

HOLOS SANCHEZ BODAS
SEDE ROSARIO

01
CARL ROGERS
PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD DE WISCONSIN

G. MARIAN KINGET
PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD DE MICHIGAN

PSICOTERAPIA
Y
RELACIONES HUMANAS

TEORIA Y PRACTICA
DE LA TERAPIA NO DIRECTIVA

TOMO I
Exposición General



HOMBRES, HECHOS E IDEAS
ALFAGUARA
MADRID - BARCELONA

HOMBRES, HECHOS E IDEAS, XIV
PSICOTERAPIA Y RELACIONES HUMANAS

PRIMERA EDICIÓN ESPAÑOLA

OCTUBRE 1967

(2.000 ejemplares)

ABRIL 1971

(3.000 ejemplares)

Traductora: MERCEDES VALCARCE

Título original: *Psychothérapie et Relations Humaines*

Louvain, Publications Universitaires; Paris, Béatrice-Nauwelserts, 1965

© EDICIONES ALFAGUARA, S. L., 1967, para la versión castellana

Avda. de América, 37 - Madrid 2 - Tuset, 1 - Barcelona 6

Derechos reservados para todos los países

PRINTED IN SPAIN

Depósito Legal: M.8331-1971 (I)

MELSA G. Perez Carrasco 24 Madrid.

UNA PSICOTERAPIA DE LA LIBERTAD

Rogers es un raro psicólogo de nuestros días. Raro, por lo infrecuente. Raro, por lo peculiar. Rogers es un creador; un hombre que mira a la realidad y piensa por su cuenta, sin refugiarse en palabras, técnicas ni doctrinas. *Rara avis*, Rogers: hace al andar su camino, como cantaba Machado.

Nace en Illinois, de familia laboriosa, unida, estricta, puritana. Inicia estudios agropecuarios. Pronto descubre que su vocación es el hombre. Ingresa en un seminario protestante. Finalmente, acaba en psicólogo. La psicología norteamericana es, entonces, funcionalismo, conductismo, psicoanálisis. En estas corrientes se forma; en ninguna de ellas permanece. Se dedica, desde el principio, a observar al niño, al enfermo, al hombre. Y va haciendo —al margen de la psicología oficial, casi solitario— su práctica, primero; su teoría, después; atento sólo a la experiencia y a la observación personal. Su creación: *el consejo no-directivo; la psicoterapia centrada en el paciente*. Yo diría: la psicoterapia de la libertad.

Rogers es, casi exclusivamente, un psicoterapeuta. Sus conceptos nacen de la experiencia psicoterapéutica y a ella muy especialmente se refieren. Sólo indirectamente, a todo lo demás, a la vida y al hombre sano y enfermo, a la ciencia y a la educación, a las relaciones entre los hombres, los grupos y los pueblos.

La psicoterapia de Rogers es, en esencia, un intento de liberar al hombre. El paciente es una fuerza básicamente po-

sitiva y creadora, sofrenada y torcida por artefactos. Curar al paciente es liberar esa fuerza, ayudarle a eliminar las barreras que la sofocan, conseguir que acepte su propia realidad y se atreva a ser quién es. Para ello, el psicólogo le acepta incondicionalmente, trata de comprenderle y le ofrece su propia autenticidad.

Eso es todo. Esas son las condiciones que Rogers ha llamado necesarias y suficientes.

★

El primer paso lo da el paciente al acudir al psicólogo. Es la mínima e imprescindible expresión de su voluntad de ser. El psicólogo procura que esa voluntad crezca. No dirige al paciente, no le somete a tal o cual técnica, no le clasifica, no le interpreta. Se ofrece a él. Se ofrece como persona; no como técnico, no como científico o sabio, no como profesional "que sabe lo que hay que hacer" con el paciente. Se ofrece como persona; se compromete y arriesga personalmente. Trata de ser quien es, de buscarse, de aceptarse, de coincidir consigo mismo en su relación con el paciente. Se da al otro, en la forma de un hombre que busca ser congruente consigo mismo ante el otro y con el otro, a través, precisamente, de su relación con el otro. La *congruencia* del psicoterapeuta es la condición fundamental de la psicoterapia de Rogers. El psicoterapeuta es un hombre abierto a su propia experiencia, que no disfraza ni rehúye; que se hace cargo de ella, la sufre y goza, la acepta y crea con ella. El proceso psicoterapéutico atañe al psicólogo tanto como al paciente. Los dos se arriesgan. A los dos les va lo mismo: encontrarse o perderse.

Este proceso de congruencia lo vive el psicoterapeuta en actitud *aceptante*. El paciente percibe que es aceptado incondicionalmente por el psicólogo. El acto psicoterapéutico capital es un acto de fe y de amor incondicionales. El psicoterapeuta cree y acepta, sin condiciones, al paciente tal y como

es. No es que, ajeno a él, le deje ser. Al contrario, establece —en el encuentro personal y con su aceptación— las condiciones para que el paciente pueda buscarse y atreverse a ser él mismo.

Finalmente, la relación psicoterapéutica se logra mediante la *comprensión empática*. El psicoterapeuta no sanciona, no aprueba, no censura, no juzga al paciente ni actúa por él, no le indica caminos ni le cierra vías; vive con él sus conflictos y problemas, esforzándose en comprender el sentido personal que tienen para el otro. El paciente no encuentra nada que le aparte de sí o le incite a enmascararse. No halla apoyos externos en los que refugiarse; ni censuras ajenas de las que defenderse; ni técnicas, doctrinas o normas con las que luchar o a las que abandonarse. Está solo consigo mismo. Y —con él— otra soledad que se busca, otra persona como él, que trata de ser verdaderamente quien es y que le ofrece, sin condiciones, su total aceptación y comprensión. Fuera de la libertad personal que se le brinda, no tiene nada frente a él, nada que pueda ser obstáculo o camino. Sólo su propia experiencia, tal y como es, rica, compleja, confusa, dolorosa, contradictoria, que no tiene que ocultar, porque se le acepta; que no tiene que justificar, porque se le comprende; que, poco a poco, se atreve a examinar por su propia cuenta, porque, seguro de la incondicional comprensión del psicólogo, no tiene, sin embargo, más guía ni luz que la que él se vaya haciendo. Y así va encontrándose el paciente en sus propias manos y con su libertad; se atreve a explorarse, a escuchar la voz múltiple de su propia experiencia, a reconocer sus conflictos y dificultades, a aceptarlos tal y como los vive, y comienza a entrever nuevas posibilidades, a recordar y revivir en una nueva actitud su pasado, a liberarse de tensiones reprimidas, a ser capaz de admitirse a sí mismo y de disponer más libremente de sí.

En la medida en que la psicoterapia se logra, el hombre se libera. Nada se garantiza, sin embargo, de cara al futuro; excepto, a lo sumo, la posibilidad de seguir en sus propias ma-

nos, de continuar libremente haciéndose, buscándose, creando.

Esa es la almendra de la teoría. No de la escuela. No hay escuela de Rogers. No es fácil que la haya. Seguir su pensamiento es atreverse a pensar por sí mismo, a expresar cada uno su experiencia única en nuevas palabras y nuevos conceptos. Pero el influjo de Rogers no es por ello menos amplio. Es especialmente conocido y discutido en América. Comienza a serlo en Europa y en Asia.

Creo que fui el primero en darlo a conocer en Europa. En 1949 publiqué un trabajo suyo, al que antepuse un breve comentario¹. Poco después, vio la luz el libro de Nuttin sobre el psicoanálisis², con amplias referencias a Rogers. En años recientes van apareciendo diversos estudios sobre Rogers, y se vierten sus obras a varios idiomas. Sobresalen entre estos trabajos, los de Pagès³, en Francia, y de Kinget, en Bélgica. Estos últimos, con otros del propio Rogers, son los que se ofrecen ahora en español.

El lector verá en ellos, ampliamente expuestos y comentados, los conceptos principales de la teoría y la práctica de Rogers. Yo le ofrezco aquí un breve comentario y algunas observaciones críticas.

★

Para mí, como he dicho, la psicoterapia de Rogers es una psicoterapia de la libertad. En cierto modo, todas las psicoterapias lo son. Ese es, creo yo, el gran mérito de Rogers. Sin

¹ "Aspectos fundamentales de la psicoterapia centrada en el paciente", *Rev. Pisc. Gral. y Apl.*, 1949, 10, 215-237.

² Nuttin, *Psychanalyse et conception spiritualiste de l'homme*. Louvain. Publ. Univ. 1950; 3.ª edición, 1962. Hay traducción española, editada por Biblioteca Nueva en 1956.

³ Véase el prólogo y la bibliografía de M. Pagès en *Le Développement de la personne*, Dunod, Paris, 1966, traducción de la obra de Rogers *On becoming a person*. Recientemente ha aparecido en español la obra de Carl Rogers *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires, 1966.

seguir a ninguna escuela, se sitúa en el único punto de acuerdo y convergencia de todas ellas. Desde la "palabra ensalmo" (*epodé*) de Platón, tan agudamente estudiada entre nosotros por Lain⁴, hasta Freud y la analítica existencial, toda psicoterapia —incluso, tal vez a su pesar, la *behaviour therapy*— es, en su último fondo, un intento de liberar al paciente. Es éste un hombre que tiene enajenadas zonas diversas de su propia realidad, zonas y procesos que no posee, que no tiene a su disposición, que no puede usar para elaborar y ejecutar sus proyectos, sino que le poseen a él, que disponen de él, que hacen uso de él, como automatismos fuera de su control. La psicoterapia pretende hacer accesible al paciente su propia realidad, ponerle en sus manos, incrementar su autoposición: liberarle.

Pero Rogers es uno de los pocos que han tomado en serio esta dimensión de la psicoterapia. Tanto, que a ella lo reduce todo. La psicoterapia de Rogers no sólo es psicoterapia de la libertad, sino que es *sólo* psicoterapia de la libertad.

De ahí la terminología negativa con que abundantemente describe Rogers su teoría y su método: No-directivo, no-técnico, no-interpretativo, no-diagnóstico.

Nadie puede ser libre por otro. Nadie puede hacer libre a otro desde fuera. La libertad es de cada uno. Cada uno tiene que liberarse a sí mismo. No se puede ser quien se es, sino siéndolo, buscándose. El psicoterapeuta no dirige; es decir, no aplica ningún procedimiento al paciente para obtener de él tal o cual resultado. Hacerlo, sería manejar al otro, decidir por él, tratarlo, en suma, como cosa, enajenarlo. El psicoterapeuta no se inhibe, tampoco; no asiste, indiferente y neutro, al dolor del paciente. Todo lo contrario, participa con él en la búsqueda mutua, le ofrece su esfuerzo personal, no para que haga

⁴ P. Lain Entralgo, *La curación por la palabra en la Antigüedad clásica*. Rev. Occidente, Madrid; 1958.

esto o lo otro, sino para que sea quien es y pueda decidir desde su intimidad el curso de su acción.

Hay, por supuesto, dirección, pero es una dirección común y mutua, cada uno desde su incanjeable originalidad.

Hay, por supuesto, una técnica —y sobre ella ha escrito Rogers centenares de páginas—, pero es la técnica de no reposar en ninguna como algo ya dado y sabido; es la técnica de la anti-técnica; la técnica que disuelve toda técnica que se afirma como automática y suficiente; la técnica que elimina la tentación de quedarse en ella como una defensa, un disfraz o una protección, y que incita de continuo al paciente a poner el acto personal que deje en franquía su libertad creadora.

Hay, por supuesto, interpretación y hermenéutica, pero la de cada uno sobre sí mismo y la del psicoterapeuta en tanto trata de reflejar comprensivamente las vivencias del paciente, sin proponer, como instrumento que pudiera liberar desde fuera, ninguna teoría previa.

No es tampoco incompatible esta psicoterapia con el diagnóstico. Pero no se basa en él. El diagnóstico, en la medida que tenga valor, lo tiene únicamente en tanto el paciente pueda asimilarlo en su búsqueda de sí mismo, no en tanto funcione como categoría objetiva en la que el sujeto quede catalogado o se refugie para no enfrentarse con su propia libertad.

Por eso mismo, no admite Rogers el valor determinante que a menudo tiene el trauma pretérito para el psicoanálisis. Como en varias corrientes de la actual antropología médica alemana y del psicoanálisis existencial y como es habitual entre nosotros desde Ortega ⁵, el tiempo del paciente no es concebido como simple *chronos* ligado a la causalidad eficiente; es también y sobre todo *kairós* y se elabora hacia el futuro en un proyecto actual; sólo en esta perspectiva cobra sentido per-

⁵ Véase, por ejemplo, en lo que toca a este tema, *Las neurosis como enfermedades del ánimo*, Gredos, Madrid, 1966, de López Ibor, especialmente págs. 340-350.

sonal el pasado, que cambia de significación según cambia el proyecto del sujeto.

El psicoterapeuta no bucea en el pasado del sujeto, ni en su inconsciente, para descubrir la causa de su trastorno. Trata de encontrar a la persona para que libremente, cada vez más libremente, explore y bucee ella misma, según lo necesite y se atreva, en su propia realidad, recreando, desde su actual instante personal, el sentido de su pasado.

Y, al lado de esto, es característica muy acusada de Rogers su constante cuidado por verificar objetivamente sus hipótesis. Es uno de los primeros, si no el primero, en registrar literalmente —en películas y cintas magnetofónicas— las sesiones clínicas y en someter ese material —publicado en abundancia— a toda suerte de diseños estadísticos y verificadores.

Lo cual nos obliga a aludir, aunque sea sumariamente, a su manera de entender la ciencia y la enseñanza.

Para Rogers la ciencia es una parte de la vida y de la acción personal. Es una acción peculiar, objetivada y verificada. Su concepto de la verificación está muy cerca del positivista. Pero se aleja de él al concebir la ciencia como inseparable de la vida del científico. Este, al hacer ciencia, no desaparece como persona. Pretenderlo es pura ficción. O un mecanismo de defensa del científico, que no se atreve, como diría Unamuno, a mirar a la cara de la esfinge. El científico —dice Rogers, en su interesante controversia con Skinner—, se compromete personalmente en su acción científica; elige, según sus proyectos y valores, los problemas, las zonas de realidad, las hipótesis, que luego somete a verificación. La humanidad no camina necesariamente hacia una sociedad de autómatas complacidos, eficaces y despersonalizados, bajo la dirección de una ciencia externa y determinista. Eso puede pasar; como en el *Brave New World* o en el *Walden II*. Puede también evitarse. El hombre marcha, con la ciencia o sin la ciencia, por el camino que hace al andar. La ciencia le puede liberar o enajenar. No depende de ella. Depende del científico.

Igual acontece con la educación. Es liberadora cuando el educador la vive personalmente y establece con los educandos una relación aceptante y comprensiva en la cual éstos asumen la tarea de educarse. Es enajenante cuando el educador manipula con su saber al alumno, cuando le somete a un molde prefijado que le aplica desde fuera. En fin de cuentas, piensa Rogers, nadie puede enseñar a nadie nada que merezca la pena. Nadie aprende nada de otro. Se enseña uno con otro, cada uno desde su intimidad libre, abriendo su libertad a nuevos caminos que se comparten ⁶.

Estas ideas de Rogers han ido extendiéndose a otros campos y problemas. En Chicago, donde maduró su doctrina entre 1945 y 1958, se limitó casi exclusivamente al *counseling* de estudiantes y al tratamiento de trastornos neuróticos. De 1958 a 1963, como profesor de psicología y psiquiatría de la Universidad de Wiscosin, se ocupó especialmente de casos psicóticos, con menguado éxito, al parecer. Desde entonces, trata de extender sus ideas, en el Instituto de Ciencias de la Conducta de La Jolla (California), a la psicoterapia de grupo y al tratamiento de conflictos entre grupos y sociedades.

Tales son algunas de las ideas de Rogers; creo que las principales. Tienen más parentesco con ciertas corrientes europeas que con las americanas. Aunque tampoco allí están solas. Forman parte de un movimiento creciente en los Estados Unidos, en el que participan las tendencias educativas que proceden de Dewey, los neopsicoanalistas sociales, culturales y existenciales, como Horney, Fromm, Sullivan, May y Maslow, y la nueva psicología social de la dinámica de grupos y de la formación de dirigentes que, en la línea de Elton Mayo y Lewin, representan hoy típicamente los psicólogos del círculo de Bethel.

★

⁶ Cf. M. Yela. *Educación y Libertad*. Bilbao, 1967.

Pero sus ideas no las ofrece Rogers para que otros —tú, lector, y yo, por ejemplo— piensen *como* él. Las ofrece para que otros piensen *con* él. Iniciemos, pues, el diálogo que tú habrás de continuar, si te place, a lo largo de la obra.

Rogers simplifica al máximo el parato conceptual de su teoría. Esta simplificación, que es a menudo acendramiento, puede resultar a veces demasiado simplista. Repasemos algunos de los conceptos centrales.

Uno de ellos, quizá el principal, es la *congruencia*. Para Rogers consiste en la convergencia de tres niveles: *organism*, *awareness* y *communication*. Se es congruente en la medida en que se es capaz de percibir y comunicar la vivencia de los propios estados y procesos orgánicos. Ser congruente es, en definitiva, según la propia terminología de Rogers, coincidir con la espontaneidad vital, con los impulsos, las sensaciones, los movimientos viscerales.

Yo creo que Rogers ha acertado plenamente al poner, como requisito clave de la liberación psicoterapéutica, la congruencia. Pero el bagaje conceptual que emplea o, al menos, la terminología de que se sirve para expresarlo no parece del todo suficiente. Cita con frecuencia a Kierkegaard (*ser el que efectivamente se es*), a Sartre (*ser pura libertad refleja*), a Martin Buber (*ser pura experiencia auténtica en la relación tú-yo*). Pero, cuando se prescinde de estas vagas alusiones a la filosofía de la existencia y se repara en el lenguaje propio de Rogers, hay en sus palabras más huellas de William James que de Kierkegaard. *Congruencia es*, creo yo, *el aspecto vivencial de la autenticidad*. La autenticidad es, a mi parecer, el concepto clave y al que probablemente se refiere, en el fondo, el propio Rogers. La autenticidad abarca y desborda a la congruencia. Y esta misma no es, sin más, apertura a la realidad orgánica. La espontaneidad es más que los movimientos orgánicos y las emociones. El yo, al que se pretende ser fiel, es más que la pura espontaneidad. La realidad humana, en cuya búsqueda consiste la autenticidad, es más rica y compleja que

el puro yo. El único proceso real de congruencia es el proceso de autenticidad. Y la autenticidad no es mera apertura ni a la espontaneidad vital ni siquiera a sí mismo, sino apertura y asunción; no es capacidad de verse como se es, sino de verse a sí mismo a través del acto personal, que es pensamiento y acción, proyecto y praxis; no es sólo atreverse a ser quien se es, sino irse atreviendo, buscándose, haciéndose. No se recibe, como dato hecho, la propia realidad que emerge del fondo vital; se descubre y forja en la lucha, el drama y la realización de sí mismo. Ser auténtico es, por supuesto, no cerrarse a la propia experiencia; pero no es sólo eso; ser auténtico es encontrarse y trascenderse; aceptarse a sí mismo y aceptarse como insuficiente, trascendiéndose de continuo en proyectos, abierto a la realidad. Ser auténtico es ser quien se es en lo que es.

Y después de todo, congruencia, autenticidad, ¿por qué y para qué? Porque, dice Rogers, el último fondo del hombre, el que hunde sus raíces en la espontaneidad vital, es una energía positiva, como la vida misma. Abrirse a ella es dejarla brotar y expandirse, es enriquecerse, cambiar, crear, sanar, construir. En el fondo del hombre, contenido y oculto por las defensas de la sociedad, hay un inmenso caudal de energía creadora. Hay que atreverse a entrar en contacto con ese fondo emergente de realidad viva. Se equivocan los que temen ver allí, agazapada, a la bestia. Esa, al menos, es la lección que Rogers ha aprendido en la experiencia psicoterapéutica. A medida que, en un clima de aceptación comprensiva, el psicoterapeuta acepta su experiencia real, el paciente va aceptándose a sí mismo y, en este proceso, se hace más rico y organizado, más constructivo, más libre y creador, más capaz de autodirigirse.

Bien, pero este proceso, comprobado en muchos aspectos por Rogers y sus colaboradores, ¿es una simple cuestión de congruencia con la espontaneidad? Nada en los datos de Rogers parece confirmarlo. Es, creo yo, algo mucho más com-

plejo y oscuro. Lo que Rogers llama congruencia, y el proceso psicoterapéutico que a veces parece describir como espontáneamente orientado hacia una especie de *happy end*, es, ante todo, una penosa reconstrucción de sí mismo. Alumbra no sólo una fuerza radicalmente positiva que baste aceptar para liberarse, mientras van creciendo como de suyo los sentimientos constructivos, sino una dialéctica de aceptación y trabajo, de experiencia y proyecto, de limitación y trascendencia, de seguridad y angustia.

Es extraño que Rogers, que gusta de aludir a Kierkegaard, a Heidegger y a Sartre, apenas halle sitio en su teoría para conceptos como angustia, nada, muerte, falta, finitud, temporalidad, trascendencia.

Sin ahondar en estos conceptos, que reclama la comprensión de toda ruptura normal o patológica del curso trivial de la existencia y que, por otra parte, no son nada incompatibles con la psicoterapia de Rogers, su fe en la pura positividad del fondo original del hombre corre el riesgo de convertirse en abstracción inane, remedo y eco de un pretérito optimismo naturalista.

Pero si, de un lado, la autenticidad corre ese riesgo de confundirse con la mera apertura a las vivencias reales en toda su riqueza sensorial y visceral, de otro, el cuerpo y los sentimientos que brotan del fondo biológico y endotímico, apenas son estudiados específicamente por Rogers.

No es extraño que en esto se le haya tachado de *angelismo*. Parece que baste abrirse al fondo biológico para acceder a la propia disponibilidad. La cosa no es tan sencilla. De sobra lo sabe Rogers, pero de hecho no se encará temáticamente con ello.

No todo lo que nuestra condición somática nos ofrece es pura positividad integrable en nuestros proyectos. Más sentimos el cuerpo en el dolor, en la enfermedad y en la fatiga que en la alegría y la salud. Y hay una oscura trayectoria en nuestros sentimientos vitales —de bienestar o desgana, de súbita

energía o desfallecimiento, de ánimo, de terror o de angustia—que sin duda hay que aceptar y asumir para seguir en la brega rutinaria o creadora de cada instante, pero que no siempre basta con aceptar ni siempre se puede asumir. No disponemos del todo de nosotros y lo que en nosotros hay y no poseemos libremente a veces nos invade y nos arrastra a la exaltación o nos deja anonadados en la angustia.

Toda psicoterapia es psicoterapia de la libertad. Pero de la libertad del hombre, que no es puro proyecto sobre un vago fondo de creadoras energías vitales, sino proyecto y realización de una realidad corpórea y social.

La psicoterapia no es de la psique, sino del hombre. De todo el hombre. La verdadera liberación no puede serlo más que del hombre real, de carne y hueso. No puede la psicoterapia cerrar los ojos a la leyes objetivas que rigen los procesos psicosomáticos y que no son comprobablemente accesibles más que a una psicología científico-positiva. No puede la psicoterapia cerrar los ojos a la bioquímica, a la psicofarmacología, a la neuropatología, a la psiquiatría de los estados y procesos timopáticos. Eso es también el hombre. Eso a veces vence al hombre. Creo que será siempre sospechosa de angelismo irreal, toda psicoterapia que no atienda humilde y rigurosamente al componente somático y a su peso decisivo e inevitable en la vida del hombre. No está claro que esta perspectiva ocupe el puesto que merece en la teoría de Rogers.

Como tampoco está claro que la teoría de Rogers reconozca y aproveche, en beneficio del paciente, la inexhaustible riqueza y complejidad de lo que Freud llamaba el “aparato psíquico”; ni, finalmente, el hecho decisivo de que el hombre es una realidad *social* y su liberación no puede ser ajena a las posibilidades concretas de autoposesión o enajenación que ofrece cada concreta sociedad en el curso de la historia.

Por eso, quizá, la exagerada prevención de Rogers contra la técnica, la dirección y el diagnóstico. ¿Acaso todo su esfuerzo no es la elaboración de una técnica psicoterapéutica?

Como le advierte Pagès, con palabras tan justas como generosas: *“La forme propre de l’engagement affectif du thérapeute envers le patient, c’est justement son activité théorique-technique... c’est là la “preuve d’amour” qu’il donne à son patient autrement plus exigeante que tel ou tel épanchement émotionnel”*⁷.

La gran aportación de Rogers es desenmascarar y rechazar la técnica en cuanto medio para poseer al otro. Quizá su cordedad resida en no subrayar suficientemente que la técnica es, a pesar de todo, la gran invención humana, fundamentalmente positiva y, por lo demás, inevitable. Haría falta ahondar en el movimiento dialéctico de la técnica, que entraña, como producto ya hecho, un momento de “cosificación” de la persona. Y tal sucede incluso con los gestos y las palabras, con el ofrecimiento deliberado de sí mismo y el encuentro buscado con la persona del prójimo. Todo esto puede y debe ser técnica, puede y debe ser esclarecido, conceptualizado, tecnificado. Si no pasa por este momento, la técnica simplemente no existe como acción inventada y fundada en un saber. Si se inmoviliza en este momento, la técnica se degrada en instrumento de dominio del otro, en disfraz, protección u olvido enajenantes de su desvalimiento y de su libertad. Pero la técnica entraña otro momento de “personificación” en que —sin negarse, sino, al contrario, apoyándose en su valor comprobado— se trasciende a sí misma en donación personal del que la ofrece, que no pretende aplicarla al otro, sino ponerla a la disposición del otro para que la asuma y la incorpore a la búsqueda de sí mismo desde su propia libertad.

Y lo mismo acontece con el diagnóstico y la dirección. Los dos son, ciertamente, armas de doble filo. Los dos pueden ser alienadores en la medida en que con ellos se clasifique, domine y manipule a la persona. Pero los dos ofrecen posibilidades de enriquecimiento y liberación si se asumen personalmente. Por-

⁷ Del prólogo antes citado.

que curar es liberar. No se libera a una cosa. Se libera a un hombre. Que sólo queda liberado si asume personalmente el proceso de su propia liberación. Pero liberarse no es quedar en el vacío de una disponibilidad abstracta; es librarse de trabas concretas y acceder a concretas posibilidades de mayor autoposesión. Y en este proceso no estamos solos. Estamos en el mundo con los otros:

Con nuestra acción nos hacemos y hacemos el mundo de los hombres, en el que los hombres hallarán nuevas posibilidades y limitaciones. Queramos o no, nos "dirigimos" unos a otros. Una de las cosas, a mi parecer, más claras es el enorme influjo que Rogers —su personalidad, su peculiar manera de conducir las sesiones clínicas— ejerce sobre sus pacientes. Es vano querer saltar sobre la propia sombra. La psicoterapia es inevitablemente técnica y directiva. Lo cual no quiere decir que tenga igual valor cualquier técnica ni cualquier tipo de dirección. La mayor aportación de Rogers reside probablemente en haber contribuido a desmitificar estos conceptos y haber puesto de manifiesto el carácter enajenante y negativo que tiene su veneración cuasi mágica en la sociedad tecnológica y positivista.

Técnica, diagnóstico y dirección, son conquistas irrenunciables, que el hombre va elaborando penosamente en un trabajo de milenios y que sería suicida perder, pero que sólo pueden servir al hombre si se trascienden en tanto que cosas aplicables para manejar al sujeto desde fuera, y se convierten, a través de un constante proceso dialéctico, en instancias incitadoras del encuentro personal entre los hombres y de la libre apropiación, desde la intimidad de cada uno, de las posibilidades que ofrecen.

Tal es el sentido de la psicoterapia de la libertad. Tal es, creo, el sentido al que apunta la psicoterapia de Rogers.

MARIANO YELA
Universidad de Madrid, julio de 1967.

Este libro no se dirige únicamente a los psicoterapeutas y a los consejeros profesionales. Aunque tiene por "nudo" el campo de actividad de éstos, los principios que preconiza van mucho más allá de los límites de una especialización. Trata, esencialmente, de las relaciones humanas y de las condiciones bajo las cuales éstas se volverán más sanas y más fecundas. Se dirige, pues, a todos los que se interesan por el problema de la interacción humana y, en particular, a los que se preocupan por salvar al individuo como persona.

PROLOGO

La finalidad de esta obra es hacer conocer el método psicoterapéutico y la teoría de la personalidad de Carl Rogers. Resultado de la colaboración entre el maestro de la psicoterapia no directiva y una de sus discípulas de origen europeo, el libro está adaptado de modo especial a la finalidad que persigue. Se trata de una obra nueva y no de la traducción de un libro escrito primitivamente para el lector americano.

No es necesario presentar aquí la personalidad y la carrera de Carl Rogers; el mismo autor nos da, en este volumen, una autobiografía que sitúa su sistema en un contexto concreto. En cuanto a la profesora G. Marian Kinget, después de haber obtenido el doctorado en la Universidad de Lovaina, pasó a los Estados Unidos donde se formó, sobre todo, en psicoterapia no directiva en el Centro de Rogers en la Universidad de Chicago. Desde hace varios años enseña la psicología clínica de inspiración rogeriana en la Michigan State University.

La señorita Kinget se encargó de la primera parte de la obra que expone el método no directivo, teniendo en cuenta el ambiente europeo. En una segunda parte, el mismo Rogers nos da una nueva elaboración teórica de su sistema y un esbozo del movimiento de investigaciones positivas que caracterizan su "enfoque" clínico. Ese texto fue, originalmente, redactado en inglés y la señorita Kinget asumió la responsabilidad de su traducción al francés, con frecuencia difícil. A pesar de su larga estancia en los Estados Unidos la señorita Kinget no dudó en redactar su propio texto en francés, des-

pués de haber hecho una primera redacción inglesa con el fin de facilitar el intercambio de puntos de vista entre los dos autores de la obra.

Un segundo volumen viene a completar la obra con una exposición práctica del método no directivo. La señorita Kinget nos da en él, entre otros, un análisis detallado de uno de los casos tratados por Rogers, cuyo texto fue grabado en magnetofón. El material de otros casos clínicos está a disposición de las personas competentes, que pueden dirigirse, en este sentido, al editor de la obra.

La primera vez que yo tuve la satisfacción de encontrar al pionero de la psicoterapia "centrada en el cliente", fue en 1948, haciendo una visita al Centro Rogers de la Universidad de Chicago. Su modo de abordar la personalidad y las relaciones humanas me impresionaron desde el primer momento. En muchos aspectos —aunque no en todos— esta teoría me parece estar fundamentalmente de acuerdo con lo que hay de más rico en la concepción europea y tradicional del hombre, y probablemente saca de ella una parte de su inspiración. Esto justifica nuestra satisfacción al presentar en la colección "Studia Psychologica" una obra que está llamada a tener un eco profundo en nuestros países.

Por el Comité de Redacción de "Studia Psychologica",

J. NUTTIN

Profesor de la Universidad de Lovaina

NOTA DE LA SEGUNDA EDICIÓN

El texto de la primera edición de este volumen ha sido cuidadosamente revisado y corregido. Al segundo capítulo, sobre todo, se le han hecho varias correcciones. Pero la exposición ha quedado sustancialmente inalterada. La acogida extremadamente favorable que fue dispensada a la primera edición de esta obra, nos demuestra el especial interés que las ideas y el método de Carl Rogers encuentran actualmente en Europa.

J. N.

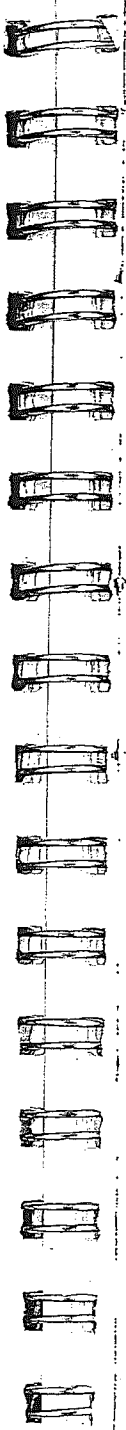
Lovaina, 1 de septiembre de 1964

PRIMERA PARTE

EL MÉTODO NO DIRECTIVO

POR

G. MARIAN KINGET



CAPÍTULO I

ACLARACIONES PREVIAS

Si es verdad que la introducción de un libro se escribe al final, este capítulo debería llamarse "introducción". Pero sería un título engañoso. En efecto, el pensamiento de Rogers apenas requiere ya una introducción. En el momento actual es conocido a una escala mundial. Además, la introducción se dirige al profano. Y este capítulo, en cambio, se dirige especialmente a los que ya tienen un cierto conocimiento del tema. En general, estas personas imaginan que la psicoterapia de Rogers está anclada en la "no dirección". Aunque la noción de no dirección sigue siendo inherente a este sistema, ya no es totalmente representativa. Se imponen, pues, ciertas precisiones haciendo entrar las aportaciones recientes de esta teoría. Por eso, encuentro que son necesarias unas aclaraciones previas.

Desde un punto de vista histórico, la concepción no directiva de la terapia de Rogers está, desde luego, justificada. Este autor lanzó sus ideas hace unos veinte años, bajo este nombre. Sin embargo, desde el punto de vista de la realidad viva y cambiante de un pensamiento, esta noción está claramente superada. Por eso afirmamos de entrada que *la noción de no*

dirección no es la idea fundamental de esta psicoterapia. La abstención por parte del terapeuta de usar directivas es, sin duda, una de sus manifestaciones. E incluso es una de sus manifestaciones más constantes, puesto que se ha mantenido a todo lo largo de la evolución de esta teoría. Sin embargo, la abstención, sin más, no realiza nada importante en ningún terreno humano.

En tal caso, pensarán algunos quizá que el lanzar el método bajo tal vocablo no fue una idea buena. Cuando uno se decide a dar a su propia obra un nombre tan evocador, ¿no es lógico pensar que es un atributo representativo? Pero la cuestión es que este nombre no representa el fruto de una deliberación con conocimiento de causa, sino que se *impuso*, por así decir, a los primeros observadores de ese modo nuevo de diálogo reparador que es la psicoterapia. Veamos cómo pasaron las cosas.

I. ORIGEN DE LA NOCIÓN DE NO DIRECCIÓN

Para hacer la historia de esta noción, tenemos que remontarnos a la época de la formación del fundador de esta terapia y a los comienzos de su carrera. Era la época de las primeras influencias del movimiento psicoanalítico en América (1920-1930). Esta influencia fue muy fuerte en los centros metropolitanos. Tomando algunos datos del esbozo autobiográfico de Rogers, que podemos encontrar en el capítulo VII de esta obra, podemos ver que su formación de clínico se llevó a cabo en Nueva York en un medio profundamente freudiano. Sin embargo, su formación académica general debió mucho a las teorías del filósofo-educador John Dewey, representante bien conocido del pragmatismo americano. Es decir, que la corriente altamente especulativa de su formación clínica fue equilibrada por una corriente empírica igualmente fuerte. Además, como lo indica él mismo, la inclinación natural de su

mentalidad le llevó muy pronto a la observación y a los datos de la experiencia más que a las teorías y a las especulaciones.

Una vez terminada su formación, Rogers aceptó un puesto de director de una clínica psico-pedagógica de provincias, en Rochester al norte del Estado de Nueva York, función que ejerció durante doce años. Mientras que la distancia que le separaba de la capital le privó de contactos directos con los representantes del psicoanálisis —como también de toda otra información psicoclínica—, esto le dio ocasión para formarse de un modo tranquilamente autónomo. Por eso, a medida que su experiencia práctica fue siendo mayor, desarrolló puntos de vista cada vez más divergentes de los que presidieron su formación de clínico. Reflexionando sobre lo que observaba continuamente en su trabajo y discutiendo sus observaciones con el personal de su clínica, llegó a la conclusión de que las teorías que le habían enseñado estaban muy poco de acuerdo con la realidad que se ofrecía a su observación. Igualmente tuvo la impresión, cada vez más fuerte, de que las técnicas en que le habían entrenado resultaban poco eficaces y que, en cierto sentido, parecían incluso perniciosas. Sin saber exactamente hacia dónde se dirigía en aquella época, decidió, sin embargo, dejarse guiar, cada vez más, por sus observaciones y por lo que le “enseñaban” las personas a las que ayudaba.

Aunque sabía que tenía puntos de vista más o menos personales respecto a la terapia, Rogers no se dio cuenta del grado relativamente elevado de unidad y de especificidad que sus puntos de vista habían ido adquiriendo. Por eso nunca había pensado en establecer claramente las diferencias entre estos y las concepciones corrientes y psicoanalíticas. Mucho menos, había pensado en lanzarlos bajo un nombre determinado y nuevo. Hasta 1940, época en que se le ofreció una cátedra de psicología clínica en la Ohio State University, no tomó conciencia de la distancia que separaba su práctica de los métodos que en aquella época reinaban como soberanos. En este

medio nuevo, en contacto con clínicos jóvenes de formación avanzada y metidos ya en la práctica la mayor parte de ellos, el "choc de ideas" reveló claramente que su trabajo de terapeuta estaba guiado por un conjunto de principios personales y originales.

Sin embargo, ni él ni el equipo que se formó rápidamente alrededor suyo, reconocieron inmediatamente la naturaleza diferencial de estos principios.

Por otra parte, retrospectivamente, se ve con facilidad que su verdadera naturaleza, subyacente, estaba eclipsada en cierto modo por una característica del comportamiento de Rogers como terapeuta. En efecto, lo que se desprendía claramente del análisis de sus entrevistas —grabadas ya en aquella época— era la ausencia de las diferentes formas de dirección (preguntas, interpretaciones, consejos, etc.), generalmente reconocidas en aquel momento como parte integrante del papel de terapeuta. Rogers admitió, por otra parte, que su modo de interacción no directivo no era fortuito, sino que representaba valores que él estimaba profundamente. En los primeros momentos fue, pues, bajo una dimensión de simple comportamiento exterior como se reveló el carácter particular del "enfoque" de estas cuestiones. Por ello, cuando le invitaron a publicar su teoría la calificó sencillamente de *no directiva*¹.

A propósito del neologismo "enfoque"² que acaba de ser empleado y teniendo en cuenta que lo usaremos con mucha frecuencia, creemos que es necesaria una breve explicación.

¹ A este respecto, es interesante observar que el término "no directivo" no formó parte del título de la primera obra que Rogers consagró al tema. La lista de sus publicaciones (de las cuales las recogidas en la bibliografía de este libro no constituyen más que una selección), revela además que sólo dos de ellas, por otra parte secundarias, una de 1945 (82) y otra de 1946 (83), contienen el término "no directivo" en su título. Esta apelación fue, pues, empleada y propagada sobre todo por otros autores, colaboradores o críticos.

² (N. de la T.) Hemos traducido por "enfoque" la palabra francesa "approche", que significa, en este caso, el modo de abordar una cuestión.

La presentación, en lengua francesa, del pensamiento de Rogers en la primera parte de esta obra ha estado guiada por el cuidado de evitar los anglicanismos. Sin embargo, para ser fiel al pensamiento original, resultó necesario introducir el término "approche" como correspondiente al inglés "approach" —que Rogers introdujo en este campo y por el que manifiesta una predilección marcada. Para empezar, este término contribuye a situar la interacción terapéutica en un plano específicamente humano—, por oposición al plano "técnico". En efecto, la noción de "approche" evoca la de "persona", así como la noción de técnica evoca la de "objeto". Además, la noción de "approche", aplicada al terreno terapéutico, evoca la idea de "tentativa", de "prueba". Es decir, que este vocablo conviene más a la descripción de un campo en vías de desarrollo (como la psicoterapia), que los términos "método", "procedimiento" o "técnica", evocadores todos ellos de un modo de acción neto y claro y de empresas perfectamente a punto. El término francés más próximo a la idea de "approche" es probablemente el de "optique" que, por otra parte, usaremos también.

En cuanto a la noción de "tratamiento", así como a las nociones conexas de "paciente", "enfermedad", "cura", no convienen mucho más para expresar las concepciones de Rogers. Estos términos pertenecen al vocabulario biológico, médico y patológico. No pueden aplicarse a la concepción de conflicto psíquico de origen interpersonal y no necesariamente "anormal". Esta concepción no excluye, evidentemente, el hecho de que en su etiología o en sus efectos este conflicto pueda implicar elementos de orden bioquímico o fisiológico, que pertenecen al campo de la medicina y que deben ser tratados por ésta.

En resumen, la terminología psicoclínica, tomada principalmente del campo médico, se presta poco a la expresión del pensamiento de Rogers. Sin embargo, a falta de un vocabulario adaptado a esta concepción psicosocial de los problemas personales y de su solución, será necesario recurrir de vez en cuando en esta obra a la terminología tradicional.

II. APARICIÓN DE LA NOCIÓN DE "CLIENT-CENTERED"

En el curso de sus trabajos de ajuste de este nuevo enfoque, Rogers y su equipo hicieron un curioso descubrimiento que debía conducirles a un cambio en su modo de enfocar las

cosas. Apareció claro, en efecto, que algunos de ellos, que practicaban la psicoterapia de un modo prácticamente idéntico al de Rogers, no obtenían resultados comparables. Por el contrario, generalmente no llegaban más que a indisponer al cliente o a hacerle que se alejara. Como grababan sus entrevistas, éstas pudieron ser analizadas y discutidas por el grupo. A propósito de esta clase de discusiones —que se practica corrientemente en el medio rogeriano— observaremos el detalle siguiente. Contrariamente a la costumbre académica o a las reglas dialécticas, los participantes no se esfuerzan por establecer una distinción estricta entre sujeto y objeto, sino que tratan de comprender todo problema en función de la unidad existente entre el sujeto que actúa y el objeto de su acción. Todo problema, pues, es tratado teniendo en cuenta los factores de orden personal —actitudes, convicciones, necesidades, temores, deseos, etc.— que pone en juego.

En estas discusiones se vio que los que fracasaban en su esfuerzo de terapeutas no directivos, aplicaban el nuevo método sin ningún compromiso personal. Se portaban, en cierto sentido, como una “pantalla neutra”, noción psicoanalítica del papel de terapeuta, en boga en aquellos momentos. Su comportamiento no directivo era puramente de circunstancia. Era un papel, sin más. Este papel era adoptado por ellos, simplemente porque sus colegas o profesores lo practicaban, aparentemente con éxito. Pero no habían reflexionado nunca sobre las actitudes y convicciones subyacentes a este modo de comportamiento. Hay que reconocer que, en aquel momento del desarrollo, las actitudes requeridas para esta terapia no eran todavía muy explícitas. Fueron precisamente incidentes de esta clase los que estimularon la investigación para poner en claro los factores de fracaso o de éxito de esta terapia. Se vio que, incluso, algunos de estos terapeutas “pseudo no directivos” tenían puntos de vista directamente contrarios a los que después aparecieron como indispensables para una práctica fecunda de este método.

Observaciones de este tipo, unidas a ciertos progresos de su propio pensamiento, llevaron a Rogers a concluir que *lo importante en esta psicoterapia, no es la ausencia de directivas, sino la presencia, en el terapeuta, de ciertas actitudes respecto al cliente y de una cierta concepción de las relaciones humanas*. Dicho de otro modo, se dio cuenta de que la esencia de su enfoque no consistía tanto en un modo de actuar como en una manera de ser. Si el comportamiento del terapeuta no es la expresión de ciertas actitudes y convicciones profundamente enraizadas en su personalidad, no llegará a desencadenar en el cliente el tipo de proceso llamado “actualización de sí” o “crecimiento personal”.

Como la naturaleza de estas actitudes es el objeto del capítulo siguiente, no hacemos aquí mención de ello más que para explicar el término “client-centered” que, como consecuencia de estudios posteriores, sustituyó al término “no directivo”. Para que el proceso terapéutico sea fecundo, es preciso que se efectúe en función de *la experiencia del cliente*, no en función de teorías y principios extraños a esta experiencia. Para que el terapeuta sea eficaz debe adoptar una actitud empática respecto del cliente; debe esforzarse por sumergirse *con* el cliente, *en* el mundo subjetivo de éste. El cliente debe ser el centro de la empresa no solamente en el sentido de que él es el beneficiario, sino en un sentido intrínseco. La toma de conciencia de su experiencia personal debe servir de guía y de criterio al proceso de la reorganización de sus actitudes y a la conducta ulterior de su vida. De ahí el término “client-centered” indicativo del carácter ideocrático del proceso, es decir, de su arraigo en la experiencia vivida del cliente.

El lector se preguntará, quizá, por qué la expresión “no directiva” se ha tomado como subtítulo de esta obra. Hay dos razones para tal anacronismo. Primero, el hecho de que el término “client-centered” se traduce difícilmente. Además, esta psicoterapia se conoce bajo tal nombre en todo el mundo, por

ejemplo en el Japón, donde recientemente ha aparecido una traducción japonesa de *Counseling and Psychotherapy de Rogers*. En los países de lengua francesa, el punto de vista rogeriano fue presentado ya en 1950 por el profesor Nuttin (70), y por Pagès que, más recientemente, hizo una exposición en la *Nouvelle Encyclopédie de Médecine et de Chirurgie* (72). Por ello, y para asegurar una cierta continuidad con el uso establecido, parecía indicado hacer una concesión lingüística³.

III. PERSISTENCIA DE LA NOCIÓN DE NO DIRECCIÓN

Para establecer el estado actual de la terapia rogeriana, no basta con llamar la atención sobre el hecho de que la "no dirección" no es la idea esencial y que la noción de "client-centered" ha venido a sustituirla como "lema". Estos hechos, publicados hace más de dos años, no son nuevos. Lo que se trata de poner de relieve es el curioso desnivel que parece existir entre el *conocimiento* y la *comprensión* de esta terapia. Este hecho parece innegable y se observa incluso en los medios profesionales americanos.

¿Mostraría, acaso, este fenómeno que dichos medios no conceden a la obra de Rogers más que una atención distraída o un interés superficial?

Los hechos prueban más bien lo contrario. Los que leen regularmente las revistas de psicología y de psiquiatría, o asisten a Congresos anuales de estas ramas profesionales, están al corriente de la expansión que las concepciones rogerianas no cesan de tomar. En cuanto a los que no tienen la ocasión de observar la situación de cerca, pueden sacar sus pro-

³ En la primera parte de esta obra se utiliza la designación "rogeriana". El uso de este término se extiende cada vez más por los Estados Unidos. En la segunda parte —el texto de Rogers— siendo un poco delicado el uso de esta designación se ha vuelto a utilizar la antigua, colocada entre comillas para señalar que no puede entenderse en sentido literal.

pias conclusiones de las siguientes distinciones de que Rogers fue objeto durante los últimos años. En 1965 fue uno de los tres primeros beneficiarios del gran premio Distinguished Scientific Contribution Award, que la American Psychological Association acababa de crear y que concedió, ex-aequo, a Wolfgang Koehler, de fama mundial, a Kenneth Spence, jefe de fila de la psicología experimental americana, y a Carl Rogers. El mismo año, fue elegido primer presidente de la American Academy of Psychotherapists. Poco después, la Universidad de Wisconsin le ofreció una cátedra de psiquiatría y de psicología clínica, abriendo así el campo de las enfermedades mentales graves al tratamiento y a la investigación según los principios rogerianos.

Estas pocas indicaciones parece que desmienten suficientemente la hipótesis de que el desnivel que existe entre la información y la comprensión con respecto a esta terapia, pudiera ser el resultado de una falta de acogida o de un desinterés profesional. ¿Cómo explicar entonces la tendencia del público a comprender este pensamiento a un nivel embrionario, e inactual, es decir, *no directivo*?

Podemos estar seguros de que un fenómeno de este tipo resulta de la acción de diferentes factores. Entre éstos, hay dos que parecen tener un papel particularmente significativo. Uno es de orden lingüístico o semántico; está en relación con el lema bajo el que se lanzó esta teoría. El otro es de orden psicológico; es consecuencia de la reacción que este lema tenía que provocar.

Pero antes de avanzar más en esta discusión, señalemos que existe, igualmente, un movimiento contrario a esta tendencia a fijarse a nivel del primer esbozo del sistema. En efecto, el número de los que enriquecen su pensamiento en una comprensión perfectamente adecuada de las teorías de Rogers, no cesa de aumentar. Tanto en el terreno de la psicoterapia como en los diferentes sectores de las ciencias sociales, la significación y el alcance de esta teoría, para el individuo y para

la sociedad moderna, son cada vez más reconocidas. Sin embargo, los que han comprendido la cuestión en un plano simplemente técnico no directivo, siguen siendo sensiblemente más numerosos, nos parece, que los que han captado su aspecto humano, más general. Cuando uno se ocupa de la formación de los futuros terapeutas se está bien situado para darse cuenta de esta situación. Entre ellos, hay muchos que tienen ya varios años de experiencia clínica y que vuelven a la Universidad para completar su formación por medio de estudios de doctorado o postdoctorales que es el nivel al que, en Estados Unidos, se da la formación de terapeutas. La mentalidad de estas personas de formación psicológica avanzada ofrece una muestra representativa del desnivel a que antes aludía.

A fin de poner algún remedio a ese desnivel, examinemos más de cerca un cierto número de factores que parecen favorecer la fijación de la terapia rogeriana al nivel simplemente no directivo.

En primer lugar, es innegable que un vocablo como *no directivo* tiene todo el aspecto de un programa. Este término es tan claro, tan sencillo, tan fácil de ser representado por la imaginación, que tiene el defecto de no despertar la curiosidad. Por eso, el profesional de la materia, convencido de que la psicoterapia apenas tiene ya secretos para él, se imagina fácilmente que este solo nombre le enseña todo lo que le hace falta saber. Si el término le sugiere algo que concuerda con sus puntos de vista personales, no duda en declararse partidario de las teorías no directivas. En caso contrario, tampoco duda en declarar que la psicoterapia no directiva no es una verdadera psicoterapia, que no sirve más que para casos muy benignos, etc.

Pero si es innegable que el carácter lapidario de este término ha contribuido a fijarlo en las mentes, esto no basta, sin embargo, para explicar tal fijación. Otras teorías y técnicas psicológicas fueron lanzadas bajo vocablos lapidarios sin

que se hayan anclado en las mentes como la idea de no dirección. Es, pues, muy posible que ciertos factores de orden más o menos emocional, hayan representado un papel.

Señalemos a este respecto la sacudida que la idea de no dirección produjo en el campo psicoterapéutico. Decimos "sacudida" y no "amenaza", porque esta idea no tiene consecuencias directas o al menos inmediatas para los profesionales de la materia. Se trata, más bien, de un "choc" ideológico. Pues la idea de no dirección toca de cerca la estructura de las costumbres mentales y sociales, de las convicciones, de los deseos confesados o no de la mayor parte de nosotros. E incluso parece que los efectos de este choc no fueron todos de un tipo tan platónico. Alguien me ha contado que, en el momento de su aparición pública, la idea de un tratamiento psicoterapéutico despojado de direcciones, de diagnósticos y de interpretaciones, afectó la tensión arterial de ciertos profesionales "concienzudos", furiosos "por la falta de competencia y de responsabilidad profesionales" de tal fórmula. En este sentido, creo que podemos afirmar que la reacción al principio de no dirección, fue comparable a la que acogió al principio freudiano de la sexualidad. No porque poseyera la vehemencia que marcó la oposición a las concepciones de Freud. La idea de no dirección chocó, más bien, con una resistencia pasiva. Pero este tipo de oposición puede resultar más tenaz que la reacción violenta. En efecto, las consecuencias prácticas de la teoría sexual del hombre terminan, finalmente, en cambios de actitud y de conducta que, según esas mismas teorías, han sido siempre deseados, incluso reprimidos a costa de un desgaste emocional. Después del primer sobresalto de "indignación", no había, pues, muchos obstáculos para adoptar las concepciones freudianas, ya que se trataba de una inclinación natural.

No pasa lo mismo con la idea de no dirección. En el terreno de las relaciones humanas, la necesidad de dominar, y bajo formas disfrazadas la necesidad de ser dominado, son mucho

más importantes que las necesidades de liberar y de ser libres. Los cambios requeridos por las teorías de Rogers se refieren, pues, en una intensidad que varía, a las necesidades de la mayor parte de la gente —esto, al menos, en el momento actual de la evolución humana—. La última restricción es evidentemente importante. Sin ella, la afirmación precedente —es decir, el miedo a la verdadera libertad— implicaría una concepción del hombre directamente contraria a la que se encuentra en los fundamentos de este modo de enfocar las cosas. En efecto, mientras las necesidades de dependencia e independencia están profundamente enraizadas, la historia del hombre parece demostrar suficientemente que la necesidad de independencia manifiesta una capacidad de crecimiento que, por lenta e irregular que sea, no cesa de operar.

Con el fin de mostrar que esta teoría tolera divergencias filosóficas, me importa precisar un poco mi posición personal respecto a la concepción rogeriana, fundamentalmente optimista, del hombre.

Tal como yo lo concibo, el supuesto de la primacía de las fuerzas de autonomía y de madurez se aplica a la humanidad en su conjunto —no necesariamente a cada individuo—. Además, y contrariamente a Rogers, yo estimo que la *tendencia natural* a la "libertad en la responsabilidad" no madura enteramente *de modo natural*, es decir, con la facilidad y el atractivo inherentes a lo que calificamos comúnmente de natural. Yo no creo que baste quitar los obstáculos culturales y sociales para que esas tendencias se desarrollen automáticamente. Por otra parte, esto es una cuestión puramente teórica puesto que, en virtud de la naturaleza subjetiva del hombre y de la variedad de sus necesidades, la noción de un medio sin obstáculos —es decir, sin amenazas para el yo— es inconcebible. Por eso, la libertad y la madurez verdaderamente humanas, no son la expresión de un don innato, latente, sino el fruto de una conquista, de un esfuerzo. Pero aquí se trata de una cuestión muy vasta y que se presta mal a un tratamiento marginal.

La "casi indelebilidad" de la idea de no dirección puede, pues, concebirse como una cierta forma implícita de oposición o de mentís. Así como la reacción a las concepciones de Freud

significaba: "¡No es verdad! No somos tan malos como usted pretende", la que acogió los puntos de vista de Rogers, significaba: "¡Es imposible! No se puede enderezar a un individuo con conflictos, mal adaptado, neurótico, sin emplear un diagnóstico⁴ y una dirección. Es una impostura". Evidentemente serían raros los que formularan su reacción personal en estos términos. El *Zeitgeist* democrático, la impasibilidad académica y la moda del estilo "indiferente", toleraban mal las reacciones de ese tipo. Pero no por eso dejaban de existir el choc y la resistencia.

En cuanto a la aplicabilidad de los principios rogerianos a las relaciones humanas en general, la mayor parte de la gente parece incapaz de concebir su posibilidad. En el momento en que escribo estas páginas, un hombre inteligente y de buena formación con quien discutía de la cuestión y que se esforzaba en hacerme ver la falta de realismo de las teorías de este tipo, me dijo: "Pongamos el caso de un policía. ¿Cómo podría cumplir sus funciones de un modo no directivo?" Un esbozo de respuesta a cuestiones de esta clase está contenido en el capítulo V, que trata de la distinción entre la *estructura* y los atributos o *cualidades* de una situación interpersonal. En resumen, en el momento actual del desarrollo humano, el pensamiento de Rogers es, probablemente, demasiado revolucionario para ser recibido *en el plano de la acción* sin provocar resistencias. La mayoría de nuestros contemporáneos, incluso occidentales, incluso partidarios de ideologías liberales y democráticas, tienen una concepción esencialmente jerárquica de las relaciones interpersonales. Una concepción basada en relaciones de superioridad-inferioridad, ascendencia-sumisión, autoridad-subordinación. Evidentemente, estas palabras con carga emocional son tabús, pero sus actitudes correspondientes subsisten bajo etiquetas aceptables, tales como "competencia" o "responsabilidad" profesionales.

⁴ A propósito del diagnóstico, ver tomo II, cap. VI, "La transferencia y el diagnóstico".

Lejos de nosotros la intención de negar la existencia de la competencia real, sobre todo en el mundo complejo y especializado en que vivimos. Sin embargo, la competencia real del sabio o del técnico, se rodea con frecuencia, de una gran aureola, vestigio, probablemente, del estadio mágico de la evolución humana. Y lo mismo pasa con la responsabilidad. Nadie piensa en negar la autoridad legítima sea natural, como la de los padres, o delegada como la del educador, del médico, de todo profesional en fin, incluida la del psicoterapeuta. Estas funciones llevan consigo, inevitablemente, la necesidad de hacer juicios y de tomar decisiones que afectarán a otras personas. Sin embargo, nos parece que podemos afirmar que esta responsabilidad se pone, muchas veces, al servicio de móviles poco loables. Con frecuencia, la "responsabilidad" enmascara, por una parte, las necesidades de ascendiente y dominación del que la ejerce y, por otra, las tendencias a la dependencia y al menor esfuerzo del que es objeto de ella. Todo esto se lleva a cabo, lo más probable, de un modo profundamente inconsciente y en función de una cultura que está todavía basada en gran parte sobre el derecho del más fuerte.

IV. ALGUNAS PRECISIONES SOBRE LA IDEA DE NO DIRECCIÓN

A. No dirección y permisión total.

En las conversaciones entre terapeutas o en las presentaciones de casos, se oye decir, con frecuencia, que "con ciertos sujetos o en ciertos momentos, no se puede hacer nada mejor que mostrarse estrictamente no directivo", lo que implica, probablemente, que el sujeto se muestra intratable. Evidentemente la noción de no dirección que es la fuente de puntos de vista de este tipo, es la de permisión total. Uno no puede evitar preguntarse si los que expresan estas opiniones se dan cuenta de que el comportamiento del cliente durante la entre-

vista está determinado en gran medida por el del terapeuta. Además, lo que califican de "intratable" es, quizá, el único fundamento sobre el que podrá edificarse la autodeterminación, que es la finalidad de la terapia.

Desde un punto de vista externo, no dirección y permisión total se parecen mucho. Pero en su intención y en su especificidad, apenas tienen nada en común. La no dirección, tal como el rogeriano la entiende, se inspira en una actitud incondicionalmente positiva, mientras que la permisión total se reduce esencialmente a la indiferencia, e incluso a una tolerancia parecida al desprecio. Ahora bien, en una relación que se dice penetrada de respeto, de comprensión y de calor (característica que creen poseer todos los métodos terapéuticos actuales, sin excepción), la actitud de permisión total no es tan inofensiva como creen los que la aplican. El cliente reconoce en seguida el carácter negativo, tácitamente crítico e, incluso, defensivo de esta actitud. Tal experiencia no es solamente penosa para el que espera encontrar en el terapeuta la acogida que no encuentra en otros sitios, sino que refuerza la actitud de ambivalencia y desesperanza que le están destruyendo. Por eso el cliente reacciona, o dejando la relación terapéutica, o negándose tácitamente a comprometerse en un esfuerzo —por el momento inhábil, pero fecundo en potencia— de autodeterminación. En cuanto al procedimiento de alternar frases de intervención con otras de permisión total, la confusión y las oscilaciones emocionales que va a provocar en el cliente parece, por lo menos, poco terapéutico.

Es verdad que el papel del terapeuta no directivo es descrito, con frecuencia, como "inactivo". Sin embargo, conviene entender este término en un sentido un poco oriental, es decir, significando no ausencia de actividad, sino ausencia de actividad *intervencionista*. En realidad, el terapeuta rogeriano "inactivo" está intensamente comprometido en el proceso de la cura, pero se guarda cuidadosamente de perturbar el desarrollo inherente, al mismo tiempo que se esfuerza en facilitar-

lo. Por ello, esta terapia puede caracterizarse por ser una *catálisis*, por oposición a la noción de *análisis*.

B. *"Todo buen terapeuta es no directivo"*.

Ninguno de los terapeutas con los que yo he tenido contacto se mostró jamás partidario de la idea de dirección. Cualquiera que fuera su método o escuela, se declaraba opuesto a la idea de dirigir al cliente o paciente. Esta idea era rechazada como más o menos absurda.

Al principio, estas afirmaciones me dejaron más bien perpleja, pues la mayor parte de las teorías puestas en práctica por los terapeutas de hoy día, implican un grado considerable de dirección. Sin embargo, mi perplejidad se esfumó, al ir conociendo más de cerca esas prácticas. Dos clases de datos se revelaron particularmente útiles a este respecto: primero la audición de entrevistas grabadas y llevadas a cabo por terapeutas de orientación diversa⁵ y, en segundo lugar, las entrevistas, completas o parciales, contenidas en las diferentes obras de psicoterapia, publicadas durante los últimos años (8, 11, 14, 21, 24, 34, 51, 118). Esta clase de material es un testimonio irrefutable de que estos terapeutas se portan de un modo manifestamente directivo, aunque ellos pretendan lo contrario. Negar esto es hacerse de la noción de dirigir una idea parecida a la de coerción. Ser directivo no significa coger las riendas de la vida cotidiana del cliente. Ningún terapeuta advertido se aventuraría en este tipo de procedimiento. Las conclusiones que se desprenden de este material grabado o publicado quedan confirmadas por lo que se observa en la supervisión de los terapeutas en formación. Estos son generalmente inconscientes de la influencia, a veces profunda, que

⁵ La grabación electromagnética de entrevistas terapéuticas se extiende cada vez más en los Estados Unidos, sobre todo en los medios universitarios. Los profesionales intercambian gustosamente las grabaciones, a título de información y de crítica recíproca.

ejercen sobre el cliente. Aparentemente, no se dan cuenta del hecho de que una "simple sugerencia" cuando viene de la boca del "especialista", tiene tendencia a significar un consejo, una orden incluso, para el individuo desamparado; que las preguntas del terapeuta representan señales indicadoras de su itinerario mental y que sus manifestaciones de desaprobación, aprobación, duda etc., son otras tantas señales para el individuo, ávido de consejos y direcciones.

No creemos necesario insistir sobre el hecho de que la noción de no dirección tal como se entiende en la afirmación "todo buen terapeuta es no directivo" es muy diferente de la contenida en el pensamiento de Rogers. En su pensamiento y en su práctica⁶ la no dirección se refiere esencialmente a la abstención de juicios de valor. No la ausencia de la función de juzgar. Toda actividad coherente exige el uso constante de esta función. Por otra parte, percibir es juzgar, si no de la cualidad al menos de la existencia de una cosa o de un acontecimiento dado. La abstención de que aquí se trata se refiere a la calidad, verdadera o falsa, buena o mala, digna de alabanza o condenable, realista o ilusoria de lo que el cliente cuenta.

Naturalmente, nos damos cuenta de que la mayor parte de los clientes no dejan de solicitar el juicio del terapeuta, de pedir su opinión, su aprobación, e incluso sus críticas y que, frecuentemente, quedan contrariados cuando el terapeuta no accede a sus exigencias. Esa es precisamente una indicación de la inseguridad y de la inmadurez que impide a tales sujetos tener un funcionamiento adecuado. El hecho de que el cliente, dominado por la angustia y la confusión, busque tales formas de "asistencia", no impide que éstas dificulten el proceso de saneamiento y de liberación interna que es la terapia. Precisemos, sin embargo, que estos puntos de vista se aplican esencialmente a la situación terapéutica, situación que tiende, de un modo específico, a la actualización de las capacidades de

⁶ Ver el caso cuyo diálogo se reproduce en el tomo II de esta obra.

autoevaluación y auto-dirección. En el contacto interpersonal ordinario, por otra parte, existe un buen número de ocasiones en que la expresión de una opinión a propósito de un hecho o de una acción cualquiera, parece indicada e incluso necesaria.

En resumen, lo que importa retener, a propósito de la relación entre terapeuta y cliente, es lo siguiente: Cuanto más desprovisto de competencia y de valor personal se considere el sujeto, más tendencia tendrá a descargar sus responsabilidades sobre otro. Por otra parte, cuanto más haga sentir éste último su "competencia" y se afirme más como representante del orden objetivo —de lo "verdadero", lo "normal", lo "real"— más tendencia tendrá el sujeto a someter su pensamiento y sus valores a los del representante. Por lo tanto, se ejercitará menos en la práctica del juicio autónomo, de la iniciativa personal y de la maduración de criterios anclados en su propia experiencia. Pues es en la experiencia donde deben enraizarse las directivas de una línea de conducta verdaderamente fecunda, aunque tales directivas puedan parecer, al principio, titubeantes e imperfectas y continúen siendo susceptibles de error. Porque, por la naturaleza misma de la situación interpersonal, las apariencias de "competencia-incompetencia" respectivas actúan intensamente en la terapia. Por ello, la probabilidad de que uno de los sujetos se deje guiar por el otro es tanto más elevada cuanto que uno de ellos está desamparado y, por lo mismo, completamente abierto a la sugestión. En cuanto al peligro de tal situación es tanto más grande cuanto que, *desde el punto de vista de su personalidad y de sus valores*, el que tiene el papel de guía no ha pasado por ningún proceso de selección. La formación profesional del terapeuta no lleva consigo procedimientos adecuados de selección. Estos procedimientos no existen, de hecho, en el momento actual. La eliminación (rara por otro lado) de individuos manifiestamente inadecuados, no equivale a una selección. Además, la formación profesional actual no prepara en

absoluto al futuro terapeuta a la dirección específicamente humana, es decir moral, del individuo en conflicto.

C. "La no dirección no existe".

Esta opinión se extiende tan frecuentemente como la que acabamos de discutir y aunque las dos son contradictorias, con frecuencia subsisten juntas.

Es verdad que, en cierto sentido, la no dirección no existe. Hay que distinguir entre "no dar directivas" y "no tener dirección", o más sencillamente entre directivas y dirección. El término "directivas", implica consejos, instrucciones, sugerencias, etc; mientras que "dirección" sugiere la idea de orientación o de significación.

En la primera acepción —ausencia de directivas— está claro que la no dirección existe. Los numerosos casos grabados por el equipo rogeriano, así como las películas (120, 121) de Rogers, nos dan un testimonio público. Sin embargo, no hay que creer que todo lo que se practica bajo el lema "no directivo", tiene todas las garantías. Es extraordinariamente difícil el hablar a lo largo de varias sesiones sin caer en la trampa de la tendencia —muy humana— a confrontar los puntos de vista del interlocutor con los propios, sus valores y sus opiniones con los nuestros. Esto se practica de modo implícito por el simple juego de las preguntas, de las actitudes sutiles no verbales de acuerdo o desacuerdo, de duda, de ánimo, etc. Esta tendencia a la dirección aumenta naturalmente, cuando tratamos con seres que, como el cliente, parecen incapaces de defenderse en la aventura complicada de su existencia, o de darse cuenta de cosas que, para cualquier observador, resultan evidentes.

En cuanto a la dirección que corresponde a la noción de estructura o de orientación, su ausencia equivaldría al vacío. En este sentido, es muy cierto que la no dirección no existe. En el terreno humano la neutralidad es imposible y por dos

razones. Primeramente porque toda situación lleva naturalmente consigo una estructura, es decir, un consejo de factores constantes que hacen que una situación sea lo que es y no otra cosa. Desde el punto de vista de la estructura, es evidente que toda psicoterapia está inevitablemente y, por otra parte deliberadamente, orientada en una cierta dirección. Precise-mos esto con un ejemplo. En su conversación con el cliente, el terapeuta no puede responder a todo lo que éste le comunica. Tiene que hacer una selección entre la multitud de ideas, sentimientos y recuerdos que le presentan. Y toda selección implica dirección. Sin embargo, esta selección no supone simplemente un mal necesario. Antes al contrario. Cualquiera que sea el enfoque terapéutico, esta selección se hace de un modo deliberado, en conformidad con los principios que rigen tal enfoque y que le dan su identidad. Por otra parte, para que haya dirección no hace falta siquiera que haya interacción. Todos sabemos que la simple presencia de una persona puede ejercer un efecto sobre otros individuos, independientemente de toda acción o intención por parte de dicha persona. El alcance y las características de estos efectos varían según la importancia de la persona y el estado mental y emocional del individuo sobre el que se ejercen sus efectos.

Por el hecho de que *todo lo que el hombre percibe lo percibe con significación*, incluso las situaciones materiales o físicas llevan consigo una cierta dirección. La psicología aplicada a la publicidad, a la propaganda, al comercio, a la industria, etc., se sirve abundantemente de esta sensibilidad del hombre al valor simbólico de las cosas que se presentan a su percepción. Este "lenguaje" de los objetos y de las disposiciones físicas tiene un papel no despreciable en la situación terapéutica. Así, el hecho de que el cliente esté sentado enfrente del terapeuta —posición típica de la terapia rogeriana— contiene un "mensaje" claramente diferente del evocado por la posición acostada del paciente, posición típica del psicoaná-

lisis. En resumen, toda situación humana implica dirección y, cuanto más importante sea esta situación respecto del "yo" del sujeto, más elevado será su potencial de dirección. Toda situación psicoterapéutica está, pues, impregnada de dirección —es decir, de significación orientada— por muy no directiva que sea la actitud del terapeuta.

CAPITULO II

LA NOCIÓN CLAVE

Habiendo dejado de lado las nociones caducas que dificultan la comprensión correcta de la psicoterapia de Rogers, podemos entrar ya en lo fundamental del tema.

En su expresión más simple, la idea fundamental de esta concepción terapéutica es la *capacidad del individuo*, que se traduce en este enunciado más explícito:

El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado.

Añadamos que tiene, igualmente, una *tendencia a ejercer esta capacidad*.

En potencia, esta capacidad y esta tendencia son inherentes a todo hombre a no ser que tenga lesiones o conflictos estructurales que no le permitan defenderse en las condiciones ordinarias de la vida. Tal capacidad forma parte de su bagaje natural y no es el producto de una educación o aprendizaje particular, especializado. Sin embargo, la actualización eficaz de esta potencialidad no es automática. Requiere ciertas condiciones, cierto clima interpersonal, indicado en la proposición siguiente que se une directamente a la anterior:

LA NOCIÓN CLAVE

29

El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y a la valoración del "yo"; es decir, requiere relaciones carentes de amenaza o de desafío a la concepción que el sujeto se hace de sí mismo.

Juntas, estas dos proposiciones resumen todo lo que se refiere a esta terapia, toda hipótesis, toda afirmación y toda práctica.

A primera vista, puede parecer que la noción de capacidad no expresa nada nuevo. ¿La capacidad del individuo no es condición *siné qua non* de cualquier terapia?

Esto es cierto para algunas capacidades elementales, puramente "instrumentales". El tipo de terapia por medio de entrevistas exige, evidentemente, que el sujeto goce de un estado mental que le permita embarcarse en un proceso, aunque sea elemental, de comunicación y relación. Por muy rudimentaria que sea su capacidad de expresión, debe poder usarla de un modo más o menos coherente. Igualmente, debe manifestar un mínimo de receptividad y reactividad emocionales. Si está en un estado de confusión aguda, desorientado hasta el punto de ser incapaz de reconocerse en el tiempo y en el espacio, si está completamente postrado o muy excitado, si su afección es principalmente orgánica, si tiene conflictos que, en el estado actual de los conocimientos psiquiátricos, son considerados como incurables, no está, desde luego, en las condiciones necesarias para ejercer las capacidades en cuestión, pero tampoco en condiciones de aprovechar mucho ninguna otra psicoterapia.

Por otra parte, la capacidad no tiene nada de especial o de especializado. No es una aptitud o un rasgo específico, sino un modo de funcionamiento característico y eminentemente humano. Este modo está fundado en la capacidad de conocimiento reflexivo; es decir, en la capacidad no solamente de saber, sino de saber que se sabe. El conocimiento reflexivo hace po-

sible la autovaloración y la autocorrección —operaciones fundamentales de la capacidad en cuestión.

Por revolucionaria que sea la afirmación de la capacidad del hombre en una época dominada por la creencia en su incapacidad, es decir, dominada por la creencia en la supremacía del inconsciente, esta afirmación no tiene nada de doctrinario o de excesivo. A este respecto, notemos la moderación de los términos empleados en el enunciado anteriormente expuesto. No se trata de una capacidad de comprensión completa y absolutamente correcta, sino de un *grado* de comprensión, imperfecto, probablemente, pero suficiente en cada paso del proceso de adaptación y de integración que es la existencia humana. Además, no se trata de una comprensión articulada, verbal, como la del profesional. Es una comprensión activa, en cierto modo vital, orientada no hacia la conceptualización sino hacia la acción. En cuanto a la capacidad del individuo para resolver sus problemas se trata, repito, no de soluciones perfectas y definitivas, sino de soluciones *ad hoc* que permiten una continuación fecunda del proceso incesante de solución de problemas que es el crecimiento hacia la madurez. En fin, notemos que la finalidad hacia la que esta capacidad se orienta está formulada, no en términos de felicidad o de éxitos sin mezcla, de seguridad contra los problemas, etc., sino en términos de "funcionamiento adecuado", constructivo, que satisface en conjunto y, cosa esencial, realizable cualesquiera que sean las contingencias del medio (siempre que esas contingencias no representen violaciones manifestadas y persistentes de las condiciones de la vida humana).

A fin de aclarar el sentido y el alcance de la noción de capacidad, vamos a examinarla bajo varios ángulos. Primero, desde el punto de vista de lo que podría llamarse su origen o, al menos, su fundamento; después, desde el punto de vista de su actualización y de las condiciones de su eficacia; por fin, de la concepción del hombre que ella presupone. Examinémosla primero en términos relacionados con la definición

estricta, expuesta en la parte teórica de esta obra, en particular en el capítulo VIII: Definición de las nociones teóricas, pgs. 185 y sgts.

I. LA TENDENCIA A LA ACTUALIZACIÓN

Lo que en el lenguaje corriente se llama capacidad del individuo es la manifestación psicológica de lo que se llama, en lenguaje más abstracto, tendencia a la actualización del organismo.

La tendencia a la actualización es la más fundamental del organismo en su totalidad. Preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia. Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente.

Esta definición, reducida a su expresión más simple, requiere ciertas precisiones. En primer lugar, el término "enriquecimiento" debe entenderse en el sentido más general, englobando todo lo que favorece la realización del individuo por medio del crecimiento de todo lo que posee y de todo lo que es, de su importancia, su saber, su poder, su felicidad, sus talentos, su placer, sus posesiones y todo lo que aumenta la satisfacción que saca de todo ello. Además, este término debe entenderse en sentido fenomenológico, o sea, subjetivo. *Lo que la tendencia actualizante tiende a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor.*

El término "organismo" requiere también una explicación. En su acepción tradicional, primordialmente médica, se refiere exclusivamente a las funciones y tejidos físicos. En el presente texto, y conforme al uso cada vez más extendido en los círculos psicológicos, la significación de este término no se

limita ya a los aspectos llamados "corporales". La investigación, tanto médica como psicológica, revela cada vez más la interpenetración y la inseparabilidad de los aspectos físicos y psíquicos del organismo. Se ha demostrado que la salud y el bienestar físico del individuo están condicionados por su experiencia, es decir, por sus sentimientos, pensamientos y emociones tanto como por la alimentación, el ejercicio y otros factores físicos. Igualmente, el comportamiento se produce tanto en función de la bioquímica del individuo como de su experiencia. En el caso del ser humano, no sólo el comportamiento exterior, observable, sino también el pensamiento, las actitudes y los sentimientos están influenciados por los factores llamados corporales —y esto en una medida probablemente mucho mayor de lo que podemos sospechar en el estado actual de los conocimientos neurológicos y endocrinológicos. La gama de los conflictos psicosomáticos nos proporciona ejemplos sorprendentes de las relaciones íntimas existentes entre la experiencia y la bioquímica del "organismo".

De la abolición de una distinción neta entre lo "corporal" y lo "psíquico", resulta que estos términos han perdido su utilidad tradicional. Conviene, pues, sustituirlos por un término que englobe el conjunto de las funciones constitutivas del hombre y dejar al contexto la tarea de indicar dónde debe cargarse el acento, si sobre el polo de la bioquímica, de los tejidos o sobre el de la experiencia y del comportamiento. El término "organismo" no es, ciertamente, ideal para servir a estos fines. La significación tradicional, unilateralmente física, del término está demasiado sólidamente establecida para hacer fácil su adopción en psicología con el fin de indicar la estructura de la experiencia y la manifestación de ésta en el comportamiento. Sin embargo, a título de recuerdo constante de esta acepción nueva —global, psicofísica, pero centrada en el comportamiento y en la experiencia— el término será puesto entre comillas a todo lo largo de esta obra.

Después de estas aclaraciones, volvamos a nuestro tema,

la tendencia a la actualización de las potencialidades del organismo. Esta tendencia, tal como aquí se concibe, opera en el orden ontogenético (desarrollo del individuo) tanto como en el orden filogenético (desarrollo de la especie). Voy a explicarme.

Aunque la hipótesis de la tendencia actualizante no tiene su punto de partida en el desarrollo físico del organismo, se facilita la comprensión de esta hipótesis cuando se establece un paralelo entre el desarrollo del organismo físico y el desarrollo de la personalidad. Procedamos así. Como tenemos ocasión de observarlo alrededor nuestro, el desarrollo morfológico y el funcionamiento fisiológico del organismo (humano o no) se lleva a cabo conforme a leyes genéticas propias a cada especie. Además, si no existen factores perturbadores graves, este desarrollo se orienta hacia el ejemplar adulto y sano. Esto es un hecho, no una hipótesis. La hipótesis entra en juego cuando explicamos el desarrollo de la personalidad —es decir, del polo psíquico del "organismo"— por el efecto de una tendencia parecida al conjunto de las leyes que rige el desarrollo del polo físico. Esto es lo que se propone la hipótesis relativa a la tendencia a la actualización del "organismo". Según esta hipótesis, el proceso de organización de la experiencia es comparable, en su orientación, al proceso de desarrollo físico. Si la experiencia puede organizarse en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización —incluida su expresión en el comportamiento— se llevará a cabo en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de una conducta racional, social, subjetivamente fuente de satisfacción, y objetivamente eficaz.

Nos preguntaremos, probablemente, si tal concepción no es excesivamente optimista, por no decir que está falta de realismo. En efecto, si la inclinación natural del proceso de organización de la experiencia es tan fuerte, ¿cómo explicar la historia, más bien poco edificante, de la raza humana y la

marea que va subiendo de patología, tanto psicológica como social?

Respondamos recordando la condición enunciada más arriba, relativa a la eficacia de la actualización de esta capacidad, a saber, un clima humano propicio, desprovisto de amenazas para el "yo" del individuo. Esta respuesta, a primera vista muy simple, revela, sin embargo, su complejidad, en cuanto se llama la atención sobre el hecho de que tal clima humano es de orden fenomenológico, o sea subjetivo. El individuo, su tendencia a la actualización y su noción del "yo", forman parte de un mundo fenomenológico. Por eso lo importante no es el carácter intrínsecamente positivo de las condiciones, sino la *percepción* de estas condiciones por el sujeto. Igualmente, no se trata tanto del "yo", tal como existe en la realidad, sino del "yo" tal como es percibido por el sujeto.

Examinemos más de cerca la relación entre la tendencia actualizante y el "yo".

II. LA NOCIÓN DE YO

Lo mismo que la tendencia a la actualización, la noción de yo tiene un papel de primer plano en la síntesis teórica de Rogers. Una representa la idea esencial de su teoría de la terapia y la otra el pivote de su teoría de la personalidad.

Una definición completa y estricta del "yo" (así como de los términos "noción" o "estructura" del yo) se encuentra en la página 195 de esta obra y puede serle útil al lector referirse a ella. Para las necesidades de esta introducción, podemos formular esta definición como sigue: la noción de "yo" es una estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones, citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de

sí mismo y que percibe como datos de su identidad. Esta estructura perceptual forma parte, evidentemente —parte central—, de la estructura perceptual total que engloba todas las experiencias del sujeto en cada momento de su existencia.

Después de esta definición, veamos el papel del "yo" o de la noción de yo. El "yo" forma parte inherente de la unidad psicofísica total indicada por el término "organismo", de lo que se sigue que está sujeto a la operación de tendencia a la actualización. (Notemos, de paso, que cuando esta tendencia se refiere al yo, se indica con el nombre de tendencia a la actualización del yo.) La conjugación de estos dos factores —la tendencia a la actualización y la noción de yo— determina el comportamiento. La primera representa el factor dinámico, la segunda el factor regulador. Una suministra la energía; otra la dirección.

Veamos cómo se lleva a cabo todo esto de un modo concreto. La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente y tiende, también constantemente a la conservación y al enriquecimiento del yo. Es decir, que se opone a todo lo que compromete al yo, ya sea en el sentido de la disminución, de la devaluación, o de la contradicción. Sin embargo, el *éxito* o la eficacia de esta acción, depende, no de la situación "real", "objetiva", sino de la situación tal como el sujeto la percibe. Y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo. Se podría decir que percibe el mundo a través del prisma del yo: lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias del sujeto; lo que no tiene relación con el yo tiene tendencia a ser percibido de modo más vago o a ser totalmente pasado por alto. De tal modo que, en última instancia, es la noción de yo la que determina la eficacia o la ineficacia de la tendencia actualizante.

Aclaremos esto con un ejemplo: tomemos el caso de un sujeto invitado a formar parte de un concurso artístico. Si él se percibe a sí mismo como desprovisto de dotes artísticas,

se guardará muy bien de presentarse a la competición, por muy dotado que, *de hecho*, esté y por ventajosa que sea la ocasión. Para él, lejos de representar una ocasión de enriquecimiento, la participación en el concurso aparece como un riesgo, un peligro en potencia, una amenaza, en fin, para la conservación de su "yo", tal como él lo percibe. Siguiendo con el ejemplo, supongamos que ese sujeto se percibe como dotado de un cierto sentido común, como conocedor de sus puntos débiles, poco resistente a los fracasos —al menos a los fracasos ruidosos— con dificultades para exponerse al ridículo, etc. Es fácil ver que, en presencia de tal concepción del yo, la tendencia a la actualización en lugar de incitar al sujeto a participar en el concurso le lleva, más bien, a abstenerse, defendiendo así la imagen que tiene de sí mismo.

De todo esto se sigue que la *eficacia* de la tendencia a la actualización del yo depende del *carácter realista de la noción de yo*. Y esta noción es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad.

Pero algunos objetarán cuáles son los medios que permiten al individuo comprobar si existe tal correspondencia. La posibilidad de comprobación de la noción de yo no es, probablemente, absoluta. Pero sí parece suficiente para las necesidades prácticas. Para comprobar el carácter realista de cualquier percepción que atañe a la noción de yo, el individuo dispone de dos clases de criterios. Uno de estos criterios es de naturaleza más o menos privada; se refiere a la experiencia vivida —sentimientos, deseos, angustias— del sujeto a propósito del objeto en cuestión. El otro criterio es de naturaleza más o menos pública; consiste en el testimonio que da la conducta del sujeto y la de los demás respecto a él. Recurramos, una vez más, a los ejemplos: el individuo que se considera con dotes de orador y de "leader" puede comprobar esta percepción de sí mismo, consultando por una parte los datos de su experiencia. ¿Le gusta dirigirse a una asam-

blea? ¿Habla con soltura? ¿Busca ocasiones de hablar en público? ¿Se siente a gusto ante su auditorio? ¿Suele estar en buena forma física y se esfuerza por superar los pequeños contratiempos eventuales de su salud, en los días en que debe llevar a cabo sus funciones públicas? ¿Sacrifica, con facilidad, sus días de vacaciones a tales funciones?, etc. Por otra parte, puede consultar fuentes más objetivas, públicas. ¿Se le reconoce como capaz de ganarse un público y de mantener la atención de los oyentes? ¿Goza de una cierta prioridad sobre los demás candidatos a las mismas funciones? ¿Es aplaudido, elegido, seguido?

Si las respuestas a esta doble serie de preguntas son afirmativas, resulta sensato afirmar que este aspecto de su noción de yo está fundado, que hay concordancia entre lo que cree ser y lo que es, al menos bajo el ángulo que hemos examinado. Pero si las respuestas no concuerdan, habrá que afirmar que la idea que se hace de sí mismo no es más que parcialmente correcta y que su candidatura está comprometida. En fin, si en general las respuestas son negativas, su noción de yo, en este aspecto, es incorrecta.

En el caso afirmativo, la operación de la tendencia actualizante estará guiada de un modo adecuado por la noción de yo, y el individuo tendrá bastantes probabilidades de alcanzar los fines que se propone. Siempre que en otros aspectos se den las mismas circunstancias, su conducta tenderá a asegurar el mantenimiento y el enriquecimiento del "yo" y estará acompañada, por tanto, de un cierto éxito y satisfacción, favorables al buen funcionamiento. En el caso negativo, es decir, cuando la noción de yo lleva consigo lagunas y errores, la tendencia actualizante no aparecerá clara. Se propondrá fines difíciles de alcanzar, si no irrealizables y —si se dan las mismas circunstancias en otros aspectos— terminará en un fracaso, con las frustraciones correspondientes y que obstaculizan el buen funcionamiento.

En resumen, para que la acción directora de la noción de

yo pueda ejercerse de modo eficaz, para que pueda conducir a la satisfacción subjetiva del sujeto y a la eficacia de su conducta, tal noción debe ser realista. Y para ser realista debe estar fundada en la experiencia auténtica del sujeto, es decir, en lo que él experimenta realmente: la condición esencial de este fundamento auténtico es la libertad de experiencia de la que vamos a tratar a continuación.

III. LA NOCIÓN DE LIBERTAD DE EXPERIENCIA

La idea de libertad en sus relaciones con la psicoterapia o con la educación parece representar una seria dificultad para un buen número de personas. Toda teoría que insiste sobre la importancia de la libertad del cliente o del niño corre el riesgo de verse rechazada, porque "es poco realista respecto a la naturaleza humana". De hecho, parece que existe una tendencia a entender esta noción como significando que el individuo, y en particular el niño, debe tener derecho a expresar todas sus pulsiones, donde y cuando quiere y que ningún orden o autoridad deben regular su conducta.

Tal concepto de la educación, de la terapia y de las relaciones humanas en general, no dejaría ciertamente de tener malas consecuencias tanto para el individuo como para la sociedad. Pero ésta es una concepción prácticamente física de la libertad.

La libertad de que hablamos aquí, es de un orden muy distinto. Se refiere esencialmente a la experiencia, es decir, a fenómenos internos. Consiste en que el sujeto se sienta libre de reconocer y de elaborar sus experiencias y sus sentimientos personales, como él cree que debe hacerlo. En otros términos: supone que el sujeto no se sienta obligado a negar o deformar sus opiniones y actitudes íntimas, para mantener el afecto o el aprecio de las personas que él considera importantes ("his significant social others").

Esta libertad existe cuando el sujeto se da cuenta de lo que le está permitido expresar (al menos verbalmente): su experiencia, sus pensamientos, emociones y deseos tal como él los siente e independientemente de su conformidad con las normas sociales y morales que rigen su ambiente. Dicho de otro modo, el sujeto es psicológicamente libre cuando no se siente obligado a negar o a deformar lo que siente para conservar ya sea el afecto o la estima de los que juegan un papel importante en su economía interna, ya sea la estima de sí mismo.

Aclaremos esta definición con un ejemplo. Tomemos el caso sencillo —por otra parte perfectamente representativo en el fondo— del niño celoso del hermano recién nacido. Sintiendo lesionado en sus privilegios y en su importancia, tiene sentimientos francamente hostiles respecto del "intruso". Y como los siente de un modo muy fuerte, es plenamente consciente de tales sentimientos. Por eso decimos que se representa correctamente su experiencia, es decir, conforme a la manera de experimentarla. Con la franqueza propia de su edad, declara a todo el que quiere oírle, que "hay que tirar al hermanito", que "no le quiere", que "va a matarlo" y otros propósitos reveladores. Si los padres tienen un discernimiento psicológico o poseen el conocimiento que resulta de la seguridad y de la madurez emocionales, sabrán cómo tratar esta reacción negativa, generalmente breve, sin que haya efectos nocivos para el niño e incluso sirviéndose de ella para su educación social.

Sin embargo, no siempre las cosas pasan así. Ciertos padres reaccionan a las observaciones del niño dándole la impresión de que es "malo" y de que ya no le quieren. Tal reacción representa, evidentemente, una amenaza para la imagen (rudimentaria y no formulada, pero sin embargo real) que el niño tiene de sí mismo. Por otra parte, como la reacción de los padres se funda no tanto en las declaraciones inocentes del niño como en sus propias actitudes (de intolerancia, inse-

guridad, rigidez, etc.), esta reacción no facilita la situación del niño.

Al contrario. Desde el punto de vista del niño, los padres le quitan, no solamente el monopolio de su atención y de su cariño, sino que también lo castigan porque él sufre con este tratamiento y quiere reconquistar su "posición legítima". ¿Qué puede hacer ya en tan malas condiciones? O deja de expresar sus sentimientos o les da un giro indirecto, diciendo que "el hermanito está siempre llorando" o que "es sucio", a no ser que recurra a la táctica, socialmente más ventajosa, que consiste en decir cuánto quiere a su hermanito, es decir, exactamente lo contrario de lo que siente. Así, al tratar de disimular y de disfrazar sus sentimientos para asegurarse el cariño de los que quiere, el niño llega a ser incapaz de saber qué es lo que siente de verdad.

Se podría objetar que la prohibición por parte de los padres no se refería más que a la *expresión* verbal, no a la *percepción* de los sentimientos del niño. Esto es exacto pero, sin embargo, a consecuencia de la acción de las leyes psicodinámicas, esta prohibición externa se extiende gradualmente a la percepción. En efecto, el niño aprende no solamente que la expresión de ciertos sentimientos lleva consigo el castigo, sino también que ciertos sentimientos son "malos" y "feos" y que no pueden darse en un "niño bueno", al que "papá y mamá quieren tanto". Y como ésa es precisamente la imagen que él tiene de sí mismo —y con razón— se cree, naturalmente, incapaz de tener tales sentimientos. Además, todo lo que tiende a desvalorizar la imagen que tiene de sí mismo va directamente al encuentro de su tendencia a la actualización. Por eso, el "organismo" los trata como cuerpos extraños y procura o eliminarlos "ignorándolos", o embellecerlos de modo que puedan ser aceptados por la conciencia. Así, lo que en un principio era una reacción ocasional, se convierte en una actitud, es decir, en un factor de la personalidad y de la conducta.

Cuando se realizan estas condiciones, decimos que la *expe-*

riencia o ciertos elementos de experiencia, ya no tienen libre acceso a la conciencia. Este desnivel entre la experiencia y su representación consciente puede conducir a desarreglos más o menos graves del sistema de comunicación interna, "organísmico", que forma la base del buen funcionamiento. Este tipo de desnivel está muy extendido. Así, si dijéramos al individuo medio que indicara exactamente los sentimientos que tiene respecto de objetos que, según las normas de su cultura, debe amar (los miembros de su familia, sus colegas, la honradez, la igualdad) o debe no amar (deseo de dominio, sexualidad ilícita, trampas, avaricia), sería incapaz de darnos una respuesta correcta, incluso si la respuesta sincera llevara consigo una recompensa. (El caso es, evidentemente, teórico, puesto que la validez del testimonio relativo a la experiencia —*vivida* pero no necesariamente *reconocida*— no puede ser comprobada con certeza del exterior y eso a pesar de los "lie-detectors")¹.

Este desarreglo del sistema de comunicación interna no se limita a errores de identificación, es decir, a un falso etiquetaje de la experiencia. Hay repercusiones sobre la conducta que, guiada de modo incorrecto, se revela inadecuada. En estas condiciones, se producen sinsabores, fracasos e incluso accidentes. Así, en el ejemplo citado, el niño puede tropezar "accidentalmente" con su hermano menor causándole un daño que podría ser irreparable. Tales accidentes parecen incomprensibles, puesto que todo parecía indicar que los hermanos se querían mucho.

Tracemos brevemente lo esencial de la génesis del desarreglo del sistema de comunicación interna que acaba de ser descrito. En su origen, la libertad experiencial del sujeto está amenazada. No le está permitido experimentar los sentimientos, que sin embargo, tiene manifestamente, bajo pena de per-

¹ Tests psicofisiológicos basados en el reflejo psicogalvánico, empleados en la investigación criminológica y que tienen por finalidad comprobar la sinceridad de las declaraciones, es decir, detectar la mentira.

der las condiciones de las que depende su actualización, es decir, el afecto o la estima de los que tienen un papel importante en su vida. La angustia causada por esta amenaza le lleva a reprimir, primero la exteriorización, después la existencia de sus sentimientos. El procedimiento se revela "fecundo", es decir, al devolverle las condiciones de la conservación y de la revalorización del yo, tiende a adoptarlo como modo de vida. Sin embargo, como una parte de su experiencia vivida, real, escapa a su conocimiento, el control de su conducta le escapa en la misma medida. A partir de ese momento, empiezan a producirse decepciones y sinsabores y el sujeto empieza a estar confuso, desorientado, en resumen, neurótico.

La educación del niño y las relaciones humanas en general, no pueden concebirse, casi probablemente, sin una amenaza a la integridad² del sujeto. Cuando estos atentados a la libertad experiencial son relativamente raros y se producen en un contexto de aceptación y de respeto indudables, no suelen originar aparentemente consecuencias nocivas. Por otra parte, cuando —a cualquier edad— las condiciones de existencia son tales que exigen un divorcio, prácticamente constante, entre la experiencia y su representación, el sujeto pierde su bienestar, su confianza en sí y su eficacia. Queda envuelto por una angustia generalizada, ya no sabe muy bien ni lo que piensa ni lo que quiere. Es incapaz de tomar decisiones o de sacar las satisfacciones que daba por descontado. Está desprovisto de valores experimentados, enraizados en la experiencia personal y capaces de servir de base a un comportamiento relativamente estable, eficaz y satisfactorio.

Esta alienación del sujeto respecto de su experiencia vivida es precisamente lo que constituye la personalidad neurótica. El neurótico no es, pues, como se cree muchas veces, ese ser más o menos despreciable, hipócrita y que deforma la

² El término "integridad" debe entenderse aquí no en el sentido moral, sino en el sentido psicológico que designa un estado de autenticidad de la percepción consciente de la experiencia.

realidad. Sin perder de vista que su estado tiene una parte —indeterminada, pero real— de responsabilidad personal, hay que reconocer que, en su origen, este estado representa una reacción a condiciones psicosociales adversas. En un período determinado, sensible, de su desarrollo —no necesariamente su infancia— estos derechos a la aprehensión auténtica de su experiencia fueron amenazados o violados. Tal violación es, con frecuencia, la obra —involuntaria, naturalmente— de los que más le quieren. Puede, igualmente, resultar de las exigencias, directas o implícitas, de individuos o de grupos que el sujeto percibe como extremadamente importantes para la conservación o revaloración de su estatuto personal y cuyas simpatías quiere asegurarse. Así, de víctima que era al principio, tiende a volverse cómplice de tales fuerzas destructivas.

El neurótico, como la persona con defectos físicos es capaz probablemente de explotar a las personas que lo rodean para obtener de ellas privilegios indebidos. Por otra parte, la lucha que algunos de ellos han entablado contra su condición puede elevarlos por encima del hombre medio. Su personalidad puede adquirir un relieve y una productividad que falta muchas veces a la persona "normal", en quien la homeóstasis psicológica, raramente perturbada, puede conducir a un equilibrio cercano al estancamiento.

IV. LA CUESTIÓN DE LOS LÍMITES

Para comprender mejor la noción de libertad experiencial, veamos brevemente la cuestión de los límites que es, evidentemente, inseparable de la primera.

Recordemos que la libertad de la que aquí se trata, concierne esencialmente a la representación mental y a la expresión verbal de los datos de la experiencia, pero no necesariamente la expresión física por medio de actos. Y no hay ni que

decir que esta última no puede ser tolerada más que en la medida en que no es nociva ni al sujeto ni a los demás.

Los que se ocupan de la educación (no, en este caso, de tratamiento) del individuo en cualquier momento de su desarrollo, están de acuerdo, generalmente, en la necesidad de libertad de experiencias. Sin embargo, la mayor parte de ellos se oponen a la expresión, incluso simplemente verbal, de sentimientos negativos, es decir contrarios a las convenciones sociales o a las leyes morales. Su posición se apoya en el argumento de que la libre expresión de sentimientos de este tipo se transforma fácilmente en actos y que su tolerancia, sobre todo por parte de los superiores, tiende a precipitar tal transformación.

En apariencia, esta posición, parece confirmarse frecuentemente y, en seguida veremos bajo qué condiciones. En realidad, se apoya en una concepción de cierta desconfianza del hombre, más que en lo que sabemos de la psicodinámica del acto agresivo. En efecto, hay que admitir que la tendencia emocional subyacente al acto agresivo es más fuerte que la que acompaña al simple sentimiento o a la expresión verbal. Si el sujeto puede expresar libremente cualquiera de sus sentimientos, aunque sean asociales o inmorales, su tensión emocional tendrá tendencia a bajar. Por el contrario, si tiene que aplastar sus sentimientos, por miedo a que originen la desaprobación o el castigo, la tensión tendrá tendencia a elevarse. Dicho de otro modo, la probabilidad del acto agresivo parece proporcional al grado de tensión experimentado. Todo lo que aumenta el nivel de la tensión aumenta, pues, la probabilidad del acto agresivo.

Para presentar de un modo más concreto las relaciones entre la libertad y los límites de que aquí tratamos, volvamos a tomar el caso, probablemente muy simple, del niño celoso de su hermano recién nacido y que declara que quiere "matarlo". La madre, en lugar de refirir o de castigar al niño por sus sentimientos y palabras hostiles, podría dirigirle algunas frases del tipo siguiente (traducido a

su lenguaje propio): Entiendo que no quieras todavía a tu hermanito y también que no te guste que mamá se ocupe tanto de él. Eso debe hacerte pensar que ya no te quiero como antes y te da pena, ¿verdad? Quieres "tirar" al hermanito y "matarlo". Lo comprendo muy bien y puedes decírmelo con toda franqueza. No tienes que querer a tu hermanito inmediatamente. *Pero no puedes hacerle ningún daño.* ¿Lo entiendes también? ¿No lo olvidarás? Porque si tú le haces daño, entonces yo tengo que hacerte daño a ti, porque el hermanito no puede defenderse todavía, por eso tengo que hacerlo yo en su lugar. Pero tú sabes muy bien que a mamá no le gusta hacerte daño, ¿verdad?"

Frases de este tipo traducen una comprensión y una tolerancia realistas de los sentimientos del niño. Al mismo tiempo indican claramente dónde se encuentran los límites y cuáles serán las consecuencias de toda transgresión. Todo esto se comunica sin amenazas implícitas o de otro tipo, a la imagen que el niño tiene de sí mismo. Este modo de tratar al niño que tiene celos —sentimiento particularmente penoso, puesto que se opone directamente a la tendencia al mantenimiento y a la revaloración del yo— tiene todavía otra ventaja. Evita los escollos de los procedimientos de apaciguamiento que consisten en conceder al niño una medida excesiva de testimonios de ternura y de interés. Tales procedimientos compensadores corren el riesgo de incitar al niño al empleo de medios indirectos, es decir, neuróticos, para seguir siendo el centro de la atención.

No hace falta decir que este modo de indicar los límites o, según la fórmula corriente, de "estructurar la situación", puede aplicarse a cualquier relación interpersonal, sea cual sea la edad de los interesados.

El argumento de que la expresión de los elementos hostiles puede precipitar el acto agresivo es, sin embargo, válido, siempre que haya una modificación ligera, casi imperceptible, de las condiciones. Por ejemplo, cuando el interlocutor, padre, educador o terapeuta, en vez de limitarse a manifestaciones de comprensión y de respeto adopta una actitud muy cerca de la aprobación. En este caso ya no hay simple aceptación sino que en el fondo se anima, se aplauden casi los sentimientos expresados.

Esta confusión entre *aceptación* y *aprobación* se produce

terna, sistemática, por vía de consejos, recompensas o castigos, esta teoría la excluye por definición.

Veamos cómo el rogeriano explica la tendencia del ser humano a evolucionar en el sentido de la madurez. Si el individuo puede "vivir su experiencia", especialmente las experiencias que se refieren al "yo", si puede tomar plenamente conciencia de sus sentimientos, pensamientos y deseos sin tener que recurrir a maniobras defensivas, habrá correspondencia entre su experiencia real, vivida y sus percepciones. Las experiencias negativas —de hostilidad, inferioridad, miedo—, serán representadas en la conciencia con la misma facilidad y fidelidad que las experiencias positivas de seguridad, éxito, afecto. Si hay correspondencia estrecha entre la experiencia y la percepción, se seguirá que el comportamiento estará *adecuadamente* guiado, pues es la percepción, sobre todo la percepción del "yo", la que determina la dirección del comportamiento. Decimos "adecuadamente" y no "perfectamente". Esta dirección interna será adecuada, no porque el hombre sea "bueno de nacimiento", o porque esté *determinado* por tendencias a la autonomía y a la responsabilidad, sino por las razones siguientes: a medida que el hombre se desarrolla, la suma de sus experiencias crece. Pero no sólo hay crecimiento. En el marco, cada vez más amplio, del mundo interior de sus necesidades y del mundo exterior de medios para satisfacer tales necesidades, su estructura experiencial se modifica. La significación y la importancia subjetiva de ciertos elementos cambia. Estos cambios van, generalmente, en el sentido de una aprehensión más realista de los datos de la experiencia. Como la experiencia está mejor aprehendida, también está mejor valorada y sirve mejor al conjunto de las necesidades. Sabemos que una de las necesidades fundamentales del hombre es la necesidad de afecto y de respeto de sus semejantes. Ahora bien, a medida que su experiencia crece, el sujeto se da cuenta de que el modo mejor y más económico para asegurar este afecto y este respeto consiste en portarse de una

manera razonable y social. En resumen, lo que permite el juego de las funciones de auto-valoración y corrección es la *disponibilidad de la experiencia* así como su enriquecimiento progresivo. Estas funciones, a su vez, dirigen la conducta en el sentido de la madurez personal.

Aplicado a nuestro ejemplo, significa que el niño celoso descubre que su hermanito pequeño, al mismo tiempo que un rival, y por lo tanto, una causa de disgusto, es también un compañero de juegos y, por lo mismo, una fuente de satisfacción. La presencia del pequeño, enteramente detestable al principio, se va haciendo cada vez menos penosa y, poco a poco, se vuelve atrayente. Al mismo tiempo, el niño descubre que el acto de compartir no es pura pérdida; que de él se deriva una cierta satisfacción, un cierto sentimiento de riqueza o de poder. Descubre también que una de las condiciones del aumento del cariño de sus padres es la de consentir no sólo a sus exigencias, sino también a sus deseos.

A medida que se esfuerza por portarse de acuerdo con sus descubrimientos, se da cuenta, en efecto, de que sus padres parecen quererlo cada vez más, que aprecian sus esfuerzos, que tienen confianza en él, que están orgullosos de él, etc. El niño vuelve a encontrar, y lo afirma cada vez más, su sentimiento de seguridad y satisfacción. No solamente se porta bien (dato exterior), sino que funciona bien (dato interior), por el hecho de que su experiencia y su representación de ésta están en armonía y que la conducta que resulta le procura la satisfacción que busca.

En resumen, a medida que el individuo se encamina hacia el estado adulto, toma conciencia de la diversidad e incluso de la divergencia de sus necesidades fundamentales, biológicas, sociales y específicamente humanas. Si puede valorar la medida de placer y de provecho que le procura la satisfacción —no necesariamente completa, pero sí equilibrada— de sus necesidades, su conducta será, en conjunto, adecuada, racional, social y moral. En otros términos, si el individuo toma

conciencia de los datos de su experiencia, podrá someterlos a un proceso —implícito o explícito— de valoración, comprobación y, si es necesario, de corrección. Entonces, teniendo en cuenta la variedad de sus necesidades, tratará de satisfacerlas todas, armonizando lo mejor posible su experiencia con su comportamiento; de ello resultará un cierto equilibrio. En última instancia, la capacidad del ser humano para tomar conciencia de su experiencia, para valorarla, comprobarla, corregirla, es la que expresa su tendencia inherente al crecimiento hacia la madurez, es decir, hacia la autonomía y la responsabilidad.

La marcha positiva del desarrollo no es, pues, el efecto de mecanismos o de agentes especiales, externos o internos. Es el producto de la conjugación de fuerzas internas, positivas en su orientación, pero flexibles, inestables incluso, y de fuerzas externas, favorables a la actualización de dichas fuerzas.

Para terminar, recordemos una vez más que este desarrollo favorable —y los procesos de auto-valoración y auto-dirección que presupone— dependen, ante todo, de la medida en que la experiencia está disponible a la conciencia. Si faltan datos experienciales importantes, el equilibrio estará falseado y las elecciones serán inadecuadas. A título de ejemplo del mecanismo y de los imprevistos de una de las mil decisiones de que se compone la existencia, tomemos el caso del individuo que quiere entrar en una profesión que requiere un fuerte espíritu de equipo. Supongamos que él ignore la intolerancia, la rigidez mental y la necesidad de dominar de su carácter, ignorancia que se debe, por otra parte, a la falta de correspondencia entre los sentimientos y actitudes que, *de hecho, tiene* y los que *crea debe tener* para ser aceptado y respetado por su ambiente. Este individuo, evidentemente, no podría tomar una decisión adecuada susceptible de ser fecunda. Porque con la valoración de la experiencia ocurre como con toda valoración. Si los elementos significativos son inaccesibles o están falsificados, las conclusiones no pueden ser válidas. Di-

cho de otro modo, si el individuo tiene de sí mismo una imagen con lagunas y errores importantes, sus decisiones no pueden conducirlo más que a fracasos. En tal caso, la confusión y el desequilibrio existentes se agravan con frustraciones nuevas.

De lo que precede se desprende que la idea esencial de la teoría rogeriana no se refiere a algo evidente, directamente observable. Es esencialmente una hipótesis, y todo el apoyo de los datos acumulados por la investigación no cambia nada a esto. Es, por otra parte, una hipótesis que no se adopta sin vacilaciones. Una concepción positiva —si no optimista— como ésta, basada en la existencia de una tendencia inherente, aunque inestable, a la madurez psíquica es demasiado diferente de las teorías tanto tradicionales como actuales, para ser admitida fácilmente y sin reservas. Por otra parte, no es deseable, en el nivel actual de los conocimientos psicológicos, que una teoría sea aceptada de ese modo. (Personalmente, confieso que, aunque esta teoría me atrae más que ninguna otra, no me satisface enteramente. La veo como un paso, importante, hacia una mejor comprensión de la personalidad, no como la última palabra sobre la cuestión.)

Además, esta teoría es contraria a un sistema prácticamente universal de costumbres mentales y sociales que tienden a dirigir y a corregir el comportamiento del exterior. En fin, la creencia en una tendencia intrínseca a la madurez psíquica se admite, evidentemente, con dificultad ante el espectáculo poco convincente que nos muestra la historia y el panorama contemporáneo.

Para responder a esta última observación, recordemos la segunda proposición de la tesis rogeriana, es decir, la necesidad de condiciones favorables a la actualización de las capacidades. Si es verdad que la historia del hombre no se distingue casi por el equilibrio, la armonía y la responsabilidad de los que la han hecho, también es verdad que las condiciones eran muy poco favorables para que se realizaran dichas cua-

lidades. En el momento actual, en ciertos países, estas condiciones empiezan a establecerse a una amplia escala. Sin embargo, el hombre contemporáneo tiene tendencia a quedar absorbido por los productos y los problemas de la más reciente de las manifestaciones de sus capacidades creadoras, la tecnología, que se mostrará, quizá, como el test crucial de la capacidad del hombre para jugar un papel en su preservación y en su revalorización.

CAPÍTULO III

PROBLEMAS DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

En lo que respecta al individuo que tuvo la suerte de poder desarrollarse en condiciones favorables, la hipótesis que acabamos de enunciar no parece plantear grandes problemas. Pero cuando se trata de individuos cuyo desarrollo se ha efectuado en condiciones menos favorables o claramente nocivas, esta concepción positiva del desarrollo —y, por lo tanto, del tratamiento— parece dudosa, al menos a primera vista. ¿Es razonable suponer que el potencial de auto-valoración y auto-dirección puede todavía actuar en un individuo cuyo funcionamiento está perturbado hasta tal punto que tiene que recurrir al profesional para que “le saque del lío”? En otras palabras, ¿la terapia puede producir resultados en tales personas?

Observemos, para empezar, que el problema de la eficacia es una cuestión que se plantea con relación a toda forma de psicoterapia, cualquiera que sea la teoría del desarrollo sobre la que se apoya. Sin embargo, teniendo en cuenta que aquí se trata de la terapia rogeriana, limitaremos el examen de dicha cuestión a este tipo de terapia.

Esta cuestión y las dudas que la inspiran son completa-