

ENTREVISTA CON CARL R. ROGERS

J. Sebastián Capó

NOTA INTRODUCTORIA

El objetivo de esta entrevista es un intento de clarificación de algunos conceptos fundamentales en la teoría rogeriana, tales como la empatía, la personalidad óptima, las áreas de aplicación de la psicoterapia centrada en la persona y las actitudes del psicólogo clínico. También se abordan aspectos relacionados con la filosofía subyacente al enfoque existencial de Carl Rogers, como son la naturaleza humana, la religión, y su encuadre en la psicología humanista. Para aquellos lectores no familiarizados con la teoría centrada en la persona, al final de la conversación se incluye un apéndice donde se explican brevemente varios términos básicos no explicitados en las declaraciones. La entrevista se mantuvo en Castelldefels (Barcelona), el 6 de abril de 1982; fue grabada en cinta magnetofónica, y aquí se presenta la traducción al castellano de la conversación original en inglés. Se ha introducido un mínimo de modificaciones sintácticas para dar mayor fluidez al texto, sin afectar en absoluto el contenido de las manifestaciones. Carl Rogers contaba entonces 80 años de edad.

EMPATIA

Jaume Sebastián: Dr. Rogers, la empatía es un concepto clave en su enfoque terapéutico, pero ¿debe uno sentir visceralmente los sentimientos de la otra persona para ser realmente empático? ¿O es suficiente con comprender cognitivamente, sin resonancia física? ¿O estoy refiriéndome tal vez a dos clases de empatía?

Carl Rogers: *No me gusta la frase "debe uno sentir visceralmente". Yo lo expresaría de otro modo. Creo que comprender a otra persona cognitivamente ayuda de algún modo, pero pienso que la empatía más profunda y más efectiva ocurre cuando siento físicamente en mi interior lo que está sucediendo en la otra persona. Hace unos años Dittes llevó a cabo una investigación, la cual mostró que cuando el cliente estaba enfadado, por ejemplo, y el terapeuta respondía bien, se daban en éste los mismos síntomas fisiológicos del cliente, aunque en menor grado. Esto tiene mucho sentido para mí. Cuando siento realmente los sentimientos de la otra persona, pero no en el mismo grado que ella, cuando el terapeuta está siendo muy empático, existe una reacción fisiológica que se corresponde con la reacción fisiológica del cliente.*

J.S.: En 1975 escribió usted un artículo titulado precisamente "Empático: un modo de ser no apreciado". Hoy, en 1982, ¿tiene algo que añadir al mismo?

C.R.: *Sí, quisiera añadir un aspecto. En años recientes me he percatado del gran papel que puede representar la intuición en la empatía. Quizás siempre he usado la intuición, pero pienso que sólo en estos últimos años me he hecho más consciente de la misma. Creo que si existe un lazo real entre yo y la otra persona, la relación es tal que estamos muy sintonizados uno con otro. Entonces, a veces me encuentro siendo empático de formas que no comprendo. Por ejemplo, me hallo queriendo decir algo que parece totalmente irrelevante respecto a lo que ha estado sucediendo; no obstante, si lo explícito, sucede que efectivamente hace profunda mella en la otra persona. Es algo que no pude haber conocido en absoluto de forma consciente, más de algún modo, intuitivamente, percibo que hace blanco en la experiencia de la otra persona. Se trata de una dimensión sobre la cual nunca he escrito extensamente, por ello deseo añadirla. Mencionaré otra palabra que no estoy seguro de si tiene algo que ver con la empatía, pero, a veces, cuando la relación es muy buena entre yo y el cliente, es casi como si pudiera sentir la energía fluyendo de un lado a otro, y existiese una especie de lazo ectoplásmico que nos conecta a ambos. Sucede cuando me hallo diciendo cosas que conectan con partes de la otra persona que no conozco conscientemente, pero de las que de algún modo soy consciente intuitivamente, y esto me agrada. No creo que se trate de algo que podamos planear o hacer deliberadamente, pero si la relación es muy próxima y está muy sintonizada, entonces suceden cosas que no pueden explicarse con términos conscientes, ni incluso como definición de la empatía.*

J.S.: ¿Podría ser que uno se estuviese volviendo más existencial? ¿Podríamos expresarlo de este modo?

C.R.: *Tal vez sí.*

LA PERSONA OPTIMA

J.S.: Cuando en sus escritos hace usted referencia a la persona que funciona plenamente, ¿se refiere a una fusión del "sí-mismo" (self) con el "experienciar"

(experiencing)? Dicho de otra forma, ¿desaparece el sí-mismo y se convierte en una misma cosa con el experienciar? ¿O debemos entender que el sí-mismo es congruente con el vivenciar, manteniendo así para siempre un concepto dualista de la persona?

C.R.: *Creo que me inclinaría por lo primero. Pienso que en una persona que funciona plenamente —un estado que nunca se logra por completo— el “self” desaparecería y el “experiencing” sería el “self”, de tal modo que si se preguntase a esta persona “cómo se ve a sí misma”, la respuesta sería “soy lo que estoy experimentando ahora; así es como me veo”. Por ello no sería necesario, ni existiría, ningún concepto del sí-mismo separado en una persona que funciona plenamente.*

J.S.: Así pues la persona óptima sería tal en la medida en que experienciase...

C.R.: *Correcto.*

PSICOTERAPIA

J.S.: Es lo que me había parecido entender de la lectura de sus obras, aunque no lo ví tan claramente expresado. Dr. Rogers, las tres condiciones necesarias y suficientes de su teoría son la consideración positiva incondicional, la empatía y la congruencia. Mas, este enfoque terapéutico ¿puede asegurarse que es efectivo en el tratamiento de cualquier categoría psicopatológica? ¿Con pacientes fóbicos, por ejemplo?

C.R.: *Su pregunta se fundamenta en el modelo médico, y no creo que la terapia centrada en el cliente, o el enfoque centrado en la persona, se basen realmente en el modelo médico. Se fundamentan en un modelo de crecimiento. Por ello si su pregunta se refiere a si estas tres condiciones ayudan a promover el crecimiento en un individuo, cualquiera sea su situación, mi respuesta es sí, creo que sí. Por otra parte, cuando nos volvemos hacia un concepto de enfermedad —en psicopatología y demás— entonces existen tal vez algunos casos en los cuales este enfoque no es efectivo. Pienso principalmente en la psicosis maniaco-depresiva. Como resultado de mi experiencia con personas así afectadas, he llegado a pensar que en este complejo sintomático existe mayor posibilidad de bases fisiológicas o genéticas que en todo lo demás que conozco. No he tenido mucho éxito en el tratamiento de estas situaciones. En la esquizofrenia, por otro lado, creo que existe un amplio factor psicológico, y que esas tres condiciones son efectivas en su tratamiento. Puede descubrirse que también existen en la esquizofrenia bases fisiológicas o genéticas, sin embargo creo que hay un fundamento psicológico muy importante. Pero volveré a referirme a lo antes dicho. Cada vez veo con mayor claridad que éste es un enfoque para ayudar a las personas a desarrollarse y a crecer. Por ello, no resulta apropiado la conceptualización en función del modelo médico.*

J.S.: Algunos críticos mantienen que, en el tratamiento de pacientes fóbicos, la terapia de la conducta tiene mayor éxito que la terapia centrada en la persona. ¿Está usted de acuerdo?

C.R.: *No dispongo de la suficiente información como para estar de acuerdo o en desacuerdo. Considero posible esta afirmación, porque la fobia es un síntoma*

muy específico y pienso que la terapia conductista es muy efectiva en el tratamiento de síntomas específicos. Creo que el enfoque centrado en la persona está más implicado en ayudar a la persona total a crecer. Por ello, puede ser más lento y presentar una efectividad menos inmediata en el tratamiento de síntomas específicos.

J.S.: *¿Pero es igualmente efectiva a largo plazo?*

C.R.: *Yo diría que sí.*

J.S.: *No recuerdo haber leído artículos que traten de la terapia centrada en la persona aplicada a neuróticos. ¿Por qué...?*

C.R.: *En Alemania, R. Tausch ha trabajado mucho con la terapia centrada en el cliente y neuróticos...*

J.S.: *Pero no ha sucedido lo mismo en Estados Unidos, ¿me equivoco?*

C.R.: *No. En parte porque no hemos hecho hincapié en el diagnóstico, pero yo diría que, efectivamente, hemos tratado a muchos pacientes neuróticos, más esto es lo mismo que decir que hemos tratado con personas, porque pienso que la mayoría de la gente muestra rasgos neuróticos. Se trata de una cuestión de grado. En este caso del grado de neuroticismo. Pero de nuevo no me siento muy feliz hablando en estos términos, porque éstos se refieren a la terminología médica y diagnóstica.*

RELIGION

J.S.: *Así es, volvemos a chocar con el viejo modelo médico... Sé que esta pregunta es curiosa, pero... ¿cómo puede uno creer en Dios, estando pues dispuesto a cumplir sus mandamientos, y ser fiel al propio tiempo a su experienciar?*

C.R.: *¿Se refiere usted al propio experienciar de la persona?*

J.S.: *Por supuesto.*

C.R.: *Me interesa esta pregunta porque muestra un concepto de Dios muy definido, como de alguien situado allí fuera. Si se tiene el concepto de Dios como estando dentro, entonces no existe conflicto en absoluto. No estoy seguro de cuales son mis creencias en materia religiosa, pero el cuadro teológico que más me convence consiste en que existe una fuerza formadora en el universo, una fuerza creadora que está luchando para hacer fructificar el universo. Lucha para completarlo, para unificarlo, para que alcance su potencialidad. Si es así, esta fuerza está en usted y está en mí; y cuando trato de comprenderme mejor, y de crecer más, de acuerdo... será Dios que trabaja en mi interior, o soy yo trabajando con Dios en mi interior, o ambos son sinónimos, pero no se trata de algo separado. O cuando trato de ayudar a que alguien adquiera mayor auto-comprensión, o que se desarrolle más plenamente, se está corriendo una aventura tan espiritual como psicológica. No concibo a Dios como a alguien con mandamientos. Esto es una imagen de Dios muy externa, que para mí tiene poco sentido.*

NATURALEZA HUMANA

J.S.: Lo cual nos conduce al problema del mal. ¿Por qué, Dr. Rogers, existe tanta maldad en el mundo? Viendo la misma, ¿cómo podemos seguir creyendo que la persona es básicamente buena?

C.R.: *Encuentro siempre interesante que esta cuestión se plantee en relación con los seres humanos, pero no respecto a los animales. Sin embargo, creo que somos la especie animal más evolucionada. Precisamente porque estamos muy evolucionados nos vemos envueltos en toda clase de problemas. Muy raramente el hombre ve a animales, a animales salvajes que no han tenido contactos con seres humanos, exhibir conductas que puedan calificarse de malas. Los animales matan, cierto. Matan para satisfacer su necesidad de comida. Recuerdo una excepción que me impresionó vivamente. Vi un programa de televisión sobre perros salvajes africanos y había una hembra que estaba muy celosa de otra; cuando ésta salía de su cubil para traer comida, la perra celosa se introducía en el cubil, sacaba uno de los cachorros, y lo mataba. Para mí se trata de una muestra totalmente insólita de conducta animal. La perra celosa hizo lo mismo un día y otro hasta que mató toda la camada. Vemos a seres humanos hacer estas cosas pero no a los animales, y quedé muy sorprendido. Aunque personas como Rollo May y otras religiosas discrepan conmigo, tengo la firme convicción de que el hombre nace con una potencialidad para el crecimiento constructivo y el desarrollo, etcétera, y que una gran variedad de circunstancias complejas pueden desviar su conducta; pueden cambiarla en direcciones que se convierten en muy antisociales y malas. Estoy muy preocupado por la violencia sin sentido que hoy presenciamos, donde alguien dispara a otro en la calle, sin ninguna razón; simplemente dispara. O le acuchilla, o lo que sea. Entiendo que esto no sucedería si el atacante hubiese sido amado de verdad alguna vez. Creo que son las circunstancias desviadoras las causantes de la mayor parte de las conductas destructivas que observamos. Yo no creo que el hombre nazca genéticamente malo, aunque muchas religiones digan que el hombre es concebido en pecado, que tiene una naturaleza corrompida, y que sólo puede ser salvado por la gracia, y cosas así. Todo esto no se corresponde con mi experiencia. Una de las razones por la que no se aviene a mi experiencia es que, en todo el trabajo de counseling y grupal que he realizado, las personas que han exhibido lo que podríamos llamar una mala conducta, o un comportamiento criminal, a menudo logran comprenderse mejor a sí mismas. Pero ¿qué hacen, una vez adquirida esta auto-comprensión? ¿Acaso deciden, entonces, "ahora que me comprendo mejor puedo ser un mejor ladrón, o un mejor asesino", o lo que sea? Y no. No escogen este camino. Cuando se comprenden mejor a sí mismos, escogen algo que es más socialmente constructivo que la conducta que han desplegado anteriormente. Pienso que el fondo de la naturaleza humana es constructivo, y que puede ser desviado de muchas formas y por muchas circunstancias. Y creo que la cantidad de violencia, criminalidad y crueldad que hoy estamos viendo evidencia el hecho de que en nuestra cultura muchísimas personas están realmente alienadas. Nunca han conocido la afectuosidad, jamás han conocido unas relaciones humanas buenas, todo lo cual desemboca en conductas muy malas, crueles y destructivas. Repito que soy cons-*

ciente de que la opinión que mantengo a este respecto está en discordancia con gran parte del pensamiento religioso, y que existen personas en el seno de la psicología humanista que piensan como Rollo May. Pero ya he expresado mi postura.

PSICOLOGIA HUMANISTA

J.S.: Refiriéndonos concretamente a la psicología humanista, ¿no se trata de una especie de "concepto sombrilla" que abarca muchas teorías y prácticas no suficientemente integradas? ¿Cómo podemos distinguir lo que tiene valor de lo que son simples modas pasajeras?

C.R.: *Eueno, pienso que es positivo que la psicología humanista sea una sombrilla que cubre una variedad de teorías. La alternativa sería algo como el psicoanálisis, el cual por mucho tiempo se ha aferrado a una teoría. Todo se integró en ella, lo cual significó que se volvieron muy dogmáticos. No crecieron ni cambiaron. Creo que ahora esta situación está cambiando, pero no considero una gran virtud el hecho de que todos estén de acuerdo en una teoría. Así pues, pienso que los diferentes puntos de vista en la psicología humanista tienden a enriquecer el campo en vez de limitarlo. De esta diversidad de pensamientos surgirá una aprehensión más verdadera de la condición, la naturaleza y la conducta humana.*

¿ROGERIANOS?

J.S.: Hablando de adhesiones a teorías y fidelidades escolásticas, Dr. Rogers, ¿cree usted que puedo llamarme rogeriano y ser yo mismo al propio tiempo?

C.R.: *No, no creo que pueda usted. Una de las cosas que me causan infelicidad es ver a personas que están intentando ser lo que llaman "rogerianos", lo cual significa algo que no es parte de ellos mismos. Pero también existen otras personas... por ejemplo, acabo de estar con R. Tausch. Se trata de un terapeuta que aprendió mucho de mis ideas; él y yo estaríamos de acuerdo en muchos aspectos, pero se han convertido en sus ideas, son parte de su experiencia. Por ello, no creo que él se llamase a sí mismo un rogeriano. Yo no le llamaría así, ciertamente. El está siguiendo los valores que le convencen y, efectivamente, aprendió bastantes de ellos de mis trabajos originales. Pero no imita, ni está siguiendo un modelo. Sigue su propia experiencia, la cual coincide en muchos puntos con mi propia experiencia, y esto es lo que para mí tiene sentido. Siempre me siento algo escéptico y apenado cuando oigo decir a alguien "soy un auténtico rogeriano", porque normalmente significa que se está tratando de hacer algo que no es consustancial a uno mismo. O que se está intentando seguir algo exterior a la persona implicada, y en cierto grado ajeno a la propia experiencia.*

J.S.: Consecuentemente, el buen psicoterapeuta deberá ser fiel a su propia experiencia. ¿Quizás entonces nos pareceríamos mucho unos a otros?

C.R.: *Quizás sí. Otra forma de expresarlo, y como a menudo he dicho, es que existe una escuela óptima de psicoterapia. Se trata de la escuela de terapia que cada*

persona desarrolla por sí misma. Puede usted recoger ideas mías o de otros, pero es cuando observa usted su trabajo y examina el efecto que tiene en sus clientes cuando se da cuenta de que "para mí este enfoque concreto es el que más me convence o el que mejor se ajusta a mi experiencia". O también, "consigo los mejores resultados cuando actúo de esta forma". Pienso que ésta es la clase de terapia que debería hacerse.

APENDICE

Tendencia actualizante

La persona cuenta con vastos recursos dentro de sí para su auto-comprensión, para cambiar su auto-concepto, sus actitudes y su conducta auto-dirigida. Estos recursos se actualizan únicamente en un clima psicológico facilitador. Esta tendencia actualizante puede ser desviada pero nunca destruída sin destruir el organismo. El clima psicológico que facilita el terapeuta para promover el crecimiento personal del cliente se fundamenta en tres condiciones: 1) congruencia, 2) consideración positiva incondicional, y 3) comprensión empática.

Congruencia

También llamada autenticidad (genuineness). El terapeuta debe ser él mismo en la relación, sin máscara profesional ni fachadas personales. Debe existir congruencia entre lo que experimenta a nivel de entrañas (gut level), también denominado *Experiencing* (ver abajo), lo que está presente en la consciencia, y lo que se expresa al cliente.

Experiencing

Existe siempre en el organismo un flujo de experiencias hacia el cual puede remitirse la persona una y otra vez, a modo de referente, al objeto de descubrir el significado de su vivencia. Se trata de un "significado sentido", o flujo psicofisiológico continuo, que puede cotejarse con la consciencia para ver si encajan.

Empatía o comprensión empática

El terapeuta siente con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente y comunica a éste su comprensión de los mismos. (En la entrevista se amplía y clarifica este concepto).

Consideración positiva incondicional

También llamada aceptación o solicitud. El terapeuta experimenta una actitud positiva y aceptadora hacia lo que el cliente es. Acepta cualquier sentimiento del cliente sin juzgarlo ni criticarlo. Es un aprecio hacia la persona total del otro, nunca condicionado a conductas, actitudes o valores.

