

Carl Rogers, reflexiones teórico-prácticas

"Utiliza la luz que tienes dentro para recuperar tu natural claridad de visión" Lao-Tse.

Toda nuestra sabiduría está dentro, esa es mi fiel convicción al iniciar el camino por el sendero de la psicología humanista; inmediatamente me encuentro con un planteamiento que es congruente con mis necesidades humanas y existenciales, pero que también significa un cambio de posición frente a mí misma como persona y terapeuta. Aproximarse a Rogers con una gran carga de rigidez, heredada de mi historia personal y de mi formación académica sobrecargada de normas, la primera, y de planteamientos deterministas, la segunda, significa una ruptura dolorosa, porque asumir el rol de psicoterapeuta a través de C. Rogers, implica establecer una relación demasiado cercana a mis propios asuntos y al consultante, tan cercana que me conduce a movilizaciones internas muy profundas y tan críticas, como lo fueron para el mismo Rogers cuando comprendió que el asunto central de la interacción con el consultante, no estaba en la técnica, sino en la ACTITUD, en la *experiencia existencial* durante el intercambio de ese proceso de crecimiento mutuo, donde ambos crecemos o nos estancamos.

Antes de reflexionar acerca de mi experiencia como terapeuta, considero pertinente recordar el proceso de desarrollo de la psicoterapia rogeriana, en relación a aspectos que considero fundamentales:

Inicialmente, entre los años 1939 a 1942, Rogers le da prioridad a la no interferencia del terapeuta en la relación de ayuda, -probablemente muy influenciado por su formación positivista-; allí es cuando plantea la terapia no directiva, dentro de la cual, lo más importante es la TÉCNICA, para estructurar la relación y facilitar el proceso de clarificación. Posteriormente (1944 - 1946), el énfasis se encuentra en la creación de un clima seguro y libre, la utilización del reflejo de sentimientos, y la atención al marco interno de referencia del consultante. Entre 1950 y 1952, utiliza la denominación "TERAPIA PERSONA A PERSONA", y es en este momento en el cual Rogers empieza a implementar la filosofía existencial en su abordaje terapéutico, señalando la importancia del carácter personal y místico de la relación terapéutica, y la concepción de ésta como una relación profunda entre dos personas. A partir de 1955, Rogers, muy influenciado por E. T. Gendlin, plantea la "experienciación" como núcleo de la terapia, de tal forma que la persona totalmente abierta a su experiencia, extrae de su organismo todos sus valores y significados.

En términos más amplios se observan dos cambios fundamentales: en la etapa FENOMENOLÓGICA el proceso terapéutico está centrado en los cambios que se generan en el campo perceptual del cliente o consultante, y en la etapa EXISTENCIAL el proceso se convierte en un camino hacia el crecimiento como persona, la experiencia, el proceso de crecimiento orgánico, que conduce a la conciencia de "SÍ MISMO" y permite el desarrollo de las potencialidades de la persona en un marco *existencial* con el terapeuta, lo que les permite crecer mutuamente.

Actualmente, el enfoque rogeriano ha sido fortalecido con la implementación de nuevas técnicas, pero siempre al servicio del crecimiento del consultante, y sigue predominando la relación significativa entre el terapeuta y el consultante, como elemento central de cambio; además, algunos psicoterapeutas han cuestionado el diálogo verbal, como única posibilidad de interacción, proponiendo acercamientos a la experiencia de la persona desde lo artístico, lo corporal, el psicodrama y la visualización. Dentro de tales experiencias tenemos a Natalie Rogers, hija de Carl Rogers, quien actualmente trabaja en Estados Unidos en su Instituto de Terapia Expresiva centrada en la persona; ella señala la conexión creativa existente entre cuerpo, mente, emociones y espíritu, utilizando la música, la danza, el arte, la escritura y el sonido, para establecer cambios de actitud generados por el fluir de la experiencia artística.

Existen otras formas de aplicación que hacen profundizaciones teórico prácticas de diferentes autores:

G. Vanderschut, terapeuta de la Universidad de Lovaina, analiza el proceso empático como generador de microprocesos en el cliente, haciendo énfasis en el aumento de la valía personal, la disolución de la alienación y la comprensión de la auto experiencia.

D. Brazier, escritor y terapeuta de Inglaterra, resalta la importancia del altruismo como agente terapéutico, en relación a la necesidad de los seres humanos de dar

Judith Duque Camargo.

Psicóloga USB (Med.) Magíster en educación de adultos,
Universidad Católica de Oriente-USB. Docente de la
Facultad de Psicología
FUNLAM



HISTORIA DE AMOR
1987. Óleo sobre lienzo, 140 x 110 cms. .
Enrique Grau

aceptación incondicional.

N. L. Gaylin, profesor de la Universidad de Maryland y director del postgrado de terapia de familiar, aplica la terapia rogeriana al grupo familiar y su marco interno de referencia, como factor dinamizador de crecimiento para los miembros de ésta.

J. M. Texeira, psiquiatra y psicoterapeuta de la Universidad de Oporto, Portugal, utiliza el psicodrama de Moreno bajo el enfoque rogeriano.

A. D. Cardona, psicólogo de la Universidad de San Buenaventura en Colombia, realiza un acercamiento a la violencia conyugal desde la perspectiva del marco interno de referencia de la mujer.

J. Zuluaga, psicóloga de la Universidad de Antioquia, se acerca a la problemática del suicidio y la percepción del sí mismo.

Estos son algunas experiencias posteriores a Rogers realizadas en la década de los 90, que nos permiten vislumbrar el amplio campo de aplicación. Mi experiencia como terapeuta centrada en la persona la denominaría como "un caminar de la mano" con Seres Humanos que se encuentran confusos, porque su campo perceptual y su marco interno de referencia no encaja con la experiencia vivida en el momento que van a consultar; siento que es su rigidez perceptual, su estricta organización del mundo y su desconexión con su "sabiduría organísmica", lo que no les ha permitido fluir, o que en su intento de moverse atendiendo a dicha sabiduría, se les desorganiza, por así decirlo, su relación consigo mismos y el entorno; ese es el CONSULTANTE.

Para ilustrar esta afirmación, me referiré a la señora X, quien asiste a consulta porque no logra entender que ocurre en su relación matrimonial, y lo expresa así: "yo le he dado todo a mi esposo, incluso los hijos; yo no quería, pero acepté; ante su exceso de trabajo yo me he resignado, con las crisis económicas siempre lo apoyo restringiéndome en los gastos, y ahora me siento sola; mi vida no tiene sentido, ya estoy vieja, mis oportunidades se acabaron...". Observamos su campo perceptual; muestra la organización que tenía del mundo pero que no coincide con los resultados obtenidos. Tiene que empezar a reorganizar su campo perceptual en relación al entorno, para desbloquear su energía hacia el crecimiento.

Esta persona no encuentra un espacio donde vivir su frustración existencial, y es justamente a través de la terapia donde debe encontrar ese espacio vital, dentro del cual, al ser aceptado incondicionalmente, podrá expresarse en la totalidad de su Ser. El terapeuta se ubica en la significación que tiene para el consultante su vivencia, aunque evidencie incongruencias "experienciales" con su propio campo perceptual, y es en este momento donde se produce el ejercicio de la autenticidad como condición fundamental dentro de esta interacción.

En este momento inicial del proceso, el consultante evalúa a nivel "organísmico" (físico, espiritual, mental), si es aceptado tal como es o debe asumir roles específicos para lograr aceptación; consecuentemente continúa o no con el proceso. En mi experiencia observo que las personas buscan una interacción afectiva similar a aquella que emerge en su campo de conciencia de acuerdo al vacío experimentado: siempre esperan repetir experiencias generadoras de estancamiento en su historia personal. Ilustraré esta situación con el caso de María, paciente de 40 años que llega a consulta porque su vida no le funciona a nivel de sus relaciones afectivas y laborales; todo es un caos y claramente ha sido rechazada cada que expresa un desacuerdo o inconformidad durante un largo período de su infancia: la madre le propina una bofetada cuando se expresa; actualmente ella expresa su temor a no ser escuchada y aceptada por la terapeuta, con expresiones verbales de miedo e inseguridad (llora continuamente y le pregunta si tiene tiempo para escucharla... ella evoca los temores ante su madre y los repite en la situación de terapia); está "experienciando" a su madre con la terapeuta, es un fenómeno claro y observable.

¿Cómo iniciar el abordaje para interactuar con el consultante? Después de establecida esa relación de aceptación incondicional que para el inicio de la psicoterapia es suficiente, se debe movilizar el proceso a través de técnicas que permitan al consultante re-contactarse con la "sabiduría organísmica", a través de la vivencia de sensaciones que la conduzcan a un afrontamiento más vivencial que cognitivo... en el caso de María, ella no siente, solo piensa, y así lo expresa: "yo PIENSO todo el día que va ser de mí..."; el proceso debe movilizar su re- conocimiento de la vivencia de dolor, la experiencia de miedo al abandono, al deterioro económico o a cualquiera de sus miedos. Y esto no se hace desde la palabra únicamente; se puede complementar con la utilización de sus formas cotidianas de conexión con su experiencia, algo de su vida que le movilice emociones; para este caso específico, la imagen a través de la vivencia del cine puede ser una ayuda, pues es una de sus aficiones. La terapeuta utiliza esta ayuda y ella lo expresa de la siguiente manera: "mi vida se parece a la actuación de la artista de la película titulada "Azul", que se encontraba desolada y confusa...", en ese momento está utilizando un referente para organizar la concepción del mundo o su campo fenoménico y está colocando su vivencia en una imagen que le moviliza su dolor y la re-contacta con el suyo.

La palabra tiene una influencia muy importante dentro del proceso, de allí que se habla en la psicología humanista del método dialógico como elemento de encuentro vivencial con el consultante a través del REFLEJO, método tan criticado por quienes rechazan el enfoque rogeriano. En primer lugar, a través del reflejo, que más que una técnica es un arte, estoy conectándome con la simbolización de la experiencia del

consultante, que en principio es, por así decirlo pre-conceptual, pues el consultante trae experiencias desorganizadas e incomprensibles para él. La palabra es el fenómeno que expresa la representación de mi mundo, de mis sensaciones y de mis relaciones. Cuando utilizo como terapeuta el reflejo, estoy viviendo el campo perceptual construido por el consultante, incluidas sus sensaciones, emociones y expectativas; es un espejo activo frente al cual el consultante mueve su imagen sin sentirse amenazado, y me mueve mi imagen como persona interactuante en su proceso de crecimiento. Para señalar esta vivencia transcribo la experiencia de Jorge ante un reflejo: "antes tenía certezas... hoy solo muevo mi cuerpo en forma mecánica. Me apego a pequeñas verdades que todavía conservo. Cosas como el trabajo bien hecho, el papel de padre, el de hijo, el de hombre que cada vez se guarda menos las cosas para sí mismo... mi mundo se volvió del tamaño de mi alrededor". Es la vivencia de Jorge quien se sentía un superhombre hasta que modifica su imagen durante su proceso de crecimiento y lógicamente me afecta a mí como persona vivenciándolo derrumbado y vencido, conectándome con mi propia limitación existencial. El mecanismo interno del REFLEJO en cualquiera de sus formas, aclaratorio, de sentimientos o elucidatorio, nos evoca una imagen especular, es como mi Yo interno, mi realidad vivida, proyectada hacia afuera a través del lenguaje..., es más que una técnica, pues sería muy pobre tal denominación, yo puedo utilizar una técnica para generar una obra de arte, pero antes de la técnica está la profunda vivencia artística, antes del reflejo está la profunda experiencia. Como diría Rogers, "la experiencia mística de la relación" que se cataliza a través del reflejo, que funciona bajo el parámetro de la teoría comunicacionalista, de la representación del mundo de las experiencias a través de la estructura del lenguaje.

Cada vivencia subjetiva se representa y es única e irrepetible, porque cada uno tiene una representación particular del mundo (campo fenoménico), la tarea CATALIZADORA del psicoterapeuta consiste en identificar esos modelos del mundo (empatía) que son utilizados por el consultante como guía para su comportamiento y el fluir de su propia experiencia.

Esta lectura de la forma de "experienciar" el mundo del consultante, me permite también observar su nivel de congruencia o la coherencia entre lo que la persona es, actúa y siente. Cuando yo le reflejo: "te ríes y estás muy triste", el otro como persona que está aumentando la conciencia de ser y existir, corrobora su desintegración. La congruencia es una experiencia escasa en los consultantes y porque no decir en la mayoría de los seres humanos actuales, pues de acuerdo a mi observación fenomenológica, el entorno exige uno seres humanos desvinculados de sus necesidades y en muchas ocasiones, dicha incongruencia está muy vinculada con las figuras criterio que generan fisuras en el proceso de integración; así lo expresa una consultante refiriéndose a la madre: "siento decírtelo, pero la imagen que relato no me puso en tu lugar. Sé que te hubiera gustado verme con hijos, siguiendo tus pasos...No, no soy lo que vos quisiste y lo peor es que ni siquiera soy lo que yo quiero, porque a la larga habría sido mas simple y más dulce haber sido lo que vos querías". La congruencia es como si colocáramos una figura sobre otra y encajaran perfectamente, es como si ese SI MISMO EXPERIENCIAL se ajustara plenamente a las necesidades ORGANISMICAS y esto permitiera la plena movilidad de la TENDENCIA HACIA EL CRECIMIENTO.

Finalmente, y cuando quiero hacer referencia al concepto rogeriano de PERSONA QUE FUNCIONA PLENAMENTE, como meta del proceso de psicoterapia, he podido confirmar que esta situación existencial se logra cuando la persona se conecta con la experiencia holística en el plano físico, espiritual, emocional y mental, y desde allí se permite el fluir de sus capacidades, o mejor, de sus potencialidades, porque confía en lo que está viviendo y no tiene miedo de asumirlo. Esta situación genera otro compromiso mas profundo para el terapeuta en relación al proceso de crecimiento con el consultante, porque se produce una apertura a niveles superiores de conciencia y por lo tanto una mayor movilización de su espiritualidad. Una persona concluye su proceso de terapia cuando se abre a la experiencia sin temor, se conecta con su experiencia como ser existencial, confía en ella y actúa consecuentemente. Para el caso de María, la consultante mencionada al principio de este artículo su proceso de terapia según sus propias palabras concluye así: "entiendo que soy un ser con valores y que a pesar de una vida familiar tan desafortunada, tengo capacidades que nunca había visto en mí... merezco ser amada y conseguirme una persona que me valore...mi error estaba en anticipar mis fracasos, soy un ser que puede funcionar mejor que otros, por primera vez en mi vida me he sentido aceptada, contando con alguien que me acepta como soy y está allí permanentemente a mi lado". Esta afirmación relata una aceptación incondicional por parte del terapeuta, vivenciada por ella y una auto aceptación incondicional de sí misma y su experiencia "organísmica".

Como conclusiones en relación a mi experiencia como terapeuta centrado en la persona o terapeuta rogeriana, encuentro algunos aspectos importantes para destacar:

- La psicoterapia desde la concepción existencial me exige más compromiso, precisamente porque estoy respetuosamente implicada con mis emociones y en mi sentido de vida con la persona que se decide a iniciar el proceso de cambio. La consecuencia de tal planteamiento, es la obligación de someterme a un proceso de crecimiento personal a través de mi propia psicoterapia, para poder asumirme como terapeuta rogeriana.
- La utilización del Reflejo es fundamental pero concebido como una intervención

profunda con implicaciones de compromiso acerca de la representación del mundo que propone la teoría comunicacionalista, entendiendo que no es la representación cognitiva solamente, sino la integración de la experiencia holística del organismo, que se representa en formas lingüísticas y potencializa aún más su valor en cuanto se constituye en un intercambio existencial.

- La organización de la experiencia a través de las percepciones no implica un proceso concentrado en el mundo exterior, como a veces se ha interpretado a las teorías perceptualistas, es un ciclo de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, un intercambio de experiencias vivido por el organismo y organizado para enfrentar la cotidianidad.

- El psicoterapeuta centrado en la persona acompaña al consultante con todos sus mecanismos adaptativos, de allí que sea tan suave en el proceso de cambio, no genera modificaciones súbitas, ni cambios espectaculares inmediatos, ni estimula cambios conductuales ficticios, estos suceden cuando la sabiduría orgánica se restablece en la persona y consecuentemente la persona del consultante está lista para emprender los cambios respecto a sí mismo y el entorno, esto garantiza la profundidad del cambio.

- El enfoque Rogeriano, como su mismo autor lo afirmaba, es más catalítico que analítico y allí está la diferencia fundamental en relación a otros procesos.

- Al terminar el proceso de psicoterapia, encuentro que la mayoría de las personas sienten el impulso de seguir creciendo, expresando el deseo de hacer prácticas meditativas o de compartir en grupos de crecimiento, esto muestra que acá no concluye el proceso de actualización de las potencialidades de la persona y abre el espacio para trabajar en torno a la conciencia superior, a la que hace clara referencia la psicología transpersonal y que ya había planteado el psicólogo A. Maslow en su jerarquía de necesidades. Todos los seres humanos necesitamos trascender nuestras necesidades particulares para hacernos *Uno con el Todo*, es decir esa necesidad de Universalidad aparece en todas las personas que promueven su crecimiento y acá es donde la esfera espiritual se actualiza o se vuelve presente.

- Estas observaciones acerca de lo que sucede en el proceso de crecimiento planteado en la psicoterapia centrada en la persona, hace referencia al manejo del caso individual, debo aclarar que mi experiencia también se extiende al abordaje de parejas, niños y grupos de crecimiento y de encuentro, en todas estas actividades experimento el mismo proceso con una movilización esencial muy similar .

- Por alguna razón histórica, para hacer referencia a los conflictos existenciales actuales dentro de las relaciones de pareja y por alguna explicación que debe tener que ver con lo que vine a aprender en mi labor de terapeuta, las personas que me buscan en su gran mayoría, se encuentran inmersas en la problemática de las rupturas afectivas, por ello quiero hacer algunos señalamientos muy breves al respecto en relación al acercamiento a las parejas en sus procesos de conflicto:

Las personas pierden sus propios límites en sus relaciones de pareja, a tal punto que las metas existenciales y las necesidades internas se confunden y terminan desvaneciéndose en el transcurrir del compartir en pareja; la "sabiduría orgánica" se va difuminando y las necesidades de crecimiento, consecuentemente; restablecer ese equilibrio implica un camino de liberación de culpas, remordimientos y compromisos relacionados con las exigencias familiares y sociales, de allí que dicho proceso de autorregulación requiere de un terapeuta que acepte incondicionalmente pero, que además permita un proceso lento de re-enfoque del campo perceptual y aún del campo fenoménico de las personas que buscan ayuda, es un camino largo, de avances y retrocesos que posibilita un gran esfuerzo para el terapeuta porque lo confronta con su propia soledad o su relación de pareja, su necesidad de apoyo y búsqueda de realización; esa es mi experiencia particular, lo que ha significado una reorganización muy profunda en relación a mi propia concepción de las relaciones y del sentido de vida. Frecuentemente me encuentro movilizando personas en medio de un mar de confusiones y con unas posiciones que muy frecuentemente no son congruentes con mi concepción de las relaciones; esto lo quiero ilustrar con el caso de Nubia, quien expresa: "yo me tengo que quedar en la relación porque soy incapaz de asumir mi vida económicamente..."; esto contrasta con el final del proceso cuando afirma: "sé que no me puedo desvincular de esta relación pero ahora me siento libre, pues estoy utilizando la experiencia de ser y sentir que nadie me puede arrebatarse...".

Dejar que el otro reorganice su experiencia aunque difiera de mi percepción como terapeuta, constituye el pleno ejercicio de la aceptación incondicional, y requiere que como terapeuta le permita al otro crecer en su propia dirección, este es un reto en el camino de esta modalidad de psicoterapia.

Las perspectivas de la psicoterapia rogeriana, específicamente desde su enfoque EXISTENCIAL son muy amplias, en mi práctica he realizado además algunos acercamientos no solo en el campo de la psicoterapia, sino en relación a la Educación y las Organizaciones.

En Educación de Adultos elaboré una propuesta que plantea la integración de la teoría Andragógica y la teoría Humanístico-existencial, dicha propuesta tiene como propósito central la movilización de estrategias apropiadas para contribuir al cambio del educando adulto, para que éste a su vez contribuya con la transformación del

entorno. La consecuencia clara se observa en un educando adulto que promueva su autovaloración y autocrecimiento, cristalizándose así un mejor desarrollo de sus potencialidades. Se integran los programas académicos a la experiencia cotidiana de los adultos, ello les permite encontrar una mayor congruencia entre lo que aprenden y la aplicación práctica, esto además hace referencia a la importancia del aprendizaje significativo planteado por Rogers.

En las Organizaciones aplico los conceptos rogerianos al proceso de crecimiento personal a través de la experiencia laboral, el desarrollo de habilidades y potencialidades encontradas a través del autodescubrimiento de la posibilidad de crecer utilizando las normas y actividades empresariales, consecuentemente el mundo del trabajo se convierte en un medio de autorrealización.

En la resolución de conflictos es posible implementar programas que surjan de las necesidades particulares de los grupos poblacionales, teniendo en cuenta la congruencia entre lo que las partes en conflicto requieren y su proceso de crecimiento.

Considero que el abordaje Rogeriano, más allá de la psicoterapia, permite una labor preventiva pues al valorar la experiencia de los seres humanos y partir de allí para generar cambios se está movilizand la fuerza hacia el crecimiento o la tendencia del organismo a actualizarse. Los seres humanos estamos concentrados en el exterior, esta circunstancia genera vacíos existenciales que se reflejan en un ser humano cada vez más desubicado en relación a lo que es y hacia donde se dirige, la promoción de la autoconciencia a partir de la aceptación incondicional con seguridad genera seres humanos más coherentes y realizados.

Esta reflexión en torno a estos años de crecimiento regalados por esos seres humanos que me han confiado sus sueños, temores y expectativas, me permite afirmar que *la autoconciencia es el camino inevitable hacia el proceso de autorrealización.*

REFERENCIAS

- Rogers, C. (1966), Psicoterapia centrada en el cliente. Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, C. (1972), El proceso de convertirse en persona. Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, C. (1977), El poder de la persona. Manual Moderno, México.
- Rogers, C. (1987), El camino del ser. Kairós, Barcelona.
- Alemaný, C. (1997), Psicoterapia experiencial y focusing. Brazier, D. (1997), Más allá de Carl Rogers.