

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO: EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

En este capítulo se presenta la elección del enfoque centrado en la persona como marco teórico del presente trabajo, los criterios de selección y orden de tratamiento de los constructos relevantes y la integración funcional de los mismos.

#### **1. MARCO TEÓRICO: RAZONES PARA SU ELECCIÓN**

El marco teórico elegido para esta investigación es el enfoque centrado en la persona. Los motivos de mi elección los siguientes:

- El enfoque centrado en la persona enfatiza que la comprensión del ser humano es global. Esta perspectiva privilegia como punto más significativo –en virtud de la sabiduría que surge de su organismo– el hecho de que el desarrollo pleno de la persona tiende a la actualización de sus potencialidades.
- Es evidente que en este punto de vista lo más relevante es la persona misma quien es considerada como básicamente positiva, en una especie de movimiento de la dependencia a la independencia, constructiva, realista y digna de confianza. Con una tendencia hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas. Una persona cuyos impulsos se encaminan naturalmente hacia la armonía de un complejo y cambiante patrón de autorregulación (Rogers, 1978d, p. 30).

- El enfoque centrado en la persona considera al ámbito personal como un área de crecimiento e intervención profesional. Este modelo promueve el crecimiento humano por acciones educativas y no clínicas, como lo hacen otros enfoques.

- Este enfoque revoluciona los constructos de la orientación a partir del establecimiento de la relación interpersonal como núcleo del desarrollo humano. Relación que, a diferencia de otros enfoques, se establece de sujeto a sujeto en continuo crecimiento recíproco.

- Desde este modelo el fin de la promoción no es alcanzar la felicidad personal, sino tocar las profundidades de su persona para lograr una transformación interior que la conduzca a vivir en la congruencia, en la libertad responsable con un claro sentido existencial.

- Actualmente, el desarrollo del enfoque tiende hacia la conformación de una teoría transdisciplinar del desarrollo humano y de su promoción. En él se integran las aportaciones de diversos campos disciplinares y de aplicación del conocimiento tales como la filosofía, la sociología, la administración, la política y la medicina, por mencionar solo algunos (Segrera y Mancillas, 1998, p. 3).

- Las investigaciones en el enfoque centrado en la persona progresan de tal suerte que logran establecer como objeto de estudio cualquier fase de la orientación que desean conocer. De este modo la orientación como ámbito de reflexión y análisis se ha separado de la mística, de la intuición, de lo personal, para convertirse en un espacio concreto de primero mera observación clínica, conceptualización provisional, cruda investigación inicial para verificar algunas de las hipótesis, para después reiniciar con una nueva observación clínica, formulación más rigurosa de su estatuto como constructo y de sus relaciones funcionales, así como de una definición operacional más refinada que ha resultado en una serie de investigaciones más concluyentes (Campos, 1982, p. 175).

- Termino esta enumeración de los motivos que me llevan a seleccionar el enfoque centrado en la persona con una precisión más: en este el foco de atención es la persona y no el problema. En el contexto de la relación entre el orientador y el orientado es el segundo quien tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta. Así, la política dentro de esta postura es una renuncia y una autoinvitación consciente, por parte del orientador, a dejar el control al orientado con relación a la toma de decisiones sobre su propia vida (Rogers, 1980, pp. 4 y 9).

## **2. CRITERIOS DE IDENTIFICACIÓN Y DE ORDEN DE TRATAMIENTO DE LOS CONSTRUCTOS RELEVANTES**

Una vez hecha mi elección del marco teórico de este trabajo, en este apartado se identifican los constructos (términos clave) del enfoque centrado en la persona que son relevantes para la comprensión del sentido de vida en los adolescentes.

Según mi reflexión actual, su orden de presentación es, entonces, relativamente arbitrario:

En primer lugar desarrollo la idea de organismo, por ser la persona en una relación intersubjetiva el punto de atención principal para este trabajo. En segundo lugar reflexiono sobre los dos principios básicos que para mis propósitos son básicos y dan fundamentos para entender al enfoque centrado en la persona como mi modelo: la tendencia actualizante y la valoración orgánica. En seguida explico los elementos que considero relevantes para que un individuo pueda construir su mí-mismo; es decir, la percepción, sus experiencias de vida, la conciencia y la libertad responsable.

Abordo después el mí-mismo en el contexto del sistema de saberes que conforman la identidad de la persona. En este sentido es claro que si una persona tiene un conocimiento acabado de quién es, en sus diferentes aspectos de desarrollo, consecuentemente también sabrá para qué quiere vivir.

Dado que la veracidad entre el ¿quién soy? y el ¿para qué vivo? solo es creíble en acciones congruentes, me obliga a considerar, como término clave, a la congruencia.

Finalmente, incluyo la meta de la promoción humana, es decir, el funcionamiento pleno.

En las siguientes líneas, el lector encontrará una descripción detallada de cada uno de estos constructos.

## **3. DESARROLLO DE LOS CONSTRUCTOS**

Para una mayor comprensión de los constructos -del enfoque centrado en la persona- que son relevantes para mis propósitos de investigación me ocuparé, en esta sección, de discutir su origen, desarrollo y significado teórico.

### 3.1 EL ORGANISMO

Le debemos a Kurt Goldstein la re-elaboración del concepto unitario de organismo. Concepto que es desarrollado ampliamente en su famosa obra *El organismo* publicada en 1933. En dicha obra, el autor evidencia la unidad funcional al aplicar a la dinámica de la personalidad los principios que la psicología de la forma había enunciado para el fenómeno perceptivo. La psicología humanístico-existencial redefine el término organismo al otorgarle el significado de unidad psicosomática. En este sentido se concibe al individuo en su carácter de unidad, idea opuesta a las concepciones atomistas y dualistas que sostienen una dicotomía entre el soma y la psique (Giordani, 1988, p. 49).

En su acepción tradicional, primordialmente médica, el organismo se refiere exclusivamente a las funciones y tejidos físicos. Sin embargo, las investigaciones, tanto médicas como psicológicas, revelan cada vez más la interpenetración y la inseparabilidad de los aspectos físicos y psíquicos. Sabemos ahora que la salud y el bienestar físico del individuo están condicionados tanto por su experiencia, es decir, por sus sentimientos, pensamientos y emociones 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 solo el comportamiento exterior, observable, sino también el pensamiento, las actitudes y los sentimientos están influenciados por los factores llamados corporales. Así, 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 hayan perdido su utilidad tradicional. Conviene, pues, sustituirlos por un término que englobe el conjunto de las funciones constitutivas del ser humano 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 (Rogers, 1967, pp. 31-32).

De acuerdo con Goldstein (citado en Quitman, 1989, p. 81) el organismo es una totalidad, una *gestalt*. Esta totalidad es asimismo una parte de un todo del entorno y simultáneamente concebida en una constante lucha con este todo del entorno; en este orden de ideas puede decirse que la investigación de las figuras nos puede enseñar no solo algo sobre el ser del organismo, sino también algo sobre el ser del mundo.

Con relación a este último punto Quitman -en su revisión de la postura de Golstein resalta- que:

No nos vamos a conformar con una forma cualquiera de visión intuitiva [ ] queremos, como toda ciencia natural [ ] partir del análisis aislado, de las partes del organismo; considera que la primera tarea de la biología es describir los seres vivos, de forma sistemática y en su manera de ser así, de un modo tan claro que podamos comprenderlos en su singularidad, aunque se opone simultáneamente a que se contemplen los miembros determinables del organismo como unidades inferiores de actuación frente a la unidad de acción superior del organismo [ ] como límite parcial e inferior frente al todo del organismo: con una concepción como esta se olvida que los miembros son tan solo partes artificialmente aisladas del organismo, que aparecen cuando se realiza una observación aislada, que el organismo está dividido en miembros, pero que no está formado por miembros, que los miembros determinados conducen únicamente a la totalidad del organismo, pero ni lo componen ni están opuestos a él. En el organismo no hay ni una lucha de las partes entre sí ni una del todo con las partes (1989, p. 85).

Así, para Goldstein es importante contemplar por separado al organismo y la vida. Si bien los concibe en último extremo como una unidad, en la que están referidos uno al otro a través de una tensión, rechaza una superioridad de uno sobre el otro y quiere saberlos comprendidos en mutua dependencia uno del otro: el organismo no desmiente a los sentidos sino que ayuda, mediante la formación de los fenómenos que aparecen en ellos, a crear la adaptación en la que pueden estar unidos la naturaleza y el organismo, separados por nosotros de manera artificial mediante la contemplación aislada. En esta adaptación se realiza todo ser humano.

El organismo se mueve siempre, según Goldstein, (citado en Quitman, 1989, pp. 79-80) en un estado de tensión entre el “ser en orden” y el “ser en desorden”; a este estado de tensión lo denomina “catástrofe”, que se produce siempre y cuando el organismo choca en lucha productiva con el mundo. Este proceso de catástrofe en catástrofe conduce, en constante vinculación con el mundo, finalmente a la autorrealización, que va acompañada, paso a paso, por la conquista, es decir, por la inclusión y la transformación del mundo. Esta intranquilidad permanente es, para el autor, un elemento esencial de una personalidad que se autorrealiza. Llama normal, sano, a aquel en el que la tensión para la realización sale desde dentro y a aquel que supera las perturbaciones

que se derivan del choque con el mundo, no por el miedo sino por la alegría de la superación. En este contexto Goldstein reprocha a Freud el que conozca solo la alegría de la relajación y no la de la tensión y por tanto se contrapone a su concepto de un organismo, más bien pasivo, a merced del entorno y de los sistemas psíquicos que viven en su interior, una concepción que ve a las personas en lucha con el entorno, en una superación activa de las “conmociones”. La superación de estas conmociones, la tendencia de ir desde un comportamiento desordenado hacia lo ordenado, es lo que conduce a la autorrealización.

Las necesidades como el hambre, la sexualidad, la necesidad de trabajar o la curiosidad son, para Goldstein, solamente formas de aparición de la más alta meta de la vida: autorrealizarse. En términos de la *gestalt* la satisfacción de una necesidad concreta se sitúa inmediatamente en primer plano, recibe figura, cuando se refuerza, a través de ella, la tendencia a autorrealizarse de todo el organismo. En el tirón de la autorrealización el ser humano se hace creativo, unitario y total.

La primera característica importante del organismo en cuanto tal es (según Gondra, 1978, p. 138) la de ser una *gestalt* o configuración organizada. “El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico”. Al respecto Gondra escribe:

El término “totalidad organizada” es un concepto típico de todas aquellas psicologías que como la de Goldstein y los organicistas, los gestaltistas, y muchos humanistas como Allport, salen en defensa del carácter totalizante, personal y configurativo del organismo, y se oponen a las psicologías reduccionistas del “estímulo –respuesta” [...] El organismo es una *gestalt*, una organización, y, en cuanto tal, es superior a las partes y trasciende la suma de las mismas. [...] El organismo es, en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra (1978, p. 138).

Otros autores como Greenberg, Rice y Elliott (1993, p. 102) al hablar sobre el organismo, lo consideran como “un organizador activo de su visión de la realidad a partir de referentes vivenciales” además piensan que “está orientado esencialmente a la interacción con el medio para desarrollarse, de modo que sobreviva y crezca”. En este sentido mencionan que:

Consideramos que el organismo posee una conciencia reflexiva que, unida a su confianza en el desarrollo, lo convierte en un agente activo. El organismo se organiza a sí-mismo continuamente para hacer frente a la situación de un modo adaptativo,

diferenciando e integrando las estructuras internas para crear nuevos significados. Este ajuste creativo conduce al desarrollo de una mayor complejidad organizada al servicio de una mejor adaptación, la satisfacción de la necesidad y la ampliación del sí-mismo (Greenberg, Rice y Elliott, 1993, p. 102).

### **3.2 LA TENDENCIA ACTUALIZANTE**

Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no solo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina necesidades deficitarias de aire, alimentación, agua, etcétera, sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción (Rogers, 1978a, p. 24).

Según Gondra (1978, p. 139) “los términos de esta formulación están tomados de Snygg y Combs, pero su contenido coincide plenamente con el de los psicólogos organicistas y holistas, especialmente con Angyal y Goldstein. Rogers se sirve ahora de estos términos para expresar la hipótesis fundamental de su terapia: la confianza en la capacidad del individuo”.

Es importante señalar que la tendencia actualizante es un constructo fundamental para Rogers, quien señala “que es el organismo en su totalidad, y solo en su totalidad, el que presenta esa tendencia” (Rogers, 1978a, p. 25).

Para Rogers (citado en Migone, 2001, p. 17) este organismo “está siempre motivado, [...] está siempre ‘listo para hacer algo’ ”; además, posee una fuente central de energía y es mejor construida “como una tendencia hacia la realización, hacia la actualización, no solo hacia el mantenimiento, sino también hacia el mejoramiento del organismo”.

La tendencia a la actualización es la más fundamental del organismo en su totalidad. Preside el ejercicio de todas las funciones, tanto las físicas como las de la experiencia. Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento, al tener en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Así, tal tendencia debe entenderse en sentido fenomenológico, es decir, subjetivo.

Lo que la tendencia actualizante lleva a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor (Rogers, 1967, p. 31).

Rogers (1980, p. 164) considera que la tendencia actualizante en el organismo es la motivación básica que lo hace latir y de la cual se puede confiar para que sus conductas estén dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse. Así, esta es la naturaleza misma del proceso al que denomina vida. Por lo tanto la tendencia actualizante puede ser considerada como el sistema energético-propulsor del dinamismo psíquico donde cada organismo está animado por una tendencia intrínseca a desarrollar todas sus potencialidades y a hacerlo de forma que favorezca su conservación y enriquecimiento.

El aspecto positivo de este constructo se pone de relieve por una doble afirmación: 1) la fuente de energía es intrínseca al individuo, no se encuentra en las leyes o en los modelos o cosas; 2) el empuje intrínseco, orienta el desarrollo hacia la actuación óptima de la potencialidad dentro del individuo (Giordani, 1997, p. 55).

Esta visión optimista se traduce en la confianza en la persona. Esta confianza no proviene del postulado roussiano, según el cual el ser humano es naturalmente bueno, sino de la convicción de que mujeres y hombres son capaces de resolver sus propios problemas y actuar su propio plan de vida porque tienen dentro de sí la energía y el criterio de valoración suficientes para llevar a cabo el desarrollo de sí mismos. Sobre esta base, se puede hablar de libertad de las personas en cuanto su enriquecimiento depende fundamentalmente de ellas.

La acción de la tendencia actualizante no es ni automática ni absoluta. El componente hereditario y las fuerzas ambientales son debidamente tomados en consideración, sin que se conviertan en árbitros absolutos del devenir humano, como suponen el conductismo y el psicoanálisis.

La postura aquí presentada introduce un tercer elemento activo, que junto con la herencia y el medio ambiente orienta la conducta humana. Este tercer factor considerado como dominante está constituido por la iniciativa, por la tenacidad personal, por la libertad de decidir la propia conducta.

Queda fuera de toda discusión cómo la convergencia de distintos factores en las decisiones personales y en el comportamiento hace que ninguna persona se encuentre en la posición de poder disfrutar de una plena libertad: cada uno recibe empujes que limitan el modo de percibir la

realidad, el empuje hacia los valores y el comportamiento en general. La persona sin embargo, no es empujada por pulsiones e instintos, por costumbres y por presiones externas: ella se encuentra atraída por valores, por metas, por significados y tiene dentro las posibilidades para reconocer esos recursos y para caminar hacia los valores que más le interesen.

Es esta la función de la tendencia actualizante, la cual se convierte en operante en la medida en la cual la persona y el ambiente ofrecen condiciones necesarias para que funcione.

Kinget colaboradora de Rogers describe así la eficacia y los límites de la tendencia actualizante:

El ser humano tiene la capacidad latente, si no manifiesta de comprenderse solo, y de resolver suficientemente sus problemas por la satisfacción y la eficacia necesaria de su adecuado funcionamiento. El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas favorables a la conservación y a la revalorización del yo; o en otros términos, requiere relaciones sin amenazas o sin ataques a la concepción que el sujeto hace de sí mismo (1967, p. 28).

El valor de la tendencia actualizante se manifiesta también en la modalidad en que opera. Sobre todo no apoya todas las potencialidades del organismo sino que promueve solo aquellas, positivas y constructivas. Por lo tanto se dice que la tendencia es selectiva, direccional y constructiva, en cuanto no apoya las posibilidades negativas del organismo, como las de sufrir o de destruirse, o de aburrirse si no es en condiciones personales o ambientales anormales o desfavorecedoras (Rogers, 1966, p. 144).

El sustrato de toda motivación humana es la tendencia organísmica hacia la realización y el crecimiento. Esta tendencia puede expresarse en el más amplio rango de conductas como respuesta a una inmensa variedad de necesidades. En consecuencia, la idea es que estamos tratando con un organismo que está siempre motivado, que está siempre listo para hacer algo, y que está siempre buscando. Esta afirmación confirma la creencia de Rogers de que hay una fuente central de energía en el organismo humano; que esta es una función confiable de toda la persona y no de una parte de ella y que está mejor conceptualizada como una tendencia hacia la realización, hacia la actualización, no solo hacia el mantenimiento, sino también hacia el mejoramiento del organismo (Rogers, 1980, p. 168).

En consecuencia otra modalidad operativa de la tendencia actualizante es la de actuar como fuente de conocimiento y como guía de la actuación humana. En esta función la tendencia

actualizante resulta más válida y más segura que las normas y los modelos externos. En esta declaración se nota una revalorización del mundo de los sentimientos, con relación a la razón y una mayor confianza en la autovaloración y en la autocorrección que en los juicios y en las intervenciones del exterior. Esta es una base que llena de poder a la persona, que la deja lista para una política armoniosa de las relaciones interpersonales, puesto que los individuos son expertos en dirigir su propio desarrollo. Rogers sostiene, que la tendencia actualizante es “un desarrollo en dirección hacia la autonomía, que huye de la heteronimia que resulta de la sumisión a fuerzas externas (1966, p. 146).

El eje central de la tendencia actualizante es que el organismo siempre se mueve hacia su propio mejoramiento, “sin embargo, en el ser humano, la potencialidad para ser consciente de su funcionamiento puede ser desviada en una forma tan persistente, que lo haga estar realmente alienado de su experiencia orgánica” (Rogers, 1980, p. 169).

Es preciso considerar el surgimiento de la amenaza, la cual aparece cuando la persona se da cuenta de que una experiencia es incongruente con su constructo de sí-mismo (Rogers, 1978a, p. 36): Al aparecer la amenaza, la tendencia actualizante se encontrará obstaculizada y se liberará cuando el mí-mismo perciba un ambiente desprovisto de la amenaza. Este planteamiento es importante porque el ser humano vive con frecuencia en un estado de enajenación con relación a su propio organismo y se encuentra muy lejos de alcanzar su funcionamiento pleno al no darle su lugar al organismo y vivir en una constante amenaza en su individualidad. Su atención está dirigida más bien a vivir de acuerdo con estereotipos, con valores externos que lo conducen lejos de su propio organismo, viviendo “condicionados, recompensados y reforzados por conductas que son de hecho perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante que es unificada” (Rogers, 1980, p. 171).

Solo cuando el ser humano llegue a confiar en su propia sabiduría orgánica o en sus propias direcciones internas y logre integrar su conciencia a su organismo, estará en un proceso natural de su funcionamiento orgánico (Rogers, 1980, p. 172).

### **3.3 LA VALORACIÓN ORGANÍSMICA**

Según Rogers (1978a, p. 44) este constructo

Se refiere a un proceso en continua evolución, en el cual los valores nunca son fijos o rígidos. Por el contrario, las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones organísmicamente experimentadas, el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y enriquecen su mí mismo, tanto en el presente como en el futuro. La tendencia actualizante sirve así de criterio en el proceso de valoración organísmica. El ejemplo más simple de este proceso es el niño que valora alternativamente el juego y el reposo; que reclama el alimento cuando tiene hambre y que cuando está satisfecho siente aversión por el mismo; que es capaz de discriminar cuál es la dieta que a la larga favorece su desarrollo.

Mientras la tendencia actualizante constituye el sistema energético-propulsor del dinamismo psíquico, la valoración organísmica representa el sistema regulador y de control, en cuanto orienta la energía psíquica invirtiéndola en comportamientos aptos para guiar a la persona hacia una vida cada vez más plena, hacia la realización del mí-mismo, hacia una buena vida.

El proceso de valoración es un tipo de sistema regulador que mantiene al organismo en el curso apropiado de la satisfacción de necesidades y por lo tanto dicho proceso nunca está fijo en una rutina rígida, a medida que maduramos cambiamos nuestros juicios de valor de positivo a negativo o viceversa, como organismos en crecimiento se responde constantemente a la experiencia, se promueve cualquier cosa que tienda a actualizarlo y se detiene aquello que no lo hace (Rychlak, 1988, p. 438).

La valoración organísmica constituye lo opuesto de una valoración condicionada, la que se produce cuando se busca la aceptación condicional de otra persona es decir, cuando la persona siente que en ciertos aspectos es valorada y que en otros no lo es (Rogers, 1978a, p. 43).

Esta característica surge en la niñez, cuando el proceso de formación del individuo está sujeto a las condiciones expuestas por el medio en que se desarrolla, comenzando por los padres y luego por el medio social y educativo. El niño, con el afán de responder positivamente y ser aceptado por las figuras que detentan autoridad sobre él, va perdiendo sus condiciones innatas de responder organísmicamente al medio de referencia externo y va dando pie para que en su lugar surjan valores introyectados como una forma de defenderse del medio en el que vive. La persona valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros. El resultado de esto es la pérdida de contacto con su propia sabiduría interior

que de niño ha tenido y que luego será muy difícil, aunque no imposible recuperar (Rogers, 1978a, p. 43).

La persona que entra en un proceso de promoción de su desarrollo personal, cuestiona la valoración condicional que ha asumido y recomienza a valorar desde su propio marco de referencia; los valores dejan de ser rígidos y estáticos:

Las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones orgánicamente experimentadas; el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al mí-mismo, tanto en el presente como en el futuro (Rogers, 1978a, p. 44).

Esta valoración orgánica es producto de la sabiduría orgánica, la cual experimenta la persona en su integralidad, tanto en su propia vida como en las relaciones con los demás. La sabiduría orgánica responde al organismo con todos los recursos que tiene, tomando en cuenta las respuestas orgánicas y viscerales que ha ido acumulando en el transcurso de la vida, como todas las experiencias psíquicas y emocionales que lleva consigo para expresar, en su propia existencia, una representación consciente de la estructura del mí-mismo, congruente con su propio sí-mismo y con la valoración orgánica que realiza (Castillo, 1998, p. 35).

Es el propio organismo el que le indica a la persona lo que es satisfactorio para ella, independientemente de los demás, sin que esto pueda considerarse egocéntrico o egoísta. El precio de ser uno mismo, real, congruente, auténtico y digno de ser aceptado positiva e incondicionalmente, se paga muchas veces con la soledad y la no aceptación del medio al cual pertenecemos. Es un proceso de desarrollo de la propia conciencia que deja a un lado la distorsión de una vida valorativa condicional para aprender a escuchar y seguir las voces del organismo que se externa por medio de las voces internas. “Cuando la conciencia permanece abierta a la experiencia y al cambio, proporciona a la persona la capacidad de vivir y funcionar plenamente, en un continuo y dinámico proceso de contacto e intimidad con sus experiencias” (González, 1989, p. 31).

Si dejamos de lado la dicotomía cartesiana mente-cuerpo y nos asumimos como una unidad, podemos aceptar que lo que pasa en el cuerpo es reflejo de lo que sucede en otra dimensión; así se tiene que lo que se resuelva en el cuerpo sirve para que se resuelva lo de otros niveles simultáneamente.

Sin embargo, hago notar que el abandono de la dicotomía mente-cuerpo -por parte de los simpatizantes del humanismo en general- solo se hace como una relación de oposición y no como una relación de diferenciación de niveles.

Este organismo, al que se le comienza a tener más confianza, se vuelve un medio para alcanzar la conducta más satisfactoria para cada decisión, y con ello, la sensación de congruencia y bienestar. De esta manera, al descubrir cuales son los datos proporcionados por el organismo para encontrar una respuesta satisfactoria y vitalizada, como lo propone Rogers (1966, p. 442) “nos encontramos frente a frente con la sabiduría organísmica: es el mensaje organísmico el que me lleve a encontrar las respuestas a mis inquietudes”.

La presencia y la dirección operativa de la valoración organísmica se encuentran expresadas en dos proposiciones de Rogers, que se entienden como simples hipótesis de trabajo:

Existe en cada persona una base organísmica que permite un proceso de valoración organizado: Este proceso es en el ser humano, el grado de perseguir la realización de ser, en la medida en la cual el sujeto está abierto a la experiencia que vive momento a momento (citado por Giordani, 1997, p. 58).

Estos enunciados afirman, a nivel de decisiones y de elecciones, la visión optimista sobre las personas y la plena confianza en sus recursos. Los psicólogos humanistas postulan abiertamente este principio, y están divididos en determinar tanto las metas hacia las que los hombres y las mujeres tienden, como los dinamismos que intervienen. Desde este punto de vista estos podrían separarse en dos grupos: los que están a favor del *inmanentismo* y aquellos que aceptan la *trascendencia* (Giordani, 1997, p. 58).

*Los inmanentistas.*- Estos ponen al ser humano como punto de partida y de llegada de todo proceso psíquico: se encuentran en las mujeres y los hombres los recursos energéticos y los valores a alcanzar, el propósito de la vida es desarrollar lo que ya existe en el individuo (autorrealización). Esta posición es muy explícita en los escritos de Rogers del cual refiero un fragmento sobre este asunto:

El ser humano moderno aunque ya no tiene confianza en la religión, la ciencia, la filosofía, ni ningún otro sistema de opiniones, puede, a partir de sus propios valores, encontrar dentro de sí mismo una base de valoración. Si consigue mantenerse constantemente en contacto con ella, habrá encontrado un medio para afrontar de

forma constructiva y organizada los graves y vergonzosos problemas de valor que aparecen en la complejidad de la vida cotidiana (Giordani, 1997, p. 58).

Se nota en este fragmento el subjetivismo de los valores y el cerramiento del sujeto en el mí mismo, en el proceso de autorrealización: la persona no tiene nada que conquistar, no sale del propio mundo, gira sobre sí-misma con la ilusión de recorrer un camino.

*Los trascendentalistas.*- Estos afirman que las mujeres y los hombres pueden realizarse plenamente solo si tienden hacia valores y metas que se encuentran fuera de ellos. Es esta la posición de aquellos que ven al ser humano proyectado naturalmente hacia la trascendencia. Un representante significativo y sustentador convencido de esta nueva orientación es Viktor Frankl, el cual afirma que “la característica constituyente de la existencia humana es la autotrascendencia, la tendencia hacia algo distinto y fuera de sí mismo” (Giordani, 1997, p. 59).

Prescindiendo por el momento del problema de la meta (inmanente o trascendente) hacia la cual la valoración orgánsmica orienta el devenir de la persona, queda como una convicción muy fuerte dentro del enfoque centrado en la persona que esta valoración desarrolla una función de selección, de control y de orientación hacia metas que la persona percibe como construidas para ella misma (Giordani, 1997, p. 60)

### **3.4. LA CONCIENCIA**

Rogers considera que los términos representación, simbolización y conciencia son sinónimos.

Para usar la expresión de Angyal, la conciencia es la simbolización de una parte de mi experiencia, o sea, que se concibe la conciencia como la representación simbólica (no necesariamente en símbolos verbales) de una parte de mi experiencia. Esta representación puede tener diversos grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura (1978, p. 27).

Cuando una experiencia puede ser simbolizada sin ninguna dificultad, sin quedar deformada a causa de las defensas, se dice que es accesible o disponible a la conciencia. Pero hay que tener en cuenta que los símbolos de que se compone la conciencia no corresponden

necesariamente a la experiencia real o a la realidad.

Desde un punto de vista práctico, es evidentemente importante distinguir entre las representaciones que son reales o correctas y las que no lo son. Pero ¿en qué criterio podremos basarnos para establecer esta distinción de un modo riguroso?

Para responder a esta interrogante tomemos en cuenta que la noción de simbolización correcta significa, que las hipótesis implícitamente presentes en la conciencia se confirmarán si son puestas a prueba (Rogers, 1967, p. 193-194).

Así, el término conciencia hace referencia a la capacidad de conocer, la cual se dirige a órdenes o campos variados. Unos ámbitos están relacionados con el conocimiento objetivo, otros con los órdenes estético, ético o moral. Así mismo, hay que tener presente que entre los diferentes órdenes existe una relación de interdependencia.

Por tanto, considerar el dinamismo de la conciencia nos sitúa dentro de la reflexión sobre qué es conocer, sentir, valorar, proyectar y sus múltiples interrelaciones. Es decir, nos lleva a plantearnos la relación inteligencia-conciencia pues podemos decir que dirigir mis motivaciones y atender al mundo, construir la propia libertad, es inteligencia humana y en todos estos procesos encontramos, de raíz, la intervención de la conciencia.

En la línea de la fenomenología se dice que toda conciencia es conciencia de algo y en cada acto de conciencia atiende al objeto que está ahí. Sin embargo, sabemos que no se atiende a todo sino a lo que se constituye en valioso para mí, a lo que doy valor. Las cosas me llaman o yo me entrego a ellas o ambas cosas. Podemos decir que la atención es el enlace de la conciencia con el significado. La persona establece el orden de sus intereses y de su atención ante los estímulos del mundo en cada situación en que se encuentra. No somos espejos que reflejen la realidad, sino conversadores que la entrevistamos. Los hombres y las mujeres solo pueden hacerse cargo de la realidad dándole un significado (Noblejas, 2000, p. 66).

Según Frankl (1994, pp. 111-112) podemos conocer por esa capacidad de intencionalidad, de ‘estar con’, de ‘ser en relación al mundo’. Es decir, el ‘estar con’ posibilita el conocimiento. Por ello es que Frankl, distingue el conocimiento esencial del conocimiento existencial porque el ser humano es capaz, no solo de estar con otro ser, sino, especialmente, de estar con otro ser de la misma naturaleza y, por eso, semejante.

A la mutua presencia entre seres humanos se le llama ‘estar uno con otro’. Además, solo entre seres de la misma naturaleza se puede dar el ‘estar con’ de forma completa. Diríamos que

no podemos comprender las cosas, sino solo explicarlas; en cambio, podemos comprender lo humano: los seres humanos pueden comprenderse entre sí (Frankl, 1994, p. 113).

Por ello, el origen del conocer se sitúa en una esfera anterior a la reflexión, la razón o la lógica. Distinguimos, por tanto, entre un saber primario y una conciencia secundaria de este saber. Lo que suele llamarse conciencia es la conciencia autorreflexiva, la conciencia del propio saber, sin embargo, a ella hay que oponer una conciencia inmediata (ese saber primario). Si nos fijamos, las decisiones importantes y auténticas –existencialmente auténticas, relacionadas con el deber ser, el amor o la experiencia estética– de la vida humana se toman de manera no racional (son irreflejas), inconscientes. La conciencia es algo pre-lógico. Nunca es totalmente racionalizable (al menos en su inmediata realidad de ejecución). Esto solo es posible en una etapa posterior (Frankl, 1988b, p. 34).

La conciencia nos descubre algo que está por hacerse real. Esto es, lo anticipa mediante lo que llamamos “intuición”. En este sentido, la conciencia ética es primero irracional y sola en segundo término racionalizable. Es una realidad análoga a la del amor. Este anticipa al ser que puede ser, la persona amada, contempla y descubre sus posibles valores; anticipa algo en su visión intuitiva. Vemos, por tanto, como para Frankl la esfera inconsciente, en la que radica el origen de la conciencia, es el núcleo de la personalidad humana, la persona profunda que ha de ser inconsciente necesariamente. (Frankl, 1988b, p. 29- 30).

Es a través del conocimiento intuitivo como la conciencia descubre las posibilidades de lo real y por su capacidad de autodeterminación como la persona persigue hacerlas realidad al actuar mediante proyectos. Por lo tanto, el funcionamiento de la conciencia implica mirar la realidad, verla, dejarse preguntar y apelar por ella, descubrir lo que resuena en el interior de la propia conciencia, valorando así dicha realidad, para responder y dirigir mi acción a tal realidad.

Esa mirada atiende tanto a la realidad personal, que veo y siento lo que me pasa, como a la realidad social, la cual analizo y me cuestiono. Es decir, al captar la realidad me relaciono con diferentes ámbitos de mi existencia. Tal captación no es neutra, ya que parte de mi atención es selectiva hacia aquello que valoro; mi subjetividad está invariablemente actuando, expresándose. Después elaboro un contacto a partir de todo mi mundo interior (mi historia, mi representación del mundo, mis sentimientos, mis valores). Esa elaboración no es solo algo cognitivo, sino que la saboreo, se vive. Y por último actúo, me voy autoconfigurando y vuelco algo al exterior como resultado de que soy un ser en el mundo. Vivo mi vida expansivamente. La relación conciencia-

mundo es consustancial al ser humano pero al mismo tiempo, soy creativo e introduzco al mundo mi aportación (Noblejas, 2000, p. 70-73).

Asimismo, la conciencia es de gran importancia para un funcionamiento sano y la satisfacción de las necesidades. Este proceso de conciencia se denomina el ciclo de contacto. En este ciclo, la conciencia conduce a la acción, orientada hacia el contacto con el ambiente, la satisfacción de la necesidad y la conclusión del ciclo. De este modo, la persona está continuamente organizándose a sí misma para contactarse con el ambiente y satisfacer sus necesidades. Cuando la necesidad se satisface, esta particular *gestalt* se disuelve y la persona vuelve al equilibrio. Así pues, el llegar a ser el que se es, no incluye la realización de un anteproyecto biogenético, sino la atención a nuestras evaluaciones emocionales automáticas de la relevancia que para nosotros tienen los acontecimientos, simbolizando de una manera consciente la experiencia vivida. Por lo anterior, atender internamente y simbolizar las propias experiencias es esencialmente adaptativo y amplificador del mí-mismo, ya que la autoconciencia es necesaria para cualquier tipo de proceso regulador del mí-mismo. Ser conscientes de las experiencias ya sean internas o externas ayuda a las personas a identificar cómo están reaccionando, qué es importante para ellas, qué es disfuncional en sus propias reacciones y qué puede necesitar un cambio.

En conclusión podemos decir que desde el momento en que los seres humanos tienen una conciencia autorreflexiva, la tendencia organísmica para sobrevivir y crecer se convierte en el ímpetu principal de las personas para la búsqueda y construcción de significados que promueven la supervivencia y el crecimiento. Aquello que distingue el crecimiento en los seres humanos del de la mayoría de los otros organismos biológicos es la capacidad especie-específica humana de la conciencia autorreflexiva y, en último lugar, la capacidad para el significado, la elección, la autodeterminación y la libertad. La conciencia funciona así para ayudar al organismo en su supervivencia y crecimiento (Greenberg, Rice & Elliott, 1993, p. 89- 98).

### **3.5. LA PERCEPCIÓN**

Respecto a este constructo, Giordani (1988, pp. 50 y 51) apunta que mientras en la psicología clásica el término percepción indica el proceso de recepción y de organización de los

estímulos recogidos por los receptores sensoriales, para la psicología humanista la percepción se entiende como el significado que la persona da a todo aquello que ocurre dentro y fuera de ella.

En esta definición resulta evidente el énfasis de la subjetividad en la percepción, de manera que, para conocer a una persona, tengo que llegar a saber lo que esa persona piensa de sí misma y qué valor da a los acontecimientos que la conciernen. Es evidente que todo esto no puede ser fruto de observaciones desde el exterior ni de interpretaciones más o menos fundadas, necesito que sea la misma persona quien me explique la forma cómo construye y califica sus pensamientos.

Desde un punto de vista dinámico, se puede decir que la persona se comporta con base en la percepción que tiene de sí misma y de la realidad externa. El organismo reacciona al campo perceptivo como es experimentado y vivido por la persona; nuestro comportamiento no es la respuesta a una realidad en su aspecto objetivo, sino la percepción que de la realidad tenemos, aquí y ahora.

Se puede decir que, es la percepción la que crea la realidad; por esto Rogers dice (citado en Giordani, 1988. p. 50):

Para mí, la percepción representa la realidad en los límites en los que esta se refiere al individuo y no sabría decir, si existe una realidad objetiva. Probablemente esta exista, pero ninguno de nosotros la conoce verdaderamente: solo conocemos lo que percibimos y es esto lo que sometemos a verificación de distinto género.

La psicología humanista añade un valor relevante al papel de la percepción, ya sea en el estudio de la personalidad como en la ayuda personal. La percepción es, por lo tanto, considerada como la llave para investigar el psiquismo humano, el punto de contacto con la realidad, la vía que permite la valoración de esta misma, la base de nuestras relaciones sociales y el factor que condiciona todo nuestro comportamiento.

Si la percepción tiene todas estas funciones, resulta evidente su utilidad en la praxis de ayuda: si la persona consigue modificar una forma anormal de percibir la realidad, sería de esperar que su conducta tendiera a modificarse y a normalizarse.

Percibir y percepción son nociones que han sido objeto de las definiciones más diversas. Por una parte, se definen como “el efecto consciente de excitantes –principalmente luminosos y sonoros– que afectan al organismo desde el exterior” (Rogers, 1967, p. 194). Aunque esta definición parezca un poco general, tiene su fundamento en los trabajos de Hebb, de Riesen y de

otros autores, según los cuales el excitante y el significado dado por el sujeto representan los elementos inseparables de una sola y misma experiencia.

Según Rogers (1967, p. 194) “la percepción es una hipótesis (un pronóstico) que emerge en la conciencia como respuesta a la acción de excitantes que operan sobre el organismo y que se refiere, al menos implícitamente, a ciertas operaciones de comprobación”.

De aquí se desprende que las nociones de percepción y conciencia, aunque aparentemente sinónimas, difieren sin embargo en que una es más restringida que la otra. El término percepción se emplea generalmente con relación al efecto de excitantes de fuente externa, mientras que el término conciencia puede englobar tanto el efecto de excitantes que provienen de fuentes puramente internas; como la memoria o los procesos fisiológicos, como el efecto de excitantes de fuente externa.

La persona humana se mueve en este mundo subjetivo de las percepciones y experiencias cuya característica principal es la de ser un campo, es decir realizarse en un conjunto de interrelaciones. El mundo interior de la persona es un campo en el que interactúan todos sus elementos y en el cual resulta difícil adscribir una causalidad concreta a un elemento del mismo. Este campo se compone según Rogers, “de todo lo que es experimentado por el organismo, ya sea que estas experiencias sean percibidas conscientemente o no” (citado en Gondra, 1978, p.131).

La idea de la percepción como un campo es adoptada por Rogers a partir de la teoría de Snygg y Combs (1947, 1951). Le dedica a este concepto las dos primeras proposiciones de su teoría de la personalidad. En la primera de ellas afirma “Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro” (Rogers, 1966, p. 410).

En esta línea, Rogers (citado por Campos, 1982, p. 75), señala que:

Las percepciones o experiencias que son simbolizadas engloban todo aquello de lo que el sujeto se da cuenta actualmente, así como todas las experiencias pasadas o periféricas capaces de entrar inmediatamente en el campo de la percepción bajo la influencia de una estimulación adecuada –ya sea externa, física o interna, que proceda de asociaciones de imágenes, de pensamientos, etcétera– Hará conscientes y organizará dentro de la estructura del mí-mismo sus experiencias porque están relacionadas con las necesidades del sí-mismo o porque son conscientes con la estructura del mí-mismo y la refuerzan.

Definido así, el campo perceptivo, se refiere al conjunto de las experiencias (sensaciones, percepciones, significados, recuerdos, etcétera) disponibles a la conciencia del sujeto en un momento dado y que puede ser entendido como la percepción que el individuo tiene de sí mismo y de la realidad. Conviene recordar que el marco interno de referencia lo constituye el mundo subjetivo del individuo, por lo tanto este es solo accesible a esa persona, mientras que los demás solo podrán acercarse si adoptan una actitud empática.

Este método, propuesto para conocer al individuo, se conoce como personal, perceptivo o fenomenológico. Se opone tanto a las tendencias conductistas como a las freudianas que tienden a objetivar los fenómenos psíquicos y se limitan a revelar el aspecto material y externo del comportamiento (Giordani, 1997, p. 51).

Son dos las fuentes de estímulos que estructuran el campo perceptivo: Los estímulos ambientales y los internos. Estos últimos asumen una particular importancia, en cuanto son estos los que atribuyen un significado a los datos ambientales. Se puede por lo tanto afirmar que la percepción está fuertemente influenciada por la imagen que tenemos de nosotros mismos: la realidad viene dada a través del filtro de esta imagen y con base a las experiencias vividas.

Entonces, el campo perceptivo constituye la realidad frente a la cual reacciona el individuo, y es el principal elemento determinador de su conducta. Así la segunda proposición de la teoría de la personalidad de Rogers dice: “Este campo perceptual es para el individuo, la realidad” (1966, p. 411).

Reaccionamos no frente a la realidad en sí, sino frente a mi percepción de la misma. ¿Cómo distinguir una alucinación o una idea delirante, por ejemplo de una percepción realística? Aunque Rogers –según Gondra (1978, p. 135)– no se plantea el problema de la verdadera realidad, tiene que afrontar este problema, que constituye la gran paradoja de la fenomenología. Rogers resuelve la paradoja abandonando el marco conceptual de la pura fenomenología y escribe: “lo que piensa o experimenta una persona no es en realidad la realidad para dicha persona; es simplemente una hipótesis provisional acerca de la realidad, una hipótesis que puede ser o no ser cierta”.

La persona suspende el juicio hasta que se ponga a prueba su hipótesis. ¿En que consiste dicha prueba? Consiste en verificar la exactitud de la información que ha recibido, y sobre la cual se funda la hipótesis, comparándola con otras fuentes de información.

Rogers (citado en Gondra, 1978, p. 136) termina la exposición de este punto con las siguientes palabras:

en la terapia, donde frecuentemente se evidencia que cuando la percepción cambia se modifica la reacción del individuo, se ve muy claramente que el campo perceptual es la realidad ante la cual reacciona el individuo. Ejemplo, mientras se percibe al padre como a un sujeto dominador, ésta es la realidad ante la que reacciona el individuo. Cuando se lo percibe como a un individuo que trata de mantener desesperadamente su estatus, la reacción ante esta nueva realidad es muy diferente.

Es en el terreno de la orientación donde Rogers se hace fuerte, y es su experiencia clínica el argumento más importante de esta proposición, que por otra parte, refleja exactamente su opinión respecto a que cuando cambian las percepciones de una persona, cambia su conducta.

### **3.6. LA LIBERTAD RESPONSABLE**

La tendencia actualizante y los procesos de valoración orgánica pueden funcionar regularmente y promover la plena realización de la persona, solo en la medida en que logren superar las interferencias o presiones del ambiente.

Es esta la libertad experiencial, de la cual la persona debe gozar para poder realizarse. Esta viene también indicada como ausencia de amenaza en la organización personal o en la integridad del mí-mismo. Esto quiere decir que el individuo pierde libertad cuando no se atreve a escuchar y seguir los propios impulsos, por miedo a perder el aprecio y el amor de personas para él significativas.

Cuando descubrimos nuestra constitución esencialmente libre, el paso a seguir, aunque implica cierto nivel de tensión, es asumir la responsabilidad que se deriva de nuestra participación o toma de postura ante todo lo que hemos hecho y hacemos actualmente.

La responsabilidad es esa capacidad de responder libremente a las preguntas que plantea la vida en cada situación en que nos encontramos, así como asumir las consecuencias o efectos de mis elecciones.

En otras palabras, ante la existencia heredada, el ser humano responde, aunque sea tácitamente, aceptando vivir. Con esta aceptación a la vida en cada momento de su existencia (aunque no sea de forma explícita) se hace responsable de ella. Es una responsabilidad que tiene como fondo la libertad última de decir un no radical: el suicidio.

La mujer y el hombre, al aceptar lo que les ha sido dado, lo hacen propio y le dan forma, cosa que no podrían hacer si la rechazan o niegan, aniquilando la propia vida. De este modo, toda existencia humana se encuentra marcada por la libertad responsable (Noblejas, 2000. p. 42 y 43).

Cuando Rogers habla de libertad no se refiere a la posibilidad externa de hacer una u otra cosa, sino a una libertad interna de elección que se puede disfrutar aunque no exista libertad externa. Si una persona es libre interiormente, entonces existirán menos posibilidades de manipulación por parte de la sociedad.

Esta libertad consiste en que:

El sujeto se sienta libre de reconocer y de elaborar sus experiencias y sentimientos como él cree que debe hacerlo. Dicho de otra forma: supone que el sujeto no se sienta obligado a negar o deformatar sus opiniones y actitudes íntimas, para mantener el afecto o la estimación de las personas importantes para él (Rogers, 1967, p. 38).

La persona denominada por Rogers plenamente desarrollada es la única que puede disfrutar de una auténtica libertad, es la única que experimenta la sensación de que todo es posible y de que todo lo que pueda ocurrirle depende de ella misma. Rogers no defiende solo en teoría la libertad del hombre, sino que desea que se ponga en práctica, por lo cual él, en su terapia, no hace un diagnóstico del cliente, no le formula preguntas, no hace interpretaciones, no le dice cuando debe finalizar la terapia, etcétera, le ayuda de este modo a ser más libre. El cliente se encuentra en la terapia, libre para comportarse de un modo constructivo, para desarrollar sus potencialidades o para ahogarlas, para llegar a ser él mismo o para vivir alienado. El clima terapéutico es el idóneo para que el cliente se sienta seguro y capaz de adoptar cualquier decisión. De ahí que la experiencia de la libertad es una de las experiencias cumbres del proceso terapéutico, y la libertad de elección es una realidad al término del mismo.

Lo que estoy tratando de indicar es que no podría explicar el cambio positivo que ocurre en psicoterapia si tuviera que omitir la importancia del sentimiento de libertad y de opción responsable por parte de mis clientes. Creo que esta experiencia de la libertad de elección es uno de los elementos más profundos subyacentes al cambio (Rogers, citado en Gondra, 1978, p. 310).

Rogers para afirmar esta libertad de los seres humanos se basa en las pruebas que ofrecen la terapia, la vida subjetiva y las investigaciones objetivas (Campos, 1982, p. 51).

La humanidad es subjetivamente libre, su opción y responsabilidad personal explican la forma de su vida. Una parte verdaderamente importante de su existencia es el descubrimiento de su propio compromiso significativo con la vida en todo su ser. Esta idea nos permite comprender que el tipo de libertad postulado por Rogers, es ante todo una libertad existencial y subjetiva. Así lo dirá en 1963:

Desde la perspectiva existencial, desde el marco de referencia interno fenomenológico del individuo, el ser humano no posee simplemente las características de una máquina; no es simplemente un ser bajo el poder de motivos inconscientes: es una persona en proceso de crearse a sí misma, una persona que encarna la dimensión de la libertad subjetiva. Es una figura que, aunque puede estar sola en un vasto y complejo universo, y aunque puede ser una parte y parcela de ese universo, es también capaz en su vida interior de trascender el universo material. Por ello la libertad humana, en primer lugar, es algo interior, algo que existe dentro de la persona viva completamente aparte de las elecciones externas. Es reconocer que puedo vivir, aquí y ahora, por propia elección. Es la clase de coraje que permite a la persona introducirse dentro de la incertidumbre de lo desconocido cuando escoge ser ella misma. Es el descubrimiento del significado dentro de uno mismo, significado que procede de la escucha sensible y abierta de las complejidades de aquello que se está experimentando. Es el peso de ser responsable del mí-mismo que uno escoge ser. Es reconocer que se es un proceso emergente, y no un final y producto estático. De esta manera ante todo estamos hablando de algo que existe dentro del individuo, algo fenomenológico y no objetivo, y sin embargo algo que ha de apreciarse (citado en Gondra, 1978, p. 311).

A partir de lo expuesto se aprecia que es una libertad semejante a la descrita por los existencialistas, y en concreto por Viktor Frankl, como reconoce Rogers en una ocasión. Puesto que es una libertad que pertenece al orden de las vivencias de las personas (Gondra, 1978, p. 311).

La persona es libre para ser responsable o, dicho de otra forma, puede ser responsable porque es libre, entonces tenemos que libertad y responsabilidad son inseparables.

Ser responsable no es una tarea fácil, implica asumir la tensión que existe entre el mérito y la culpa, el sentido y el sin sentido, entre realizar una u otra cosa. Puede ser mucho más cómodo

responsabilizar a algo o alguien externo de aquello que nosotros hacemos (la sociedad en que vivimos, el barrio o familia en que nací, la herencia biológica de que estoy dotado, las experiencias educativas que he tenido, etcétera). Nos moveríamos así en la concepción de un determinismo de mi conducta que, al librarnos de mi libertad, nos exime de mi responsabilidad. El determinismo es “la libre elección de no ser libre a través de la negación de la responsabilidad” (Noblejas, 2000. p. 44).

La libertad y la responsabilidad constituyen la trascendencia del ser humano. Sin embargo, las personas de hoy conviven con actitudes ante la vida que implican una fuga de su responsabilidad y temor a la libertad, las cuales se manifiestan en conductas como:

a) una actitud provisional ante la vida.- que implica vivir al día y para el día por carecer de un proyecto personal y social.

b) una actitud fatalista ante la vida.- que consiste en considerar que no es posible, en absoluto, tomar el propio destino en las manos, ya que este se encuentra determinado por fuerzas o factores diversos, ya sean externos o internos.

c) un pensamiento colectivista.- el cual trata de querer pasar desapercibido, integrarse en la masa, porque da miedo asumir la responsabilidad personal, renunciando por tanto, a uno mismo como persona.

d) fanatismo.- que consiste en renunciar a las propias ideas y a la propia conciencia al asumir, sin enjuiciar, por la seguridad que le aportan, las ideas, formas de vida, de un líder, un grupo, un partido político o un héroe.

Estas cuatro actitudes (provisionalidad, fatalismo, colectivismo y fanatismo) alejan a la persona de poder escuchar y desarrollar su propia conciencia; por ello, no se da verdaderamente cuenta de su alienación y consecuentemente no pone en marcha estrategias para salir de la situación (Noblejas, 2000, pp. 46-51).

Al igual que la libertad tenía un ‘de qué’ y un ‘para qué’, la responsabilidad tiene también un ‘de qué’ y un ‘ante qué’. En el acto de decidir aparece un objeto de decisión que implica un ‘de qué’ y un ‘contra qué’ de tal decisión (decidimos hacer una cosa y no otra u otras). Por ello, la responsabilidad supone necesariamente que uno es responsable de algo. Este ‘algo’ es la realización de un mundo personal de sentido y valores.

La persona es responsable de la decisión tomada, en primer lugar, ante su propia conciencia. Cuando se realiza lo significativo, la persona tiene su mérito, cuando se realiza lo no

significativo, tiene culpa. Señalamos, nuevamente, que la existencia humana no está exenta de tensiones. La tensión es necesaria al individuo. Debe evitarse toda tensión enfermiza pero es preciso aceptar las tensiones saludables; aquellas que vienen de la dialéctica 'ser-deber ser', 'sentido-sin sentido'. Además, desde esta concepción de la responsabilidad, la persona aprende que la vida no le adeuda placer sino que le ofrece sentido. La tarea del ser humano no consiste en preguntar el por qué a la vida sino en ver qué le pregunta la propia vida para poder responderle y actuar adecuadamente.

En fin, la persona siempre es responsable ante algo y ante alguien de las decisiones que toma y de las respuestas que da a la vida. Este algo es, en primer lugar, la propia conciencia. Asimismo, la persona también es responsable ante los demás de las respuestas que da en su vida, a la construcción de ese mundo como comunidad más humana (Noblejas, 2000, p. 58).

### **3.7. LA EXPERIENCIA**

Para Rogers (1978a, p. 26):

Este término se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales la persona no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia. Podemos citar, por ejemplo, los aspectos psicológicos del hambre (aún cuando la persona esté tan absorbida por el trabajo, el juego, que no tenga conciencia de que siente hambre); los efectos que producen en el organismo la visión, los sonidos y los olores, aún cuando ocupen el centro de la atención; la influencia de la memoria y de las huellas de las experiencias pasadas, en la medida en que actúan sobre la experiencia inmediata, es decir, en la medida en que restringen o amplían el significado de los diversos estímulos; en pocas palabras, todo lo que está presente en la conciencia inmediata. Y no obstante, que el constructo de experiencia no incluye fenómenos tales como las descargas de neuronas o los cambios de la tasa de la glucosa en la sangre, debido a que estos hechos no están directamente disponibles para la conciencia. O sea que esta definición no es fisiológica sino psicológica.

En consecuencia el constructo experiencia se utiliza para englobar todo aquello que, habiendo formado parte de nuestra vida física o psíquica, se incorpora a nuestro ‘almacén de datos’ personal y nos determina en la manera de ser y actuar, en dependencia con la simbolización interna que hayamos tenido de esa experiencia. Ahora bien, el hecho de simbolizar las operaciones de la experiencia va a implicar necesariamente un reconocimiento consciente, de esos hechos sensoriales y viscerales que provienen de la actuación del medio sobre el sujeto. De esta forma, las experiencias inmediatas van a sugerir la forma individual de constituirse en persona.

Y han de ser precisamente las experiencias más recientes las que han de pasar a nuestra conciencia en un momento dado, ya que el resto de las experiencias no estarán dispuestas de manera rápida y directa para ser actos de conciencia (Casanova, 1993, p. 180).

Pero hay que resaltar aquí que aunque solo una porción de esa experiencia, y probablemente una porción muy reducida, es vivida concretamente. Sin embargo, también es cierto que gran parte de este mundo de experiencias es accesible a la conciencia y puede hacerse consciente si la necesidad de la persona determina que ciertas sensaciones pasen a un primer plano porque se asocian a la satisfacción de una necesidad (Rogers, 1951, p. 483).

Será preciso por tanto, que la experiencia general, formada por el campo experiencial se transforme en la determinación o reconocimiento consciente y simbolizado de una experiencia. Dicho en otras palabras, la experiencia global indeterminada deberá formar parte finalmente, de la que se denomina como campo experiencial íntimo del sujeto.

Solo de esta manera la mayor parte de la experiencia de la persona llegará a ser corroborada por las necesidades e intereses del experimentador, a la vez que este reconocerá en ella el significado y simbolización que tiene para la formación de su persona. “La simbolización consciente de la experiencia va a constituir la experiencia del yo” (Casanova, 1993, p. 180).

Se sabe entonces, que el mundo de las experiencias es un fenómeno estrictamente privado del ser humano, se representa y simboliza correctamente a partir del conocimiento consciente que de él realiza el sujeto.

Como sinónimos de la noción de experiencia, tenemos la noción de “campo experiencial” y “campo fenomenológico”; esta última noción tal como Snygg y Combs la conciben, engloba también un terreno que va más allá de los fenómenos conscientes. “Subrayemos, en fin, que la

noción de experiencia se refiere a los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas” (Rogers, 1967, p. 191).

Todo individuo vive en el mundo de experiencias continuamente cambiante, de las cuales él es el centro. Este mundo delimitado es el campo fenoménico que puede llamarse también campo experiencial. Lo importante es que incluye todo lo que el organismo experimenta. Este contacto directo y global con el mundo de la experiencia solo es posible a medida que el organismo lo percibe como positivo o constructivo. Solo el organismo individual, consciente de sí-mismo, la persona, es capaz de abarcar una mayor cantidad de su propia experiencia. (Lafarga, 1992, p. 81).

Pasando a otro punto, se sabe que las experiencias se organizan conforme a las leyes del campo propugnadas por la *gestalt*. Hay unas que se hallan en la figura en un momento dado, mientras que la gran mayoría permanece en el fondo. Las relaciones entre las mismas se rigen conforme a las leyes de la *gestalt*, relativas a la fluidez, estabilidad, intensidad y dirección del campo. La mayor parte de las experiencias del individuo constituyen el fondo del campo perceptual, pero fácilmente pueden convertirse en figura, en tanto que otras experiencias se deslizan al fondo (Gondra, 1978, p. 132).

Si para Rogers, experiencia es todo lo que sucede en el interior del organismo y que está potencialmente disponible a la conciencia. Para Campos (1982, p. 84) estar abierto a la experiencia

Significa que cualquier estímulo, sea originado dentro del organismo o en el ambiente, es transmitido libremente a través del sistema nervioso sin que ningún mecanismo de defensa lo distorsione o interrumpa. No existe necesidad del mecanismo de subcepción por el que el organismo es prevenido de las experiencias amenazadoras para el mí-mismo. Por el contrario, los estímulos de configuraciones de formas, de colores o de sonidos que afectan a los nervios sensoriales, vestigios de memoria, sensaciones de temor, alegría o disgusto, son totalmente asequibles a la conciencia del individuo.

En la práctica terapéutica a medida que el cliente va rompiendo sus barreras, se hace menos defensivo y más flexible, comprende que la experiencia no es algo a lo que se debe temer, sino que es una gran ayuda tanto para la toma de decisiones correctas como para el buen funcionamiento psicológico en general.

La persona que está abierta a su experiencia dispone de todos los datos precisos para tomar una decisión correcta, mientras que si no está abierta a la experiencia, ciertos datos son negados a la conciencia y esta no puede tomar una decisión acertada porque si bien decide en función de unos datos conocidos, carece de otros muchos.

Rogers (citado en Campos, 1982, p. 85) compara a esta persona con una máquina computadora que dispone de una gran cantidad de datos, y que teniéndolos todos presentes, nos da la respuesta más apropiada en cada momento. El mayor o menor grado de validez de las conclusiones a las que llegue depende de la mayor o menor información acumulada. Si el individuo toma conciencia de los datos de la experiencia, podrá someterlos a un proceso — implícito o explícito— de valoración, de verificación y, si es preciso, de corrección. Así, 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.

Según Campos, para que una persona pueda aceptar una apertura a su experiencia es necesario que se sienta libre de amenazas, o lo que es lo mismo, libre de valoración condicional. Si se tiene para con una persona una consideración positiva incondicional, esta no tendrá defensas y estará abierta a sus experiencias, tanto positivas como negativas. Afirma pues, que cuanto mayor libertad de experiencia tenga una persona, más se aceptará, y se juzgará en función de sus propios criterios, y cuanto menor libertad, mayor tendencia a juzgarse y orientarse por criterios ajenos (1982, p. 85).

El abrirse a la experiencia no es tarea fácil. Ocurre en ocasiones que la persona al descubrir aspectos nuevos de sí mismo, los rechaza inmediatamente porque son contrarios al concepto que ella tiene de sí-misma. Solo cuando existe un clima de aceptación y comprensión hacia la persona, esta puede admitir como una parte de sí-misma, experiencias que hasta entonces se negaba.

En resumen, lo propio de la psicodinámica es referirse a experiencias a la vez significativas y no simbolizadas. Si estas experiencias son significativas, son simbolizables en potencia o pueden ser conocidas. Si, de hecho, no llegan a serlo, es que las condiciones son demasiado amenazadoras para permitir la simbolización. Esta es, esencialmente, la ayuda psicoterapéutica a la que nos referimos: creación de condiciones excepcionales que permiten liberar a la experiencia bloqueada y ponerse al servicio de la conducta (Rogers, 1967, p. 64).

### 3.8. EL MÍ-MISMO

El constructo del mí-mismo, según Rogers (1978a, p. 30), se refiere a:

La *gestalt* (configuración) coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del mí-mismo y de las percepciones de las relaciones del mí-mismo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a esas percepciones. Una característica del mí-mismo es que se trata de una *gestalt* que está disponible para la conciencia aunque no esté necesariamente en la conciencia. Es una *gestalt* fluida y cambiante, un proceso, pero en un momento determinado, se trata de una entidad específica que es, cuando menos, parcialmente definible en términos operacionales por medio de un inventario de personalidad o de otros instrumentos de medición. Se usa más el término mí-mismo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de sí misma; y el término estructura del mí-mismo cuando observamos esta *gestalt* desde un marco de referencia externo.

La imagen de mí-mismo es el resultado de una doble percepción: 1) la percepción que tengo de mí-mismo en relación conmigo mismo: percepción intrapsíquica; 2) la percepción que tengo de mí-mismo con relación a los demás y con el mundo que nos rodea: percepción interpersonal (Giordani, 1988, p. 52).

Se debe notar una doble característica en la imagen de uno mismo: 1) por un lado esta no es fija y estable, sino continuamente variable, aunque presenta una estructura organizada y coherente; 2) se encuentra disponible en la conciencia aunque no sea necesariamente consciente o plenamente consciente, y se presenta de forma vaga y poco eficaz, como cuando la persona actúa por la fuerza de la costumbre o bajo la presión de cualquier elemento condicionante.

La génesis de la imagen de mí-mismo se busca en las experiencias que el individuo pasa a lo largo de toda su vida. De aquí el término de “experiencia de mí-mismo para indicar todos los hechos y los acontecimientos del campo fenomenológico, que el individuo reconoce con relación al mí-mismo” (Rogers, 1967, p. 195).

La teoría de la personalidad de Rogers está centrada fundamentalmente en el desarrollo del concepto del mí-mismo, teoría que muchos autores conocen como la teoría del mí-mismo. En general, las diversas investigaciones que se han efectuado indican que el concepto del mí-mismo es una variable importante en la dinámica de la personalidad, y que el cambio que se produce en

el mí-mismo es uno de los aspectos más importantes y significativos que se producen en la orientación (Rogers, citado en Campos, 1982, p. 71).

Como el constructo del mí-mismo es una noción clave para el enfoque centrado en la persona, resulta útil abrir un paréntesis, para exponer la génesis del mismo:

Hace tiempo, antes de interesarme por la conceptualización teórica, yo estaba convencido de que nociones como la de mí-mismo estaban desprovistas de valor científico y que representaban simplemente vestigios de la psicología introspectiva. Tardé, pues, en darme cuenta de que, cuando el individuo tiene ocasión de expresar y discutir libremente sus problemas, valores y actitudes, bajo su propio punto de vista y en su lenguaje propio, manifiesta una tendencia a hablar en función de un mí-mismo. Como prueba de esta tendencia, veamos algunos ejemplos: “siento que no soy yo” en el fondo ¿cuál es mi verdadero yo?”; si la gente conociera mi verdadero sí-mismo”. Estas expresiones revelan claramente que el mí-mismo es un elemento central de la experiencia subjetiva del cliente y que no parece tener otra meta que convertirse en su “verdadero sí-mismo” (Rogers, 1967, p. 197).

Tales experiencias llevaron a Rogers a pensar que para llegar a sentirse y ser persona es necesario alcanzar de forma consciente las percepciones que provenientes del medio ambiente (experiencias) y de su interior (vivencias) constituyen su sí mismo. Por tanto, ante todo el sujeto habrá de ser capaz de diferenciar dentro de su campo fenoménico general la parte que compone su mí-mismo (Casanova, 1993, p. 178).

Rogers utilizó el concepto de mí-mismo por primera vez en 1947, en su primera descripción de la personalidad en el artículo *Some Observations on the Organization Personality*. Tenía un sentido similar al dinamismo del yo de Sullivan, al yo simbólico de Anguila y a la voluntad de Rank.

Rogers llega a definir al mí-mismo como una *gestalt*; como un conjunto de procesos únicos de naturaleza dinámica que abarca “el concepto, el esquema o la imagen que una persona tiene de sí-misma” en dependencia con las experiencias que ha tenido. El constructo de mí-mismo es, por lo tanto, un concepto adquirido, aprendido a partir de las experiencias y conocimientos de una persona con y sobre sí misma... es en abstracto, un compendio de características esenciales de un individuo, al tiempo que de juicios hipotéticos del individuo sobre sí-mismo (Tausch- Tausch, 1981, pp. 54 y 60).

El mí-mismo se revela, pues, como una *gestalt* que se modifica, no esencialmente por sumas y restas sino por medio de organización y reorganización (Rogers, 1967, p. 199).

Más precisamente, el mí-mismo ayuda al organismo a seleccionar la experiencia: los elementos de experiencia que concuerdan con la imagen de sí-mismo quedan disponibles para la conciencia, mientras que los que no concuerdan con esta imagen son interceptados, lo mismo si son de carácter positivo que negativo. En realidad, el mí-mismo tiene una función selectiva, sirve como filtro por donde, al pasar los acontecimientos que ocurren alrededor del individuo se van seleccionando solo aquellos que pasarán a formar parte de su conciencia.

En consecuencia la falta de autenticidad vivida internamente por el sujeto, ya sea por causas psicológicas, de incongruencia fenoménica o por la realidad amenazante que lo circunda, coarta su capacidad de autoconstrucción personal o lo induce a desarrollar un constructo de mí-mismo inadecuado, no concordante con sus experiencias personales (Tausch-Tausch, 1993, p.64).

Campos (1982, p. 71) define al mí-mismo como “un conjunto organizado de percepciones sobre uno mismo que son aceptadas por la conciencia, es decir, creo que soy lo que veo que soy”.

Gaylin (1996, p. 32) se refiere al mí-mismo como un complejo y sofisticado concepto y un atributo solo de la humanidad. Sin embargo, el mí-mismo se conforma a su vez de distintos mí-mismos dentro de la persona, los cuales les llamaré submí-mismos. Esta conceptualización del mí-mismo Gaylin la retoma de W. James (1890) y G. H. Mead (1934).

Cada uno de nuestros mí-mismos y nuestros juicios concernientes a ellos constituyen una amalgama del mí-mismo que dan origen a mis actitudes, juicios y sentimientos acerca de quienes somos. Así, estos pensamientos y sentimientos sobre nuestros mí-mismos forman la siempre cambiante amalgama del mí-mismo; amalgama que Gaylin llama complejo de mí-mismo (1996, p. 33).

#### El mí-mismo

Se forma en dependencia con las vivencias íntimas del individuo, a la vez que este recae sobre la manera de reconocer su campo fenoménico. En la medida que el ser humano reconoce más emociones, sentimientos, pensamientos y toma mayor conciencia de sus sensaciones y percepciones, será capaz de comprender que todo ello forma parte de su mí-mismo y que ha de aceptarlo como la fuerza motriz que empuja su conducta y pensamiento (Casanova, 1993, p. 179).

A través de la consideración de su conciencia de sí misma, de su entorno y de todo lo que tiene relación con ella misma, la persona elabora una construcción de su mí-mismo, es decir su autoconstructo, a partir de una reflexión profunda sobre su ser. De esta manera, la visión que ha tenido de sí misma se modifica, cambia y construye una persona más consciente de sí; el constructo ha tenido una transformación, ha sido reconstruido y, por lo tanto, no puede ser considerado como algo estático, inerte, sino cambiante, en proceso (Castillo, 1998, p. 38).

El concepto del mí-mismo contiene principalmente percepciones de uno mismo, valores e ideales. Como ejemplo de estas percepciones tenemos: las características, atributos cualidades y defectos, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad. Estas experiencias y percepciones que se incluyen en el concepto del mí-mismo son conscientes, esto es, son las que están simbolizadas en la conciencia, y no las inconscientes. Como el concepto es estable y consistente, el individuo puede recurrir a él en cualquier momento para saber cómo debe actuar en un momento determinado, cuáles son sus ideales, etcétera, de tal modo que podemos afirmar que es un mapa al que puede recurrir el sujeto en los momentos de apuro e indecisión (Campos, 1982, p. 72).

### **3.9. LA CONGRUENCIA**

La congruencia es el funcionamiento personal integrado de una persona, en el que sus pensamientos, sentimientos y acciones corresponden los unos a los otros.

Surge del cuestionamiento que hace la persona de su mí-mismo y del esfuerzo de establecer una congruencia entre ella y su experiencia. Cuando las experiencias relativas al sí-mismo son adecuadamente simbolizadas e integradas al mí-mismo, se produce un estado de congruencia entre el mí-mismo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo (Rogers, 1978, p. 38).

Los términos congruencia, autenticidad, genuinidad, transparencia, se refieren a aquello que tiene que ver con la sinceridad y el equilibrio armónico de la persona en su actuar, en su pensamiento, en sus sentimientos, en toda la persona vista integralmente; expresan un constructo fundamental en cualquier relación, ya sea de desarrollo personal, familiar, comercial, académico, de investigación; en todo lo que pueda concernir a las interacciones interpersonales y con la

propia relación.

La congruencia abarca sentimientos, pensamientos, significados, valores y conductas. Es vivir integralmente los elementos de la propia realidad interna y externa, sin negar ni distorsionar, sino encarando y asumiendo la experiencia desde un marco propio, auténtico, sincero y congruente. Supone una autoaceptación y una autocomprensión empática (Castillo, 1998, p. 28).

La teoría de la personalidad centrada en la persona emplea el término congruencia para referirse al acuerdo interno entre el constructo de mí-mismo y la experiencia. Cuando las experiencias del mí-mismo son simbolizadas e incluidas armónicamente dentro del constructo de mí-mismo, entonces se alcanza la congruencia.

La congruencia puede ser general, es decir, referirse a la mayoría de las experiencias de la persona, que, en tal caso, funcionaría plenamente al tener un acceso más completo de sus experiencias; o bien puede referirse únicamente a ciertos aspectos de la experiencia, como, por ejemplo, al de la experiencia de una relación. La congruencia del terapeuta preconizada por Rogers se refiere a este segundo sentido, es decir, a la experiencia de la relación que tiene el terapeuta con el cliente (Gondra, 1978, p. 213).

La noción de congruencia es una noción teórica central, elaborada por Rogers a partir de su experiencia práctica. Sin embargo, la congruencia o autenticidad no entró a formar parte de las condiciones de la terapia más que después de que Rogers dio el paso hacia una terapia existencial. Entonces es cuando aparece cada vez con más claridad la necesidad de esta condición. Pero tampoco puede decirse que no existan precedentes de esta condición o cualidad en escritos pertenecientes a épocas anteriores (Gondra, 1978, p. 211).

Rogers (1967. p. 206) nos habla de la congruencia como la sintonía existente entre mí-mismo y la experiencia. Esta nos muestra que, durante la terapia, el cliente está comprometido en un proceso constante de revisión y de modificación de la imagen que tiene de sí-mismo y que este proceso trata de establecer un acuerdo entre tal imagen y su experiencia. Durante este proceso el sujeto puede descubrir que, si simbolizara correctamente ciertas experiencias, debería confesarse, por ejemplo, que odia a su padre o que tiene deseos autodestructivos. A medida que la terapia avanza, la imagen de sí-mismo se reorganiza hasta incluir estas características que antes eran incompatibles con tal imagen y que, por lo tanto, no podían quedar integradas. Cuando las experiencias relativas al mí-mismo están correctamente simbolizadas e integradas en la estructura del mí-mismo, existe congruencia entre el mí-mismo y la experiencia.

A partir del constructo de la congruencia, Rogers nos señala varios constructos conexos que surgen de allí, como: la apertura a la experiencia, la adaptación psicológica, la percepción discriminativa, el funcionamiento pleno y la madurez.

Si analizamos cada uno de estos constructos conexos, nos damos cuenta cómo la congruencia tiene relación con el proceso de crecimiento de cualquier persona, no únicamente del promotor y, en ese proceso nos abrimos, nos adaptamos, buscamos un funcionamiento pleno y con ello logramos la madurez. Una persona madura es la que logra discriminar dentro de su mí-mismo qué quiere y qué no quiere y discierne acerca de sus potencialidades y carencias (Castillo, 1998, p. 60).

Existe congruencia en una persona cuando las experiencias sensoriales y viscerales son admisibles a la conciencia a través de una auténtica simbolización, y se puede organizar dentro de un sistema que es internamente consistente y que es, o está relacionado con, la estructura del mí-mismo (Rogers, 1966, pp. 513-514).

En todas las personas el organismo lucha por satisfacer sus propias necesidades, pero debe hacerlo de forma congruente, es decir, de manera que no choque con la estructura del mí-mismo. Y no es el organismo el que debe cambiar sino el concepto de uno mismo, ya que este si está basado en la realidad, debe conocer a la persona tal cual es, y no basarse en la persona que le gustaría ser o la que han construido otros al margen de su propio organismo. La persona, una vez que ha conocido y simbolizado adecuadamente en la conciencia todos los datos que le proporciona el organismo, debe buscar la forma más apropiada de satisfacer sus necesidades, y debe hacerlo teniendo en cuenta, por un lado, las necesidades, y por el otro, las circunstancias ambientales del momento. Solo las personas congruentes serán capaces de optar por la solución más apropiada, ya que son las que disponen de más datos simbolizados en la conciencia, y de mayor equilibrio. El organismo lucha de manera constante por mantener un equilibrio, por mantener una congruencia; lucha en definitiva porque exista una adecuada simbolización y satisfacción de sus necesidades. El organismo no va tras el placer como afirma Freud, sino que se esfuerza por conservar su propia organización (Campos, 1982, pp. 88- 89).

La congruencia no es algo estático que se establece una sola vez en la vida, sino que es algo dinámico que está en constante cambio ya que la experiencia se modifica sin cesar porque evoluciona y el ambiente externo es distinto en cada instante (Campos, 1982, p. 89).

Valdez (1995, p. 34) señala que “la congruencia es una relación de ayuda de uno mismo, es en consecuencia, para los demás con los cuales se tiene relación. Se es persona, con defectos y virtudes, pero no se es una máscara o alguien adulterado”. Esto que señala Valdez con relación a uno mismo, es el punto de partida para ir al encuentro con el otro. No existe congruencia y mucho menos autenticidad ni transparencia, cuando hay dentro de nosotros una sombra que no iluminamos o al menos, que no hemos concientizado.

Es, de una u otra forma, el dejar fachadas, posturas, posiciones de profesionales y también las máscaras sociales y culturales. Es cumplir la tarea psicoterapéutica sin pretenciosas apariencias sociales o científicas; renunciar al personaje para poder establecer una relación persona a persona, consciente cada uno de su aporte al vínculo creado por ambos (Artiles, 1975, p. 148).

En el proceso de la relación, podemos ir al encuentro del otro, como un yo y un tú, tal y como nos lo presenta Buber (1994, p. 11): cuando colocado en presencia de un hombre o una mujer que es mi Tú, le digo la palabra fundamental Yo- Tú, él o ella no es ya una cosa entre las cosas, ni se compone de cosas [...] el individuo se torna un Yo a través del Tú.

Al integrarme como ser humano me transformo y me trasciendo en el contacto con el otro para ser, como dice Rogers (1993, p. 149) la persona que es uno realmente, y dejar de utilizar las máscaras, de sentir los debería, de esforzarme por agradar a los demás, para comenzar a auto-orientarme y abrirme a la experiencia, aceptando a los demás y confiando en ellos. Esto implica crecimiento, madurez, realización y trascendencia del ser, porque no quedo en mí-mismo, sino que, como todo proceso trascendente, trato de ir hacia delante para transformar mi incongruencia en un funcionamiento pleno, logrando por tanto, despertar mi tendencia actualizante, que estará presente en un aquí y ahora de cada persona, donde los momentos y las experiencias no mueren ni cambian, sino que se transforman. Recordando así, que desde el enfoque centrado en la persona, una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características.

De esta manera, ser congruente no significa solamente no esconderse detrás de una fachada. Sino también, ser congruente significa tratar de entrar en una relación auténtica con el otro, entrar en un encuentro interpersonal directo con el otro, en el que nos relacionamos con ella o con él sobre una base estrictamente personal, salir directamente al encuentro del otro.

Dada esta importancia relacional de la congruencia, no nos sorprenderá el hecho de haber sido considerada por Rogers —dentro del ámbito psicoterapéutico— como la cualidad fundamental del orientador. La congruencia es la que facilita el encuentro, y al mismo tiempo hace posible la existencia de las demás cualidades: la comprensión empática y la aceptación incondicional (Gondra, 1978, p. 216).

### **3.10. EL FUNCIONAMIENTO PLENO**

El constructo de funcionamiento pleno es sinónimo de los constructos de “adaptación psicológica perfecta, madurez óptima, congruencia interna completa y discriminación perceptual perfecta” (Rogers, 1978a, p. 83).

Según Rogers (1978a, p. 83) hay un funcionamiento pleno cuando la estructura del mí-mismo es tal que permite la integración simbólica de la gran mayoría de sus experiencias. En el plano práctico, toda mejoría de la adaptación psicológica representa un progreso hacia el logro del óptimo ideal.

Para Rogers (1978a, p. 39) el funcionamiento pleno vendrá a ser: la congruencia armónica entre el mí-mismo y la experiencia y la apertura amplia a la conciencia. Es la consecuencia de todo un proceso de desarrollo y crecimiento personal. Involucra al organismo funcionando plenamente, integrando sentimientos, pensamientos, todo su cuerpo, siendo consciente de su aquí y ahora en su darse cuenta del desarrollo consciente de su persona.

Es importante ver cada uno de estos aspectos como partes de un proceso que está en constante movimiento, cambio, y la única predicción que podría hacerse de la conducta de una persona con estas características es que buscará en toda ocasión lograr una adaptación creativa a la realidad (Rogers, 1978a, p. 83).

Para Rogers (citado en Migone, 2001, p. 23) el funcionamiento pleno parte de la consideración de que toda persona “posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo”, dado que este último cuenta con una naturaleza positiva y en constante desarrollo.

La visión de proceso es muy enriquecedora y no limita ni determina las posibilidades de crecimiento del ser humano, dado que su visión es amplia y positiva de la naturaleza humana.

El funcionamiento pleno es la expresión máxima de la tendencia actualizante; surge cuando

la persona ha logrado realizar en sí misma un proceso de desarrollo personal.

Rogers (1978a, p. 81) se refiere a un óptimo en la actualización del ser humano que puede definirse como “el objetivo de la evolución social”, como “el resultado final (e ideal) de la psicoterapia. La persona hipotética que se actualizara plenamente funcionaría, pues, de una manera plena”.

La meta de la orientación es un organismo humano pleno, o como se afirmaría después, que funciona plenamente. Estas palabras constituyen la primera afirmación de un constructo nuevo relativo a la persona plena que será muy apreciado por Rogers, y que posteriormente desarrollo en forma de teoría. A él se llega tras la consideración del proceso terapéutico.

La elaboración más explícita de este constructo será realizado en un artículo escrito en unas vacaciones, probablemente en las de 1952-1953, intitulado: “El concepto de la persona que funciona plenamente”; sin embargo, este artículo tardó once años en publicarse, y no vio la luz pública hasta 1963. Su primera aparición es indirecta. En un artículo del año 1954, destinado a resumir la concepción de la terapia, la persona que emerge del proceso corresponde exactamente a la persona que funciona plenamente. Sus características son prácticamente las mismas. Posteriormente, en 1957, Rogers recoge todas estas ideas relativas a la persona plena en un artículo sobre la vida plena, y en 1959 las organiza sistemáticamente en su teoría general de la terapia (Gondra, 1978, pp. 245-246).

Veamos cuál es el pensamiento de Rogers (1963, pp. 165-172) al respecto:

Mis ideas acerca del significado de una vida plena se basan en mi experiencia de trabajo con los clientes, en la relación íntima que se denomina psicoterapia. Estas ideas no se apoyan en un marco de referencia escolástico o filosófico, sino que tiene un sustrato empírico, basado en la propia experiencia y adquirido por medio de la observación y participación en la lucha de personas conflictuadas y empeñadas en lograr la vida plena que anhelan. [...] La vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino. La orientación que constituye una vida plena es elegida por el organismo en su totalidad siempre que disfrute de una libertad psicológica que le permita moverse en cualquier dirección. Esta orientación, seleccionada organísmicamente, parece tener ciertas cualidades generales discernibles comunes a una amplia gama de individuos únicos. [...] Al parecer, la persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo que funciona más

plenamente; puede vivir en y con todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, con toda la precisión de que es capaz; utiliza de manera consciente toda la información que su sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su percepción, y a menudo lo es; permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar, entre múltiples posibilidades, la conducta que en este momento resultará más satisfactoria; puede confiar en este funcionamiento de su organismo, no porque sea infalible, sino porque, por el contrario, se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlo si éstos demuestran no ser satisfactorios. Este individuo puede experimentar todos sus sentimientos y éstos le inspiran menos temor; selecciona sus propias pruebas y está más abierto a las que proceden de cualquier otra fuente; se dedica de lleno a ser y convertirse en sí mismo y así descubre que es un ser auténticamente social, dotado de un sentido realista; vive por completo en el momento, pero aprende que esta es la mejor manera de vivir en cualquier ocasión. Se convierte en un organismo que funciona de modo más integral y, gracias a la conciencia de sí-mismo que fluye libremente en su experiencia, se transforma en una persona de funcionamiento más pleno.

Rogers (1993, pp. 168-171), en particular señala tres características del proceso que identifican a la persona que funciona plenamente: una mayor apertura a la experiencia, una tendencia al vivir existencial y una mayor confianza en el organismo; estas tres características, se integran en la tendencia a un funcionamiento pleno, del cual surgen las siguientes implicaciones: la libertad, la creatividad como elemento de la vida plena, la confiabilidad básica de la naturaleza humana y la mayor riqueza de la vida.

Para Rogers que una persona pueda abrirse a la experiencia no implica que sea autoconsciente de todo lo que sucede en él, sino que no interpone barrera alguna entre su mismo y su experiencia.

El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo, desánimo y dolor, así como a los de coraje, ternura y pánico. Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es capaz de vivir de manera más plena las

experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la conciencia (1963, p. 168).

Cuando la persona vive y experiencia de un modo pleno “puede decirse que tal experiencia es total, cercana y cambiante” (Gondra, 1978, p. 249).

La segunda característica se refiere a la tendencia al vivir existencial, lo cual significa vivir íntegramente cada momento, en el aquí y ahora, considerando cada instante como irrepetible.

Vivir plenamente la existencia, para Rogers (1963, p. 169) significa que uno se convierte en partícipe y observador del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un rígido control sobre la misma. Este vivir el momento significa, entonces, una ausencia de rigidez y de organización férrea, una ausencia de la imposición de estructuras a la experiencia. Significa, en cambio, un máximo de adaptabilidad, un descubrir la estructura en la experiencia, una organización fluida y cambiante del mí-mismo y de la personalidad.

La persona que funciona plenamente es un proceso cambiante, y no un producto, una constelación continuamente cambiante de potencialidades, y no una cantidad fija de rasgos. En una palabra, es una persona totalmente existencial.

En cuanto a la característica referente a la mayor confianza en el organismo Rogers (1963, p. 171) nos comenta que este le merece:

Absoluta confianza, puesto que utiliza todos los datos disponibles y de esa manera el conjunto resulta más adecuado. Por eso mismo su conducta se aproxima en una medida considerable a la satisfacción de todas sus necesidades; de estímulo, de relación con los demás y otras similares. En esta evaluación, balance y computación, el organismo no es infalible. Siempre ofrece la mejor respuesta posible según los datos existentes, pero en ocasiones pueden faltar datos. No obstante, la apertura a la experiencia permite corregir rápidamente cualquier error o evitar la prosecución de una conducta insatisfactoria.

Esta descripción de la persona funcionando plenamente revela la gran influencia del pensamiento existencial en Rogers. Rogers toma del existencialismo los temas del cambio continuo, de vivir la existencia personal, etcétera y los integra en sus propias ideas. El resultado de esta fusión es una persona fluida, dinámica, creadora y valiente.

Este proceso de la vida sana, no es, estoy convencido, una vida para pusilánimes.

Supone la extensión y el crecimiento del proceso de convertirse cada vez en el propio

potencial. Supone el coraje de ser. Significa lanzarse plenamente en la corriente de la vida. Lo profundamente excitante del ser humano es el hecho de que la persona escoge este proceso de hacerse cuando llega a gozar de libertad interior (Rogers, citado en Gondra, 1978, p. 256).

#### **4. INTEGRACIÓN FUNCIONAL DE LOS CONSTRUCTOS**

La persona como organismo es una entidad global, integral que opera a través de dos fuerzas: la tendencia actualizante y los procesos de valoración orgánicos. Estas dos fuerzas, son las condiciones para que un individuo crezca y se desarrolle; pero dichas fuerzas no se activarán hasta que este ser humano entre en contacto con los otros y con el medio ambiente, que es como y en donde realmente se desarrollan las características humanas. Después de un proceso de socialización e humanización cada persona hace uso de otros recursos: su percepción, su experiencia, su conciencia, su libertad responsable, para seleccionar o rechazar lo vivido. De esta forma, mujeres y hombres realizan continuamente procesos de valoración ante las nuevas vivencias experimentadas y todo este proceso de vida le lleva a conformar su mí-mismo, pero esta imagen que se elabora de sí mismo primero funciona a nivel conceptual y abstracto y se necesita algo concreto donde se materialice esa imagen propia, es aquí donde la persona construye un sentido de vida, que llevado a acciones congruentes, son las que realmente le dan una identidad y a través de las cuales logra trascender y alcanzar la meta del desarrollo humano: un funcionamiento pleno.