



LA TERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA

Javier Ortigosa

“He descubierto una manera de trabajar con las personas que parece tener una gran potencialidad constructiva”

(El Proceso de Convertirse en Persona)

Al pensar en exponerles en una breve sinopsis el panorama actual de esta terapia, me venía a la imaginación un árbol frondoso con un grueso tronco, del que salen ramas igualmente fuertes y frondosas. ¿Por qué esta imagen?. Lo primero, porque la terapia centrada en la persona goza de una salud y solidez admirables, como lo demuestra la celebración continuada y exitosa cada cuatro años de Congresos sobre esta terapia junto con la Terapia experiencial de Gendlin.

¿Qué representaría ese grueso tronco? Toda la riqueza que aportó a esta terapia su creador Carl Rogers, a lo largo de sus 45 años de trabajo e investigación siempre renovados. Y la savia de este tronco corre por las frondosas ramas, ya que el carácter abierto y antidogmático de Rogers – le repugnaba visceralmente que se refirieran a él como fundador de una escuela – existen actualmente variantes nuevas de esta terapia que, inspirándose y manteniendo lo fundamental del fundador, han adquirido su propia idiosincrasia y peculiaridad.

¿Qué constituiría ese sólido tronco que es el pensamiento rogeriano? Voy a dar algunas características, que diferencian esta terapia como totalmente exclusiva y distinta de toda otra escuela de terapia.

1. Lo que la Doctora Kinget (cfr. “Psicoterapia y Relaciones Humanas”) llama la **noción clave: LA TENDENCIA A LA ACTUALIZACIÓN**. Rogers, a partir de su rica y vasta experiencia clínica, descubrió que en toda persona, por muy dañada que esté, existen **por naturaleza** fuerzas de crecimiento y desarrollo, que le empujan a realizarse lo más posible como persona en contacto con su ambiente. Y como recalca Bruno Giordani (Cfr. “La Relación de Ayuda: de Rogers a Carkhuff”), dentro del pensamiento y la corriente humanista, Rogers, a diferencia por ejemplo de Robert Carkhuff, insiste en que estas fuerzas, este dinamismo, existen en toda persona por naturaleza, por el hecho de ser persona.

El primer gran descubrimiento de Rogers, a partir de su trabajo clínico, lo expresó gráficamente con la frase “**Me puedo fiar de mis clientes**”

¿Y por qué la Noción Clave? Porque esta cualidad intrínseca de toda persona (Cfr. El trabajo con esquizofrénicos del Proyecto Wisconsin de 1963) va a determinar la forma terapéutica de trabajar, totalmente peculiar y específica, del terapeuta centrado en la persona.

2. Me gustaría utilizar una metáfora muy entrañable para expresar esta forma de trabajar: el terapeuta, como la madre embarazada, va a desarrollar un útero psicológico, que haga que el cliente, abrigado y alimentado por él, desarrolle de manera correcta sus capacidades, su potencialidad, su tendencia a la actualización. No voy a ayudar profundamente al cliente, diciéndole lo que tienen que hacer (**ayuda directiva**), si no a través de ese útero, que le permita irse desarrollando por sí mismo y a su ritmo como persona (**no directividad**).
3. Y si hiciéramos una ecografía de ese útero psicológico ¿Qué componentes esenciales aparecerían? Ese útero está constituido esencialmente por una relación muy profunda y a la vez perfectamente estructurada, que establece el terapeuta con el cliente. La forma de ayuda va a ser a través de establecer una estrecha relación muy cercana con el cliente. **AYUDAR POR MEDIO DE UNA RELACIÓN**. La tenéis preciosamente descrita en la 2ª Parte de “El Proceso de convertirse en persona”.
4. Enfoquemos y centremos nuestro microscopio en las características de esa relación. ¿Qué componentes esenciales aparecerían? ¿Cómo es la relación que tengo que establecer con mis clientes para que les sirva realmente de ayuda y les ayude a crecer y desarrollarse como personas?
 - a. Rogers subraya, y aporta abundante investigación sobre ello, que lo fundamental para la eficacia terapéutica, no son las técnicas, la valía del terapeuta como experto, sino sus actitudes, la manera de ser persona con sus clientes. Sólo, si el terapeuta se ha trabajado a fondo y ha esculpido en su personalidad las tres actitudes que voy a exponer podrá ser eficaz en su ayuda.
 - b. La primera actitud básica es **LA CONGRUENCIA**. Con ella recalca Rogers con insistencia casi machacona que, sólo si el terapeuta trabaja y se relaciona con el cliente como **PERSONA REAL**, y no desde un rol, será eficaz. ¿Qué significa este **estar presente como persona real** en mi relación con el cliente? Que expresándolo gráficamente al escuchar al cliente con toda atención tenga un oído en mis tripas, es decir, que al hilo de mi escucha atenta al cliente, sea consciente de cómo me está afectando y repercutiendo a nivel profundo sus palabras, sentimientos, valores, actitudes, etc ... es decir, todo el entramado profundo de su comunicación. Expresándolo con una frase gráfica: que haya un acuerdo entre mi cabeza y mis tripas, **UN ACUERDO INTERNO**.

c. La segunda actitud es vivir **UNA CONSIDERACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL** hacia el cliente. Esta actitud la conforman dos elementos básicos:

- ✓ El primero es que en relación a lo que me exprese el cliente, ya sea lo más positivo y valioso de su persona, como sus partes más oscuras, que a veces le avergüenzan profundamente, yo viva **UNA NEUTRALIDAD INTERNA**; que me abstenga interiormente de todo juicio y valoración crítica en relación con lo que el cliente me muestra de sí mismo. Con frase de Rogers “que acoja con igual calor toda manifestación del cliente tanto positiva como negativa”.

Me gusta recalcar en mi curso de formación que la actitud crítica, clave para una educación hacia la vida adulta, es muy buena en todos los campos de la vida, menos en el terreno de las relaciones humanas, en el que hay que sustituirla por una actitud empática.

- ✓ El segundo elemento básico de esta actitud es lo que Rogers llama **AMOR AL CLIENTE**, en el sentido de **agapé** y no en el de filía. Que yo esté tan imbuido – grabado y esculpido a cincel mi personalidad - del valor que supone ser persona – libertad, responsabilidad, autonomía, etc- que me lleve a sentir y expresar un cariño y respeto muy profundos hacia mi cliente y hacia toda persona.

d. La tercera actitud es **LA EMPATÍA**. Captar el mundo interior del cliente, como si fuera él. Meterme en su pellejo. Darme cuenta de su **MARCO DE REFERENCIA INTERNO**. Captar detrás de sus palabras, sus sentimientos, ideas, opiniones, creencias...); es decir todo lo que constituye el **hondón** de sus expresiones. Y naturalmente, saber devolverle de manera adecuada esta profunda comprensión empática, a través de **respuestas reflejo** adecuadas. Una pequeña observación: a partir de este funcionamiento empático se ha hablado de que el terapeuta centrado en la persona actúa como un **espejo** de su cliente. La expresión me horroriza. Me gusta mucho más la que acuñó una ponente del Congreso de Lovaina de 1990, hablando del terapeuta como **COMPAÑERO DE VIAJE** de ese introducirse del cliente en lo profundo de sí, viaje a veces tremendamente inquietante.

Esta tríada de actitudes es lo que constituye el robusto tronco gran herencia de Rogers, de la terapia centrada en la persona y que alimenta las diversas versiones, en las que se ha ido desarrollando hasta el momento actual. Voy a exponer brevemente algunas de ellas:

1. Un problema que surge a menudo en el contexto de las terapias es el siguiente: ¿Es conveniente, desde un punto de vista terapéutico, expresar al cliente nuestros sentimientos personales hacia él? Como respuesta a

este punto, espinoso y problemático, os remito al magnífico capítulo del Profesor Lietaer en la obra “Más allá de Carl Rogers”.

Pero Rogers personalmente pasó por una evolución en este punto: desde entender el papel del terapeuta como un cordial reflejar empático a concebirlo como un encuentro interpersonal Yo-T-u. Podemos así hablar de un Segundo Rogers o de un paso **DE LA EMPATIA A LA CONGRUENCIA**. Para esta evolución, le ayudó su largo y profundo encuentro epistolar con Martín Buber.

2. La Gestalt centrada en la Persona. Ya hace muchos años se viene practicando esta variante por parte de muchos terapeutas de esta orientación. Consiste en aplicar técnicas gestálticas, especialmente la de La silla Vacía. La diferencia está en que antes de utilizarlas, se le explican al cliente y se le pide su consentimiento, dentro del marco de profundo respeto al cliente en el que se mueve esta terapia.
3. Otras ramas de este frondoso árbol de la terapia centrada en la persona las tenéis muy bien expuestas en el libro “Más allá de Carls Rogers”. Hay terapeutas que sobre el cimiento de la tríada de actitudes añaden el Focusing o el Psicodrama o, como en el caso de la hija de Rogers, Natalie, que ha fundado su propio centro, técnicas expresivas, como el dibujo, la pintura, la danza, etc, Pero insisto, todos ellos sobre el basamento de la herencia de Carl Rogers.
4. Quiero considerar aparte la Terapia Focalizada en la Afectividad (TFA) de Leslie Greenberg y todo su magnífico equipo. Tienen ya a sus espaldas muchos años de investigación muy metódica y cuidadosa.

En castellano contamos ya con tres magníficas obras: “Emociones: una guía interna”, “Cómo trabajar las emociones en psicoterapia” y “Facilitando el cambio emocional: el proceso paso a paso”.

Greenberg ha sabido unir toda la teoría moderna de las emociones y la terapia cognitiva como base de su orientación. En su forma de trabajar utiliza técnicas de la Gestalt, del Focusing y siempre dentro de un contexto profundamente empático, que constituiría su herencia rogeriana.

No es el momento de indicar los valores que admiro en esta terapia y también algunos profundos desacuerdos que tengo con ella.

Y creo que ya he cansado bastante vuestra paciencia. Espero que esta breve visión os abra el apetito para entrar más a fondo en esta valiosa y original forma de terapia, que hoy por hoy, goza de muy buena salud.

¡Muchas gracias!

Javier Ortigosa Perochena

Madrid, 25 de abril de 2002