

CAPÍTULO 12

Carl Rogers

OBJETIVOS PARA ESTE CAPÍTULO

1. Explicar los siguientes conceptos en la teoría de Rogers: *campo fenoménico*, autorrealización, organismo, *yo*. Explicar cómo afectan las emociones al proceso de autorrealización.
2. Explicar qué quiere decir Rogers con *congruencia* e *incongruencia* e identificar la negación y la distorsión como dos procesos que pueden conducir a la incongruencia.
3. Discutir qué significa *consideración positiva condicional* e *incondicional* y reconocer su influencia en el desarrollo de la personalidad.
4. Describir el concepto de Rogers de una *persona de funcionamiento completo*.
5. Describir tres actitudes del terapeuta que conducen al cambio.
6. Distinguir entre cinco respuestas diferentes a las comunicaciones emocionales.
7. Discutir la *psicoterapia centrada en la persona*, con una descripción de su carácter de apoyo, los cambios en la concepción de Rogers respecto a ésta y los esfuerzos para su validación empírica.
8. Evaluar la teoría de Rogers en términos de su función como filosofía, ciencia y arte.
9. Discutir las críticas a la perspectiva de Rogers.

Para Carl Rogers, la conducta de una persona depende por completo de la manera en que él o ella percibe el mundo y sus acontecimientos. Su teoría de la personalidad describe al yo como un elemento importante de la experiencia; se debe en gran medida a los esfuerzos de Rogers que el yo haya resurgido como un constructo útil para entender la personalidad. En gran parte del pensamiento conductista, el concepto del yo ha sido ignorado considerándosele un vestigio de perspectivas religiosas o filosóficas anteriores. Rogers presentó al yo como un constructo científico que ayuda a explicar lo que se observa. El yo es la denominación de Rogers para aquellos procesos psicológicos que gobiernan la conducta. Al mismo tiempo, su teoría enfatiza al organismo o a la persona total.

Antecedentes biográficos

Carl Rogers nació en 1902 en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago. Fue el cuarto de seis hijos. Los padres de Rogers, protestantes de clase media educados y conservadores, instilaron en sus hijos normas de conducta ética elevadas y enfatizaron la importancia del trabajo duro.

Rogers socializó poco fuera de su gran familia, pero esto no le molestó. Era un lector ávido y desarrolló un cierto nivel de independencia desde muy pequeño. Cuando tenía doce años de edad, la familia se mudó a una granja. La vida campirana estimuló su interés en la ciencia y aumentó su capacidad para trabajar en forma independiente. Estaba muy interesado con la literatura sobre agricultura científica que su padre llevaba a casa. Rogers trabajaba duro en sus quehaceres en la granja; criaba corderos, cerdos y becerros. También llevaba a cabo la recolección, estudio y cría de polillas. Revelándose como un estudiante superior, Rogers ingresó a la Universidad de Wisconsin, el *alma mater* de la familia, con la intención plena de estudiar agricultura. Sin embargo, en su segundo año, decidió encaminarse hacia el sacerdocio. Después de su graduación en 1924, se casó con Helen Elliot y se mudó a la ciudad de Nueva York para comenzar su preparación como ministro en el Seminario Teológico Unión.

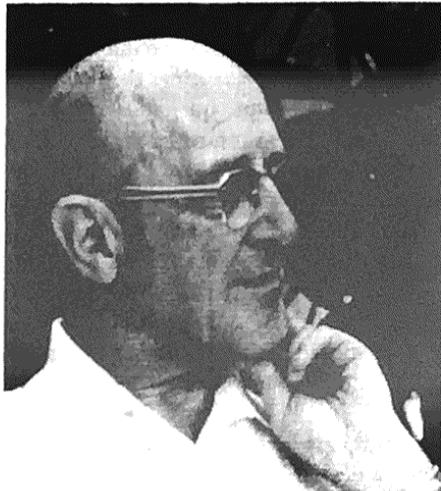
Sin embargo, el destino de Rogers no era convertirse en ministro. Durante sus años finales en el colegio, Rogers se apartó de las formas de pensar fundamentalistas de sus padres (véase Thorne, 1990). El enfoque filosófico liberal hacia la religión fomentado en el Seminario Teológico Unión, y los conocimientos adquiridos por su participación en varias conferencias de la YMCA lo llevaron a creer que no podía trabajar en un campo que requiriera el profesor un conjunto específico de creencias. Este fue un periodo difícil tanto para Rogers como para sus padres, sin embargo, fomentó la convicción creciente de Rogers acerca de que lo importante es basarse en las propias experiencias personales para desarrollar una filosofía de la vida. Sus intereses se dirigían cada vez más hacia la psicología; por consiguiente, se cambió al Colegio de Profesores de la Universidad de Columbia, donde tuvo contacto con la filosofía de John Dewey y comenzó su entrenamiento en psicología clínica.

En 1931, Rogers recibió su doctorado y se unió al personal del Centro de Asesoría Rochester, donde ayudó a desarrollar un centro de estudios infantiles

bastante exitoso. Allí, Rogers tuvo contacto por primera vez con lo que habrían de ser muchos años de oposición de los integrantes de la profesión psiquiátrica respecto a permitir a los psicólogos y consejeros practicar y tener responsabilidad administrativa sobre la psicoterapia. En 1939, cuando Rogers fue nombrado director del centro, se desató una campaña vigorosa para destituirlo. Nadie criticaba su trabajo, pero la opinión general era que un psicólogo simplemente no podía hacer esta clase de trabajo. Por fortuna, el consejo de administración decidió a favor de Rogers.

En 1940, Rogers aceptó un nombramiento como profesor de psicología en la Universidad Estatal de Ohio. Trabajó con estudiantes graduados expertos, desde el punto de vista intelectual, y comenzó a articular con claridad sus opiniones sobre la psicoterapia usando a estudiantes universitarios como su base de datos primaria. En 1945, se cambió a la Universidad de Chicago donde, como profesor de psicología y secretario ejecutivo del centro de asesoría, de nuevo defendió su opinión de que los psicólogos y consejeros podían realizar terapias de manera efectiva. Los esfuerzos de Rogers, junto con los de otros, condujeron a la unión de la psiquiatría y la psicología como dos profesiones en busca de un objetivo común. A lo largo de su vida, Rogers se refirió a sí mismo como un consejero. Su labor de conciliación y desafío se reflejaron en el nombramiento de Rogers como profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin en 1957. En 1963, Rogers se convirtió en miembro del Centro para Estudios de la Persona, en La Jolla, California.

En sus años finales, Rogers buscó reunir en grupos de encuentro a personas de facciones políticas en conflicto, tales como protestantes y católicos romanos, en Belfast, Irlanda. Como expresó su hijo David: "A lo largo de su carrera, pasó de la psicoterapia personal a grupos pequeños y a naciones" (Goleman, 1987). Estaba planeando regresar a Sudáfrica a dirigir una segunda sesión de encuentro con negros y blancos cuando murió en 1987 de un ataque cardíaco después de sufrir una cirugía por fractura de cadera.



Carl Rogers

Teoría de la personalidad de Rogers

Rogers (1959) sostenía que cada individuo existe en el centro de un campo fenoménico. Fue influido por un movimiento filosófico llamado **fenomenología**. La palabra *fenómeno* proviene del griego *phainomenon*, que significa "lo que aparece o se muestra a sí mismo". En la filosofía, la fenomenología busca describir los datos, o lo específico, de la experiencia inmediata. En la psicología, la fenomenología ha llegado a significar el estudio de la conciencia y la percepción humanas. Los especialistas en fenomenología enfatizan que lo que es importante no es el objeto o el evento por sí mismo, sino la forma en que lo percibe y entiende el individuo. El **campo fenoménico** se refiere a la suma total de experiencias. Consiste de todo lo que está disponible en forma potencial para la conciencia en cualquier momento específico. Por ejemplo, cuando un individuo está leyendo es posible que no se percate de la presión de la silla en sus glúteos, pero cuando atrae la atención a este hecho se hace consciente.

El **organismo**, o la persona en su conjunto, responde al campo fenoménico. Aquí el énfasis de Rogers es en la percepción de la realidad por parte del individuo. En este sentido era consistente con el énfasis reciente puesto en la cognición en la psicología. Con propósitos sociales, estamos de acuerdo en que las percepciones compartidas en forma común por los demás en nuestra cultura son las correctas. Sin embargo, la realidad en esencia es una cuestión muy personal. Dos individuos que caminan juntos en la noche pueden ver un objeto en el camino y responder en forma muy diferente. "Uno... ve una gran piedra y reacciona con temor. El otro, un nativo del país, ve hierba enredadera y reacciona con indiferencia" (1951, p. 484). La percepción del individuo, más que la realidad en sí, es más importante. Supóngase que un niño se queja de que su padre es dogmático, autoritario y dictatorial. De hecho, un observador imparcial podría concluir que el padre es abierto y democrático. Rogers señalaría que lo que el padre sea en realidad carece de significado; lo que es importante es cómo el niño percibe a su padre.

De esto se deriva que el mejor punto de vista para entender a un individuo es el del propio sujeto. Rogers expresó que el individuo es el único que puede conocer por completo su campo de experiencia. Reconoció que no siempre es fácil entender la conducta desde el marco de referencia interno de otra persona. Se está limitado a la percepción consciente y comunicación de experiencias del individuo. No obstante, un entendimiento empático de las experiencias de una persona es útil para entenderla y por consiguiente para comprender los procesos de la personalidad.

Realización

La tendencia primaria del organismo es mantenerse, realizarse y mejorarse a sí mismo. Esta tendencia a la realización sigue líneas trazadas por la genética y puede ser influida también por el temperamento (Ford, 1991). Por ejemplo, si se planta una flor el tipo particular de semilla determina si será un crisantemo o una bugambilia, pero el ambiente puede influir mucho en el florecimiento. El proce-

so de realización no es ni automático ni fácil; implica lucha e incluso dolor. El niño pequeño puede luchar para dar el primer paso pero esto es natural. Por tanto, cada organismo, o ser vivo, se dirige en dirección de la maduración tal como está definida para cada especie.

La conducta es el "intento dirigido hacia el objetivo" por el organismo para satisfacer sus necesidades conforme las percibe (1951). La definición de Rogers es muy diferente a la de los teóricos del aprendizaje, quienes consideran a la conducta en gran parte como una respuesta a los estímulos, o a la de los psicoanalistas, quienes enfatizan los determinantes inconscientes de la conducta. Esta última, es la respuesta a la percepción que tiene el individuo de sus necesidades.

Esta conducta dirigida hacia el objetivo es acompañada por emociones que por lo general facilitan el proceso de realización. Las emociones agradables acompañan al logro del objetivo. Incluso emociones que por lo general son consideradas desagradables, tales como temor o enojo, pueden tener un efecto positivo de integración y concentración de la conducta hacia un objetivo. La intensidad de la emoción varía de acuerdo con el significado percibido de la conducta hacia la consecución del objetivo. Las emociones ayudan al organismo a evaluar sus experiencias vitales en términos de qué tan bien sirven a la tendencia realizadora. Saltar para quitarse del camino de un camión que se aproxima es acompañado por emociones muy intensas, en particular si esta conducta es considerada crucial para la vida o la muerte. A menos que sean excesivas o inapropiadas, las emociones facilitan la conducta orientada hacia el objetivo.

La opinión de Rogers acerca de las emociones es muy positiva. Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que la negación o la distorsión de éstas puede permitirles hacer estragos en nuestras vidas. Desde el punto de vista psicoanalítico, los impulsos del ello son salvajes, viles y en necesidad de civilización. Rogers tuvo una perspectiva más optimista de las luchas e impulsos motivacionales básicos. Sugirió que la realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean éstas sensoriales, viscerales o emocionales.

El yo

De la interacción del organismo y el ambiente, y en particular de la que se tiene con otros que son significativos, emerge en forma gradual una estructura del yo, o un concepto de "quién soy" (1951). Conforme los niños pequeños interactúan con su ambiente en el proceso de realización, adquieren ideas acerca de sí mismos, de su mundo y de su relación con éste. Experimentan cosas que les gustan y disgustan y situaciones que pueden o no pueden controlar. Aquellas experiencias que parecen aumentar el yo son valuadas e incorporadas en la imagen de sí mismo; aquellas experiencias que parecen amenazar al yo son negadas y son consideradas ajenas a éste.

El autoconcepto es una porción del campo fenoménico que se ha diferenciado en forma gradual. Está compuesto de aquellas percepciones y valores conscientes de "mí" o "yo", algunas de las cuales son un resultado de la propia valoración por parte del organismo de sus experiencias, y en algunos casos han sido

introyectadas o tomadas de otros individuos que son importantes para la persona. Debido a que el autoconcepto surge en parte a través de los demás, existe el potencial para la disociación o el alejamiento (y por lo general ocurre en algún grado). Como resultado, la tendencia realizadora puede ser alterada en conductas que no conducen a la realización. El autoconcepto, entonces, es un objeto de percepción. Es la imagen que el individuo percibe de sí mismo. Por tanto, se distingue entre el organismo o el yo real en el proceso de realización y el yo como es percibido o conceptualizado. El "yo" que forma el individuo puede ser una variación de la experiencia real de su organismo debido a que incluye valores que son tomados de otras personas en lugar de las experiencias reales del organismo.

Por ejemplo, un niño pequeño aprende con rapidez que sus padres le retiran su afecto cuando golpea a su hermanito. Aun cuando golpear a su hermano es un acto satisfactorio, el niño pierde su satisfacción con el propósito de concebirse a sí mismo como amable para sus padres. Niega que desea golpear a su hermano. Cuando los niños niegan o distorsionan sus experiencias ya no son conscientes de éstas. Comienzan a experimentar las actitudes de otros, tales como sus padres, como si éstas fueran las experiencias directas de sus propios organismos. A través de esta distorsión, un individuo puede llegar a experimentar cualquier expresión de enojo como mala y por consiguiente puede dejar de percibir con precisión que a veces su expresión es satisfactoria. En tales casos las experiencias del yo y las del organismo no coinciden.

Rogers no cree que la estructura del yo deba estar formada con base en la negación o la distorsión. El niño valora la experiencia como positiva o negativa. Si un padre es capaz de aceptar el sentimiento de satisfacción del niño y también sus propios sentimientos de que ciertas acciones son inapropiadas, puede ayudar a su hijo a contener acciones sin amenazar la integridad del autoconcepto del niño. El padre puede dejar claro que la acción de golpear al bebé está mal. No obstante, los sentimientos de satisfacción por la agresión y el deseo del niño son reconocidos y aceptados. Este reconocimiento proporciona al niño una simbolización precisa de la experiencia. El infante puede ponderar la satisfacción obtenida por golpear al bebé con la ganada por complacer al padre y luego actuar en consecuencia. El niño no necesitaría negar la satisfacción personal que habría obtenido al expresar agresión ni introyectar las actitudes paternas o identificar su propia reacción con la del padre.

Las experiencias que ocurren en la vida son simbolizadas, ignoradas, negadas o distorsionadas. Si una de éstas es simbolizada, es aceptada en la conciencia, percibida y organizada en una relación con el yo. Por lo general, tales experiencias están relacionadas con las necesidades del yo. Por tanto, se seleccionan de entre las muchas experiencias personales aquellas que se adaptan con nuestro concepto del yo. Se les permite un reconocimiento y simbolización conscientes. Si no se puede percibir ninguna relación entre una experiencia y el yo, simplemente no se pone atención a experiencias irrelevantes.

Las experiencias son negadas o distorsionadas si parecen ser inconsistentes con la estructura del yo. Las mujeres jóvenes a las que se hace creer que la agresión no es femenina pueden negar o distorsionar sus sentimientos naturales de enojo y encontrar difícil ser asertivas debido a que buscan comportarse en formas

que son femeninas. Del mismo modo, los hombres niegan o distorsionan con frecuencia los sentimientos naturales de ser tiernos debido a que los consideran inconsistentes con ser masculinos. En resumen, la conciencia del individuo depende en gran medida del autoconcepto. Se tiende a considerar esas percepciones como ajenas. Las experiencias ocurren en la realidad y el organismo reacciona ante éstas pero no son simbolizadas o reconocidas por el yo consciente.

Congruencia e incongruencia

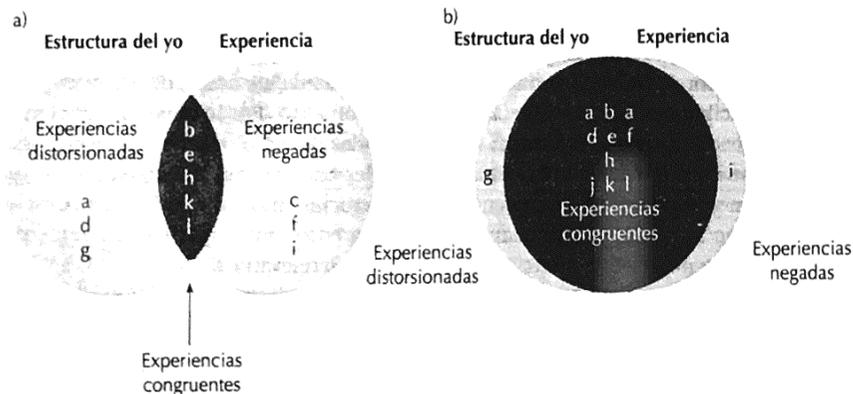
Hay una necesidad de ser congruente para el yo como es percibido y el yo real, el organismo. Existe un estado de congruencia cuando las experiencias simbolizadas de una persona reflejan todas las experiencias reales del organismo. Cuando estas vivencias simbolizadas no representan todas las reales, o si son negadas o distorsionadas, hay una falta de correspondencia entre el yo como es percibido y el yo real. En tal situación hay incongruencia y una posible desadaptación. En forma de diagrama, se puede mostrar esto con círculos superpuestos, parecidos a la descripción de Horney de la distinción entre el yo real y el yo ideal (figura 12.1).

Cuando un individuo niega o distorsiona experiencias sensoriales y viscerales significativas surgen ciertas tensiones básicas. El yo como es percibido, el cual gobierna en forma primaria a la conducta, no es un representante adecuado de las experiencias verdaderas del organismo. Se vuelve cada vez más difícil para el yo satisfacer las necesidades del organismo. Se desarrolla la tensión y se presenta una sensación de ansiedad o incertidumbre.

Rogers (1951) ofreció el siguiente ejemplo. Una joven madre se concebía a sí misma como una "madre buena y amorosa". No puede reconocer sus actitudes rechazantes negativas hacia su hijo debido a que no coinciden con su imagen de

Figura 12.1 La personalidad total

El diagrama a) describe una personalidad en un estado de tensión psíquica. El diagrama b) muestra una personalidad en un estado de congruencia relativa, en el cual han sido integrados más elementos de la experiencia en el yo.



sí misma. No obstante, estas actitudes negativas existen, y su organismo busca actos agresivos que puedan expresarlas. Se limita a manifestarse sólo a través de canales que son consistentes con su imagen de sí misma de ser una buena madre. En vista de que es apropiado para una buena madre comportarse en forma agresiva hacia su hijo cuando la conducta del niño es mala, ella percibe una gran cantidad de conducta del niño como mala y en consecuencia lo castiga. De esta manera, ella puede expresar sus actitudes negativas pero conserva su imagen de sí misma de ser una buena madre.

Quando el autoconcepto es congruente con las experiencias del organismo, la persona está libre de la tensión interna y adaptada desde el punto de vista psicológico. Rogers dejó claro que no proponía la expresión libre e irrestricta de todos los impulsos y emociones. Parte de la realidad de la experiencia del organismo es que ciertos valores sociales y culturales requieren la supresión de ciertas actividades. No obstante, el autoconcepto de una persona puede incluir tanto el deseo de comportarse de una forma como de conducirse en otras formas más aceptadas por la sociedad. Si los padres pueden aceptar sus sentimientos de rechazo así como los de afecto por sus hijos, pueden relacionarse con ellos en forma más honesta.

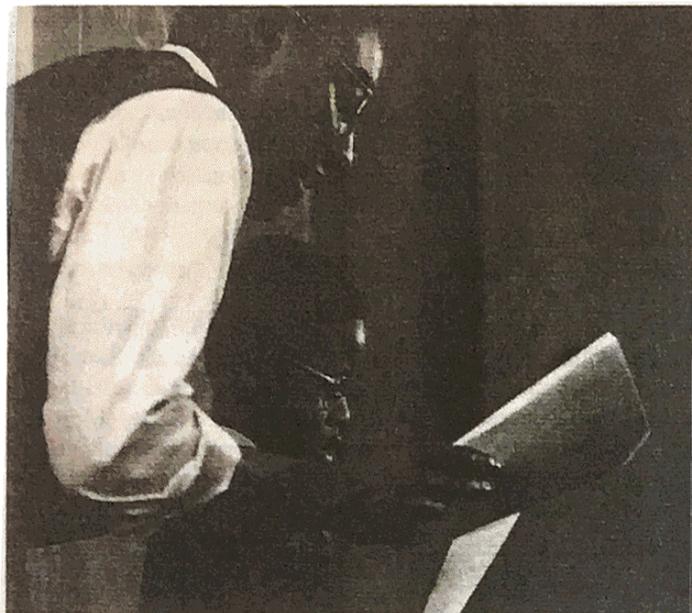
Quando las personas se dan cuenta de sus impulsos y percepciones y las aceptan, incrementan la posibilidad de control consciente sobre su expresión. El conductor que es experto en caminos helados conoce la importancia de maniobrar "con la patinada" a fin de controlar el automóvil. De la misma manera, al aceptar todas las experiencias, una persona obtiene un mejor autocontrol.

Desarrollo de la personalidad

Rogers no plantea ninguna etapa específica del desarrollo de la personalidad de la infancia a la edad adulta. Se concentró en la forma en la que las percepciones de otros impiden o facilitan la autorrealización. Aunque la tendencia a realizarse sigue determinantes genéticos, Rogers señaló que está sujeta a influencias ambientales intensas.

El niño pequeño tiene dos necesidades básicas: la de consideración positiva de los demás y la de autoconsideración positiva. La consideración positiva se refiere a ser amada y aceptada como es la persona. Los niños pequeños se comportan de tal manera que muestran su necesidad intensa de la aceptación y amor de aquellos que los cuidan. Experimentarán cambios significativos en su conducta con el propósito de alcanzar la consideración positiva.

En una situación ideal, la consideración positiva es incondicional. Es dada en forma libre a los niños por lo que representan sin importar lo que hagan. La consideración positiva incondicional no es contingente con ninguna conducta específica. Un padre puede limitar o reprimir ciertas conductas indeseables de su hijo objetando sólo las acciones y no desaprobando al niño o a sus sentimientos. Un padre que descubre a su hijo rayando la pared puede decir: "Escribir en la pared la destruye. Usa este pizarrón en su lugar." Aquí, el padre limita los comentarios a la sola conducta. Pero el padre que dice: "Eres un niño (niña) malo por escribir en la pared", ha pasado de la desaprobación de la conducta a la desaprobación del niño. Esta consideración ya no es incondicional.



El niño pequeño tiene dos necesidades básicas: la de consideración positiva de los demás y la de autoconsideración positiva

La consideración positiva condicional es dada sólo bajo ciertas circunstancias. A los niños se les hace entender que sus padres no los amarán a menos que piensen, sientan y actúen como ellos lo desean. En tales casos, el niño percibe al padre como una persona que impone **condiciones de valor**, especificando con esto las circunstancias bajo las cuales el niño será aceptado. Tales condiciones de valor pueden conducir al niño a introyectar valores de otros sujetos en lugar de los del yo y provocan una discrepancia entre el autoconcepto y las experiencias del organismo.

La **autoconsideración positiva** se da en forma automática si se ha recibido consideración positiva incondicional. Los niños que son aceptados por lo que son llegan a percibirse a sí mismos en forma favorable y con aceptación. Sin embargo, es muy difícil verse a uno mismo en forma positiva si es blanco continuo de crítica y desprecio. Los autoconceptos inadecuados tales como los sentimientos de inferioridad o de estupidez con frecuencia surgen debido a que una persona no ha recibido una consideración positiva adecuada de los demás.

En el curso del desarrollo, a cualquier experiencia que sea una variación del autoconcepto emergente se le niega la entrada al yo debido a que es amenazadora y produce ansiedad. Si a los niños se les enseña que es malo experimentar enojo, pueden comenzar a percibir como peligrosa o incorrecta la emoción del enojo en sí en vez de sólo ciertas expresiones de enojo.

La distinción primaria hecha por Rogers es entre sentimientos y acciones. Los sentimientos simplemente *son*. Tienen un valor importante ya que ayudan a en-

tender la experiencia. Las acciones pueden ser apropiadas o no. Algunas de éstas tienen que ser reprimidas o impedidas para poder funcionar juntos en sociedad.

Cuando a una experiencia se le niega la entrada en el yo, no sólo es ignorada, sino que es falsificada ya sea con la pretensión de que no existe o con distorsión. En términos psicoanalíticos, la experiencia es reprimida. Como lo explicó Rogers (1951), un objeto o acontecimiento pueden ser **registrados** o percibidos en forma inconsciente como una amenaza. Aunque produce reacciones viscerales en el organismo, no es identificado en forma consciente; en vez de esto, el mecanismo de negación o distorsión impide que la experiencia amenazadora se vuelva consciente. Rogers señaló que algunas personas insistirán en forma inflexible en un autoconcepto que se contrapone de modo claro con la realidad de su experiencia. Una mujer joven que piensa que es inferior y recibe un aumento puede creer que el jefe sintió lástima de ella, en vez de aceptarlo por haberlo ganado por mérito propio. La persona que ha logrado un objetivo significativo puede comenzar a presentar una depresión profunda creyendo que el objetivo era inmerecido.

La investigación sobre cognición social coincide con la creencia de Rogers acerca de que la autopercepción es importante en el desarrollo de la personalidad y que es necesaria la congruencia para la salud psicológica. Más aún, la investigación ha mostrado que las personas tratan de verificar su autoconcepto aunque éste sea negativo. Por tanto, los individuos que tienen un autoconcepto negativo a menudo eligen parejas que piensan en forma desfavorable de ellos. Quizá los juicios desaprobatarios incrementan su percepción de que su mundo es predecible. Desde este punto de vista, las personas "pueden hacer un gran esfuerzo para mantener la percepción de que están en contacto con la realidad social, sin importar cuán dura pueda ser ésta" (Swann, Stein-Seroussi y Giesler, 1992).

Es evidente que para Rogers la adaptación psicológica es una función de la congruencia del yo con la realidad. El individuo que tiene una percepción precisa de sí y del ambiente es libre de estar abierto a experiencias nuevas y de realizar su potencial.

Rogers creía que los padres apoyadores y un ambiente creativo pueden facilitar la adaptación psicológica (1951). Estudios longitudinales han sugerido una correlación positiva entre las prácticas de crianza de los niños prescritas por Rogers y un índice compuesto de potencial creativo en el inicio de la adolescencia (Harrington, Block y Block, 1987). Los individuos que han experimentado un desarrollo positivo tienen mayor probabilidad de convertirse en personas de funcionamiento completo.

La persona de funcionamiento completo

El individuo que funciona en un nivel óptimo, ya sea como resultado del desarrollo personal o de tratamiento psicológico, es una persona de funcionamiento completo. Rogers describió cinco características de este tipo de individuo (1959).

1. *Apertura a la experiencia* Las personas de funcionamiento completo se percatan de todas sus experiencias: no están a la defensiva y no necesitan negar o distorsionar las experiencias. Pueden reconocer un sentimiento aunque sea inapropiado actuar de acuerdo con éste. Durante una conferencia, un joven puede experimentar el deseo de tener relaciones sexuales con la joven que está sentada junto a él. Se reprime de actuar en el momento porque reconoce que tal acción sería imprudente, pero el sentimiento no lo amenaza.
2. *Vida existencial* Las personas de funcionamiento completo son capaces de vivir con plenitud y riqueza cada momento de la existencia. Cada experiencia es fresca y nueva en potencia. No necesitan estructuras preconcebidas para interpretar cada suceso. Son flexibles y espontáneas.
3. *Confianza organísmica* Las personas de funcionamiento completo confían en las experiencias de su propio organismo. Pueden tomar en cuenta las opiniones de otros individuos y el consenso de su sociedad, pero no están atados por ellos.
4. *Libertad de experiencia* Las personas de funcionamiento completo operan como agentes de opción libre. Asumen la responsabilidad por sus decisiones y conducta. Es obvio que están sujetas a las leyes de la causalidad. Saben que su conducta está determinada en gran medida por la estructura genética, las experiencias pasadas y las fuerzas sociales. No obstante, las personas de funcionamiento completo se sienten libres en forma subjetiva para percatarse de sus necesidades y responder de manera apropiada.
5. *Creatividad* Las personas de funcionamiento completo viven de manera constructiva y efectiva en su ambiente. La espontaneidad y flexibilidad característica de estos individuos les permiten adaptarse en forma adecuada a los cambios en sus alrededores y buscar experiencias y desafíos nuevos. Libres de restricciones, avanzan con seguridad en el proceso de autorrealización.

Rogers enfatizó que esto no es una "poliana" u opinión optimista en forma ingenua. Los términos como "feliz", "dichoso" o "contento" no necesariamente describen a las personas de funcionamiento completo; en vez de esto, los individuos son desafiados y encuentran significativa la vida. Sus experiencias son emocionantes, enriquecedoras y recompensantes. La autorrealización requiere el "valor de ser" y la disposición de lanzarse uno mismo al proceso de la vida.

Psicoterapia

Carl Rogers es mejor conocido por el método de psicoterapia que desarrolló, éste es identificado originalmente como **terapia centrada en el cliente** o **no directiva** y en forma más reciente como centrada en la persona. Rogers no sólo creó este tipo de terapia sino que también lo estudió con esmero para determinar qué lo hace funcionar. Como científico, intentó definir de manera operacional las condiciones que subyacen a la terapia exitosa para generar hipótesis que puedan ser probadas en forma empírica. El liderazgo de Rogers en demandar la validación empírica de la psicoterapia fue una contribución significativa, en particular si se considera su orientación fenomenológica e idiográfica.

Condiciones para el cambio terapéutico

Los estudios de Rogers sugieren que hay tres actitudes terapéuticas necesarias y suficientes para el cambio. Por *necesarias*, Rogers quiere decir que estas tres actitudes del terapeuta son esenciales y deben estar presentes. Por *suficientes*, se refiere a que si el cliente está incómodo con su yo presente y percibe estas actitudes, el cambio ocurrirá. No se requieren otras condiciones. Rogers no sólo sostiene que estas tres actitudes subyacen a su método de terapia, también sugirió que subyacen a cualquier relación buena y técnica terapéutica exitosa, y conducen al desarrollo de actitudes positivas en el cliente (1961).

La primera actitud es **empatía**, la capacidad de experimentar los sentimientos de otra persona como si fueran propios, pero sin olvidar que es un supuesto. Por medio de la empatía, el terapeuta es capaz de "ponerse en los zapatos" del cliente sin tratar de adoptar sus actitudes o perder las propias. El terapeuta entiende el marco de referencia interno del cliente y lo comunica, en gran medida a través de declaraciones que reflejan los sentimientos del cliente.

La segunda actitud es la **aceptación**, en la que el terapeuta no plantea ninguna condición de valor. La aceptación significa en esencia un reconocimiento sin juicios de sí mismo y de la otra persona. Por medio de la aceptación el terapeuta le permite actuar de modo libre a la otra persona.

La actitud final es la **autenticidad**. El terapeuta efectivo es auténtico, integrado, libre y profundamente consciente de las experiencias dentro de la relación. El terapeuta no necesita ser un modelo de salud mental perfecta en todos los aspectos de su propia vida, puede tener errores y dificultades en otras situaciones. Pero dentro de la relación de terapia, necesita ser congruente.

Dadas estas condiciones, Rogers creía que podían ocurrir cambios constructivos y positivos en la personalidad. En un clima de aceptación o consideración positiva incondicional, el cliente será capaz de explorar aquellos sentimientos y experiencias que han sido negadas o distorsionadas antes, y puede abandonar las condiciones de valor y defensas anteriores para volverse receptivo a la experiencia organísmica. Al hacerlo, el autoconcepto del cliente se volverá en forma gradual más congruente con las experiencias reales del organismo.

Respuestas a las comunicaciones emocionales

Rogers no usó ninguna técnica especial, tal como la asociación libre o el análisis de los sueños, en su terapia. La dirección de la terapia es determinada por el cliente. Si hubiera algún tipo de instrucción en la terapia rogeriana, sería: "Hable de cualquier cosa de la que quiera hablar". El cliente determina qué se discutirá, cuándo y en qué medida. Es por esto que la forma de terapia de Rogers ha sido denominada "centrada en el cliente". El cliente que no desea hablar sobre un tema en particular no es presionado a hacerlo. De hecho, puede no hablar en absoluto. Rogers estaba en realidad convencido que sus clientes tenían la capacidad de entender y explorar sus problemas y que dada la relación terapéutica apropiada, es decir, una actitud de aceptación, avanzarían más hacia una mayor autorrealización.

En la terapia rogeriana, el terapeuta comunica la actitud de aceptación en gran medida a través de declaraciones que reflejan los sentimientos del cliente. Se puede entender esto mejor si se distingue entre diferentes clases de respuesta a las comunicaciones emocionales. Rogers desarrolló varios estudios en los que analizó la forma en que se comunican las personas en situaciones frente a frente en la vida cotidiana al igual que en la terapia (Rogers y Roethlisberger, 1952). Considérese la siguiente comunicación hipotética: "El doctor me dice que no me preocupe, pero estoy asustado por esta operación." Hay muchas formas diferentes en las que se podría responder a esta declaración. Rogers descubrió que la mayor parte de las respuestas se encuentran dentro de una de cinco categorías usadas en el siguiente orden de frecuencia en la vida cotidiana: 1) evaluativa, 2) interpretativa, 3) tranquilizadora, 4) exploradora y 5) reflexiva. Cada una de estas respuestas tiende a conducir hacia una consecuencia diferente.

Una **respuesta evaluativa** coloca un juicio de valor en los pensamientos, sentimientos, deseos o conducta de la persona. Se podría decir: "Usted no debe temer a la operación." Las respuestas evaluativas pueden ser utilizadas cuando al oyente se le pide de manera específica que dé una opinión o que revele valores o actitudes. Sin embargo, debido a que las respuestas evaluativas hacen juicios, tienden a quitar una actitud de aceptación básica del otro individuo. Nuestra tendencia natural a aprobar, desaprobado, juzgar o evaluar los comentarios de otra persona es una barrera primaria para el entendimiento en la comunicación, lo cual conduce a menudo a una reacción defensiva en el hablante y a una situación en la que cada parte simplemente observa el problema desde su propio punto de vista. Una persona que es defensiva ya no se abrirá a una exploración más profunda de la ansiedad.

Una **respuesta interpretativa** es un esfuerzo de parte del oyente para comunicar al hablante original cuál es el problema en realidad o cómo cree que se siente en realidad el hablante respecto a la situación. Se podría decir: "Eso se debe a que usted tiene miedo de estar inconsciente durante la operación." La interpretación es una técnica que se emplea con frecuencia en terapia intensiva. Bajo la supervisión de un especialista entrenado y experto, puede ser un complemento valioso para ayudar a desarrollar un *insight*. Pero en manos de un aficionado, la interpretación puede ser una herramienta peligrosa. En primer lugar, puede estar equivocada. Segundo, si es correcta, debe ser presentada en el momento apropiado. Si una interpretación es presentada en mal momento, puede ser rechazada debido a que el hablante no estaba listo para ésta y puede provocar que se sienta malinterpretado y reacio a discutir más el asunto. Por estas razones cualquier interpretación debe ser presentada sólo de forma tentativa y dejarse abierta a una confirmación posterior. Además, una interpretación debe ser regulada de tal manera que no sea presentada hasta justo antes de que el hablante esté a punto de hacer la misma observación. Cuando se usa en forma apropiada, con habilidad, empatía e integridad, las interpretaciones pueden ser catalizadores potentes para la maduración.

Una **respuesta tranquilizadora** intenta calmar los sentimientos originales del hablante. Implica que el individuo necesita no sentir de esa forma. Se podría decir: "Muchos otros han salido bien de esa operación." Las respuestas tranquilizadoras pueden ser útiles para transmitir aceptación al hablante o para alentar a una per-

sona para que intente conductas nuevas que podrían ayudar a resolver un problema. Sin embargo, un individuo percibe con frecuencia la tranquilización como un intento por minimizar el problema. El individuo está preocupado por su propio dilema, no por el de otras personas. Introducir los problemas de otras personas o los propios en un esfuerzo por apaciguar puede sugerir que el oyente no está tomando en serio el problema del hablante o desea descartarlo.

Una **respuesta exploratoria** busca más información. Se podría preguntar: "¿Qué es lo que le asusta de la operación?" La información adicional puede ser muy útil para ayudar al oyente a entender el problema. Con demasiada frecuencia, sin embargo, una respuesta exploratoria es considerada como una intromisión a la privacidad. El individuo puede reaccionar para sus adentros "Eso no le importa". Rogers recomendaría que se evite una respuesta exploratoria o que sea presentada de tal forma que el hablante sea libre de abandonar el tema. Se podría preguntar tan sólo: "¿Le gustaría hablar al respecto?", en cuyo caso el hablante es libre de decir: "No, no quiero", si el tema es demasiado doloroso.

La **respuesta reflexiva** busca captar los sentimientos subyacentes que son expresados en la comunicación original. Se podría decir: "Usted está muy asustado." Una declaración reflexiva eficaz no tan sólo repite las palabras o pensamientos originales del hablante, intenta dirigirse hacia la emoción subyacente que fue expresada. Es más efectiva si el oyente usa sus propias palabras y responde de una manera que iguale la profundidad de la comunicación original.

Debe hacerse una distinción entre una respuesta reflexiva y una simple repetición. Una *repetición* reitera el *pensamiento* del comentario original, mientras que un comentario reflexivo busca expresar la *emoción* subyacente. Las respuestas reflexivas son útiles porque le sugieren al hablante que el oyente está interesado y entiende lo que él o ella están tratando de decir. Una respuesta reflexiva tiene mayor probabilidad de animar al hablante a explicar y explorar más a fondo el problema. Además, ayuda al oyente a entender el marco de referencia interno de la otra persona. Por estas razones, es probable que sea la respuesta más fructífera que se pueda emplear, en particular para una persona lega e incluso para un terapeuta experto en las fases iniciales de una relación.

Rogers creía que la terapia significativa no está confinada a la oficina del terapeuta o consejero profesionales. Cualquier relación puede ser terapéutica cuando tiene las condiciones necesarias y suficientes. La mayoría de las personas podrían poner en práctica el ejercicio del uso de la respuesta reflexiva en vista de que es la más fructífera pero la menos usada. La teoría de Rogers se relaciona de manera intensa con el desarrollo de habilidades interpersonales y de comunicación efectivas.

Psicoterapia de apoyo en contraposición con psicoterapia reconstructiva

Los diferentes métodos de psicoterapia varían en sus propósitos. Algunas terapias se dirigen al fortalecimiento de conductas adaptativas y otras buscan reorganizar la estructura básica de la personalidad. En un extremo del espectro, el psicoanálisis es un ejemplo de **psicoterapia reconstructiva**. Por medio del análisis de las

resistencias y la transferencia el analista busca eliminar las defensas de modo que el analizado pueda comunicar sentimientos verdaderos e integrar su propia personalidad. Por otra parte, muchas técnicas psicoterapéuticas se caracterizan mejor como **de apoyo**, en vista de que buscan fortalecer los instintos y defensas adaptativos sin intentar forzar de manera necesaria la estructura subyacente de la personalidad. Es claro que la psicoterapia reconstructiva es una labor mucho más intensa, lo cual explica la duración prolongada del psicoanálisis. Aunque no está en contra de proporcionar *insight* cuando la ocasión lo amerita, el enfoque de Rogers tiende a ser de apoyo en lugar de reconstructivo.

Una técnica no es mejor que la otra; en vez de esto, se necesita reconocer que para personas diferentes, en circunstancias distintas, y quizás incluso en épocas diferentes de sus vidas, un enfoque puede ser más adecuado que otro. Esta variación puede ayudar también a explicar por qué la técnica terapéutica de Rogers ha sido exitosa en particular con estudiantes en edad universitaria, muchos de los cuales no tienen trastornos graves, sino que están pasando por un periodo difícil de identidad durante el cual la terapia de apoyo puede ser muy útil. Rogers señaló que todos pueden beneficiarse de la asesoría. Aunque no presenten problemas manifiestos que afecten en forma grave sus vidas, pueden no estar funcionando tan bien como les gustaría. Rogers reconoció que en un periodo tensionante en particular de su vida fue tratado por un colega. Se sentía satisfecho de haber sido capaz de desarrollar un método de terapia y de entrenar a terapeutas y consejeros que no sólo eran independientes sino que además eran capaces de ofrecerle la clase de ayuda que él necesitaba. Después de que él mismo recibió terapia, Rogers sintió que su propio trabajo con los clientes era cada vez más libre y más espontáneo.

Cambios en la perspectiva de Rogers sobre la terapia

Los primeros escritos de Rogers sobre técnicas terapéuticas enfatizaron la idea de que el potencial para una salud mejor estaba en el cliente. El papel del consejero era en esencia desarrollar el tipo de respuestas reflexivas que permitirían florecer al potencial del cliente. Más tarde, Rogers cambió de su énfasis en la técnica a la autenticidad del terapeuta y al uso del yo en la terapia (Bozarth, 1990).

En años posteriores, Rogers estuvo menos interesado en la asesoría individual y más en la de grupo, al igual que tuvo preocupaciones sociales más amplias. Fue un elemento importante en el campo de los grupos de encuentro y patrocinó algunos grupos interracial e interculturales. Desafió algunos de los conceptos en los que se basa la sociedad occidental, tales como que el poder es el poder sobre otras personas o que la fuerza es la fuerza del control. En su lugar sugirió que la influencia es obtenida sólo cuando el poder es compartido y que el control es constructivo cuando es autocontrol. Escribió sobre educación, en particular respecto a la superior, describiendo un plan para el cambio radical en la educación de profesores y la investigación de los efectos de las actitudes de ellos sobre el aprendizaje de los estudiantes. Enfatizó la importancia de combinar el aprendizaje a través de la experiencia con el aprendizaje cognoscitivo. Además exploró varias formas de uniones de pareja o alternativas al matrimonio así como otras relaciones interpersonales en la sociedad contemporánea.

Evaluación e investigación en la teoría de Rogers

Rogers tuvo una disposición excepcional a la prueba empírica de sus teorías. El carácter privado y confidencial del tratamiento clínico ha hecho muy difícil estudiarlo en su ámbito natural. Sin embargo, con la autorización de sus clientes, Rogers introdujo la grabadora y la cámara fílmica al cuarto de tratamiento. No creía que éstas lo distraerían de la terapia. En un corto tiempo, tanto el cliente como el consejero se olvidaban del equipo de grabación y actuaban en forma natural y espontánea.

Las grabaciones de Rogers han proporcionado un grupo de transcripciones reales de sesiones terapéuticas que pueden ser observadas y estudiadas. Las sesiones han sido analizadas en varias formas. Un sistema de clasificación permite notar las clases de declaraciones hechas tanto por el cliente como por el consejero. Las escalas de estimación supervisan el progreso y el cambio que ocurren durante la terapia desde los puntos de vista tanto del cliente como del consejero.

Un método que usó Rogers para estudiar los cambios en el autoconcepto de una persona es la **técnica de la clasificación Q**, desarrollada por William Stephenson. Esta prueba usa un paquete de cien tarjetas que contienen declaraciones o pala-

REFLEXIÓN CRÍTICA

Evaluación con la Prueba de Clasificación Q

Usted puede explorar la técnica de clasificación Q si hace y clasifica una serie de tarjetas. Copie la lista de veinticinco formas diferentes en las que podría percibirse a sí mismo del cuadro 12.1 anotando una descripción para cada tarjeta. Primero, clasifique las tarjetas en siete grupos diferentes, que vayan de "menos como yo" a "más como yo". A fin de hacer que los grupos sigan una curva de distribución normal, necesitará colocar la mayor parte de las tarjetas en los grupos de en medio, esto con el propósito de indicar que la característica es algo parecido a como ustedes, pero no lo más o lo menos.

Su distribución final sería como ésta:

	(menos como yo)				(más como yo)		
grupo #	1	2	3	4	5	6	7
núm. de tarjetas	1	2	5	9	5	2	1

Después de que haya clasificado las tarjetas para describir su autoconcepto como usted lo percibe, puede intentar reclasificar las tarjetas para describir su yo ideal —la persona que le gustaría más ser—. Una comparación de estas dos clasificaciones le dará una idea aproximada de la discrepancia entre su autoconcepto y su yo ideal. Podría intentar también pedir a algunos amigos que clasifiquen las tarjetas en la forma en que lo perciben ellos a usted, con esto obtendrá una idea de la imagen que proyecta en los demás en comparación con su propia autopercepción.

bras descriptivas que pueden ser usadas para describir al yo. A la persona se le dan las tarjetas y se le pide que las clasifique de acuerdo con su autopercepción en un orden preestablecido, el cual recuerda a una curva de distribución normal. La técnica de clasificación Q ha sido usada para medir los cambios que ocurren a lo largo de la terapia. En resumen, Rogers le dio un ímpetu al desarrollo de medios para la investigación empírica en curso en los procesos de terapia y del yo.

A partir de sus estudios, Rogers concluyó que hay una predecibilidad clara para el proceso terapéutico. Dadas ciertas condiciones, tales como las tres actitudes del terapeuta bosquejadas antes, pueden esperarse ciertos resultados predecibles. El cliente expresará actitudes motivacionales profundas y comenzará a explorar y a volverse más consciente de las actitudes y reacciones. Comenzará a aceptarse a sí mismo en forma más completa y descubrirá y elegirá objetivos más satisfactorios. Por último, el cliente comenzará a comportarse en una manera que indique un mayor crecimiento y maduración psicológicos.

Los estudios realizados por otros investigadores con individuos con problemas y en la educación ha apoyado la opinión de que cuando están presentes condiciones facilitadoras ocurrirán cambios en la personalidad y en la conducta (véase Aspy, 1972; Aspy y Roebuck, 1976; Tausch, 1978).

Cuadro 12.1 *Formas sugeridas de percibir al yo*

Me hago demandas fuertes a mí mismo.
 A menudo me siento humillado.
 Con frecuencia me desanimo por las cosas que hago.
 Dudo de mis capacidades sexuales.
 Tengo una relación emocional afectuosa con los demás.
 Es difícil controlar mi agresión.
 Soy responsable de mis problemas.
 Tiendo a ponerme en guardia con las personas amistosas.
 Soy una persona responsable.
 Por lo general me siento impulsado a trabajar duro.
 El autocontrol no representa mayor problema para mí.
 Soy desorganizado.
 Expreso mis emociones con libertad.
 Me siento apático.
 Soy optimista.
 trato de no pensar en mis problemas.
 Soy atractivo desde el punto de vista sexual.
 Soy tímido.
 Le agrado a la mayoría de las personas que me conocen.
 Temo a un desacuerdo hecho y derecho con una persona.
 Por lo general puedo decidirme y sostenerme.
 Parece que no puedo decidirme de una manera o de otra.
 Soy impulsivo.
 Temo al sexo.
 Soy ambicioso.

Teoría de Rogers: filosofía, ciencia y arte

Rogers realizó una labor intensa para volver a hacer al ser humano el foco primario del estudio psicológico. Al hacerlo, reafirmó con claridad el carácter filosófico de la teorización de la personalidad. Al mismo tiempo, fue muy cuidadoso de distinguir entre sus supuestos filosóficos y sus hipótesis científicas. Por ejemplo, en la teoría de Rogers el yo no es un concepto filosófico, sino un nombre para un grupo de procesos, el cual puede ser estudiado en forma científica. La cuestión de la utilidad de los conceptos del yo y la autorrealización continúan atrayendo la discusión y el debate (véase Geller, 1984; Ginsburg, 1984).

Aun así, el énfasis de Rogers en la subjetividad y en el marco de referencia interno del individuo dificultó la investigación científica. Los investigadores han dado mayor importancia por tradición al papel del observador externo debido a que, como se ha visto, los reportes introspectivos son mucho más difíciles de validar que los extrospectivos. Rogers fue criticado por usar autorreportes en su investigación y muchos psicólogos científicos han rechazado la idea de Rogers respecto al yo debido a sus métodos.

Sin embargo, Rogers alentó a los especialistas a invitar a la persona como un coinvestigador en la indagación de la personalidad. El concepto del yo, el cual revitalizó, es descrito en forma creciente como un constructo psicológico complejo que se deriva de interpretaciones de facetas cognoscitivas, afectivas-motivadoras y de actitud. Dentro de los individuos, hay un yo con variados aspectos interrelacionados en comparación con una multiplicidad de yos. La existencia de una armonía entre el patrón, la tipología de la personalidad y el yo proporciona un marco de referencia para explicar ambas realidades (Zlate, 1989).

En el reporte subjetivo existen tendencias a suprimir información o a proporcionar datos aceptables desde el punto de vista social en lugar de la verdad. Sin embargo, si se tienen en cuenta estas tendencias hacia el error, se pueden poner en práctica medidas para evitarlas. En este sentido, la introspección no es diferente de cualquier otro método científico. La extrospección está también expuesta a una gran cantidad de error: los órganos sensoriales pueden presentar alguna deficiencia o ser engañados. Los psicólogos han sabido desde hace mucho que es difícil que haya una correspondencia perfecta entre el estímulo, o la evidencia del entorno que alcanza a nuestros sentidos, y nuestra percepción del mundo. La introspección no implica a los órganos sensoriales en la misma medida que la extrospección y, por tanto, en algunos aspectos puede ser más confiable. De este modo, el énfasis de Rogers en la introspección fue una corrección útil al énfasis en la extrospección que caracterizó a la psicología estadounidense. Los autorreportes introspectivos han ganado una aceptación amplia con los teóricos de la conducta social y cognoscitiva y el énfasis presente en la cognición.

No obstante, una crítica importante a la perspectiva de Rogers es que está basada en un concepto simplista de la fenomenología y no refleja un entendimiento intrincado de la complejidad de los procesos que subyacen a la conciencia humana. Tampoco toma en cuenta las estructuras cognoscitivas inmaduras del niño y su incapacidad para hacer distinciones claras entre sentimientos y ac-

ciones. Decir que el mejor punto de vista para entender a un individuo es el del propio sujeto minimiza la frecuencia con la que los seres humanos no aceptan o distorsionan la verdad sobre sí mismos. Muchos de nosotros tendemos a elegir el autoengaño en lugar del autoentendimiento. Aunque Rogers reconoció que hay experiencias de las cuales una persona puede no percatarse debido a los procesos de negación y distorsión, no creía que la represión fuera inevitable y sostenía que una atmósfera de aceptación es suficiente para cancelar la represión. Los críticos sugieren que esta creencia es ingenua y que Rogers no reconoció el poder e intensidad de las fuerzas inconscientes.

SUPUESTOS FILOSÓFICOS



Revisión de Rogers

¿Cómo estimaría a Rogers en cada uno de los supuestos filosóficos básicos descritos en el capítulo 1? Cada cuestión básica fue presentada como una dimensión bipolar a lo largo de la cual puede ser colocada la opinión de una persona según el grado de acuerdo con uno u otro extremo. Valore las opiniones de Rogers en estos asuntos.

Cuando haya determinado donde piensa que se encuentra Rogers, compare sus respuestas con las de sus compañeros de clases y las de su instructor. Debe estar dispuesto a defender sus estimaciones, pero también debe estar preparado para cambiarlas bajo la perspectiva de los argumentos irresistibles de los demás. Después, compare su apreciación de Rogers con su propia perspectiva en cada cuestión y con aquéllas de otros teóricos. ¿Esta comparación le ayuda a entender por qué su teoría le atrae o no?

Estaría muy de acuerdo	Estaría de acuerdo	Es neutral o cree en la síntesis de ambas opiniones	Estaría de acuerdo	Estaría muy de acuerdo
1	2	3	4	5

libertad

Las personas tienen de manera básica control sobre su propia conducta y entienden los motivos que hay detrás de ésta.

determinismo

La conducta de las personas está determinada de manera básica por fuerzas internas o externas sobre las que tienen poco control, si es que tienen alguno.

El propio ejemplo de Rogers de los dos hombres, uno de los cuales vio una piedra y el otro una planta enredadera, describe las limitaciones de su enfoque. A pesar de la forma en que se percibe un objeto, o incluso si no es visto, su realidad tiene un impacto. Después de todo, "el contacto con una piedra causará una lastimadura sin importar cómo sea percibido". "La realidad no está determinada por completo en forma interna" (Lerman, 1992). La investigación en psicología feminista muestra que las personalidades de los individuos están relacionadas en forma íntima con el mundo en que viven y las condiciones de valor que les son impuestas. La realidad de la subyugación de las mujeres (y se podría agregar la de

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

hereditario

Las características heredadas e innatas tienen la influencia más importante sobre la conducta de una persona.

ambiental

Los factores en el ambiente tienen la influencia más importante sobre la conducta de una persona.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

unicidad

Cada individuo es único y no puede ser comparado con los demás.

universalidad

Las personas son de manera básica de naturaleza muy similar.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

proactivo

Los seres humanos actúan de manera principal por su propia iniciativa.

reactivo

Los seres humanos reaccionan de manera principal ante los estímulos del mundo exterior.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

optimista

Pueden ocurrir cambios significativos en la personalidad y la conducta a lo largo del curso de una vida.

pesimista

La personalidad y conducta de una persona son de manera esencial estables e inmutables.

otros grupos oprimidos) influye en lo que pueden ser, en cómo se conciben a sí mismas y en el desarrollo de su personalidad (Miller, 1976). Por tanto, Rogers y otros humanistas "fallaron en reconocer que ninguna persona construye su propia realidad sin influencias externas". El hecho es que "las instituciones patriarcales limitan y restringen en forma grave las posibilidades para las mujeres, sin importar si las que están involucradas se consideran oprimidas o no... Implicar que... todo lo que una mujer tiene que hacer es cambiar su percepción de sí misma... [y] dicho... cambio eliminaría todos los obstáculos culturales, económicos, legales e interpersonales... es absurdo... Creer que se tiene el derecho legal de dejar una relación de maltrato no garantiza, en sí y por sí mismo, que cualquier mujer implicada pueda tener éxito en dejarla, que estará segura después de dejarla o que tiene los recursos económicos para mantenerse a sí misma y a sus hijos si lo hace" (Lerman, 1992).

Sin embargo, la perspectiva de Rogers acerca del desarrollo y realización del yo puede estar muy ligada a la cultura. Ha sido acusado de fomentar el egoísmo (Marin, 1975; Wallach y Wallach, 1983) y de hacer las relaciones interpersonales "instrumentales" y "competitivas" (Geller, 1982). Su descripción del yo saludable como un ser realizado, distinguido de los demás y dependiente del logro, puede no ser relevante para culturas no occidentales donde el yo es delineado en términos de la relación con los demás, en particular dentro de la familia (Markus y Kitayama, 1991). Esto puede ser extraño, debido a que Rogers (1963) indicó que uno de los resultados de la autorrealización son las relaciones sociales armónicas y profundas. Das (1989) afirma que la perspectiva de Rogers puede ser considerada como complementaria del concepto de autorrealización en el hinduismo védico y en las dos escuelas principales de budismo: Theravada y Mahayana.

Al mismo tiempo, una perspectiva fenomenológica da equilibrio a la psicología al proporcionar una voz humana en un mundo electrónico en crecimiento de computarización y nos recuerda que la psicología es de manera principal una ciencia humana (Mruk, 1989).

REFLEXIÓN CRÍTICA

Influencias externas en la construcción de la realidad propia

¿Puede pensar en otros ejemplos de cómo las realidades y condiciones de valor externas influyen en la forma en que los individuos construyen su realidad? Una mujer puede ser violada aun cuando creía que estaba segura en su hogar o tenía confianza en su novio o cónyuge. ¿Qué otros ejemplos puede proponer para las mujeres y minorías oprimidas en varias culturas? ¿Puede dar ejemplos de personas que llegan a los extremos para mantener la creencia de que están en contacto con la realidad aun cuando ésta pueda ser muy cruel?

El esmerado estudio empírico de Rogers sobre el proceso terapéutico ha esclarecido de modo considerable el fenómeno y práctica de la terapia. La investigación científica ha ayudado a dilucidar los tipos de situaciones y relaciones que conducen al cambio. La discusión de Rogers respecto a la actitud terapéutica de aceptación es una corrección útil del énfasis excesivo de Freud en la transferencia. Es la relación personal real entre el terapeuta y el cliente la que fomenta el cambio en la personalidad. La contribución más duradera de Rogers puede ser el impacto terapéutico de la capacidad de saber escuchar (Cain, 1990): una actitud de apertura y buena disposición para escuchar, que por lo general se da por hecho y suena muy fácil, pero en realidad es difícil en extremo de llevar a cabo. Rogers, al alentar la validación empírica de sus teorías, ha facilitado el desarrollo de técnicas terapéuticas centradas en la persona.

Rogers (1961) criticó las implicaciones sociales y filosóficas de una ciencia conductual rígida, como la propuesta por B. F. Skinner, quien defendía el desarrollo de una tecnología para controlar la conducta humana (véase capítulo 8). Rogers creía que esa clase de sociedad destruiría nuestra persona. Reconoció que la ciencia trajo consigo el poder de manipular; si se valora la capacidad de controlar a otras personas, la tecnología científica puede decir cómo lograr este objetivo. Por otra parte, si se valora la libertad y la creatividad individuales, la tecnología científica puede facilitar estos fines también. En cualquier caso, el objetivo que dirige a la labor científica se encuentra afuera de ésta. La diferencia básica entre un enfoque conductista y un humanístico es una elección filosófica (1980). Cada una de éstas conduce a diferentes temas de investigación y a distintos métodos de validación (véase también Harari, 1989; DeCarvalho, 1989).

Rogers sugirió que se necesita ser explícito respecto a los objetivos a los que se desea sirva el esfuerzo científico. Rogers, en su papel de científico, estudió la predecibilidad del proceso terapéutico, no para controlar la conducta de sus clientes sino para ayudarlos a ser menos predecibles y más libres, responsables y espontáneos.

Los psicólogos han acogido bien la reintroducción que hizo Rogers de la importancia de la subjetividad y la percepción en la determinación de la conducta, un tema consistente con el énfasis cognoscitivo actual. Sus técnicas terapéuticas han sido reconocidas en forma amplia y adoptadas en la educación, la industria y en programas sociales. Más aún, la teoría de Rogers impulsó una gran cantidad de estudios e investigaciones, en particular respecto a su concepto del yo y al proceso de la psicoterapia. Su énfasis en la potencialidad humana y en la libertad proporciona una alternativa atrayente a las teorías que dan mayor importancia a la idea de que estamos controlados en gran medida por fuerzas externas o inconscientes. Su teoría causó un gran interés para aquellos que comparten su filosofía humanista y optimista del ser humano.

Tena (1993) afirma que la teoría de Rogers respecto a una "persona nueva emergente" puede ser concebida mejor en el marco de referencia de un "proceso evolutivo-revolucionario mundial no limitado por cualquier cultura específica". En América Latina, donde las personas están involucradas en forma activa en la psicología transpersonal, estas ideas son consideradas relevantes. A este respecto,

Smith (1990) recuerda que la psicología humanista se originó como un movimiento social al igual que como una perspectiva sobre la naturaleza humana.

Resumen

1. La teoría humanista de Rogers está influida por la **fenomenología**, la cual enfatiza que lo que es importante no es el objeto o acontecimiento por sí mismo, sino cómo es percibido. En psicología esto significa un énfasis en la conciencia humana y la convicción de que el mejor punto de vista para entender a un individuo es el de la propia persona. El **campo fenoménico** se refiere a la suma total de experiencias que ha tenido un organismo, el organismo es el individuo como un proceso y el **yo** es el concepto de quiénes somos. La autorrealización es la dinámica dentro de la que el organismo se dirige a la realización, satisfacción y aumento de sus potenciales. Las emociones acompañan y facilitan el proceso de autorrealización. Las emociones experimentadas a plenitud facilitan la maduración y la represión es innecesaria.
2. Un estado de **congruencia** existe cuando las experiencias simbolizadas de una persona reflejan a las reales. Cuando la negación o la distorsión está presente en la simbolización, hay un estado de **incongruencia**.
3. El niño pequeño tiene una necesidad intensa de **consideración positiva**. En forma ideal, ésta es **incondicional**. Si es contingente con conductas específicas se convierte en **consideración positiva condicional** y plantea **condiciones de valor** que pueden llevar al niño a introyectar valores de otras personas y a volverse incongruente.
4. De acuerdo con Rogers, una **persona de funcionamiento completo** se caracteriza por apertura a la experiencia, vida existencial, confianza organísmica, libertad de experiencia y creatividad.
5. Rogers es conocido mejor por su método de terapia centrada en la persona. Creía que hay tres actitudes terapéuticas necesarias y suficientes para el cambio: **empatía, aceptación y autenticidad**.
6. Rogers distinguía entre cinco **respuestas** diferentes a las comunicaciones emocionales: **evaluativa, interpretativa, tranquilizadora, exploratoria y reflexiva**. Cada una de éstas tiene efectos diferentes. Rogers alentó el cultivo de la respuesta reflexiva.
7. La **terapia centrada en la persona** tiende a ser **de apoyo** en lugar de **reconstructiva**. En sus últimos escritos, Rogers destacó la necesidad de que el terapeuta estuviera presente como una persona más en la relación y mostró mayor interés en la terapia de grupo y el cambio social. Ha fomentado la prueba empírica de sus teorías y desarrolló métodos de evaluación y predicción del cambio terapéutico.
8. Rogers tuvo mucho cuidado en distinguir entre sus supuestos filosóficos y sus hipótesis científicas. Criticó la perspectiva que tenía Skinner de la ciencia y su objetivo de controlar la naturaleza humana en lugar de incrementar la libertad, responsabilidad y espontaneidad humanas. Señaló que la tecno-

logía puede ser usada para fomentar muchos objetivos diferentes. Su propia perspectiva ha sido criticada por basarse en una fenomenología simplista y por estar muy ligada a la cultura, y elogiada por incrementar el entendimiento de las relaciones interpersonales. El estudio empírico cuidadoso que realizó Rogers sobre el proceso terapéutico ha esclarecido de forma considerable el fenómeno de la terapia y la asesoría.

Sugerencias para lecturas adicionales

Carl Rogers fue un escritor brillante cuyas obras son relativamente fáciles de entender para una persona leiga. En *Counseling and Psychotherapy* (Houghton Mifflin, 1942), Rogers introdujo por primera vez su técnica de terapia, dio ejemplos y la comparó con otros métodos terapéuticos. *Client-Centered Therapy* (Houghton Mifflin, 1951) refleja el cambio de nombre que le dio Rogers a su técnica con el propósito de enfocar la atención en el cliente como el centro del proceso terapéutico. Este libro discute la práctica e implicaciones de la terapia centrada en el cliente y también describe la teoría de Rogers acerca de la personalidad y conducta. Con Rosalind Dymond, Carl Rogers editó *Psychotherapy and Personality Change* (University of Chicago Press, 1954), el cual presenta trece estudios empíricos que investigan hipótesis que surgieron del enfoque centrado en el cliente. En un grupo de artículos significativos organizados en el libro *On Becoming a Person* (Houghton Mifflin, 1961), Rogers describió sus propias experiencias como consejero, su perspectiva de la persona de funcionamiento completo, el lugar de la investigación en la psicoterapia y sus implicaciones para la educación, la vida familiar y las funciones de grupo. También incluye la crítica de Rogers a B. F. Skinner. *Freedom to Learn* (Charles E. Merrill, 1969) discute formas para lograr que en el salón de clases el aprendizaje sea más relevante y significativo para los estudiantes. Rogers explicó el modo en que el ambiente que hace efectivo el aprendizaje es similar a aquellas actitudes que conducen al cambio de la personalidad en la terapia. *A Way of Being* (Houghton Mifflin, 1980) describe los cambios que ocurrieron en la vida y pensamiento de Rogers durante la década de 1970. Rogers estaba convencido que la mejor y más rigurosa exposición de su teoría se encontraba en su artículo en Koch, *Psychology: A Study of a Science* (McGraw-Hill, 1959).

Resúmenes de la propia investigación de Rogers pueden encontrarse en un libro editado por él, *The Therapeutic Relationship and Its Impact* (University of Wisconsin Press, 1967) y en el libro de Rogers y Dymond mencionado antes. Para una discusión de la investigación generada por la teoría del yo, el lector puede remitirse al capítulo de R. Wylie sobre "The Present Status of Self-Theory" en E. F. Borgotta y W. W. Lambert, *Handbook of Personality and Research* (Rand McNally, 1968) y su libro *The Self-Concept* (University of Nebraska Press, 1974, 1978), así como el libro de D. N. Aspy, *Toward a Technology for Humanizing Education* (Research Press, 1972), y el artículo de R. Tausch, "Facilitating dimensions in interpersonal relations: Verifying the theoretical assumptions of Carl Rogers", *College Student Journal*, núm. 12(1), 1978.

otros grupos oprimidos) influye en lo que pueden ser, en cómo se conciben a sí mismas y en el desarrollo de su personalidad (Miller, 1976). Por tanto, Rogers y otros humanistas "fallaron en reconocer que ninguna persona construye su propia realidad sin influencias externas". El hecho es que "las instituciones patriarcales limitan y restringen en forma grave las posibilidades para las mujeres, sin importar si las que están involucradas se consideran oprimidas o no... Implicar que... todo lo que una mujer tiene que hacer es cambiar su percepción de sí misma... [y] dicho... cambio eliminaría todos los obstáculos culturales, económicos, legales e interpersonales... es absurdo... Creer que se tiene el derecho legal de dejar una relación de maltrato no garantiza, en sí y por sí mismo, que cualquier mujer implicada pueda tener éxito en dejarla, que estará segura después de dejarla o que tiene los recursos económicos para mantenerse a sí misma y a sus hijos si lo hace" (Lerman, 1992).

Sin embargo, la perspectiva de Rogers acerca del desarrollo y realización del yo puede estar muy ligada a la cultura. Ha sido acusado de fomentar el egoísmo (Marin, 1975; Wallach y Wallach, 1983) y de hacer las relaciones interpersonales "instrumentales" y "competitivas" (Geller, 1982). Su descripción del yo saludable como un ser realizado, distinguido de los demás y dependiente del logro, puede no ser relevante para culturas no occidentales donde el yo es delineado en términos de la relación con los demás, en particular dentro de la familia (Markus y Kitayama, 1991). Esto puede ser extraño, debido a que Rogers (1963) indicó que uno de los resultados de la autorrealización son las relaciones sociales armónicas y profundas. Das (1989) afirma que la perspectiva de Rogers puede ser considerada como complementaria del concepto de autorrealización en el hinduismo védico y en las dos escuelas principales de budismo: Theravada y Mahayana.

Al mismo tiempo, una perspectiva fenomenológica da equilibrio a la psicología al proporcionar una voz humana en un mundo electrónico en crecimiento de computarización y nos recuerda que la psicología es de manera principal una ciencia humana (Mruk, 1989).

REFLEXIÓN CRÍTICA

Influencias externas en la construcción de la realidad propia

¿Puede pensar en otros ejemplos de cómo las realidades y condiciones de valor externas influyen en la forma en que los individuos construyen su realidad? Una mujer puede ser violada aun cuando creía que estaba segura en su hogar o tenía confianza en su novio o cónyuge. ¿Qué otros ejemplos puede proponer para las mujeres y minorías oprimidas en varias culturas? ¿Puede dar ejemplos de personas que llegan a los extremos para mantener la creencia de que están en contacto con la realidad aun cuando ésta pueda ser muy cruel?

El esmerado estudio empírico de Rogers sobre el proceso terapéutico ha esclarecido de modo considerable el fenómeno y práctica de la terapia. La investigación científica ha ayudado a dilucidar los tipos de situaciones y relaciones que conducen al cambio. La discusión de Rogers respecto a la actitud terapéutica de aceptación es una corrección útil del énfasis excesivo de Freud en la transferencia. Es la relación personal real entre el terapeuta y el cliente la que fomenta el cambio en la personalidad. La contribución más duradera de Rogers puede ser el impacto terapéutico de la capacidad de saber escuchar (Cain, 1990): una actitud de apertura y buena disposición para escuchar, que por lo general se da por hecho y suena muy fácil, pero en realidad es difícil en extremo de llevar a cabo. Rogers, al alentar la validación empírica de sus teorías, ha facilitado el desarrollo de técnicas terapéuticas centradas en la persona.

Rogers (1961) criticó las implicaciones sociales y filosóficas de una ciencia conductual rígida, como la propuesta por B. F. Skinner, quien defendía el desarrollo de una tecnología para controlar la conducta humana (véase capítulo 8). Rogers creía que esa clase de sociedad destruiría nuestra persona. Reconoció que la ciencia trajo consigo el poder de manipular; si se valora la capacidad de controlar a otras personas, la tecnología científica puede decir cómo lograr este objetivo. Por otra parte, si se valora la libertad y la creatividad individuales, la tecnología científica puede facilitar estos fines también. En cualquier caso, el objetivo que dirige a la labor científica se encuentra afuera de ésta. La diferencia básica entre un enfoque conductista y un humanístico es una elección filosófica (1980). Cada una de éstas conduce a diferentes temas de investigación y a distintos métodos de validación (véase también Harari, 1989; DeCarvalho, 1989).

Rogers sugirió que se necesita ser explícito respecto a los objetivos a los que se desea sirva el esfuerzo científico. Rogers, en su papel de científico, estudió la predecibilidad del proceso terapéutico, no para controlar la conducta de sus clientes sino para ayudarlos a ser menos predecibles y más libres, responsables y espontáneos.

Los psicólogos han acogido bien la reintroducción que hizo Rogers de la importancia de la subjetividad y la percepción en la determinación de la conducta, un tema consistente con el énfasis cognoscitivo actual. Sus técnicas terapéuticas han sido reconocidas en forma amplia y adoptadas en la educación, la industria y en programas sociales. Más aún, la teoría de Rogers impulsó una gran cantidad de estudios e investigaciones, en particular respecto a su concepto del yo y al proceso de la psicoterapia. Su énfasis en la potencialidad humana y en la libertad proporciona una alternativa atrayente a las teorías que dan mayor importancia a la idea de que estamos controlados en gran medida por fuerzas externas o inconscientes. Su teoría causó un gran interés para aquellos que comparten su filosofía humanista y optimista del ser humano.

Tena (1993) afirma que la teoría de Rogers respecto a una "persona nueva emergente" puede ser concebida mejor en el marco de referencia de un "proceso evolutivo-revolucionario mundial no limitado por cualquier cultura específica". En América Latina, donde las personas están involucradas en forma activa en la psicología transpersonal, estas ideas son consideradas relevantes. A este respecto,