

ROGERS

SU PENSAMIENTO PROFESIONAL Y SU FILOSOFÍA PERSONAL*

Gina Pezzano de Vengoechea**

Resumen

Carl Rogers denominó a su enfoque psicológico «Psicoterapia centrada en el cliente» y se asocia a la Psicología Humanista, que dignifica y valora el esfuerzo de la persona por desarrollar sus potencialidades. En esta ponencia se describen las ventajas y alcances de este enfoque, así como las limitaciones que muestra su empleo en medios socioeconómicos en desventaja. De igual manera, se analizan las enseñanzas más significativas de este psicoterapeuta acerca de las relaciones entre los individuos.

Palabras claves: Psicología humanista, existencialismo.

Abstract

Carl Rogers called his psychological approach “client centered psychotherapy”, and it is associated to Humanistic Psychology which dignifies and values person’s efforts to develop his/her potentialities. In this paper, the advantages and field

Fecha de recepción: Junio de 2001

* Ponencia presentada en la *I Convención Regional de Análisis Existencial* (Uninorte, 1999).

** Psicóloga y Magister en Desarrollo Social de la Universidad del Norte de Barranquilla (Colombia); Magister en Educación y Desarrollo Social de la Universidad de París XII (Francia); *Kellogg Partner International Fellow*, Washington, D.C.; Especialista en Negociación y Resolución de Conflictos de la Universidad del Norte de Barranquilla; Directora de Bienestar Universitario de la misma universidad. (e-mail: gpezzano@uninorte.edu.co)

of action of this approach as well as its limitations when applied in disadvantaged socio economic environments are described. Besides, Rogers' more significant instructions about relationships among individual are exposed.

Key words: Humanistic Psychology, Existentialism.

ANTECEDENTES

Conocí y estudié a Carl Rogers cuando cursaba los estudios de Psicología a nivel de pregrado y gracias al profesor Hugo Galindo, quien habiendo profundizado en su obra, muy generosamente y con un estilo congruente con la teoría nos enseñó quién era este autor.

Como estudiante siempre consideré que Rogers era el psicólogo ideal. En aquel entonces la Psicología se movía entre las polaridades del Psicoanálisis y el Conductismo, y Rogers representaba el equilibrio al mostrar una psicología con una profunda orientación humanista. Este enfoque me interesó porque comparto plenamente la concepción del ser humano que mira a la persona en su propia realidad, se le comprende desde su propio marco de referencia y se le acepta su posibilidad inherente de cambiar en la dirección y hacia donde ella decida el cambio.

Nuestras primeras aproximaciones a este autor se dieron durante el desarrollo de la cátedra «Entrevista». El Dr. Galindo nos presentó la teoría de Rogers y sus distintas aplicaciones al campo de la Psicología Educativa y Clínica, en las modalidades de atención individual y grupal al ser humano. Posteriormente, con ocasión de la Primera Conferencia Internacional sobre Psicoterapias, organizada por la Universidad de los Andes en 1983, tuve la oportunidad de conocer a una de las alumnas de Rogers, Marian Kinget, quien contribuyó a reafirmar mi proceso de identificación con su teoría.

La corriente filosófica en la que se basa Carl Rogers es el existencialismo. Rogers tomó elementos de Otto Rank, quien insistía en la capacidad de autodirección del individuo. El psicoterapeuta guía a la persona hacia la

autocomprensión y autoaceptación y origina el cambio gracias a la relación humana, espontánea e irreplicable de la experiencia terapéutica.

Rogers denominó a su enfoque «Psicoterapia centrada en el cliente» y se asocia con la Psicología Humanista, que dignifica y valora el esfuerzo de la persona por desarrollar sus potencialidades.

Este enfoque tiene elementos comunes con la visión Holística y Fenomenológica de la Gestalt, de la Experiencial (*Gendlin*) y del enfoque Existencial.

Las ventajas y alcances de este enfoque son:

- Evita la tradición diagnóstica en lo referente al empleo de pruebas y a la categorización de los desórdenes mentales.
- Evita el lenguaje esotérico utilizando conceptos con referentes directamente observables en la experiencia.
- Evita el profesionalismo tecnicista, lo que hace que el terapeuta no dependa de su grado académico o de su identidad profesional sino de sus calidades y cualidades personales y de sus actitudes hacia el consultante.

Las limitaciones de este enfoque muestran que su empleo puede ser difícil en medios socioeconómicos en desventaja. Sin embargo, algunos estudios muestran lo contrario.

Este enfoque se ha empleado en una gama amplia de problemas que va desde conflictos escolares hasta la esquizofrenia.

Los principios teóricos se han aplicado exitosamente en educación, entrenamiento y desarrollo organizacional. Es un enfoque con gran aceptación en diferentes contextos socioculturales.

Desde entonces y gracias a las oportunidades que se me han brindado para el ejercicio de la Psicología, la teoría de este autor ha orientado mi práctica profesional, tanto en el campo clínico como el educativo.

En este ensayo deseo transmitir algunos aspectos de su pensamiento profesional y de su filosofía personal, que han orientado e impactado mi formación como psicóloga.

1. ¿QUIÉN ES CARL ROGERS?

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, en las afueras de Chicago; fue el cuarto de una familia de 6 hijos. Su padre fue Ingeniero Agrónomo y su madre de religión protestante.

Su educación en casa fue severa. Creció en un hogar caracterizado por estrechos lazos familiares y por una atmósfera ética y religiosa muy estricta y por la veneración del trabajo.¹

Según Jacques Mousseau (1981), Rogers se describe a sí mismo en su autobiografía de la siguiente manera:

Soy un psicólogo de orientación humanista; un psicoterapeuta profundamente interesado en la dinámica del cambio de la personalidad; un científico dentro de los límites de mis posibilidades para medir ese cambio; un educador, estimulado por la posibilidad de facilitar el aprendizaje; un filósofo de alcances limitados, especialmente en aquello que concierne a la filosofía y a la psicología de valores humanos. En cuanto a persona, pienso que afronto mi vida de un modo positivo; un tanto independiente de los demás en mis actividades profesionales, socialmente más bien tímido, pero disfrutando de sólidas amistades; capaz de relaciones humanas, aunque no siempre he salido del todo avante en ellas; frecuentemente mal juez de los demás, exhibiendo demasiada tendencia a sobreestimarlos; dotado de cierta capacidad para liberarlos, en un sentido psicológico; capaz de obstinarme en terminar un trabajo o en ganar una batalla; ardientemente deseoso de influir en cierto modo sobre los demás, pero sin osar siquiera ejercer sobre ellos un poder o una autoridad².

¹ MOUSSEAU, Jacques. «Entrevista con Carl Rogers». En: LAFARGA, J. y GÓMEZ DEL CAMPO, J. *Desarrollo del Potencial Humano*, Vol. II. México, Trillas, 1981, p. 16.

² *Ibid.*

Mousseau (1981) describe a Rogers como un niño retraído y solitario que despertó la preocupación de sus padres por su falta de contacto humano y por su gusto por el aislamiento.

A los 17 años ingresó a la Universidad de Wisconsin. Con otros estudiantes de esta universidad viajó, a los 20 años, a China, experiencia que lo marcó profundamente. Alrededor de 1922 se graduó en Historia. Por esas fechas se casó con Elena, a quien conocía desde la infancia y quien sería su compañera de por vida. Entonces mostró interés en la psicología, por lo cual se inscribió en el *Teachers College*, en Nueva York, donde cursó la licenciatura y después el doctorado (1931).

A partir de 1928 se incorporó a la vida profesional como psicólogo en una Sociedad Protectora de la Infancia en Rochester, cerca de Nueva York. En 1937 fundó el *Rochester Guidance Center*, del que fue el primer director.

A partir de 1935 asumió cátedras en el *Teachers College* de la Universidad de Columbia. Igualmente, fue profesor de la Universidad de Rochester. En 1940 dejó Rochester y también sus actividades de terapeuta y maestro para ser un profesor, en el verdadero sentido de la palabra, en la Universidad del Estado de Ohio.

Entre 1944 y 1945 se desempeñó como Presidente de la *American Association Applied Psychology* (AAP). Durante 1945-1946 fue Presidente de la *American Psychological Association*, y durante esa misma época se radicó en Chicago, donde permaneció durante 12 años como profesor y Director del Centro de Consejería Psicológica. En 1957 viajó a Madison (Wisconsin), donde residió hasta 1963. Allí, la Universidad del Estado le confió cargos importantes, con toda la libertad para aplicar sus teorías.

A partir de 1964 Rogers se radicó en La Jolla (California), donde trabajó en el WBSI (*Western Behavioral Science Institute*). En ese lugar decidió pasar sus últimos días, como hombre sincero, cultivando su jardín y como el gran hombre que enunció algunas verdades de gran utilidad para el ser humano³. Falleció el 4 de febrero de 1987.

³ *Ibid.*, p. 16 y 17.

2. LAS ENSEÑANZAS SIGNIFICATIVAS DE CARL ROGERS

Estudiar a Carl Rogers es una experiencia placentera, puesto que permite apreciar el valor de las relaciones humanas.

Sus enseñanzas se han constituido en un verdadero aporte para la Psicología. En el ámbito de los valores y de sus convicciones personales, se presentan a continuación algunas de estas enseñanzas que se refieren a las relaciones entre los individuos⁴:

1. En la relación con las personas resulta beneficioso comportarse tal como uno es: Según Carl Rogers, en la relación con los demás «no es útil tratar de aparentar, ni actuar exteriormente de cierta manera, cuando en lo profundo de mí mismo siento algo diferente». Nada de esto ayuda a tener relaciones positivas. Por lo tanto, la congruencia (Todo aquello que siento interiormente es aquello que expreso, es decir, soy el mismo interior y exteriormente) es una de las actitudes claves para establecer una buena relación interpersonal.
2. Se logra ser más eficaz cuando uno puede escucharse con tolerancia y ser uno mismo: Rogers clarificó que en la medida en que se permitía ser como se es en realidad, le resultaba más fácil aceptarse a sí mismo como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como lo desea. «Cuando me acepto como soy, puedo modificarme», dice Rogers, y agrega: «No podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos». La aceptación de sí mismo permite que las relaciones se tornen reales.
3. En la relación interpersonal tienen un gran valor el permitirse comprender a otra persona: Carl Rogers sostiene que el comprender al otro es riesgoso, ya que podría modificarnos, y todos experimentamos temor frente al cambio. Pero la comprensión enriquece, porque permite penetrar en el marco de referencia del otro y conocer su propia visión de la vida.

⁴ CARL Rogers. *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires, Paidós, 1961, p. 26, 27, 28 y 29.

4. Es enriquecedor abrir canales de comunicación que permitan a los demás expresar sus sentimientos: Rogers afirma que existe una serie de recursos para facilitar la comunicación, y algunos de estos recursos dependen de las propias actitudes. En la medida en que se logra reducir el temor o la necesidad de defensa, las personas pueden comunicar sus sentimientos libremente.
5. Es gratificante aceptar a las personas como son: Rogers insiste en que aceptar realmente a otra persona con sus propios sentimientos no es tarea fácil, así como tampoco es fácil comprenderla. Es difícil para nosotros permitir que los demás difieran de nosotros o que piensen y sientan de un modo distinto a como lo hacemos nosotros. Pero, las diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno a utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados, es una de las potencialidades más valiosas de la vida y es una forma de ayudarla a convertirse en persona.
6. Cuanta mayor apertura experimente hacia las propias realidades y hacia las de los demás, menos se desea «arreglar las cosas»: Rogers sostiene que se puede experimentar mayor satisfacción siendo uno mismo y permitiendo que el otro sea él mismo. Esta actitud puede suscitar cambios: «Cuanto más deseoso está cada uno de nosotros de ser él mismo, tantos más cambios se operan no sólo en él, sino también en las personas que con él se relacionan».

Estas enseñanzas muestran la importancia que Rogers atribuía a las relaciones humanas y a la calidad del encuentro interpersonal como elemento significativo para determinar su efectividad. La calidad del encuentro interpersonal es el elemento que determina hasta qué punto la experiencia libera y promueve el desarrollo y crecimiento personal.

Además de estas enseñanzas, Rogers presenta otras que se refieren a sus propias acciones y valores. Estas se sintetizan a continuación⁵:

⁵ *Ibid.*, p. 31 a 35.

- *La importancia de confiar en la propia experiencia:* Para Rogers, cuando sentimos que una determinada actividad es valiosa, efectivamente vale la pena llevarla a cabo. Nunca lamentó haber adoptado el camino que «sentía» debía seguir, y descubrió que cuando confiaba en su sentido interior, su decisión fue prudente.
- *La evaluación de los demás no debe ser tomada como una guía:* Rogers sostiene que sólo existe una persona capaz de saber si lo que se hace es honesto, franco y coherente o bien si es falso, hipócrita e incoherente: «esa persona soy yo mismo». El significado y utilidad de las críticas y elogios de los demás sólo puede ser sopesado por uno mismo.
- *La propia experiencia es la máxima autoridad:* Para Rogers, la propia experiencia válida o no la realidad, pero considera que la propia experiencia no es confiable porque sea infalible; su autoridad surge porque puede ser controlada y sus errores pueden ser corregidos.
- *La importancia de gozar al encontrar armonía en la experiencia:* Rogers afirma que la única razón sólida para desarrollar actividades científicas es la necesidad de descubrir el significado de las cosas.
- *Los hechos no son hostiles:* Rogers sostiene que los hechos, datos y pruebas nos permiten acercarnos a la verdad, y la proximidad a la verdad nunca puede ser dañina, peligrosa ni insatisfactoria. Aproximarse a los problemas permite acercarnos a la verdad.
- *Aquello que es personal resulta más general:* Para Rogers, los sentimientos íntimos y personales y, en consecuencia, más incomprensibles para los demás, logran hallar resonancia en muchas personas. Por esta razón, si es expresado y compartido lo más personal y singular de cada uno de nosotros, puede llegar más profundamente a los demás.
- *Las personas se orientan en una dirección positiva:* Rogers afirma que cuanto más aceptado y comprendido se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración. El ser humano se mueve en ciertas direcciones: Hacia lo positivo, lo construc-

tivo, hacia la autorrealización, hacia la maduración y hacia el desarrollo de su socialización.

- *La vida es un proceso dinámico y cambiante*: Rogers sostiene que los momentos más enriquecedores y gratificantes de la vida no son sino aspectos de un proceso cambiante. Cuando nos vemos como parte de un proceso, advertimos que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. La vida es orientada por una comprensión e interpretación de la propia experiencia, constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser.

Las enseñanzas descritas demuestran por qué Rogers no abrazó una filosofía ni una sistema de principios que pretenda imponer a los demás. «Sólo puedo intentar vivir de acuerdo con mi interpretación del sentido de mi experiencia y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal» (Rogers, 1961).

CONCLUSIONES

Es evidente la visión optimista de Rogers en relación con el ser humano. *«Simpatizo poco con el concepto de que el hombre es básicamente irracional. La conducta del hombre es exquisitamente racional, se mueve con ordenada y perspicaz complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar»*⁶. El hombre tiene características inherentes a su especie y los términos que describen estas características son: Positivo, se mueve hacia adelante, constructivo, realista y digno de confianza. Tiende hacia el desarrollo, es sensible, responsivo, creativo y adaptable.

El ser humano se moverá hacia una dirección constructiva cuando viva en un clima no amenazante, en el que se sienta libre para elegir cualquier dirección.

⁶ROGERS, Carl. «La naturaleza del hombre». En: LAFARGA, J. y GÓMEZ DEL CAMPO, J., *op.cit.*, Vol.I, p. 29.

Bibliografía

- LAFARGA, J. y GÓMEZ DEL CAMPO, J. *Desarrollo del Potencial Humano*, Vol. I y II. México, Trillas, 1981 y 1982.
- ROGERS, Carl. *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires, Paidós, 1961.
- PEZZANO, G. «Apuntes del curso Entrevista». Programa de Psicología, Universidad del Norte, Barranquilla.