

# CARL ROGERS

## REFLEXIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS

Judith Duque Camargo\*

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

### *Resumen*

En este ensayo la autora reflexiona acerca de su experiencia como terapeuta centrada en la persona, la cual denomina como un «caminar de la mano» con seres humanos que se encuentran confusos. Antes de señalar los principales aspectos de su abordaje para interactuar con sus consultantes, realiza una síntesis del proceso de desarrollo de la psicoterapia de Carl Rogers y reflexiona acerca del enfoque rogeriano, en el cual predomina la relación significativa entre el terapeuta y el paciente como elemento central de cambio.

**Palabras claves:** Psicoterapia, experiencia existencial.

### *Abstract*

In this paper, the author makes a reflection on her experience as person-centered therapist, an approach she called “a walking by the hand” with human beings who are confused. Before pointing out the main aspects of her approach to interact with her consulters, she makes a summary of the process of the development of Carl Roger’s Psychotherapy and reflects on rogerian approach

Fecha de recepción: Mayo de 2000

---

\* Psicóloga, Universidad de San Buenaventura, Medellín. Magister en Educación de Adultos, convenio Universidad de San Buenaventura - Universidad Católica de Oriente. (e-mail: villegas@epm.net.co)

in which the significant therapist - patient relation predominates as a central element of change.

**Palabras claves:**-Psicoterapy, existencial experience.

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

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

Inicialmente, entre 1939 y 1942 Rogers le da prioridad a la no interferencia del terapeuta en la relación de ayuda –probablemente muy influenciado por su formación positivista–; allí es cuando plantea la terapia no directiva, dentro de la cual lo más importante es la TÉCNICA, para estructurar la relación y facilitar el proceso de clarificación. Posteriormente (1944 - 1946), su interés se centra en la creación de un clima seguro y libre, la utilización del reflejo de sentimientos y en la atención al marco interno de referencia del consultante. Entre 1950 y 1952 utiliza la denominación «TERAPIA PERSONA A PERSONA», y es en este momento en el cual Rogers empieza a implementar la filosofía existencial en su abordaje terapéutico, y señala la importancia del carácter personal y místico de la relación terapéu-

tica, y la concepción de ésta como una relación profunda entre dos personas. A partir de 1955 Rogers, muy influenciado por E.T. Gendlin, plantea la «experienciación» como núcleo de la terapia, de tal forma que la persona totalmente abierta a su experiencia extrae de su organismo todos sus valores y significados.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estas son algunas experiencias posteriores a Rogers, realizadas en la década de los noventa, que nos permiten vislumbrar el amplio campo de aplicación.

Mi experiencia como terapeuta centrada en la persona la denominaría como «un caminar de la mano» con Seres Humanos que se encuentran confusos porque su campo perceptual y su marco interno de referencia no encaja con la experiencia vivida en el momento que van a consulta; siento que es su rigidez perceptual, su estricta organización del mundo y su desconexión con su «sabiduría organísmica» lo que no les ha permitido fluir, o que en su intento de moverse atendiendo a dicha sabiduría se les desorganiza, por así decirlo, su relación consigo mismos y el entorno; ése es el CONSULTANTE.

Para ilustrar esta afirmación me referiré a la señora «X», quien asiste a consulta porque no logra entender qué ocurre en su relación matrimonial, y lo expresa así: *«Yo le he dado todo a mi esposo, incluso los hijos, yo no quería pero acepté. Ante su exceso de trabajo me he resignado con las crisis económicas*

*siempre lo apoyo restringiéndome en los gastos. Y ahora me siento sola, mi vida no tiene sentido, ya estoy vieja, mis oportunidades se acabaron...».* Observamos su campo perceptual. Muestra la organización que tenía del mundo pero no coincide con los resultados obtenidos. Tiene que empezar a reorganizar su campo perceptual en relación con el entorno para desbloquear su energía hacia el crecimiento.

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

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

¿Cómo iniciar el abordaje para interactuar con el consultante?

Después de establecida esa relación de aceptación incondicional que

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

La palabra tiene una influencia muy importante dentro del proceso. De allí que se habla en la psicología humanista del método dialógico como elemento de encuentro vivencial con el consultante a través del REFLEJO, método tan criticado por quienes rechazan el enfoque rogeriano. En primer lugar, a través del reflejo, que más que una técnica es un arte, estoy conectándome con la simbolización de la experiencia del consultante, que en principio es, por así decirlo, pre-conceptual, pues el consultante trae experiencias desorganizadas e incomprensibles para él. La palabra es el fenómeno que expresa la representación de mi mundo, de mis sensaciones y de mis relaciones. Cuando utilizo como terapeuta el reflejo estoy viviendo el campo perceptual construido por el consultante, incluidas sus sensaciones, emociones y expectativas; es un espejo activo frente al cual el consultante mueve su imagen sin sentirse amenazado y me mueve mi imagen como persona interactuante en su proceso de crecimiento. Para señalar esta vivencia transcribo la experiencia de Jorge ante un reflejo : «*Antes tenía certezas [...] hoy sólo muevo mi cuerpo en forma mecánica. Me apego a pequeñas verdades que todavía conservo. Cosas como el trabajo bien hecho, el papel de padre, el de hijo, el de hombre que cada vez se guarda menos las cosas para sí mismo [...]. Mi mundo se volvió del tamaño de mi alrededor*». Es la vivencia de Jorge,

quien se sentía un superhombre hasta que modifica su imagen durante su proceso de crecimiento, y lógicamente me afecta a mí como persona que lo está vivenciando derrumbado y vencido, lo cual me conecta con mi propia limitación existencial. El mecanismo interno del REFLEJO, en cualquiera de sus formas (aclaramiento, de sentimientos o elucidatorio), nos evoca una imagen especular; es como mi Yo interno, mi realidad vivida, proyectada hacia afuera a través del lenguaje. Es más que una técnica, pues sería muy pobre tal denominación. Puedo utilizar una técnica para crear una obra de arte, pero antes de la técnica está la profunda vivencia artística, antes del reflejo está la profunda experiencia. Como diría Rogers, «la experiencia mística de la relación» que se cataliza a través del reflejo, que funciona bajo el parámetro de la teoría comunicacionalista, de la representación del mundo de las experiencias a través de la estructura del lenguaje.

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

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

plena movilidad de la TENDENCIA HACIA EL CRECIMIENTO.

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

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

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



- La utilización del Reflejo es fundamental pero concebido como una intervención profunda con implicaciones de compromiso acerca de la representación del mundo que propone la teoría comunicacionalista, entendiendo que no es la representación cognitiva solamente, sino la integración de la experiencia holística del organismo, que se representa en formas lingüísticas y potencializa aún más su valor en cuanto se constituye en un intercambio existencial.
- La organización de la experiencia a través de las percepciones no implica un proceso concentrado en el mundo exterior, como a veces se ha interpretado a las teorías perceptualistas; es un ciclo de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, un intercambio de experiencias vivido por el organismo y organizado para enfrentar la cotidianidad.
- El psicoterapeuta centrado en la persona acompaña al consultante con todos sus mecanismos adaptativos. De allí que sea tan suave en el proceso de cambio, no genera modificaciones súbitas, ni cambios espectaculares inmediatos, ni estimula cambios conductuales ficticios; éstos suceden cuando la sabiduría orgánica se restablece en la persona y, consecuentemente, la persona del consultante está lista para emprender los cambios respecto a sí mismo y el entorno, esto garantiza la profundidad del cambio.
- El enfoque rogeriano, como su mismo autor lo afirmaba, es más catalítico que analítico, y allí está la diferencia fundamental en relación con otros procesos.
- Al terminar el proceso de psicoterapia encuentro que la mayoría de las personas sienten el impulso de seguir creciendo, y expresa su deseo de hacer prácticas meditativas o de compartir en grupos de crecimiento. Esto muestra que acá no concluye el proceso de actualización de las potencialidades de la persona y abre el espacio para trabajar en torno a la conciencia superior, a la que hace clara referencia la psicología transpersonal y que ya había planteado el psicólogo A.Maslow en su jerarquía de necesidades. Todos los seres humanos necesitamos trascender nuestras necesidades particulares para hacernos Uno con el Todo; es decir, esa necesidad de Universalidad aparece en todas las personas que

promueven su crecimiento, y acá es donde la esfera espiritual se actualiza o se vuelve presente.

- Estas observaciones acerca de lo que sucede en el proceso de crecimiento planteado en la psicoterapia centrada en la persona, hacen referencia al manejo del caso individual. Debo aclarar que mi experiencia también se extiende al abordaje de parejas, niños y grupos de crecimiento y de encuentro. En todas estas actividades experimento el mismo proceso con una movilización esencial muy similar .
- Por alguna razón histórica, para hacer referencia a los conflictos existenciales actuales dentro de las relaciones de pareja y por alguna explicación que debe tener que ver con lo que vine a aprender en mi labor de terapeuta, las personas que me buscan en su gran mayoría se encuentran inmersas en la problemática de las rupturas afectivas. Por ello quiero hacer algunos señalamientos muy breves al respecto en relación con el acercamiento a las parejas en sus procesos de conflicto:

Las personas pierden sus propios límites en sus relaciones de pareja, a tal punto que las metas existenciales y las necesidades internas se confunden y terminan desvaneciéndose en el transcurrir del compartir en pareja, la «sabiduría organística» se va difuminando y las necesidades de crecimiento, consecuentemente. Restablecer ese equilibrio implica un camino de liberación de culpas, remordimientos y compromisos relacionados con las exigencias familiares y sociales. De allí que dicho proceso de autorregulación requiere de un terapeuta que acepte incondicionalmente pero que además permita un proceso lento de re-enfoque del campo perceptual y aun del campo fenoménico de las personas que buscan ayuda. Es un camino largo, de avances y retrocesos, que requiere un gran esfuerzo del terapeuta, porque lo confronta con su propia soledad o su relación de pareja, su necesidad de apoyo y búsqueda de realización. Esa es mi experiencia particular, lo que ha significado una reorganización muy profunda en relación con mi propia concepción de las relaciones y del sentido de vida. Frecuentemente me encuentro movilizando personas en medio de un mar de confusiones y con unas posiciones que muy frecuentemente no son congruentes con mi concepción de las relaciones. Esto lo quiero ilustrar con Nubia, quien expresó: *«Yo me tengo que quedar en la relación porque soy incapaz de asumir mi vida*

*económicamente...». Esto contrasta con el final del proceso cuando afirmó: «Sé que no me puedo desvincular de esta relación pero ahora me siento libre, pues estoy utilizando la experiencia de ser y sentir que nadie me puede arrebatarme...».*

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

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

En Educación de Adultos elaboré una propuesta que plantea la integración de la teoría Andragógica y la teoría Humanístico-existencial. Dicha propuesta tiene como propósito central la movilización de estrategias apropiadas para contribuir al cambio del educando adulto, para que éste, a su vez, contribuya con la transformación del entorno. La consecuencia clara se observa en un educando adulto que promueva su autovaloración y autodesarrollo, cristalizándose así un mejor desarrollo de sus potencialidades. Se integran los programas académicos a la experiencia cotidiana de los adultos; ello les permite encontrar una mayor congruencia entre lo que aprenden y la aplicación práctica. Esto, además, hace referencia a la importancia del aprendizaje significativo planteado por Rogers.

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

En la resolución de conflictos es posible implementar programas que surjan de las necesidades particulares de los grupos poblacionales, teniendo

en cuenta la congruencia entre lo que las partes en conflicto requieren y su proceso de crecimiento.

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

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

## Referencias

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