

## La Psicología de Carl R. Rogers

Ricard Mari Mollá

Psicólogo

### PRESENTACIÓN

La Psicología Humanista surge como «tercera fuerza» por la consideración de que las otras dos grandes contribuciones a la ciencia psicológica: el Psicoanálisis y el Conductismo, ofrecen imágenes limitadas del hombre, tan sólo partes de una realidad mayor.

La Psicología Humanista ofrece, también, una posición filosófica más positiva y en cierta forma mantiene una serie de compromisos en cuanto a la naturaleza del hombre y a la consecución de esa ciencia que es necesario para lograr una comprensión más profunda y total del hombre.

El hombre y su experiencia son el centro de la Psicología Humanista de tal forma que sus teorías con reflejos de los procesos que revelan al hombre de forma más completa, sin distorsionarlo, dado que no hay que conservar a ultranza elementos teóricos.

Una de las principales contribuciones a la Psicología y, en concreto, a la Psicología Humanista ha sido la persona de Carl R. Rogers (1902-1987). Él es el fundador de la Psicoterapia Centrada en la Persona.

Rogers es un pensamiento dinámico que se basa en la concepción positiva del hombre como eminentemente constructivo y que tiende hacia su propio perfeccionamiento.

Estas líneas son la presentación de una serie de artículos que van a ir apareciendo sobre la obra de C. Rogers y que se ha considerado van a ser de interés para los profesionales de la Psicología.

Se pretende presentar algunos aspectos y comentarios de la obra de uno de los más eminentes psicó-

logos de la historia, que llegó a transmitir aquella integración entre su vida y la doctrina que defendió: **un modo de ser**.

La teoría de la Personalidad de C. Rogers se inserta plenamente dentro de la llamada Tercera Vía de la Psicología. Esta denominación de Maslow o la más reciente Psicología Humanista representa, fundamentalmente, una posición filosófica respecto de la naturaleza del hombre, su carácter positivo, y, a su vez, un amplio aspecto de teoría, investigación y estudios aplicados. Por ello, creo, no ha aparecido ningún sistema teórico que englobe todos los planteamientos en el interior de la Psicología Humanista, ofreciendo un marco definitivo para una teoría única de la personalidad.

En este panorama destaca la aportación estructurada de C. Rogers. C. Rogers no presenta una teoría de la persona o de la personalidad, sus estudios fundamentalmente experimentales y dinámicos, le obligan a plantearse una definición o estructuración metodológica (hipótesis según el autor) de la persona que cambia.

Desde una perspectiva existencial Rogers ve al hombre, lejos de un determinismo o pesimismo genético-psicológico y/o social, como el ente con capacidad de comprenderse y de reaccionar libre y responsablemente en el desarrollo positivo de su existencia si se encuentra en ciertas condiciones ambientales creadas por una relación interpersonal.

Desde una perspectiva fenomenológica, al margen de la dicotomía lo subjetivo lo objetivo, considera al hombre como el conjunto de la interacción **yo-experiencia de la realidad**, llevando a la persona hasta

aquella zona de la experiencia donde pueda establecerse un contacto (congruencia).

Para C. Rogers, la persona es un todo —organismo— organizado, dinámico y abierto, en la que existe un deseo de estabilidad, de coherencia orgánica, de conciencia, y de deseo de unidad y orden. Este organismo está constantemente en movimiento hacia niveles superiores de conciencia y de realización. Para ello dispone de un potencial orgánico como una tendencia a la plenitud, la realización y el autoperfeccionamiento. Una tendencia direccional constructiva (C. Rogers, 1978).

Este enfoque de la teoría de la personalidad está centrado en el concepto del **self** (el sí mismo) que se podría definir provisionalmente como las ideas y sentimientos que el individuo valora e interpreta como propios. Así, en la medida en que el individuo alcance un grado suficiente de congruencia: una buena adecuación entre la experiencia y su percepción, la simbolización y la asimilación de esas experiencias en la estructura orgánica del sí mismo, entonces se darán las condiciones adecuadas para el crecimiento personal óptimo.

Todo este proceso direccional determina un sistema fluido cambiante, en el que la relación de ayuda va a permitir que el organismo encuentre un clima adecuado para que la persona sea capaz de percibir su experiencia, ser más ella misma, posibilitándose, de esta forma, aquel proceso que C. Rogers ha ido encontrando experimentalmente en sus clientes en la relación psicoterapéutica: «... se hallan en un continuo cambio y parecen sentirse satisfechos con ello». (C. Rogers, 1972, p. 56.)

## 1. CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Es habitual en la obra de C. Rogers presentar una definición de aquellos constructos y términos utilizados en la explicación de la teoría de la personalidad y que han cobrado ya algún grado de especialización. Por mi parte reduzco este apartado a aquellos términos o conceptos que considero como el fundamento de la teoría de la personalidad y de la persona que evoluciona y, por supuesto, de la terapia centrada en la persona.

### A) La tendencia actualizante

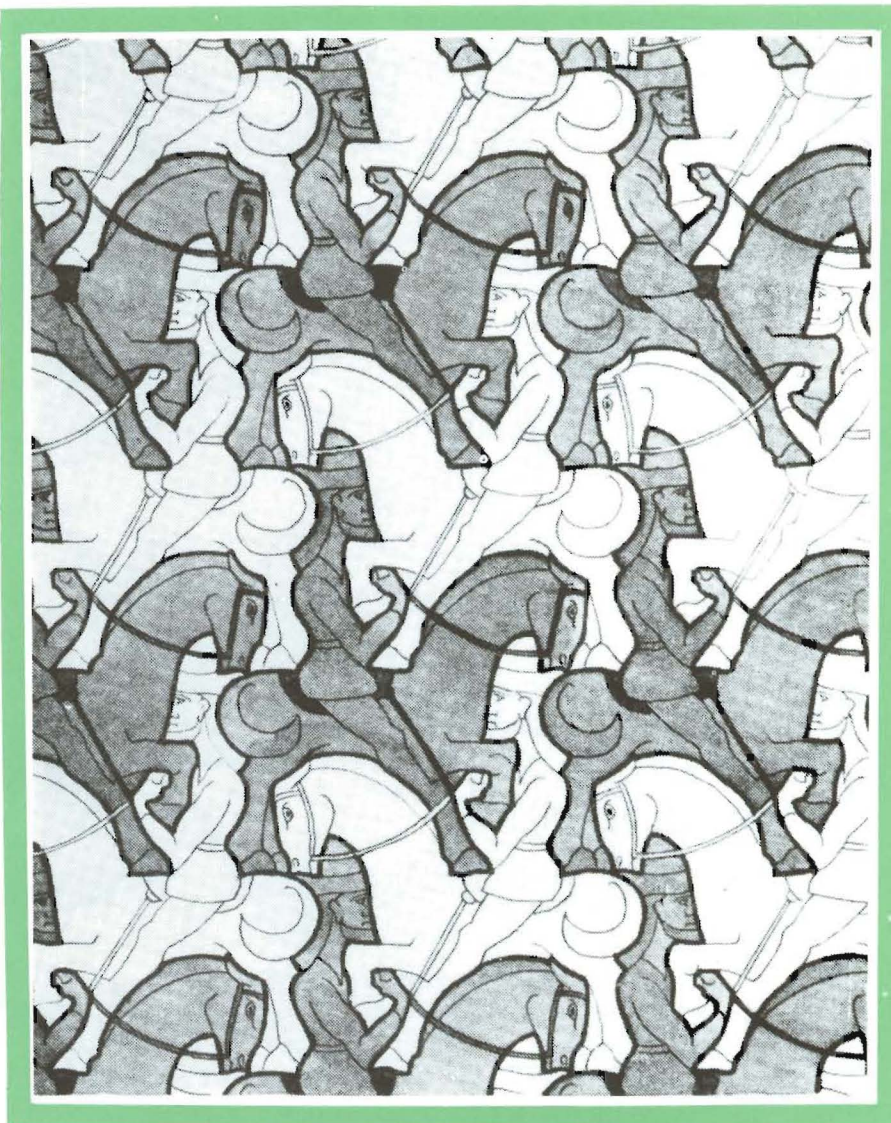
La idea fundamental y básica de toda la concepción terapéutica rogeriana es la capacidad que todo ser humano tiene de comprenderse a sí mismo y de solucionar sus problemas de un modo suficiente.

Esta capacidad es algo inherente a la persona, y la tendencia a ejercerse es el funcionamiento característico del hombre y consiste en un grado de comprensión, no absolutamente correcto, pero sí suficiente para el proceso de adaptación e integración que es la existencia humana; así como tampoco se trata de una tendencia que lleve a soluciones definitivas, sino a soluciones inmediatas que permiten la continuación del proceso hacia la madurez.

Ahora bien, esta potencialidad no es automática; su puesta en funcionamiento «requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y valoración del yo; es decir, requiere relaciones carentes de amenaza o de desafío a la concepción que el sujeto se hace de sí mismo» (Rogers, C., Kinget, M., 1971, I, p. 29).

Así pues, siempre que las contingencias del medio no supongan violaciones manifiestas de las condiciones de la vida humana, esta capacidad y su tendencia se orienta hacia el funcionamiento adecuado.

Esta capacidad sería la manifestación psicológica de la llamada «**tendencia actualizante del organismo**», entendida como la tendencia constante a desarrollar las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento. Este término debe entenderse en sentido fenomenológico, subjetivo. En este sentido dice Kinget, «lo que la tendencia actualizante tiende a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor,



aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor» (Ibid., 1971, I, p. 31).

El concepto de tendencia actualizante se completa con el significado que Rogers atribuye al término «organismo». Basándose en la interpretación de los aspectos físicos y psíquicos del organismo (bioquímica y experiencia), el término organismo aquí significa el conjunto de las funciones constitutivas del hombre, aunque centrado en la estructura de la experiencia y la manifestación de ésta en el comportamiento.

Rogers usará, pues, la tendencia actualizante refiriéndola siempre al polo psíquico del organismo. Y así como se observa que, siempre que no existan perturbadores graves, todo organismo se desarrolla morfológica y fisiológicamente hacia el ejemplar adulto y sano, la teoría rogeriana intenta explicar el desarrollo de la personalidad —polo psíquico—

por el efecto de una tendencia parecida a las leyes que rigen el desarrollo del polo físico, a la que últimamente Rogers llamará «tendencia formativa» (Rogers, C., 1978; 1978).

Ésta es la hipótesis básica de la teoría rogeriana y su postulado fundamental, según el cual el proceso de la organización de la experiencia es comparable, en su orientación, al proceso de desarrollo físico, de forma que si la experiencia puede organizarse en ausencia de perturbadores graves, esta organización —incluida su expresión en el comportamiento— se llevará a cabo en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de una conducta racional, social, subjetivamente fuente de satisfacción y objetivamente eficaz.

La actualización de esta tendencia está condicionada a la existencia de un clima relacional adecuado, desprovisto de amenazas para el yo del



individuo. En este momento surge la complejidad de la teoría rogeriana, pues aquel clima es de orden fenomenológico, por lo que lo importante no es el carácter intrínsecamente positivo de las condiciones, sino la percepción como no amenazantes de estas condiciones por el sujeto.

Para Rogers, el individuo, su tendencia actualizante y su noción del yo forman parte de un mundo fenomenológico, por lo que el condicionamiento de la tendencia actualizante es de carácter perceptual, así como el yo.

Ultimamente C. Rogers ha trabajado sobre este concepto insistiendo en que toda su teoría y aplicaciones prácticas descansan en esta confianza básica en el organismo aportando datos de la investigación científica, de todos los campos, en un esfuerzo por conseguir una fundamentación científica a lo que la ex-

periencia y la evidencia terapéutica le había ofrecido como fundamento de su teoría de la personalidad y terapia. (Rogers, C., 1977; 1978; 1978.)

Para Rogers, la tendencia actualizante es la motivación básica y se puede confiar en que las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse; aquella tendencia es, según sus palabras, la naturaleza del proceso que llamamos vida (Íd. 1977). Como elemento político de su teoría está su afirmación: «El organismo se controla a sí mismo y, en su estado normal, se mueve hacia su propio mejoramiento y hacia una independencia de control externo» (1977, p. 239).

En los dos artículos citados (1978; 1978) mantiene fundamentalmente la exposición anterior, añadiendo un relato de experiencias de

varios campos de la ciencia que fundamentan la existencia en toda vida orgánica de una tendencia o motivación intrínseca, un movimiento en todos los organismos hacia la realización de sus posibilidades inherentes (**tendencia direccional**).

En su esfuerzo de fundamentación experimental y en contra de la crítica que ha calificado de optimista la tendencia actualizante, ensaya el situar dicha tendencia en un contexto más amplio; intenta demostrar la existencia de esta tendencia positiva-constructiva en la totalidad de la naturaleza. De esta forma establece una nueva hipótesis de trabajo: «Parece existir una **tendencia formativa** en la evolución del Universo que puede ser observada en cualquier nivel» (1978; 1978).

En la exposición de los diversos experimentos y aportaciones científicas, Rogers demuestra que junto al concepto de «entropía» en el Universo existe la «sintropía» (Szent-Gyorgyi, A.) o la «tendencia mórfica» (Whyte, R. W.), la siempre activa tendencia hacia un orden mayor y una mayor complejidad entrelazada entre los niveles orgánico e inorgánico. Una tendencia más amplia en el seno de la cual se comprende la tendencia actualizante de los organismos y del ser humano.

Deja todavía un camino a la comprobación experimental en un análisis sobre la función de la conciencia en estas tendencias constructivas, encontrando que la tendencia formativa es más amplia, creativa y formativa que la conciencia del sistema cósmico en el que las personas se encuentran insertas. (1978; 1978).

## B) El concepto del yo (self)

El «yo» rogeriano es una estructura perceptual que engloba, del conjunto de experiencias del sujeto en cada momento, todos los hechos y acontecimientos de este campo experimental que hacen referencia al sujeto. Es decir, utilizando un texto de M. Kinget (1971) «un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto» (p. 34).

El yo está, pues, formando parte de aquel conjunto psicofísico llamado «organismo» y como tal, sujeto a la acción de la tendencia actualizante; solamente que el yo será el factor regulador, la dirección de la tendencia actualizante y, en cuanto que la percepción que el sujeto tenga de la realidad sea adecuada, determina-

rá la eficacia de la tendencia actualizante en orden a lograr el funcionamiento adecuado del organismo.

Esta eficacia sólo será posible en cuanto que el sistema perceptivo del sujeto funcione adecuadamente; y dado que el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo, podemos concluir que la eficacia de la tendencia actualizante depende, en última instancia, del carácter realista de la noción del yo.

El yo es como un catalizador que va seleccionando qué experiencias deben pasar a la conciencia —ser percibidas— según el concepto que tenga de sí mismo o las posibilidades de amenaza que descubre en las nuevas experiencias. En la medida en que el yo esté fundado en la experiencia auténtica, el yo será realista y por lo tanto congruente en su percepción.

En definitiva, la teoría rogeriana está basada en la correspondencia o congruencia entre la percepción (y la consiguiente simbolización en la conciencia de lo percibido o su deformación o rechazo) y la experiencia, entendida como todo lo que es susceptible de ser aprehendido por

la conciencia. Sólo de esta forma el comportamiento estará adecuadamente guiado.

En esta operación del «yo», o sea, el conjunto cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, será quien determinará el proceso de valoración de la experiencia y su simbolización en la conciencia.

La teoría de C. Rogers está dentro de las que buscan en el concepto del yo (self) un punto nuclear de la integración de la persona humana. El mismo Rogers resume esta idea:

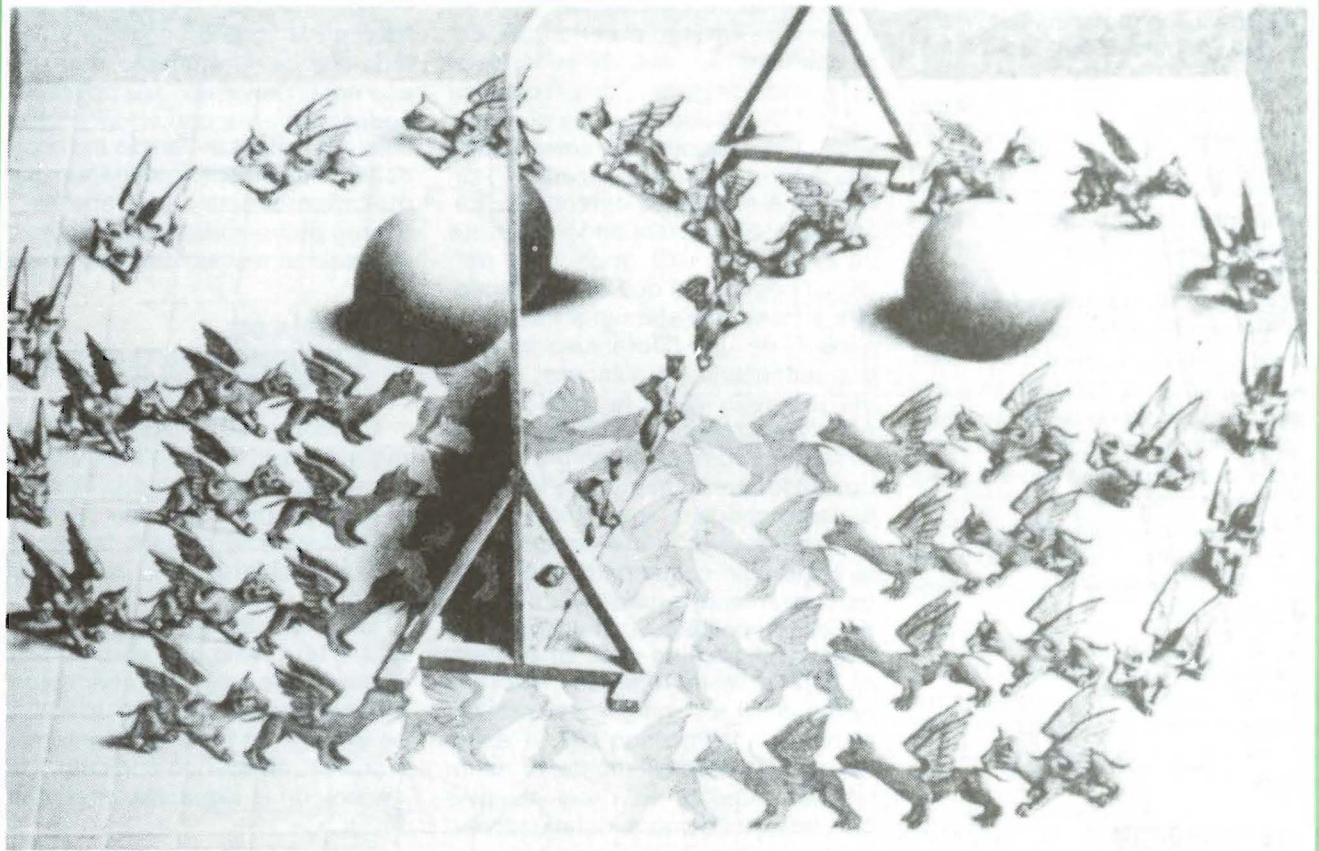
«Esta teoría es básicamente fenomenológica, y se basa ampliamente en el concepto del sí-mismo (self) como construcción explicativa. Describe el punto final del desarrollo de la personalidad como una congruencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí-mismo, situación que, si se lograra, significaría liberarse de tensión y ansiedad internas, y liberarse de tensiones potenciales; representará el grado máximo de una adaptación orientada realísticamente» (1972, p. 450).

El concepto del yo puede quedar más plenamente explicitado con las siguientes frases: «Es el yo tal como

lo experimenta uno mismo», «la suma total de lo que el hombre llama suyo», «la suma del yo material-posesiones materiales, del yo espiritual-posesiones espirituales como las facultades y disposiciones, y el yo social, como somos vistos y valorados por los demás».

Por último, insisto en que la dirección hacia la madurez no es consecuencia de una necesidad interna, como el desarrollo físico, ni de la satisfacción inmediata, ni de la dirección externa, es fruto de la aceptación plena, en la conciencia, de toda la experiencia del sujeto producto de la libertad experimental. En este sentido, creo conveniente reforzar lo dicho con un texto de M. Kinget:

«Si el individuo toma conciencia de los datos de su experiencia, podrá someterlos a un proceso —implícito o explícito— de valoración, comprobación y, si es necesario, de corrección. Entonces, teniendo en cuenta la variedad de sus necesidades, tratará de satisfacerlas todas, armonizando lo mejor posible su experiencia con su comportamiento; de ello resultará un cierto equilibrio» (1971, I, p. 49s).



## C) La libertad de experiencia

En cuanto que el individuo pueda reconocer y elaborar sus experiencias y sus sentimientos personales como él cree que debe hacerlo, se puede decir que existe libertad de experiencia. Esto es, según las mismas palabras de M. Kinget «que el sujeto no se sienta obligado a negar o deformar sus opiniones o actitudes íntimas, para mantener el afecto o el aprecio de las personas que él considera importantes o la estima de sí mismo» (1971, I, p. 38).

La libertad de experiencia es una condición necesaria para que se realice una percepción correcta, y supone para el sujeto la posibilidad real —libertad— de percibir y expresar toda su experiencia, pensamientos, deseos... —los fenómenos externos— tal como los siente el mismo sujeto e independientemente de su conformidad con las normas que rigen en su ambiente.

Si esta libertad es impedida, el sujeto puede llegar a deformar o impedir la percepción de la experiencia o de algunos elementos que la forman para defender la imagen de sí mismo.

Aquellos acontecimientos-percepciones que puedan desvalorizar la imagen del yo serán sistemáticamente eliminados o deformados, mientras que permanezcan las causas que impidan la libertad de experiencia, creándose un desnivel entre la experiencia y su representación consciente que producirá desarreglos en el sistema de comunicación interno, orgánico, que es la base del buen funcionamiento y, por tanto, aparecerá una nueva actitud, un factor nuevo de la personalidad y de la conducta. Es decir, para evitar las amenazas a la imagen del yo, creadas por la falta de libertad de experiencia, se producen deformaciones en el sistema perceptivo. Pero como una parte de su experiencia real escapa a su conocimiento, en esa misma medida se le escapa el control de su conducta. En este momento comienza la confusión y el estado neurótico.

Si no se producen atentados contra la libertad experiencial, o se consigue eliminarlos terapéuticamente, no suelen producirse estas condiciones nocivas, o son reducidas o eliminadas.

## 2. TEORÍA DE LA PERSONALIDAD

La teoría de la personalidad de C.

Rogers es, sin duda, una conclusión de todo lo dicho hasta ahora (ver «La psicología de Carl R. Rogers» en n.º 35), porque Rogers, más que una teoría de la personalidad, ha planteado una teoría del desarrollo de la personalidad tal como aparece en el proceso terapéutico.

Hay que insistir en que esta teoría no es algo acabado y definitivo, sino un ensayo susceptible de elaboración posterior y, además, no tiene un carácter especulativo, sino que es el resultado de una transacción continua entre la experiencia práctica, la conceptualización teórica y la comprobación por medio de la investigación.

La explicación más completa de la teoría de la personalidad la expone C. Rogers en su libro «Psicoterapia centrada en el cliente»; en este trabajo sólo se realizará una exposición resumida centrándose en lo fundamental.

La hipótesis central de la teoría sobre el desarrollo humano se resume: cuando la tendencia actualizante puede ejercerse en condiciones favorables, es decir, sin dificultades psicológicas graves, el individuo se desarrollará en el sentido de la madurez.

Dadas unas condiciones adecuadas, una libertad de experiencia, el individuo puede «vivir su experiencia», especialmente las que se refieren al yo; puede realizar una percepción —toma de conciencia— de sí mismo y de su ambiente, así como tomar una actitud —comportamiento—, sin recurrir a maniobras defensivas. Entonces habrá correspondencia entre su experiencia real vivida y sus percepciones, con lo que éstas irán modificándose constantemente en el sentido de una diferenciación y de una autonomía en aumento, típicas del progreso hacia la edad adulta. Aquella correspondencia, pues, provocará un comportamiento **adecuado**, dado que, como ya se ha visto, es la percepción, sobre todo la percepción del yo, la que determina la dirección del comportamiento.

Es conveniente explicitar el contenido de la palabra «comportamiento adecuado» para no caer en el error, ajeno a la teoría rogeriana, sobre la perfección del comportamiento humano tan desmentido por la experiencia. El conocimiento de las necesidades internas es cada vez más perfecto, así como el del mundo exterior, de forma que la estructura experiencial se modifica en el sentido

de una aprehensión más realista, la cual prestará un mayor servicio a la conducta a la vez que aumenta la auto-valoración de los datos de la experiencia, comprobación y, si es necesario, corrección. El individuo, teniendo en cuenta la variedad de sus necesidades, tratará de satisfacerlas todas, armonizando lo mejor posible su experiencia con su comportamiento —adaptación—.

En última instancia, esta capacidad de tomar conciencia de la experiencia para valorarla, comprobarla, corregirla, que llamamos adaptación, es la que expresa su tendencia inherente al crecimiento, hacia la madurez; es decir, hacia la autonomía y responsabilización.

En resumen, la teoría de Rogers sobre la personalidad no se refiere a algo evidente, directamente observado, tiene una base de carácter fenomenológico, como una permanente hipótesis que debe ser comprobada en cada momento. Aquel desarrollo favorable —y los procesos de autovaloración y autodirección— dependen, ante todo, de que la experiencia esté disponible a la conciencia.

Siguiendo a Bertrán (1970) quiero señalar que con este planteamiento nos estamos refiriendo al «yo estático-personal», por afirmar la personalidad en la verdad conocida y aceptada acerca de sí mismo. Pero para que aquel desarrollo sea posible son necesarias unas condiciones favorables a la actualización de las capacidades; nos estamos refiriendo al «yo dinámico-social», la persona en cuanto proyectada a una vida de comunicación social con los demás.

## 3. TEORÍA DEL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DE LA PERSONALIDAD

La teoría del funcionamiento óptimo suele ser descrita después de la presentación de la «teoría de la terapia», como manifestación del óptimo en el desarrollo humano tal como ha sido descubierto en la investigación clínica.

Dado que esta teoría no tiene carácter final, sino que es un proceso y que puede aclarar el concepto «yo dinámico-social» de la personalidad, se incluye en este lugar, intentado, a su vez, ofrecer un conjunto homogéneo con lo expuesto anteriormente.

En el «organismo» existen unas hipótesis, demostradas en la práctica



terapéutica, que son los supuestos de la teoría de la personalidad. Estos supuestos son:

1) Que el individuo es capaz de tomar conciencia de los factores de su mal funcionamiento psíquico.

2) Que tiene la capacidad para reorganizar su noción del yo de modo que se haga más compatible con la totalidad de su experiencia. (Si esta capacidad estuviera en estado latente se podría desarrollar en la relación con una persona que estuviera en un estado de acuerdo interno, que tuviera hacia el interesado una actitud de consideración positiva incondicional y una comprensión empática.)

3) Que posee una tendencia inherente a actualizar las potencialidades del «organismo».

4) Que tiene una necesidad de consideración positiva.

Así pues, en cuanto que se den las condiciones adecuadas, el funcionamiento óptimo queda enuncia-

do de esta forma:

a) Todo individuo posee una **tendencia** inherente a **actualizar** las **potencialidades** de su organismo.

b) El individuo tiene la capacidad de **representarse** su **experiencia** de un modo correcto y tiende a ejercer esta capacidad.

1. Corolario: Tiene la capacidad de mantener y la tendencia a mantener un **estado de acuerdo** entre la **noción del yo y la experiencia**.

c) El individuo siente una **necesidad de consideración** positiva.

d) Siente una **necesidad de consideración positiva de sí mismo**.

e) La manifestación de las tendencias enunciadas en a y b es función de las satisfacciones señaladas en c y d. Más bien, las tendencias de a y b se expresan en la medida que:

1. El sujeto **siente la consideración positiva incondicional** de las personas criterio.

2. Esta consideración positiva in-

condicional se revela en el sujeto en el seno de una relación en la que se sienta comprendido de un modo **empático**.

f) Cuando se dan al máximo las condiciones estipuladas en e, el individuo **funciona plenamente**. Un individuo así presenta las características siguientes:

1. Está «abierto» a su «experiencia».

a) Corolario: No manifiesta **conductas defensivas**.

2. Como consecuencia, todas sus **experiencias** son accesibles a la **conciencia**.

3. Sus **percepciones** son tan **correctas** como lo permiten los datos de su **experiencia**.

4. La estructura del yo concuerda con la experiencia.

5. La estructura del yo es una «Gestalt» o configuración fluida que se modifica con flexibilidad durante el proceso de asimilación de nuevas experiencias.

6. El sujeto se percibe como el centro de valoración de su experiencia.

a) El proceso de su valoración es continuo y organísmico.

7. El proceso de «valoración» no está sometido a condiciones externas.

a) Corolario: El sujeto **experimenta** un sentimiento de consideración positiva incondicional hacia sí mismo.

8. En toda ocasión se comporta de un modo adaptado y manifiesta una actitud creadora hacia toda situación nueva.

9. Descubre que su capacidad de valoración autónoma, «organísmica», representa una fuente de dirección digna de confianza y capaz de guiarle hacia formas de conducta productoras de satisfacción.

Esto a causa de que:

a) Todos los datos de la **experiencia** son accesibles a la conciencia y son utilizados.

b) Ningún dato de experiencia es negado o deformado.

c) Las consecuencias de la conducta son accesibles a la conciencia.

d) Los errores cometidos al perseguir el máximo de satisfacción —errores debidos a la insuficiencia de datos experienciales— serán corregidos por la prueba de la realidad.

10. Teniendo en cuenta el carácter positivo, desde el punto de vista afectivo de la **consideración positi-**

va recíproca, este individuo vive con los demás en la mejor armonía posible. (Rogers, C. y Kinget, M., 1971, I, p. 259 ss)

Podemos concluir que la teoría del desarrollo óptimo de la personalidad es sinónima de las nociones de adaptación psicológica perfecta, de madurez óptima, de acuerdo interno completo, de apertura total a la experiencia y de discriminación perceptual perfecta.

#### 4. TEORÍA DE LA TERAPIA

Para Rogers el desarrollo humano de la personalidad debe efectuarse dentro de la relación con los demás —yo dinámico-social—, y es precisamente en el estudio de estas relaciones humanas donde basa sus estudios y su terapia.

La «Psicoterapia centrada en la persona» trata de reorganizar la experiencia mediante la creación de un ambiente adecuado de libertad en el que el mismo sujeto será el agente y el paciente de su nueva experiencia. Es decir, creará una relación humana en donde lo importante serán las actitudes y sentimientos.

En esta relación, el terapeuta rogeriano debe abstenerse de toda actividad intervencionista, pues si la finalidad de la terapia es la restructu-

ración del sistema perceptivo y al conseguir una autonomía y responsabilidad del cliente como persona, ni la enseñanza ni el condicionamiento pueden lograr que el cliente se comprometa directamente en la práctica de aquellas finalidades.

Partiendo de estos supuestos, intento describir seguidamente los fundamentos de la teoría de la terapia.

Cuando un sujeto vive una situación de amenaza y siente que su yo es atacado, inhibe aquellas experiencias que le ocasionan amenaza y angustia haciendo suyas aquellas normas que le transmiten las personas criterio y la función primitiva se vuelve parte esencial de su estructura psíquica.

Esto produce una inadecuación entre la experiencia y la percepción que el sujeto tiene de ella, la imagen del yo se vuelve incongruente y se produce una desvalorización de la imagen del yo. La persona se encuentra entonces en un estado de desacuerdo interno más o menos pronunciado debido a esta falta de congruencia, pues parte de la experiencia inmediata o anterior es sustraída a su conciencia; y, por su situación de defensividad y dependencia, la tendencia actualizante queda parcialmente desviada.

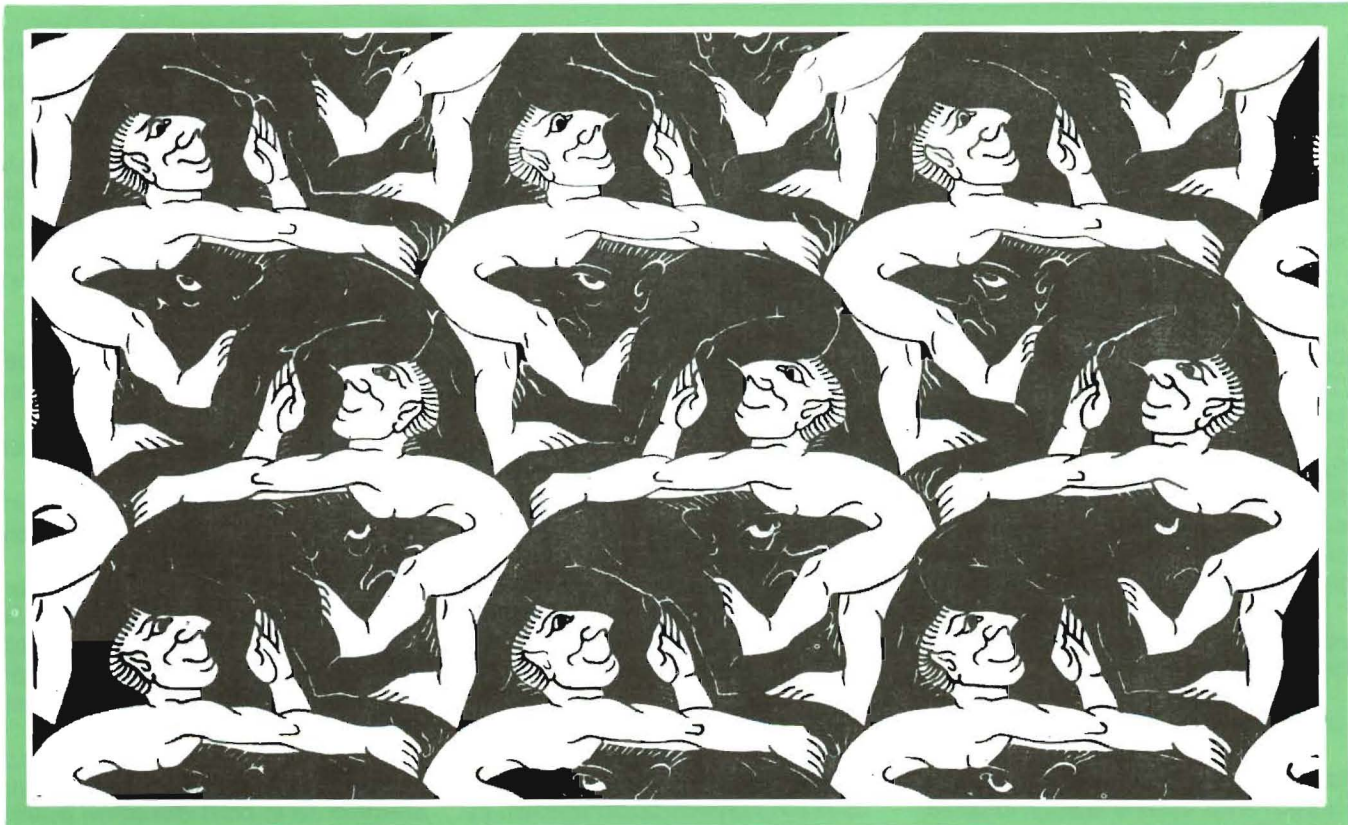
El individuo se sentirá protegido, pero no es auténtico, y, en consecuencia, es «vulnerable». En tales condiciones su personalidad funciona a la defensiva y sus percepciones adquieren mayor rigidez con el fin de interceptar aquellos sentimientos o experiencias, en la medida en que éstos se han hecho incompatibles con la imagen inadecuada que se forma de sí mismo.

Este peligro de dependencia amenaza a toda la personalidad. ¿Existe alguna posibilidad de ayuda?

Efectivamente con una **relación humana** que permita una mayor seguridad en el individuo, que elimine la amenaza que le impide simbolizar la experiencia. Esta es la ayuda psicoterapéutica rogeriana: «La creación de condiciones excepcionales que permiten liberarse a la experiencia bloqueada y ponerse al servicio de la conducta» (Rogers, C. y Kinget, N., 1971, I, p. 64). Es decir, que posibilite la reorganización de la experiencia.

#### a) Condiciones generales:

Creo que quedó ya demostrado que el profesional terapéutico rogeriano le importa sobre todo el factor humano, por ello plantea su trabajo en términos de **actitudes**.



Por esta razón, cuando un cliente se pone en contacto con el terapeuta porque —con otras formulaciones menos teóricas pero más existenciales— siente amenazado su yo, eliminado del campo de sus percepciones las experiencias frustrantes, el terapeuta debe invertir las condiciones dando una **experiencia de seguridad excepcional**.

Rogers se refiere a una seguridad interna, un estado psíquico que permita afrontar la propia angustia, «una disminución del nivel de angustia» (Ibídem, p. 94), que impida la dependencia, que estimule la autodeterminación, que haga posible la actualización de la tendencia actualizante.

Al mismo tiempo debe existir en la terapia una «cierta calidad afectiva», algo que M. Kinget llama «calor», una cualidad hecha de bondad, de responsabilidad, de interés desinteresado que vendrá a reforzar la seguridad por su carácter no evaluativo. Este enfoque se basa «no sólo en el derecho del individuo a la autodeterminación, sino también en su necesidad de ser amado en tanto que ser único, libre y creador» (Ibídem, p. 110).

¿Cómo establecer estas condiciones? Es difícil definir con palabras algo que debe ser el elemento base de cualquier relación humana y que, por otra parte, ha provocado escepticismo u oposición entre los especialistas. Podemos decir que es el resultado de que el terapeuta ponga en práctica ciertas actitudes, un cierto espíritu.

## b) El terapeuta:

El cambio en una persona —como ya quedó dicho— sólo puede surgir de la experiencia surgida en una relación, por tanto —aquí Rogers formula una hipótesis general— «si puedo crear un **cierto tipo de relación**, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esta manera se producirá el cambio y el desarrollo individual» (1974, p. 40).

Para crear este tipo de relación es necesario que el terapeuta haya adquirido ciertas «actitudes».

### 1. Un estado de acuerdo interno entre el yo y la experiencia:

El terapeuta debe de encontrarse en un estado de acuerdo interno entre el yo y la experiencia, o, como también lo llama Rogers, tener una



actitud **auténtica** o **congruente**. Este estado existe cuando las experiencias relativas al yo están correctamente simbolizadas e integradas en la estructura del mismo yo, cuando «existe acuerdo entre el yo y la experiencia, o sea, que su representación es auténtica» (Rogers y Kinget, 1971, I, p. 207). A nivel de la relación terapéutica, la congruencia significa «tener presente mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa... voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes, los sentimientos y actitudes que existen en mí» (Rogers, C. 1974, p. 41).

Precisando más y siguiendo esta línea personal y humanamente comprometida del libro de Rogers, **El proceso de convertirse en persona**, la autenticidad del terapeuta es algo más que una técnica terapéutica, «significa que si debo facilitar el desarrollo personal de los que se relacionan conmigo, **yo también debo desarrollarme**, y si bien esto es a

menudo doloroso, también es enriquecedor» (1974, p. 56).

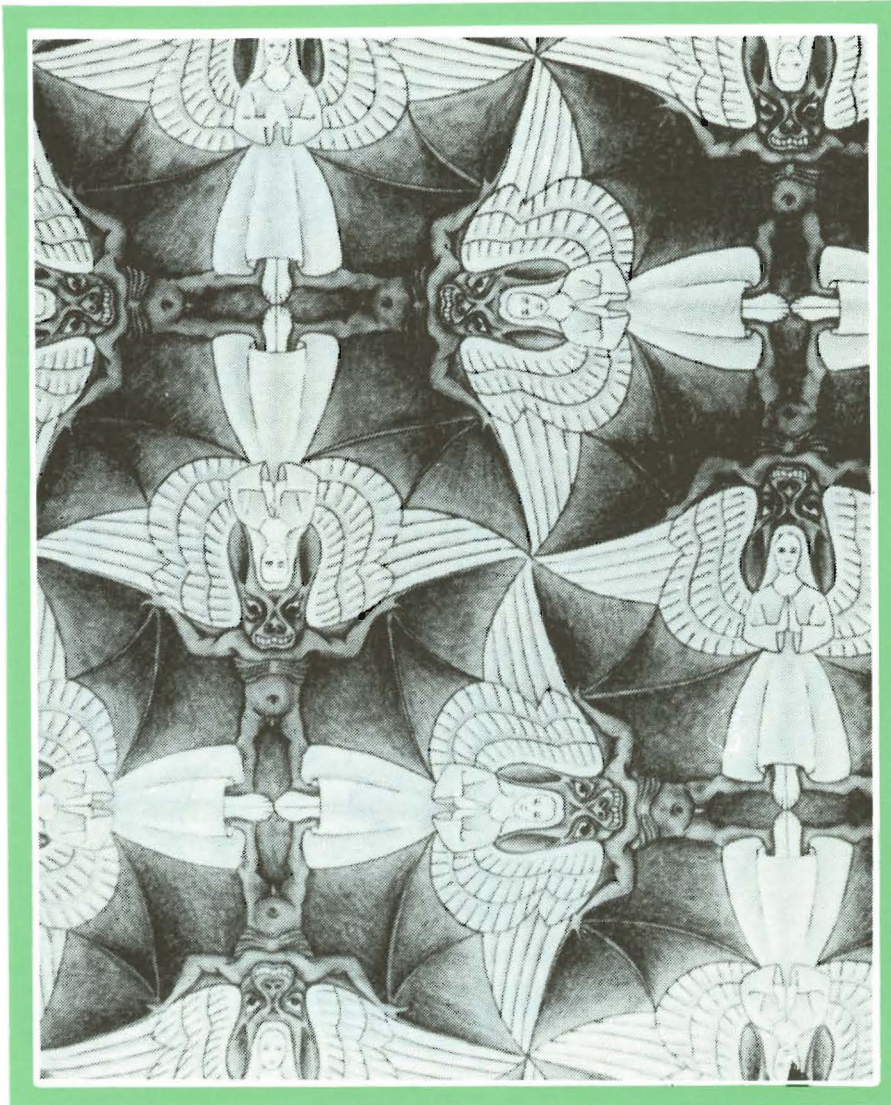
No se trata, pues, de una actitud intelectualista, sino de una relación dinámica, transformadora, y, si es «auténtica», enriquecedora hacia la plena realización humana, incluso lo será para el terapeuta, que no es sino «el otro» de la relación, sujeto a su misma dinámica.

### 2. Consideración positiva incondicional:

Una segunda actitud del terapeuta es tener una **consideración positiva incondicional** hacia el cliente que se podría definir como el respeto o aprecio al cliente como persona, de valor propio e incondicional, como individuo valioso independientemente de su conducta, condición o sentimientos.

Con palabras de Rogers, «si las experiencias de otra persona relati-





vas a ella misma me afectan todas como igualmente dignas de consideración positiva» (1971, I, p. 211).

El desarrollo de tales sentimientos no es perjudicial para el terapeuta y debe estar en contra de las actitudes «profesionales», objetivadoras, evaluadoras. Ello supone, por una parte, que el terapeuta debe haber llegado a ser una persona independiente, no influenciabile, de modo que pueda aceptar al otro con más profundidad, y, por otra parte, que dejará desarrollar la personalidad del otro con plena independencia, como es.

### 3. *Comprensión empática:*

La comprensión empática consiste en la «percepción correcta del marco de referencia de los demás con las cosas subjetivas y los valores personales que van unidos» (Rogers y Kinget, 1971, I, p. 216). O di-

cho de otra forma, la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de otro, de ver el mundo como él lo ve.

Esta capacidad es indispensable para el rogeriano que debe captar y reflejar la significación personal de las palabras del cliente, mucho más que responder a su contenido intelectual, porque sólo «cuando se comprendan los sentimientos del cliente y se acepte al individuo con ellos, éste se ve libre para explorarse a nivel consciente o inconsciente» (Rogers, 1974, p. 42).

Se podrían añadir más condiciones a las expuestas, pero sólo pienso señalar que el terapeuta debe omitir cualquier tipo de juicio o evaluación para permitir la autovaloración y responsabilización del cliente, y, además, que deje a la persona en un proceso de transformación y no como una realidad estática.

### c) El proceso:

Cuando las condiciones que acabamos de enunciar están presentes y se mantienen, se pone en marcha cierto proceso. Rogers habla de una ecuación en el terreno de las relaciones personales o de una relación funcional: si se dan unas condiciones, entonces se producen unos efectos.

Rogers define este proceso en términos operacionales de la siguiente forma:

«Cuanto más pueda el cliente percibir en el terapeuta una actitud de autenticidad, comprensión empática y respeto incondicional por él, tanto más se alejará de un funcionamiento estático, rígido, insensible e impersonal, para orientarse hacia un comportamiento caracterizado por un modo fluido, cambiante y permisivo de vivenciar los sentimientos personales diferenciados. La consecuencia de este movimiento es una modificación de la personalidad y la conducta en el sentido de la salud y madurez psíquica y el logro de relaciones más realistas consigo mismo, con los demás y con el medio» (1974, p. 68).

La explicación de este proceso está en aquella capacidad —«tendencia actualizante»— que todo ser humano tiene de comprenderse a sí mismo y avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológicamente adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente y deja de ser potencial para convertirse en algo real.

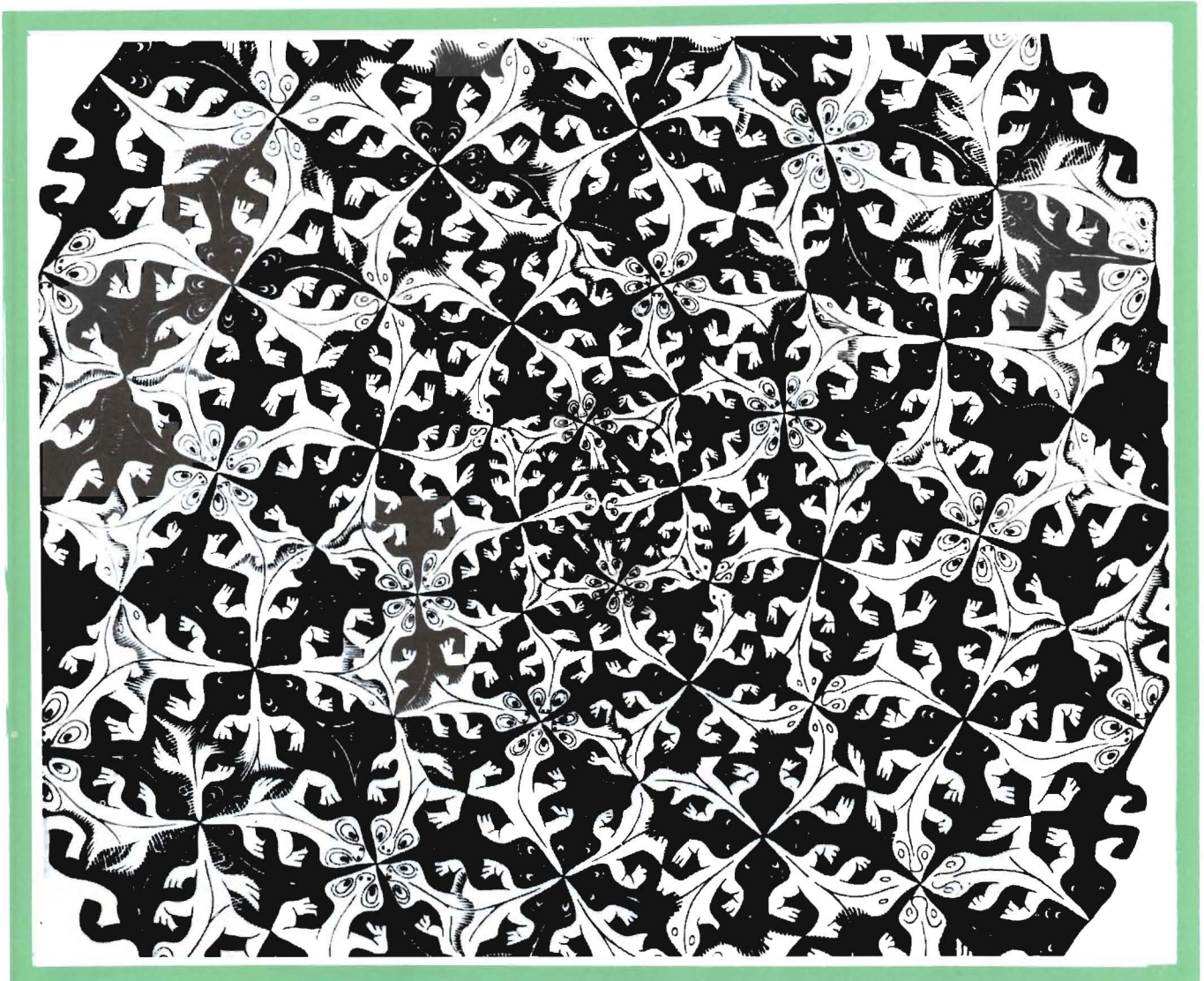
Los cambios que experimenta el cliente a lo largo de la terapia han sido objeto de profundas investigaciones y se encuentran expuestos por C. Rogers ampliamente. Un resumen podría ser el siguiente:

#### 1. *Comienza un proceso de llegar a ser:*

— Comienza por abandonar las máscaras o roles tratando de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo; descubrir su auténtico sí mismo.

— Se realiza la vivencia del sentimiento, esto es, el descubrimiento de los elementos desconocidos del sí mismo. Experimenta las actitudes propias que surgen orgánicamente, de forma que la persona, en aquel momento, llegue a ser su temor, su ternura... llegue a ser lo que es.

— Descubrimiento del sí mismo en la experiencia. Llegar a ser él mis-



mo no una fachada conformista, ni una negación de todo sentimiento, sino un proceso vivo que respira, siente, fluctúa, etc.

## 2. *La persona que emerge:*

— Está abierta a la experiencia; es el extremo opuesto de una actitud de defensa. La actitud rígida o defensiva (en defensa de una imagen de sí mismo estereotipada) tiende a ser reemplazada por una mayor aceptación de la propia experiencia, se aceptan los hechos tal como son y no se distorsionan para adaptarlos a ningún modelo. Una apertura a la experiencia, a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad.

— Confianza en el propio organismo. El organismo se considera el instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata. La persona puede captar toda su experiencia y con

su pensamiento considera, evalúa... cada estímulo o necesidad, y es capaz de descubrir la elección más satisfactoria a sus necesidades, sintiendo menos temor hacia sus propias reacciones emocionales.

— El organismo es un foco interno de evaluación. El sujeto llega a descubrirse como el centro de sus relaciones, decisiones y juicios de valor. Se acude menos a los demás en busca de pautas de comportamiento.

— El individuo desea ser un proceso antes que un producto. La confianza en el propio organismo y el descubrimiento de sí mismo le hacen aceptar que todo no es el resolver un problema, sino que este objetivo, junto con otros, es un algo constante a resolver en un vivir existencial, en un proceso constante, en una dirección que el organismo humano elige en el interior de una tendencia direccional hacia la propia perfec-

ción y desarrollo del Universo todo.

— Comienza a aceptar a los demás. Junto con la capacidad de aceptar su propia experiencia, confianza en sí mismo y encontrarse como su propio esquema referencial de comportamiento, comienza a aceptar a los demás y las percepciones realizadas por los demás valorándoles en lo que son.

— Tendencia a un funcionamiento pleno. Debido a los elementos descritos anteriormente, el individuo se convierte en un organismo que funciona de modo más integral y gracias a la conciencia de sí mismo, que nace de su experiencia, se transforma en una persona de funcionamiento pleno, con las siguientes implicaciones: mayor libertad, menor determinismo; llega a ser una persona más creativa; una persona que confía en la naturaleza humana; una vida más rica.

