

CARL ROGERS. 1902 - 1987.

Biografía.

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902, en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago. Fue el cuarto de seis hijos. Su padre era un exitoso ingeniero civil y su madre se dedicaba al hogar. Era una familia devotamente cristiana.

La educación de Carl empezó desde el segundo grado de primaria, porque ya sabía leer y escribir desde preescolar.

Cuando cumplió 12 años, se mudó con su familia a una granja a unos 50 km. del este de Chicago. En este sitio pasó su adolescencia. Era una persona estricta, perteneció a diferentes coros de iglesia, era solitario, independiente y disciplinado.

Asistió a la Universidad de Wisconsin para estudiar agricultura. Más adelante se adentró en la religión y estuvo en el ministerio cristiano. Durante este período de su vida, fue escogido como uno de los diez estudiantes para asistir a Beijing a la Conferencia Mundial de Estudiantes de la Federación Cristiana, durante seis meses. Su estadía en este lugar le abrió el panorama de puntos de vista de otras personas completamente diferentes al pensamiento que conocía en su país, y a partir de ahí comenzó a dudar acerca de sus creencias religiosas básicas.

Cuando se graduó, se casó con Helen Elliot, en contra de la voluntad de sus padres, y se mudó a la Ciudad de Nueva York, en donde atendía El Seminario de Unión Teológica, institución famosa por ser de corte liberal. Mientras estuvo allí, organizó y dirigió una clase llamada "¿Por qué estoy entrando al ministerio?" La experiencia de este seminario, con tal título, provocó que la mayoría de sus participantes decidieran cambiar de carrera y salieran huyendo de los temas religiosos.

Para la vida de Rogers, la psicología fue ganando terreno y la religión la fue haciendo a un lado. Estudió psicología en la Universidad de Columbia y se recibió en 1931. Ejerció la psicología clínica ayudando a la crueldad en contra de los niños. En esta época empieza a desarrollar su teoría.

En el año de 1940 fue profesor de tiempo completo en Ohio. Para 1942 escribió su primer libro: "Asesoría y Psicoterapia. Después, en 1945, estableció un centro de asesoría psicológica en la Universidad de Chicago.

En 1951 escribió su obra magna, en la cual muestra su teoría básica: "La terapia centrada en el cliente".

En 1957, volvió a dar clases en la Universidad de Wisconsin, sin embargo se desilusionó fácilmente de la educación superior en esa institución y para 1964 se muda a La Jolla, California para dar terapia, impartir discursos y escribir, hasta su muerte en el año de 1987.

Entre otras de sus obras se conocen: "El proceso de convertirse en persona" (1961); "Una manera de ser" (1980).

Teoría.

Su teoría es clínica, basada en años de experiencia con el trato directo a pacientes. Su teoría es amplia, lógicamente unida y con posibilidad de aplicación.

Lo primero es que Rogers considera a toda persona como buena y sana, o por lo menos, no la considera mala o enferma. En otras palabras explica que la salud mental en una progresión normal de la vida de la persona, mientras que la enfermedad mental, como por ejemplo la criminalidad, son distorsiones de la tendencia natural del hombre.

Su teoría está basada en una fuerza de vida, que llama **tendencia actualizada:** es la base de la construcción de la motivación presente o actual en la persona, con el fin de desarrollar todas sus potencias hasta donde sea posible. Rogers piensa que todas las personas intentan dar lo mejor de sí mismas, lo mejor de su existencia, y que si fallan no es con intención o con el deseo de hacerlo. Carl Rogers explica que cada cosa viviente en la naturaleza intenta dar y/o hacer lo mejor de sí misma.

Dice que el hombre se adapta con facilidad a lo que se le va presentando en la vida, y que lo hace de forma natural, siempre y cuando viva de acuerdo a su naturaleza.

Explica que la humanidad se ha desarrollado, es decir, que ha actualizado sus potencias a través de crear una sociedad y una cultura, pues con éstas existe un orden en donde cada persona puede actualizar constantemente sus potencialidades. El hombre es social por naturaleza, pero cuando desarrolló la cultura, desarrolló una vida propia. La cultura ha tomado fuerza en sí misma y si una cultura muere o desaparece, la gente que vive en ella también desaparece. Es decir que lo elaborado o complicado de las sociedades y de las culturas, y los avances tecnológicos han ayudado a la persona a sobrevivir y a prosperar, pero también pueden dañarla e incluso, destruirla.

También explica Rogers que los organismos saben por naturaleza lo que es el bien. La evolución ha provisto a la persona de los sentidos, y además, de ser capaz de discriminar lo que necesita o requiere. Por ejemplo cuando el hombre tiene hambre, encuentra comida, pero no cualquier comida, sino una que le sea grata, que le guste, no que se encuentre en estado de descomposición o que sea poco saludable. A lo que la evolución ha hecho de la persona, Rogers lo llama **valoración del organismo.**

Entre las muchas cosas que la persona, por instinto, valora está el **respeto o la atención positiva:** como el amor, el afecto, etc., pues es claro que un bebé sin esto, puede llegar hasta morir.

Por otro lado se encuentra el **respeto positivo hacia uno mismo,** es decir que es la autoestima, el reconocer el valor propio o saber que se tiene una autoimagen

positiva. Esto se obtiene a través del crecimiento o desarrollo de la infancia de la persona, en donde los demás le enseñan o muestran como adquirirlo. Si no se aprende lo positivo, la persona se siente insignificante, poco atendida, poco valorada y pierde la oportunidad de convertirse en lo que realmente es capaz; es decir que no logra actualizar sus potencialidades correctamente.

Para entender más lo anterior, Rogers explica que los bebés por naturaleza quieren y les gusta lo que necesitan, pero la misma evolución de la humanidad ha creado un ambiente diferente al natural en donde cosas como el azúcar refinada, las harinas, la mantequilla, el chocolate, etc., han venido a modificar lo natural y a crear nuevas necesidades.

También la sociedad ha permitido que se **condicionen los asuntos de valor**, es decir que mientras el individuo crece, los padres, familiares, maestros, medios de comunicación, etc., se encargan de condicionar lo que dan a la persona. Por ejemplo, se da un dulce o un premio cuando se termina una tarea; se le proporciona afecto a la persona, siempre y cuando se comporte correctamente o como lo esperan los mayores.

Dice que recibir respeto o atención condicionada, aunque sea de manera positiva hace que la persona, muchas veces, no se desarrolle como debe ser, sino que más bien, es tanta la influencia social, que dicha persona adopta la forma que se espera de ella, y, por lo tanto, un "buen niño/a" puede ser que no sea sano o feliz, aunque lo aparente. Con el tiempo, lo anterior se traduce en que la persona lleva a la práctica, por propia iniciativa, lo que los demás esperan de ella, y por lo tanto pierde la capacidad de actualizar sus potencialidades al máximo y su autoestima decae.

Lo anterior se puede explicar diciendo que: la sociedad influye a tal grado, que la persona se pierde en ella y se deja de sí misma, deja de aflorar como debe, pierde autenticidad

Por otra parte dice que cada persona tiene un ser real y un ser ideal:

- ❖ **Ser real**: es el que surge o se funda en la tendencia actualizada, que sigue a la valoración del organismo y que necesita y es capaz de recibir el respeto o la atención positiva propia y ajena; es el "yo", que si todo sale bien, la persona llega a convertirse en él.
- ❖ **Ser ideal**: es lo que no es real, lo que se podría esperar que la persona llegara a ser, pero que no logra por las trabas que la sociedad condiciona; por forzar a la persona a vivir con condiciones impuestas.

Por lo tanto, la distancia que existe entre el ser real y el ideal desemboca en **la incongruencia**, pues una cosa es "lo que soy" y otra muy distinta "lo que debería ser". A mayor distancia o separación de esto, mayor incongruencia; a mayor

incongruencia, mayor sufrimiento. Para Rogers, la incongruencia es la neurosis, estar fuera de sintonía con el propio yo.

Otro concepto de Rogers son los **mecanismos de defensa**, en donde en una situación de incongruencia entre la propia imagen y la experiencia inmediata de la persona se le presenta una **situación amenazadora**. Por ejemplo, si a una persona se le ha enseñado a sentirse poco valorada cuando no obtiene 10 o la mejor calificación posible, y como consecuencia no se siente un buen estudiante, entonces cuando se enfrenta a un examen, dicha incongruencia aflora y se convierte en amenazadora.

Ante la situación anterior, la persona siente ansiedad, y la ansiedad es una señal que indica que existe un problema en puerta y que la situación se debe evadir o evitar. Una manera de evadirla es huir físicamente del problema, como irse a otro sitio, pero como normalmente eso no sucede, en lugar de ausentarse físicamente, la persona se ausenta psicológicamente, utilizando los mecanismos de defensa. Para Rogers, existen dos mecanismos de defensa, mismos que se consideran en el nivel perceptual, es decir que surgen de la senso-percepción, que no son analizados por la mente humana en realidad:

1. **Negativa**: negación, denegar, que es bloquear la situación amenazadora. Por ejemplo, alguien que no va por los resultados de su examen, para no tener que enfrentar las bajas calificaciones. También se puede entender como reprimir la situación amenazadora, como dejarlo en el olvido aparentemente.
2. **Distorsión perceptual**: es reinterpretar la situación para que la persona se convenza a sí misma de que no es tan amenazadora como parece. Por ejemplo, alguien que se siente amenazado ante los exámenes o las calificaciones, puede decir que el profesor no enseña correctamente, que hace preguntas capciosas, que tiene mala actitud o voluntad, etc.

Rogers concluye que para los neuróticos, en pocas palabras para la mayoría de la gente, cada vez que la persona utiliza un mecanismo de defensa, pone mayor distancia entre su real y su ideal y por lo tanto, se vuelve más incongruente, y provoca enfrentarse cada vez más a situaciones amenazadoras, ser más ansiosa y utilizar más los mecanismos; así pues, se vuelve un círculo vicioso del que la persona probablemente sea incapaz de salir por su propia mano.

Todo lo anterior lleva a Rogers a describir también a la persona sana, a la que llama **alta o totalmente funcional**. Dicha persona presenta las siguientes características:

- ❖ **Abierta a la experiencia**: es lo opuesto a estar a la defensiva. Es la percepción correcta de las experiencias personales, sin verlas distorsionadas. Es decir, es aceptar la realidad y los sentimientos, para no confundirlos con las ansiedades. Es ser objetivo y no subjetivo. Ser capaz de vivir las experiencias a cada instante.

- ❖ **El vivir existencial**: es el vivir el aquí y ahora. Insiste en estar en contacto permanente con la realidad, por lo tanto, el pasado ya se fue, y el futuro aún no llega. El presente es lo único real que la persona tiene. El pasado supone recordar y aprender, es todo; por lo tanto no se debe soñar con el futuro, pues se pierde contacto con la realidad.
- ❖ **Confianza orgánica**: la persona debe permitirse ser guiada por el proceso de valoración orgánica. La persona debe confiar en lo que sus sentimientos le dicten, en lo que sus sentimientos le guíen de forma natural. (Esto es un verdadero riesgo o peligro en la teoría de Rogers, pues la gente lo interpretó como "haz lo que quieras y sé feliz"; si eres masoquista, daña a la gente o a ti mismo; si el alcohol y las drogas te hacen feliz, ve hacia ellos; si estás deprimido suicídase. Estos no son grandes consejos, por el contrario, dañan de raíz a la naturaleza humana, de hecho, muchos de los excesos que se cometieron en los 60's y los 70's, estaban inspirados en la teoría rogeriana. Sin embargo, cabe mencionar, que la intención de Rogers no era ésta, sino que más bien la gente tendiera a que por naturaleza se dirige al bien, pero perdió de vista que también, por naturaleza se tiende al mal).
- ❖ **Experimentar la libertad**: Rogers pensaba que daba lo mismo o que era irrelevante si la persona tenía deseos de ser libre, pues como la persona se maneja a través de sus sentimientos, no había mayor trascendencia en libertad. Sin embargo, hasta cierto punto, la persona está determinada, es decir, no es libre totalmente, pues por ejemplo, por más que estire los brazos e intente volar, no lo va a lograr. En pocas palabras, la persona es libre, de acuerdo a lo que su naturaleza le permite y si se es una persona altamente funcional, se es capaz de responsabilizarse por sus acciones.
- ❖ **Creatividad**: si la persona se siente libre y responsable, actúa en concordancia y participa de lo que el mundo le ofrece. Una persona altamente funcional, en contacto con su aquí y ahora, se siente obligada, por su propia naturaleza a contribuir ala actualización de otros, de los demás, y por supuesto, de sí misma. Esto se puede lograr a través de la creatividad en las ciencias y las artes, también por medio de ayuda social y del amor paternal, o simplemente haciendo lo mejor o dando lo mejor de sí en el trabajo.

Terapia.

Carl Rogers es más conocido por las aportaciones hechas en su terapia. Originalmente su terapia se llamó **no dirigida**, por que pensaba que el terapeuta no debía guiar a su cliente, sino que simplemente, estar presente mientras el paciente dirigía su propio progreso terapéutico. Con el paso de los años y de la experiencia, se da cuenta que a pesar de no participar directamente en la curación, influía en las decisiones del paciente; en otras palabras, el paciente busca al terapeuta como guía de su cura y se encuentra a dicho terapeuta ahí, para cuando se le necesita, y eso ya influye.

Por tal motivo, Rogers cambió el nombre de su terapia a **Terapia Centrada en el Cliente** (psicología personalista). Pensaba que el paciente era el que tenía que decidir qué es lo que estaba mal, encontrar formas de mejorarlo y determinar la conclusión o el fin de la terapia.

En la actualidad, dicha terapia todavía se utiliza y también se conoce con el nombre de Terapia Rogeriana.

Carl Rogers explicaba que su terapia era de sustento o de soporte, y no de reconstrucción. Esto lo explicaba a través de un ejemplo: cuando se le enseña a una persona a andar en bicicleta, no sólo se le explican las bases o la forma de ejecutar dicha acción, sino que además la persona que está aprendiendo tiene que practicar la teoría explicada, ponerla en práctica por ella misma. Además, quien enseña no puede sostener a la persona todo el tiempo, llega un punto en el que se le debe dejar ir, permitir que se vaya solo, si la persona se cae, pues se cayó, y se recuperará, pero si se le sostiene todo el tiempo, no logra aprender.

Entonces, en la terapia sucede lo mismo. Si la independencia (autonomía, que es la combinación de libertad con responsabilidad), es lo que se está impulsando en el paciente para que lo obtenga, dicho paciente, no lo puede lograr si es dependiente del terapeuta. El paciente necesita, requiere ver en sus adentros, en su interior y estar al margen del terapeuta, pues si el terapeuta es autoritario o impositivo, al principio puede funcionar, sin embargo, después, se puede crear codependencia.

Al acercamiento que el terapeuta puede hacer con sus pacientes se llama **reflejo**, y consiste en que el terapeuta solamente debe hacer notar al paciente que es el espejo de sus sentimientos, en pocas palabras que lo está escuchando. Por ejemplo, si el paciente dice: "me siento perdido, soy un tonto"; el terapeuta puede reflejar dicho comentario contestando "¿entonces la vida te está provocando que caigas, verdad? A través de estos sencillos comentarios, el terapeuta hace notar que se está comunicando con su cliente, que lo está escuchando y que se preocupa por entender las situaciones problemáticas de su cliente o paciente.

El terapeuta debe permitir que el paciente se dé cuenta o se percate que lo que está comunicando es exactamente lo real, lo correcto, lo que quiere decir o significar. Por ejemplo, si una clienta llega con su terapeuta y le dice: "odio a todos los hombres", el terapeuta puede reflejar haciendo una pregunta como ¿Odias a todos los hombres? Entonces puede provocar que la clienta diga: "bueno, probablemente no a todos, pues no odio a mi papá ni a mi hermano, tampoco lo odio a usted; por ende, la clienta descubre que no reparte el odio a todos, sino que ese sentimiento le surgió por la desconfianza que le provocó una relación, que aprendió a tener miedo de ser herida de nuevo por causa de un hombre en particular.

El reflejo debe ser usado con cautela, con precaución, pues si el terapeuta lo utiliza sin pensar, sin que intervengan sus sentimientos y de manera

indiscriminada, y sólo repite lo que el paciente está diciendo, suena falso, suena únicamente como repetidor de frases y el cliente puede sentirse poco atendido, o escuchado y desilusionarse del terapeuta. El reflejo que el terapeuta proporciona debe ser genuino, auténtico, debe emerger de su corazón y además debe ser congruente con las necesidades del cliente.

Como conclusión de lo anterior, Rogers dijo que para ser un terapeuta eficiente, se requieren algunas cualidades especiales:

- ❖ **Congruencia**: ser genuino, auténtico, y honesto con el cliente.
- ❖ **Empatía**: tener la habilidad de ponerse en los zapatos del cliente; de sentir lo que el cliente siente.
- ❖ **Respeto**: aceptar de forma incondicional ayudar al paciente de forma positiva, es decir que el paciente se dé cuenta de que necesita escuchar de sí mismo cosas positivas, a pesar de que tenga problemas y de que diga lo que diga, se le acepta.

Rogers explica que estas cualidades son suficientes y necesarias, que si el terapeuta las tiene, el cliente mejorará, a pesar de que no se manejen muchas técnicas dentro de la terapia. Si el terapeuta no muestra o exhibe estas cualidades, la mejora del cliente será mínima, a pesar de que se utilicen muchas técnicas dentro de la terapia. Lo que Rogers pretendía, es que dentro de la terapia, el terapeuta tuviera esas características, pero que cuando acabara la terapia, dicho terapeuta fuera tan humano como su propio cliente, pues si no, el terapeuta siempre tenía que ser perfecto y esta carga lo agobiaría demasiado, sería un peso que a la larga no podría soportar.

Como conclusión, se afirma que Carl Rogers es un psicólogo basado en la teoría personalista, pues se aboca a las características individuales, sin embargo por el hecho de promover que la persona siga sus sentimientos, pierde de vista la objetividad o la realidad que se promueve, pues no sólo de sentimientos está constituido el hombre, hace falta que la inteligencia, la sociabilidad, la voluntad, y la libertad, intervengan para equilibrar dichos sentimientos.

Por otro lado, las características que promueve en el terapeuta son ciertas, pues es verdad que se pueden utilizar muchas técnicas para remediar y curar, pero la influencia del terapeuta, ejerce conciencia, por ejemplo, en el pensamiento.

Es arriesgado decirlo, pero en cierta forma se nace para ser terapeuta, y sólo se afinan los detalles a través del estudio, es decir sin el estudio no se es, pero sin la personalidad para serlo, tampoco.

Rogers aporta conceptos y postulados prácticos de fácil comprensión, sin embargo le falta profundidad en sus textos, pues se pueden confundir con facilidad, y de hecho así sucede, provocando que la persona piensa que se puede vivir amando, siendo libre y feliz, sin percatarse que hace falta conocer más su naturaleza y tener límites, y que esos límites no sólo son impuestos por la naturaleza limitada

de nuestra libertad, sino por el mismo hombre con el fin de convivir en paz y armonía. Falta la profundidad y el cultivo de valores y virtudes.

Bibliografía.

1. Notas de Internet: <http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html>.