

172/
2 es.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

**"CONDICIONES NECESARIAS Y SUFICIENTES
QUE FAVORECEN EL CAMBIO CONSTRUCTIVO
DE LA PERSONALIDAD EN UN PROCESO DE
TERAPIA INDIVIDUAL DESDE EL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA"**

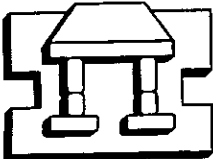
T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
HELENA ORTIZ CASSAIGNE

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. MARÍA ELENA MARTÍNEZ CHILPA

SINODALES:
LIC. GUADALUPE LETICIA MALDONADO DURÁN
LIC. ROQUE JORGE OLIVARES VÁZQUEZ

268054

LOS REYES IZTACALA, 1998.



IZTACALA
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

9

Para L.E.D.A. ♦



Dedico esta tesis a todos mis amigos que me han acompañado en mi recorrido profesional y personal.

Adriana González, Eduardo Peña, Charly Huerta, Juan Antonio V., Héctor R., Jaqueline, Laurita, Memo, Juan Gabriel, Paty Tellez, Adriana Alemán, Pancho Landa, Angel Moreno, Jorge M, Fátima, Beatriz R., Irene Borg, Maru, Mary, Paula, Judith, Norma, Lupe, y en especial a Patricia Mandujano, Ernesto, Paty Aldana, Norma, Gaucho, Gaby González, Vianey, Juanita, Ethel, José Juan, Popochas, Sandra y con cariño a Fernando. Gracias.



A mis asesores de este trabajo:

MARÍA ELENA MARTÍNEZ, Malena: Quiero agradecerte tu paciencia y confianza en los momentos de confusión y en los momentos de lucidez, puedo sentir tu apoyo y aprecio hacia mí como persona total y eso me hace muy feliz.

ROQUE: Tú y yo hemos fincado una gran amistad que estoy segura que será para siempre, eres amigo, maestro, socio, cómplice y hermano. Gracias por acompañarme y dejarme acompañarte en el camino interminable del crecimiento. Te quiero mucho.

LETY MALDONADO.: Gracias por creer en mí y apoyarme en la tarea profesional y personal de ser mejor cada día.



A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN MI AVENTURA DE VIDA. GRACIAS.



Y MUY ESPECIALMENTE GRACIAS A TI, DIOS.



Dedico especialmente esta tesis a toda mi familia que siempre ha estado junto a mí, en las buenas y en las malas:

MAMÁ: Te dedico este esfuerzo tan valioso para mí, me has dejado ver que eres la mujer más importante en mi vida, con tu ejemplo y tenacidad me has enseñado a no dejarme vencer por ninguno de mis temores ante mi vida, con tu profundidad y apoyo me he lanzado al viaje de ser cada vez mejor. Muchas gracias, te quiero mucho.

PAPÁ: Te agradezco todo tu apoyo y amor hacia mí, me has regalado tu compañía que me ha permitido reencontrarnos en la vida que tanto amamos. Muchas gracias, te quiero mucho.

GIL: Hermano tú y yo hemos crecido, peleado y jugado en los mismos terrenos de la libertad compartiendo alegrías y tristezas, estamos juntos, somos hermanos.

ROCIO: Te extraño mucho, sigue cuidándome.

TITA: A ti titita que todos los lunes de mi infancia me alimentaste con tu prosa y tu poesía llena de amor, literatura de vida que nunca olvido y llevo siempre en mi corazón como tu imagen luminosa de experiencia y enseñanza. A ti gran poetisa y mujer, gracias.

TITO: Gracias por enseñarme a actuar libremente con honradez y justicia siempre, me haces falta.

A MIS PRIMOS JORGE, MAU Y ALEX Y A SUS PAPÁS ENRIQUE Y CHIL: Por darme siempre su amor. Gracias.

AL ABUELO: Por abrir mis sentidos a la vida recorriendo caminos con olores de naranja y flores de azahar, ¿puedes ver cómo he crecido?.

ABUELA: Madre y gran guerrera al frente de una familia maravillosa, eres inspiración de mi fe y confianza en los seres humanos y en mí misma. Gracias maestra!

A CALIXTO: por que con tus 14 años me has transmitido más experiencia y sabiduría que un hombre de 90 años, por tu amor y compañía, gracias.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo primordial analizar las habilidades básicas, por parte del terapeuta, que son suficientes y necesarias para que ocurran cambios constructivos en la personalidad en un proceso de psicoterapia individual, desde una perspectiva teórica humanista denominada Enfoque Centrado en la Persona, originado por Carl Ransom Rogers. Para cubrir el objetivo realicé la exposición de los antecedentes históricos y los principios filosóficos y metodológicos del Enfoque Centrado en la Persona lo cual es importante para situar los fundamentos esenciales en el establecimiento de las condiciones propuestas por Carl Rogers asociadas a los cambios que se observan en las personas que acuden a psicoterapia desde esta perspectiva. Continúo posteriormente con la exposición de la teoría de la terapia y la teoría de la personalidad como base teórica del terapeuta para trabajar en una relación psicoterapéutica. Una vez realizada la plataforma teórica y planteadas las condiciones así los cambios que éstas facilitan, desde la visión de Rogers, propongo otras condiciones que son necesarias para promover el crecimiento y desarrollo de la persona y su respectiva instrumentalización o técnicas de aplicación. Así el presente documento aporta y amplía al lector la perspectiva rogeriana de lo que hace el terapeuta y lo que logra la persona mediante la relación interpersonal denominada relación terapéutica. Las técnicas mencionadas aquí, que van desde la postura física abierta del terapeuta ante la persona en proceso, hasta la confrontación de la comunicación incongruente de la misma, así como la propuesta del compromiso con una orientación filosófica y la ética profesional como condiciones necesarias en el encuentro psicoterapéutico, son algunos de los resultados encontrados en el presente trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN	i
	ii-v
INTRODUCCIÓN	
1.- ANTECEDENTES FILOSÓFICOS E HISTÓRICOS DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.	1
1.1. Orígenes filosóficos de la psicología existencial humanista.	2
1.1.1. La filosofía existencial.	5
1.1.2. La influencia de la fenomenología.	7
1.2. Antecedentes históricos de la psicología humanista.	9
1.3. Principios básicos de la psicología humanista.	
2.- EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.	21
2.1. Antecedentes	25
2.1.1. Influencias fundamentales en el pensamiento de Carl R. Rogers.	37
2.1.2. Evolución histórica del Enfoque Centrado en la Persona.	
2.2. Conceptos básicos para entender la teoría de la terapia y la teoría de la personalidad.	44
2.3. Teoría de la terapia.	46
2.4. Teoría de la personalidad.	56
3.- LAS CONDICIONES SUFICIENTES Y NECESARIAS DEL CAMBIO TERAPÉUTICO DE LA PERSONALIDAD.	69
3.1. Técnicas utilizadas en una relación terapéutica, desde el Enfoque Centrado en la Persona.	88
3.2. La ética y la orientación filosófica como condiciones necesarias en la práctica psicoterapéutica.	94
CONCLUSIONES	101
BIBLIOGRAFÍA.	107
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

La psicoterapia ha tomado un papel importante tanto para los profesionales de las ciencias de la conducta como en la vida de la comunidad, siendo la terapia una alternativa para facilitar el desarrollo de las potencialidades humanas así como apoyar en el área de las relaciones interpersonales y los conflictos que atañen a todo ser humano ¹.

En la actualidad existe mayor conciencia sobre las ventajas y utilidad de la ayuda psicológica individual y en grupos, debido a la incidencia que en general el psicólogo como profesional ha estado ejerciendo en la comunidad, aunque todavía el papel del psicólogo no es claro, observándose que se le ha puesto un lugar de autoridad máxima capaz de resolver los conflictos de otra persona o bien se ha subestimado su labor. Pienso que a lo largo del presente se esclarecerá el papel del psicoterapeuta en la relación de ayuda individual desde el enfoque centrado en la persona.

La elección del tema la psicoterapia desde el enfoque centrado en la persona y en particular de las condiciones que favorecen una diversidad de cambios en la personalidad, parte del interés por transmitir que la visión de ser humano retomada de la psicología existencial humanista define y ejerce una influencia significativa en el tipo de elementos considerados para observar, investigar y facilitar el desarrollo y crecimiento del cliente-persona que acude a una relación de ayuda.

La principal función de la relación psicoterapéutica desde este enfoque asumido, es promover en el otro el autoconocimiento y crecimiento en dirección positiva, desde su propia realidad, que conllevará al ejercicio de su libertad responsable hacia su propia realización como ser humano, de aquí la importancia que juega el terapeuta dentro de dicha relación.

Este trabajo se ha reducido al estudio de los antecedentes filosóficos e históricos y la propuesta que el enfoque centrado en la persona hace sobre los factores esenciales que promueven el cambio constructivo de la personalidad en una relación psicoterapéutica individual, lo cual me permitirá realizar un análisis de los elementos de la psicoterapia vista como *relación*, que propician dichos cambios en el desarrollo de la personalidad del individuo que solicita apoyo psicológico.

¹ Lafarga Corona Juan (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 1. pp. 25-29.

Las tres grandes concepciones modernas de la psicoterapia han sido el psicoanálisis (1a. fuerza), el conductismo (2da. fuerza) y la "tercera fuerza", la psicología humanista. Por un lado el psicoanálisis centrado en la dinámica del inconsciente así como lo relacionado con el análisis de las profundidades psíquicas; y el conductismo o análisis experimental de la conducta que se limita a observar y relacionar la conducta en su manifestación externa, afirmando que toda conducta humana es la respuesta a estímulos ambientales. Por otro lado la psicología humanística que se caracteriza por estudiar y atender aspectos y dimensiones humanas antes ignoradas por el psicoanálisis y el conductismo, como por ejemplo la conciencia de sí mismo, de su existencia de su autodirectividad orientada y tendiente a su ser y a su existir. La tercera fuerza al contrario de otras orientaciones, ve al individuo como una totalidad inseparable, irrepetible y única ².

Cada orientación, con su propio estilo y concepción de naturaleza humana, ha logrado ayudar a personas en conflicto y en búsqueda de su estabilidad emocional. Los métodos y estrategias utilizadas por cada terapeuta, según su orientación para llegar al conocimiento del ser humano, han sido diferentes aunque mantienen un objetivo común que es el de ayudar al individuo en su proceso de vida. Asimismo cada una de las orientaciones de la psicología que he referido y su repercusión en la ciencia, la literatura, las artes, el análisis antropológico, histórico y político, así como en otras disciplinas como la medicina y la administración industrial han sido opciones para la práctica psicoterapéutica y profesional lo cual tiene un valor único en la historia moderna de la humanidad. Como se verá en el desarrollo de esta tesina, la "tercera fuerza de la psicología" basa sus fundamentaciones en diversos enfoques y teorías sin descartar al psicoanálisis ni al conductismo.

La psicología existencial humanista llamada "tercera fuerza de la psicología", surge como un movimiento posterior a las dos guerras mundiales, en respuesta al sufrimiento vivido por las naciones y el advenimiento de una nueva época en rescate de los antiguos valores humanos. Dicho movimiento se basó en la filosofía existencial de exponentes como Kierkegaard, Heidegger, Jean Paul Sartre, Martin Buber, Karl Jaspers, John Dewey, fundamentando su método de observación en la fenomenología propuesta en un principio por Husserl que más tarde fue complementada y retomada por el existencialismo y por la psicología humanística.

Psicólogos psiquiatras como Kurt Goldstein, Erich Fromm, Otto Rank, Viktor Frankl, Fritz Pearls, Charlotte Bühler, James Bugental, Gordon Allport, Ruth Cohn y muchos otros influenciados por la filosofía existencialista se aunaron al proyecto humanista denominado entonces el "New Deal" conformado después de la crisis económica mundial, el cual fue apoyado por el presidente norteamericano Roosevelt. Los líderes intelectuales más importantes y respetados del enfoque humanista durante las últimas décadas a partir de los años 50's, son Carl R. Rogers, Abraham Maslow, Rollo May y Erich Fromm.

² González Garza, Ana María (1990). *Colisión de paradigmas*. Universidad Iberoamericana. México. Pp. 1-16

Asimismo el desarrollo de la psicología humanística se vió influenciada por la escuela de la gestalt, de la forma o la configuración, que nace en Berlín en 1912, cuyos representantes máximos son Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. La psicología de la gestalt sostiene que la experiencia humana se compone de elementos organizados inseparables con estructura propia y que para su estudio se ven de forma integral como un *todo*, que es más que la suma aislada de sus partes.

A partir del movimiento existencial humanista surge el Enfoque Centrado en la Persona, propuesto por Carl Rogers alrededor de los años 40's, el cual se ubica dentro de la psicología humanística. Este autor presenta una imagen del hombre optimista, confiada y amorosa. En psicoterapia, el terapeuta está centrado en la persona, es no directivo, trata al cliente con incondicionalidad positiva, lo respeta, le comunica su comprensión así como facilita que el cliente comprenda sus sentimientos con mayor claridad, además dentro de este enfoque el terapeuta confía en la capacidad del cliente por resolver sus problemas ³. Carl Rogers manifiesta que "el ser humano es en su esencia un organismo en el que se puede confiar" y la relación centrada en la persona consiste en proporcionar un ambiente de condiciones psicológicas que faciliten la liberación autónoma y responsable de las potencialidades humanas ⁴. Es necesario señalar que la eficacia terapéutica no depende de la orientación ideológica o técnica del terapeuta sino del compromiso que contribuye al crecimiento y cambio favorable o duradero en la persona ⁵.

Como parte medular de la psicoterapia centrada en la persona, Carl Rogers habla del ambiente propicio que libere las potencialidades humanas, este clima se puede describir por el aprecio positivo incondicional, la congruencia y la empatía por parte del terapeuta. Estas actitudes facilitarán el desarrollo personal en el sentido de la madurez psicológica subrayando que la psicoterapia no proporciona las motivaciones de ese desarrollo o crecimiento. Por el contrario, ellas parecen inherentes al organismo, el ser humano manifiesta la tendencia a desarrollarse y madurar físicamente, siempre que se den las condiciones satisfactorias mínimas. La terapia desempeña un papel importante pues libera y facilita esta tendencia del organismo hacia el desarrollo o madurez psicológica cuando ella se halla bloqueada ⁶.

Desde mi punto de vista y experiencia al estar como cliente en una relación de ayuda desde esta orientación, afirmo que las condiciones que propone Carl R. Rogers como son la congruencia y autenticidad, el aprecio incondicional positivo, la comprensión empática y la percepción de estas condiciones por parte de la persona, -lo cual se logra a través de la respectiva comunicación de las mismas- promueven cambios constructivos en la personalidad.

Partiendo de la pregunta ¿Cuáles son las condiciones que hacen posible que una persona cambie y se desarrolle y cuales son los efectos o resultados de estas condiciones?, el objetivo

³ Kopp, Sheldon. (s/f). *Gurú: Metáforas de un psicoterapeuta*. Gedisa, México. pp. 208-210

⁴ Rogers, Carl, R.; Rosenberg, Rachel, L. (1989). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. p.10

⁵ Lafarga Corona, Juan. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 4. p. 64

⁶ Rogers, Carl, R. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, México. pp. 39-44.

del presente documento es por un lado analizar las *habilidades* básicas suficientes y necesarias que desde el enfoque centrado en la persona, el *psicoterapeuta desarrolla* y por otro lado describir y analizar los *cambios* que dichas características o habilidades promueven en un individuo inmerso en una relación de ayuda.

Para la realización de esta tesina abordaré cada uno de los temas que se relacionan con el objetivo primordial del presente:

Inicialmente elaboraré una breve reseña de los orígenes filosóficos y fenomenológicos de la psicología humanista, y la historia del surgimiento formal de la psicología humanista. Posteriormente centraré la información en el *Enfoque Centrado en la Persona* de Carl Rogers, realizando una descripción de las condiciones suficientes y necesarias en psicoterapia, metas, etapas y el cambio psicoterapéutico del cliente. Y finalmente desarrollaré la relación existente entre las actitudes básicas del psicoterapeuta humanista y los cambios constructivos en la personalidad de la persona que solicita la ayuda y mis respectivas conclusiones y propuestas.

Cabe señalar que la naturaleza del presente trabajo escrito es una integración de información bibliográfica acerca las condiciones que favorecen el cambio constructivo de la personalidad dentro de una relación psicoterapéutica individual desde el enfoque centrado en la persona, y en este sentido se aboca a la exploración de factores relacionados con este tema.

Capítulo 1

1. ANTECEDENTES FILOSÓFICOS E HISTÓRICOS DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

En este capítulo inicial elaboraré una breve reseña de los orígenes filosóficos y fenomenológicos de la psicología existencial humanista, así como el surgimiento formal de esta psicología, a fin de proporcionar un marco teórico general en el cual se desarrolla el Enfoque Centrado en la Persona, tópico central de este trabajo.

1.1 Orígenes Filosóficos de la Psicología Existencial Humanista.

Toda ciencia parte de supuestos filosóficos y antropológicos para apoyar el pensamiento que sostiene, entre otros, del concepto de naturaleza humana y del potencial del hombre, de lo cual, en el caso de la psicología, surgen los distintos sistemas y corrientes psicológicas con sus correspondientes teorías e hipótesis sobre la personalidad, el comportamiento y el desarrollo humano. Cada postura crea diferentes modelos y técnicas terapéuticas así como objetivos específicos y metas. Con base en estas distintas plataformas surge el porqué del comportamiento y de estar en el mundo del sujeto.

Debido a lo anterior me parece importante abordar a grandes rasgos, si bien no es el objetivo profundizar, los orígenes filosóficos de la psicología humanista los cuales se ubican, principalmente en el pensamiento de los filósofos denominados existencialistas y en los postulados de los fenomenólogos.

1.1.1 La filosofía existencial

La filosofía existencial surge como una respuesta y una evolución de la postura materialista del hombre predominante en el siglo XIX. Principalmente se renueva la visión estática del ser humano más como un objeto y se establece al individuo como un sujeto activo en su propia existencia.¹

Coreth (1985)² señala como fundador de la filosofía existencialista al danés Søren Kierkegaard (1813-1855) a quien le interesa la existencia; es él quien acuña este concepto en el sentido de la existencia humana, es decir, del hombre individual y concreto en la totalidad de su experiencia personal, de su singularidad y autonomía, de su libertad y responsabilidad. La conciencia de la existencia toma lugar cuando el hombre logra enfrentarse a la impotencia y el quebranto, en la culpa y en la angustia de “ser para la muerte”.

Siguiendo este concepto kierkegaardiano de existencia, entendida desde una comprensión que el hombre tiene de sí mismo, la filosofía existencial persigue un análisis existencial en el que aparecen conceptos negativos como la finitud, la angustia y la preocupación (Kierkegaard y Heidegger), el fracaso (Jaspers) el ser para la muerte y el miedo (Heidegger), los cuales son el *móvil hacia*, en los que el hombre se mueve dentro del rechazo, la nulidad (Sartre) y el sin sentido. Sin embargo del sentimiento producido por dichos fenómenos nace la posibilidad de la libertad responsable y comprometida o moral (Sartre) hacia los otros así como conducir la propia vida a través de la confrontación con el miedo (Heidegger).

El representante más destacado de la filosofía existencialista es Martin Heidegger (1889-1976), quien propone que lo que importa no es el hombre sino el ser. Un ser entendido desde su historia temporal, es decir desde su existencia en un tiempo específico esencialmente histórico y por lo mismo marcada por un destino del ser³. También un ser que

¹ Koop, Sheldon (s/f) *Gurú: Metáforas de un psicoterapeuta*. Editorial Gedisa, México. Pp 191-215.

² Coreth, Emerich. (1985, 5a. edición). *¿Qué es el hombre?: Esquema de una antropología filosófica*. Editorial Herder, Barcelona. pp.68-70.

³ Coreth, Emerich. (1985, 5a. ed.). *¿Qué es el hombre?: Esquema de una antropología filosófica*. Editorial Herder, Barcelona. p. 72.

se pregunta por su propia existencia y su relación con otros seres y con objetos del mundo. Esto significa un "estar en el mundo", relacionándose abiertamente con el mundo que de ninguna manera fue escogido, pero que sólo a través de este "ser arrojado a un mundo caótico" existe la posibilidad de un comportamiento activo en forma de elección y decisión. "La tarea del ser humano es salir de este enredo convirtiéndose en él mismo".⁴

Al contrario de Heidegger, a Karl Jaspers (1883-1968) lo que le interesa es el hombre. Un hombre que en la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites y fracasa chocando una y otra vez con sus propias limitaciones como la desesperanza, la muerte la enfermedad, y el vacío de su ser. Sin embargo, y en bastante congruencia con Heidegger y Kierkegaard, el hombre no rehuye a la incomprensión de su existencia sino que la afirma y decide libremente si se gana o se pierde. Aún si existen limitaciones Jaspers parte de una libertad existencial individual y señala "*El futuro depende de la responsabilidad de las decisiones y acciones de los seres humanos*".⁵

Dentro de los filósofos existencialistas que influyen la corriente humanista cabe señalar también a Martin Buber (1878-1965). La cumbre de su filosofía es su exposición de la dualidad existencial del ser humano. En este postulado Buber hace una diferencia entre la actitud "orientadora" y la "realizadora". Mientras que la primera está orientada a la seguridad, la segunda es una actitud que ofrece la posibilidad de traspasar fronteras, arriesgarse y correr peligro. Aquí ve Buber -coincidiendo con Kierkegaard, Heidegger, Jaspers y Sartre- al ser humano situado frente a la necesidad de elegir. Una elección que mantiene al hombre en tensión constante y por lo tanto, un hombre en movimiento. Las polaridades son una unidad, dice Buber, sólo al mantenerse la tensión activa entre p.e. bueno y malo, materia y espíritu, forma y contenido, ser y convertirse en, vida y muerte.⁶

Análogamente a los dos mundos de la "orientación" y la "realización" el hombre vive en el mundo "yo-tú" y en "correspondencia yo-ello". Buber sostiene que el "yo" no puede existir

⁴ Quitmann, Helmut. (1992). *Psicología humanística*. Editorial Herder, Barcelona. pag. 62

⁵ op cit, pag. 58

⁶ op cit.

sin un "tú", es decir el individuo es un hecho de la existencia en la medida en que entra en relaciones vivas con otros individuos (la relación),⁷ y por otro lado el yo que introduce en el mundo un objeto de experiencia como ello, lo cual corresponde a toda la existencia humana, es decir percepciones, representaciones, sentimientos, pensamientos y sensaciones.⁸

Finalmente, como representante del existencialismo francés, Jean Paul Sartre llega a una concepción pesimista-realista de la existencia humana. Sartre parte de Heidegger y Hegel para plantear que el hombre es libre y está "condenado a su libertad". Coincide con los filósofos anteriores en que el hombre elige y es responsable de su elección así sea ésta la elección de no elegir. Asimismo, Sartre ve en el hombre la característica de que vive su presente para realizar sus metas futuras si bien está limitado por el destino de su clase, de su historia y de sus condiciones de vida, el hombre es consciente de ello al proyectar su futuro y es en ese momento cuando las limitaciones se convierten en condiciones indispensables para ejercer la libertad. Dentro de esta libertad está la posibilidad de revalorizar su pasado en vistas de su presente y finalmente de su proyecto futuro.⁹

Hasta aquí presenté una visión discriminada de lo que cada filósofo existencialista aporta a la psicología humanista. En general se puede afirmar que existen diferencias en sus pensamientos y su vinculación reside en la investigación de la existencia humana única de la persona, la cual ha sido arrojada al mundo y confrontada con la "nada", por lo que el ser humano se encuentra en una postura frente a la muerte de la que no puede escapar. Así el hombre desamparado se ve marcado por el miedo existencial, que al mismo tiempo es una herramienta para llevar su existencia a la libertad de elegir y decidir sobre su vida. Una elección que se torna responsable y exclusiva del hombre.

Para los filósofos existencialistas los temas centrales son la angustia, el miedo, la intencionalidad, la responsabilidad individual y la libertad. La psicología humanista no

⁷ Buber, Martin. (1998). *¿Qué es el hombre?: Breviarios*. F.C.E. México (5a. reimpresión). pp. 147-151.

⁸ Quitmann, Helmut. (1992). *Psicología humanística*. Editorial Herder, Barcelona. P. 54.

⁹ Sartre, Jean Paul. (1990). *El existencialismo es un humanismo*. Editorial Quinto Sol. México. pp. 27-68.

retoma con la misma fuerza cada uno de estos tópicos, más bien resalta la importancia de la responsabilidad, la intencionalidad y la libertad como características del ser humano.

Los postulados principales retomados por la psicología humanista pueden vislumbrarse en los siguientes puntos¹⁰:

- El ser humano es consciente, responsable de sí mismo y de su existencia
- El ser humano no es un ente estático sino es un continuo estado de llegar a ser...
- El individuo es un ser único e irrepetible.
- El miedo a ser uno mismo produce ansiedad, vacío y angustia existencial.

1.1.2. La influencia de la fenomenología

Para los existencialistas el método de investigación de la existencia humana es la fenomenología, la cual puede ubicarse en el pensamiento de Franz Bretano (1838-1917), cuya propuesta se refiere a la necesidad de una psicología descriptiva que se atenga a los datos de la experiencia y no solamente a explicar los hechos mediante el racionalismo puro. Posteriormente Husserl (1858-1939) retoma a Bretano y propone describir todo lo que se ofrece a la intuición "tal y como se da", deja a un lado lo supuesto, es decir, se establece que "la fenomenología no niega ni afirma la existencia independiente de las cosas sino que vuelve a las cosas sobre sí mismas, las analiza en sí mismas antes de decidir nada en relación con la realidad, lleva a cabo una reducción fenomenológica que prescinde de cualquier afirmación y juicio acerca de la realidad o realidad de lo que se intuye"¹¹. Es Heidegger quien adopta el

¹⁰ Díaz Oropeza, Ismael. (1996) "Elaboración de un instrumento de evaluación del proceso terapéutico desde el ECP en personas que viven con sida". Tesis de licenciatura. Los Reyes Iztacala: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. P. 27.

¹¹ González Garza, Ana María. (1989). *Colisión de paradigmas*. Universidad Iberoamericana. México. pag 5.

concepto de fenomenología como método de observación aplicado posteriormente a la psicología de la gestalt.¹²

Como ya mencioné, el pensamiento proveniente de filósofos existencialistas como Martín Heidegger, Søren Kierkegaard, Karl Jaspers, Martin Buber y Jean Paul Sartre y de los fenomenólogos como Brentano y Husserl, influyen de manera determinante la corriente psicológica existencial-humanista. Si bien cabe decir que los orígenes de la corriente humanista Europea se remontan a Aristóteles, Platón, Santo Tomás, San Agustín, Franz Brentano, Ehrenfels, Wertheimer, Dilthey, Rousseau, Cleporede, J. Dewey, Leibnitz, y otros, estos pensadores hicieron aportaciones que son retomadas por la corriente fenomenológica y existencial, de los cuales se fundamentan los principios básicos de la psicología humanista que más tarde se denominaría la tercera fuerza de la psicología.¹³

Es necesario indicar claramente que la psicología humanista es un movimiento cuyas influencias más cercanas son la filosofía europea (existencialismo, fenomenología, Marxismo) la filosofía oriental (Taoísmo, Budismo y Zen), las escrituras del antiguo testamento, la psicología europea (representada por el psicoanálisis y la gestalt) y la psicología conductual norteamericana. Esto quiere decir que la psicología existencial humanista no es una isla entre un continente de psicologías; todas las corrientes ubicadas en la historia de la psicología afectaron de manera directa o indirecta al humanismo. Cabe mencionar que las concepciones filosóficas mencionadas anteriormente influirán determinadamente en el pensamiento de Carl Rogers quien construye el enfoque centrado en la persona. En el anexo 1 muestro un cuadro de dichas influencias en la tercera fuerza.¹⁴

¹² Olivares Vázquez, Roque Jorge. (1992). *"La importancia de la adolescencia en el proceso de convertirse en persona"*. Tesis de licenciatura. Los Reyes Iztacala: Carrera de Psicología, UNAM. Campus Iztacala. pag. 7

¹³ González Garza, Ana María. (1989). *Colisión de paradigmas*. Universidad Iberoamericana. México. pag 11.

¹⁴ Quitmann, Helmut (1992). *La psicología humanística*. Herder, Barcelona. pag 285.

1.2. Antecedentes Históricos de la Psicología Humanística.

Dentro de la historia mundial, la psicología existencial humanista surge en Estados Unidos, tras las devastadoras Grandes Guerras Mundiales, como un movimiento intelectual y social apoyado por la política del “New Deal” basado en el pensamiento de John Dewey y dirigido por el presidente Roosevelt que tenía como propósito ser una respuesta a superar la crisis económica mundial y la necesidad de fomentar los valores humanos en una sociedad desequilibrada moral y económicamente, la cual alcanza su punto crítico en 1929 cuando ocurre la caída de Wall Street.¹⁵

Asimismo, desde el punto de vista profesional, el movimiento humanista aparece en parte como una rebelión contra la reducción psicoanalítica del hombre a nada más que un vínculo, a menudo enfermo, entre los instintos desenfrenados y la represión social, y contra la deshumanización del hombre que presentaban los conductistas, rebajándolo a objeto de estudio de adiestramiento y control.¹⁶

El escritor citado Helmut Quitmann marca un periodo de historia de la psicología humanística ubicado desde la formación del movimiento apoyado por el presidente norteamericano Roosevelt denominado “New Deal” (1929) hasta la fundación de la American Association of Humanistic Psychology en 1962, a partir de ese momento los principales exponentes de la esta fuerza de la psicología son, entre otros, Allport, Rogers, Maslow, Angyal, Asch, Combs, Lecky, Kelly, Jourard, Bühler, Moustakas, Contril, Horney, Goldstein, Rollo May, Bubber, Frankl y Sutich.

El movimiento “New Deal” logró reorientar nuevamente el sentimiento social de la comunidad en crisis hacia los valores positivos tendientes a la reconstrucción nacional. Reaparece y se refuerza el optimismo pragmático y un humanismo que atacó con conciencia

¹⁵ Quitmann, Helmut (1992). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. pp. 21-22

¹⁶ Koop, Sheldon (s/f). *Gurú: Metáforas de un psicoterapeuta*. Editorial Gedisa, México. pag. 204.

las tareas cotidianas y las corrientes rígidas del comportamiento y el oscuro inconsciente. Asimismo esta labor se vio apoyada por científicos inmigrantes que huían del nazismo y encontraron en la América libre una opción de difusión del pensamiento humanista y la aplicación de éste a las diferentes esferas de la comunidad.

Sin embargo, no todo sucedió en América. En Berlín la escuela de la psicología de la gúestalt tomaba un papel significativo frente a la investigación del ser humano como una totalidad indivisible e integral. Posteriormente fue retomada y aplicada en diversas universidades de Estados Unidos. La corriente identificada comúnmente como la psicología de la figura-fondo representada por Kurt Lewin, Max Wertheimer, Wolfgang Köler, Kurt Koffka impulsó el desarrollo del estudio de la percepción humana, del orden y la libertad en sentido dinámico e inspiró a Frederick Pearls (mejor conocido como Fritz) en la construcción de la psicoterapia gúestáltica, así como a Carl Rogers quien generó el enfoque centrado en la persona.

Aunque el nacimiento del movimiento humanista se ubica a principios de este siglo, es hasta 1961 que aparecen las primeras publicaciones sobre esta nueva psicología, es el caso de la *Journal of Humanistic Psychology* de Abraham Maslow quien también funda en 1962 la *American Association of Humanistic Psychology*. Y después de unos años, hasta 1970 se realiza el primer simposio internacional sobre "Psicología fenomenológica" así como una primera conferencia internacional sobre psicología humanista realizada en Amsterdam. La *American Psychological Association* fundó en 1971 una sección dedicada a investigaciones sobre psicología humanista lo cual significó el reconocimiento de la tercera fuerza a nivel corporativo, formal y oficial¹⁷.

¹⁷ Quitmann, Helmut. (1992). *Psicología Humanística*. Editorial Herder. Barcelona. pp. 28-30

1.3 Principios Básicos de la Psicología Humanista.

En el año de 1964 Bugental¹⁸ formula los principios de la psicología humanista bajo el título de *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*, los cuales son:

- 1.- El hombre es más que la suma de sus componentes.
- 2.- La existencia del ser humano se consume en el contexto de las relaciones humanas.
- 3.- El hombre vive de forma consciente.
- 4.- El hombre tiene capacidad de elección.
- 5.- El ser humano vive orientado hacia una meta, es intencional.

Asimismo Bugental sigue una postura teórico científica:

- 1) La psicología humanística se preocupa por el ser humano.
- 2) La psicología humanística le da más importancia al sentido y significación que al procedimiento metódico.
- 3) Para la validación y afirmación la psicología humanística se basa en criterios humanos.
- 4) La psicología humanística proclama la importancia relativa de todo conocimiento.
- 5/6) La psicología humanística confía en la fenomenología para la investigación de la existencia humana en su integridad.

A fin de proporcionar una presentación al Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, pionero de esta tercera fuerza de la psicología contemporánea, me parece importante explicar brevemente los principios y fundamentos básicos que caracterizan al movimiento existencial humanista y que fueron adoptados por el autor mencionado.

El movimiento existencial humanista critica el empleo de forma exclusiva del método científico empírico-experimental objetivo, el cual excluye la subjetividad humana de toda observación. Esta segunda postura reduce y limita a la naturaleza humana en el sentido de

¹⁸ op cit. p. 19-21

que al dejar fuera la subjetividad, el conocimiento del ser humano será como objeto, ignorando la estructura interior del mismo así como la vivencia y la experiencia individual. En contraposición el humanismo se ocupa de ver al ser humano desde su existencia, proponiendo que el estudio del hombre va más allá de la suma de los sistemas y conocimiento de sus elementos constitutivos sujetos a medición y verificación de datos.

La investigación del individuo implica, para esta corriente, conocer sus vivencias y experiencias fuera del escrutinio científico "clásico", tomando en cuenta que existen otras formas de conocer la realidad y de descubrir la verdad, las que serían el arte, la filosofía, la experiencia mística, la literatura etc, en las que el reconocimiento de la subjetividad última en el conocimiento (sin descartar lo objetivo y la conducta) es su principal preocupación. Como muestra de esto, podemos señalar la cultura oriental china, la cual a pesar de no haber utilizado una ciencia *strictu sensu* llegó correctamente a concepciones fundamentales de la biología sin ninguna investigación científica clásica.¹⁹

Al respecto, Bugental afirma que el conocimiento se fundamenta en una psicología de la experiencia humana, es decir, el medio en el que el hombre se desarrolla proporciona la información que será asimilada de acuerdo a la percepción individual que a su vez genera suposiciones, hipótesis y leyes sobre la realidad. El ser humano dice: "*veo las cosas externas de tal o cual forma*", sin añadir lo que es más importante: "*las veo así porque tengo tales o cuales presupuestos acerca de lo que significa ver, describir, oír, etc*"²⁰. Esto último nos plantea que la forma individual de percepción de acuerdo al mundo interno de quien mira los fenómenos es una constancia de la subjetividad presente en todo proceso de conocimiento.

Para la psicología existencial humanista es más importante la comprensión del comportamiento que su explicación. La forma en que se ven los fenómenos humanos desde esta postura, deja fuera los prejuicios e hipótesis preconcebidas pues "sólo lo que se ve o se

¹⁹ González Garza, Ana María. (1989). *Colisión de paradigmas: hacia una psicología de la conciencia unitaria*. Universidad Iberoamericana. México. p.1-17.

²⁰ Bugental, James (1967). "El desafío de la ciencia". En: Lafarga, Juan y Gomez del Campo, José (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas México. Volumen 3. P 13.

experimenta es real". Los fenómenos son lo que son en su inmediatez.²¹ El enfrentar los fenómenos con prejuicios e hipótesis presupone el deseo de explicarlos mientras la posición humanista pretende comprenderlos.

En la misma línea fenomenológica, los diferentes autores plantean además que es de mayor importancia el significado de lo que se investiga que los procedimientos metodológicos que se empleen, sin devaluar el uso de estadísticas y pruebas psicológicas utilizadas ética y comprometidamente.²²

Una de las finalidades de la tercera fuerza de la psicología es "obtener una descripción completa de lo que significa estar vivo como ser humano"²³ así como ofrecer una concepción y una experiencia mucho más amplia y profunda de lo que implica y significa "ser humano"²⁴. Esto impondría reconocer en el individuo todas las habilidades latentes y dispuestas a desarrollarse, con interés en la observación de experiencias que las personas viven diariamente que muestran la existencia de los sentimientos, pensamientos y acciones, de su crecimiento, de su interacción con el ambiente y de la forma de relación con el universo en general a fin de comprender al ser humano desde lo que consideramos "común", como el amor, el dolor, la esperanza, la amistad, las expectativas, el temor, la voluntad etc. Sin embargo es evidente que el abarcar por completo al ser humano es una tarea todavía inconclusa y el psicólogo orientado subjetivamente se da cuenta de que sólo puede comprometerse con una porción significativa de esa inmensidad²⁵.

Dentro de los objetivos primordiales del enfoque existencial humanista podemos señalar que la persona, al tomar conciencia de sí misma, se responsabiliza de su propia existencia, al

²¹ Calvin S. Hall y Gardner Lindsey, "La teoría existencialista" En: Olivares Vázquez, Roque J. (1992) "La importancia de la adolescencia en el proceso de convertirse en persona". Tesis de licenciatura. Los Reyes Iztacala: Carrera de Psicología, UNAM, Campus Iztacala. Pag. 9

²² Olivares Vázquez, R.J. (1992) op. cit. pag. 9.

²³ Bugental, James (1967). "El desafío de la ciencia". En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo José (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas México, vol 3, pag. 16.

²⁴ González Garza, A.M. (1993). *De sombra a la luz*. JUS, México. P. 12.

²⁵ Bugental, James (1967). "El desafío de la ciencia". En Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1994) *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 3. pag. 16

mismo tiempo reconoce que, a pesar de todas las condiciones ambientales impuestas y limitaciones físicas, existe un grado de libertad de elección de la que es responsable. En todo momento el ser humano lleva decisiones de las cuales muchas veces no es consciente.²⁶ El proceso de desarrollo de las potenciales humanas depende de la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como de una búsqueda continua y constante del sentido de la propia vida y de sus significados, labor que le corresponde a cada individuo y a la profesión del terapeuta quien funciona como facilitador del “darse cuenta” o concientización.²⁷

Como ya se mencionó una de las características de la psicología existencial humanista es que su método de estudio del ser humano es la **fenomenología** la cual se refiere al estudio directo -no sujeto a interpretaciones- del proceso, siempre cambiante de la experiencia inmediata humana. Es el lenguaje para entender la situación del hombre tal como la matemática es un lenguaje para entender el mundo físico. La forma más pura de terapia fenomenológica es la que más tarde explicaremos denominada terapia centrada en la persona.²⁸

Basado en el método mencionado el humanismo se preocupa por investigar **aspectos subjetivos y cualitativos** del sí mismo (*o self*) y conceptos como la autoestima, el autoconocimiento, la autodeterminación, la autorrealización, la libertad, las relaciones interpersonales, los valores y las actitudes que de estos se desprenden, así mismo se ocupa de las características y potencialidades humanas no tomadas en cuenta por otros enfoques como por ejemplo: la creatividad, el amor, el sí mismo, el crecimiento, el organismo, la autorregulación orgánica, las necesidades básicas, el ser, el devenir, la espontaneidad, los valores superiores, la espiritualidad, la responsabilidad, el respeto, los significados, las experiencias cumbre etc.

La psicología humanística plantea una **visión holística** de ser humano, desde la cual es considerado como unidad indivisible, integral o como totalidad, cuya esencia se manifiesta

²⁶ González Garza, A.M. (1989). *Colisión de Paradigmas*. UIA, México. Pag. 13.

²⁷ González Garza, A.M. (1993). *De la sombra a la luz*. JUS.México. pag. 14.

²⁸ Zinker, Joseph. (1979). *El proceso creativo en terapia gestáltica*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. Pags. 67,68, 75.

en su dimensión espiritual y comportamental. Por esta razón esta psicología rechaza el uso exclusivo de la medición del individuo a través del método científico clásico, lo que reduciría a explicar sólo los hechos externos sin ponderar las características íntimas de cada persona.

La **confianza plena** que esta corriente deposita en cada ser humano, para desarrollar dicha apertura hacia su desarrollo, enfatiza los intereses y preocupaciones filosóficas por descubrir la esencia de la existencia humana. Preocupación que se extiende sin lugar a dudas hacia la creación de una psicología que englobe la subjetividad del ser humano considerando su mundo interno y externo, es decir, mantener una visión holística que no descarte los hallazgos de otros enfoques psicológicos. Como principio fundamental la psicología humanística muestra un gran respeto y apertura hacia los diferentes enfoques y métodos aceptables y se interesa por la exploración de nuevos aspectos de la conducta humana.

Esta característica de la tercera fuerza hace que **no forme una escuela** rigidizada sino que fomente el contacto con modelos teóricos y psicoterapéuticos diversos a fin de ampliar la visión de ser humano. Actualmente se concibe a la psicología humanística como aquellas hipótesis y posturas científicas que no constituyen criterios únicos o intocables dentro de la Psicología²⁹. De ahí la gran variedad de sistemas y metodología psicoterapéuticas entre las que se encuentran: el enfoque centrado en la persona, las teorías sobre motivación y autotranscendencia de Abraham Maslow, la psicología existencial de Rollo May y James Bugental, autorrealización y organismo de Kurt Goldstein y los planteamientos de Clark Moustakas, Gordon Allport, Charlotte Bühler, Gardner Murphy y Henry Murray, entre otros.³⁰

Por otro lado esta corriente existencial humanista se interesa por describir la forma en que se produce la experiencia de la persona y amplía su investigación haciéndose cuestionamientos

²⁹ Montiel, M (1990). *"La formación básica del terapeuta humanista"*. Tesis Licenciatura, Los Reyes Iztacala: Carrera de Psicología, UNAM, Campus Iztacala. Pag. 39.

³⁰ González Ana María. (1993). *De la sombra a la luz*. JUS, México. pag. 14.

tales como:

- ¿Cómo enriquecer, extender o hacer más significativa la experiencia?
- ¿Qué más puede existir potencialmente en el ser humano?
- ¿Cuáles son las influencias que limitan la experiencia?
- ¿Cómo liberarse de ellas y cuales son las potencialidades mayores para ello?
- ¿Qué métodos, herramientas psicológicas se pueden desarrollar para lograr los fines que persigue la psicología humanista?

La **concepción de ser humano** desde la postura humanista es positiva. Se refiere a un sujeto inmerso en su propia vida, actuando en el mundo, cambiándose a sí mismo y a lo que lo rodea³¹ es decir que tiene la capacidad de dirigirse a sí mismo de una manera positiva.

El ser humano es un ser viviente cuyo comportamiento está en constante y continuo cambio, y posee la capacidad de ser consciente de su existencia. La capacidad para darse cuenta de la influencia que ejerce sobre el medio y viceversa le posibilita la toma de decisiones y le da poder de elección asumiendo las consecuencias de la propia decisión. A esto último el humanismo sostiene que el ser humano es libre y responsable.³²

Como parte de la naturaleza humana Carl Rogers encuentra que el ser humano tiene una tendencia natural a conservarse y mejorarse, este concepto *denominado tendencia actualizante* basado en los postulados de Maslow y Goldstein, se manifiesta en la capacidad para elegir y decidir sobre las condiciones de existencia de la persona³³ y la cual se presenta como una fuerza impulsora hacia el crecimiento, hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes así como a su desarrollo más completo y complejo³⁴

³¹ Bugental, James. (1967). "El desafío de la ciencia". En Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José. (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas México. vol 3. pag. 18.

³² Muñoz Polit, Myriam. *La psicoterapia Gestalt y el nuevo paradigma científico*. Revista **Figura Fondo** del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. 1997, vol. 1, (No. 2), Pag. 13

³³ Rogers, Carl. (1957). "La naturaleza del hombre". En: Lafarga y Gómez del Campo. (1990, 2da. edición). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas México. vol 1. Pag. 31-34.

³⁴ González Garza, A.M. (1990). *Enfoque centrado en la persona, aplicaciones a la educación*. Trillas México. pp. 35-37.

Una característica del desarrollo del organismo humano concierne a la percepción. No sólo es capaz de percibir la realidad, sino que puede percibirse a sí mismo percibiendo la realidad. Esta experiencia está influida por factores biológicos, ambientales y por el factor psicológico de la conciencia. El ser humano tiene conciencia de que percibe su mundo interno y externo, lo que le da capacidad de utilizar sus recursos en forma positiva, de dirigir su crecimiento, su aprendizaje y sus relaciones con el medio³⁵.

Las características inherentes del hombre a su especie lo describen como: positivo, que se mueve hacia adelante, constructivo, realista, progresivo y digno de confianza³⁶. De la experiencia del encuentro terapéutico Rogers descubre que el ser humano *es digno de confianza, sus características más profundas tienden al desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas, cuya vida tiende fundamentalmente a moverse de la dependencia a la independencia; sus impulsos tienden naturalmente a armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autorregulación; cuyo carácter total es tal que tiende a preservarse y a mejorarse (a sí mismo) y a preservar y mejorar su especie, y tal vez conducirla hacia su más amplia evolución. El ser humano es una de las criaturas más sensibles, responsivas, creativa y adaptable del planeta.*³⁷

Para Rogers el ser humano es un ente cooperativo, leal y constructivo que posee medios para la autocomprensión de su esencia y de su existencia, para cambiar el concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido, tiene la capacidad para autodeterminarse a partir de valores propios significativos, asimismo tiene la habilidad para lograr un autoajuste de problemas que le causan un desequilibrio psicológico. Los medios para lograr el funcionamiento pleno, y que abordaremos posteriormente, pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima favorable de actitudes psicológicas, la relación interpersonal que se establece a través de las actitudes básicas de aceptación incondicional,

³⁵ Lafarga, Juan. "El crecimiento humano". En: Lafarga Corona, Juan y Gómez el Campo, José. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. Vol. 4. Pag. 15

³⁶ Patterson, C.H. (1974). *Teorías del Counseling y Psicoterapia*. Editorial Biblioteca de Psicología Desclée De Brouwer. Bilbao. pag. 459

³⁷ Rogers, (1957). "La naturaleza del hombre". En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1990, 2da. edición). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas México. vol 1, pag. 31.

congruencia y autenticidad y empatía promueven la actualización de tendencias autorrealizantes y fomenta el desarrollo de las áreas de la personalidad organizadas dentro del *self* o conciencia personal.^{38 39}

Como parte de la concepción de ser humano la psicología humanista niega que la naturaleza del ser humano pueda ser descrita en términos de instintos de destructividad, hostilidad, o maldad, no comulga con la postura de que el hombre sea una *tabula rasa* o bien que se le pueda moldear en cualquier forma haciendo un arreglo de contingencias, el hombre no es tampoco un ser perfecto que pueda estar desprotegido ante la sociedad.

Al respecto es necesario mencionar que de acuerdo al planteamiento de este enfoque la violencia, la destrucción, la angustia, la frustración existencial y la lucha por el poder; el individualismo egocéntrico, los problemas interpersonales y sociales, son el resultado de la falta de identidad personal, de sentido de vida, de seguridad y de confianza en sí mismo y en las potencialidades innatas propias de la naturaleza humana, que a su vez surgen debido a la dicotomía entre las tendencias naturales del organismo hacia el desarrollo y la acción e influencia opresora y manipuladora de las figuras significativas de autoridad. Así mismo los desórdenes psicológicos son contemplados como bloqueos, fallas en el proceso de desarrollo que de forma natural tiende hacia el crecimiento y realización de las potencialidades innatas⁴⁰. Desde un pensamiento rogeriano el ser humano sí posee emociones antisociales como los celos y la violencia que provienen de reacciones ante la frustración de características más elementales como el amor, la dependencia, la seguridad entre otros, y no de la represión de impulsos espontáneos o instintos que tengan que ser controlados⁴¹.

Finalmente es importante recalcar que al introducir una postura holística y fenomenológica del estudio sobre el ser humano, la psicología humanista revoluciona todos los métodos habituales de la ciencia. Apoyándose en la idea de que los fenómenos humanos como la

³⁸ Rogers (1978). En González Garza, A.Ma. (1990). *Enfoque centrado en la persona, aplicaciones a la educación*. Trillas, México. pag. 37.

³⁹ González Garza, A.Ma. (1989) *De la sombra a la luz*. JUS, México. Pag. 15.

⁴⁰ *op cit.* pag. 14.

⁴¹ Patterson, C.H. (1974) *Teorías del Counseling y Psicoterapia*. Desclée De Brouwer. Bilbao. Pag. 459.

vivencia no pueden ser medidos, abstraídos o reproducidos estadísticamente, se aclara con esto el rechazo tanto a la rigidez del método científico como la predictibilidad del individuo.

Hasta aquí hemos descrito los principios que; CARL RANSOM ROGERS, pionero de esta tercera fuerza de la psicología contemporánea, retoma a fin de desarrollar en Estados Unidos de Norteamérica el ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, el cual plantea una apertura a la experiencia y al cambio que le permite una evolución desde la terapia no directiva, en los años 40, hasta la psicoterapia centrada en la experiencia personal, este tópico será abordado en el siguiente capítulo.

Puntualizando lo anterior:

Las ideas principales de la psicología humanística:

- 1.- El mundo tiene un orden natural que se da en la libertad.
- 2.- El ser humano es libre
- 3.- Los seres humanos buscan al mismo tiempo la seguridad y el riesgo, estas son polaridades que promueven el crecimiento.
- 4.- La relación Yo-Tú es la que puede promover el desarrollo de los individuos y de la sociedad, el uno sin el otro se estancan y se deterioran no es posible el desarrollo social sin el individual y viceversa.
- 5.- La comunicación es el instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprenderlo y comprendernos.
- 6.- El ser humano es el único capaz de tener conciencia y trascenderse a sí mismo.
- 7.- La tarea principal del ser humano es convertirse en él mismo, llegar a ser lo que realmente es.
- 8.- El ser humano es responsable de su existencia, no hay autoridad superior que su propia conciencia.

9.- "Estar-en-el-mundo" es una característica existencial del ser humano. El mundo no es concebible sin el hombre ni el hombre sin el mundo⁴².

Características principales de la psicología Humanista.

- Utiliza como método de estudio del ser humano la fenomenología, la cual se ocupa de describir los datos y comprender los fenómenos antes de explicarlos.
- Descarta explicaciones del comportamiento humano en función de instintos, inconsciente, energía psíquica o contingencias medioambientales.
- Reacciona contra el uso exclusivo del método de las ciencias naturales en el estudio del ser humano y el apoyo al empleo subordinado de estadísticas bajo análisis cuantitativo.
- Su interés por el desarrollo de una filosofía y ética el ser humano.
- Búsqueda permanente de una perspectiva que englobe las experiencias subjetivas del ser humano considerado como una totalidad en relación con su mundo.
- Promueve una filosofía metodológica abierta que no descalifique ningún hallazgo sobre lo humano.
- Su promoción en el desarrollo integral -cognitivo y afectivo- del ser humano.
- Tiene una confianza plena en el ser humano.
- Considera sus principios y descubrimientos como meras hipótesis en continuo desarrollo y perfeccionamiento.
- La naturaleza humana es considerada profundamente positiva, cualquier elección que realiza un individuo expresa su búsqueda de desarrollo total y autorrealización.
- La psicología humanista tiene una concepción naturalista del ser humano, es decir, lo ve como innatamente constructivo.
- La ciencia debe responder a las características distintivas del ser humano tal y como es, no como algún modelo teórico supone que debe ser.
- Todo conocimiento es de importancia relativa, el dogmatismo y absolutismo obstaculizan al conocimiento mismo.

⁴² Muñoz Polit, M. *La psicoterapia Gestalt y el nuevo paradigma científico*. Revista Figura Fondo. Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt. 1997, vol 1, No. 2, Pag. 7-24.

- Son más importantes los significados y el sentido que el procedimiento y el método.
- El ser humano que investiga es parte de la investigación, la objetividad de la ciencia, en el mejor de los casos, no es más que cuestión de acuerdo mismo, pero en sí misma no es posible.
- El ser humano vive en un entorno y es parte de él, entra en contacto consigo mismo y con el ambiente, toma del medio aquello que le hace falta y se desprende de lo que le sobra.
- El ser humano tiene una tendencia innata a autorrealizarse y satisfacer sus necesidades de forma jerarquizada. Este es un proceso organísmico y unitario.
- El hombre es más que la suma de sus componentes, es un organismo unificado, como una gestalt que está en continua reestructuración.
- El ser humano vive en forma consciente y ésta es una de sus características esenciales.
- Los hombres tienen la posibilidad de elegir y decidir, cuando funciona de acuerdo a él mismo es pro-activo y no un espectador pasivo.
- La “enfermedad mental” es vista como una opción desesperada del organismo por mantener su existencia.
- El acento para promover el desarrollo ha de estar puesto en la salud, tomando en cuenta las capacidades y potencialidades de la persona, no sólo sus limitaciones.

Concepción del ser humano desde la Psicología Humanista

- ⇒ El ser humano nace con una tendencia a la autoconservación y a la autoactualización, tiene dentro de sí mismo todo lo necesario para su conservación, mejoramiento y desarrollo.
- ⇒ El ser humano es positivo.
- ⇒ El ser humano funciona como una totalidad organizada (gestalt).
- ⇒ A medida que aumenta la conciencia el ser humano tiene la posibilidad de incrementar su libertad interna.
- ⇒ Es un ser en relación y sólo desde ahí se lo puede comprender.
- ⇒ El ser humano es un ser en proceso de autocreación.

- ⇒ El ser humano requiere de un medio propicio para crecer.
- ⇒ Toda persona constantemente está buscando preservar y enriquecer su vida.
- ⇒ Hay una necesidad intrínseca en el hombre de relación y afecto.

Capítulo 2

2.- EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

En el presente capítulo abordaré los antecedentes del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) desde sus inicios en el período de post-guerra en Estados Unidos de Norteamérica, como sistema teórico propuesto por Carl Ransom Rogers, consolidado en 1945. Revisaré las influencias que Rogers vivenció y la evolución del enfoque. Asimismo como parte del Enfoque Centrado en la Persona la postulación de una teoría de la personalidad y teoría de la terapia y sus implicaciones en la personalidad del cliente para su relación con el mundo.

2.1. Antecedentes

La psicoterapia centrada en el cliente de Carl Ransom Rogers aparece como enfoque sistematizado a principios de la década de los años 40's en los Estados Unidos de Norteamérica. Esta perspectiva cuestiona los métodos de terapia comúnmente aceptados: el conductismo y el psicoanálisis, y ofrece una visión revolucionaria de la psicoterapia entendida como ciencia, es decir que frente a las técnicas tradicionales de diagnóstico, consejo autoritario, tratamiento e interpretación psicoanalítica, Carl Rogers propone nuevas formas de terapia no directiva cuyo objetivo primordial es *"abstenerse de toda injerencia extraña al propio curso de la terapia marcado por el cliente y reflejar lo más fielmente posible los sentimientos expresados en su discurso verbal"*¹.

Tras doce años de aplicación e investigación clínica con niños en el Rochester Guidance Center, Nueva York y apoyándose en la verificación de los resultados empíricos de su participación en procesos terapéuticos y los aspectos que facilitaban el crecimiento de las

¹ Gondra, J.M. (1981, 4ta. edición.). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Biblioteca Desclée de Brouwer. Bilbao. Pag. 15.

personas en psicoterapia, Rogers escribe en 1940 un documento titulado "*Conceptos nuevos en psicoterapia*"². Dada la controversia causada por la 'no directividad' presentada, surgen dos grupos terapéuticos: el directivo y el no directivo. El segundo fue el grupo formado por alumnos de la Universidad de Ohio entusiasmados por las cátedras impartidas por el maestro Rogers.³ Posteriormente las hipótesis expresadas en el documento mencionado, serían reformuladas y ampliadas en el primer manifiesto respecto a terapia centrada en el cliente "*Counseling and psychotherapy*" publicado en 1942. En forma sintética estas hipótesis son formuladas de la siguiente manera⁴:

- a) *El proceso psicoterapéutico está fundamentalmente motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación. La psicoterapia consiste en liberar a la persona de los elementos que obstaculizan su desarrollo normal.*
- b) *Este proceso está más vinculado a la expresión y clarificación de sentimientos que a la comprensión intelectual de la experiencia.*
- c) *La comprensión del presente inmediato de la persona es más importante que su pasado.*
- d) *La experiencia de la relación terapéutica, y no la conceptualización de ésta, es el elemento determinante del crecimiento en el proceso psicoterapéutico.*

El sistema teórico de Rogers es consolidado en 1945, cuando se traslada a la Universidad de Chicago donde dispone de medios más abundantes para completar su teoría. Su primer obra, en la que presenta una perspectiva terapéutica innovadora es "*Counseling and psychotherapy*" (1942). En 1951 Rogers publica *Client Centered Therapy*, en la cual establece un enfoque actualizado junto con su aplicación en terapia de juego (por Elaine Dorfman), a la psicoterapia centrada en el grupo (por Nicholas Hobbs), a la organización y administración de grupos (por Thomas Gordon) y a la enseñanza centrada en el estudiante. Además de incluir una teoría de la personalidad y de la conducta humana, que más tarde sería ampliada y modificada en *Psychology: A study of Science* (1959). El libro *Becoming a*

² Lafarga Corona Juan. "El contexto histórico del enfoque centrado en la persona". En: Lafarga y Gómez del Campo (1994). *Desarrollo del Potencial Humano*. Trillas, México. Vol.3. pag 24-25.

³ Gondra, J.M. op cit. Pag. 15.

⁴ Lafarga Corona, J, op cit. Pag. 25.

person publicado en 1961 resulta ser una aportación en la que se hace una recopilación de diversos artículos de Rogers en los que desarrolla el enfoque centrado en la persona. Otras publicaciones de este autor son: *Freedom to learn* (1969); *Person to person* (1967) que escribió en colaboración con Barry Stevens. *Psychotherapy and personality Change* (1954) con Rosalind Dymond; *The therapeutic relationship and its impact* publicada junto con E.T. Gendlin, K. Kiessler y C.B. Truax. En 1968 junto con W.R. Coulson edita *Man and the science of a man* y en 1977 *Carl Rogers on personal power*. Cabe mencionar que debido al gran impacto de la obra de Rogers la mayoría de sus libros han sido traducidos y publicados en diversos idiomas, entre ellos en español.⁵

El efecto de su pensamiento es descrito por él mismo como sorprendente: *"Al examinar en retrospectiva mi obra y cómo se la recibió, creo que el componente principal de mi reacción es la sorpresa. Si hace 35 o 40 años me hubiesen informado del efecto que causaría no me lo habría creído de ninguna manera. El trabajo que mis colaboradores y yo desarrollamos alteró o produjo cambios en empresas más o menos variadas... Revolucionó el campo del asesoramiento. Permitted que la psicoterapia se examinase e investigase de forma abierta. Hizo posible el estudio empírico de fenómenos bastante subjetivos. Desempeñó un papel en el cambio sufrido por los métodos de enseñanza en todos los niveles. Fue uno de los factores responsables de los cambios conceptuales que tuvieron lugar en las áreas de la dirección en la industria (y también en lo militar), de la práctica del servicio social, del tratamiento de enfermos y de la asistencia religiosa. Fue responsable de una de las tendencias más fundamentales del movimiento de grupos de encuentro.*

Tuvo influencia, aunque en pequeña escala, en la filosofía de la ciencia. Está empezando a influir en las relaciones interraciales e interculturales. Incluso ejerció influencia sobre los estudiosos de la teología y de la filosofía.

Según mis informaciones, mi obra modificó el rumbo y los objetivos de vida de personas en Francia, Bélgica, Holanda, Noruega, Japón, Australia, Nueva Zelanda y África del Sur; los lectores encontrarán mi obra traducida a la lengua nacional de 12 países extranjeros; si alguien

⁵ Patterson C.H. (1974, 6ta. edición). *Teorías del Counseling y psicoterapia*. Biblioteca Descleé De Brouwer. Bilbao. Pag. 457.

*quiere leer todo lo que escribí, encontrará la colección completa ...¡en japonés!. Esta larga lista de afirmaciones me causa el más absoluto de los asombros...'*⁶.

Carl Ransom Rogers es uno de los pilares indiscutibles de la psicología humanística y creador del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) el cual ha tenido una evolución continua. Sus ideas representan uno de los fundamentos filosóficos, psicológicos y técnicos esenciales para todo aquel que quiera seguir la línea humanista para convertirse en psicoterapeuta, sin embargo este autor no pretendía formar una escuela rigidizada sobre "Enfoque Centrado en la Persona" que pudiera adoctrinar a los interesados dentro de una línea específica de trabajo, pero es evidente que con el tiempo se ha visto la necesidad de institucionalizar la propuesta a fin de enseñar y aplicar dicho enfoque. Como ejemplo tenemos la escuela de La Joya en California donde se erige el *Centro de Estudios de la Persona* en el año de 1964⁷; en la actualidad existen institutos humanistas de psicoterapia que basan su programa en los conceptos y modelos propuestos por Rogers, por lo que a lo largo del trabajo me he referido en ocasiones al la "escuela de psicoterapia fundada por Rogers" lo cual no implica el dogmatismo.

Podemos decir que el desarrollo de esta escuela de psicoterapia fundada por Carl Rogers se basa en una concepción filosófica del hombre, de la sociedad, de la cultura y del mundo. Aporta una teoría de la personalidad y del crecimiento, además de contener ideas específicas del papel del terapeuta y del cliente en el encuentro terapéutico. Asimismo, presenta técnicas concretas para su aplicación. Lo anterior hace que el enfoque propuesto por Rogers tenga incidencia no solamente en el área de la terapia sino también a nivel familia, matrimonio, educación, trabajo, comunidad, relaciones internacionales, resolución de conflictos interculturales, grupales, interinstitucionales e interraciales que ninguna otra escuela humanista ha aportado.⁸

⁶ Rogers, Carl. "Retrospección de cuarenta y seis años". En Rogers, Carl y Rosenberg, Rachel. (1989, 2da. edición). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. Pag. 38.

⁷ Lafarga Corona, J. "El contexto histórico del Enfoque Centrado en la Persona". En: Lafarga y Gómez del Campo. (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. Vol. 3, pag. 39.

⁸ Para el lector interesado en estos temas sugerimos el libro titulado *El poder de la persona*, de Carl Rogers, editado por Manual Moderno en 1980. Capítulos: 1 al 7.

Una perspectiva global de Carl Rogers nos deja ver que es un visionario y un revolucionario, transforma su pensar y el hacer psicológico y terapéutico. Con justicia se puede hablar en la historia de la psicoterapia de un *antes y después de Rogers*. Su vida es un ejemplo de tenacidad, congruencia y generosidad. Sus aportaciones alcanzan los campos de la filosofía, la ciencia, la educación, la psicología y la política. Rogers nos enseña el significado profundo del respeto por nuestro cliente y de la confianza de sus potencialidades para lograr su propia sanación. Por ello es importante estudiarlo como persona y profesionalista de la psicología en el mundo.

2.1.1. Influencias fundamentales en el pensamiento de Carl Ransom Rogers.

- * Sus padres y la transmisión del *pietismo* religioso.
- * John Dewey (funcionalismo)
- * Conductismo
- * Søren Kierkegaard (existencialismo)
- * Edmund Husserl (fenomenología)
- * Martin Buber (relación dialógica Yo-Tú)
- * Otto Rank (la Terapia de la Relación)
- * Psicología de la Gestalt.
- * Kurt Goldstein (psicología organísmica)
- * La filosofía oriental (Lao Tsé).

A continuación desarrollaré brevemente las influencias sobre el pensamiento de Carl Rogers para elaborar su filosofía y teorías posteriores.

* La influencia paterna. Los padres de Rogers pertenecían a una secta protestante denominada *pietismo*⁹ que se origina en Alemania y que se caracteriza por su rigidez y

⁹ Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. Pag. 129.

exigencia por los valores de la austeridad, el trabajo y la honradez. La influencia de ésta sobre Rogers le lleva hacia una vida social aislada. Rogers dice:

“Nuestros padres controlaban estrictamente nuestra conducta de muchas maneras sutiles y afectuosas. Ellos daban por sentado, y yo lo aceptaba, que éramos diferentes de otras personas; nada de bebidas alcohólicas, ni bailes, juegos o espectáculos, muy poca vida social y mucho trabajo”.¹⁰

La estricta disciplina familiar desarrolló su interés por el estudio científico riguroso de las mariposas nocturnas que quizá eran una manera de substituir los vínculos estrechos que no podía establecer, asimismo procuró establecer comunicaciones terapéuticas con las personas mostrando su intuición por la relación de “ayuda”, la cual fue puesta en práctica durante el voluntariado en la Asociación de Jóvenes Cristianos¹¹. El padre de Rogers estimuló a sus hijos para emprender el oficio de la administración granjera con un criterio científico *“De esta manera me convertí en un estudioso de la agricultura científica, y sólo en años recientes comprendí que aquello me ayudó a adquirir una idea básica sobre la ciencia...comprendí cuán difícil es verificar una hipótesis y así aprendí a respetar los métodos científicos en un campo de esfuerzos prácticos”*¹².

* John Dewey. Famoso filósofo, pedagogo y psicólogo norteamericano ejerció gran influencia en la educación americana de post-guerra por su posición humanista democrática y liberal. Rogers tuvo contacto con sus ideas cuando estudió en el Colegio de Profesores de la Universidad de Columbia. Lo que Dewey hace notar es que cada individuo aprende de manera diferente y capta o percibe la realidad convencional de forma individual. Al establecer la educación democrática y liberal de corte humanista se crea en el espíritu del facilitador el compromiso de permitirle al otro su propia experiencia junto con el respeto al proceso individual que rige su presente.

¹⁰ Rogers, Carl (1972, 1a. edición) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, México. Pag. 17.

¹¹ Quitmann, H. (1989) op cit. Pag. 130.

¹² Rogers, Carl (1972) op cit. Pags. 17-18.

Los principios básicos que Dewey propagó y que son retomados por Rogers, son los siguientes¹³:

1. La educación cubre un campo tan amplio como la transmisión de la cultura y la escolaridad es sólo un método de educación.
2. La educación no es una mera preparación del porvenir, sino un proceso que rige las experiencias presentes con miras al aprovechamiento de experiencias futuras.
3. La mejor manera de aprender es practicar
4. La finalidad del proceso educativo es el progreso.
5. La educación debe estimular el proceso individual, pues cada individuo es diferente a los demás
6. La actividad dirigida, el experimento, el examen de los principios y resultados deben reemplazar al ejercicio mecánico.
7. El espíritu de compañerismo debe proyectarse en la cooperación entre los individuos del grupo al que se pertenece.

* Conductismo: Rogers fue amante del rigor científico y estadístico lo cual lo llevó a ser uno de los primeros psicoterapeutas en grabar de manera sistemática las sesiones para registrar la interacción entre el terapeuta y el paciente. Los registros sonoros eran utilizados para analizar lo que ocurría en las horas de trabajo y también para crear una base empírica y estadística del trabajo terapéutico. La sistematización y el orden en el trabajo terapéutico es fundamental para llevar un seguimiento adecuado de cada proceso trabajado. El rigor científico permitirá al facilitador desarrollar las características de observación y escucha así como para retroalimentar sus ejecuciones. Un estudio en el que se hace evidente la utilización de recursos conductuales es el "Manual del Orientador Experto" de Gerald Eagan quien operacionalizó y hace una guía de las enseñanzas de Rogers en cuanto a las características que debe desarrollar un terapeuta.¹⁴

¹³ Unikel, Alejandro. (1997) Cátedra titulada "Influencias fundamentales en el pensamiento de Carl Rogers". Agosto, 1997. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

¹⁴ Egan, Gerald. (1975). *Manual de entrenamiento que acompaña El orientador experto*. Grupo Editorial Iberoamérica. México. 117 paginas.

De este modo Rogers fue uno de los precursores, junto con los iniciadores de la terapia de la conducta, que estimuló la realización de amplios estudios empíricos experimentales en el intento de operacionalizar la conducta del terapeuta y cliente, de confeccionar escalas y someter los datos a la estadística clásica de correlaciones y test. En el Teachers College de la Universidad de Columbia recibió la mayor parte de su formación como psicólogo donde también Watson había elaborado en 1913 su manifiesto conductista y en 1924, había dirigido experimentos de terapia de la conducta.

* Kierkegaard (1813-1855) y el existencialismo: La meta de Rogers en la terapia es que el cliente llegue a "ser el sí mismo que uno es en realidad"¹⁵. Esta es una cita de Kierkegaard, el padre del existencialismo, cuyo movimiento busca el rescate del hombre por sí mismo, la vuelta al sí mismo, a la unicidad y a la autenticidad de la existencia.

La preocupación central de Kierkegaard se refiere a cómo el hombre puede convertirse en persona y volver a su individualidad. El manifiesto de este filósofo es la vuelta del hombre hacia sí mismo, el rescate de su ser individual. Asimismo, rechaza la verdad absoluta, abstracta, universal, objetiva, desvinculada del sujeto que la percibe, observa e investiga. Para él no existen verdades que se apliquen por igual a todos los seres humanos, la verdad es siempre en relación a la persona concreta que la busca, la cual, dice, se busca en la interioridad, en la individualidad y en la libertad de cada persona.

Por otro lado, *cuanto más conciencia más personalidad*, dice Kierkegaard, en su afán de que el individuo vuelva a sí mismo, y se puede agregar: cuanto más conciencia más experiencia.¹⁶ Lo importante es vivir la experiencia y no la mera especulación racional de la misma. Volver a la experiencia, a la conciencia, es volver a la vitalidad contra la mera racionalidad.

¹⁵ Quitmann, H (1989) *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. Pag. 144.

¹⁶ Unikel, A (1997). Cátedra impartida en el mes de agosto de 1997 en Instituto de Psicoterapia Gestalt.

Rogers señala que cuando los seres humanos se encuentran a sí mismos, emergen por detrás de sus fachadas, expresan sus verdaderas emociones, y se dan cuenta de que sus sentimientos, por contradictorios que parezcan, son una base para una vida auténtica y sin falsedades.

En otra perspectiva Rogers coincide con Kierkegaard en la importancia existencial que la elección y la decisión juegan en la vida del ser humano. Para el padre del existencialismo la acción es el medio para convertir la verdad en realidad. La única verdad valedera es la que se obtiene a través de la *acción y el compromiso*. Para él acción, pasión, compromiso y entrega son sinónimos y medios indispensables para acceder a la verdad individual. El hombre tiene la capacidad de elección y de libertad como características esenciales de la existencia humana¹⁷.

* Edmund Husserl: la fenomenología: Aporta el modelo de observación fenomenológica que Rogers adopta para la elaboración de la teoría del sí mismo. El sí mismo es lo que la persona percibe de sí mismo, sin prejuicios, sin evaluaciones o marcos de referencia diferentes a los de su experiencia directa. La observación fenomenológica en el ECP es la que se pone en práctica desde la intuición de quien observa y capta la realidad siempre subjetiva de su propio mundo y del mundo del otro. Para Carl Rogers la existencia genuina del ser humano está dada por un modo de experimentar los fenómenos, vivíros de modo inmediato sin prejuicios, sin teoría, sin tradición, ingenuamente, así como lo experimentan los niños.

Este planteamiento deriva del modelo fenomenológico el cual afirma que el ser humano capta la realidad, no desde la razón, sino desde la intuición y desde la conciencia. Nos abrimos con toda amplitud a esa realidad como totalidad reiterando que esta percepción ocurre sin prejuicios ni preconceptos. La realidad es captada a través del ser mismo, siendo el individuo el propio instrumento para absorberla. Desde este modelo existe una relación estrecha entre la realidad y quien la observa. La llamada "realidad objetiva", independiente

¹⁷ Quitmann, H (1989) Psicología humanística. Herder, Barcelona. pags. 163-173.

del sujeto que la observa, no existe para el ser humano pues cada persona capta y se conecta con esa realidad forzosamente mediante sí misma.

Es importante señalar que una característica del psicoterapeuta humanista es la observación amplia, sin prejuicios ni criterios de evaluación, lo cual permitirá el desenvolvimiento de una relación en un clima de aceptación incondicional y de escucha empática activa frente a la realidad del otro. Este clima permitirá al terapeuta sumergirse en el campo fenomenológico del cliente y fluir con él, acompañándolo en su proceso.

En este punto se vislumbra la importancia de establecer una relación sujeto-sujeto, tal y como lo plantea * Martin Buber. Este autor sostenía que el modo básico de la existencia humana es en la relación, puesto que el hombre no existe como entidad separada. Plantea la existencia de dos formas básicas de relación: la yo-tú y la yo-ello; esta última es una relación funcional entre sujeto y objeto, en la que no hay reciprocidad y se cosifica lo observado categorizándolo y analizándolo desde todas las perspectivas posibles para finalmente emitir un juicio; sin embargo la primera forma de relación es recíproca y supone la experiencia y la comprensión plena de la otra persona¹⁸. Cuando uno se relaciona con un tú, entra en juego todo el ser de la persona, sin escatimar nada, renunciando a estereotipos y prejuicios sobre la otra persona, es decir debe utilizar una actitud fenomenológica. El modo básico de esta relación yo-tú, es el diálogo, mediante el cual, ya sea en silencio o hablando, cada uno de los participantes está pendiente del otro en su ser particular, y se dirige a el o a ellos con la intención de establecer un encuentro vivo y mutuo entre él y los otros¹⁹.

Comparando lo anterior con las ideas de Carl Rogers vemos que *“La esencia de la terapia es un encuentro de dos personas en el que el terapeuta es abierta y libremente él mismo, lo que muestra quizá de modo más pleno cuando es capaz de entrar libremente y con*

¹⁸ Quitmann, H (1989) *Psicología humanística*. Herder, Barcelona. pags. 52-56

¹⁹ Yalom, T. (1984) En: Unikel, A. (1997). Cátedra impartida en agosto. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

aceptación en el mundo del otro (...) el modo de hacer es ser y el modo de comprender es desde dentro” ²⁰

Para Rogers lo mismo que para Buber el individuo ha de ser tratado como sujeto y no como objeto de estudio, establecer una relación terapéutica implica un encuentro de *persona-persona* que es la relación por “excelencia” en la que cada individuo vale y significa por su propia experiencia y es un fin en sí mismo. ²¹

Aunado a lo anterior, la relación que se construye desde una postura rogeriana, no contempla interferencias por parte del terapeuta en el ejercicio de la libertad e independencia del cliente. El facilitador, orientador o terapeuta humanista confía plenamente en la capacidad autodeterminante del cliente, fortaleza de todo ser humano que se lanza hacia el crecimiento pleno individual. El papel del terapeuta es entonces, crear el clima propicio para la re-educación emocional y el encuentro con el “sí mismo”. Estas enseñanzas se pueden ubicar dentro de la influencia de * Otto Rank, un psicoanalista no ortodoxo (más bien expulsado del círculo psicoanalítico junto con Jung y Adler), fundador de la Terapia de la Relación.

La terapia mencionada fue creada por un grupo de asistentes sociales llamados “grupo Filadelfia” que funcionaban con las ideas de Rank quien fue discípulo del creador del psicoanálisis Sigmund Freud. Frente al psicoanálisis ortodoxo basado en la interpretación y la directividad, la Terapia de la Relación o “terapia pasiva” insiste sobre todo en el “carácter de la persona como artífice de su propio destino y (...) en la independencia e integridad del individuo” ²². La concepción de la Terapia de la Relación de Rank se basa en las siguientes directrices: ²³

⇒ *La terapia no es una técnica sino una actitud.*

²⁰ Gondra, J. M (1981). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Biblioteca Desclee De Brouwer, Bilbao. pag.176.

²¹ Matson, F.W. (1984, 1a. Edición.). *Conductismo y Humanismo*. Trillas, México, Pag. 30.

²² Gondra, J. M (1981) op cit. Pag. 23.

²³ Quitmann, H (1989) *Psicología humanística*. Herder, Barcelona. Pags. 145-152.

⇒ Una terapia constructiva conduce al paciente a la auténtica autocomprensión viviendo sus sensaciones.

⇒ Los cambios decisivos provienen del propio cliente, por lo que la terapia debe conducir al individuo a la aceptación voluntaria de sí mismo y a su propia responsabilidad.

⇒ La situación terapéutica es la expresión creadora del desarrollo de la personalidad en la experiencia terapéutica.

Asimismo cabe mencionar que las características (que a continuación señalo) de la terapia rankiana, son muy parecidas a las de la futura terapia no directiva de Carl Rogers:

- Su carácter voluntario y libre: sólo se aplica a aquellas personas que voluntariamente buscan la ayuda terapéutica.
- Lo que cura es la relación interpersonal: la terapia de la relación acentúa el valor de la "relación" como factor curativo.
- La importancia del presente (aquí y ahora) sobre el pasado: la situación presente entre paciente y terapeuta es más importante que la revisión de traumas pasados.
- La limitación de la injerencia del terapeuta: significa que el paciente tiene libertad y confianza para expresar sus sentimientos.
- La creación, por parte del terapeuta, de un clima de libertad: esta es la principal tarea del terapeuta, gracias a la ausencia de críticas, de programas o recomendaciones y a su negativa de responder preguntas del cliente se logra una atmósfera adecuada.
- Los efectos de la psicoterapia es la clarificación de los sentimientos y pensamientos propios del paciente y la aceptación plena de sí mismo.
- El curso de la acción de la terapia se basa grandemente en lo que el paciente decide.
- La situación terapéutica por sí, es un aprendizaje, y enseña a la persona a vivir en relación consigo mismo, con otros y con su mundo.

- Es una terapia más práctica, y como dice Rogers “este punto de vista de la terapia de la relación parece más realista y se propone... restaurar el funcionamiento normal del individuo...para que al menos en el momento presente pueda resolver sus problemas”²⁴

Los puntos que principalmente atrajeron a Rogers para incluirlos posteriormente en la teoría de la terapia son: el carácter voluntario para asistir a terapia, la no interferencia, la confianza en la tendencia al crecimiento de la persona, es decir, la autodeterminación interna del cliente, el derecho que tiene la persona que busca ayuda a su independencia y la relación personal como fundamento primordial de la re-educación emocional.

Sin embargo Rogers se aleja de convertirse en terapeuta de la relación, puesto que ve en la filosofía de Rank una falta de cientificidad y rigurosidad metodológica, así como poca insistencia en técnicas concretas; y por que no comulgaba con la idea de que la terapia fuera realmente “pasiva”. Por otro lado a Rogers le pareció poco científico quedarse solamente en los dominios de arte, como pretendían los rankianos, pues quedaba rezagado el intento por analizar científicamente y de tecnificar su trabajo terapéutico. Dice Rogers “*si es un proceso, es posible analizarlo y describirlo. Si produce resultados llegará algún día en que sea posible medirlos*”²⁵

* Kurt Goldstein. La gran influencia que Goldstein ejerce sobre Rogers es representada por los conceptos de *autorrealización* y *sabiduría organísmica* y la *tendencia a la actualización* que refiere a que todo individuo (y todo organismo vivo) posee una tendencia innata hacia el crecimiento, expresada en la búsqueda de la salud, las necesidades biológicas, psicológicas y espirituales, al desarrollo de sus potencialidades que le ayuden a sobrevivir y adaptarse al medio social y ambiental²⁶.

²⁴ Rogers (1939). En: Gondra, J.M (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Desclee De Brouwer. Bilbao. Pags. 23-24.

²⁵ Rogers, Carl (1937) En: Gondra, J.M (1981). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Desclee De Brouwer, Bilbao. Pag. 26

²⁶ Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. Pag. 132.

Para Goldstein, y también para Rogers, el motivo principal de la vida humana es la autorrealización entendida como proceso unitario y total, no como estado final del ser. El ser humano está permanente y constantemente orientado hacia el desarrollo de sus potencialidades que residen en su interior. Y esta es la motivación principal que determina su crecimiento personal.²⁷

Por otra parte el concepto de sabiduría orgánica es retomado al otorgar al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos que son ponderados como negativos o como positivos en función de qué tanto refuerzan o no la tendencia hacia la actualización del individuo.²⁸

Carl Rogers hace extensiva esta idea a todo organismo vivo pues, en todo organismo existe, a cualquier nivel de evolución, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas y una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo. El término mayormente utilizado ha sido el de "*tendencia actualizadora*" o "*tendencia actualizante*". Para Rogers el organismo humano tiene un sistema impulsor la que ha llamado tendencia actualizante y un sistema regulador y de control que llama proceso de evaluación orgánico²⁹.

Un terapeuta que confía en la tendencia actualizadora del individuo y en su sabiduría interna no necesitará aconsejar al cliente durante su proceso, debido al supuesto de que el cliente sabrá valorar las experiencias que refuerzan o no su tendencia al crecimiento, haciendo notar que cuando se va actuando en ella se llega a la autorrealización.

* La psicología de la gestalt: Cabe señalar que las ideas de Kurt Goldstein están influidas por la psicología de la gestalt que posteriormente Rogers retoma para su enfoque centrado en la persona. Todo organismo humano es una totalidad indivisible; es un "todo significativo"

²⁷ op. Cit, pags. 86-87

²⁸ op.cit. pag. 132.

²⁹ Gondra, J.M. (1981). *Psicoterapia de Carl R. Rogers*. Editorial Desclee De Brouwer, Bilbao. pag. 139

como dirían los gestaltistas. Estas ideas vislumbran la reacción contra las psicologías atomizantes del ser humano que lo dicotomizan en cuerpo y mente o cuerpo y espíritu.

La psicología de la gestalt es un movimiento que fue fundado en 1912 por Wetheimer, Khöler y Koffka. Estudia los fenómenos de la percepción desde la perspectiva de estos como "todos significativos" -indica que los elementos constitutivos de un todo no lo explican pues éste siempre es una identidad distinta a la explicación de cada una de las partes. Khöler lo dice de la siguiente manera:

"En cierto sentido, una burbuja de jabón tiene partes; es una suma de triángulos esféricos yuxtapuestos. Pero esos triángulos no son realidades separadas. Si tocamos la burbuja, los triángulos dejarán de serlo. Igualmente si descartamos un pensamiento sus partes se extinguen. Construir un nuevo pensamiento con las ideas que alguna vez nos han servido, sería algo como construir una nueva burbuja con triángulos viejos. Cada burbuja, cada pensamiento, es una realidad orgánica, fresca y sui géneris"³⁰

Un todo es una estructura organizada de una manera peculiar. Lo que nos es "dado" a la experiencia, lo que percibimos, son esas estructuras (gestalten) que tienen propiedades y leyes que corresponden a un todo. Las partes o trozos, como en el caso de la burbuja de jabón, son abstracciones inexistentes, sólo útiles para fines de análisis; pero cuando damos por cierta la existencia independiente de las partes caemos en el reduccionismo absurdo. Las partes, establece la gestalt, deben comprenderse dentro del contexto de los procesos del todo.

Carl Rogers diría que "el organismo es una totalidad organizada ante su campo fenoménico (...) el organismo es una gestalt, una organización, y en cuanto tal, es superior a la suma de sus partes (...) es en todo momento un sistema organizado total; la modificación de cualquier

³⁰ Khöler. En: Marx M.H. y Hillix, W.A (s/f) *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos. La tercera fuerza: Maslow y Rogers*. Paidós, México. Pag. 199-200.

parte puede producir cambios en cualquier otra. Nuestro estudio de tales fenómenos parciales debe partir del hecho central de la organización coherente³¹.

Finalmente la influencia de la cultura oriental y en especial de * Lao Tsé: el tao, está representada por la no directividad, la ausencia de diagnóstico y evaluación de la experiencia del cliente. La siguiente cita de Lao Tsé, a la que era muy afecto Rogers, describe claramente lo que se llama "estilo rogeriano":

Si evito meterme con la gente, ella misma se cuidará de hacerlo.

Si evito dar órdenes a la gente, la gente se comportará por sí sola.

Si evito predicar a la gente, la gente se mejorará por sí misma.

Si evito imponerme sobre la gente, la gente llegará a ser ella misma.

Al respecto Rogers dice:

"...Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, menos deseo "arreglar las cosas". Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica, y cuanto más me esfuerzo por extender esa misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida. De esa manera, va desapareciendo de mí cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente, o manejarla y encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles. Experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y permitir que el otro sea él mismo. Sé muy bien que esto puede parecer un punto de vista bastante extraño, casi "oriental". ¿Cuál es el sentido de la vida si no pretendemos transformar a la gente? ¿Para qué vivir si no enseñamos a los demás las cosas que nosotros consideramos que deben aprender? ¿Qué objeto tiene la vida si no nos esforzamos por lograr que los demás piensen y sientan como nosotros? ¿Cómo puede alguien defender un punto de vista tan pasivo como el que yo sostengo?"³²

³¹ Rogers, Carl (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires. Pag. 413.

³² Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, México. Pag. 30

2.1.2 Evolución histórica del enfoque centrado en la persona.

Diversos autores^{33 34 35} han dividido la evolución del pensamiento de Carl R. Rogers, y por tanto el enfoque centrado en la persona, en cinco periodos históricos que abarcan desde el año de 1940 hasta las últimas formulaciones sobre encuentros grupales. En seguida expongo los principales acontecimientos de la evolución del enfoque:

Formalizaciones sobre lo que es un proceso psicoterapéutico: 1940

- El proceso psicoterapéutico está fundamentalmente motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación.
- La psicoterapia consiste en liberar a la persona de los elementos que obstaculizan su desarrollo normal.
- Este proceso está más vinculado a la expresión y clarificación de los sentimientos que a la comprensión intelectual de la experiencia.
- La comprensión de las circunstancias del presente inmediato de la persona es más importante que su pasado.
- La experiencia de la relación terapéutica, y no la conceptualización de ésta, es el elemento determinante del crecimiento en el proceso psicoterapéutico.

Primer periodo llamado “No directivo”: 1940-1945

Durante este periodo las hipótesis derivadas de la práctica y su verificación se concentraron en la forma como operan las variables del proceso psicoterapéutico en la persona que recibe ayuda. Las hipótesis operacionalmente planteadas son las siguientes:

³³ Lafarga, Juan. “El contexto histórico del enfoque centrado en la persona”. En: Lafarga C, J y Gómez del Campo, J (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Vol 3, Trillas. México pags. 24-54

³⁴ Gondra, J.M (1981) *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Desclee De Brouwer. Bilbao.

³⁵ Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. pags. 137-140

Si la persona que recibe la ayuda siente la necesidad de recibirla, tiene una inteligencia mínima suficiente y no está rodeada de un ambiente totalmente adverso; *si* el terapeuta actúa como facilitador de la expresión y no interviene directamente y *si* entre ambos se establece una buena relación *entonces*, la persona que recibe ayuda:

1. Sentirá una aceptación creciente de sus sentimientos y expresiones
2. aceptará cada vez más la imagen que se forma de sí misma
3. tendrá más conciencia de que le son propios (sentimientos, expresiones e imagen)
4. reconocerá y tomará decisiones más responsables
5. adquirirá una mayor y más profundo conocimiento de sí misma
6. crecerá hacia la independencia personal.

Segundo período, Terapia centrada en el cliente: 1945-1953

Lo más importante en este periodo, en cuanto a la práctica terapéutica, era responder al sentimiento de la persona y al significado afectivo más que al contenido semántico de las expresiones de la persona a través de una actitud básica del terapeuta que eliminara fuentes de amenaza ante la experiencia que vivenciaba el cliente. Las investigaciones de este periodo giraron en torno a lo que el terapeuta podía experimentar, junto con la persona que recibía ayuda, y sobre la influencia de su experiencia y orientación ideológica en el proceso o encuentro psicoterapéutico.

A final de este periodo y en base a las investigaciones clínicas en la línea antes descrita, Rogers formuló una teoría fenomenológica de la personalidad que fuera publicada en 1951 en el libro "*Psicoterapia centrada en el cliente*". Las formulaciones sobresalientes en el marco de esta teoría en este período son las siguientes:

- a) Si la persona logra una mejor organización perceptual de la imagen de sí misma, su imagen cambiará,

- b) Si existen necesidades insatisfechas en la persona, el organismo buscará su satisfacción.
- c) Si la persona experimenta amenazas internas o externas, su percepción y su conducta serán rígidas.
- d) Si disminuyen dichas amenazas, la percepción y la conducta de la persona estarán más abiertas a su propia experiencia.
- e) Las percepciones que sean congruentes con la experiencia producirán un bienestar psíquico.
- f) Las percepciones que no sean congruentes con la experiencia producirán malestar psíquico.
- g) A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de los demás.

Tercer período, “Reafirmación y Consolidación”: 1950-1955

En este período se definen las condiciones suficientes y necesarias para establecer una relación terapéutica que conlleve al cambio de la personalidad del cliente, las cuales son:

- *Si* dos personas entran en contacto y una de ellas experimenta ansiedad y necesidad de ayuda psicoterapéutica (vulnerabilidad)
- *Si* el terapeuta es congruente consigo mismo y auténtico con el otro.
- *Si* el terapeuta experimenta una aceptación incondicional hacia la persona que recibe ayuda.
- *Si* el terapeuta muestra además una comprensión empática hacia la otra persona y
- *Si* la persona que recibe ayuda percibe claramente en el terapeuta su congruencia, aceptación incondicional y comprensión empática,
- ♦ *entonces* el proceso psicoterapéutico estará en marcha.

Cuarto período, “Psicoterapia existencial, centrada en la persona”: desde 1955

La terapia evoluciona hacia una forma más amplia de relación existencial con el otro, el proceso psicoterapéutico es visto como un encuentro, al respecto Rogers dice:

*“Es un sentirse en trance en la relación del que tanto el cliente como yo emergemos, al final de la hora, como de un pozo o túnel profundo. En estos instantes existe una auténtica relación yo-tú, para emplear una expresión de Buber, un vivir intemporal en la experiencia entre el cliente y yo. Cada vez queda más claro que se trata ya no sólo de formas de conversación beneficiosas en la terapia, sino de encuentros beneficiosos entre seres humanos”*³⁶. Esto queda claro también en el desarrollo de los conceptos: Primero se habló de “pacientes”, más tarde de “clientes” y finalmente de “facilitadores”, y la forma de conversación era primero “no directiva”, más tarde “centrada en el cliente” y finalmente “centrada en la persona”. Rogers había entrado a una nueva filosofía de vida y de la relación.

Las nuevas hipótesis formuladas durante este periodo son las siguientes:

Si la persona que recibe ayuda se percibe aceptada en diversas modalidades y niveles de su expresión y experiencia, así como percibe que el terapeuta manifiesta su experiencia con claridad y profundidad durante el proceso, *entonces*:

- 1) La persona sentirá que su experiencia y expresión son cada vez más congruentes.
- 2) Sus sentimientos y afectos serán experimentados con mayor nitidez y simbolizados con mayor claridad.
- 3) La experiencia será más amplia y el manejo que hace la persona cada vez mejor, tanto en la relación terapéutica como fuera de ella.
- 4) Esta experiencia será más aceptada como propia (responsabilización), referida al presente y diferenciada del pasado.

³⁶ Rogers, C (1980) En: Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Herder., Barcelona. Pags. 139-140.

5) La imagen del si mismo, será menos rígida, menos determinada por elementos externos y más abierta a nuevas experiencias y a l cambio.

Asimismo, cuando existe una verdadera interacción de experiencias entre terapeuta congruente y cliente, se producen los *resultados* esperados que pueden plantearse como sigue:

La actividad de la persona de seleccionar y organizar la información que llega al organismo, tanto de dentro como de fuera, es el elemento que permite que una riqueza de información sea preservada y almacenada en la memoria a largo plazo. Esta capacidad de elegir y organizar la información permite a la persona dar "sentido" al mundo exterior. Se llama experiencial a la manifestación de esta actividad.

El objetivo de toda psicoterapia consiste en ampliar la capacidad de la persona para seleccionar y organizar en forma congruente e integrada la experiencia de estímulos internos y externos y no solo de conceptualizar éstos.

Quinto período, "Diversificación": 1964 en adelante.

En 1964 Rogers es miembro fundador del Centro para *Estudios sobre la Persona*, en La Joya, California. Durante estos años ha analizado las implicaciones de los descubrimientos y de las nuevas formulaciones de la teoría centrada en la persona en desarrollo de grupos a través de la comunicación interpersonal, en las relaciones interpersonales del matrimonio y la educación.

De las investigaciones sobre el proceso de grupo presentadas por Gibb en 1970, Rogers comenta sus conclusiones, en su libro *Grupos de encuentro*:

*“Existe una clara evidencia de que las experiencias de entrenamiento en grupos surten efectos psicoterapéuticos contundentes. Los cambios observables aparecen en la sensibilidad de la persona; en su habilidad para manejar sus sentimientos; en la direccionalidad de su motivación; en las actitudes hacia sí misma y hacia los demás y en su interdependencia con ellos. Los datos indican con claridad que no existe fundamento alguno para imponer restricciones en cuanto a las personas que son candidatos para la integración de un grupo. Los grupos carecen de líderes y por ello son eficaces como medios de capacitación. Para obtener resultados óptimos en el entrenamiento de grupo, éste tiene que estar enfocado a los aspectos importantes de la vida, de la familia y del medio ambiente de los participantes. Las relaciones continuadas después de la experiencia psicoterapéutica entre los miembros del grupo son tan importantes como esta experiencia para los participantes. Por último, existe poco fundamento sólido para la difundida preocupación de los legos por los efectos traumáticos de los grupos intensivos de capacitación”.*³⁷

Con respecto a la Educación, en base a su experiencia Rogers formuló las siguientes hipótesis:

- No podemos enseñar a otra persona directamente, solo podemos facilitar su aprendizaje.
- Solo se puede aprender significativamente lo que es percibido como enriquecedor del propio yo y que mantiene la imagen de estima que cada uno tiene de sí mismo.
- Una atmósfera amenazante genera una experiencia de miedo y un aprendizaje rígido e inflexible. En cambio una atmósfera aceptante y estimulante genera una experiencia placentera y un aprendizaje flexible y abierto.
- Un ambiente educativo es más eficaz para promover un aprendizaje integral si se reducen las amenazas a la imagen que el estudiante tiene de sí mismo y se facilita y estimula una captación.

³⁷ Gibb, Jack (1970) En: Rogers, Carl. (1970). *Grupos de encuentro*. Amorrortu editores, Buenos Aires. pp. 128-131

Asimismo, Rogers concluye, si llega el día en que las instituciones realmente quieran formar profesionistas y científicos, tendrán que deshacerse de la mayor parte de sus prácticas educativas y pensar en otras encaminadas a formar estudiantes curiosos e indagadores, con más interrogantes que verdades, sin miedo a la búsqueda genuina de nuevas y mejores aproximaciones a la verdad.

Antes de su muerte en 1987, Carl Ransom Rogers publica una revisión de su libro *"Libertad y creatividad en la educación"* (1983) . Facilitó grupos de encuentro que pudieran tener una repercusión social significativa; desarrolló su interés por la comunicación interracial e intercultural, así como por las implicaciones sociales del proceso psicoterapéutico en manejo con grupos, preferentemente a la intervención de aprendizaje individual. Entre los títulos de algunos últimos artículos podemos mencionar: *"Acercando lo cognoscitivo a lo afectivo-experiencial en la educación"*, *"Nuevos desafíos a la psicología"*, *"Cuestiones sociales que me interesan"*, *"La persona emergente: una nueva resolución"*.

En resumen y en palabras de Rogers se sintetiza así el panorama de su pasado profesional y el "boom" del Enfoque Centrado en la Persona (ECP):

"Estoy asombrado de la influencia ejercida por nuestros trabajos. Comprendo, que aunque de forma vaga, que la época era muy propicia para ello. Observo con buen humor y simpatía la ambivalencia a que di lugar en la psicología. Veo con satisfacción el final de la guerra con la psiquiatría. Me satisface haber desempeñado un lugar en la polémica aún existente entre la filosofía del comportamiento y la filosofía humanística. Me siento aturdido y más humilde ante la desconsideración de que fui objeto, que estimo como prueba de mi rigor científico. Estoy asombrado por el rumbo seguido por algunas de las auténticas lumbreras que encontré. Me satisface y agradezco la bendición de haber aprendido cosas vitales con las personas cuyo desarrollo y crecimiento procuré facilitar. Tengo confianza en los jóvenes de quienes siempre aprendí. Veo con mayor claridad que

mi vida giró en torno al deseo de la claridad de comunicación, con todas las consecuencias que este deseo lleva consigo".³⁸

2.2 Conceptos Básicos para Entender la Teoría de la Terapia y La Teoría de la Personalidad

A continuación se enlistan y explican brevemente los principales conceptos de Carl Rogers los cuales serán útiles para comprender la teoría de la terapia y de la personalidad que abordaré en los siguientes puntos de este capítulo:

- ◆ **Tendencia actualizante.** Esta se refiere a la inclinación inherente e innata hacia el crecimiento que presenta todo organismo vivo. Es una fuerza desde dentro hacia el desarrollo de las potencialidades de conservación tanto para cubrir necesidades básicas como para la expansión de la eficacia de las funciones orgánicas, así como la tendencia a la autorrealización.
- ◆ **Sí mismo (self).** El yo o sí mismo se refiere a todas las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo, sobre él y sus relaciones con los demás y con el mundo. La primera parte se denomina autoconcepto la cual es la imagen de mí mismo.
- ◆ **Yo ideal.** Este concepto es usado para definir el autoconcepto que la persona desarrolla sobre lo que le gustaría o desearía ser o poseer. Es un yo que no existe.
- ◆ **Campo fenomenológico.** El campo fenoménico o experiencial es todo lo que percibe la persona pero que puede o no estar en la conciencia y que a su vez está disponible a la conciencia. Es toda la experiencia que se vive desde el mundo de quien la vive.

³⁸ Rogers, Carl y Rosenberg, Rachel. (1989, 2a. Edición). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. Pags. 52-53.

- ◆ Autoconcepto. Imagen de mi mismo. Ver el concepto de “sí mismo” o self.
- ◆ Percepción. Se refiere al proceso consciente de observación y de análisis de una experiencia que se asoma a la conciencia.
- ◆ Subcepción. El mundo perceptual de cada individuo se ve limitado por ciertas restricciones de la conciencia la cual capta discriminativamente algunas de las experiencias que hacen figura y recibe otras sin hacerlas del todo consciente, sin embargo se encuentran en la conciencia del individuo aunque no son disponibles. Su disponibilidad residirá en el momento en el que el sujeto pueda bajar la amenaza de lo no consciente y hacerlo consciente. En psicoanálisis sería el preconsciente.
- ◆ Experiencia. Es todo lo que sucede en el organismo en un momento determinado y que está potencialmente disponible a la conciencia. Incluye hechos conscientes y no conscientes que pueden recordarse si se propone hacerlo. Dentro de la experiencia existe la experimentación sensorial o bien a través de los sentidos se recibe el impacto de lo que ocurre dentro o fuera del ser; y la experimentación consciente que se refiere a la simbolización adecuada de los hechos en la conciencia.
- ◆ Simbolización. Significa representar la experiencia física, emocional, mediante símbolos (como el lenguaje) y es un proceso en el que la experiencia se lleva a la conciencia. Al haber una simbolización adecuada de la experiencia se encuentra disponible a la conciencia sin distorsión o negación de la misma.
- ◆ Aceptación positiva incondicional. Rogers utiliza este concepto para describir una necesidad innata del ser humano de ser aceptado por aquellas personas significativas en su vida (padres, maestros). Idealmente se refiere a ser amado y aceptado incondicionalmente, es decir por lo que es la persona y no por sus conductas o valores.

- ◆ **Congruencia.** Cuando existe coincidencia entre el concepto del “yo” (autoconcepto) y la experiencia orgánica se puede decir que existe la congruencia. Cuando esta ocurre se puede simbolizar la experiencia adecuadamente. El distorsionar o negar la experiencia a la conciencia se llama incongruencia que es cuando no hay correspondencia entre el yo y la experiencia orgánica aunque el individuo acomode su experiencia a su autoconcepto.

- ◆ **Comprensión empática.** Una condición operativa en psicoterapia es escuchar al otro activamente comunicando entendimiento. Comprender al cliente empáticamente requiere entrar en su campo fenoménico y hablar su mismo idioma.

- ◆ **Funcionamiento óptimo.** Rogers considera que una persona que funciona adecuadamente es aquella que posee una tendencia a actualizar sus potencialidades orgánicas, es capaz de simbolizar su experiencia adecuadamente en la conciencia; mantiene un estado de congruencia interna, experimenta y busca satisfacer la necesidad de consideración positiva incondicional de otros y hacia sí mismo (autoconsideración). Lo anterior significa que la persona está abierta a la experiencia y es accesible a su conciencia, sus percepciones dependen de la información propia, su estructura del yo es congruente con su experiencia y es fluida, flexible, adaptable y creativa a nuevas experiencias, el proceso de valoración es orgánico y continuo, su centro de valoración es interna y no externa así como autónomo, no hay negación o distorsión de la experiencia en la conciencia, los errores son corregidos, surge una persona que busca la armonía con los demás porque recibe y da consideración positiva.

2.3. La Teoría de la Terapia.

La teoría de la terapia creada por Carl Rogers surge como una necesidad por ordenar los hechos que tenían lugar en un proceso psicoterapéutico. Esta teoría supone la producción de cambios en la personalidad del cliente por medio del encuentro terapéutico, de ahí se deriva la teoría de la personalidad que mencionaremos más adelante.

Esta teoría de la terapia es de tipo condicional y se enuncia como sigue:

*“Si se dan ciertas condiciones (variables independientes), en ese caso se realizará un proceso determinado (variable dependiente). Si ese proceso (convertido en variable independiente) se produce, en ese caso se darán también ciertas modificaciones de la personalidad y de la conducta (variables dependientes)”.*³⁹

Condiciones del proceso terapéutico.

Las condiciones mencionadas en esta fórmula, para que ocurra un proceso psicoterapéutico son enumeradas a continuación:

- 1.- Que dos personas entren en contacto.
- 2.- Que la primera persona, a la que llamaremos cliente, esté en un estado de desacuerdo interno, vulnerabilidad o de angustia.
- 3.- Que la segunda persona, a la que llamaremos terapeuta, esté en un estado de acuerdo interno, al menos durante la duración de la entrevista y en relación con el objeto de su relación con el cliente.
- 4.- Que el terapeuta experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del individuo.
- 5.- Que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco de referencia interno del cliente.
- 6.- Que el cliente perciba, -aunque sea en grado mínimo- la presencia de la consideración positiva incondicional y comprensión empática por parte del terapeuta.

Es importante señalar que Rogers afirma que si no existen estas condiciones, el proceso no se producirá y por lo tanto tampoco ocurrirán los cambios esperados en la personalidad y

³⁹ Rogers, Carl y Kinget, Marian (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Barcelona. Pag. 219.

conducta del cliente. Asimismo las condiciones que el terapeuta experimenta no tienen relación con el enfoque filosófico o teórico al que se halle comprometido.

El proceso de la terapia.

Cuando las condiciones mencionadas anteriormente están presentes y además se mantienen, se puede decir que el proceso tendrá lugar. Rogers establece que el individuo pasa por 7 etapas sucesivas del proceso el cual pasa de la fijeza al flujo, es decir, de la rigidez al movimiento. Los parámetros utilizados por Rogers para esta descripción se basan en la comunicación de sí mismo, reconocimiento de significados y sentimientos personales, rigidez en los contactos personales, relación comunicativa y percepción de los propios problemas.

Esta división permitirá al terapeuta determinar en qué punto del continuo del cambio de la personalidad se encuentra una persona, lo cual se podrá obtener de la observación de sus cualidades de su experiencia y la expresión de la misma. Las 7 etapas del proceso se pueden enunciar como sigue:

Primera etapa:

- ◇ El individuo se encuentra en una fase de fijeza, alejado de la vivencia y en general no solicitará espontáneamente ayuda psicoterapéutica.
- ◇ La persona se muestra evasiva a comunicar el *si-mismo*. Cuando se comunica lo hace sobre hechos externos.
- ◇ Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
- ◇ Los constructos personales son rígidos.
- ◇ El individuo considera peligroso relacionarse íntimamente con otras personas.
- ◇ No reconoce los problemas por lo que no existe deseo de cambiar.
- ◇ Por su rigidez y poca conciencia de su vivencia la comunicación interna sufre un intenso bloqueo.

Segunda etapa:

- ◇ Percibe que es recibido lo que produce un relajamiento y fluidez de la expresión simbólica.
- ◇ La expresión pasa a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo, viendo los problemas como externos.
- ◇ El sentido de responsabilidad personal en relación a los problemas no es evidente o no existe.
- ◇ El individuo describe sus sentimientos como si fueran objetos que no le pertenecen o que son del pasado. Cuando existe la manifestación de algún sentimiento no se le reconoce como propio.
- ◇ La posibilidad de vivenciar plenamente se ve limitada por la estructura rígida del pasado.
- ◇ Los constructos personales son rígidos, comúnmente radicales y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos.
- ◇ La diferenciación de significados y sentimientos personales es limitada y burda .
- ◇ Se expresan contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales (incongruencias que no se perciben como tales).

Tercera etapa:

- ◇ La persona se siente recibida y comienza a fluir en su expresión simbólica.
- ◇ Las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.
- ◇ Las experiencias relacionadas con el sí mismo también se expresan como si fueran objetos.
- ◇ El sí mismo se expresa como objeto reflejado, que existe principalmente en los demás.
- ◇ Con frecuencia hablan de sentimientos y significados no pertenecientes al presente.
- ◇ Los sentimientos no son aceptados totalmente y se perciben como vergonzosos, malos e inaceptables por alguna razón.

- ◇ Los sentimientos se exhiben y en ocasiones son reconocidos como tales.
- ◇ La experiencia se describe como ajena al sí mismo o como perteneciente al pasado.
- ◇ Los constructos personales son rígidos pero pertenecen al individuo, no son externos.
- ◇ La diferenciación de significados y sentimientos es más nítida y menos global que en etapas anteriores.
- ◇ Se reconocen las contradicciones de la experiencia.
- ◇ Las elecciones personales son consideradas como ineficaces.

Cuarta etapa:

- ◇ El cliente describe sentimientos más intensos del tipo “presente-pero-no-ahora”.
- ◇ Los sentimientos se describen como objetos del presente.
- ◇ En ocasiones se expresan sentimientos en tiempo presente que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente.
- ◇ Aparece la tendencia a experimentar sentimientos presentes, lo cual va acompañado de gran temor y desconfianza.
- ◇ La aceptación franca de sentimientos se observa aunque de manera escasa.
- ◇ La experimentación está menos ligada a la estructura del pasado, menos remota y puede producirse con escasa distancia temporal.
- ◇ La construcción de la experiencia es más flexible. Se descubren constructos personales los cuales se reconocen y se cuestionan, aumentando así la diferenciación de significados y sentimientos procurando la exactitud en su simbolización.
- ◇ Se advierte la preocupación por las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el concepto de *si-mismo*.
- ◇ Existe responsabilidad en relación con los problemas, aunque en forma vacilante.
- ◇ A pesar de la amenaza de una relación íntima el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.

Quinta etapa:

- ◇ Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.
- ◇ A pesar del temor y desconfianza el cliente ve la posibilidad de experimentar plenamente sus sentimientos.
- ◇ La persona comienza a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo interno.
- ◇ Los sentimientos experimentados casi nunca causan placer.
- ◇ Se reconocen como propios dichos sentimientos y hay un deseo por ser esos sentimientos, del ser el "yo" verdadero.
- ◇ La experiencia adquiere flexibilidad y a menudo se presenta con mínima demora.
- ◇ Se descubren nuevos constructos personales y se los cuestiona críticamente.
- ◇ Es notoria la aparición de la tendencia a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.
- ◇ Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son enfrentadas con mayor claridad.
- ◇ Aumenta la responsabilidad propia en relación con los problemas y el diálogo interior se va liberando provocando el mejoramiento de la comunicación interna y la reducción del bloqueo.

Sexta etapa:

- ◇ El cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban bloqueados, inhibidos en su cualidad de proceso.
- ◇ Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias.
- ◇ Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica.
- ◇ Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. El temor ha disminuido por lo que no hay necesidad de negar o luchar contra eso.
- ◇ El cliente vive en la experiencia de manera subjetiva, pero no lo advierte.

- ◇ El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.
- ◇ La experimentación adquiere características de proceso.
- ◇ El cliente llega a una relajación fisiológica.
- ◇ La comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos.
- ◇ La incongruencia entre la experiencia y la percepción se vivencia plenamente a medida que se transforma en congruencia.
- ◇ En este momento de vivencia desaparece el constructo personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado.
- ◇ El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido.
- ◇ La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara, no existen confusiones de cada momento.
- ◇ En esta etapa no hay más problemas internos ni externos.
- ◇ El cliente vive subjetivamente una fase de su problema que ha dejado de ser un objeto para él.

Séptima etapa:

- ◇ Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.
- ◇ La vivencia de los sentimientos es un referente claro.
- ◇ Se aceptan los cambiantes sentimientos como propios y coexiste una confianza básica en el proceso mismo.
- ◇ La situación se experimenta como nueva y no como algo pasado, y se convierte en una vivencia de un proceso.
- ◇ Paulatinamente el *sí-mismo* se convierte en conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. Se percibe al *sí-mismo* como parte de un proceso que inspira confianza.
- ◇ Los constructos personales se replantean para ser luego revalidados en función de experiencias ulteriores, siendo más flexible su planteamiento.

- ◇ La comunicación interna es clara: los sentimientos y símbolos se adecuan y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos.

En términos generales el proceso descrito, avanza de un estado de fijeza a fluidez, de incongruencia a congruencia, de validación externa a interna. A medida que el proceso se orienta al equilibrio armónico del organismo la persona se convierte en una unidad de flujo y movimiento y, lo más exquisito es que se ha convertido en un proceso integrado de cambio. Es importante señalar que las etapas descritas anteriormente no son vistas como un esquema rígido de lo que ocurre en la terapia, sino que se considera la característica dinámica de cada individuo y de cada relación terapéutica. Así mismo no existe un tiempo determinado para que cada etapa se cumpla pues la ocurrencia dependerá del ritmo de cada persona y de cada encuentro interpersonal con el terapeuta⁴⁰.

A la par del proceso psicoterapéutico el cliente llega a sentir (y más bien a intuir) que el terapeuta “hace algo” que se traduce como recibimiento y aceptación por su parte. Ante esto el cliente inicia un proceso el cual se caracteriza como sigue:

1. El cliente se siente cada vez más capaz de expresar sus *sentimientos* de modo verbal o no verbal.
2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al *yo*, por oposición al no yo (es decir al ambiente).
3. Se vuelve cada vez más capaz de distinguir los objetos de sus *sentimientos* y *percepciones*. Esta capacidad creciente de discriminación se aplica tanto a su noción de *yo* y a sus *experiencias*, como al mundo exterior, a otras personas y a las relaciones con éstas. Su percepción de estos objetos se hace menos rígida y menos global. Dicho de otra manera, la *simbolización* de sus *experiencias* se vuelve más correcta y más diferenciada.
4. Los *sentimientos* que expresa se refieren cada vez más al estado de *desacuerdo* que existe entre ciertos elementos de su *experiencia* y su noción del *yo*.

⁴⁰ Rogers, Carl. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Buenos Aires-México. Pag. 122-145

5. Llega a *sentir conscientemente* la amenaza que llega consigo este estado de *desacuerdo interno*. La *experiencia* (entendida como la toma de conciencia de un estado interno) de amenaza se hace posible gracias a la *consideración positiva incondicional* que el terapeuta no cesa en demostrarle, sin importarle que el cliente dé pruebas de *acuerdo* o *desacuerdo* interno, de *angustia* o de cualquier otro sentimiento.
6. El cliente llega a *experimentar plenamente* ciertos sentimientos que, hasta entonces, había *deformado* o *no confesado*.
7. La *imagen del yo* cambia hasta permitir una integración de elementos de experiencia que había sido *deformados* o *no confesados*.
8. A medida que continúa la reorganización de la estructura del *yo*, el *acuerdo* entre esta estructura y la experiencia total aumenta constantemente. El *yo* se vuelve capaz de asimilar elementos de *experiencia* que, antes, eran demasiado amenazadores para que la conciencia los admitiera. A) Corolario: a medida que el número de *experiencias amenazadoras* disminuye, el número de las *deformaciones* y *bloqueos* de las *experiencias* disminuye también. Es decir, la conducta se vuelve menos *defensiva*.
9. El cliente es cada vez más capaz de sentir la *consideración positiva incondicional* que el terapeuta le muestra, sin sentirse *amenazado* por esta experiencia.
10. El cliente siente una actitud de *consideración positiva incondicional* cada vez mayor, *respecto de sí mismo*.
11. Se va dando más cuenta de que el centro de valoración de su *experiencia* es *el mismo*.
12. La *valoración* de su *experiencia* se hace cada vez menos *condicional* y se lleva a cabo, cada vez más sobre la base de datos "*organismicos*", es decir de experiencias vividas.

Aunque no se puede afirmar que todos estos elementos aparecen en el proceso terapéutico, cabe hacer notar que la premisa esencial es que ocurrirán si existen las condiciones necesarias enumeradas bajo ese título. Si no se produce alguno de los cambios antes mencionados podemos explorar muchos factores que estén influyendo en la no aparición de resultados, entre esos factores podemos decir que alguna condición está siendo desfavorable y amenazante por parte del terapeuta.

Efectos de la terapia en la personalidad y la conducta.

Rogers sostiene que no existe una gran diferencia entre el proceso y los resultados de la terapia ya que el primero es un continuo cuyos elementos corresponden, de hecho, a elementos diferenciados de los resultados. Los enunciados siguientes hubieran podido establecerse como parte del proceso, anteriormente expuesto, sin embargo es mucho más claro si se enuncian separadamente los elementos que son observables desde el exterior, es decir, fuera del consultorio. Veamos entonces los cambios de personalidad que se observan en la persona que recibe ayuda y que revelan ser de naturaleza relativamente permanente:

- 1) El cliente evoluciona hacia un estado de acuerdo interno más completo. Está más abierto a su experiencia y es menos defensivo.
- 2) Sus percepciones son más realistas, más diferenciadas y más objetivas.
- 3) Cada vez es más capaz de resolver sus problemas con su mundo externo e interno.
- 4) Su funcionamiento psíquico mejora y se desarrolla en el sentido óptimo. a) este cambio proviene de la integración de elementos de experiencia que habían sido deformados o no confesados en la imagen de sí mismo, así como del acuerdo entre la estructura del yo y la experiencia.
- 5) Como consecuencia del aumento del acuerdo entre el yo y la experiencia (4) la vulnerabilidad de la amenaza disminuye.
- 6) Como consecuencia de percibir de forma más realista, diferenciada y objetivamente, la percepción del yo ideal es más realista y por lo tanto más realizable.
- 7) Como consecuencia de 4 y 5 el acuerdo entre el yo y el yo ideal aumenta.
- 8) Como consecuencia del acuerdo, cada vez mayor, entre el yo y el yo ideal, por una parte (6) y entre el yo y la experiencia, por otra, se produce una disminución general del nivel de tensión -tanto fisiológica como psicológica- y de la tensión particular, difusa, llamada angustia.
- 9) La consideración positiva respecto de sí mismo aumenta.
- 10) El sujeto se percibe, cada vez más, como centro de la valoración: a) como consecuencia de 9 y de 10 el sujeto siente una confianza cada vez mayor respecto de sí mismo y se

- siente más capaz de dirigir su vida. b) como consecuencia de 1 y de 10 sus valores se apoyan en un proceso de valoración organísmica.
- 11) Como consecuencia de 1 y 2, percibe el mundo exterior -y sobre todo a sus semejantes- de un modo más realista y correcto.
 - 12) Como cada vez siente menos la necesidad de deformar experiencias, en particular sus experiencias relativas a las demás personas, tiene hacia ellas una tolerancia y una aceptación cada vez mayores.
 - 13) Su conducta se modifica en varios sentidos: a) como el número y la variedad de las experiencias compatibles con la imagen del yo aumenta, el número de conductas que pueden ser aceptadas por el yo aumenta también. b) por lo mismo, las conductas que, antes, no eran compatibles con la imagen del yo y que, por ello, no se confesaban, disminuyen en cantidad. c) el sujeto se percibe como más apto para controlar y dirigir su conducta.
 - 14) La valoración de la conducta del sujeto por tercera persona es más favorable. Se le juzga más maduro (madurez) y más social.
 - 15) Como consecuencia de 1, 2 y 3 el sujeto se revela como un ser más creador, más flexible, más capaz de adaptarse a condiciones nuevas, a problemas nuevos. Un ser que expresa más plenamente sus metas y sus valores propios.

Para Rogers el elemento esencial de los efectos de la terapia centrado en el cliente es la capacidad de llegar al estado de acuerdo interno, los efectos 2 al 15 se derivan y explicitan aún más las implicaciones del anterior⁴¹.

2.4. La Teoría de la Personalidad

La teoría de la personalidad es la aportación más importante del periodo de la terapia centrada en el cliente (1946-1953). Representa la cúspide de la teoría rogeriana y un

⁴¹ Rogers, C, y Kinget, M (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Barcelona. Pp. 218-280.

esfuerzo científico notable por poner orden a sus experiencias e hipótesis formuladas dentro de la observación de los fenómenos en el campo clínico. Rogers dice:

“No hay necesidad de una teoría hasta que existan fenómenos que explicar...La teoría se revisa y se modifica con el propósito de proporcionar...un marco conceptual completo que pueda abarcar adecuadamente los fenómenos observados. Lo básico son los fenómenos no la teoría” ⁴²

En esta teoría se explica el valor atribuido a la empatía cuando Rogers postula que la manera de comprender la psicología de los individuos es desde su propio marco de referencia subjetivo que se suma a la propia subjetividad del terapeuta. Esto nos hace ver que la terapia va alejándose de la postura científica y se acerca al punto fenomenológico esencial en psicología. Por su carácter fenomenológico, influenciada principalmente por autores como Snygg y Combs, dice Rogers “la teoría de la personalidad se basa ampliamente en el concepto de *si-mismo* como construcción explicativa. Describe el punto final del desarrollo de la personalidad como una congruencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del *si-mismo*, situación que, si se logra, significa liberarse de tensión y ansiedad internas, y liberarse de tensiones potenciales; representa el grado máximo de una adaptación orientada realista; el establecimiento de un sistema de valores individualizado, parecido en grado considerable al sistema de valores de cualquier otro miembro de la raza igualmente bien adaptado”⁴³.

La teoría resultante de este enfoque es eminentemente práctica y dinámica basado en las observaciones naturalistas y siempre abierta a complementaciones y ajustes, es decir nada dogmático. Más que preocuparse por definir estructuras estáticas de la personalidad, Rogers se centra en el proceso del cambio de la personalidad, dando cuenta de los fenómenos ya conocidos y también de los hechos referentes a la personalidad y a la conducta que se han

⁴² Rogers citado por Gondra, J.M. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Descleé de Brouwer. Bilbao. pag. 122.

⁴³ Rogers, Carl (1988). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires. México. Pag. 450.

observado en terapia. De hecho se puede decir que esta teoría es una *Teoría sobre el cambio de la personalidad*.⁴⁴

Dentro de esta teoría Rogers sostiene que cada individuo existe en el centro de un campo fenoménico que se refiere a la experiencia total de cada persona, entendiendo por experiencia todo aquello que está potencialmente disponible en la conciencia del ser humano no importando si en un momento dado es o no consciente de lo que ocurre dentro o fuera de él. Basta con que la persona centre su atención en su experiencia para que ésta se vuelva consciente (darse cuenta- "awarness").

En este sentido el organismo responde como una totalidad a su campo fenoménico de acuerdo a su propia percepción de la realidad, la cual es única y personal, sin descartar la realidad consensual que socialmente es la base para las convenciones de la vida en comunidad. Para Rogers la percepción del individuo, más que la realidad en sí, es importante en el estudio de la personalidad.

De esto se deriva que el mejor punto para comprender al individuo es desde él mismo, quien a su vez es el único que puede conocer por completo su campo experiencial. Un entendimiento empático de las experiencias de una persona resulta útil para el conocimiento del desarrollo de su personalidad.⁴⁵

El organismo a su vez se mueve desde la tendencia de actualización, para mantenerse y desarrollarse. El comportamiento dado, básicamente intencional, se orientará hacia la satisfacción de sus necesidades tal y como las experimenta, en el campo tal como lo *percibe*, acompañado y facilitado por emociones. El tipo de emoción que conduce la acción está relacionado con los aspectos de búsqueda, y su intensidad con la significación percibida de la conducta para la preservación y desarrollo del individuo.

⁴⁴ Gondra, J.M (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Pág. 121.

⁴⁵ Engler, Bárbara (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad*. Mc. Graw Hill, México. 4a edición. Pags. 329-348

La percepción de sus experiencias y su acción en el medio se diferencia constituyendo el *si-mismo* (self) que es resultado de la interacción con el ambiente y de la valoración de los demás. El *self* se puede definir como una pauta organizada conceptual fluida, pero congruente, de percepciones de las características y relaciones del “yo” o del “mi” conjuntamente con los valores ligados a estos conceptos, que en ocasiones son experimentados directamente por el individuo o bien introyectados, es decir, recibidos de otros de forma distorsionada, como si hubieran sido experimentados directamente.

En estos términos las experiencias vivenciadas por el individuo pueden ser: simbolizadas, asimiladas y organizadas en cierta relación con el sí mismo, ignoradas por no ser percibidas en relación con la estructura del yo o negadas a la simbolización o bien simbolizadas distorsionadamente porque la experiencia no concuerda con la estructura del *si-mismo*.

Sin embargo, en general el individuo se comporta en forma compatible con el concepto que tiene de *si-mismo* (autoconcepto) y sus experiencias viscerales y sensoriales son asimiladas en un nivel simbólico congruente con el concepto de *si-mismo*. Cuando esto no ocurre se produce la inadaptación psicológica, es decir, el individuo rechaza de la conciencia experiencias sensoriales y viscerales significativas que en consecuencia no son organizadas ni simbolizadas en la totalidad de la estructura del *si-mismo*. Cuando se produce esta situación el organismo entra en tensión psicológica potencial.

Al existir este desequilibrio en la estructura del *self* cualquier experiencia incompatible con éste se percibe como amenazante y cuanto más numerosas sean las amenazas percibidas, la estructura de la persona será más rígida para preservarse.

Esta inadaptación se resuelve al existir ciertas condiciones que implican principalmente la ausencia total de amenazas para la estructura del *si-mismo*, en este ambiente (terapéutico) se pueden revisar las experiencias incompatibles y la estructura del *self* para que la persona asimile e incluya tales experiencias, antes peligrosas para ella.

Una vez integradas todas sus experiencias sensoriales y viscerales, y habiéndolas simbolizado, la persona comprenderá más y mejor a los demás y los percibirá como personas diferenciadas. Asimismo, a medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura de *si-mismo*, encuentra que reemplaza su sistema de valores actual -basado en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada- por un proceso de valoración organísmica⁴⁶.

Resulta evidente que la teoría de la personalidad se basa principalmente en la noción del *si-mismo*, después por las nociones de *campo fenoménico* o *experiencial*, *tendencia actualizante*, *sistema de valoración* de los cuales se deriva la *dinámica* y *desarrollo* de la persona como *proceso* continuo. Para dar un panorama más amplio de este proceso de cambio de la personalidad es importante profundizar en el concepto del *self* (*si-mismo*) el cual es constructo fundamental en la teoría rogeriana.

El concepto de *si-mismo* o "yo".

El constructo central de la teoría de la personalidad es el del *si-mismo*, una noción completamente fenomenológica. Lo que es básico en este planteamiento es el grado de coincidencia estrecha entre la experiencia (de la percepción) externa e interna que determina el *si mismo* y la conducta de la persona en el mundo⁴⁷. Rogers propuso al *si-mismo* como un factor primordial en la acción del sujeto, lo concibió como una imagen fenoménica de uno mismo y lo dotó de una capacidad de reorganizarse. La definición operacional de este concepto fue dada por Rogers en 1950 y se describe de la siguiente manera:

"La estructura del si-mismo es una configuración organizada de las percepciones del si-mismo que son asimilables a la conciencia. Se compone de elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de si mismo en relación con los demás y con el medio; las cualidades de valor que se perciben

⁴⁶ Rogers, Carl (1988) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Buenos Aires-México. Pags. 409-450.

⁴⁷ Quitmann, H (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. Pags. 175-176.

*como asociadas con las experiencias y con los objetos; y las metas e ideales que se perciben como poseyendo valor positivo o negativo. Es por tanto, la pintura organizada existente en la conciencia, bien como figura, bien como fondo, del sí mismo y del si mismo en relación, juntamente con los valores positivos o negativos asociados a estas cualidades y relaciones, percibidos como existentes en el pasado, en el presente y futuro*⁴⁸

En 1953 Will Stephenson describe un instrumento de medición del self a través de frases autodescriptivas como “yo soy...” “me siento” “me hago” y su técnica Q utilizada para la lista de características emanadas del material audiograbado de entrevistas terapéuticas de Rogers. De la gran lista de autodescripciones se escogieron al azar 100 frases de las cuales el cliente acomodaría las tarjetas en grupos desde los reactivos que “menos se acercaban a su concepto de yo” a los que “más se acercaban a su concepto de self”. Dicho instrumento se aplicó a clientes antes de empezar la terapia, en la 25ava. sesión y al final de su terapia; posteriormente al cabo de seis meses de seguimiento y finalmente al año de seguimiento. Los resultados mostraron que el *self* cambia considerablemente durante el transcurso de la terapia, los cambios en el yo o *self ideal* fueron muy pequeños, y fue notorio el acercamiento entre el self y el self ideal, es decir entre la “persona que soy” y la “persona que quiero ser”. Asimismo este instrumento reveló que los cambios se suscitan en un sentido de madurez y buen funcionamiento del individuo⁴⁹.

Por otro lado las características del *si-mismo* son las que a continuación se mencionan:

- a) Es consciente. Incluye experiencias y percepciones conscientes, es decir, simbolizadas en la conciencia. Las experiencias no conscientes no se integran al *si-mismo*.

⁴⁸ Rogers, C (1950) En: Gondra, J.M (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Desclee De Brouwer. Bilbao. Pags. 124-125.

⁴⁹ Rogers, C (1986). “La medición del self y de sus cambios: Un avance en la investigación”. En: Lafarga y Gómez del Campo (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Vol 4. Trillas, México. Pags. 123-133

- b) Es una configuración organizada o Gestalt, y se rige por las leyes de los campos perceptuales (figura-fondo), en la que el cambio de un aspecto insignificante puede alterar totalmente la configuración global de esta gestalt.
- c) Contiene percepciones de uno mismo, así como valores e ideales. Es decir, incluye los valores y normas que acepta la persona respecto a sí misma y a los demás⁵⁰.

Desarrollo de la personalidad: características del niño.

La teoría de la personalidad parte de la definición de las características del niño, como base para entender el surgimiento y la evolución del *sí-mismo*. Rogers postula que el individuo, durante el período de la infancia, tiene los siguientes atributos:

- Percibe su experiencia como una realidad. Su experiencia es la realidad y no hay diferencia entre lo que percibe como realidad y su experiencia⁵¹.
- Su experiencia, que es su marco de referencia interno, puede ser asumida con absoluta congruencia; dicho de otro modo, el niño puede tomar plenamente conciencia de su realidad porque nada se interpone entre su experiencia y su realidad.
- Tiene, y ejerce su tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo. Su conducta está orientada constantemente a satisfacer sus necesidades de actualización tal como las percibe, de acuerdo a la realidad que él percibe, sin interferencias.
- Por lo tanto interactúa con esa realidad en función de esa tendencia actualizante.
- En su interacción con su realidad el niño se comporta integralmente, como una totalidad organizada, como una gestalt o estructura.
- Las experiencias que va teniendo son permanentemente valoradas por el organismo; se inicia un proceso de valoración orgánica que se realiza en base a la tendencia actualizante innata de la persona. En función de esto, el niño asigna un valor positivo a

⁵⁰ Gondra, J.M (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Desclee de Brouwer. Bilbao. pag. 125.

⁵¹ Patterson, C.H. (1974). *Teorías del counseling y psicoterapia*. Desclee De Brouwer. Bilbao. pag. 464

experiencias que favorecen el mantenimiento y crecimiento de su organismo, y negativo a aquellas que van en contra del mantenimiento y enriquecimiento del mismo.

- El niño tiende a buscar experiencias que percibe como positivas, y a evitar las que siente negativas.
- Se desarrolla el sistema innato de motivación y el sistema innato de control. El de motivación es la tendencia actualizante, y el de control es la valoración orgánica que, por medio de una comunicación interna automática, mantiene al organismo al nivel de satisfacción de las necesidades que emanan de esta tendencia actualizante⁵².

De estas características se puede deducir que el niño vive en un mundo “de su propia creación” constituido por las representaciones que él mismo hace de su realidad verdadera. Las reacciones del niño estarán determinadas por la *percepción* amenazadora o beneplácita de los eventos y las personas, y no por la realidad consensual o el estímulo. Aunque en diversas ocasiones, si la experiencia inmediata contradice su primera impresión, ésta se modificará a la larga, sin embargo la realidad que afecta la conducta en cada momento particular es la realidad vivida.

Por otro lado, el concepto de *si-mismo* surge como consecuencia de la natural tendencia hacia la diferenciación (que es un aspecto esencial de la tendencia actualizante), una parte de la experiencia del niño se va haciendo consciente como experiencia del yo, es decir, se simboliza en la conciencia como concepto de *si-mismo*, del actuar como individuo diferente a otros. La simbolización de experiencias aumenta a medida que el organismo interactúa con su medio y con otras personas de su entorno que son significativas para él, hasta construir el “quien soy”, es decir el *self*, o *si-mismo*. Esta conciencia de existir aumenta y se organiza cada vez más para formar la noción del yo, que a medida que se desarrolla y se exterioriza se desarrolla también la necesidad de *consideración positiva*.

La necesidad de consideración positiva es universal y se deja sentir de un modo continuo e intenso. “El niño posee dos necesidades básicas: la de consideración positiva de los demás y

⁵² Rogers, C y Kinget, M (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Barcelona. pags. 238-239

la de autoconsideración positiva. La primera se refiere a ser amada, aceptada y aprobada por los demás y si esta ocurre entonces se generará la segunda, es decir, se amado por sí mismo". Los niños pequeños generalmente se comportan de tal manera que muestran su necesidad intensa de la aceptación y amor de aquellos que los cuidan (padres, maestros), y experimentan cambios significativos en su conducta con el propósito de alcanzar esa consideración positiva⁵³. Por lo tanto, la satisfacción de esta necesidad es bilateral, es decir, al encontrar satisfacción en los demás el niño satisface, por lo mismo, su propia necesidad. Las personas en quienes el niño encuentra esta posibilidad de satisfacer su necesidad de consideración positiva pueden convertirse en guías de su conducta y ser directrices de su proceso de valoración interna, orgánica.

Sin embargo, no todas las valoraciones provienen de una persona significativa. En un momento dado la persona puede sentir su propia consideración positiva al asociar experiencias relativas al yo, con la satisfacción o frustración de su necesidad de consideración positiva de los demás, en este proceso la imagen del yo es clara como para no necesitar la valoración externa. Al respecto Myriam Muñoz dice *"un yo debilitado no ama lo que es, sino, lo que no es, aunque sí reciba afecto de los otros. Tiene su modelo de desarrollo fuera de sí mismo, entonces, lo básico para tener un buen funcionamiento constructivo hacia nosotros mismos consiste, en tener una buena autoimagen, plantada en la autoconsideración positiva hacia uno mismo"*⁵⁴.

De esto último vemos que las experiencias de *si-mismo* de un sujeto dado pueden debilitar la autoimagen al ser juzgadas por ciertas personas criterio quienes pueden juzgar como dignas o no dignas sus conductas, y en el peor de los casos, a la persona misma. Cuando una persona busca -o evita- ciertas experiencias sólo porque pueden ser dignas -o no dignas- de consideración positiva, entonces se dice que el individuo ha adquirido un modo de valoración condicional. Si un sujeto tuviera una actitud incondicional hacia sí mismo, no necesitaría alterar su función de valoración. Es decir, su necesidad de consideración

⁵³ Engler, B (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad*. Mc. Graw Hill, México pag. 333

⁵⁴ Muñoz Polit, M (1997) apuntes de cátedra impartida en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

individual y positiva estarían en acuerdo con la valoración organísmica y su funcionamiento sería óptimo.

En relación a la consideración positiva, el niño emprende la búsqueda de satisfacer esta necesidad mediante su conducta, la cual puede ir en contra de su propia valoración organísmica, pero que promete el cariño de p.e. su madre. Cuando la conducta del niño está guiada por valores introyectados (que no son propiamente de él) su función de valoración se vuelve condicional. Si el niño se sintiera siempre aceptado en cuanto a su persona -aunque su conducta no fuera siempre tolerable- (*aceptación incondicional*) no se produciría la condicionalidad. En dado caso si el niño aprendiera a valorar su experiencia en función de lo que realmente siente entonces podría armonizar la satisfacción de sus diferentes necesidades y de mantener éstas en un estado equilibrado. No tendría que negar sentimientos sólo por lograr la aprobación de la madre o del padre y podría diferenciar y simbolizar sus experiencias adecuadamente⁵⁵.

Sin embargo no siempre la valoración positiva es incondicional. Al existir una necesidad de consideración positiva el individuo puede vivenciar de modo contradictorio su necesidad organísmica y la obtención del afecto deseado, es decir, a partir del momento en que su valoración es condicional la noción del yo lleva consigo elementos deformados o negados a la conciencia que no representan concretamente la experiencia. La persona entonces funciona como "dividida" lo cual tiende a ser amenazante para la estructura del "yo". Para volver a unificar su estructura el individuo hace uso de sus defensas, que a su vez provocan la alienación del *si-mismo*. Esto hace referencia a la poca sinceridad del individuo consigo mismo y con su significado "organísmico" de su experiencia. Para conservar el aprecio externo se falsifican ciertas experiencias vividas y se han representado estas experiencias con el grado de valor que los demás atribuían. A este proceso se le llama *desacuerdo entre el yo y la experiencia*. Aunque este es un proceso involuntario, proveniente de la infancia, es posible que a través ampliar la conciencia y lograr el acuerdo interno propuesto en la teoría de la terapia, la persona recupere su unicidad propia de todo ser humano.

⁵⁵ Engler, B (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad*. Mc. Graw Hill, México. pags. 334-335.

Este conflicto entre el yo y la experiencia, trae consigo un problema análogo al nivel de la conducta. Las conductas se ven afectadas cuando éstas tratan de mantener, actualizar y revalorizar sectores de la experiencia que no están representados en la estructura del yo. Cuando éstas no están reconocidas por el sujeto en relación con el yo, o son deformadas para hacerlas conformes con el yo, se dice que el sujeto actúa contradictoriamente ante experiencias vividas.

Las consecuencias generales de este actuar incongruente concluyen en un proceso de valoración y estructura del yo inmerso en la amenaza y defensa del organismo ante sus experiencias más representativas. Ante la amenaza, creada por la angustia de ser o no ser, arriba la defensa, caracterizada por la subcepción y deformación de la experiencia y de los datos provistos por la realidad. Sin embargo, en esos momentos, es la mejor respuesta que la persona puede darse y dar a su ambiente aunque por ello se sienta como dividido y sus conductas en relación con el mismo y con su entorno no sean funcionales.

La persona que funciona plenamente

Pero, ¿cual es el parámetro para decir que una persona funciona óptimamente?. Rogers ha descrito el funcionamiento óptimo de la personalidad con base en que:^{56 57}

- a) Todo individuo posee una tendencia inherente a actualizar las potencialidades de su organismo.
- b) Tiene la capacidad de simbolizar su experiencia adecuadamente en su conciencia.
- c) Puede mantener un estado de congruencia entre el concepto del yo y su experiencia.
- d) Experimenta y busca satisfacer una necesidad de consideración positiva de los demás de y sí mismo.

⁵⁶ Rogers, Carl (1963). "El concepto de la persona que funciona completamente". En: Lafarga y Gómez del Campo (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 1. Pags. 93-110

⁵⁷ Rogers, C y Kinget, M (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara. Barcelona. pags. 258-261.

e) La persona siente la consideración positiva incondicional de personas criterio la cual se revela dentro de una relación en la que se sienta comprendido empáticamente.

f) Cuando esto ocurre el individuo funciona plenamente y presenta las siguientes características:

1. Está abierto a la experiencia sin mostrar conductas defensivas.
2. Todas sus experiencias son accesibles a su conciencia.
3. Sus percepciones dependen de la información que le proporciona su experiencia.
4. La estructura del yo corresponde a su experiencia.
5. La estructura del yo es una configuración fluida, flexible que se acomoda a los requerimientos de nuevas experiencias.
6. Su conducta es adaptativa y creativa frente a nuevas situaciones.
7. El proceso de valoración organísmica es continuo.
8. El centro de valoración es él mismo y no está sujeto a condiciones externas, es decir, la persona experimenta un sentimiento de consideración positiva incondicional hacia sí mismo.
9. Descubre que su capacidad de valoración autónoma organísmica es una verdadera guía para lograr conductas más satisfactorias. Esto es debido a que:

- a) todos los datos de su experiencia son accesibles a su conciencia y son utilizados
- b) ningún dato es distorsionado o negado por la conciencia
- c) Las consecuencias de la conducta son también accesibles a la conciencia
- d) Los errores cometidos serán corregidos por la prueba de la realidad.

10. La persona vive en armonía con los demás porque recibe y otorga consideración positiva incondicional.

La noción de funcionamiento óptimo, dice Rogers, *"es sinónima de adaptación psicológica, de madurez óptima,, de acuerdo interno completo, de apertura total a la experiencia, de discriminación perceptual perfecto...La personalidad que funciona plenamente es una*

*personalidad que fluye constantemente, que está en continuo cambio y cuyas conductas específicas no se prestan a la predicción...el individuo mostrará un grado de adaptación creativa y se comprometerá en un proceso continuo de actualización*⁵⁸.

Desde la postura de Carl Rogers, una persona que se somete a terapia puede surgir, en forma imperfecta, de la experiencia de seguridad y libertad en una experiencia terapéutica. Para finalizar el siguiente pensamiento de Rogers nos da una pauta en la que se vincula lo que es el planteamiento teórico-filosófico y la práctica clínica, lo primero expuesto en los capítulos anteriores, lo último próximo a revisar:

*Todas las elecciones del ser humano son expresiones de la búsqueda de autorrealización, del desarrollo interior. La plenitud personal, tanto en términos del individuo como de la sociedad y de la especie, no es un movimiento inducido desde fuera, sino una característica inseparable de la existencia; con todo, para que el organismo alcance una plenitud, se requieren ciertas condiciones básicas en el ambiente en que se concreta. Cuando estas circunstancias proyectan amenazas e imposiciones sobre el yo, la prioridad de defender la integridad de este yo lleva al individuo a falsear o negar interiormente su realidad vivencial, a reprimir sentimientos o deseos percibidos como incompatibles con la satisfacción de necesidades básicas... La repetición y acumulación de amenazas por parte de la familia, la escuela, y la cultura podrán ocasionar la restricción progresiva y profundamente perjudicial de nuestra libertad de ser lo que somos, sentir lo que sentimos y escoger lo que escogemos auténtica y enteramente...Proveer un clima sin amenazas a la autoimagen y a la preservación de la integridad personal es posible en la enseñanza y en toda relación interpersonal que facilite el desarrollo, sea afectiva, psicoterapéutica y mística.*⁵⁹

⁵⁸ Rogers, C y Kinget, M (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Barcelona. Pag. 261.

⁵⁹ Rogers, C y Rosenberg, R (1989). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. Pags. 19-20

Capítulo 3

3. CONDICIONES NECESARIAS Y SUFICIENTES DEL CAMBIO TERAPÉUTICO DE LA PERSONALIDAD.

En el presente capítulo definiré las condiciones propuestas por Carl R. Rogers, que se exigen al terapeuta como necesarias y suficientes para que ocurra un cambio constructivo en la personalidad, asimismo realizaré una breve revisión de las técnicas utilizadas por el terapeuta centrado en la persona, para comunicarle a la persona sus actitudes.

En primer término necesitamos saber que el cambio psicoterapéutico es: *“un cambio en la estructura de la personalidad del individuo, en los niveles superficial y profundo, en una dirección en que los clínicos estarían de acuerdo en que significa mayor integración, menos conflicto interno, más energía utilizable para una vida efectiva, cambio en la conducta, que se aleja de conductas que generalmente se consideran inmaduras y que va hacia conductas consideradas maduras.”*¹

Teniendo en cuenta lo anterior, y como señalamos en el capítulo 2, para que ocurra un cambio constructivo en la personalidad, es necesario que existan y permanezcan ciertas condiciones durante cierto tiempo, las cuales se han definido de la siguiente manera^{2 3}:

- 1.- Dos personas están en un contacto psicológico.
- 2.- La primera, a quien se le denomina cliente, se halla en un estado de incongruencia o desacuerdo interno, vulnerabilidad o de ansiedad.
- 3.- La segunda persona, el terapeuta, quien es congruente o integrada en la relación.

¹ Rogers, C (1957). “Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad”. En Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1990). *Desarrollo del Potencial Humano*. Trillas. México. Vol 1. pag 78.

² op cit pag 79.

³ Rogers, C y Rosenberg, R. (1989). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. Pags. 18-19

- 4.- El terapeuta experimenta un aprecio positivo incondicional por el cliente.
- 5.- El terapeuta experimenta una comprensión empática del marco de referencia interno del cliente y se esfuerza por comunicar a éste tal experiencia.
- 6.- Que el cliente perciba -incluso en mínima porción- la presencia de la comprensión empática y el aprecio positivo incondicional que el terapeuta comunica.

No se necesitan otras condiciones si las anteriores permanecen durante cierto tiempo, eso es suficiente para seguir el proceso de cambio constructivo de la personalidad. A continuación y considerando que el cambio constructivo sólo se da en una relación de persona a persona, desglosaré las condiciones numeradas a fin de clarificar dichos elementos.

1a. condición: el encuentro

La primera condición que debería señalarse como precondition necesaria, se refiere al encuentro de dos personas que establecen un mínimo contacto psicológico. Rogers plantea que el cambio constructivo de la personalidad ocurre sólo en una relación, la cual provee del espacio en el que cada persona produce en el campo experimental de la otra una diferencia perceptible y un impacto que puede ser inconsciente pero que en cierto grado sí se siente a nivel orgánico, y que a su vez es un factor catalizador del desarrollo. En esta unión de fuerzas tanto en el cliente como en el terapeuta deberán estar conscientes de hallarse en un contacto personal y psicológico con el otro.⁴

Para Rollo May el encuentro implica:

“Estar abierto al mundo del cliente (...) Aprender a hacerlo puede resultar muy exigente; sentir la ansiedad del otro puede ser en extremo doloroso. Es suficientemente doloroso sentir la propia, para lo que uno no tiene elección posible y debe soportarla (...) El

⁴ Rogers (1957). “Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad”. En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo José (1990). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 1, pags. 79-80

encuentro terapéutico exige que nosotros mismos seamos seres humanos en el sentido más amplio de la palabra. Esto nos lleva a un punto en el que ya no podemos hablar de ello sólo psicológicamente, sin un verdadero compromiso personal, sino que debemos zambullirnos en el encuentro terapéutico. Para esto, ayuda comprender que nosotros también hemos tenido experiencias similares, aunque quizá ya las hallamos superado, sabemos lo que significa”⁵

Joseph Zinker, dentro de la perspectiva de la psicoterapia gestalt, lo explica de otra manera:

“Cuando siento al otro totalmente con aceptación, cuando siento el flujo de su sentimiento, la belleza de movimiento, de expresión, de deseo, entonces sé cual es el significado de la reverencia, la santidad y la presencia de Dios”⁶

Desde la teoría de los sistemas la terapia no puede dividirse en fragmentos, el “todo significativo” que representa la célula terapeuta-cliente, se convierte durante el encuentro en un solo “todo” común que incluye todo lo que les rodea y lo que cada uno de ellos significa, incluyendo la percepción del otro. Recordando que el terapeuta es su propio instrumento⁷ entonces la vivencia, la personalidad e historia del terapeuta se vuelven particularmente importantes⁸.

Es posible también entender el encuentro terapéutico desde la teoría de campo de Kurt Lewin parafraseada profundamente por Unikel (1997)⁹:

“El encuentro terapéutico es una red de fuerzas (energías y eventos) independientes que se relacionan entre sí. En efecto, el terapeuta, el cliente lo que cada uno de

⁵ May, Rollo. (1990). *El Dilema del Hombre*. Gedisa, México. pag. 99.

⁶ Zinker, Joseph (1995). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós, México. pag. 21.

⁷ Polster, Erving y Miriam. (1994). *La Terapia Gestáltica: perfiles de teoría y práctica*. Amorrortu, Argentina. pag. 34.

⁸ Martínez, Yaqui. *El instante Psicoterapéutico*. En la Revista Figura Fondo. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. 1998, vol 2, no. 1.págs. 6-7.

⁹Unikel, Alejandro (1997) Cátedra impartida en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

ellos significa y hace, el ambiente de trabajo y todo lo que ocurre en una sesión, es una totalidad de fuerzas que se influyen mutuamente...la relación entre estas fuerzas es de permanente retroalimentación. Existe una causalidad circular entre esas fuerzas con organización espontánea...se organizan como el agua siguiendo el cauce natural del río donde corre. Esta organización depende de la dinámica de esos eventos, y no de un arreglo especial previamente determinado...El campo es un continuum de espacio y tiempo...todas las fuerzas actúan simultáneamente en el tiempo y el espacio; son presentes en el aquí y ahora. No existe nada que hagan o digan terapeuta y/o cliente que no sea influenciado o inflencie. En un campo, como en un encuentro terapéutico, todo está en proceso, todo está siendo”

Finalmente podemos concluir que lo importante es el encuentro existencial en que se convierte la relación de ayuda la cual es el verdadero agente de cambio terapéutico.

2a. condición: el estado del cliente.

El estado de incongruencia, vulnerabilidad y ansiedad del cliente es un concepto básico en el enfoque centrado en la persona. Se refiere a la discrepancia entre la experiencia real del organismo y el cuadro del self del individuo en tanto representa esa experiencia. Generalmente cuando el individuo no se da cuenta de tal desacuerdo interno surge la posibilidad de ansiedad y desorganización, esto es cuando la experiencia es amenazante para el autoconcepto sin ningún conocimiento del contenido de esa amenaza¹⁰.

Sin embargo, desde una visión muy personal, cualquier persona que voluntariamente acuda a terapia tiene la posibilidad de ampliar su desarrollo y entrar en un proceso de autoconocimiento aunque no se perciba en desacuerdo interno o en un estado de ansiedad. Esto es posible debido a la filosofía que subyace al enfoque centrado en la persona relativa a

¹⁰ Rogers (1957). “Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad”. En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo José (1990). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 1, pags. 80-81.

la tendencia actualizante constante de cada persona, es decir, a la necesidad del ser humano por alcanzar su plena autorrealización al conocimiento de que esto puede lograrlo con la asistencia de un psicoterapeuta.

3a. condición: congruencia y autenticidad del terapeuta.

La congruencia se refiere a la correspondencia entre la experiencia y el yo (self). Es estar en la vivencia orgánica tal como se presenta y que puede ser simbolizada adecuadamente en la conciencia. La congruencia manifiesta es aquella en la que la persona se muestra tal cual es sin máscaras, y existe coincidencia entre lo que hace, dice y siente. Dentro de una relación de ayuda el terapeuta debe ser una persona congruente, genuina e integrada lo cual se refiere a que el terapeuta "es como es", libre y profundamente.

Un terapeuta es congruente cuando es lo que es y no más o menos, se muestra sin caretas ni atuendos de saber. Sabe lo que sabe y no más y puede llegar a desarrollar una transparencia deliciosa para sí mismo y para el cliente lo que permitirá una relación psicoterapéutica en un mismo nivel, es decir de ser humano a ser humano. La sinceridad, la transparencia y la autenticidad es el primer gran requisito exigido al terapeuta, esto significa que el terapeuta:

- 1.- Tenga accesibles a su conciencia todos sus sentimientos y los reconozca como suyos, esto es congruencia; y
- 2.- que tenga disposición de comunicar esos sentimientos, siempre que sea oportuno, con el propósito de que la relación sea real y profunda, a esto se le llama autenticidad.

Lo anterior supone que exista una congruencia entre la experiencia orgánica y el sí mismo del terapeuta, es decir, que se dé una adecuada y precisa simbolización de la experiencia; y que el terapeuta esté en condiciones de comunicarla con oportuna y prudente autenticidad.

Para Carl Rogers, la congruencia es esencial debido a que si el terapeuta no percibe en sí mismo la capacidad para reorganizar su sí mismo y lograr más congruencia con su experiencia orgánica, difícilmente confiará en la capacidad de su cliente para lograrlo. *"El terapeuta no podrá respetar a los demás si primero no se respeta a sí mismo; el respeto y la aceptación de la persona humana comienza por sí mismo"*.

Si el terapeuta no niega sentimientos a la conciencia sino que es capaz de ser sus sentimientos con libertad entonces se cumple esta condición necesaria en la terapia.

Es importante aclarar que esta congruencia "se ciñe a la relación terapéutica y no es preciso que comprenda otros aspectos más personales de su vida, aunque esto no deje de ser una meta deseable (...) no es necesario (aunque no imposible) que el terapeuta sea un dechado de integración y plenitud en todos los aspectos de su vida. Es suficiente con que sea exactamente él mismo en esta hora de su relación, basta con que sea lo que es verdaderamente en ese momento"¹¹.

Por lo que se refiere a la autenticidad -definida como la posibilidad de comunicar al cliente los sentimientos del terapeuta-, el terapeuta auténtico, no sólo ha de vivenciar todos sus sentimientos, sino además ha de comunicárselos al cliente de manera oportuna pues no se trata de que el terapeuta exprese indiscriminadamente sus sentimientos. En el enfoque centrado en la persona el psicoterapeuta emerge con su vulnerabilidad real (transparencia), lo que ha demostrado ser más efectivo para obtener resultados favorables a través del proceso, que el papel de profesional capaz de situarse por encima de la problemática humana de evaluarla y diagnosticarla desde un pedestal¹².

Para Carl Rogers el que el terapeuta sea auténtico tiene connotaciones de enseñanza puesto que al tener presentes los propios sentimientos y no ofrecer fachadas externas al cliente; y al

¹¹ Gondra, J.M. (1981). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Editorial Desclee De Brouwer. Bilbao. pag. 213.

¹² Lafarga, Juan (1990). "Más allá de la psicoterapia tradicional". En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol 4. pag. 37.

ofrecer la voluntad de ser y expresar, mediante palabras y conductas, los diversos sentimientos existentes en el terapeuta ocurre un fenómeno de aprendizaje único descrito por el autor de la siguiente manera: "*Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad*"¹³, esto es que el cliente aprenda a elevar su nivel de autenticidad apoyado en la comunicación que hace el terapeuta de su propia autenticidad.

Dentro de este mismo sentido Rogers menciona que la meta no es que el terapeuta exprese o hable abiertamente sobre sus sentimientos, sino que primordialmente no engañe al cliente en lo relativo a sí mismo. A veces puede ser preciso hablar de los propios sentimientos "sobre todo cuando se cierran el paso a las otras dos condiciones (...) es preciso que tales sentimientos sean persistentes y centrados en el terapeuta y no en los del cliente, con menoscabo de la comprensión empática o contrarios a la consideración positiva incondicional"¹⁴. La sugerencia de que el terapeuta tenga la posibilidad de ser supervisado por otro terapeuta o colega se fundamenta en la necesidad evidente del terapeuta por expresar su propio proceso fuera de la relación terapéutica en curso.

Como consecuencia de la congruencia y la autenticidad manifiesta por el terapeuta la expresión de los sentimientos del terapeuta va tornándose cada vez más espontánea y existe libertad total. Al igual que la espontaneidad, el terapeuta porta una gran dosis de creatividad y búsqueda hacia el encuentro con el otro, organizando la sesión de tal modo que la relación sea enriquecedora y sinérgica. Para el terapeuta humanista, la congruencia y autenticidad es considerada la cualidad fundamental que facilita el encuentro y al mismo tiempo hace posible que existan la comprensión empática y la aceptación incondicional.

Por otro lado es imprescindible mencionar que esta condición en la relación interpersonal quita al terapeuta los matices dogmáticos y autoritarios al dar sus puntos de vista. Lo hace más humilde y modesto al emitir sus hipótesis o lanzar inferencias sobre el discurso del

¹³ Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Buenos Aires. pag. 41.

¹⁴ Rogers en Gondra, J.M. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Editorial Desclee de Brouwer, Bilbao. pag. 214.

cliente; así mismo el carácter tentativo de sus observaciones convierte al terapeuta en un compañero de búsqueda¹⁵. Por lo anterior al cumplirse esta condición, se crea un ambiente de confianza y bajas defensas en el que el terapeuta puede ser sus sentimientos con libertad, puede sentir miedo hacia su cliente o estar enfocado en otros asuntos de su vida; en ocasiones se ve en la tarea de expresar sus sentimientos sobre lo que ocurre en la terapia y que estos interpongan obstáculos en el cumplimiento de las siguientes condiciones para lo cual el ser supervisado o contar con algún colega facilitará la continuación del proceso. Para el cliente se crea un ambiente en el que puede sentirse libre de expresarse y comenzar a explorar su verdadero yo.

4a. condición: *Aprecio positivo incondicional*

Esta condición necesaria del terapeuta en una relación de ayuda, se refiere al punto en el que el terapeuta se encuentra a sí mismo experimentando una aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia del cliente como parte de éste. Es poder ver al otro sin prejuicios, evaluaciones, ni condiciones, poder valorarlo como ser humano integral que es capaz de desarrollar sus potencialidades y que tiende al crecimiento y a la salud. Esta actitud es comunicar la confianza en el otro sin premisas como: "te respeto sólo si haces tal o cual cosa", "te admiro sólo si te acoplas a mis valores" etc. Y no se refiere a estar de acuerdo con las conductas que el otro tiene. De hecho anula las actitudes evaluativas de conductas "malas" o "buenas".

La aceptación positiva incondicional no implica la aceptación de la conducta, como conducta deseable. Sin embargo el terapeuta eficaz puede tener sentimientos de aceptación hacia esa conducta de su cliente como consecuencia natural de las circunstancias, experiencias y sentimientos de su cliente. En virtud de eso, la aceptación podría expresarse por una reflexión como la siguiente:

¹⁵ Lafarga, Juan (1990). "Más allá de la psicoterapia tradicional". En: Lafarga Juan y Gómez del Campo, José (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol 4, pag. 38

“Si yo tuviera los mismos antecedentes que esta persona, si hubiera estado en las mismas circunstancias, y tenido las mismas experiencias, hubiera probablemente tenido que actuar como él o ella lo está haciendo y sé que esa es su mejor respuesta posible.”

Asimismo “en la medida en que el terapeuta se halla experimentando una cálida aceptación de todos los aspectos de la experiencia del cliente en cuanto a partes integrantes del mismo, está experimentando consideración positiva incondicional (...) significa un aprecio de la persona opuesto a la actividad evaluadora selectiva.¹⁶

En palabras de Rogers:

“Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos (...) el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado”¹⁷.

Esta actitud implica aceptar todos los sentimientos del cliente, tanto positivos, como los negativos y ambivalentes sin emitir juicios, ni evaluaciones desde un marco de referencia propio del terapeuta. Simplemente recibe todas las expresiones del cliente, y las recibe todas por igual como la mejor respuesta posible de la persona. También se trata de que el terapeuta exprese su aceptación hacia el cliente y la ausencia de evaluaciones es lo que propicia esta comunicación.

El interés positivo incondicional que puede tener el terapeuta denota el respeto hacia la persona que busca ayuda. Lo llamamos tolerancia y cálido interés personal por el cliente aceptando sus actitudes sea que marchen en la dirección de la desesperación, la de un coraje

¹⁶ Gondra, J. M. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Editorial Desclee de Brouwer, Bilbao. pag. 218

¹⁷ Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Buenos Aires. pag. 41.

constructivo o de una confusa ambivalencia. Esto es posible en un terapeuta que tenga una orientación filosófica de convicción profunda en lo que respecta al derecho del individuo a la autodirección y autodeterminación. Asimismo ver a la persona como una totalidad, tanto en sus expresiones maduras, constructivas, claras como en las inmaduras, defensivas o regresivas. Implica el mismo sentimiento de aceptación de la expresión por parte del cliente de sus sentimientos negativos, dolorosos, de temor, defensivos y anormales así como de los buenos, positivos, maduros, de confianza, sociables; la aceptación tanto de sus formas en las que es congruente o incongruente. Significa un interés por el cliente como persona aparte y diferente, con sus propias experiencias, esto facilitará la manifestación de la tendencia positiva de su naturaleza como ser humano.¹⁸

En lo personal me ha costado trabajo poder aceptar a una persona que hace daño a la comunidad y a sí mismo, pero estoy consciente de que lo que la persona hace es lo mejor que puede hacer para su subsistencia y su crecimiento. Las conductas llamadas "disfuncionales" curiosamente para algo le sirven al individuo. Es cierto que me cuesta separar lo que es el ser humano como organismo y lo que hace y por lo tanto aceptar positiva e incondicionalmente a una persona que no tenga los mismos valores que yo. Como terapeuta durante las prácticas supervisadas puedo otorgarla y es incondicional pero en mi relación de pareja tiendo a poner condiciones y a tener el control. Soltar el control resulta para mí amenazante en mi vida como pareja pero soltarlo en terapia me da seguridad y me hace ver que cada persona es responsable y libre en sus acciones.

Esta condición es necesaria si ha de ocurrir un cambio en la personalidad. Es importante señalar que el aprecio positivo incondicional se da en cuestión de grado, esto es, que el terapeuta lo experimenta durante muchos momentos de sus contactos con el cliente.

¹⁸ Rogers, Carl (1962). "La relación interpersonal: el núcleo de la orientación", En: Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1989). *Desarrollo del Potencial Humano*. Trillas, México. Vol 2, pags. 126-128.

Finalmente es necesario decir que la actitud de aceptación positiva incondicional crea una atmósfera de seguridad que libera la amenaza percibida por el cliente, en virtud de eso en una relación cálida, respetuosa y segura la persona está más dispuesta a explorar y experimentar los aspectos profundos y ocultos de su sí mismo (self). De esta manera el terapeuta busca propiciar una situación de mayor congruencia interna del cliente. Cuando se logra esta condición el cliente estará en una disposición más abierta y menos defensiva puesto que sabe que no se le criticará ni evaluará su conducta sea esta cual fuere.

5a. condición: Empatía

La quinta condición es que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia su cliente. Tausch y Tausch (1979)¹⁹ definen la empatía como “la comprensión no valorativa y compenetrada del mundo interno del otro, que se da cuando la persona que ayuda intenta sentir e imaginarse el mundo de vivencias del otro junto a su sentir y significados personales que éste vive a cada momento y que se encuentran detrás de sus afirmaciones. El terapeuta imagina el mundo interno de vivencias y la corriente de vivirlas *como si* lo hiciese desde la cara interna del otro, es un esforzarse por introducirse bajo la piel del cliente, por andar dentro de sus zapatos algunos pasos. Lo que no es la comprensión, dice Tausch y Tausch, es dar afirmaciones superficiales y retóricas como “entiendo lo que le hace actuar” o “a mí me ha sucedido igual”. No es tampoco una precomprensión ni una hipocresía de interés y participación. No es interpretar ni explicar, menos diagnosticar o valorar el mundo interno de la otra persona”

Por su parte Carl Rogers reflexiona sobre la manera de estar en relación con otra persona, relación que él denomina empática, diciendo que el estado de empatía “significa penetrar en el mundo de las percepciones de otra persona y sentirse totalmente a gusto en él. Requiere de una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en esa persona en relación a

¹⁹ Tausch y Tausch (1979) En: Quitmann, Helmut (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. pag. 138.

los significados que percibe, al miedo, a la rabia, a la ternura, a la perplejidad o a lo que en ese momento constituya una vivencia para él o para ella. Significa vivir temporalmente su vida, moverse delicadamente dentro de ella sin emitir juicios, percibir los significados que el otro casi no percibe, todo ello sin tratar de revelar sentimientos de los que la persona no tiene conciencia, pues esto podría representar una gran amenaza. Supone transmitir la manera como uno siente el mundo de él o de ella, a medida que examina sin influencias externas y sin miedo los aspectos que la persona teme. Significa frecuentemente valorar con ella la necesidad de lo que sentimos y dejarnos guiar por las respuestas obtenidas. Al mostrar los posibles significados presentes en el flujo de sus vivencias, ayudamos a la persona a que se centre en esta modalidad útil del punto de referencia, a que plasme en vivencias los significados en forma más plena y a que progrese en esa vivencia". Y agrega que el estar en esta posición implica dejar a un lado los valores e ideas preconcebidas, y realizar un vaivén del propio yo al mundo del otro.²⁰ Esto último puede señalarse como que el terapeuta experimenta una comprensión empática y precisa del conocimiento que el cliente tiene de su experiencia, sentir el mundo privado del cliente "como si fuera el propio". Sin olvidar el *como si*.

La actitud de comprensión empática descrita, exige al terapeuta entrar al marco de referencia interno del cliente y comunicarle esa comprensión mediante sus actitudes y verbalizaciones. La primera exigencia se refiere a la disposición del terapeuta y su capacidad para experimentar y comprender la conciencia que el cliente tiene de su propia experiencia, es decir como él mismo la percibe, lo cual implica entender la simbolización que elabora el cliente de su experiencia orgánica, sea dicha simbolización adecuada y completa o distorsionada o negada.

De esta manera la participación del terapeuta se convierte en una experiencia activa cuando se esfuerza por introducirse en los sentimientos, pensamientos y acciones que el cliente expresa. El terapeuta se esfuerza para meterse en la piel de la persona con la cual se está

²⁰ Rogers, C. "Manera de ser desatendida: la manera empática". En: Rogers, C y Rosenberg, R.(1989). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. capítulo 3, pag. 87

comunicando, trata de vivir las actitudes expresadas en lugar de observarlas, trata de captar todo matiz de su naturaleza cambiante; en una frase, trata de absorberse completamente en las actitudes del otro, excluyendo cualquier otro tipo de atención.

Para mí la empatía es entrar como a un cuadro de tercera dimensión. Me concentro en la persona o en algún reflejo de ella y en unos momentos puedo ver lo que hay atrás de la fachada, o los puntos, o las figurillas rígidas. Dentro de este cuadro puedo voltear hacia muchos lados y ver la inmensa gama de experiencias del otro, y también puedo salirme de ese cuadro y para volver a mí y seguir viendo lo exterior que circularmente me regresa a lo interior o al campo fenoménico de la persona con la que estoy comunicándome en terapia.

Estar en la experiencia del otro como si fuera la mía, sin perder el como sí, me parece una actitud que requiere toda mi atención hacia el relato y la postura o movimientos del cliente, cuando logro esto puedo ser empática. En una ocasión estuve tan absorta en el otro que me dio miedo y bruscamente rompí la comunicación provocando en el otro la distracción y vaguedad en el trabajo. Era nuevo para mí descubrir esta habilidad en mí persona, pero ahora que la acepto puedo fluir libremente con el otro. El problema que veo en mí para esta habilidad es su comunicación, a esto diría que necesito un maestro de español y gramática pues a veces no encuentro palabras para expresar mi comprensión empática.

Cuando el mundo del cliente es claro para el terapeuta y se mueve libremente dentro de él, puede comunicar tanto su comprensión de lo que el cliente conoce, como significados de la experiencia del cliente de los que apenas se da cuenta²¹. “Esta clase de empatía elevadamente sensitiva es importante para hacer posible que una persona se acerque a sí

²¹ Rogers, Carl (1957). “Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad”. En: Lafarga, J y Gómez del Campo, J (1990). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol 1, pag. 84.

misma y aprenda a cambiar y a desarrollarse"²². Cuando ocurre el viaje hacia el interior de la persona en compañía del terapeuta, entonces los efectos de esta actitud son favorables.

Diversos estudios han demostrado que la empatía está claramente relacionada con resultados positivos en los cambios constructivos del cliente, termina con la alienación, el receptor se siente parte de la raza humana. La relación empática termina con la alienación de esquizofrénicos y su ingreso en el mundo de las relaciones humanas. Un individuo que en un clima de esta naturaleza siente que se le valora y que se atiende a su persona con aceptación plena. El mensaje que llega al cliente es el siguiente: *"Esta persona confía en mí, cree que valgo la pena. Tal vez yo sea digno de algo. Quizá yo pudiese valorarme a mí mismo. Es posible que yo pudiese interesarme por mí mismo"*. Asimismo, dada su característica no estimativa o diagnóstica, (que de hecho sorprende al cliente) la persona aumenta la posibilidad de autoaceptarse, y en gran medida a aumentar su autoestima. La empatía proporciona la confirmación necesaria de que el cliente existe para otros y que en su ser contiene su identidad y valor como individuo. La comprensión empática durante el descubrimiento de nuevos aspectos del sí mismo, por parte del cliente, otorga a la persona la confianza para asimilar nuevas maneras de aceptarse y con ello se ampliar su autoconcepto, al ocurrir esta extensión el cliente puede modificar su comportamiento en el sentido de corresponder a su "sí mismo" que acaba de conocer²³.

Es muy probable que el camino hacia el crecimiento se dé en una persona cuando es comprendida por otra que, sin perder su individualidad, entiende momento a momento lo que sucede en su mundo interior.

Es importante resaltar que el terapeuta deberá cuidar que esta comprensión empática no se convierta en un estado de identificación y confluencia, el cual significaría perderse en el otro, sentir simpatía, perder el *como sí* de la definición anteriormente dada. De esta manera el

²² Rogers, Carl (1962). "La relación interpersonal: El núcleo de la orientación". En: Lafarga, J y Gómez del Campo, J (1989). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 2, pag 125.

²³ Rogers, Carl. (1975). "Manera de ser desatendida: la manera empática". En: Rogers, C y Rosenberg, R. (1989). *La persona como centro*. Herder, Barcelona. capítulo 3, pags. 94-101.

terapeuta puede vivir los sentimientos del otro sin dejarse llevar por los mismos, la condición del *como sí* permite al cliente el verse reflejado de modo objetivo y facilita una nueva concepción de sí mismo.

Por otro lado, la actitud y comprensión empática que el terapeuta otorga al cliente en una relación psicoterapéutica debe ir siempre acompañada de la congruencia del profesional, pues cuando el terapeuta no *es* lo que realmente *es*, la empatía se convierte en una técnica, restándole efectividad a este elemento de cambio en la personalidad del cliente.

Para concluir este punto, la actitud empática, aportación del enfoque centrado en la persona, se puede adquirir mediante un entrenamiento dirigido al aprendizaje de habilidades para captar, con la mayor precisión posible, los matices del sentimiento y significado en la experiencia de la persona que recibe ayuda, apoyándose sobre todo en lo que ocurre y es visible a los ojos del terapeuta, es decir basándose en una observación fenomenológica.

6a. condición: la comunicación de la comprensión.

La sexta condición se refiere a que el cliente alcance a percibir (incluso en mínima porción) la presencia de la comprensión empática y el aprecio positivo incondicional del terapeuta.

Lo anterior implica que, para que el cliente pueda percibir las actitudes del terapeuta hacia su experiencia, es necesario que este último exprese su comprensión empática y aprecio positivo incondicional. Ya que las actitudes no pueden ser percibidas directamente, es necesario que el terapeuta utilice conductas y palabras que el cliente percibirá como que el terapeuta lo comprende y lo acepta.

Para llegar a la expresión verbal el terapeuta crea un mapa del mundo fenoménico que deberá comunicar a su cliente. Lo importante, para Rogers, es que dicha comunicación debe hacerse en un lenguaje que sintonice con el del cliente.

Cuando el cliente experimenta la comprensión empática adecuadamente suele expresar impresiones como las siguientes:

"En la terapia éramos principalmente yo trabajando juntos en mi situación tal como yo la encontraba"

"Yo era quien importaba, mi pensamiento era lo más importante y mi terapeuta era casi una parte mía trabajando en mi problema tal como yo quería".

"Nunca tuve conciencia de que él estaba...reformulando las cosas que yo había dicho, sino solamente que estaba, junto a mí en mi pensamiento...me decía cosas que yo había enunciado, me las esclarecía, me volvía a la tierra, me ayudaba a escuchar lo que yo había dicho y lo que eso significaba para mí".

Las condiciones señaladas, desde el encuentro con el otro hasta la comunicación de las actitudes del terapeuta hacia su cliente, son cualidades humanas personales que posee el promotor del desarrollo humano y son en gran medida producto de su sensibilidad, más que de su "saber" profesional. *"El crecimiento personal constructivo está asociado con la realidad del terapeuta, con su auténtico e incondicional afecto por su cliente, con su comprensión sensitiva de aquél y su habilidad para comunicarle estas cualidades que también están en el cliente".*²⁴

Más allá de las condiciones suficientes y necesarias postuladas por Carl R. Rogers, Natiello propone como condición adicional el "poder del terapeuta", Porton sugiere que otra condición sea "la apertura al inconsciente" y Carkhuff establece como condición importante la "concreción" o "especificación", mediante la cual el terapeuta ayuda al cliente a ser más específico en sus sentimientos y experiencias; y la "confrontación" (de incongruencias en el

²⁴ Rogers, Carl (1962). "La relación interpersonal: el núcleo de la orientación". En: Lafarga, J y Gómez del Campo, J (1989) *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol 2, pag. 136.

relato del cliente) como variable del cambio terapéutico²⁵. Asimismo se han tratado de fusionar diversas teorías como la Sistémica Estratégica Familiar, y se han implementado otras estrategias como la hipnosis, relajación y psicodrama entre otras²⁶. Al respecto se puede mencionar que el Enfoque Centrado en la Persona implementa las condiciones en diferentes formas, por diferentes terapeutas y a diferentes clientes, siempre que sean congruentes con la filosofía y postulados del enfoque. Los límites deben ponerse cuando el terapeuta infringe la libertad, dignidad y autonomía del cliente.

Por otro lado, y para complementar la información dada sobre las actitudes que se exigen a un promotor del crecimiento, que en este trabajo denominé terapeuta, resulta interesante exponer los resultados de una investigación realizada en 1995 en la Universidad Iberoamericana (México) por los doctores Juan Lafarga, Hanne Lore Schluter y las maestras Lilia Groues e Irene Pérez, la cual tuvo como objetivo encontrar cuáles son las características y cualidades personales que debe tener un terapeuta. El cuestionario para la investigación se aplicó a psicólogos de 14 diferentes estados de la República Mexicana y DF. Los resultados, en forma general fueron los siguientes:²⁷

1. Autoconciencia
2. Preparación académica
3. Estabilidad emocional
4. Compromiso social
5. Autenticidad
6. Ética
7. Creatividad
8. Actitud analítica
9. Actitud empática
10. Agente de cambio.

²⁵ Carkhuff, R. En: Marroquín Pérez, M. (1991). *La relación de ayuda en Robert Carkhuff*. Editorial Mensajero, Bilbao España. pags. 79-81

²⁶ Patterson, C.H. "On being Client-Centered". *Revista Centrada en la Persona*. Universidad Iberoamericana. 1990, vol. 5, No. 4, pags. 425-432.

²⁷ Groues, Lilia Ma. *La salud mental de los profesionales de la salud*. Revista *Prometeo*, 1996, 13, 48-51

Dentro de estas características del terapeuta la empatía fue la más sugerida y a todas las restantes (excepto creatividad, compromiso social y agente de cambio) los psicólogos dieron una importancia similar.

Esta investigación posibilitó la descripción o perfil ideal de un terapeuta quien sería: ²⁸*una persona con capacidad de escuchar, expresar afecto, sociable y hábil para comunicarse. Con sentido común, manejo adecuado de la agresión, tolerante a la frustración y capaz de solucionar conflictos propios. Comprometida con su profesión, respetuosa, imparcial y discreta. Actualizada, con una concepción clara de la psicología como ciencia y un alto nivel intelectual*".

Aunado a lo anterior el terapeuta maduro ("mentalmente sano") posee como cualidades: humildad, definida como la aceptación de que no tiene más que un conocimiento limitado de su cliente; participación selectiva, o regular el cómo y cuando intervenir para que su participación sea máximamente efectiva en determinada área; encuentro genuino con su cliente, "estar ahí" con el otro y, por último, el concepto de desarrollo; esto es que el terapeuta tenga un conjunto de conceptos en evolución, referentes a él mismo, a su mundo, a la naturaleza de la psicoterapia y a lo que quiere decir con el concepto de personalidad.²⁹

En conclusión podemos afirmar que el terapeuta como facilitador del cambio constructivo en la personalidad del cliente y promotor de las potencialidades del ser humano, posee ciertas cualidades que se ejercitan en un nivel de desarrollo personal interno y en la relación interpersonal. Es necesario entonces, que el terapeuta comprometido con su labor se encuentre en constante preparación y actualización de sus habilidades personales y profesionales.

A continuación presentaré algunas de las técnicas o instrumentalización, en las que se fundamenta el Enfoque Centrado en la Persona, para lograr esta última condición descrita,

²⁸ op cit. pag 48.

²⁹ op cit. pag 50

éstas se llaman: reflejo de contenido, reflejo de sentimientos, confrontación empática, atención psicológica y actitud o postura corporal frente al cliente.

3.1. Técnicas Utilizadas en una Relación Psicoterapéutica, desde el Enfoque Centrado en la Persona.

La instrumentación se refiere a una adaptación operativa ya que, como lo expresa Kinget “la terapia rogersiana no tiene técnicas sino, más bien, formas características inspiradas y limitadas al mismo tiempo por los principios sobre los que se apoya”. Al ser asumidos dichos principios llevan a desplegar con espontaneidad variable las formas prácticas con que se instrumentaliza la actitud del terapeuta centrado en la persona.

Para explicar dichas características conviene resumir la posición del terapeuta centrado en la persona: la problemática de ésta es conocida como procedente de un error perceptivo, es decir, de la forma distorsionada en que se percibe a sí misma y a la realidad que lo rodea. El objetivo del terapeuta es, por ello, ayudar a la persona a lograr una reorganización de tal percepción así como facilitar la búsqueda de nuevas de relacionarse con los hechos que ya conoce. El motor de ese proceso es la tendencia actualizante de la misma persona, que es mediada por la relación interpersonal particular que ofrece el psicoterapeuta. La relación es la que provee el terapeuta y es cuando entran en acción las actitudes básicas del terapeuta: congruencia, aprecio positivo incondicional y empatía.

Dichas actitudes las pueden desarrollar profesionales por medio de entrenamiento estructurado, especialmente a través de prácticas supervisadas. Esto último suele ser necesario ya que no basta con “sentir” las actitudes descritas; lo importante es que la persona pueda captar las actitudes del terapeuta, lo cual exige que éste sea capaz de comunicarlas (condición 6). Tal efecto se obtiene con la comunicación *implícita* -en lugar de explícita: yo te comprendo-, que hace el terapeuta del marco de referencia interno de la persona que recurre a terapia.

Cuando la actitud del terapeuta es genuina, su intervención funge como catalizador del impulso hacia la autoindagación de la problemática actual de la persona. Para que este proceso tenga continuidad es preciso que la actitud del terapeuta sea estable, al menos durante la hora o sesión terapéutica. Si la actitud centrada en la persona permanece, entonces se alimentará la noción del yo de la persona con experiencias valorizantes y aseguradoras, las que son esenciales para la reorganización psicológica.

Con el constante apoyo, indirecto e implícito, el terapeuta acompaña en el proceso de reorganización, dejando que la persona establezca su propio ritmo de trabajo y libertad para decidir la orientación de tal proceso.

La forma de transmitir los mensajes de comprensión por parte del terapeuta son diversos. A éstas formas se les denomina técnicas o instrumentalización de las actitudes del terapeuta, las cuales describiré a continuación:

- ◆ **EL REFLEJO.**- Es la instrumentalización característica de la actitud centrada en la persona de Rogers; se apoya en la hipótesis básica que sostiene la capacidad de la persona para encarar y resolver por sí misma sus problemas, ayudada por la relación terapéutica. Coherente con este principio, el reflejo se articula sobre lo que ella percibe en sí misma y comunica al terapeuta, quien “refleja” actuando como un “cálido espejo”. De esta forma el terapeuta devuelve a la persona una realidad que surge de su marco de referencia interno. Al recibir su propia comunicación, reflejada por el terapeuta con empatía y consideración positiva incondicional auténticas, se produce un efecto constructivo en la persona, identificado como la ausencia de amenaza a su noción del yo y un sentimiento de comprensión plena. El reflejo opera movilizand o la atención espontánea de la persona hacia los contenidos, especialmente de conflicto, labrados por ella misma, abriendo la puerta a la introvisión. Cabe señalar que el reflejo no es develar un contenido latente desde afuera del marco de referencia de la persona, sino favorecer indirectamente la toma de conciencia desde “adentro” del marco de referencia de la

persona. En función del grado de esclarecimiento de la intervención se pueden clasificar 3 tipos de reflejo:

- Reflejo simple o reiteración.- Esta forma elemental busca resumir la esencia del discurso de la persona o destacar algún aspecto significativo, o bien, dar pie para que continúe expresándose. Estos objetivos se logran mediante la repetición o parafraseo de lo expresado. Pese a su sencillez aparente, este tipo de reflejo tiene un efecto notable cuando es oportuno, tiene la ventaja de que articula solamente en función del material provisto por la persona y es muy esclarecedor al ser un instrumento de acompañamiento. Tal experiencia motiva en forma natural a penetrar progresivamente y por propia iniciativa a la problemática central.
- Reflejo de sentimiento o reflejo propiamente dicho.- Esta variedad procura que la persona tome conciencia de su sentimiento o intención implícitos en su comunicación. Este tipo de reflejo amplía el marco de referencia interno de la persona cuando en forma espontánea se expresan y se concientizan sentimientos actuales. El terapeuta se esfuerza por captar y reflejar empáticamente el contenido emocional de la comunicación, procurando que los reflejos sean en un clima de comprensión y respeto genuino por los sentimientos de la persona, cualesquiera que estos fuesen.
- Elucidación.- Esta es una forma de reflejo que acusa un mayor grado de esclarecimiento de origen "externo". Debido a que implica un proceso deductivo por parte del terapeuta, presenta un matiz intelectual más definido que las otras dos variedades. Esta forma procura siempre explicitar lógicamente los sentimientos y actitudes que *ya* están contenidos en la comunicación de la persona. Por ello y por la cercanía a la interpretación, éste debe emitirse de forma tentativa como por ejemplo "A mí me parece", "Es como si usted...", "Pudiera ser..." etc...

- ◆ **CONCRETIZACIÓN O INTEGRACIÓN SINTÉTICA DE LA EXPERIENCIA DE LA PERSONA.** La auto exploración tienen como meta el desarrollo del potencial de la persona a través de la autocomprensión y de su “darse cuenta” de los propios recursos para llevar una vida mejor. Mucho de esto se consigue a través de cambios en la forma de explorar el interior personal. El ser concretos en nuestra forma de expresarnos es un gran instrumento para esclarecer la problemática y poder dar soluciones concretas y acciones efectivas, en lugar de soluciones vagas y acciones poco efectivas. Cuando un terapeuta logra incluir en una frase o “reflejo” toda la expresión de mla persona, incluyendo sus sentimientos, conductas y experiencias, está facilitando el avance en la auto exploración.

- ◆ **CONFRONTACIÓN EMPÁTICA.** Este recurso se utiliza cuando la relación interpersonal, terapeuta-persona, tiene una base sólida, es decir, el clima que provee el terapeuta es estable. Se refiere a aquellas intervenciones que sacan a la luz significados que están de alguna manera enterrados o más allá del alcance inmediato de la otra persona. Se llama confrontación porque generalmente los elementos que utiliza el terapeuta provienen de “contradicciones”, “sentidos opuestos” o bien de “afirmaciones” que la persona hace de su experiencia y que no son muy claras para ella misma.³⁰

- ◆ **AUTORREVELACIÓN DEL TERAPEUTA.** Aunque el terapeuta puede revelar experiencias personales que puedan ayudar a la persona a comprender sus propias experiencias y las consecuencias de su conducta, el terapeuta debe comprometerse y responsabilizarse con su autorrevelación, sobre todo si es adecuada y útil para la persona. Esta técnica nunca debe enfocarse en el terapeuta, es decir, no debe ser hecha para ponerse de “buen ejemplo”, ni para ganar el afecto de la otra persona, ni para sugerirle lo que “debería” hacer. Tampoco debe distraer a la persona de su propio proceso personal. Por esto es importante la forma en como el terapeuta expresa su propia vivencia. Lo más importante es que, una vez establecido el clima de confianza y la persona ha explorado o

³⁰ Egan, Gerald. (1975). *Manual de entrenamiento que acompaña el orientador experto*. Grupo editorial Iberoamérica, México. pag. 149

se encuentre explorando sus sentimientos, experiencias y conductas, el terapeuta pueda hacer su observación sin juicios de valor ni sugerencias escondidas.

- ◆ **ATENCIÓN Y ESCUCHA.** La relación interpersonal profunda requiere de una cierta intensidad de presencia, la cual se logra mediante la atención. En la relación terapéutica el terapeuta “está con el otro, completamente” en el encuentro con esa persona única e irrepetible. Cuando el terapeuta escucha y presta su atención, la persona refuerza su sentimiento de valer y experimenta deseos de seguir expresándose. Es la escucha respetuosa y cercana lo que la persona necesita, mientras el terapeuta deja de lado las preocupaciones personales y el interés por la “impresión” que pueda causarle a la persona, *estar* con el otro se convierte en algo más importante que los conocimientos y títulos adquiridos. Es la actitud de escucha y atención lo que hace que la terapia sea un encuentro. En la atención el terapeuta escucha la conducta no verbal del otro, los mensajes corporales, tonos de voz, énfasis, gestos, sonidos y silencios. Asimismo el escuchar en el relato hablado todo lo que el otro está diciendo (se). El terapeuta es congruente en este encuentro comunicando también su propia escucha, es decir saber que es lo que le pasa en su interior, y si es oportuno, comentarlo, sin que sea esto una estrategia para que la persona siga hablando largamente, sino que sea un incentivo para que se siga expresando y experimentando a sí misma.

Algunas de las técnicas utilizadas en el desarrollo de la atención son:

- ⇒ Mirar al otro a la cara (“estoy para ti”)
- ⇒ Mantener buen contacto ocular. Esto es mirarse flexiblemente a los ojos sin desviar la mirada mientras la persona habla, más tampoco dejar fija la mirada.
- ⇒ Mantener postura corporal “abierta”, es decir sin cruzar los brazos o piernas o estar totalmente de lado a la persona.
- ⇒ Inclinarsse hacia el otro mientras habla.
- ⇒ Mantener una postura corporal relativamente relajada, buscar el punto exacto en el que pueda el terapeuta prestar la atención sin que se disperse o precipite la comunicación.

Las barreras que obstaculizan la escucha, y que dejan de promover en el otro su darse cuenta, así como reducen la posibilidad de una relación constructiva pueden ser:

- ⇒ Resistencia a la relación, ocasionada por miedo al compromiso, falta de interés, temor a una posible separación.
- ⇒ Prejuicios u opiniones anticipadas acerca de la otra persona, que puede originarse por su aspecto físico, actitudes o roles que juega el cliente.
- ⇒ Dificultad para aceptar que la otra persona es diferente, y que dicha diferencia puede ser enriquecedora y útil.
- ⇒ Tendencia a evaluar como moralmente bueno o malo lo que el otro está comunicando.
- ⇒ Interpretar, diagnosticar y analizar de acuerdo a escala de valores diferentes a las de la otra persona.
- ⇒ Condiciones externas desfavorables, como ruido extremo, intromisiones, lugares abiertos.
- ⇒ Estar en diálogo interno. El terapeuta puede no estar escuchando al cliente por dialogar internamente sus propios asuntos, lo que genera falta de atención al otro.

Las ejecución de las técnicas descritas en el presente apartado se refieren a la manera en como el terapeuta puede expresar su profundo interés y presencia ante el proceso de la persona. La intensa atención y escucha son transmitidas mediante los distintos modos de reflejar la experiencia que comunica la persona en proceso. Es importante que dichas técnicas no se conviertan en solo eso "técnicas", si no van acompañadas de las actitudes básicas: empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia, éstas no tendrán el efecto que se espera.

El profesional de la psicoterapia es aquel que sobre todo puede producir efectos reales, más allá de acciones superficiales como sería la aplicación de técnicas que no estén respaldadas por las actitudes apropiadas. El terapeuta efectivo es capaz de detectar la actitud exacta y reflejarla o bien enseñarla pues la conoce en sí mismo. Cualquier libro puede describir una

técnica pero una actitud necesariamente se transmite de persona a persona. Al respecto Claudio Naranjo³¹ dice:

“El rol central de la actitud apropiada no solo se encuentra en el campo de la psicoterapia sino en cualquier ejercicio psicológico o disciplina espiritual. Si buscamos la esencia de una técnica, invariablemente llegamos a instrucciones que trascienden la descripción conductual, las que son difíciles de comunicar, incluso mediante la supervisión personal, y de las cuales frecuentemente se dice que, después de todo, son inexpresables. Podría ser necesario, por ejemplo, que la persona involucrada en cierta forma de práctica tuviera una actitud de “apertura”, de “dejarse llevar”, que se colocara a sí misma una actitud de receptividad, ecuanimidad, confianza, fe, etc.”

En la psicoterapia ser uno mismo es contagioso, el aprendizaje intrínseco que ocurre de la relación entre dos personas en crecimiento en el aquí y ahora, de estar consciente y ser responsable de los propios sentimientos y acciones, es suficiente. Recalcando con esto que no existe ninguna otra manera de enseñar o entrenar al otro más que de persona a persona, en el encuentro.

3.2. La Ética y la Orientación Filosófica como Condiciones Necesarias en la Práctica Psicoterapéutica

Mucho se ha escuchado sobre la ética que todos los profesionales de la salud ejercen en su práctica clínica. Resulta un tema de interés pero poco se ha dicho sobre el mismo. Todas las profesiones parecen tener un código ético sin embargo la currícula escolar no contempla cátedras específicas sobre la ética profesional. Pareciera que es una cuestión implícita que los estudiantes y personas en formación “debieran” de saber en su interior.

³¹ Naranjo, Claudio (1990). *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica*. Cuatro Vientos, Chile. pag. 13

Actualmente, existe una creciente conciencia por parte de los profesionales de la salud y personas en formación sobre la importancia del comportamiento ético, y por la enseñanza de esa conducta en cursos formales. Las investigaciones sobre la formación valoral son en realidad pocas, la Universidad Iberoamericana (México) elaboró dos investigaciones entre 1989 y 1994 cuya finalidad fue conocer algunas actitudes de egresados de la UIA y de otras cuatro Universidades (entre las que figura la UNAM) y la relación existente entre dichas actitudes y determinadas características de los individuos. En esos estudios fue analizada la internalización de los valores de la generosidad y la disponibilidad por servir a los más necesitados. La hipótesis general fue que aun cuando la currícula de la universidad proporciona experiencias para fomentar en los alumnos el compromiso social, esas experiencias no han podido contrarrestar los efectos que generan otras variables en la formación valoral de los egresados (p.e. dedicarse a la familia, a los demás etc.). Los resultados reflejaron que los alumnos y egresados que participaron atribuyen poca importancia a compartir su tiempo y recursos económicos con sectores menos favorecidos de la sociedad, ellos no destinarían proporciones significativas de sus recursos para lograr finalidades filantrópicas (aun cuando sus recursos y tiempo libre fueran duplicados). Por otro lado las edades y sexos entre los entrevistados modifican en forma significativa las respuestas proporcionadas con relación al tiempo libre adicional, hipotéticamente disponible, que los sujetos dedicarían a sus familias; así como las respuestas que se refieren a los ingresos adicionales -virtualmente disponibles- que ellos destinarían al consumo o a la inversión³².

Asimismo, como parte de la conciencia social por establecer valores que regulen la práctica profesional, en el campo de la psicología existen organizaciones que han elaborado normas y principios éticos para los profesionales especializados que imparten servicios psicológicos: el Código Ético del Psicólogo, elaborado por la Sociedad Mexicana de Psicología (anexo 2)³³, el Código de conducta ética, revisado por la Asociación Psicológica Norteamericana, la Asociación Psiquiátrica Norteamericana, la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales

³² Muñoz Izquierdo, Carlos. *¿Qué sabemos sobre el compromiso social de los egresados de nuestras Universidades?*. Prometeo, 1996, No. 13, pags. 42-47.

³³ Sociedad Mexicana de Psicología (1990). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas, México. 26 pags.

entre otras instituciones. La Constitución de los Estados Unidos Mexicanos regula la práctica profesional en su artículo 5° del capítulo 1, título primero el cual dice:

ART. 5°.- A ninguna persona podrá impedirse que se dedique a la profesión, industria, comercio o trabajo que le acomode, siendo lícitos. El ejercicio de esta libertad sólo podrá vedarse por determinación judicial, cuando se ataquen los derechos de tercero, o por resolución gubernativa, dictada en términos que marque la ley, cuando se ofendan los derechos de la sociedad. Nadie podrá ser privado del producto de su trabajo sino por resolución judicial (...).

Asimismo los Artículos 33 y 36 de la Ley Reglamentaria del Artículo 5° Constitucional relativo al ejercicio de las profesiones en el D.F., publicado el 26 de mayo de 1945 señalan:

ART. 33.- El profesionista está obligado a poner todos sus conocimientos científicos y recursos técnicos al servicio de su cliente, así como al desempeño del trabajo convenido.

En caso de urgencia inaplazable los servicios que requieren al profesionista se prestarán en cualquier hora y en el sitio en que sean requeridos, siempre que este último no exceda de 25 kilómetros del domicilio del profesionista.

ART. 34.- Todo profesionista estará obligado a guardar estrictamente el secreto de los asuntos que se le confieren por su cliente, salvo los informes que establezcan las leyes respectivas.

Por otro lado, la problemática de la ética nos transporta a saber las responsabilidades del terapeuta y derechos del cliente en una relación psicoterapéutica, las cuales son descritas atinadamente por Morton Berger³⁴ señalando que las disposiciones aquí numeradas son representativas de aquellas condiciones que tiene derecho a esperar y el que recibe servicios

³⁴ BERGER, Morton. En: Rosenbaum, Max (1985) *Ética y valores en psicoterapia*. Editorial Fondo de Cultura Económica, México. pags. 69-113.

psicoterapéuticos en un contexto cultural norteamericano, de lo cual es necesario corroborarlo con la situación social y económica de nuestro país.

- 1) El paciente tiene derecho a recibir tratamiento, por lo tanto el terapeuta tiene la responsabilidad de otorgarlo sobre todo en casos de urgencia.
- 2) El paciente tiene derecho a que le proporcione el servicio un individuo competente para hacerlo. El terapeuta debe adquirir esa competencia, practicar sólo en ese campo de su competencia. Asegurarse de que cualquier asistente o estudiante que proporcione servicios bajo su autoridad esté capacitado para proporcionar dichos servicios.
- 3) El paciente tiene derecho a un arreglo financiero razonable, lo que responsabiliza al terapeuta a proporcionar información exacta sobre los costos del servicio, de no explotar al cliente en su propio beneficio.
- 4) El cliente tiene derecho a contar con un terapeuta que se dedique única y completamente a tratar de darle lo que más convenga a sus intereses y a su bienestar personal. Relacionado con esto está el derecho del cliente a que se le dé información necesaria para que pueda hacer una elección informada respecto a la terapia. El terapeuta se responsabiliza a proporcionar información sobre metas, procedimientos y orientación teórica del terapeuta en relación al proceso terapéutico. Asimismo a comunicar cualquier conflicto de valores entre terapeuta y cliente.
- 5) El paciente tiene derecho a que se le informe sobre el plan del tratamiento y a que se obtenga de antemano su consentimiento. Con ello el terapeuta adquiere el compromiso de elaborar planes de trabajo por escrito, presentarlos al cliente, y revisar y actualizar sus planes periódicamente.

- 6) El paciente tiene derecho a consulta, y a que se le remita con el profesional adecuado. La responsabilidad del terapeuta es respetar la petición del cliente de consultar a otro profesional, el cual debe ser recomendado por el mismo terapeuta.
- 7) El cliente tiene derecho a que se lleve un registro exacto del proceso terapéutico, a tener acceso a ese registro, y a que se les den copias a otros médicos o individuos apropiados cuando él lo solicite, lo cual demanda del terapeuta mantener el registro exacto y actualizado del proceso terapéutico, el cual deberá protegerse con la confidencialidad requerida y sólo proporcionarlo en caso de que el cliente lo solicite.
- 8) El paciente tiene derecho a la reserva y a la confidencialidad en relación con la psicoterapia. El terapeuta debe conservar la información sin revelar, a menos que el cliente lo solicite o bien dé su consentimiento para revelar información con motivos de investigación o supervisión del terapeuta, o bien por involucrarse algún asunto judicial o criminal.
- 9) El paciente tiene derecho a que se le compense por agravios recibidos por conductas profesionales inapropiadas.
- 10) El paciente tiene derecho a que el tratamiento tenga un término. Con esto el terapeuta adquiere la responsabilidad de informar al cliente una fecha tentativa de término, plantear al cliente la terminación en el momento apropiado, evaluar la necesidad de poner fin a la terapia y las estrategias para lograrlo,

Estos principios constituyen un peso muy grande para el terapeuta y proceso psicoterapéutico en el que se involucra. Esto indica que las personas que ejercen su profesión en el campo de la psicoterapia lo hagan enérgicamente, pues de lo contrario la iniciativa caerá en manos de aquellos que ven con antagonismo a la terapia y que buscan el cambio por amor a las apariencias y no a la sustancia misma y amor por el ser humano.

En este sentido cabe mencionar que el grupo de alumnos que participamos actualmente en el Diplomado de Psicoterapia desde el Enfoque Centrado en la Persona que se imparte en la UNAM *Campus* Iztacala, elaboramos un Código Ético interno con la finalidad de internalizar los valores que el psicólogo maneja en el encuentro interpersonal o relación terapéutica. Los resultados fueron los siguientes:

Código ético.

Diplomado en psicoterapia desde el enfoque centrado en la persona. Universidad Nacional Autónoma de México *Campus* Iztacala.

- Es mejor demostrar nuestro respeto e interés por la persona:
 - ⇒ No haciendo juicios de valor
 - ⇒ No criticando, cuestionando, aconsejando, utilizando frases tranquilizadoras, no interpretando o minimizando el problema de la persona.
 - ⇒ Poniéndonos en su lugar para atender su mundo desde su propio marco de referencia.
 - ⇒ Escuchando atenta y activamente
 - ⇒ acompañándola empáticamente en su proceso.
 - ⇒ Evitando interrupciones ajenas a la relación terapéutica.
- Es mejor mantener la confidencialidad de todo lo que ocurre en el proceso psicoterapéutico excepto cuando la vida y la salud de la persona esté en riesgo o ponga en riesgo la vida y la salud de otras personas. O bien por fines de supervisión al terapeuta. En caso de rompimiento de la confidencialidad debemos informar a la persona (cliente).
- Es mejor reconocer y comunicar a la persona (sólo si es necesario) que existe (n) algún (nos) aspecto (s) personal (es) que nos impiden trabajar óptimamente en ese momento y no iniciar o continuar el proceso psicoterapéutico (p.e. enamorarse del cliente, convertirse en amigos, tener relaciones sexuales con el cliente).
- Es preferible otorgar atención inicial a cualquier persona que solicite el servicio de psicoterapia que negársela, otorgándole la posibilidad de canalizar a la persona con otros profesionales en caso de considerar que no podemos atenderla.
- Es mejor demostrar nuestro compromiso profesional a la persona que solicita ayuda psicoterapéutica al:

- ⇒ Capacitarnos continuamente en el área o áreas de nuestra competencia.
 - ⇒ No esperar que alguna situación apremie buscar capacitación.
 - ⇒ Actualizando nuestros conocimientos previos y de diferentes corrientes y enfoques que puedan enriquecer nuestro ejercicio profesional.
- Es preferible que el terapeuta participe en su propio proceso psicoterapéutico individual:
 - ⇒ A fin de mantener y actualizar nuestro desarrollo interno.
 - ⇒ Cuando exista alguna situación que nos desequilibre emocionalmente y obstaculice el proceso de la relación psicoterapéutica.
 - Es preferible que solicitemos orientación o supervisión de un colega que quedarnos solamente con nuestra propia percepción del caso en atención.
 - Es mejor proporcionar información sobre metas procedimientos y orientación teórica cuando la persona lo solicite a dar información cuando no lo solicita o negársela cuando la necesita.
 - Es necesario establecer los acuerdos de trabajo desde la primera vez que atendemos a la persona en vez de que puedan ocurrir confusiones que interfieran con la terapia. Tomando en cuenta lo siguiente:
 - ⇒ Horario de trabajo
 - ⇒ Duración de las sesiones de trabajo
 - ⇒ Frecuencia
 - ⇒ Costos
 - ⇒ Dar avisos anticipados sobre faltas de asistencia por parte del terapeuta y de la persona en psicoterapia.
 - ⇒ Otras limitaciones (no fumar, no comer en los salones etc).
 - Es mejor reconocer, aceptar y comunicar (en caso necesario) nuestras limitaciones y alcances para el tratamiento en cada caso, que atender a la persona sabiendo que esas limitaciones puede obstruir el proceso terapéutico.
 - Es mejor demostrar nuestra confianza en la persona:
 - ⇒ Mediante la comunicación verbal y no verbal.
 - ⇒ Creyendo en su palabra.
 - ⇒ Mostrándonos “tal cual somos”, con transparencia, apertura, sinceridad y congruencia.
 - Es mejor elaborar un registro actualizado de cada caso a confiar en nuestra memoria (expediente). Para el registro hay que considerar los siguientes puntos:

- ⇒ Fecha de inicio de la terapia.
 - ⇒ Datos generales de la persona (nombre, dirección, teléfono)
 - ⇒ Motivo de la visita o remisión a terapia.
 - ⇒ Datos relevantes de cada sesión.
 - ⇒ Percepción del terapeuta sobre la problemática de la persona, de la relación que se va creando y de “lo que nos pasa” frente a la persona.
- Es mejor ser congruente y auténtico con la persona, al menos durante el tiempo que dure la terapia

De lo anterior se puede derivar, como parte de la ética, el ejercer la psicoterapia desde un nivel de conocimientos adecuados para la práctica profesional. En este punto establezco como regla general del psicoterapeuta, estar comprometido con una orientación filosófica que le permita tener un concepto de ser humano, principios de la personalidad, investigación y estudio de casos desde su perspectiva particular que puedan servir de herramienta para lograr sus objetivos dentro de un proceso de psicoterapia. De lo contrario la profesión de la psicología se puede ver en problemas de charlatanería y prácticas superficiales como los que se han generado en nuestro país. De hecho dentro del código ético se establece una actualización y capacitación constante a fin de servir más eficazmente a la persona que solicita ayuda terapéutica, lo cual exige al terapeuta el estudio permanente de la orientación con la que se comprometa así como emprender la búsqueda de alternativas de intervención y enfoques complementarios que enriquezcan su práctica profesional.

CONCLUSIONES.

En el presente trabajo realicé una presentación de los antecedentes filosóficos e históricos, principales fundamentos y evolución teórica y metodológica del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, para culminar con las condiciones necesarias y suficientes para que ocurra un cambio constructivo en la personalidad de quien recurre y comienza un proceso psicoterapéutico individual.

Esto me permite concluir que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una aproximación psicológica derivada de la psicología humanística, denominada ésta última como tercera fuerza en psicología, señalando que se considera al psicoanálisis como primera fuerza y al conductismo como segunda fuerza de la psicología. Los principios que sustentan al Enfoque Centrado en la Persona son expuestos por el existencialismo europeo, la fenomenología y la filosofía zen. Si bien sus principios filosóficos provienen de raíces antiguas el enfoque resulta novedoso al ser una es una reacción al reduccionismo conductual y el determinismo psicoanalítico, además de ser un movimiento en pro de la reconstrucción de la sociedad afectada por las guerras mundiales, en particular de la guerra finalizada en 1945.

Como respuesta a los enfoques “del momento” (psicoanálisis y conductismo) las propuestas psicológicas dentro del ECP presentan un método científico como parte de su fundamentación. Este método utilizado por el enfoque de Carl Rogers es la fenomenología la cual puede definirse como la descripción de los fenómenos “tal y como se dan”, dejando de lado cualquier juicio preestablecido. En palabras de Kierkegaard “volver a las cosas mismas”, la fenomenología propone la observación de los fenómenos puros, rechazando la interpretación y explicación de los mismos.

Por otro lado, desde el ECP el ser humano es un organismo (corporal, emocional, mental y espiritual) en constante proceso cambiante que es capaz de elegir, decidir, es responsable y consciente, digno de confianza, racional y social. Su tendencia innata hacia el crecimiento mueve a todo ser humano hacia su autorrealización. Es debido a esta tendencia al crecimiento que, en condiciones favorables, se mueve hacia su auto-actualización y autorrealización de sus potencialidades, así como a la trascendencia.

Puedo concluir que en las propuestas del enfoque, es decir, la teoría del desarrollo de la personalidad, la teoría de la terapia y la teoría de las relaciones interpersonales, Rogers enfatiza acerca de las condiciones bajo las cuales el desarrollo funcional del ser humano puede ser facilitado o bien obstaculizado. El ECP, como perspectiva teórica y metodológica, podrá ejercer gran influencia en las direcciones que se escojan por cada persona para hallar nuevas formas del vivir social y construir su propio mundo.

Dicho enfoque surge en el ámbito psicoterapéutico, sin embargo sus postulados son trascendidos a las áreas de cualquier relación interpersonal llámese familia, educación, trabajo, grupo de encuentro etc. La filosofía de Carl Rogers sobre las relaciones interpersonales es aplicable a todas las situaciones en que intervengan personas. Cabe reiterar que es aplicable a la terapia, la familia, el matrimonio, los padres y los hijos, al profesor y al alumno, a las clases bajas y altas, a las relaciones entre razas distintas, en la política y la milicia, entre otras.

Con respecto a las condiciones suficientes y necesarias para que ocurran cambios constructivos en la personalidad puedo concluir que para Carl Rogers son 3 condiciones mencionadas como: consideración positiva incondicional, comprensión empática y congruencia o autenticidad del terapeuta; éstas son básicas en la relación, a la que llamo frecuentemente encuentro. Dichas condiciones se ven enriquecidas por otras condiciones mencionadas en el presente documento. Las condiciones de atención y escucha, confrontación, autorrevelaciones del terapeuta a la persona con quien se encuentra son vistas como una ampliación, a un nivel técnico-actitudinal de lo descrito por Rogers. Es en efecto,

importante que el terapeuta humanista centrado en la persona pueda desarrollarse en el plano personal captando y percibiendo a la persona desde su propio marco de referencia desde una actitud de empatía, congruencia y aprecio positivo incondicional. Asimismo debe ser capaz de comunicar a la persona dichas actitudes a fin de lograr que el otro se percate de su existencia y crezca a partir de la relación terapéutica. Esto último, como lo propongo en el presente trabajo, sólo es posible mediante el entrenamiento y desarrollo de habilidades a partir de la experiencia de aprendizaje de persona a persona, en lugar de ser un entrenamiento puramente teórico.

Aunado a esto, las aportaciones de Carl Rogers a la psicología contemporánea, específicamente en el área de la psicoterapia, resultan relevantes en el sentido de que proponen nuevas formas de comunicación a fin de elevar la calidad de vida de los individuos. Es necesario recalcar que las técnicas no suponen ser sólo técnicas, sino cualidades y actitudes humanas que se aplican al proceso psicoterapéutico y que facilitan cambios constructivos en la personalidad de los individuos que recurren al servicio terapéutico. Estas actitudes propician la formación de un clima caracterizado por la autenticidad, el aprecio y la comprensión empática donde ocurren cosas increíbles, las personas y los grupos consiguen salir de la rigidez y caminar hacia la flexibilidad, convierten su experiencia estática en vivencia como proceso, de la dependencia a la autonomía, de lo previsible a la creatividad de la defensividad a la auto-aceptación, todo ello es prueba de una tendencia a la autorrealización.

Es importante mencionar que en toda relación psicoterapéutica significativa es mejor expresar los sentimientos persistentes y mostrarse con mayor apertura y expresión en dicha relación, por lo tanto, el terapeuta como su propio instrumento de trabajo recurre a ciertas formas o "técnicas" a fin de incrementar la comunicación de su genuino interés por el otro, sin embargo, en experiencia terapéutica es claro que no son sólo las técnicas lo que promueven el cambio constructivo que la persona experimenta. El cambio se ve influido grandemente por los elementos y cualidades de la relación con el terapeuta. Es decir, las cualidades (condiciones necesarias y suficientes) se asocian con el cambio y el crecimiento

personal, las cuales no están constituidas por conocimientos teóricos y técnicos sino que son cualidades que el terapeuta experimenta como propios. Es decir, son cualidades humanas propias del terapeuta. El crecimiento personal en psicoterapia individual está relacionado directamente con la realidad del terapeuta, con su auténtico e incondicional aprecio por el cliente, con su comprensión sensitiva del mundo privado de aquél y con su habilidad de comunicarle estas cualidades que están en el cliente.

Por lo anterior el entrenamiento a profesionistas de la psicoterapia tendrá que orientarse a la formación y desarrollo de las habilidades de escucha y atención activa, congruencia, empatía y aprecio positivo incondicional, así como al desarrollo de estrategias de confrontación y reflejo de sentimiento y contenido.

En cuanto a otras características, a juicio propio señalo, que la orientación filosófica y ética profesional son condiciones necesaria para el terapeuta, sea cual sea su postura principal filosófica, teórica y práctica, a lo que debo añadir que la persona que desee ser psicoterapeuta debe comprometerse con una filosofía de vida que le aporte herramientas para participar en una relación en la que se ubique como terapeuta.

La ética profesional, vista como un compromiso social, es importante a fin de mantener el respeto, dedicación, confidencialidad, congruencia en sus fines de ayuda, esto responde, desde mi propio punto de vista al desbordado crecimiento de instituciones y grupos de desarrollo humano, espiritual, búsqueda de la salud mental, escuelas para formación de profesionistas etc, que ha traído como consecuencia un gran número de "orientadores" de dudosa fundamentación. Por lo tanto, las organizaciones dedicadas a la formación de profesionales de la práctica psicoterapéutico deberían cumplir con la transmisión de conocimientos apoyados en la práctica profesional y filosofía psicológica, así como ética, que aporte precisamente las bases para trabajar con las problemáticas sociales del individuo como ser integral. Al respecto es necesaria la formación formal de psicoterapeutas quienes posean como objetivo primordial facilitar el crecimiento de las personas (clientes) no importando su orientación teórica. Desarrollar las habilidades y actitudes bajo un marco de

apertura, que permita su propio desarrollo. Diciéndolo en palabras de Otto Rank, con quien concuerdo profundamente: *"La terapia no es una técnica sino una actitud"*. Asimismo sostengo que la relación terapéutica trasciende el estar acompañando al otro, por ello es que he preferido el término de Encuentro terapéutico cuando un terapeuta y una persona que acude a terapia entran en contacto profundo, se encuentran.

He experimentado en carne propia que, el modelaje de las actitudes por parte de otros profesionales de la psicología, es importante para el aprendizaje de las mismas, corroborando que la transmisión de las actitudes es de persona a persona, y su desarrollo se logra a través del ejercicio y práctica activa y supervisada.

Entre las alternativas de formación que se pueden utilizar como camino hacia el objetivo planteado propongo que las instituciones oficiales y particulares impartan diplomados, talleres y cursos sobre desarrollo humano y psicoterapia desde el enfoque centrado en la persona aunado a promover la actualización mediante la participación del profesionista en un proceso de terapia individual propio y su ejercicio en esta rama.

Finalmente, el presente trabajo contribuye, desde mi punto de vista, con diferentes propósitos:

Realza los principios de la psicología humanística como alternativa al estudio del ser humano y la solución de sus problemáticas actuales. Sobre esta base se justifica la presencia del psicoterapeuta en todo proceso formativo, de desarrollo humano y como facilitador del crecimiento.

Por otro lado este documento otorga una postura teórica y metodológica para el estudio del ser humano mediante la exposición de la teoría de la personalidad, la teoría de la terapia y las condiciones básicas que se exigen al terapeuta para lograr cambios constructivos en la personalidad del usuario. Esto último fundamenta la práctica clínica (psicoterapia individual) y sus posibles efectos en la personalidad.

Desde mi experiencia personal estoy convencida de la gran influencia positiva que el ejercicio y participación en actividades manejadas desde esta perspectiva teórica-metodológica (vista más allá de lo teórico, es decir, como un estilo de vida), ha facilitado en mí la manera de ejercer mi libertad y la responsabilidad de mi existencia.

BIBLIOGRAFIA

- BERGER, Morton. En: ROSEMBAUM, Max. (1985). *Ética y valores en psicoterapia*. Fondo de Cultura Económica, México. pp. 85-113.
- BUBER, Martin. (1995). *Qué es el hombre?, Breviarios*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México. (1ª reimpresión). pp. 141-151.
- BUGENTAL, James. (1967). "El desafío de la ciencia". En: LAFARGA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO, José. (1994, 2a. edición). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 3. pp. 13-16, 18.
- CARKHUFF, R. En: MARROQUIN Pérez, M. (1991, 2a. edición). *La relación de ayuda en Robert Carkhuff*. Editorial Mensajero, Bilbao, España. pp. 79-81
- CORETH, Emerich. (1985, 5a. edición). *Qué es el hombre: Esquema de una antropología filosófica*. Editorial Herder, Barcelona. pp. 68-70, 72.
- DIAZ Oropeza, Ismael. (1996) *Elaboración de un instrumento de evaluación del proceso terapéutico desde el ECP en personas que viven con sida*. Tesis de licenciatura. Los Reyes Iztacala, Psicología, UNAM, Campus Iztacala. p. 27
- EGAN, Gerald. (1975). *Manual de entrenamiento que acompaña el orientador experto*. Grupo editorial Iberoamérica, México. 117 pags.
- ENGLER, Barbara. (1996, 4ª edición). *Introducción a las teorías de la personalidad*. Editorial Mc. Graw Hill. México. pp. 329-348.
- GIBB, Jack. (1979) En: Rogers, Carl. (1976, 3a. edición). *Grupos de encuentro*. Amorrortu editores. Argentina. pp. 128-131.
- GONDRA, J.M. (1981, 4a. edición). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Desclée De Brouwer, Bilbao España. pp. 15, 23-26, 121, 124-125, 139,176, 213-218
- GONZALEZ GARZA, Ana María. (1989). *Colisión de Paradigmas*. Universidad Iberoamericana. México. pp. 1-17.
- GONZALEZ GARZA, Ana María. (1995). *De la sombra a la luz*. Editorial Jus, Universidad Iberoamericana, México. 12-15
- GONZALEZ GARZA, Ana María. (1990). *Enfoque centrado en la persona, aplicaciones a la educación*. Trillas, México. pp. 35-37.
- GROUES, Lilia María. *La salud mental en los profesionales de la salud*. Prometeo, 1996, No. 13. Universidad Iberoamericana, México. pp. 47-51.

- KÖHLER. En: MARX & HILLIX, W.A. (s/f). *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos: la tercera fuerza: Maslow y Rogers*. Paidós, México. pp. 199-200.
- KOPP, Sheldon. (s/f). *Gurú: Metáforas de un psicoterapeuta*. Editorial Gedisa, México. pp. 208-210, 191-215.
- LAFARGA CORONA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO José. (1990). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanística*. Editorial Trillas, México. vol 1. pp. 31-34, 78-81, 93-110,
- LAFARGA CORONA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO José. (1989). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanística*. Editorial Trillas, México. Vol 2. pp. 125-128, 136
- LAFARGA CORONA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO José. (1994). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanística*. Editorial Trillas, México. Vol. 3. pp. 13-16,18, 24-25, 39
- LAFARGA CORONA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO José. (1992) *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanística*. Editorial Trillas, México. Vol. 4. pp. 15, 25-29, 37-38, 64, 123-133
- LAFARGA CORONA, Juan "El desarrollo humano hacia el año 2000". *Prometeo*. 1994,0, (4-10).
- MARTÍNEZ, Yaqui A. *El instante psicoterapéutico*. Revista *Figura-Fondo*. 1998, 2,1,pp. 3-22, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México.
- MATSON, F.W. (1981, 1a. edición). *Conductismo y humanismo*. Trillas, México. p.30
- MAY, Rollo. (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. Editorial Gedisa, México (2ª reimpresión en México). p. 99
- MONTIEL, Miguel. (1990). *La formación básica del terapeuta humanista*. Tesis de licenciatura. Los Reyes Iztacala. Psicología. UNAM, Campus Iztacala. p. 39
- MUÑOZ Izquierdo, Carlos. *¿Qué sabemos sobre el compromiso social de los egresados de nuestras Universidades?* Prometeo, 1996, No. 13. pp. 42-47.
- MUÑOZ POLIT, Myriam. *La psicoterapia gestalt y el nuevo paradigma científico*. Revista *Figura-Fondo*., 1997,1,2, pp. 1-23
- NARANJO, Claudio. (1990). *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica*. Editorial Cuatro Vientos, Chile. p. 13

OLIVARES Vazquez, Roque Jorge. (1992). *"La importancia de la adolescencia en el proceso de convertirse en persona"*. Tesis inédita de licenciatura, Los Reyes Iztacala, Edo. Mex., Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. pp. 7-13

PATTERSON, C.H. (1974, 6a. edición). *Teorías del counseling y psicoterapia*. Desclée De Brouwer, Bilbao España. pp. 425-432, 457-459, 464

PATTERSON, C.H. *"On Being Client-Centered"*. Revista Centrada en la Persona. 1990, 5,4. pp. 425-432. Universidad Iberoamericana, México.

POLSTER, Erving & POLSTER, Miriam. (1994). *La terapia gestáltica*. Paidós, México. p. 34.

QUITMANN, Helmut. (1989). *Psicología humanística*. Editorial Herder, Barcelona. pp. 19-22, 28-30, 52-56, 58-62, 86-87, 129-130, 132, 137-140, 144, 145-152, 163-173, 175-176, 285.

ROGERS, Carl. (1957). "Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad". En: LAFARGA, Juan y GÓMEZ DEL CAMPO, José. (1990). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. vol. 1. pp. 78-81, 84

ROGERS, Carl R. (1957). "La naturaleza del hombre". En: LAFARGA, Juan y GOMEZ DEL CAMPO, José. (1990, 2a. edición). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. Vol. 1. pp. 31-34

ROGERS, Carl. (1962). "La relación interpersonal: el núcleo de la orientación". En: LAFARGA, Juan y GÓMEZ DEL CAMPO, José. (1989). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. pp. 125-128, 136.

ROGERS, Carl. (1963). "El concepto de la persona que funciona completamente". En: LAFARGA y GÓMEZ DEL CAMPO, José. (1994). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. Vol. 1. pp. 93-110

ROGERS, Carl. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires. pp. 409-450.

ROGERS, Carl R. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México. pp. 17-18, 30, 39-44, 122-145.

ROGERS, Carl. (1975). "Manera de ser desatendida: la manera empática". En: ROGERS, Carl R. Y ROSENBERG, Raquel L. (1989, 2ª edición). *La persona como centro*. Editorial Herder, Barcelona. pp. 94-101.

ROGERS, Carl R. (1976, 3ª edición). *Grupos de encuentro*. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina. pp. 128-131

ROGERS, Carl R. (1980). *El poder de la persona*. Editorial Manual Moderno. México D.F.-Santa Fé Bogotá. capítulos 1-7.

ROGERS, Carl. (1986). "La medición del self y de sus cambios: Un avance en la investigación". En: LAFARGA, Juan y GÓMEZ DEL CAMPO, José. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México. Vol. 4. pp. 123-133

ROGERS, Carl y KINGET, Marian. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Barcelona. pp. 218-280

ROGERS, Carl R. Y ROSENBERG, Raquel L. (1989, 2ª edición). *La persona como centro*. Editorial Herder, Barcelona. pp. 10, 18-20, 38, 52-53, 87, 94-101

SARTRE, Jean Paul. (1990). *El existencialismo es un humanismo*. Ediciones Quinto Sol. México (9ª reimpresión). pp. 27-68.

SOCIEDAD MEXICANA DE PSICOLOGÍA. (1990, 2a. edición). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas, México. 26 pags.

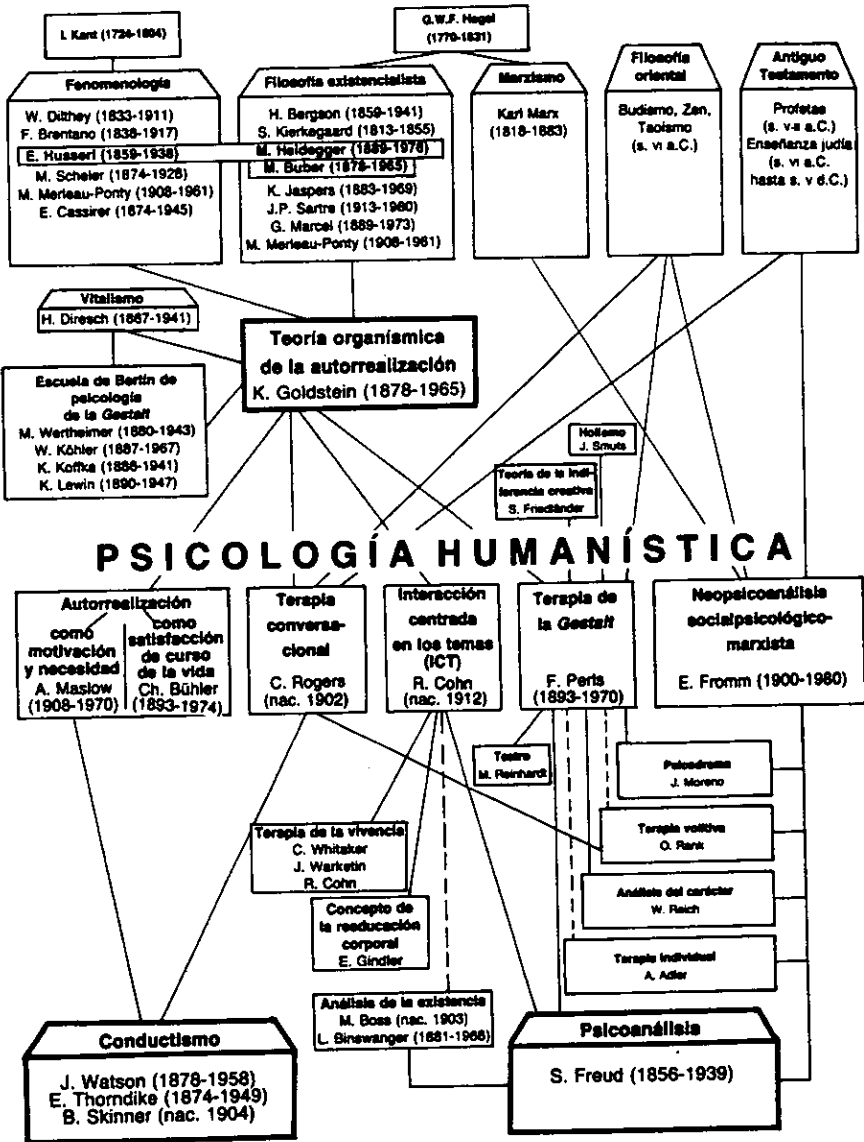
TAUSCH & TAUSCH (1979). En: Quitmann, Helmut. (1989). *Psicología Humanística*. Herder, Barcelona. p. 138.

UNIKEL, Alejandro. (1997). Cátedras en vivo sobre el Enfoque Centrado en la Persona. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Agosto de 1997.

ZINKER, Joseph. (1979). *El proceso creativo en terapia gestáltica*. Paidós, Buenos Aires-México. pp. 21.

ANEXOS

ANEXO 1



ANEXO 2

CAP. I. DE LOS PRINCIPIOS GENERALES

El psicólogo deberá:

- Art. 1.** Tener presente que por el solo hecho de ingresar a la comunidad de psicólogos, se compromete a respetar estas normas y a promover una buena imagen de su profesión.
- Art. 2.** Ejercer su profesión en condiciones éticas y materiales que garanticen la calidad científica y profesional de la misma y los eminentes fines humanos que deben caracterizarla.
- Art. 3.** Respetar la integridad de la persona humana en los distintos ámbitos donde actúe profesionalmente, y velar siempre por el bienestar individual y social en la prestación de servicios de toda índole.
- Art. 4.** Participar, desde el ámbito de su profesión, en la preservación y mejoramiento ecológicos.
- Art. 5.** Mantener dentro y fuera del ejercicio de la profesión, y aun en el ámbito de la vida privada, su dignidad personal y profesional.
- Art. 6.** Mantenerse en constante formación profesional y esforzarse por actualizar sus conocimientos en relación con el progreso de su disciplina.
- Art. 7.** Guardar el secreto profesional, que es inherente al ejercicio de la disciplina y obligatorio para proteger los intereses del individuo y de la sociedad según las modalidades de la actividad específica del psicólogo y conforme a las leyes generales en vigor.

- Art. 8.** Abstenerse de la exhibición pública de cualquier consultante, en presentaciones personales o mediante filmaciones, fotografías o grabaciones que no obedezcan a motivos científicos, y conservar, hasta donde sea posible, el anonimato del cliente.
- Art. 9.** Evitar que repercutan en su actividad profesional sus estados de ánimo derivados de problemas personales y abstenerse de intervenir en los casos en que los mismos puedan afectar su objetividad.
- Art. 10.** Evitar asociarse profesionalmente con quien emplee métodos no científicos.
- Art. 11.** Colaborar en las actividades que puedan contribuir al desarrollo de la psicología como ciencia y como profesión.
- Art. 12.** Respetar, sin discriminación, las ideas políticas y religiosas y la vida privada, con independencia de la nacionalidad, sexo, edad, posición social o cualquiera otra característica personal de sus consultantes.
- Art. 13.** Abstenerse de utilizar cargos políticos, administrativos o gremiales para obtener ventajas y privilegios personales ilegítimos.
- Art. 14.** Evitar atribuirse o sugerir que tiene calificaciones profesionales, méritos científicos o títulos académicos que no posee.
- Art. 15.** Negarse a expedir certificados e informes basado sólo en la observación directa y personal, es decir, sin un estudio previo.

CAP. II. DEL EJERCICIO LIBRE DE LA PROFESIÓN

Respecto a su clientela, el psicólogo está obligado a:

- Art. 16.** a) abstenerse de emplear la solicitud directa o indirecta de sus clientes;
- b) abstenerse de recurrir a la recomendación pública del establecimiento donde ejerce la profesión;
- c) evitar el utilizar la inducción publicitaria para su elogio propio;
- d) abstenerse de emplear agentes que alleguen consultantes;
- e) evitar el recompensar pecuniariamente de modo directo o indirecto a las personas que le recomienden consultantes.
- Art. 17.** Mantener la más alta calidad en la prestación de sus servicios, independientemente de la remuneración acordada con el consultante.
- Art. 18.** Renunciar a diagnosticar, prescribir, tratar o aconsejar a un cliente, cuya problemática esté fuera del ámbito de su competencia.
- Art. 19.** Administrar las intervenciones que juzgue más seguras y menos onerosas, tanto en lo que se refiere a la carga económica como a los efectos secundarios o colaterales que impliquen, y proporcionar sólo los servicios profesionales necesarios.
- Art. 20.** Rehusar guiarse solamente por el interés pecuniario o personal en la prestación de sus servicios

profesionales, y evitar la aceptación de casos que impliquen sostener principios contrarios a sus convicciones personales o científicas, o que puedan comprometer o limitar su independencia.

Art. 21. Ajustar la remuneración de sus servicios profesionales a los recursos económicos de quien lo solicite.

Art. 22. Combatir la charlatanería y falta de profesionalismo en todos sus aspectos y denunciar los intentos de explotar la credibilidad y la buena fe del público.

Art. 23. Negarse a ofrecer servicios psicológicos con fines de entretenimiento. La intervención o consulta mediante conferencias, demostraciones públicas, artículos de prensa o revistas, programas de radio o televisión, correspondencia y otros medios impersonales deberán realizarse sólo con fines didácticos o científicos, de orientación o de difusión profesional.

Art. 24. Comunicar sus conclusiones tecnicoprofesionales a los familiares o, en su caso, a la institución correspondiente, cuando considere necesario no hacerlo directamente al consultante.

Art. 25. Evitar un perjuicio al consultante cuando resulte indispensable suspender o discontinuar la prestación de sus servicios profesionales. Para ello, deberá advertirle su decisión con la debida anticipación y proporcionarle la información necesaria para que otro psicólogo o profesional afín prosiga la asistencia.

Art. 26. Guardar el secreto profesional en:

- a) el conocimiento obtenido por causa de la profesión;
- b) las confidencias hechas por terceros al psicólogo, en razón de su profesión;
- c) las confidencias derivadas de relaciones con los colegas u otros profesionales.

De lo anterior, se exceptúan los siguientes casos:

- a) aquellos en que se actúe conforme a circunstancias previstas por la ley;

- b) aquellos en que se trate de menores de edad, y sus padres, representantes legales, escuela o tribunal, requieran un informe cuyo fin evidente y comprobable sea brindarles ayuda;**
- c) en caso de que el psicólogo fuere acusado legalmente, podrá revelar el secreto profesional sólo dentro de los límites indispensables para su propia defensa;**
- d) aquellos en que se actúe para evitar la comisión de un delito y prevenir daños morales o materiales que de él se deriven;**
- e) aquellos en que el que consulta dé su consentimiento por escrito, para que los resultados sean conocidos por quien él autorice.**

Art. 27. Abstenerse de intervenir en asuntos que lo conduzcan a revelar el secreto profesional, o a utilizar las confidencias recibidas en el ejercicio de su profesión, salvo que obtenga el conocimiento previo y formal del consultante.

Art. 28. Observar, cuando se trate de un trabajo profesional conjunto de dos o más psicólogos, que la obligación de guardar el secreto es igualmente proporcional en todos. La infracción a este principio acarreará una sanción sólo a los responsables directos o indirectos y no al grupo profesional, ni a la institución donde actúen.

CAP. III. DE LA INVESTIGACIÓN

A. Principios generales

Art. 29. Deberá decidirse sobre la conveniencia de una investigación, de acuerdo con su utilidad para el progreso de la psicología y el fomento del bienestar humano. Toda investigación deberá calificarse en función de su necesidad, de sus posibles logros y de los riesgos que implique.

Art. 30. La investigación deberá ser realizada y supervisada por personas técnicamente entrenadas y científicamente calificadas.

B. Con participantes humanos

Art. 31. La investigación en humanos deberá:

- a)** ser precedida por una evaluación cuidadosa de los riesgos y los beneficios que el estudio pueda aportar, considerando que debe prevalecer tanto el interés del individuo y el de la sociedad por encima del de la ciencia;
- b)** ajustarse a los principios científicos y fundamentarse en la experiencia previa realizada en animales, así como en el conocimiento de la literatura científica;
- c)** poner en claro que la responsabilidad por el sujeto participante reside en el investigador, aun

- cuando aquél haya dado su consentimiento;
- d) realizarse, cuando se empleen sustancias, únicamente en clínicas, hospitales o instalaciones de investigación que ofrezcan garantías adecuadas a los sujetos;
 - e) prever la existencia de un contrato claro y justo entre el investigador y el sujeto de la investigación, que delimite las responsabilidades de cada uno.

Art. 32. Los sujetos de la investigación deberán:

- a) expresar con absoluta libertad su voluntad de aceptar o rechazar su condición de sujeto de experimentación. La protección de esta libertad exige una vigilancia especial cuando el investigador está en una posición de autoridad sobre el participante;
- b) estar suficientemente informados sobre la naturaleza, alcance, fines y consecuencias posibles de la experimentación, de sus molestias y riesgos, de los beneficios que puedan esperarse excepto en aquellos casos en que la información pudiera alterar los resultados de la misma;
- c) recibir, tan pronto como sea posible, la explicación y la justificación de los procedimientos empleados cuando, debido a los requerimientos metodológicos de un estudio, haya sido necesario recurrir al encubrimiento y al engaño;
- d) tener plena libertad para retirar su consentimiento y suspender su participación en cualquier momento, sin que esto les acarree perjuicio alguno.

Art. 33. En caso de incapacidad legal, física o mental del sujeto de investigación, o cuando el sujeto sea menor de edad, se solicitará el permiso del responsable jurídico.

Art. 34. Cuando puedan producirse consecuencias mediatas

o inmediatas indeseables para el sujeto, el investigador tiene la responsabilidad de detectarlas, eliminarlas o corregirlas. El investigador protegerá a los sujetos de toda incomodidad, daño o peligro físico y mental, y les informará verazmente en caso de existir estos riesgos para obtener su consentimiento.

Art. 35. Deberá respetarse el derecho del individuo a su intimidad, para lo que se tomarán las debidas precauciones. Por tanto, se garantizará el anonimato de los sujetos y la confidencialidad de la información obtenida de ellos, a menos que previamente se haya llegado a un acuerdo diferente.

C. Con sujetos animales

Art. 36. Se respetarán los dictados razonables de una sensibilidad media y las recomendaciones usuales de conocimiento público y aceptación general.

Art. 37. La adquisición, mantenimiento y eliminación final de los animales empleados en la investigación deberá cumplir con las disposiciones legales y de costumbre en la localidad.

Art. 38. El investigador deberá supervisar cuidadosamente todos los procedimientos realizados con los animales, responsabilizándose de su bienestar, salud y trato por parte de sus ayudantes.

Art. 39. El responsable de la investigación deberá asegurarse de que todos sus colaboradores reciban instrucciones explícitas sobre los métodos experimentales y los procedimientos de cuidado de los animales empleados. Cada colaborador deberá realizar únicamente las labores que son de su competencia.

Art. 40. El investigador deberá evitar o disminuir al mínimo indispensable cualquier malestar, incomodidad, dolor o enfermedad de los animales.

Art. 41. Cuando se requiera terminar con la vida del animal de investigación, el procedimiento deberá ser rápido y sin dolor.

D. De la comunicación

Art. 42. Para las comunicaciones en materia de investigación, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- a)** el desacuerdo con los resultados de una investigación o estudio no es razón admisible para silenciar su publicación;
- b)** al publicar los resultados de su investigación, el autor se compromete a preservar la veracidad de los mismos;
- c)** cuando se trate de trabajos de coparticipación formal y productiva, se requerirá la autorización de los participantes en la misma para su publicación. En caso de haber oposición de alguno de los participantes se deberá aclarar explícitamente la posición del coinvestigador disidente;
- d)** antes de permitir que se divulguen los resultados sobre los cuales haya desacuerdo entre los investigadores, el psicólogo deberá considerar cuidadosamente las consecuencias de la interpretación que el público pudiera hacer de las cuestiones relacionadas con esos hallazgos, y tomará las medidas necesarias para aclarar que no existe un acuerdo al respecto;
- e)** la modestia y la discreción deben caracterizar las publicaciones del psicólogo, y éste no debe autorizar que se publiquen resultados sin tener la seguridad de que obtendrán una interpretación seria, imparcial y adecuada;
- f)** el autor es personalmente responsable de la divulgación de sus investigaciones y, por lo tanto, puede desautorizar toda publicación que no se ajuste a sus condiciones;
- g)** en el informe de su investigación, el psicólogo dará crédito a las instituciones y personas que hayan colaborado para su realización.

Art. 43. Al utilizar material o información perteneciente a instituciones deberá cumplir con los convenios hechos con éstas, y respetar los principios básicos de este código.

CAP. IV. DE LA DOCENCIA

Son deberes principales en esta área:

- Art. 44.** Reconocer que, como profesor, el psicólogo tiene la obligación primordial de ayudar a otros a que adquieran conocimientos y habilidades, a mantener altos niveles académicos y a proceder con objetividad al presentar la información.
- Art. 45.** Considerar que la finalidad de la educación es el pleno desarrollo del individuo y la sociedad.
- Art. 46.** Fundamentar las actividades docentes en una preparación cuidadosa, de modo que la enseñanza sea precisa y actualizada.
- Art. 47.** Evitar, en el área de la docencia, la incapacidad pedagógica y científica comprobadas y el reiterado incumplimiento de los deberes docentes, así como la delegación de estas obligaciones en asistentes no capacitados.
- Art. 48.** Presentar en sus programas los temas de sus cursos en términos claros y concretos, de forma que ilustren su naturaleza y características.
- Art. 49.** Aclarar en los anuncios o folletos que describan talleres, seminarios u otros programas educativos, sus alcances y limitaciones, sus objetivos, duración, requisitos, material requerido y honorarios.
- Art. 50.** Estimular a los estudiantes en su búsqueda del conocimiento, prestándoles apoyo para la libre investigación dentro de los cánones del presente

código. Promover a lo largo de sus cursos el conocimiento y observancia de la ética profesional para garantizar su mayor difusión.

Art. 51. Adoptar siempre una actitud de respeto y atención a los puntos de vista de sus alumnos. Tener presentes los diversos antecedentes de los estudiantes y, cuando se manejen temas potencialmente ofensivos para alguno, tratarlos objetivamente y presentarlos de manera que el estudiante los comprenda.

CAP. V. DE LAS PRUEBAS Y LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Normas generales

El psicólogo se compromete a:

- Art. 52.** Vigilar que el uso de las pruebas e instrumentos psicológicos sea reservado exclusivamente a quienes tengan la preparación profesional adecuada y hayan aceptado las obligaciones y consecuencias inherentes a su empleo.
- Art. 53.** Considerar que las pruebas psicológicas son instrumentos auxiliares de trabajo y que por sí solas no bastan para formular un diagnóstico.
- Art. 54.** Colaborar en el control profesional y comercial de material psicológico, evitar su difusión generalizada y limitar su distribución a quienes estén debidamente acreditados.
- Art. 55.** Usar las pruebas e instrumentos en proceso de validación sólo con fines de investigación o docencia, previa aclaración al respecto y con las debidas reservas.
- Art. 56.** Evitar la comercialización y distribución generalizada de pruebas en fase experimental. En lugar adecuado deberá señalarse su carácter experimental, así como la fecha de impresión y la autorización correspondiente.
- Art. 57.** Elaborar las pruebas disponibles para uso

profesional, incluyendo manuales o información que expresen sus motivos o fines, su desarrollo, su validez, y el nivel de entrenamiento necesario para usarlas e interpretarlas.

B. De la utilización de técnicas, instrumentos y pruebas psicológicas.

- Art. 58. Los consultantes tienen el derecho a conocer los resultados y sus interpretaciones y, en su caso, los datos originales sobre los que se basan los juicios. El psicólogo eludirá aportar información que pueda comprometer el funcionamiento de la prueba, pero explicará las bases de las decisiones que puedan afectar adversamente al consultante o a quienes dependen de él.
- Art. 59. El cliente tiene el derecho de obtener una explicación sobre la naturaleza, propósitos y resultados de la prueba en lenguaje comprensible salvaguardándolo de cualquier situación que ponga en riesgo su estabilidad emocional.
- Art. 60. El psicólogo que ofrece servicios de clasificación e interpretación de pruebas será capaz de demostrar que la validez de los programas y los procedimientos usados está debidamente probada. El ofrecimiento al público de un servicio automático de pruebas debe considerarse como una consulta entre profesionales, y el psicólogo hará todo lo posible para evitar el mal uso de los informes de las pruebas.

CAP. VI. DE LAS RELACIONES ENTRE COLEGAS

- Art. 61.** Deberá existir entre los profesionales de la psicología un espíritu de colaboración y de respeto mutuo. Se abstendrán de subestimar a sus colegas y emplear su eventual conocimiento de antecedentes personales, ideológicos, políticos o de otra naturaleza que puedan ocasionar un perjuicio o desprestigio profesional o personal.
- Art. 62.** El psicólogo empleará la cortesía con sus colegas y les ayudará cuando no puedan atender sus tareas profesionales por causas de fuerza mayor.
- Art. 63.** Cuando el psicólogo reciba consultantes enviados por otro colega, deberá informarle por escrito todo lo relativo al estudio del caso y a los resultados a que llegue, a petición expresa del colega que lo envíe.
- Art. 64.** El psicólogo al que se le ofrezca un caso deberá asegurarse antes de que ningún profesional está en ese momento a cargo del mismo. Si sustituye a otro colega deberá cerciorarse de que éste se ha desatendido ya del asunto, o que el cliente así lo solicita explícitamente. Si el asunto es urgente, podrá hacerse cargo, con la condición de que informe enseguida al profesional o profesionales interesados.
- Art. 65.** El psicólogo que con motivo justificado se encargue provisionalmente de asuntos profesionales de otro colega, debe proceder de manera que salvaguarde el

buen nombre del reemplazado. Los honorarios corresponderán al reemplazante.

Art. 66. El psicólogo, su esposa (o), hijos y padres dependientes, tienen opción a ciertos servicios gratuitos de sus colegas, con la condición de reciprocidad. Se excluye la psicoterapia.