

C. R. Rogers

1. Biografía

Lorena Emperador Herrero - Matilde Cantonero Domínguez

1. Sus primeros años

C. R. Rogers se crió en un hogar caracterizado por estrechos lazos familiares, en una atmósfera ética y religiosa muy estricta e intransigente, que se sintetizaba en la veneración del trabajo arduo. Fue el cuarto de seis hijos. Sus padres se preocuparon mucho por ellos y su bienestar constituía el objeto de su constante esfuerzo. También controlaban estrictamente su conducta de muchas maneras sutiles y afectuosas. Ellos daban por sentado, y Rogers lo aceptaba, que eran diferentes de otras personas; nada de bebidas alcohólicas, ni bailes, juegos o espectáculos, muy poca vida social y mucho trabajo. Pasaban ratos agradables en familia, pero no estaban siempre juntos, de manera que fue un niño bastante solitario, que leía incesantemente y que al terminar los estudios escolares sólo había salido en con chicas en dos oportunidades.

Cuando C. Rogers cumplió doce años, sus padres compraron una granja e instalaron allí su hogar. Hubo dos razones para hacerlo: su padre, que se había convertido en un próspero hombre de negocios, deseaba hallar un pasatiempo, pero más importante fue el hecho de que sus padres consideraran necesario alejar a los adolescentes de la familia de las tentaciones de la vida suburbana.

En la granja, C. Rogers desarrolló dos intereses que quizás hayan orientado el rumbo de su trabajo posterior. Quedó fascinado por las gigantescas mariposas nocturnas (estaban en boga los libros de Gene Stratton-Porter) y se convirtió en una autoridad sobre las exuberantes Luna, Polyphemus, Cecropia y otras mariposas que habitaban los bosques. Laboriosamente crió mariposas en cautiverio, cuidó las orugas, guardó los capullos durante largos meses de invierno y, en general, conoció algunas de las alegrías y frustraciones del científico que intenta observar la naturaleza.

Su padre estaba decidido a administrar su nueva granja con un criterio científico, y con este objeto compró muchos libros sobre agricultura. Estimuló a sus hijos a emprender operaciones independientes y provechosas por cuenta propia, y sus hermanos y él cuidaron pollos, y en algún momento criaron ovejas, cerdos y terneros. De esta manera se convirtió en un estudioso de la agricultura científica, y sólo en años recientes comprendió que aquello le ayudó a adquirir una idea básica sobre la ciencia. No había nadie que dijera que Feeds and Feeding de Morrison no era un libro para un muchacho de catorce años, de modo que recorrió sus cientos de páginas, aprendiendo a planificar experimentos, a comparar grupos de control con grupos experimentales, a mantener constantes las condiciones de experimentación mediante procedimientos de selección al azar, para poder determinar la influencia de un determinado alimento sobre la producción de leche o carne. Comprendió cuán difícil es verificar una hipótesis y así aprendió a conocer y respetar los métodos científicos en un campo de esfuerzos prácticos.

2. Educación universitaria y de postgraduado.

C. R. Rogers inició sus estudios universitarios en Wisconsin, en el campo de la agricultura. Una de las cosas que más le impresionó fue la vehemencia con que un profesor de agronomía se refería al aprendizaje y al empleo de los datos empíricos: destacaba la inutilidad de los conocimientos enciclopédicos en sí mismos.

Durante los dos primeros años en la universidad su objetivo profesional cambió, y a consecuencia de algunas conferencias religiosas que tuvieron en él una inmensa resonancia emocional, perdió el interés por la agricultura científica para decidirse por el ministerio sacerdotal. Dejó la agricultura y comenzó a estudiar Historia, por considerarla una preparación más adecuada.

Durante su penúltimo año en la universidad fue elegido entre una docena de estudiantes para participar en una conferencia internacional de la Federación Cristiana Estudiantil Mundial que se realizaría en China. Esta fue una experiencia muy importante para él. La conferencia se llevó a cabo en 1922, cuatro años después del fin de la Primera Guerra Mundial. Observó de esta forma cuán amargamente se seguían odiando franceses y alemanes, a pesar de que como individuos parecían muy agradables. Se vio obligado a ampliar su pensamiento y admitir que personas muy sinceras y honestas pueden creer en doctrinas religiosas muy diferentes. Se emancipó en ciertos aspectos del pensamiento religioso de sus padres, y comprendió que ya no podía estar de acuerdo con ellos. Esta independencia de pensamiento causó gran dolor y tirantez en sus relaciones, pero al considerar esa situación desde un punto de vista retrospectivo pensó que en ese momento, más que en ningún otro, se convirtió en una persona independiente. Naturalmente había un importante elemento de revuelta y rebelión en su actitud durante ese período; pero la ruptura fundamental se produjo durante los seis meses de ausencia por el viaje a Oriente y, en consecuencia, fue elaborada lejos de la influencia del hogar.

Un elemento de gran importancia en su vida personal fue que en la época de su viaje a China se enamoró de una muchacha adorable a quien conocía desde su infancia. No bien terminó la universidad obtuvo el consentimiento de sus padres, otorgado a regañadientes, y se casaron inmediatamente, de modo que pudieron asistir juntos a la escuela de graduados. Su amor y su constante compañerismo durante todos esos años fueron un factor sumamente importante y enriquecedor en su vida. Decidió prepararse para el trabajo religioso asistiendo al Union Theological Seminary, el más liberal del país en esa época. Jamás lamentó los dos años que pasó allí. Estuvo en contacto con

grandes eruditos y maestros, en particular con el doctor A. C. Mc Giffert, quien creía devotamente en la libertad de inquirir y esforzarse por hallar la verdad.

Cuando conoció las universidades y escuelas para graduados, sus reglamentos y rigideces se sintió realmente asombrado de una experiencia significativa que vivió en la Unión. Un grupo de ellos sintió que las ideas les llegaban ya elaboradas, cuando en realidad deseaban explorar sus propias dudas e incertidumbres, para descubrir hacia dónde les llevarían. Solicitaron permiso para dirigir su propio seminario y pidieron que se le reconociera puntaje académico: sería un seminario sin instructor, y el plan de estudios estaría integrado por sus propios interrogantes. Las autoridades se manifestaron comprensiblemente perplejas ante su solicitud, pero les concedieron lo que pidieron. La única restricción que les impusieron fue que, por razones reglamentarias, un auxiliar docente joven estaría presente en el seminario, pero no participaría en las discusiones a menos que lo solicitaran.

Este seminario constituyó una experiencia particularmente rica y esclarecedora. Le impulsó durante un buen trecho del camino que había de recorrer hasta desarrollar su propia filosofía de la vida. La mayoría de aquel grupo, al buscar las respuestas a sus propias preguntas, las encontraron fuera del ámbito religioso, que finalmente abandonaron. Él fue uno de ellos. Sintió que quizá siempre le interesarían las preguntas relacionadas con el sentido de la vida y también la posibilidad de lograr un mejoramiento de índole constructiva de la vida individual, pero no podía trabajar en un campo en el que se veía obligado a creer en una doctrina religiosa determinada. Sus creencias se habían modificado radicalmente y podían seguir cambiando. Le parecía horrible tener que profesar una serie de creencias para poder permanecer en una profesión. Quería encontrar un ámbito en el cual pudiera tener la seguridad de que nada limitaría su libertad de pensamiento.

3. Cómo se convirtió en psicólogo.

En el Union se había sentido atraído por los cursos y conferencias sobre Psicología y Psiquiatría, que en esa época comenzaban a desarrollarse. Muchas personas contribuyeron a despertar su interés, entre ellas Goodwin Watson, Harrison Elliot y Marian Kenworthy. Comenzó a asistir a más cursos en el Teachers' College, de la Universidad de Columbia, que estaba situado frente al Union Seminary. Inició un curso sobre filosofía de la educación dictado por William H. Kilpatrick, quien resultó un gran maestro. Comenzó sus prácticas clínicas con niños, bajo la supervisión de Leta Stetter Hollingworth, una persona sensible y práctica. Pronto se encontró dedicado a la orientación infantil de manera tal que, gradualmente y con muy pocos esfuerzos de reajuste, se estableció en ese campo y comenzó a pensar en sí mismo como psicólogo clínico. Fue un paso dado suavemente y con poca conciencia de la elección que hacía: simplemente se dedicó a las actividades que le interesaban.

Mientras estaba en el Teachers' College solicitó y obtuvo una beca o internado en el entonces flamante Institute for Child Guidance (Instituto de Orientación Infantil), patrocinada por el Commonwealth Fond. Muchas veces agradeció el hecho de haber estado allí durante el primer año de su existencia. La organización se encontraba en un estado caótico, pero esto no significaba que cada uno de ellos podía hacer lo que quisiera. Se familiarizó con los enfoques freudianos dinámicos de los profesores, entre los que estaban David Levy y Lawson Lowey, y descubrió que entraban en conflicto con el punto de vista estadístico riguroso, científico y fríamente objetivo entonces prevalente en el Teachers' College. Cuando lo recordaba pensaba que su necesidad de resolver ese conflicto fue una experiencia de inestimable valor. En aquel momento sentía que se hallaba situado en dos mundos distintos, y que "ambos jamás se encontrarían".

Hacia el fin del internado, se vio en la necesidad de obtener un empleo para mantener a su creciente familia, aunque todavía no hubiera concluido su doctorado. Los puestos no abundaban, y por ello sintió gran alivio y alegría al encontrar uno. Fue empleado como psicólogo en el Child Study Department (Departamento de Estudios Infantiles) de la Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad para la Protección de la Infancia contra la crueldad), en Rochester, Nueva York. En ese departamento había tres psicólogos, y su sueldo era de 2900 dólares anuales.

La razón por la cual Rogers se sintió tan complacido era que tuvo la oportunidad de realizar el trabajo que él quería. En esa oportunidad no pensó que se trataba prácticamente de un callejón sin salida en su carrera profesional, que no podría establecer contactos con otros profesionales, y que el sueldo no era bueno siquiera en relación con la época. Creyó que si hallaba una oportunidad de hacer lo que más le interesaba, todo lo demás se solucionaría por sí solo.

4. Los años en Rochester.

Los doce años siguientes que pasó en Rochester fueron muy valiosos para C. R. Rogers. Durante los ocho primeros, por lo menos, estuvo completamente dedicado a la prestación de servicios psicológicos prácticos, diagnosticando y planeando en su trabajo con niños delincuentes y desvalidos que les enviaban los tribunales y entidades; y en muchos casos haciendo "entrevistas terapéuticas". Fue un período de relativo aislamiento profesional, durante el cual su única preocupación fue tratar de ser más eficaz con sus clientes.

Tenían que seguir viviendo con sus fracasos así como con sus triunfos, de modo que se vieron forzados a aprender. Había un único criterio para evaluar cualquier método que emplearan para tratar a esas criaturas y a sus padres; el criterio era: "¿Funciona?" "¿Es eficaz?". Pronto descubrió que estaba comenzando a formular sus propios puntos de vista a partir de su experiencia diaria.

Durante su formación le habían fascinado los trabajos del doctor William Healy, que indicaban que la delincuencia a menudo se basa en conflictos sexuales, y que si se lograba hacer aflorar estos últimos, la conducta delictiva podía

desaparecer. Durante su primer o segundo año en Rochester realizó un trabajo muy arduo con un joven piromaniaco que manifestaba un impulso incendiario incontenible. Entrevistándolo día tras día en su lugar de reclusión, descubrió gradualmente que tras su deseo se ocultaba un impulso sexual relacionado con la masturbación. El caso entonces estaba resuelto para Rogers. No obstante, al ser puesto en libertad condicional el joven reincidió.

Esto provocó un gran impacto en él. Pensaba entonces que Healy podía estar equivocado. Quizás Rogers estaba aprendiendo algo que Healy ignoraba. De alguna manera, este incidente le sugirió la posibilidad de que existieran errores en las enseñanzas de las autoridades y le hizo pensar que aún quedaban conocimientos por descubrir.

Un segundo descubrimiento de C. Rogers, ingenuo también, fue de otra naturaleza. Poco tiempo después de su llegada a Rochester coordinó un grupo de análisis sobre entrevistas. Descubrió una publicación que contenía una entrevista con un progenitor, transcrita casi palabra por palabra, en la cual el entrevistado se mostraba hábil, perspicaz e inteligente, y rápidamente llevaba la conversación al núcleo del problema. Se alegró de poder usarla como ejemplo de una buena técnica.

Varios años después, ante un caso semejante, C. Rogers recordó aquel excelente material. Cuando lo halló y volvió a leerlo se sintió espantado. Le pareció ahora un astuto interrogatorio judicial, en el cual el entrevistador culpaba al progenitor por sus motivaciones inconscientes, hasta obtener de él la confesión de su delito. Su experiencia ya le había enseñado que no era posible esperar beneficios duraderos para el padre ni para el hijo de entrevistas de este tipo. Entonces fue cuando comprendió que se estaba alejando de cualquier enfoque coercitivo o agresivo en las relaciones clínicas; no por motivos filosóficos, sino porque tales enfoques nunca pasaban de ser sólo superficialmente eficaces.

El tercer hecho le sucedió a C. Rogers varios años más tarde. Ya había aprendido a ser más sutil y perseverante al interpretar la conducta de un paciente, y a regular la aparición del material, para no inspirar rechazo. Había estado trabajando con una madre muy inteligente, cuyo hijo era una especie de demonio. El problema se relacionaba claramente con el rechazo que ella había sentido por él en épocas tempranas, pero durante muchas entrevistas no logró Rogers ayudarla a comprender esto. Indagó sus antecedentes, y con toda delicadeza reunió los elementos de juicio surgidos; trató de presentárselos de manera que ella lograra comprender la situación, pero no pudieron avanzar. Por último se declaró vencido. Rogers le comunicó su opinión de que si bien ambos habían realizado los mayores esfuerzos, habían fracasado, de modo que lo más conveniente era suspender la relación. Ella se manifestó estar acuerdo con esto. Concluyeron la entrevista, se estrecharon la mano, y entonces la paciente de Rogers se dirigió hacia la puerta del consultorio. Una vez allí, se volvió y le preguntó: "¿Se ocupa usted de asesorar a adultos?" Cuando Rogers le respondiera afirmativamente, dijo: "Bien, entonces quisiera solicitar su ayuda". Regresó a la silla que acababa de abandonar y comenzó a verter amargas quejas sobre su matrimonio, los problemas que experimentaba en la relación con su esposo, su sentimiento de fracaso y confusión; en síntesis, un material muy diferente de la estéril "historia clínica" que hasta ese momento había presentado. Sólo entonces comenzó la verdadera terapia que, por otra parte, resultó muy exitosa.

Este incidente fue sólo uno de los tantos que le permitieron a C. Rogers experimentar el hecho, que sólo más tarde comprendería, de que es el cliente quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Comprendió que, a menos que necesitara demostrar su propia inteligencia y sus conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprimía al proceso.

5. ¿Psicólogo o qué?

Durante este período C. Rogers comenzó a pensar que, en realidad, no era un psicólogo. En la Universidad de Rochester comprendió que el trabajo que estaba llevando a cabo no era Psicología y que en el Departamento de Psicología nadie se interesaba por sus enseñanzas. Concurrió entonces a las sesiones de la American Psychological Association (Asociación Norteamericana de Psicología) y comprobó que en ellas se exponían trabajos sobre los procesos de aprendizaje de las ratas y experimentos de laboratorio que, al parecer no guardaban relación alguna con lo que él estaba haciendo. Sin embargo, los asistentes sociales psiquiátricos parecían hablar su idioma, de manera que emprendió actividades en ese campo y se relacionó con los organismos locales y nacionales correspondientes. Sólo cuando se creó la American Association for Applied Psychology (Asociación Norteamericana de Psicología Aplicada), empezó a desempeñarse activamente como psicólogo.

Comenzó a trabajar en el Departamento de Sociología de la Universidad, en el que dictó cursos cuyo tema era cómo comprender y tratar a los niños con problemas. Pronto el Departamento de Educación pretendió incluir sus cursos en la categoría de cursos sobre educación. (Antes de que C. Rogers abandonara Rochester, el Departamento de Psicología también solicitó permiso para incorporar sus cursos, aceptándole así como psicólogo). Al describir estas experiencias se advierte cuán empecinadamente siguió C. Rogers sus propias líneas de trabajo, sin preocuparse por el hecho de no trabajar junto con su grupo.

Así, fueron muchos los esfuerzos y luchas que C.R. Rogers tuvo que mantener con algunos miembros del grupo de psiquiatras (en su mayor parte fueron rencillas administrativas) antes de instalar un Centro de Orientación en Rochester.

6. Sus hijos.

Durante los años que C. R. Rogers trabajó en Rochester, transcurrió la infancia de sus hijos - una niña y un varón -, quienes le enseñaron sobre los individuos, su desarrollo y sus relaciones mucho más de lo que podía haberle aportado cualquier aprendizaje profesional. Rogers no creyó haber sido un buen padre durante sus primeros años, pero afortunadamente su esposa fue una excelente madre y, a medida que fue pasando el tiempo, también el mismo Rogers creyó convertirse, poco a poco, en un padre más comprensivo. Sin duda alguna, durante esos años y más tarde, fue para Rogers un incalculable privilegio el hecho de estar en relación con dos niños particularmente sensibles y vivir junto a ellos los placeres y dolores de su niñez, los dogmatismos y dificultades de su adolescencia y, más adelante, la iniciación de su vida de adultos y la constitución de sus propias familias. Uno de los mayores logros de Rogers y su esposa fue poder mantener una real comunicación con sus hijos ya adultos y con sus cónyuges, y que ellos también pudieran hacer lo mismo.

7. Los años en Ohio.

En 1940, C. R. Rogers aceptó un puesto en la Universidad del Estado de Ohio. La única razón por la cual se le otorgó el cargo fue por su libro *Clinical Treatment of the Problem Child*, escrito durante las vacaciones y algunos breves períodos de licencias. Para su sorpresa, y contrariamente a lo que esperaba, le ofrecieron una cátedra como profesor de dedicación exclusiva. Muchas veces se sentiría C. Rogers agradecido por haber podido evitar el proceso competitivo de los escalafones de las facultades, a menudo tan degradantes, donde con frecuencia, según él, "los individuos aprenden sólo una lección: no meter la nariz en asuntos ajenos".

Al intentar enseñar C. R. Rogers a los graduados de la Universidad de Ohio lo que había aprendido acerca del tratamiento y asesoramiento comenzó a advertir que quizá él ya había desarrollado su propio punto de vista, a partir de su experiencia. Cuando trató de formular algunas de estas ideas y exponerlas en un trabajo que presentó en la Universidad de Minnesota, en Diciembre de 1940, experimentó reacciones muy intensas. Por primera vez comprendió el hecho de que una idea propia, que quizás parezca brillante y llena de potencialidades, puede representar una seria amenaza para otras personas. Al convertirse así en el centro de la crítica y recibir opiniones en favor y en contra, se sintió desconcertado y asaltado por dudas y planteos. Sin embargo, también sabía que tenía elementos que aportar y redactó el manuscrito de *Counseling and Psychotherapy*, en el que expuso lo que, a su juicio, era una orientación más eficaz de la terapia.

En este punto hay que advertir lo poco que siempre interesó a C. Rogers el hecho de "ser realista". Cuando presentó el manuscrito, el editor lo consideró interesante y original, pero se preguntó en qué cursos se usaría. Entonces Rogers dijo que sólo conocía dos: uno de ellos a su cargo, y el otro en otra universidad. El editor opinó que Rogers cometía un grave error al no escribir un texto que se pudiera adaptar a los cursos existentes. Se mostró muy dubitativo acerca de la posibilidad de vender 2000 ejemplares, cantidad mínima necesaria para cubrir los gastos. Decidió arriesgarse sólo cuando Rogers le anunció que lo propondría a otra editorial. Posteriormente, todos manifestarían una gran sorpresa ante la acogida y venta del libro: se vendieron 70000 ejemplares.

8. Los años posteriores.

Desde ese momento su vida profesional se halla suficientemente documentada en las obras escritas: pasó cinco años en Ohio, doce en la Universidad de Chicago y cuatro en la Universidad de Wisconsin.

C. Rogers aprendió a vivir manteniendo relaciones terapéuticas cada vez más profundas con un creciente número de clientes. Esto fue para él extremadamente gratificante, pero, en ciertas ocasiones constituyó una fuente de inquietud, cuando una persona con una alteración grave pretendía obtener de él más de lo que podía darle, para satisfacer sus necesidades.

También habría de mencionar la importancia cada vez mayor que la investigación adquirió para Rogers. La terapia constituía una experiencia en la que podía abandonarse a su propia subjetividad; la investigación, en cambio, le exigía mantenerse a distancia y tratar de enfocar esa experiencia subjetiva con objetividad y aplicar los métodos científicos. C. R. Rogers, quizás a causa de que el hecho de ser combatido (por sus ideas y método) le resultaba particularmente perturbador, llegó a valorar en gran medida el privilegio de aislarse, estar solo. Así, los períodos más fructíferos de su trabajo son aquellos en los que fue capaz de alejarse por completo de lo que los otros pensaban, de las expectativas profesionales y exigencias diarias y adquirir una perspectiva global de lo que estaba haciendo.

Su esposa y él descubrieron verdaderos refugios en ciertas zonas de México y el Caribe; ahí nadie sabía que era psicólogo, y sus principales actividades consistían en pintar, nadar y capturar el paisaje en fotografías de color.

Pensamiento

El Humanismo es un movimiento dentro de la Psicología que se identifica fuertemente con la perspectiva holista¹. Estas nociones constituyen las fuerzas holistas que hacen del individuo un sistema motivacional unificado. Los esfuerzos del self o "tendencia de autorrealización" son nucleares y representan un sistema motivacional supraordenado que organiza y unifica los demás motivos. Este motivo nuclear, es decir, "el ser el self que uno verdaderamente es" abarca los esfuerzos hacia el crecimiento, el desarrollo, además de los esfuerzos por alejarse de lo que uno no es, de la fachada, de la ocultación del self, del cumplimiento de las expectativas de los demás.

En oposición a las terapias dinámicas, que tienden a reconstruir personalidades, el objetivo de las terapias humanistas es liberarlas. Las personalidades potencialmente realizadas siguen estando ahí, enterradas bajo actitudes que las constriñen.

Las explicaciones de los humanistas sobre la personalidad rebosan optimismo. Tienen un elevado concepto de las personas y de su capacidad para vivir la vida plenamente, aunque eso implique cambiar actitudes y conductas mantenidas durante mucho tiempo.

C. Rogers es uno de los teóricos contemporáneos de mayor influencia por su visión de los seres humanos como poderosos arquitectos de sí mismos. A partir de sus anteriores estudios de agricultura, teología, Psicología dinámica y de su experiencia como terapeuta, Rogers ha desarrollado una teoría de la personalidad centrada en el concepto de sí mismo como núcleo de la personalidad. Todos necesitamos encontrar nuestro yo real para llegar a ser tal persona, y para aceptarnos y valorarnos por lo que somos.

Aunque Rogers llegó a tales consideraciones a partir de su trabajo terapéutico con personas que sufrían trastornos, su visión de la fuerza de la psique humana es esencialmente optimista. Reconocía la existencia de un inconsciente que guía la mayor parte de nuestra conducta, pero, en contra de lo que piensan los psicoanalistas, Rogers concebía los procesos inconscientes como motivadores positivos de la conducta.

El autoconocimiento y la autoobservación vienen, dice Rogers, a través de nuestras primeras experiencias, mediante las cuales dominamos el ambiente a través de la alta consideración que otros nos muestran, con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, y a través de la congruencia, o del acuerdo entre las experiencias que tenemos a lo largo de la vida y de la forma como nos vemos a nosotros mismos. Otro aspecto de la congruencia es el acuerdo entre lo que nos gustaría ser y la impresión que tenemos de nosotros mismos. Cuanto más cerca estén estos dos conceptos, más satisfechos estaremos de nosotros mismos.

La persona congruente funciona al más alto nivel. Abierta a la experiencia, y no a la defensa tal persona observa a la gente y a las cosas de forma precisa, se lleva bien con los demás, y tiene un alto nivel de autoestima. El objetivo de una persona sana es el crecimiento en autoactualización.

Una persona con una visión incongruente de sí misma se vuelve tensa y ansiosa y puede apoyarse en los mecanismos de defensa o incluso se puede retraer a una fantasía psicótica para conservar el concepto de sí misma. ¿Cuál es la causa de tal visión incongruente?. A veces se produce porque una persona se halla dividida entre lo que piensa y lo que cree que los demás piensan que debería hacer o pensar. El enfoque de Rogers, centrado en la persona, tiene como objetivo conseguir la congruencia a través de un método educativo, no directivo.

Rogers ha hecho mucho por promover una visión positiva de la humanidad. Ve la cara luminosa de nuestra personalidad más que la oscura señalada por los freudianos, nos ve más como seres autocontrolados que como sujetos manipulados por fuerzas externas.

Para Rogers, las personas tienen una necesidad fundamental, la tendencia de realización, una necesidad que subsume a todas las demás. La satisfacción de las necesidades fisiológicas mantiene y realza el organismo lo que también consigue la satisfacción de las necesidades de aceptación, pertenencia y status social. Además, los motivos tales como la curiosidad y la exploración realzan y actualizan a la persona mediante el desarrollo de mayor complejidad y comprensión. Por lo general, Rogers reconocía la existencia de motivos humanos específicos, pero hizo énfasis en la propuesta holista de que las necesidades humanas sirven la tendencia inherente de la persona a desarrollar sus capacidades de manera que mantengan, realcen y actualicen a la persona.

Rogers, como Maslow, creía que la tendencia de realización era innata. Al ser innata, la tendencia de realización es una presencia continua que empuja a la persona hacia su potencial. Pero a pesar de su creencia de que la tendencia de realización era genética, para Rogers, el proceso de desarrollo de la realización se caracterizaba por "la lucha y el dolor". Para ilustrar el progreso de la tendencia de realización hacia el desarrollo, el crecimiento, Rogers empleó el ejemplo del bebé.

El bebé de nueve meses tiene el potencial genético para andar pero tiene que luchar para pasar de gatear a andar. El bebé debe luchar para poder tomar esos primeros pasos. Esta lucha incluye caídas y frustración, dolor y desilusión. Pero a pesar de la "lucha y el dolor" el niño persiste hacia el caminar y se aleja del gateo. El dolor y la desilusión disminuyen el deseo del niño de andar pero la fuerza de la tendencia de actualización, "el impulso de vida" empuja al niño siempre hacia adelante.

Todas las experiencias de lucha y dolor dentro de la tendencia de actualización se evalúan mediante un "proceso de evaluación organísmica", la capacidad innata de juzgar por uno mismo si una experiencia ayuda al crecimiento o lo debilita. Las experiencias que se percibe que mantienen y promueven el crecimiento son valoradas positivamente, por lo que la persona mantiene y se acerca a ellas. Las experiencias percibidas como regresivas y que niegan el enriquecimiento de la persona son valoradas negativamente, por lo que la persona les pondrá fin o las evitará. En la práctica, el proceso de evaluación organísmica crea un sistema de feedback que permite al individuo coordinar las experiencias vitales de acuerdo con su tendencia de actualización.

La tendencia de actualización caracteriza al individuo como un todo. Sin embargo, hay ciertas sensaciones y percepciones que se distinguen como "yo" o "yo mismo" o que están relacionadas con "yo y yo mismo". Estas son las autopercepciones, la materia bruta con la que se construye el autoconcepto. Con la aparición del self, la persona crece en complejidad y el proceso de evaluación organísmica se empieza a aplicar no sólo al organismo como un todo sino también al self. Por lo tanto, las experiencias que se evalúan como insatisfactorias para el self se evitan.

La emergencia del self provoca la emergencia de la necesidad de aceptación positiva. La aceptación positiva es la aprobación, la aceptación y el amor de los demás. Hace que la persona en desarrollo desee tener aprobación, aceptación y amor. La necesidad de aceptación positiva es especialmente significativa porque hace que la persona sea sensible al feedback de los demás. Por lo tanto, debido a la necesidad de aceptación positiva, los demás asumen un rol más importante en la vida de la persona. Atendiendo a las críticas y los cumplidos de los demás, la persona aprende a internalizar el feedback social en la estructura del self. Como resultado, la necesidad generalizada de aceptación positiva se amplía para incluir la necesidad específica de aceptación positiva del self.

Al poco tiempo de nacer, los niños comienzan a aprender las "condiciones de valor" con las que se juzga su conducta y sus características personales (el self) como positivas y merecedoras de aceptación o negativas y merecedoras de rechazo. Eventualmente, y debido a que la necesidad de aceptación positiva hace que la persona se vuelva sensible a la aceptación o el rechazo de los demás, el niño internaliza las condiciones de valor en la estructura del self. Durante el desarrollo, la estructura del self se amplía más allá de las condiciones de valor parentales para incluir condiciones sociales de valor también. Cuando llega a la edad adulta, la persona aprende de padres, hermanos, profesores, sacerdotes, entrenadores y otros las características o conductas que son "buenas y malas", "deseables e indeseables".

Rogers advierte que la internalización de las condiciones de valor actúa como sustituto del proceso de evaluación orgánica. Cuando se rigen por las condiciones de valor, las personas se separan de los medios que tienen para coordinar sus experiencias con su tendencia de actualización.

Rogers consideraba que el movimiento del niño hacia las condiciones sociales de valor y el consiguiente alejamiento del proceso de evaluación orgánica era contrario a la autorrealización. Cuando la persona en desarrollo se adhiere a las condiciones de valor impuestas por padres y otras influencias sociales, se va apartando cada vez más de la habilidad inherente de tomar las decisiones y por lo tanto de adoptar las conductas necesarias para actualizar el self. Las condiciones sociales de valor se convierten en valores interiorizados y se tornan normas de conducta social fijas, rígidas y no cambiantes. El resultado es la expresión de los valores y las acciones reguladas socialmente. La única manera de no interferir en la tendencia de actualización del niño es darle aceptación positiva incondicional y no la aceptación positiva condicional producto de las condiciones de valor. Si al niño se le da aceptación positiva incondicional, entonces tendrá necesidad de internalizar las condiciones sociales de valor. Si los padres aprueban, quieren y aceptan al niño por ser quien naturalmente es en lugar de por quien quieren que sea, entonces la estructura del self del niño será una representación isomórfica de la tendencia de realización.

La teoría de la motivación de Rogers ha tenido dos implicaciones fundamentales:

a) La libertad para aprender.

Rogers no estaba de acuerdo con la figura del "maestro" porque creía que el único aprendizaje importante era el aprendizaje iniciado por el self (es decir, la iniciación de la tendencia de actualización), de aquí que se lamentara continuamente de las prácticas educativas.

Rogers, basándose en su propia experiencia como profesor consistente en hacer que los estudiantes aprendieran material en el que no tenían interés, creyó que hizo más mal que bien. Ocurren pocas cosas significativas cuando el maestro reparte montones de información para que los estudiantes la digieran. En lugar de "maestro", Rogers prefería usar el término "facilitador" para enfatizar el rol de la persona que estaba a cargo de la clase para facilitar el aprendizaje creando una atmósfera propicia para el autodescubrimiento y la búsqueda de conocimiento. El aprendizaje se produce cuando el estudiante participa de forma total y responsable en el proceso de aprendizaje. El autodescubrimiento y la autoevaluación son de suma importancia mientras que la crítica y la evaluación por parte de maestros y otros son poco importantes.

De acuerdo con el punto de vista de Rogers, los seres humanos son inherentemente activos y proactivos, con voluntad de ponerle energía a cualquier cosa que merece la pena aprender (según el criterio del proceso de evaluación orgánica). Cuando las condiciones son favorables, las personas desarrollan sus potencialidades al máximo.

b) La creatividad.

Es necesario establecer una distinción entre "creatividad de talento especial" y "creatividad de autorrealización". Los poemas, las teorías, las novelas y las pinturas caracterizan el talento especial pero la creatividad basada en la autorrealización emerge directamente del conjunto de la personalidad y se manifiesta en los aspectos cotidianos de la vida. La autorrealización implica una perceptividad abierta y fresca, una espontaneidad de expresión y una curiosidad por lo desconocido, lo misterioso y lo desconcertante. La creatividad de autorrealización es una potencialidad que se encuentra en todos los seres humanos al nacer.

En la mayoría de los casos, sin embargo, la culturalización del individuo debilita o suprime la creatividad.

Visión que el autor tiene del proceso terapéutico

Modelo del proceso.

Primera etapa: Armonía empática; contactar y ser armónicamente empático con el marco de referencia interno del cliente.

Por lo general, el individuo que se encuentra en esta etapa de fijeza y se halla alejado de la vivencia no solicitará espontáneamente la ayuda del psicoterapeuta. Así, existe cierta reticencia a comunicar el sí mismo.

También la comunicación interna sufre un intenso bloqueo. El individuo no advierte un poco la marea y el flujo de vida que se da en su interior. Sus maneras de construir la experiencia están predeterminadas por su pasado y los hechos del presente no logran afectarlas. Su modo de experimentar "está ligado a su estructura", es decir, reacciona a la situación presente descubriendo que se parece a una experiencia pasada, lo cual implica reaccionar a ese pasado y sentir eso y no el presente.

La persona no comunica su sí mismo, solamente se refiere a acontecimientos externos; tiende a sentirse exenta de problemas, y los que logra reconocer los percibe como ajenos a él. Hay un intenso bloqueo de la comunicación interna entre el sí mismo y la experiencia. El individuo que se encuentra en esta etapa puede ser descrito en términos tales como éxtasis o fijeza.

Segunda etapa: Vínculo terapéutico; comunicar empatía en una relación auténtica de aprecio.

La segunda etapa se inicia sólo cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido. Esto a veces se consigue por medio de la terapia de juego o de la grupal, en las que la persona puede ser expuesta a un clima receptivo sin tener que adoptar ninguna iniciativa, y donde hay tiempo suficiente para llegar a sentir que es recibido. Cuando llega a sentir que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica, que se caracteriza por:

El flujo de la expresión en relación con temas ajenos al sí mismo.

Percepción de los problemas como externos al sí mismo.

Falta de sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas.

Descripción de los sentimientos como objetos que no pertenecen al sujeto o que corresponden al pasado.

Manifestación de sentimientos (a veces) que no se los reconoce como tales ni como propios.

Limitación de la posibilidad de vivenciar por la estructura del pasado.

Rigidez de los constructos personales y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos.

Diferenciación limitada y burda de los significados y sentimientos personales.

Contradicciones, aunque son pocas las que se reconocen como tales.

Tercera etapa: Colaboración en las tareas: facilitar la implicación mutua en los objetivos y tareas de la terapia.

En esta etapa, si el ligero avance y el flujo que se establece en la segunda etapa no quedan bloqueados, sino que el cliente, en estos aspectos, se siente plenamente recibido tal como él es, se produce un ulterior desarrollo y flujo de la expresión simbólica. Algunas de sus características son:

Que las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.

Que las expresiones relacionadas con el sí mismo también se expresan como si fueran objetos.

Que el sí mismo también se expresa como un objeto reflejado, que existe principalmente en los demás.

Que con frecuencia se describen o expresan sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente.

Que la aceptación de los sentimientos es mínima.

Que los sentimientos se exhiben, y luego a veces son reconocidos como tales.

Que la experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o bien como algo totalmente ajeno a sí mismo.

Que los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como hechos externos.

Que la diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores.

Que se reconocen las contradicciones de la experiencia.

Que las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

Cuarta etapa: Procesamiento vivencial: facilitar los procesos óptimos y diferenciales al cliente.

Aquí el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal y como es en los diferentes aspectos de su experiencia; los constructos de la tercera etapa adquieren gradualmente más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad. Así:

El cliente describe sentimientos más intensos, del tipo "presente-pero-no- ahora".

Los sentimientos se describen como objetos del presente.

En algunas ocasiones se expresan sentimientos en tiempo presente que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente.

Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.

La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alg una medida.

La experimentación está menos "ligada" a la estructura del pasado, se hace menos remota y en ocasiones puede producirse con escasa distancia temporal.

La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez.

La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización.

Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencia entre la experiencia y el sí mismo.

Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas, si bien son vacilantes.

A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.

Esta etapa y la siguiente constituyen la mayor parte de la psicoterapia.

Quinta etapa: Fomentar el crecimiento y la autodeterminación del cliente (crecimiento/elección).

Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina un aumento de la flexibilidad, de la libertad y del flujo orgánico. Las cualidades de esta etapa son:

Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.

Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos.

Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo.

Los sentimientos que "surgen a borbotones" suelen despertar sorpresa y temor y casi nunca placer.

Los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el "yo verdadero".

La experiencia adquiere mayor flexibilidad; ya no es algo remoto, y a menudo se produce con una demora mínima.

La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos constructos personales y se los examina y cuestiona críticamente.

Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.

Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.

Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran, y aumenta también la preocupación acerca de en qué medida el cliente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

Sexta etapa: Conclusión de la tarea: facilitar la conclusión de tareas terapéuticas específicas.

Si el cliente sigue sintiéndose plenamente recibido en la relación terapéutica, elementos de la quinta etapa serán reemplazados por una fase distintiva y a menudo dramática, cuyas características son las siguientes:

Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban "atascados", 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. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto.

El cliente vive subjetivamente en la experiencia, pero sin advertirlo.

El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.

La experimentación adquiere verdaderas características de proceso.

Acompaña una relajación fisiológica.

La comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos.

La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente 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.

Ya no hay más "problemas" externos ni internos.

El cliente vive subjetivamente una fase de su problema que ha dejado de ser un objeto.

Séptima etapa: Fin del proceso terapéutico.

En esta etapa el cliente puede ingresar en ella sin gran necesidad de ayuda por parte del terapeuta. Esta fase puede desarrollarse tanto en la relación terapéutica como fuera de ella. Se caracteriza por:

Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.

La vivencia de esos sentimientos se experimenta y utiliza como un referente claro.

La aceptación de esos cambiantes sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.

La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso; esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva, y no como algo pasado.

Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza.

Los constructos personales se replantean provisionalmente, para ser luego validados mediante las experiencias ulteriores, pero aun en el caso de serlo se los plantea con mayor flexibilidad.

La comunicación interna es clara: los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos.

El cliente experimenta la elección afectiva de nuevas maneras de ser.

Cuando el individuo ha alcanzado la séptima etapa de su proceso de cambio, ingresa en una nueva dimensión. El cliente ha incorporado la cualidad de movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida psicológica. Vivirá conscientemente sus sentimientos, los aceptará y confiará en ellos.

Objetivos Terapéuticos

Los resultados de la terapia, son separados del proceso, porque aquellos son cambios de la personalidad que son observables desde el exterior del despacho del terapeuta. Estos son resultados relativamente permanentes.

Antes de enunciar los objetivos de la terapia rogeriana describiremos de forma resumida las características de la terapia que hacen posible estos objetivos. El terapeuta ha de establecer una relación profundamente personal con su cliente y que en esta relación se haya comportado como una persona frente a otra y no como un profesional científico de rol superior; que haya tratado al cliente como un ser portador de un valor intrínseco incondicional; que haya estado disponible para el cliente y ha sido capaz de comprenderlo; que no haya tenido trabas internas que le hayan impedido participar de las experiencias del cliente y haya podido comunicar esa comprensión empática al cliente; que haya sido capaz de crear un clima que permita al cliente ser libre y llegar a ser él mismo.

Esto permite al sujeto sentirse aceptado incondicionalmente de tal forma que le permite explorarse y crecer de forma progresiva. Le da seguridad para poder experimentar con pleno significado lo que va descubriendo de sí mismo de tal forma que va descubriendo su verdadero yo e ir armonizando lo que descubre con ese yo.

A continuación se presentan los objetivos/resultados de la terapia rogeriana:

Que el cliente evolucione hacia un estado de acuerdo interno más completo. Está más abierto a su experiencia y es menos defensivo.

Sus percepciones sean más realistas, más diferenciadas y más objetivas.

Cada vez sea más capaz de resolver sus problemas.

Su funcionamiento psíquico mejore y se desarrolle en el sentido óptimo.

Este cambio proviene de los que se producen en la estructura del yo.

Como consecuencia del aumento del acuerdo entre el yo y la experiencia, la vulnerabilidad de la amenaza disminuye.

Como consecuencia del punto 2, la percepción del yo ideal es más realista y, por tanto, más realizable.

Como consecuencia de los cambios descritos en los puntos 4 y 5 el acuerdo entre el "yo" y el "yo ideal", aumenta.

Como consecuencia del acuerdo, cada vez mayor, entre el yo y el yo ideal, se produce una disminución general del nivel de la tensión - tanto psicológica como fisiológica - y de la tensión particular, difusa, llamada angustia.

La consideración positiva respecto de sí mismo aumenta.

El sujeto se percibe, cada vez más, como el centro de la valoración.

Como consecuencia del punto 9 y 10, el sujeto siente una confianza cada vez mayor respecto de sí mismo y se siente más capaz de dirigir su vida.

Como consecuencia del punto 1 y 10 sus valores se apoyan en un proceso de valoración "organísmica".

Como consecuencia del punto 1 y 2 percibe el mundo exterior y sobre todo a sus semejantes, de un modo más realista y correcto.

Como cada vez siente menos la necesidad de deformar sus experiencias, en particular sus experiencias relativas a las demás personas, tiene hacia ellas una tolerancia y una aceptación cada vez mayores.

Su conducta se modifica en dos sentidos:

A - Como consecuencia del punto 9 y 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 del punto 1 y 10 sus valores se apoyan en un proceso de valoración "organísmica".

Como consecuencia del punto 1 y 2 percibe el mundo exterior de un modo más realista y correcto.

Como cada vez siente menos la necesidad de deformar sus experiencias, en particular sus experiencias relativas a las demás personas, tiene hacia ellas una tolerancia y una aceptación cada vez mayores.

Otro objetivo es cambiar la conducta en varios sentidos:

Controlar y dirigir su conducta.

El número y la variedad compatible con la imagen del yo.

Las que eran incompatibles con el yo, disminuirlas en cantidad.

La valoración de la conducta del sujeto por terceras personas es más favorable. Se le juzga más maduro y más social.

Como consecuencia de los puntos 1, 2 y 3, el sujeto se revela como un ser más creador, flexible y capaz de adaptarse a condiciones nuevas, a problemas nuevos. Un ser que expresa más plenamente sus metas y sus valores propios.

Otro de los objetivos es que el cliente se llegue a reconocer responsable de sus emociones, opiniones y acciones, siendo capaz de experimentar su nueva forma de comportarse.

Función y rol del terapeuta

Se ha oído muchas veces que la psicología es vista como parte de ciencia y parte de arte, con esto quiero introducir el rol del terapeuta humanista en el que se da una formación especial y ciertas características personales (factor humano). Llegando a tornarse, y sobre todos en los rogerianos, más importante la experiencia, la parte humana de la personalidad, y no por ello se deben avergonzar, por miedo a que les consideren terapeutas intuitivos, porque no fueron sino ellos quienes introdujeron la investigación en el terreno de la psicoterapia.

Los rogerianos apoyan que sin restar importancia al bagaje formativo acentuar las dimensiones afectivas y morales del ser humano.

Todo esto nos puede llevar a preguntarnos si existen unas cualidades personales superiores para ser terapeuta. Estamos lejos de dar una respuesta válida, sobretodo por problemas conceptuales. Actualmente, no se puede decir que existan unas características determinadas que tienen todos los terapeutas que pertenecen a un enfoque determinado. Pero si se puede pensar que sí hay una cierta selección sobre los que prefieren una u otra orientación. Por otra parte los rogerianos consideran que no implica ningún tipo de superioridad para el ejercicio de la psicoterapia. En cuanto a la transferencia, los rogerianos la evitan mencionar, pero no la niegan, considerando que apenas se da en terapias centradas en el cliente.

Pero aunque no se requieran talentos superiores, sí se requieren, sin embargo, ciertos atributos sin los cuales no podría pretender ser "Client- centered". Según Rogers, estos atributos son los siguientes:

La capacidad empática:

Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de otro, de ver, sentir,... como él lo ve y siente. Si esta capacidad es útil a todo terapeuta, es indispensable para el rogeriano. Según estos, el rol del terapeuta consiste en reflejar la significación personal de las palabras del cliente, en vez de responder a su contenido intelectual, debe saber hacer abstracción de sus propios valores, sentimientos... y se abstenga de aplicar criterios objetivos, racionales.

En una sensibilidad alterocéntrica, como es la empatía depende de la personalidad del terapeuta, porque la empatía no es algo que se puede adoptar a voluntad según el momento, igual que no nos podemos mostrar más inteligentes. Por lo tanto, la empatía es un atributo que no se da así por así, sino que se adquiere con cierta reorganización del sistema de necesidades, intereses y valores de la persona. La empatía, permite establecer relaciones interpersonales profundamente significativa y, por lo tanto, terapéuticas.

Empatía, simpatía e intuición en el diagnóstico:

Son conceptos diferentes, en la empatía, el individuo se esfuerza por participar en la experiencia del otro, sin limitarse a los aspectos simplemente emocionales y no solamente desde la perspectiva subjetiva, sino también desde el punto de vista del otro sujeto; sin embargo, en la simpatía se vive la emoción de los demás en términos de la experiencia del sujeto mismo.

Los dos términos son formas subjetivas de conocimiento, pero en el caso de la empatía se hace desde la subjetividad del otro, es decir, del cliente. En cuanto a esto, la empatía y la intuición para el diagnóstico, son opuestas.

El segundo término hace referencia no a una experiencia consciente del otro, sino a una observación y un a interpretación de las manifestaciones de esa experiencia.

Mientras que la función diagnóstica se adquiere a través de una formación profesional especializada, la empatía se va consiguiendo por medio de una estructuración de la personalidad del que la practica.

Autenticidad o acuerdo interno:

Rogers, para referirse a estos atributos, utilizaba un término semejante al de sinceridad (genuineness); pero luego vio que no se ajustaba bien dentro de su teoría, porque ser sincero implica ser coherente con nuestras representaciones conscientes tal como aparecen en la conciencia, no necesariamente como se experimenta.

Al igual que la empatía, la autenticidad no se puede dar a voluntad, sino que implica aspectos de la personalidad. Con esto quiere decir que no se adopta en determinadas circunstancias, ni que el terapeuta se pueda comportar en la terapia "como si" (como si se pusiera en el punto de vista del paciente), sino que lo importante es que experimente los sentimientos que manifiesta.

En la terapia rogeriana es importante mostrar autenticidad, aunque no siempre es posible, y es entonces cuando conviene tratarlo con el cliente, y si con ello tampoco se soluciona, se hablaría con un colega para poder resolver esta dificultad, ya que la incapacidad de la no autenticidad produce un deterioro de la relación terapéutica, perjudicándola.

Nos podríamos preguntar si se podría actuar mostrando autenticidad (como un actor). Si se podría, pero se ha demostrado con la experiencia terapéutica que esa "falsedad" se refleja en la relación y muchas veces el cliente se da cuenta de que se finge, además es difícil mantener esa "autenticidad" a lo largo de la terapia que suelen durar algunas veces mucho tiempo.

No hay base empírica, pero se cree que existe una unidad interna característica de la conducta auténtica, gracias a la cual no hace necesario ningún tipo de esfuerzo para ser auténtico, y esto mismo lo reconocen los profesionales de la terapia relacional, dando un papel importante a esta unidad interna para las relaciones interpersonales.

Debe poseer también una:

concepción positiva y liberal del hombre y de las relaciones humanas.

Son atributos de la personalidad del terapeuta que se expresan de forma natural en la terapia y en su estilo de vida.

También la madurez emocional ayuda al terapeuta a participar en la tarea de cambio de la otra persona, sin tener la tentación de modelar dicho cambio según su imagen (esto se produce con bastante frecuencia). Esta madurez implica ser no juez o modelo del cliente, sino amplificador o resonador de los esfuerzos que el cliente hace por cambiar.

Ayuda también a mantener una actitud "aséptica" es decir, capacidad para experimentar y de comunicar sentimientos auténticamente calurosos, sin falta de autenticidad. Esta madurez hace que el terapeuta en momentos tan frecuentes en los que el cliente se muestra con gran frustración aguda, le entrega su persona para que la moldee a su gusto, porque la persona se siente indefensa y considera al terapeuta su salvación, en estos casos el terapeuta no debe ser sensible a este homenaje pues aceptar ese compromiso influye en su integridad personal, su seguridad interna importante a la hora de mantener el proceso terapéutico en pie ante las dificultades que se plantean.

Si el terapeuta posee estas actitudes se dará cuenta que se dará una relación sana y sin esfuerzos excesivos, aunque exigen siempre un esfuerzo real considerable. Esto no quiere decir que la relación terapéutica sea un "lecho de rosas" porque en ella se producen siempre muchas dificultades.

Los rogerianos consideran que lo más importante en el equipo terapéutico no es su ciencia ni su modo de aplicarla sino su integridad personal. El hecho de que se trabaje con afectos sentimientos y que estos sean diferentes en cada caso hace que las actitudes y la formación de la personalidad estén por encima de la técnica.

Implica también comprensión de sí mismo

Dado que la personalidad del terapeuta es el utensilio principal, es importante llegarla a conocer bien. La personalidad es el prisma por el que se ve la realidad, por eso el terapeuta debe conocer sus tendencias sistemáticas de sus percepciones hacia las comunicaciones del cliente.

Debido a que los terapeutas rogerianos actúan en el marco de referencia del cliente, hay menos riesgos de error que si lo hicieran desde su propio marco de referencia.

Según Rogers, el tipo de conocimiento de sí mismo que debe tener el buen terapeuta, no se refiere a un conocimiento intelectual sino más bien existencial, en palabras de Rogers "es una apertura constante a la experiencia". Este conocimiento es lo que realmente importa en la interacción interpersonal.

Gracias a estas actitudes, los terapeutas organizan los sentimientos del cliente y los temas en discusión sin hacer frecuentemente otra cosa que utilizar palabras diferentes para volver a exponer lo que los clientes acaban de decir, plantean preguntas inconcretas con las que obliga al cliente a hablar sobre lo que sea más importante para él; mostrando en todo momento una aceptación incondicional de todo lo que dice el cliente, como persona.

El papel del consejero no es de mera pasividad o una política de laissez-faire, porque esta pasividad es percibida por el cliente como un rechazo dado que la indiferencia de ninguna manera puede ser igual que la aceptación. Esta posición puede ayudar a algunos clientes que necesitan una catarsis emocional, pero a largo plazo los resultados serán mínimos, creando entre los clientes decepción, desánimo y desilusión. En segundo lugar una actitud de laissez-faire hace que el cliente no se sienta como una persona de mérito.

Otro papel es el de clarificar y objetivar los sentimientos del cliente.

"A medida que el cliente proporciona el material, es función del terapeuta ayudarle a reconocer y clarificar las emociones que experimenta". Pero esto es una descripción parcial de lo que hace el terapeuta rogeriano, y además no hay que asumirlo literalmente porque se corre el riesgo de ser demasiado intelectualista, y tampoco se pretende que a través de esta función, sea el terapeuta el que conoce los sentimientos del cliente porque esto significaría sutilmente una falta de respeto. Por lo tanto, es una función limitada.

Otra función es la de reestructurar el yo y su funcionamiento integrado:

El cliente ve en el terapeuta un yo genuino que le permite verse a sí mismo objetivamente y prepara el camino para aceptar en el yo todos los elementos que antes estaban confrontados. Es la calidez emocional de la relación con el terapeuta, la que permite al cliente experimentar sentimientos de seguridad, que le permite explorar y dar significado a su conducta. Así se va reorganizando en el cliente un yo que es conocido y aceptado por el terapeuta, esto hace que el paciente al sentirse aceptado él también se acepte sus aspectos positivos y negativos sin tener sentimientos de culpa; puede hacerlo, según Rogers y su teoría porque otra persona pudo aceptar su marco de referencia, percibir con él y percibirlo con aceptación y respeto (pág. 50, "Psicoterapia centrada en el cliente 1951).

Visión de la relación entre terapeuta y cliente.

Todos los terapeutas coinciden en que la relación entre el terapeuta y paciente es importante, pero no deja de haber diferencias entre ellos en su consideración de lo que es la "relación". Por ejemplo, las "Relationship Therapies" ponen mayor énfasis en la relación como factor de cambio sin embargo las "Insight Therapies" explican la relación por la explicación y la interpretación del inconsciente. Estos tipos de terapias no se excluyen entre sí. Otros ejemplos que indican que existen diferencias en lo que para cada orientación es la "relación" son las terapias de orientación existencialista e intelectualista. Mientras estas últimas utilizan mayormente la inducción y deducción para poder descubrir las relaciones que existen en la experiencia del sujeto, además de un lenguaje técnico en su interacción con el cliente. Sin embargo las terapias de orientación existencialista, evitan todo esto, porque lo consideran causas del desvío de curso del proceso, porque al utilizar la lógica, la abstracción, en lugar de transformación no hay más que información.

También se pueden diferenciar unas terapias de otras en las cualidades de esa relación, es decir, que es lo que de un valor terapéutico a dicha.

A la hora de ponerse de acuerdo entre legos y expertos, se han hecho diferentes estudios sobre lo que consideran que es la relación terapéutica y sugieren que la mejor relación terapéutica puede estar relacionada con las buenas relaciones interpersonales en general.

¿Cuáles son las características de esta relación ideal? Se pueden dividir en dos categorías:

- lo más característico: El terapeuta es capaz de participar completamente en la comunicación del cliente.

- muy característico: Los comentarios del terapeuta están siempre de conformidad con lo que el cliente trata de transmitir.

El terapeuta ve al cliente como un colaborador en un problema común.

El terapeuta trata al cliente como un igual y es capaz de comprender los sentimientos del cliente tratando de comprenderlo.

El tono de voz del terapeuta transmite la plena capacidad de compartir los sentimientos del cliente.

Aquí se pone de relieve la necesidad de tener una serie de actitudes como la empatía y respeto que deben impregnar la relación.

Según G. M. Kinget, el crear una atmósfera adecuada en los primeros momentos de la relación, es un factor ineludible, dado que el paciente viene en un estado de indefensión, angustia... que le proporcionan una perspicacia, de tal forma que es susceptible y sensible a elementos sutiles dándoles mas importancia de la que tienen y todo esto será objeto de charla en la terapia. Por esto, la relación paciente - terapeuta se debe crear en una atmósfera de seguridad y de calor. Según los rogerianos la seguridad es un factor importante en la reorganización psíquica, y el calor es una actitud afectiva (cualidad hecha bondad, de responsabilidad y de interés desinteresado) que el terapeuta debe adoptar respecto de su cliente. No se trata por otro lado de algo que se manifiesta externamente sino que está implícita en la conducta del terapeuta que no se muestra de forma explícita para que no ponga trabas al progreso del cliente.

La relación entre terapeuta y paciente tiene un significado y afectos que están determinados por ciertas cualidades, que las hacen verdaderamente terapéuticas o simplemente sentidas como agradables y estimulantes.

El rogeriano considera determinados atributos que son importantes en una relación terapéutica y que los diferencia entre otras de la Psicoterapia Psicoanalítica que consideran la relación como una relación transferencial (el sujeto percibe al terapeuta, sobre todo en las primeras fases del proceso, como una figura importante de su pasado).

Estos atributos son:

COMPRENSIÓN:

Además de la seguridad y el calor, la comprensión es la parte más importante para poder dialogar. Es entendido por aprehensión del sentido de las palabras o expresiones del cliente. Algunos autores utilizan como sinónimos el calor y la comprensión.

La comprensión tiene un carácter verbal y no verbal o fisiognómica:

- No verbal: Es la comprensión más primitiva, es decir, que se capta algo de la experiencia del otro por medio de indicios físicos, pero sin mediar palabras y que también expresan, sobre todo estados inferiores afectivos. Se da en una relación estrecha y positiva, ayuda y complementa a la comprensión verbal.

- Verbal: Dentro de este apartado se clasifican diferentes tipos de comprensión verbal:

- comprensión verbal: se caracteriza porque apenas va más allá del nivel de las palabras, desprovista de valor explicativo justificativo. Suele ser engañosa, se puede dar en la entrevista terapéutica. Son frases que parecen muy interesantes de oír, pero que no conducen a gran cosa. Su valor terapéutico radica en que es importante para formas mas articulada de comprensión.

- comprensión lógica: Refleja causalidad, al menos, de secuencia lógica. En cuanto a su valor terapéutico no parece necesaria para que se produzcan efectos terapéuticos, esto puede ser causa de ofensa en algunos, pero según los rogerianos no es imprescindible para el éxito de la terapia, es decir, para que el sujeto crezca y se produce una estructuración psíquica y cambie su modo de percepción, todo esto más importante que la toma de conciencia, es decir, el grado de cambio que ha habido en la imagen que el cliente se hace de si mismo.

- comprensión dinámica: Es propia del especialista, porque él posee los conocimientos para deducir y comprender aspectos profundos (impulsos, necesidades inconscientes) que se mueven en el sujeto, a partir de los datos que aporta este. Sus conclusiones no pueden darse con validez total vs las conclusiones lógicas. Por eso aquellas se llaman interpretaciones.

Aunque suelen utilizarse de forma inconsciente, los rogerianos no la utilizan de forma deliberada excepto en orientaciones no estrictamente rogerianas. En estos casos esta contraindicado porque perjudica al cliente.

- comprensión empática: A diferencia de la anterior, no interpreta los datos que el sujeto da, sino que se esfuerza por aprehenderlos tal como los presenta (va más allá de la verdad "objetiva"), y es superior porque da oportunidad al cliente a realizar un aprendizaje de sí mismo que debe seguir durante toda la vida mediante la comprobación de sus percepciones y su corrección. Esta comprensión es difícil de practicar, sobre todo porque para ello hay que saber adoptar el punto de vista del otro, moverse por el mundo subjetivo de los demás, y despojarse de la comprensión dinámica.

TOLERANCIA

Parece ser que el término al que se quieren referir es más "permissiviness" que "tolerancia". Hace referencia a la "libertad" concebida al cliente.

Desde la perspectiva clásica (Freud) había que ser tolerante, sin desaprobando conductas socialmente reprobables, manifestaciones sexuales, agresivas, infantilismo... que se realizaban frente al analista.

Sin embargo los rogerianos, se refieren a todo lo que el sujeto quiere contar (confidencias, cosas triviales, conductas manifiestamente defensivas). El paciente es libre y esa libertad debe ser empleada por él para descubrirse, y esta "obligado a hablar libremente". Pero esto no lo plantea explícitamente el terapeuta pues corre el riesgo de que el cliente entre en crisis y abandone terapia.

A diferencia de esta terapia, otras consideran la tolerancia más limitada y condicional.

RESPECTO

Este concepto planteado por Rogers, es relativamente nuevo en el terreno de las relaciones humanas. El respeto que nos induce una persona es porque tiene habilidades, conocimientos, etc. Sin embargo, el que muestra el terapeuta por el cliente es incondicional, gratuito, el paciente no tiene que hacer nada para merecerlo.

La forma de expresarlo depende del concepto que tenga el propio profesional del fenómeno terapéutico, es decir, de la estructura de la relación.

El respeto según los rogerianos hay que mostrarlo ante el paciente por el hecho de que sean personas únicas, con una influencia genética, constitucional y del medio únicas. Justifican el respeto a ese cliente porque es un ser capaz de elección, porque esta actitud es la base de multitud de elecciones que el cliente puede tomar y que todas ellas sean respetadas por el terapeuta rogeriano. Toda persona que elige de forma libre mejorar y sanar su "yo" es objeto de respeto, y no solo estos sino aquellos que han sido obligados a realizar el tratamiento pero que se ve en ellos cooperación y compromiso personal para superarse.

ACEPTACIÓN

La combinación de todas ellas, en una actitud de acogida, es denominada por los rogerianos con el nombre de aceptación. Es una actitud incondicional.

Hay que diferenciarlo de aprobación porque este incluye valoración y juicio sin embargo la aceptación no. M. Kinget dice: "el objeto de esta actitud incondicional no es una abstracción tal como "el cliente como ser humano", "el ser potencia", "la personalidad en que puede convertirse o que podría haber sido". Es el cliente en su totalidad, tal como existe, hic et nunc.

Lo que es aceptado es pues, la persona como sistema dinámico de actitudes y necesidades en su orientación actual. Se ha observado que la aceptación incondicional está relacionada con la disminución del nivel de angustia.

Puede existir la duda de si hay o no una auténtica aceptación incondicional, porque muchas veces los valores, sentimientos, opiniones del cliente pueden chocar con los del terapeuta y no podría aceptarlos sin violentar sus sentimientos. Según los rogerianos esto se produce por problemas conceptuales.

Esta aceptación incondicional es difícil de concebir por personas que siguen marcos de referencia que no sea el propio a la hora de desarrollar la terapia. Así pues es necesario que se abandonen los criterios "realistas" y "objetivos" que aplican en sus contactos diarios, y han aprendido a sumergirse en el mundo subjetivo de los demás les es fácil llevar acabo esta aceptación incondicional.

A continuación se presenta un texto de Rogers sobre la importancia de estos atributos o condiciones: Si me muestro capaz de crear una relación que se caracteriza, por mi parte, por una autenticidad transparente; por una acogida calurosa y por sentimientos positivos respecto de lo que hace que su personalidad sea diferente de la mía; por una capacidad de ver el mundo y el yo del cliente tal como los ve él mismo.

En ese caso, la persona con quien yo sostengo tal relación se vuelve apta para ver y comprender por sí misma los aspectos que, hasta entonces, había negado a su conciencia; evoluciona, cada vez más, hacia el tipo de persona que desea ser; funciona con una facilidad y una confianza cada vez mayores; se actualiza como persona, es decir, como ser único que piensa y actúa de un modo que le es personalmente característico; se vuelve capaz de abordar los problemas de la vida de un modo adecuado y con menos gasto emocional.

Según Rogers, este texto es válido no sólo en lo que se refiere a sus relaciones con el cliente sino también si se aplica a las reacciones con sus alumnos y colegas, con su familia y sus hijos. Tiene la impresión de que se trata de una hipótesis general que presenta enormes posibilidades en relación con el desarrollo de la creatividad, de la aceptación y de la autonomía en los individuos.