



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DE LA TERAPIA HUMANISTA

Presentación

La lectura del contenido de la presente antología es indispensable debido a que el material es muy extenso, además se realizan actividades vivenciales que complementan el aprendizaje de los conceptos mencionados por los autores.

La Psicología Humanista constituye la tercera fuerza dentro de la historia de la Psicología y dentro del desarrollo de la psicoterapia ha ocupado un lugar muy importante.

Recordemos que la primera fuerza es el Psicoanálisis, seguida del Conductismo, posteriormente el Humanismo que se le conoce como la tercera fuerza. Se inicia en los años cuarenta, y su auge surge en la siguiente década en los Estados Unidos. En los años sesentas llega a Alemania y al resto de Europa.

Comienzan a aparecer corrientes con enfoque humanista como la Logoterapia de Víctor Frankl, el Análisis Existencial de Binswanger, entre otros. Existía gran interés en navegar por la vida interior del ser humano, para saber más sobre sí mismo y encontrar sus potencialidades para desarrollarlas y lograr la autorrealización como ser humano.

El módulo es teórico-práctico por lo que se hace una revisión del material, se aclaran dudas y se esperan aportaciones por parte de los alumnos, la clase no es únicamente por parte del profesor, sino también es importante la aportación de los alumnos porque se enriquece el aprendizaje.

Espero que esta antología proporcione información valiosa para la formación tanto teórica como vivencial, lo cual es indispensable para quienes se quieren formar como psicoterapeutas humanistas. Sin embargo, con ella no se agota el conocimiento total del humanismo-existencialismo que es tan extenso y que además lo vivimos cotidianamente. Es importante seguirse preparando como parte del desarrollo del crecimiento humano.

Psicología humanista ahora

La psicología occidental surgió de la investigación experimental de facultades humanas tratadas hasta ese momento de manera filosófica. Las diversas formas de percepción fueron llevadas al laboratorio con el fin de observarlas, medirlas y poder predecirlas o recrearlas artificialmente. El exceso de énfasis en la observabilidad de la investigación redujo el ámbito de la psicología al Conductismo con lo que la mayor parte de la experiencia humana quedó excluida de su área de interés.

Por otro lado, los escasos resultados del modelo médico adaptado a la patología psicológica permitieron que la aparición del Psicoanálisis con su interés en las fuerzas inconscientes y los aspectos simbólicos, acaparase el resto del campo psicológico.

Conductismo y psicoanálisis se hicieron fuertes en EE UU y, a pesar de la enorme influencia del pensamiento europeo, América fue la cuna de los dos principales movimientos que surgieron posteriormente:

La psicología cognitiva

La psicología humanista

La psicología cognitiva interrelacionándose con otras ciencias como la Cibernetica, la Lingüística la Antropología o las Neurociencias, ha ido ocupando el espacio académico propio del Conductismo.

El nacimiento de la psicología humanista (también conocida como la 3a fuerza psicológica) puede relacionarse con las características sociales y los valores culturales de las sociedades occidentales y en particular la norteamericana, en la década de los sesenta. Un rasgo característico de la orientación humanista es su condición de movimiento filosófico y social.

La constitución formal de esta “fuerza” en el campo de la psicología se produjo en los primeros años de la década de los sesenta, aunque ya hacia unos años que se iban construyendo sus cimientos. En 1961 se constituye la Asociación Americana de Psicología Humanista (AAHP) y aparece el primer número del *Journal of Humanistic Psychology* (revista humanista). La AAMP que cambiará su nombre en

1969 por el de asociación de Psicología humanista, fue fundada por Abraham Harold Maslow (1908-1970). Charlotte B. Bühler (1893-1974) y Rollo May (1909-1994).

En esta década el “Zeitgeist” (espíritu de la época) enlaza con el malestar experimentado por jóvenes y otras capas sociales frente a la maquinización el materialismo que acaban por deshumanizar la sociedad de este tiempo. En tal situación, numerosos individuos de franjas significativas de la población, se cuestionan valores tradicionales tal como el éxito a toda costa, el dominio imperialista de unos países sobre otros y la expansión económica que pone en peligro el equilibrio ecológico del planeta. En estas coordenadas histórico-políticas la Psicología Humanista confluye con la búsqueda de nuevos horizontes y principios políticos y éticos más aceptables. De ahí que en las movilizaciones contraculturales y antiguerra que se desarrollan en EE UU los psicólogos humanistas sintonicen con importantes grupos de jóvenes y estudiantes que buscaban una sociedad no burocrática y no tecnocrática y que reaccionaban contra el conductismo en el que veían la plasmación psicológica de esos valores denostados.

Ideas básicas

Interés por una consideración global de la persona, acentuación de sus aspectos existenciales: libertad, conocimiento, responsabilidad, historicidad...; alejamiento del modelo exclusivamente naturalista de la psicología experimental contemporánea, así como de cualquier otro tipo de reduccionismo.

Busca integrar las distintas direcciones tomadas por la psicología en su desarrollo histórico para desde un nuevo punto de vista, estructurar sus aportaciones hacia una estructura superior. Levantar sobre las bases psicoanalítica y científico-positiva la psicología experimental la superestructura eupsíquica y metamotivacional de la psicología del ser” (Maslow, 1962) “Soy freudiano, soy conductista, soy humanista” (Maslow, 1962).

La psicología humanista redituía los fenómenos psicológicos en el presente y supone un redescubrimiento de la conciencia, olvidada durante mucho tiempo, cuando no abiertamente rechazada. En el terreno metodológico, la psicología humanista rechaza del psicoanálisis haber centrado la investigación en la personalidad anormal, enferma, y del conductismo su análisis elementarista de las

conductas aisladas.

Como decía Maslow, este movimiento “es obra de muchos”, y esto suponía conjuntar en una sola dirección los afanes de psicólogos adscritos a distintos grupos: neofreudianos y neoadlerianos, partidarios de Adler, Rank y Jung. Y post-freudianos como los de la psicología del yo, psicología y psiquiatría existencial, los cultivadores de la Terapia Gestaltista y de la semántica general y a psicólogos de la personalidad como Allport, Murphy, Moreno y Murray.

De ahí lo difícil que resulta definir con claridad la psicología humanista y precisar sus propósitos y las técnicas que implementa para instrumentalizarlos.

Kurt Goldstein	1878-1965	Concepto holístico de la autorrealización organísmica
Fritz Perls	1893-19700	Concepto de la terapia de Gestalt

Carl Rogers	1902-	Concepto de la terapia conversacional
Otto Rank		Terapia volitiva
Ruth Cohn	1912 -	Concepto de interacción centrada en los temas ICT
Charlotte Bühler	1893-1974	Concepto del curso de la vida

Psicología de la Gestalt

Introducción

La teoría de la gestalt surge como una protesta contra los intentos de entender el comportamiento humano por medio de análisis atomístico, análisis en el cual los elementos de una experiencia se reducen a sus componentes más simples, se analiza cada componente por separado y se entiende la experiencia como la suma de tales componentes. La noción misma de gestalt contradice la validez de este tipo de análisis atomístico.

A pesar de que en español no existe un equivalente preciso del vocablo

alemán gestalt se le considera como configuración, forma, totalidad: es una determinada organización de partes que conforma un todo determinado. Su principio fundamental es indicar que la suma de sus partes o componentes nunca puede proporcionar la comprensión del todo, puesto que este se define por las interacciones e interdependencias de sus partes.

Concepto de Gestalt

Gestalt es algo inherente a la naturaleza. El supuesto básico de la psicología gestalt es el de que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y solo puede ser comprendida y experimentada a partir de estas totalidades. El concepto de gestalt denota así el aspecto de totalidad y se asemeja al concepto oriental del tao. Parten de la idea de que figura y fondo constituyen una totalidad completa y no pueden ser separados uno de otro sin que ello implique perder su respectivo significado individual, es decir, sin destruir la totalidad.

La Gestalt aparece en Alemania a principios de siglo IX como una reacción a las teorías reduccionistas y atomistas que empezaban a imperar en el ámbito psicológico. Max Wertheimer (quien publicó su “manifiesto” gestaltista), Wolfgang Kóhler y Kurt Koffka son sus principales representantes.

La Gestalt estudia la incidencia en los sistemas totales, en las estructuras en las que las partes están interrelacionadas dinámicamente de manera que el todo no puede ser inferido de las partes consideradas separadamente. Los primeros estudios sobre el movimiento aparente de la luz (el fenómeno phi), descrito más adelante, o el análisis de la percepción de las películas cinematográficas muestran como, por ejemplo, si analizamos una película fotograma a fotograma tendremos una idea muy diferente e imprecisa que si vemos la secuencia en conjunto, es decir, si miramos la película como una totalidad. Estas totalidades se llaman, precisamente, gestaltens (forma, pauta, configuración o conjunto total). De aquí se desprende el principio general de esta corriente: “el todo es más que la suma de las partes”. Este lema que hicieron famoso los teóricos de la Gestalt, “el todo es más que la suma de las partes” sintetiza esta teoría: “los objetos y los acontecimientos se perciben como un todo organizado”. La organización básica comprende una “figura” (en lo que nos concentramos) sobre un “fondo”.

Al principio se aplicaba a la percepción, pero luego fue utilizada en el proceso del aprendizaje. Los psicólogos de la gestalt dicen que buena parte del aprendizaje humano es por insight, esto significa que el paso de la ignorancia al conocimiento ocurre con rapidez, “de repente”.

El concepto clásico de insight se ilustra claramente en la observación de Köhler con el mono Sultán. Köhler situó una banana colgada del techo en el exterior de la jaula del chimpancé de modo que éste no podía alcanzarla con un palo que tenía a su disposición ni subiéndose a una caja. El animal lo intentaba una y otra vez con ambos medios por separado, y después abandonaba la tarea desanimado. Pero de pronto se dirigía con decisión al palo y se subía a la caja de modo que alcanzaba la banana y la solución. Köhler asegura que Sultán experimentaba una súbita reorganización perceptiva de los elementos del problema, comprendiendo de pronto una relación nueva entre los elementos que conducen a la solución.

Aplicación en el campo educativo

La más importante aplicación educativa de la Gestalt está en el “pensamiento productivo” (solución de problemas). Su postura destaca la función del entendimiento, la comprensión del significado o las reglas que rigen la acción. Las investigaciones demostraron la utilidad del aprendizaje de reglas, en comparación con la memorización. Por ejemplo es más útil aprender la regla ortográfica que nos dice que antes de “b” va “m” y antes de “y” va “n”, que aprenderse de memoria cómo se escriben todas las palabras (mambo, invitación, etc.)

Un obstáculo para la solución de problemas es la fijación funcional, o la incapacidad para percibir diferentes usos de los objetos o nuevas configuraciones de los elementos en una situación.

Autorregulación del organismo

El organismo es la forma de existencia del hombre y existe como organismo biológico y social. Toda la vida orgánica se rige por el principio de la homeostasis, siendo este un proceso en donde el organismo satisface sus necesidades mediante un continuo intercambio de equilibrio y desequilibrio. La psicología gestalt parte de

que no son los instintos los que originan nuestro comportamiento, sino las necesidades que surgen como reacciones individuales ante el proceso homeostático. Y todo equilibrio es experimentado como una necesidad de corregir tal desequilibrio y para esto se van presentando en el individuo necesidades que van siendo imperantes para el organismo a lograr el equilibrio y así se va dando lo que se conoce como figura-fondo.

Fenómeno figura-fondo

Ante la necesidad del organismo de estar constantemente en equilibrio, van apareciendo necesidades (figuras) y así la necesidad más fuerte vigente, la situación más apremiante emerge de todas las demás necesidades (fondo) y todo el organismo, los sentidos, cada uno de los órganos, los movimientos, los pensamientos se ordenan bajo esa necesidad emergente. Si la necesidad emergente es satisfecha se diluye de inmediato en el fondo y una nueva necesidad emerge como figura.

En un proceso como este no se alcanza nunca un estadio de una satisfacción definitiva, pues el cierre de la gestalt ocasiona satisfacción. En esta tendencia permanente hacia el equilibrio el organismo tiene que entrar en contacto consigo mismo y con el entorno ya que tiene que tomar del medio aquéllas cosas que le faltan o desprenderse de ellas si las posee en sobre abundancia. Por lo que el organismo entra en contacto con el medio a través de sus sentidos, al igual que entra en contacto consigo mismo.

Leyes de la percepción

Max Wertheimer, Wolfgang Kohler y Kurt Koffka realizaron un experimento relacionado con la percepción del movimiento. El experimento consistía en encender intermitentemente en sucesión rápida y con muy poco espacio entre sí, dos focos de luz en un cuarto oscuro variando los intervalos de tiempo entre los destellos. Descubrieron que cuando el intervalo entre los destellos era menor que las 3/100 de segundo, los destellos aparecían simultáneos; cuando el intervalo era aproximadamente de 6/100 de segundo, el observador informaba que el destello se movía del primer foco al segundo. Cuando el intervalo era de 20/100 de segundo o más, los focos de luz aparecían como realmente eran: dos destellos de luz.

El descubrimiento crucial del experimento incluía la percepción del movimiento cuando los destellos tenían aproximadamente 6/100 de segundo de separación; el movimiento aparente no estaba en función de los estímulos aislados, sino que dependía de las características correlativas de los estímulos mismos y de su organización neutral y perceptual en un campo único.

Los resultados de este experimento obligaron a hacer algunos replanteamientos importantes en el estudio de la percepción y posteriormente se aplicó a otras áreas como al estudio del aprendizaje, a la solución de problemas, a la motivación, a la Psicología social y a las teorías de la personalidad. Era la investigación de la forma en que las partes constituyen y se relacionan con un todo.

Esta teoría proporciona algunas sugerencias en relación a las diferentes formas que el organismo tiene para alcanzar organización óptima y lograr su equilibrio. Un aspecto de esta adaptación nos dice como un organismo en un campo dado, hace significativas sus percepciones y como distingue entre fondo y figura.

Por lo tanto la manera en que un estímulo dado puede interpretarse como una representación de cosas diferentes depende de lo que la persona perciba como figura y de lo que perciba como fondo.

El gestaltismo amplió el fenómeno que ocurre para explicar como un organismo selecciona lo que le interesa en algún momento dado; la percepción se adapta para ponerlo en condiciones que satisfagan su necesidad.

A partir de estas investigaciones, definen las siguientes leyes de la percepción:

Ley de la similitud o semejanza:

Los estímulos que son semejantes tienden a percibirse como formando parte de la misma percepción.

Ley de la proximidad o cercanía:

Los estímulos que están próximos tienden a percibirse como formando parte de la misma unidad.

Ley del contraste o de opuestos:

Los estímulos que contrastan, tienden a percibirse como complemento de la misma unidad.

Ley del cierre:

Cuando una serie de sensaciones nos afecta presentándonos figuras u objetos inacabados, líneas interrumpidas, elementos incompletos, etc. tendemos a estructurarlos construyendo figuras acabadas y perfectas.

Ley de la constancia:

Según este principio tendemos a percibir las cosas por su color, figura o como estamos acostumbrados a verlas o como son. Por ejemplo, la nieve la vemos blanca aunque sea de noche.

Ley del movimiento aparente:

Existe el movimiento aparente, no real. Por ejemplo, el constante apagarse y encenderse de bombillas con unos intervalos y unos ritmos. Nos da la impresión de movimiento real, pero recibimos influencias en el acto perceptivo.

Ley de la pregnancia (ley de la buena figura o de la simplicidad):

Todo patrón estimular va a tender a percibirse con la forma resultante más simple de todas.

Ley de la buena continuación o buena dirección:

Tendemos a percibir como formando parte de una unidad todos aquellos estímulos que guardan entre sí una continuidad.

Influencias en el acto perceptivo

Nuestros órganos están constantemente bombardeados por una serie de constantes estímulos, pero no nos percatamos de todos ellos, cosa que por otra parte sería imposible. En cierto modo estamos haciendo una selección de nuestros estímulos y

sensaciones, selección en la que intervienen una serie de factores. Uno de los factores fundamentales es la percepción. Estos factores que intervienen y condicionan nuestras percepciones los podemos clasificar en externos e internos.

Factores internos

Entendemos por factores internos de selección a todos los elementos internos.

Podemos establecer:

- > Las motivaciones: Nuestras tendencias, intereses y gustos son un factor importante en la selección de estímulos perceptivos. Estamos en cierta manera predispuestos a percibir aquellas cosas que motivan nuestra atención.
- > Las experiencias pasadas: toda nuestra vida pasada ha estado llena de experiencias y vivencias personales. No es de extrañar su gran influencia en el proceso de nuestras percepciones.
- > Las necesidades: También las necesidades personales influyen de manera notable en las percepciones; si padecemos hambre o sed percibimos inmediatamente todos aquellos estímulos.

El ambiente cultural: No cabe duda una de las cosas que más modifican nuestras percepciones es nuestro propio ambiente y el grupo social al que pertenecemos.

Factores externos de selección

Los principales son:

La intensidad y tamaño del estímulo: Cuanto mayor es la intensidad y el tamaño más pronto la percibimos.

El contraste: Cada vez que se producen un contraste entre nuestra situación presente y la habitual o una situación nueva, captamos la diferencia: Ejemplo: calor y frío.

La repetición: la repetición es constante en las cosas. Va grabándose en la memoria.

Todos los seres vivos son muy sensibles a la captación del movimiento y el

hombre no es una excepción en este caso. Los animales se ponen en guardia en la percepción de cualquier movimiento.

El concepto holístico de la autorrealización orgánica en Kurt Goldstein (1878-1965)

Trasfondo personal

Sobre Kurt Goldstein he podido llegar a averiguar pocas cosas personales. Procede de una familia judía acomodada de Alta Silesia. Para sus padres estaba claro que una buena formación universitaria representaba la mejor preparación para la vida. Fue un buen escolar, aunque muy tímido, que pasó por el colegio sin grandes dificultades.

Estudió primeramente filosofía y literatura en Breslau y Heidelberg, cambiando entonces a los estudios de medicina, que terminó en 1903 en Francfort.

Tras el examen de estado trabajó primero en el Instituto Neurológico de Seneckenberg como asistente de Ludwig Edinger. Siguieron estancias en Friburgo, Berlín y Königsberg donde trató fundamentalmente con pacientes psiquiátricos.

En 1914 regresó a Francfort y fundó, durante la primera guerra mundial, el Instituto para la investigación de las secuelas de las lesiones cerebrales. La cuestión central de la investigación era la de las consecuencias de las lesiones cerebrales sobre las funciones sensoriales y motoras del organismo humano así como sobre la percepción y el lenguaje. Los resultados de estos trabajos condujeron a la formulación de una visión unitaria del organismo.

En 1930 se trasladó a Berlín (Hospital Moabit), pero fue detenido en 1933 y marchó tras la expulsión a Ámsterdam. Aquí escribió en un año su famosa obra *El organismo*, que apareció en 1934 en Holanda todavía en lengua alemana (*Der Organismus*), antes de aparecer en 1939, y tras la emigración de Goldstein a Nueva York (1935), con el título de *The Organism. A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data Man*. Goldstein había abierto en Nueva York una consulta psiquiátrica y trabajaba además en hospitales y universidades, cuando murió en 1965 a la edad de 87 años.

El concepto unitario del organismo

Para Goldstein es importante contemplar por separado el espíritu 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 espíritu 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 espíritu, separados por nosotros de manera artificial mediante la contemplación aislada. En esta adaptación se realiza todo ser humano... La negación es solamente el paso hacia un ser superior, hacia el propio ser, en el que el “espíritu” y la “vida” se tornan activos en unidad». Goldstein habla aquí de la «tendencia a realizarse de acuerdo con las circunstancias», lo que, sin embargo, siempre aparece, según él, sobre la base de la «tensión», «a partir de la cual se hace el propio ser, que siempre es positivo».

En este contexto, Goldstein distingue también al ser humano del animal: «La tensión es de otro tipo; no consta sólo, como en el caso del animal, de una sensación de amenaza, de miedo, sino que se hace consciente, aparece en forma objetiva. Posibilita de este modo una toma de posición completamente distinta, que se presenta en el fenómeno del pánico y en el de la libertad, de realizarse, a pesar del peligro, y de dar forma al mundo. Toda formación del mundo, todo lo que denominamos es comprensible únicamente desde esta acción común del “espíritu” y la “esfera vital”, dicho con mayor corrección de la totalidad unitaria del ser humano formado de este modo especial».

El organismo se mueve siempre, según Goldstein, 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 «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 Goldstein, un elemento esencial de una personalidad que se autorrealiza: «Llamamos normal,

sano, a aquel en el que la tendencia a la realización sale desde dentro y al 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 reprocha a Freud el que conozca «sólo la alegría de la relajación y no la de la tensión». Goldstein escribe — criticando el concepto de la «represión»: «Aquí no hay una represión continua, sino una continua restructuración» Aquí queda muy claro que Goldstein contrapone, al concepto freudiano de un organismo, más bien pasivo, a merced del entorno y de los sistemas psíquicos que viven en su interior, una concepción que ve el sentido en la 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 uno ordenado, es lo que conduce a la autorrealización, el motivo fundamental real de Goldstein. Las necesidades como el hambre, la sexualidad, la necesidad de trabajar o la curiosidad son, para él solamente formas de aparición de la más alta meta de la vida, autorrealizarse. 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.

Influencia de la psicología de la «Gestalt»

La psicología de la *Gestalt* de la escuela de Berlín, con sus representantes Wertheímer (1880-1943), Kohler (1887-1967), Koffka (1886-1941) y Kurt Lewin (1890-1947), que como ya se ha mencionado fueron coetáneos de Goldstein, tuvo una gran influencia sobre su trabajo. Ellos se opusieron, en los años anteriores a la primera guerra mundial, a la psicología atomista experimental de G.E. Müller (1850-1943) y de Wundt (1832- 1920) y desarrollaron principios de la psicología de la *Gestalt* como «tendencia hacia una buena figura (*Gestalt*)», «fenómeno de figura y fondo» y las «leyes de la *Gestalt*» derivadas de aquí, como, p. ej., pregnancia, proximidad, conjunto cerrado, contraste, constancia, variabilidad, estabilidad, ambigüedad, etc. Defendían la concepción de un campo de percepción unitario del ser humano y diferenciaban en este campo la «figura» y el «fondo»; sobre esta base investigaron las propiedades correspondientes a la «figura» y el «fondo» y su dependencia mutua.

Goldstein dedica a la psicología de la *Gestalt* un capítulo completo de su libro

y se ocupa, también fuera de dicho capítulo, de forma intensiva y crítica de estos dos principios fundamentales. La «tendencia hacia una buena *Gestalt* representa, para él, «una forma muy determinada de la lucha entre el organismo y el mundo, precisamente aquella en la que el organismo se realiza mejor en correspondencia con su ser», y por otra parte: «Ella (la tendencia hacia la buena *Gestalt*) es la tendencia hacia un comportamiento excelente, la condición esencial para la existencia de un determinado organismo; ella es la expresión especial de la tendencia general de posibilitar con un empleo mínimo de fuerza los mayores rendimientos, como hemos dicho antes. La pregnancia, la tendencia hacia el conjunto cerrado y algunas otras cosas más, que se han elaborado como característico de la *Gestalt*, están contenidas en sus efectos y sólo pueden entenderse en ellos». A Goldstein lo que le importa constantemente es el contexto general. El mismo organismo es para él 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; de aquí se sigue que «la investigación de las figuras nos puede enseñar no sólo algo sobre el ser del organismo, sino también algo sobre el ser del mundo». El «fenómeno de figura y fondo» tiene asimismo un valor muy grande en la teoría organísmica de Goldstein. Mientras que critica en el capítulo 10 de su libro la concepción de la Escuela de Berlín acerca de la «tendencia hacia la buena *Gestalt*» y desarrolla una comprensión propia (ver antes), acepta sin oposición los resultados del «fenómeno de figura y fondo» en su teoría: «Los rendimientos en los distintos puntos del organismo se producen con tanta más precisión cuanto más se apartan del resto del organismo, cuanto más están en “primer plano” frente al “fondo”, que representa el resto del organismo, cuanto mejor y más precisa se estructura la relación entre el proceso próximo (“proceso de primer plano”) y el proceso en el resto del sistema (“proceso de fondo”). Sean cuales sean los rendimientos que analicemos según la estructura de su sucesión, topamos siempre con la misma estructura. Estoy por ello inclinado a contemplar la estructura de excitación correspondiente, en forma de un suceso ‘primer plano — fondo’, como la *forma fundamental de suceso nervioso en general*». De este modo la «figura» y el «fonio» son componentes sólidos de una «teoría de la totalidad del organismo» el espíritu, el cuerpo y el alma aparecen en ella no como «tres esferas aisladas del ser», sino «como singularidades, ya que cada vez aparece una o la otra, más o menos como “figura”, en primer piano mientras que las otras constituyen entonces el

fondo».

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

No es fácil clasificar a Kurt Goldstein en el contexto de una psicología existencialista o más tarde humanística. Fue coetáneo de Husserl, Heidegger, Jaspers, y Weizscker, Scheler, Buytendijk, Buber, Cassirer, Binswanger, Wertheimer, Kóhler y Koffka, que nacieron todos entre 1874 y 1889. A pesar de que las influencias de Husserl y Heidegger son visibles, no se refiere en su obra principal a ellos.

El punto de contacto más claro con Heidegger se muestra en la concepción goldsteniana del «elegir» y «decidir»; Goldstein menciona aquí también la posibilidad así como la obligación de la decisión, habla del «conocimiento de un rasgo humano importante, que es la de su *posibilidad y necesidad* de decidir libremente» en el mismo sentido que Heidegger, llega al resultado de que «. . . el ser humano (enfermo) *tiene que elegir*».

También su comprensión del «ser» como «ser en el mundo», sus notas sobre el «ser en el tiempo», acerca del «ser decaído» y del «ser» recuerdan mucho a Heidegger. En su introducción se encuentra una posible explicación de por qué no se hace pública esta relación con Heidegger. Goldstein escribe: «Se me puede quizás reprochar haber citado en la presente exposición poco las visiones de otros autores, si bien hay sin duda algunas vinculaciones, incluso adopciones, de dichas visiones, a este respecto afirmo: Mi intención es la clarificación de principios no la exposición histórica de su aparición.

«El experto verá la relación, posiblemente mejor que yo mismo. En el trabajo vivo no hay por qué y no se debe por qué pensar siempre sin cesar si una concepción, un procedimiento esta o no determinado por otro».

Si tenemos en cuenta que la obra de Goldstein apareció en 1934, es decir, sólo ocho años después del *Ser y el tiempo* de Heidegger, sería explicable que en el contexto de la afirmación antes mencionada se haya referido a Heidegger pero no lo haya mencionado. La relación con Husserl es más clara en tanto que Goldstein se refiere explícitamente a Max Scheler (1874-1928), discípulo de Husserl; Goldstein se refiere al libro de Scheler *El puesto el hombre en el cosmos* (1928). Scheler, que se

unió a la fenomenología de Husserl, desarrolló, a diferencia de la inca formal de Kant, una ética de los valores propia, una metafísica de la persona, de los actos y de los valores objetivos. Los «valores» eran el punto de partida para la contestación de todas las cuestiones de la vida humana, de la visión del mundo, de la cultura y de la moral. La concepción fundamental de Scheler a que los factores biológicos y económicos pueden bloquear o liberar las posibilidades de actualización de dichos valores, de acuerdo con las condiciones históricas generales.

Goldstein considera «los análisis fenomenológicos de la existencia humana de Scheler» como «maravillosamente instructivos» aunque le critica, siguiendo extensamente a Cassirer, en lo referente a que Scheler introduce, a causa de su modo de aproximación, una separación entre «espíritu* y «esfera vital», es decir, entre espíritu y vida. Goldstein cita a Cassirer: «Si se quiere resolver este acertijo, hay que acudir a la unidad del *fondo del mundo* metafísico, que, sin embargo, vincula y une en un todo lo que es y será para nosotros absolutamente heterogéneo.

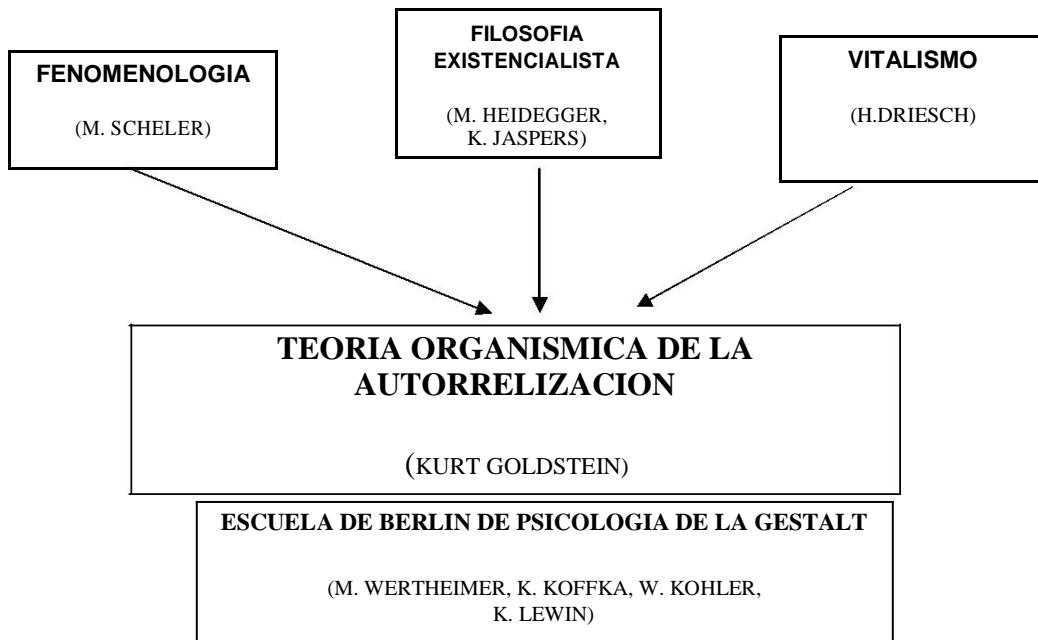


Fig. 4. Puntos de referencia filosóficos, psicológicos y pedagógicos de la teoría orgánica de la autorrealización de Kurt Goldstein

Al igual que con Binswanger y Boss, se encuentra también en Goldstein una estrecha relación entre contenido y método trabajos de investigación. Goldstein defiende la importancia del procedimiento empírico, pero resalta siempre la base sobre la que cabe contemplar los datos; incluso pretende haber introducido el mismo proceso de la investigación en el proceso total; pretende haber llevado «la cuestión

del cae hecho de toda apariencia» al centro de la investigación haberse distanciado (como Heidegger) de la filosofía Husserl: «Queremos resaltar de antemano un punto de vista metodológico: no nos vamos a conformar una forma cualquiera de *visión intuitiva* Y queremos, como toda ciencia natural,... partir del análisis aislado, de las “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 ésta se olvida que los miembros son tan sólo parcialmente aislados del organismo, que aparecen cuando a 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 que ni lo componen ni están opuestos a élY En el organismo no hay ni una lucha de las partes ni una del todo con las partes».

Goldstein quiere con ello fundamentalmente apoyarse en las empíricas, «obtenidas mediante métodos científicos», aunque sin llegar a través del amontonamiento de hechos o datos a una conclusión inductiva, sino —como lo denominaba Binswanger— «hundirse amorosamente en el ser y el contenido de cada uno de los fenómenos».

El procedimiento metodológico de Goldstein se puede caracterizar del siguiente modo:

- estudia casos aislados y emplea para ello diversos métodos de investigación (entrevista, test, observaciones);
- la unidad de investigación es toda la persona: dado que el hombre funciona siempre como un todo organizado debe ser la unidad de investigación dicho todo;
- la comprensión del comportamiento humano se realiza sobre la base de principios sistemáticos, como p. ej., «autorrealización» o confrontación con el mundo».

Contribución de Goldstein a la psicología humanística

La vinculación de Goldstein con el existencialismo heideggeriano es próxima pero no puede demostrarse; no existe tampoco ninguna relación visible entre él y su colega psiquiatra coetáneo Binswanger. Sólo se ha podido demostrar una relación con la fenomenología, a través del alumno de Husserl, Scheler.

La importancia de Goldstein para la psicología humanística se puede resumir en los siguientes puntos:

1. *Elección y decisión como característica existencial del ser humano.* De modo análogo a Heidegger y Sartre, Goldstein defiende la concepción de que la «elección» y la «decisión» no sólo representan una «posibilidad» de la existencia humana, sino que el ser humano, a causa de su ligazón con el mundo así como de la tendencia de su organismo a la autorrealización, se ve colocado ante la «necesidad» de tener constantemente que «elegir» y «decidir».
2. *Autorrealización como proceso orgánico y unitario.* Para Goldstein el motivo principal de la vida humana es la «autorrealización»; rechaza la suposición de varias motivaciones, admite, por ej., Freud; las somete todas a la autorrealización; describe con ello a un ser humano que está, permanente y constantemente, orientado al desarrollo de las posibilidades y residen en su interior; mediante este motivo principal se determina tanto la dirección del desarrollo (del desorden al orden) como se pone también de manifiesto que el proceso de autorrealización es un proceso unitario y total.
3. *Placer por la tensión.* Una parte esencial de este proceso autorrealización es la confrontación con el entorno, que dice a «conmociones» y «catástrofes»; el organismo se presenta frente al entorno inicialmente como un sistema cerrado, que tiene, en los límites de su sistema, constantemente contacto con el mundo que le rodea; la tensión se define como placentera.
4. *Referencia a los principios de la Gestalt.* Goldstein integra esencialmente dos principios de la *Gestalt* en su teoría del organismo: el «fenómeno de figura y fondo» y la «tendencia hacia una buena *Gestalt* a diferencia de la escuela de Berlín, que en la investigación de estos fenómenos se limitó a áreas des del

organismo como percepción y aprendizaje, Goldstein quería demostrar la validez de estos principios para todas las funciones y fenómenos del organismo.

5. *Comprensión fenomenológica de la ciencia.* La forma de Goldstein de aproximarse a la ciencia era fundamentalmente fenomenológica, a pesar de que recalca siempre que sus estudios descansaban sobre una base empírica. A pesar de análisis no empezaba con datos sueltos que se llevaban más tarde a un contexto, en forma de una conclusión inductiva, contrario: el análisis comienza con todo el organismo, investiga después en sus diferentes partes; cada uno de los aspectos parciales siempre se investiga bajo la premisa de su pertenencia a todo el organismo. Se rechaza con claridad el procedimiento atomístico.

Con esta posición básica Goldstein es algo así como un «padre de la psicología humanística. Él fue quien, forzado por los nacionalsocialistas a emigrar, llevó en 1935 a los Estados Unidos la teoría del hombre influida tanto por la filosofía existencialista como por la psicología de la *Gestalt* y participó activamente en su extensión con su trabajo docente en universidades como Harvard, Columbia y Brandeis. Su discípulo más importante es Fritz Perls.

Kurt Lewin (1890-1947)

Lewin propuso en forma importante la aplicación de la teoría del campo a todas las ramas de la psicología. Para este científico, la teoría del campo no representa un sistema nuevo de psicología limitado a un contenido específico; “es un conjunto de conceptos por medio de los cuales se puede representar la realidad psicológica” (1936a, págs. 6 y 7). Estos conceptos deberán ser lo suficientemente amplios para poder aplicarse a todos los tipos de conducta, y al mismo tiempo lo bastante específicos para representar a una persona definida en una situación concreta. Lewin también caracterizó la teoría del campo como un “método para analizar relaciones causales y para realizar construcciones científicas” (1951, p. 45).

Las características principales de la teoría del campo de Lewin pueden resumirse como sigue: a) la conducta es una función del campo que existe en el momento en que esta ocurre; b) el análisis se inicia con la situación como una totalidad, a partir de la cual se diferencian las partes componentes, y c) la persona concreta, en una situación concreta, puede representarse en forma matemática.

Lewin también enfatiza fuerzas internas determinantes de la conducta, que expresan una preferencia por la descripción del campo en conceptos psicológicos más que en términos físicos o fisiológicos. Un campo se define como “la totalidad de factores coexistentes concebidos como mutuamente interdependientes” (Lewin 1951).

Los conceptos de la teoría del campo han sido aplicados por este autor a una amplia variedad de fenómenos psicológicos y sociológicos.

La estructura de la personalidad

Lewin mismo nos recuerda que las matemáticas son el lenguaje apropiado del discurso científico, aunque el tipo de matemáticas utilizadas por él para representar los conceptos psicológicos no es el que conoce la mayoría de la gente. Las matemáticas de Lewin no son métricas y, además, describen relaciones espaciales en otros términos, diferentes de los euclidianos. Es esencialmente una matemática para describir interconexiones e intercomunicaciones entre regiones espaciales, sin tomar en cuenta el tamaño o la forma.

La separación de la persona del resto del universo se logra dibujando una figura cerrada; el límite de esta define los de la entidad conocida como persona. Todo aquello que queda adentro del límite es P (la persona); todo lo que queda fuera representa a no-P.

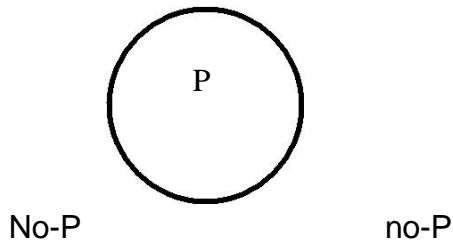


Figura 1

El aspecto significativo de la *figura 1* es que presenta un área totalmente cerrada localizada dentro de un área mayor. De esta manera se conceptualizan dos propiedades de la persona: a) separación del resto del mundo por medio de un límite continuo, y b) inclusión en un área mayor. La primera propiedad es la diferenciación; la segunda, la relación de la parte con el todo. Es decir, que la persona está representada como hallándose separada de y, al mismo tiempo, incluida dentro de una totalidad mayor.

El ambiente psicológico

El siguiente paso es entonces la representación de la realidad psicológica y esto se

logra dibujando otra figura cerrada mayor, que rodea a la persona. El tamaño y la forma de esta figura circundante no importan mientras reúna las condiciones de ser mayor que y de incluir a la persona. Se requiere otra cualidad; esta nueva figura no puede compartir ninguna sección del límite del círculo que representa a la persona. Debe localizarse un espacio entre el límite de la persona y el de la figura mayor.

Tenemos ahora la imagen de un círculo encerrado pero que no toca la elipse (fig. 2). La región entre los dos perímetros es el ambiente psicológico E. El área total dentro de la elipse, incluyendo el círculo, es el espacio vital L. El espacio fuera de la elipse representa los aspectos no psicológicos del universo. Por conveniencia, llamaremos a esta región mundo físico, aunque no se restringe a los aspectos materiales solamente.

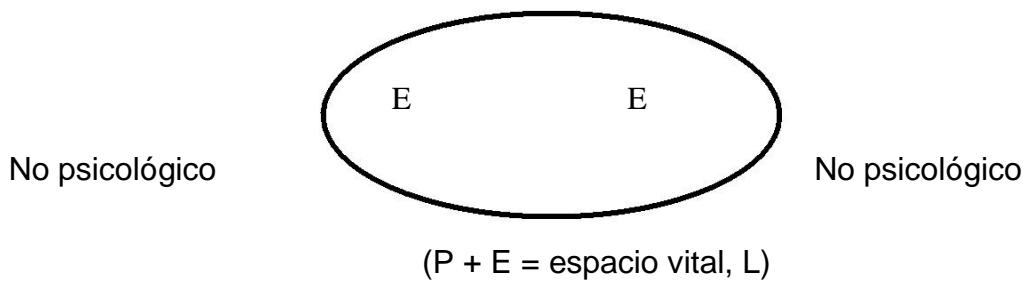


Figura 2

El espacio vital

El espacio vital es el universo del psicólogo; representa la totalidad de la realidad psicológica; contiene la totalidad de los posibles hechos que son capaces de determinar la conducta de un individuo; incluye todo lo que debe conocerse para entender la conducta concreta de un ser humano en un ambiente psicológico dado, en un momento dado. La conducta es una función del espacio vital: $B = F(L)$. La tarea de la psicología dinámica es “derivar en forma unívoca la conducta de un individuo dado, a partir de la totalidad de hechos psicológicos que existen en el espacio vital en un momento determinado” (Lewin, 1939 a).

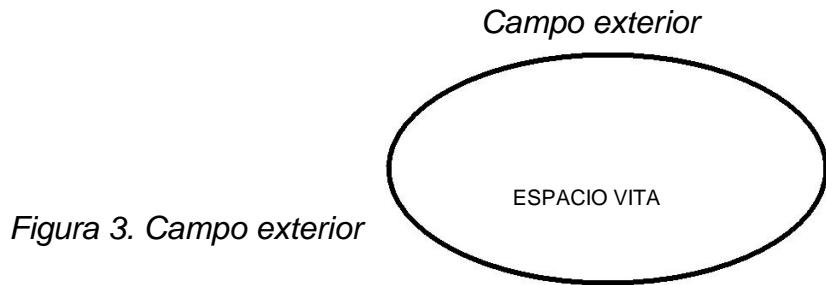


Figura 3. Campo exterior

El hecho de que el espacio vital esté rodeado por el mundo físico no quiere

decir que tal área sea parte del mundo físico (fig. 3), sino más bien que el espacio vital y el espacio más allá de este, son regiones diferenciadas y separadas de una totalidad mayor. Que esta totalidad mayor, el universo, sea finito o infinito, caos o cosmos, no es de importancia para la psicología, excepto en un aspecto. Los hechos que existen en la región de fuera y los adyacentes al límite del espacio vital, una zona que Lewin denomina campo exterior del espacio vital, pueden influir en forma material en el ambiente psicológico. Esto es, los hechos no psicológicos pueden, y en verdad lo hacen, alterar los psicológicos. Lewin ha sugerido que el estudio de los hechos en el campo exterior puede ser llamado psicología ecológica (1951). El primer paso para hacer una investigación psicológica es establecer la naturaleza de los acontecimientos que se realizan en el límite del espacio vital, ya que estos ayudarán a determinar qué es lo que posiblemente puede o no suceder en el espacio vital.

Los hechos en el medio psicológico también producen cambios en el mundo físico, pues hay una doble comunicación entre los dos ámbitos. Por consiguiente, se dice que el límite entre el espacio vital y el mundo exterior está habilitado con una propiedad: *la permeabilidad*. Un límite se asemeja a una membrana más que a una pared o a una barrera rígida. Deberá notarse que el mundo físico no puede comunicarse directamente con la persona, ni ésta con el mundo exterior. Debe existir un hecho en el ambiente psicológico, a fin de que pueda influir en o ser influido por la persona. Esto resulta evidente a través del diagrama que señala que el sujeto se halla completamente rodeado por el ambiente psicológico.

La implicación de una membrana permeable entre el espacio vital y el mundo físico es altamente significativa, ya que un hecho del mundo no psicológico puede cambiar en forma radical el curso de los eventos en el espacio vital; predecir a partir de las leyes psicológicas únicamente, resulta por lo general, algo fútil. No se puede estar seguro de antemano de que un hecho del campo exterior pueda no penetrar el límite del espacio vital y poner todo de cabeza dentro del ambiente psicológico.

Deberemos anotar otra propiedad del espacio vital. Aunque la persona está rodeada por su ambiente psicológico, no forma parte del mismo, ni está incluida en tal atmósfera. Esa zona termina en el perímetro del círculo, así como el mundo no psicológico termina en el litoral de la elipse. Sin embargo, el límite entre el sujeto y el ambiente también es permeable. Esto significa que los hechos ambientales pueden

influir en el sujeto, $P = F(E)$, y los hechos personales pueden influir en el ambiente, $E=F(P)$.

La persona diferenciada

Lewin sostiene que la estructura de la persona es heterogénea, y que está dividida en partes separadas pero intercomunicadas e interdependientes entre sí. Para representar tal estado de cosas, el área del círculo se divide en zonas.

Primero se fragmenta a la persona en dos partes, trazando un círculo concéntrico dentro del círculo mayor. La parte externa representa la región perceptual-motora ($P-M$), la sección central significa la región personal interna ($I-P$), que está completamente rodeada por el área perceptual motora en forma tal que no tiene contacto con el límite que separa a la persona del ambiente (Fig. 4).

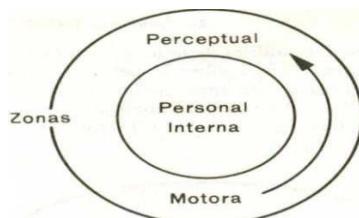


Figura 4

El siguiente paso es dividir la región personal interna en secciones (figura 5) que, adyacentes a la región perceptual motora, se llaman celdillas periféricas, aquellas en el centro del círculo las denominaremos como Lewin no es muy explícito respecto a la diferenciación del área perceptual motora en regiones más pequeñas; cree que el sistema motor actúa como una unidad, ya que por lo general puede ejecutar solo una acción a la vez. En forma semejante, el sistema perceptual por lo común funciona de una manera unificada, esto es: una persona puede atender y percibir solo una cosa a la vez.

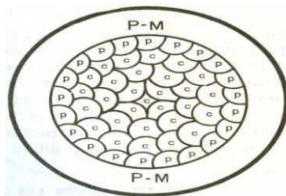


Figura 5

Sin embargo, es claro, que el sistema motor deberá estar separado del perceptual ya que son sistemas independientes. En el sistema perceptual motor no estructurado, cuando la dirección de la influencia es del ambiente a la persona, entonces la región que rodea la esfera personal interna representa los procesos

perceptuales, y cuando la dirección de la influencia es de la persona al ambiente, esta misma región representa la motricidad.

Un medio homogéneo o indiferenciado es aquel en el que todos los hechos influyen de la misma forma sobre la persona. En un ambiente tal, el sujeto tendría perfecta libertad de movimiento ya que no habría barreras que se lo impidieran. Tal libertad de movimiento total, obviamente no representa el estado real de las cosas, por lo que es necesario subdividir el ambiente en regiones (fig. 6)

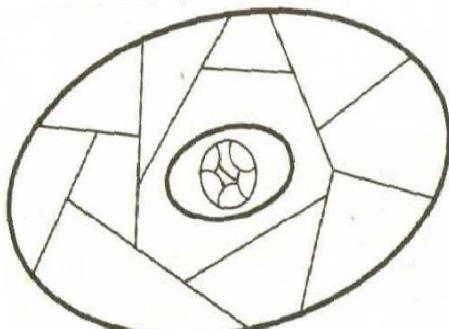


Figura 6

Existe una gama de matrices entre la diferenciación del ambiente y de la persona. No es necesario distinguir entre diferentes tipos de regiones ambientales, pues el medio no contiene nada comparable al estrato perceptual-motor o a la esfera personal interna. Todas las regiones del ambiente son iguales. En consecuencia, cualquier patrón de líneas utilizado servirá a nuestro propósito. Sin embargo se deberá puntualizar en la representación concreta, en un momento dado, el número exacto y la posición relativa en la esfera personal interna, deberán ser conocidas si se quiere comprender la conducta. Un análisis estructural completo y exacto revela la totalidad de factores psicológicos posibles en una situación momentánea.

Conexiones entre las regiones

El espacio vital está ahora representado por una persona diferenciada, rodeada por un ambiente diferenciado. Esta diferenciación ha sido lograda trazando líneas entre las regiones. Sin embargo, no se intenta que estos límites representen barreras impenetrables que dividan a la persona y al ambiente en regiones independientes y desconectadas. La permeabilidad, es una de las propiedades de los límites, siendo esto así, el espacio vital consiste en una red de sistemas interconectados de fluido que responde rápidamente a cualquier influencia que le llegue, por ser flexible y blando. Un medio rígido resiste el cambio; es duro y poco elástico (fig. 10). Dos regiones que están separadas una de la otra por un ámbito cuya calidad de la

superficie sea extremadamente rígida, no serán capaces de intercomunicarse entre sí.

¿Qué queremos decir al asentar que las regiones están conectadas? Para poder responder a esta pregunta, supongamos que cada una de las subregiones del ambiente contiene un solo hecho psicológico, y que el mismo hecho no aparece en más de una región a la vez. (Lewin utiliza la palabra hecha para denotar no solo un objeto observable, sino que también puede no ser directamente observable, aunque sí capaz de inferirse de algo observable.)

En otras palabras, hay fenómenos empíricos o fenomenológicos, y hechos hipotéticos o dinámicos. Cualquier cosa sentida o inferida constituye un hecho en la terminología lewiniana. (Un evento, por otro lado, es el resultado de la interacción de varios hechos.) Se dice que dos regiones están conectadas cuando un hecho en una región está en comunicación con otro de diferente ámbito. Por ejemplo, se afirma que el sujeto está conectado con el ambiente porque un fenómeno del medio puede alterar, modificar, desplazar, intensificar o disminuir los hechos dentro de la persona. En palabras más simples, el ambiente puede cambiar al sujeto y viceversa. Lewin también apunta que dos regiones están conectadas cuando los hechos de una son accesibles a los hechos de la otra. La accesibilidad constituye la contraparte espacial de la influencia.

Existen varias maneras de representar el grado de influencia o accesibilidad entre las regiones. Una forma es la de localizar las regiones cerca unas de otras cuando la influencia recíproca es grande (fig. 7), y localizarlas alejadas, cuando la influencia es débil (fig. 8). El número de regiones que existen entre A y B representa la extensión de su influencia una sobre la otra. Este tipo de representación puede ser llamada dimensión cercanía-lejanía.

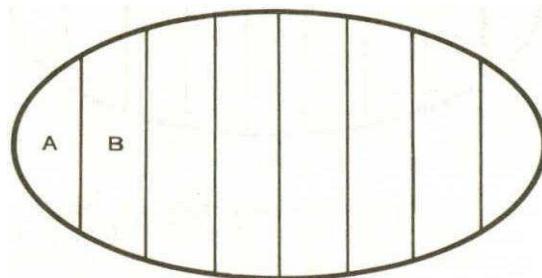


Figura 7

FIGURA 7

Dos regiones pueden estar muy cercanas una de la otra, hasta el grado de compartir un límite común, y aun así no influir o no ser accesibles una a la otra.

El grado de conexión o interdependencia no es solo un hecho del número de regiones que deben ser cruzadas; también depende de la fuerza de la resistencia ofrecida por el límite. Si la resistencia es muy fuerte, no importa qué tan cerca estén unas de otras las regiones.

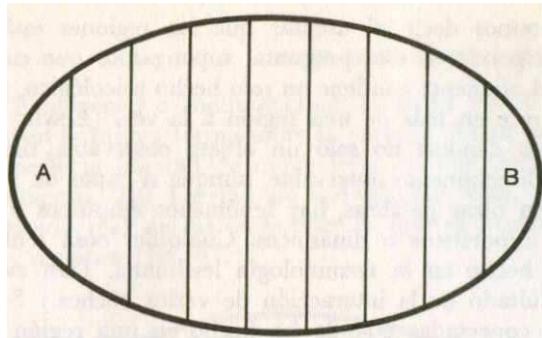


Figura 9

En tal caso, tendrán muy poca influencia una sobre la otra. Por otro lado, pueden estar muy alejadas y aún ejercer influencia considerable una sobre la otra si todos los límites intermedios son muy débiles.

La resistencia o permeabilidad de un límite se representa por el ancho de la línea divisoria. Una línea delgada representa un límite débil, y una línea gruesa representa un límite impermeable (Fig. 9). Este tipo de representación se denomina dimensión *firmeza-debilidad*.

Un límite no es necesariamente permeable en igual grado por ambos lados.

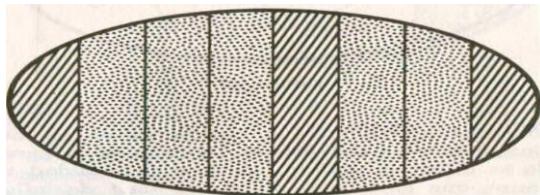
Esto es, un hecho de la región *A* puede influir en un hecho de la región *B*, pero uno de la región *B* puede no tener influencia sobre un hecho de la región *A*. No hay forma de representar esta diferencia de accesibilidad sino haciendo dos dibujos, uno en el que el límite sea delgado y otro en el que este sea grueso.

Esto es apropiado desde el punto de vista conceptual ya que la influencia de *A* sobre *B* es una situación psicológicamente diferente de la influencia de *A* sobre *B*.

Una tercera forma de representar las interconexiones regionales consiste en considerar a la naturaleza del medio, que es nada menos que la cualidad de su superficie. Lewin ha diferenciado varias propiedades del medio, siendo la más importante la dimensión fluidez-rigidez. Un ambiente fluido es aquel que responde rápidamente a cualquier influencia que le llegue, por ser flexible y blando. Un medio rígido resiste el cambio; es duro y poco elástico (fig. 10). Dos regiones que están separadas una de la otra por un ámbito cuya cualidad de la superficie sea

extremadamente rígida, no serán capaces de intercomunicarse entre sí.

Región fluida



Región rígida

Figura 10

Utilizando los conceptos de lejanía-cercanía, fuerza-debilidad y fluidez-rigidez, se pueden representar la mayoría de las posibles interconexiones en el espacio vital.

Cuando el límite de una persona está representado por una línea gruesa, se puede pensar en un esquizofrénico deteriorado o en un sujeto que está dormido y soñando. Cuando la línea es delgada tenemos la imagen de alguien cuyo ambiente psicológico está de acuerdo con el mundo físico. El más ligero cambio en el campo exterior se refleja en forma inmediata como un cambio del ambiente psicológico (Figuras 11 y 12).

La figura 13 representa a una persona más complejamente estructurada. Las celdillas P_1 y P_2 están conectadas en forma cercana, mientras que p_2 y p_3 están separadas por una barrera impermeable. La región c tiene poca o ninguna

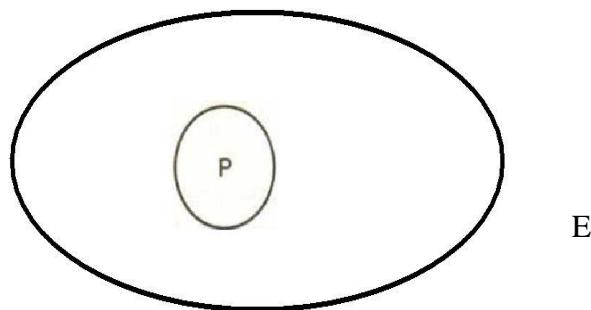


Figura 11

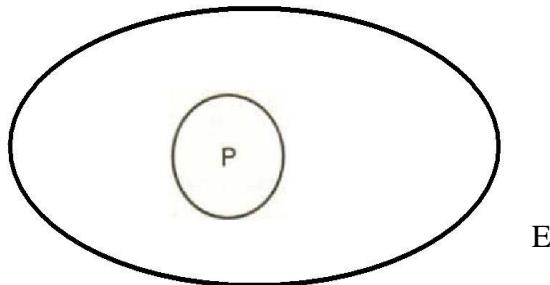


Figura 12

accesibilidad a cualquiera de las otras zonas. Se diría que tal área se encuentra

disociada del resto de la persona. La celdilla cuadriculada es difícil de influir debido a la cualidad turgente de su superficie, mientras que el área punteada es fácil de influir. La región p_4 está remotamente conectada a p_1 , p_2 y p_3 . (La figura 14 representa un ambiente psicológico totalmente estructurado).

Debería recordarse que estos dibujos representan situaciones momentáneas. No hay nada fijo o estático acerca de ellos y están cambiando constantemente como resultado de factores dinámicos. No se puede caracterizar a la persona como siendo en una forma dada durante un largo periodo. Un límite firme se puede disolver; un límite débil se puede volver fuerte. Regiones que estaban alejadas pueden acercarse. Un medio rígido puede suavizarse o viceversa. Aun el número de regiones puede aumentar o disminuir de un momento a otro. Por tanto, las representaciones espaciales están continuamente pasando de modo debido a que la realidad psicológica está cambiando constantemente. Lewin no se interesa mucho en rasgos fijos, hábitos rígidos u otras constantes de la personalidad.

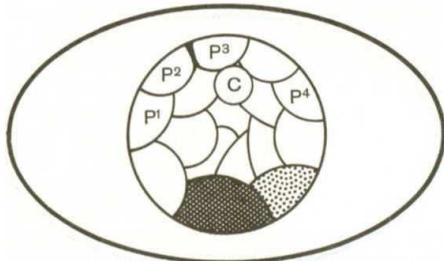


Figura 13

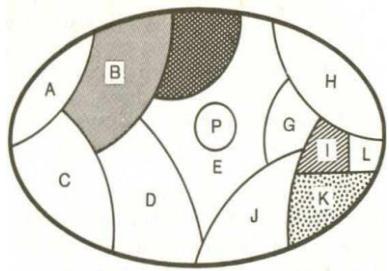


Figura 14

El número de regiones

El número de regiones está determinado por la masa de hechos psicológicos separados, que existen en cualquier momento dado. Una región nueva se diferencia del espacio vital siempre que surja un nuevo fenómeno; una región desaparece, cuando se esfuma un hecho o cuando se fusiona a otro. Un hecho psicológico está

coordinado con una región psicológica. El número de regiones en la persona también está determinado por la cantidad de hechos personales que existen.

Los fenómenos de la región personal interna se llaman necesidades, mientras que los hechos del ambiente psicológico se llaman valencias. Cada necesidad ocupa una región separada en la región personal interna y cada valencia ocupa una región separada en el ambiente psicológico.

La persona en el ambiente

Hemos dicho que no existe ninguna diferencia si el círculo se coloca dentro de la elipse, siempre y cuando sus límites no se toquen. Esto es cierto solo para un ambiente indiferenciado y homogéneo donde todos los hechos están en una y la misma región; es decir, donde todos son idénticos. En cuanto el ambiente se vuelve diferenciado en regiones limitadas, entonces sí sería importante el plano donde se coloque el círculo. En cualquier región que se establezca, los hechos de esa región están más cerca y tienen más influencia sobre la persona, que aquellos de cualquier otro ámbito. Por tanto, la comprensión de una situación psicológica concreta requiere que sepamos en dónde está situada la persona en su ambiente psicológico.

Locomoción y comunicación

La forma en que las regiones que componen el espacio vital están conectadas representa el grado de influencia o accesibilidad entre ellas. Pero, ¿Cómo es que ocurre esta influencia o accesibilidad?

Dos regiones están unidas de cerca, accesibles una a otra, y mutuamente influidas si se registran locomociones entre ellas fácilmente. Locomoción en el ambiente psicológico no significa que la persona tenga que hacer un movimiento físico a través del espacio; de hecho, la mayoría de las locomociones que son de interés para el psicólogo requieren muy poco desplazamiento. Hay locomociones sociales, vocacionales, intelectuales y de muchos otros tipos. Vemos que una de las propiedades importantes del ambiente psicológico es que constituye una región en la que la locomoción resulta posible. “Uno puede tratar cualquier cosa como un ambiente en el que, hacia el que, o lejos del que la persona, como unidad, puede ejecutar locomociones” (Lewin, 1936a). Al ejecutar un desplazamiento, la persona atraviesa un camino a lo largo del ambiente. La dirección y las regiones a través de

las cuales cruza están determinadas en parte por la fuerza de los límites y la fluidez de los ámbitos, y en parte por factores dinámicos que discutiremos más adelante.

La influencia de las regiones ambientales unas sobre otras está expresada por la facilidad con que una persona se puede mover de una región a otra. Al respecto de si la locomoción es también la forma o modo por medio del cual las regiones de la persona revelan su influencia recíproca, Lewin opina negativamente: "La persona en sí misma no puede... ser considerada como un medio dentro del cual un objeto lleva al cabo locomociones de una región a otra" (1936a, pág. 168). Se dice que las regiones de la persona se comunican unas con otras. La perceptual se comunica con las celdillas periféricas de la región personal interna, y estas a su vez se comunican con las celdillas localizadas en posición más central. Las celdillas personales internas se pueden comunicar una con otra y con la esfera motora. Qué regiones se comunicarán una con otra y el camino a través del cual se transmite la comunicación a lo largo de un número de regiones, está determinado en parte por aspectos estructurales tales como la amplitud de los límites y la naturaleza del medio, y en parte por factores dinámicos.

Se dice que la locomoción y comunicación son eventos, ya que resultan de una interacción de hechos. Debemos recordar que un hecho está representado por una región. De acuerdo a esto, un evento representa la interacción entre dos o más regiones. Lewin afirma que para derivar un evento, por ejemplo una locomoción o una comunicación, a partir del espacio vital deberán seguirse tres principios. El primero es el llamado *principio de relación*, que establece que un evento es siempre el resultado de una interacción entre dos o más hechos. Un hecho por sí solo no puede causar un evento; es necesario tener por lo menos dos hechos antes de que pueda realizarse una locomoción.

El segundo principio, la *concreticidad*, dice que solo aquellos hechos concretos pueden tener efectos. Un hecho concreto es el que realmente existe en el espacio vital. Hechos potenciales o posibles son los que pueden existir alguna vez en lo futuro, pero que no acontecen ahora, y estos no pueden ser la causa de eventos actuales. El tercer principio, la *contemporaneidad*, establece que solo los hechos actuales pueden producir conducta actual. Aquellos fenómenos que existieron alguna vez pero que se difuminaron, no pueden influir sobre el presente. Los hechos de la

infancia o niñez no tienen influjo sobre la conducta del adulto, a menos que hayan logrado permanecer latentes en alguna forma de existencia, a lo largo de los años (Lewin, 1936a, pp. 18-36).

Restructuración del espacio vital

La locomoción y la comunicación no son los únicos eventos que pueden ocurrir como resultado de que un hecho (región) impacte a otro hecho (región). Pueden seguir otras consecuencias; por ejemplo, el número de regiones puede aumentar o disminuir, dependiendo esto de que se añadan o se quiten hechos del espacio vital. La posición relativa de las regiones puede verse alterada, dos regiones que estaban muy alejadas pueden acercarse y viceversa. Pueden ocurrir cambios en los límites; un límite permeable puede volverse firme y uno firme, débil. Por último, puede haber alteraciones de las cualidades superficiales de las regiones. Una región fluida puede volverse rígida, y una rígida relajarse. Todos estos cambios estructurales representan la restructuración del espacio vital (Lewin, 1951, p. 251).

Niveles de realidad

Se requiere una tercera dimensión para poder dar una representación completa del espacio vital. Esta tercera dimensión está relacionada con los conceptos de grado de realidad e irrealdad. La realidad consiste en una locomoción real, mientras que la irrealdad consiste en una locomoción imaginaria. Hay varios grados o niveles entre la realidad y la imaginación pura. La planeación o el pensamiento es un nivel intermedio entre el nivel más realista de ejecución y el más irrealista de fantasía pura.

Las locomociones se llevan a cabo con mayor facilidad a medida que uno se acerca a la irrealdad; los límites se vuelven menos firmes y las cualidades superficiales de las regiones se vuelven más fluidas. Lewin cree que el concepto de niveles de realidad se aplica no solo a la estructura del ambiente sino también a la estructura de la persona.

Perspectiva o la dimensión del tiempo

Aunque ni el pasado ni el futuro pueden afectar conductas presentes de acuerdo al principio de contemporaneidad, las actitudes, sentimientos y pensamientos de la persona acerca del pasado y el futuro pueden tener influencia considerable sobre su conducta. La esperanza del futuro es ser mucho más importante para una persona,

que las dificultades presente. Así como las expectaciones de las cosas que ocurrirán pueden aligerar problemas actuales, en la misma forma las sombras del pasado pueden oscurecer el presente. Por tanto, el presente deberá representarse conteniendo tanto un pasado y un futuro psicológico (Lewin, 1951, págs. 53-56).

Esta dimensión puede ser larga o corta, bien definida o borrosa; su estructura puede ser simple o compleja y sus límites pueden ser débiles o fuertes.

La dinámica de la personalidad

Una buena representación estructural de la persona y su ambiente contiene todos los hechos que uno necesita saber para explicar cualquier posible tipo de conducta. Sin embargo, una visión detallada del espacio vital no nos puede decir cómo se va a comportar una persona. Los conceptos estructurales o topológicos por si solos no pueden explicar conductas concretas en una situación psicológica actual. Para este tipo de comprensión se necesitan conceptos dinámicos. Los principales conceptos dinámicos de Lewin son: energía, tensión, necesidad, valencia y fuerza o vector.

Energías

La que ejecuta el trabajo psicológico se llama energía psíquica. La energía psíquica se libera cuando el sistema psíquico (la persona) intenta regresar a un estado de equilibrio después de haberse encontrado en uno de desequilibrio, que se produce por un aumento de la tensión en una parte del sistema, en relación al resto del mismo, ya sea como resultado de estimulación externa o cambio interno. Cuando la tensión del sistema se vuelve a igualar, se detiene la salida de energía y el sistema total descansa.

Tensión

Este es un estado en la persona, o más precisamente, un estado de una región personal interna en relación a otras regiones personales internas. Cuando Lewin se refiere a las propiedades dinámicas de una región o celdilla de la esfera personal interna, denomina a esta región *sistema*. La tensión tiene dos importantes propiedades conceptuales. La primera propiedad, que un estado de tensión en un sistema particular tiende a igualarse a la cantidad de tensión que lo rodea. El medio psicológico a través del cual se iguala la tensión se denomina *proceso*. Pensar, recordar, sentir, percibir, actuar, etcétera, constituyen procesos. Aunque la tensión

siempre se mueve hacia una condición de equilibrio, esta propiedad conceptual se aplica solo al sistema como totalidad, y no necesariamente a todas las partes del mismo. Una parte del sistema puede volverse más y más tensa durante el tiempo en el que la totalidad de éste va regresando a una condición balanceada. Sucede esto cuando una persona tiene que tomar una ruta más larga para resolver un problema. Durante la desviación, la tensión puede aumentar en una de las subregiones, aunque el proceso total eventualmente hará que la persona regrese a un estado de equilibrio.

Estado de equilibrio no quiere decir que el sistema esté libre de tensión. Probablemente ningún organismo puede lograr un estado completamente libre de tensión, y permanecer vivo. Equilibrio significa que la tensión a lo largo de todo el sistema está igualada o que un subsistema el cual existe una cantidad desigual de tensión está firmemente aislado del resto de los sistemas personales internos (fig. 15). Tal sistema tenso puede permanecer segregado durante un largo periodo y constituir una reserva de energía más o menos permanente. Puede haber un número de tales sistemas tensos firmemente segregados de la personalidad que proporcionen un aporte continuo de energía para la operación de los procesos psicológicos.

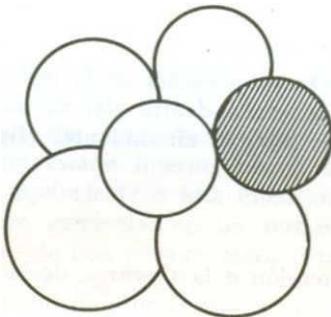


Figura 15

Una persona que ha establecido un equilibrio en un alto nivel de tensión es considerablemente diferente de otra que ha establecido un equilibrio en un bajo nivel de tensión. En el primer caso la presión del área motora será mayor y es probable que exista un continuo escape de energía al área mencionada. Una persona tal presentará gran cantidad de actividad difusa e inquieta.

Una segunda propiedad conceptual de la tensión es que ejerce presión sobre los límites del sistema.

Si este es particularmente firme, la difusión de la tensión de un sistema a otros

adyacentes será impedida; pero si el límite es débil, la fluirá con facilidad de tensión un sistema a otros. Por lo general un sistema de tensión particular comparte su límite con más de otro sistema de tensión. En tales casos, la resistencia de una parte del límite puede ser más débil que en otras partes del mismo. Esto permitirá que la tensión pase en ciertas direcciones más fácilmente que en otras. En otras palabras, la comunicación dinámica entre los sistemas es una condición variable.

Desde el punto de vista dinámico, un límite es una región de resistencia. Como barrera corresponde a una fuerza restrictiva. Lewin piensa que el límite en sí mismo no tiene la propiedad de ser un sistema de tensión.

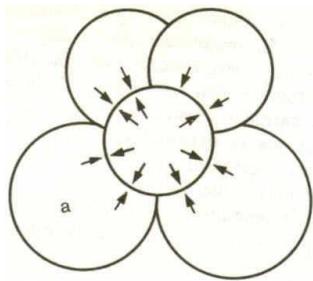


Figura 16

Es más probable que la fuerza ejercida en la región del límite contra la fuerza que está generada dentro del círculo sea determinada por estados de tensión de los sistemas circundantes (Fig. 16).

Necesidad

Un aumento de la tensión o la descarga de la energía en una región personal interna están causada por el surgimiento de una necesidad. Una necesidad puede ser una condición fisiológica tal como el hambre, la sed, o el sexo; puede ser un deseo por algo más complejo, como un trabajo o una esposa; una intención de hacer algo, tal como terminar una tarea o cumplir una cita. Una necesidad es, por tanto, un concepto motivacional y resulta equivalente a términos tales como motivo, deseo, impulsión y urgencia.

Lewin se abstiene de discutir en forma sistemática la naturaleza, fuente, número y tipos de necesidades, porque no está totalmente satisfecho con el concepto. Él cree que eventualmente el término necesidad será abolido de la psicología en favor de un concepto más adecuado; uno que sea más observable y mensurable. Tampoco cree que valga la pena proponer una lista de necesidades, ya

que en primer lugar, sería infinitamente larga y, en segundo lugar, lo único que realmente importa es la descripción psicológica y su representación conteniendo todas las necesidades que existen en el presente, en una situación momentánea. Estas son las únicas necesidades que están produciendo efectos. En un nivel abstracto, podríamos decir que cualquiera es capaz de sentir hambres pero que es sólo cuando la pulsión hambre está trastornando realmente el equilibrio de la persona, cuando debe ser tomada en cuenta.

Resulta obvio que Lewin es extraordinariamente pluralista en su concepción de las necesidades. Hay tantas necesidades como deseos específicos y distinguibles.

Lewin no intenta reducir el número de necesidades específicas a una necesidad general, ya que, como él dice: "El problema de la emergencia de las necesidades yace en el cruce de la antropología cultural, la psicología del desarrollo y de la motivación. Su investigación ha sido detenida por intentos especulativos prematuros de sistematizar a las necesidades en unas pocas categorías" (1951, pág. 280).

Cada necesidad es un hecho concreto, y a menos que sea descrita con toda su particularidad y detalle, uno no será capaz de entender la verdadera realidad psicológica. Al hablar de las necesidades, Lewin establece que se pueden distinguir tres estados: uno de hambre, otro de saciedad y el último, de sobresaciedad. "Dichos estados corresponden a una valencia positiva, neutral y negativa de las regiones de actividad que están relacionadas con una necesidad particular" (1951, pág. 282). La sobresaciedad significa que el objeto anteriormente deseado se ha vuelto desagradable debido a la continua experiencia con él. Lewin también distingue entre necesidades y cuasinecesidades. Una necesidad se debe a un estado interno, como el hambre, mientras que una cuasinecesidad es equivalente a una intención específica, como satisfacer la propia hambre comiendo en un restaurante particular. Lewin cree que las necesidades de una persona están determinadas en alto grado por factores sociales (1951, p. 289).

Tensión y acción motora

La relación que existe entre la tensión y la acción es la siguiente: la tensión que

presiona el límite exterior de la persona no puede producir una locomoción; por tanto, en vez de eslabonar la necesidad o tensión directamente con la acción por medio de la esfera motriz, Lewin une la necesidad con ciertas propiedades del ambiente que determinan entonces el tipo de locomoción que ocurrirá. Esta es una forma ingeniosa de conectar a la motivación con la conducta, para lo que se requieren dos conceptos adicionales: valencia y fuerza.

Valencia

Una valencia es una propiedad conceptual de una región del ambiente psicológico. Es el valor de esa región para una persona. Hay dos tipos de valores, positivo y negativo. Una región de valor positivo es la que contiene un objeto-meta que reducirá la tensión cuando la persona entre a la región. Una región de valor negativo es una que aumentará la tensión.

Una valencia está coordinada con una necesidad. Esto significa que el hecho de que una región particular del ambiente tenga un valor positivo o negativo depende directamente de un sistema en estado de tensión. Las necesidades imparten valores al ambiente; lo organizan en una red de regiones atractivas y rechazantes. Sin embargo, esta red de valencias depende también de factores ajenos que no caen dentro del campo de las leyes psicológicas. La presencia o ausencia de objetos necesitados en sí mismos juega una parte importante en la estructuración del ambiente psicológico. Una valencia es una cantidad variable; puede ser débil, mediana o fuerte. La fuerza de la valencia depende de la fuerza de la necesidad más todos los otros factores no psicológicos mencionados anteriormente.

Una valencia no es una fuerza. Dirige a la persona a través de su ambiente psicológico, pero no proporciona el poder motivante para la locomoción. Como hemos visto, tampoco produce una locomoción un sistema en estado de tensión. Se requiere otro concepto, el de fuerza o vector.

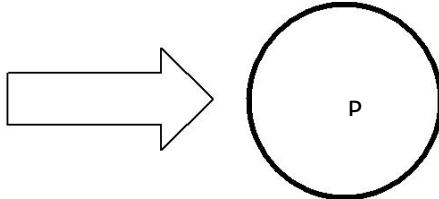
Fuerza o vector

Una locomoción ocurre cuando una fuerza de suficiente intensidad actúa sobre la persona. Una fuerza está coordinada con la necesidad, pero no es una tensión; existe en el ambiente psicológico; mientras que la tensión es una propiedad del

sistema personal interno.

Las propiedades conceptuales de la fuerza son dirección, intensidad y punto de aplicación.

Estas tres propiedades se representan matemáticamente por medio de un vector. La dirección en la que apunta el vector representa la dirección de la fuerza; la longitud del vector representa la intensidad de la fuerza, y el lugar donde la punta de la flecha hace contacto sobre el límite exterior de la persona representa el punto de aplicación. Un vector siempre se representa fuera de la persona (figura 17) y nunca dentro, porque las fuerzas psicológicas son propiedades del ambiente y no del sujeto.



Si existe solo un vector actuando sobre la persona, habrá una locomoción o una tendencia a moverse en la dirección del vector. Si dos o más vectores están empujando a la persona en diferentes direcciones, la locomoción final será la resultante de todas estas fuerzas.

Ahora podemos ver la relación entre valencia y vector. Una región que posee una valencia positiva es aquella en la que las fuerzas que actúan sobre la persona están dirigidas hacia esta región. Una región de valencia negativa es aquella en la que los vectores apuntan en la dirección opuesta. En otras palabras, la dirección de un vector está directamente determinada por la localización de una región con una valencia ya sea positiva o negativa. La intensidad de un vector está relacionada con la intensidad de la valencia, con la distancia psicológica entre la persona y la valencia, y con la relativa potencia de otras valencias.

Locomoción

Con todos estos conceptos podemos representar el camino específico que una persona realizará al moverse a través de su ambiente psicológico. Cualquier locomoción puede ser perfectamente explicada con los conceptos de necesidad, tensión, fuerza, valencia, barrera, propiedades del medio, dimensión de realidad-irrealidad, y la perspectiva del tiempo.

Restructuración dinámica del ambiente psicológico

La dinámica del ambiente psicológico puede cambiar en cuatro formas diferentes: a) El valor de la región puede cambiar cuantitativamente; por ejemplo, de ser menos a más positiva; o puede cambiar cualitativamente, de positiva a negativa. Pueden aparecer nuevas valencias y otras pueden desaparecer. b) Los vectores pueden cambiar en fuerza o en dirección o en ambos aspectos. c) Los límites se pueden volver más débiles o fuertes, aparecer o desaparecer. d) Las propiedades materiales de una región, por ejemplo su fluidez o rigidez, pueden verse alteradas.

La restructuración del ambiente psicológico puede llevarse a efecto como resultado de cambios en los sistemas de tensión de la persona, o como resultado de una locomoción o como resultado de procesos cognoscitivos. La restructuración cognoscitiva se lleva al cabo cuando la persona descubre una nueva forma de resolver un problema (*insight*), recuerda algo que había olvidado o percibe algo en su ambiente que no había notado antes. La restructuración también puede resultar de la intrusión de factores ajenos del campo exterior en el ambiente psicológico.

Retorno al equilibrio

La meta última de todos los procesos psicológicos es regresar a la persona a un estado de equilibrio. Esta meta puede alcanzarse de diferente manera, dependiendo del proceso particular que esté involucrado.

El desequilibrio se define como un estado de tensión desigual a través de los varios sistemas de la persona. Supongamos que un sistema personal interno se encuentre en condiciones de alta tensión y que todos los demás tienen un nivel bajo de la misma. Una forma en la que se puede alcanzar el equilibrio es que la tensión del sistema a se difunda a través de los otros sistemas hasta que la tensión en toda la esfera personal interna sea igualada. Suponiendo que no se pierda energía de la esfera personal interna, la consecuencia de esta difusión es la de alzar el nivel de tensión del sistema total y aumentar la presión sobre el límite entre el estrato personal interno y el estrato perceptual motor. Suponiendo que este proceso se repita una y otra vez, el resultado será una acumulación de la tensión en la esfera personal interna. Se dice que esa persona está bajo gran tensión interna. Cuando el

límite de la región personal interna ya no es capaz de resistir la presión ejercida, habrá un repentino escape de energía al área motora, que producirá conducta agitada. Si el límite entre el sistema personal interno y el área perceptual motora es bastante permeable, la tensión puede ser disipada en actividad constante. Esta es una manera bastante primitiva de reducir la tensión que se presenta principalmente durante la infancia.

El método más prevalente de regresar a un estado de equilibrio es ejecutando una locomoción apropiada en el ambiente psicológico; esta resultará ser la que lleva a la persona a la región donde se encuentra el objeto meta satisfactor. Puede ser necesario, por supuesto, reestructurar el ambiente para poder alcanzar la meta deseada, y esta reestructuración quizá involucre algunos de los procesos cognoscitivos complicados que exijan mucho tiempo.

Se puede reducir la tensión y regresar al equilibrio por medio de una locomoción sustituta. Este proceso requiere que dos necesidades sean interdependientes para que la satisfacción de una descargue la tensión del otro sistema de necesidad. Por último, una tensión puede ser reducida por medio de locomociones imaginarias.

El desarrollo de la personalidad

Aunque Lewin no rechaza la idea de que la herencia y la maduración juegan un papel en el desarrollo, en ninguna parte de sus escritos discute su posible influencia en detalle, ni les asigna ningún lugar en sus representaciones conceptuales. Esto es congruente, puesto que Lewin prefiere una teoría puramente psicológica. Como la herencia y la maduración caen dentro del reino de los hechos biológicos y consecuentemente existen fuera del espacio vital junto con los fenómenos físicos y sociales, son ignorados por Lewin. En algunas ocasiones da a entender que los cambios orgánicos pueden influir o acaso influyen sobre el desarrollo psicológico.

El aprendizaje es explicado por Lewin en términos de cambios que se llevan a cabo en la conducta y se refiere a ellos como reestructuración cognoscitiva, diferenciación, integración y motivación (1951).

Lewin descubrió, además, que los límites o reactivos que han de asociarse

tienen que pertenecer al mismo sistema de tensión para que pueda operar conexión entre ellos.

Lewin se interesa en la recompensa y el castigo no como formadores o rompedores de hábitos, sino como instrumentos que controlan la conducta en la situación momentánea concreta. La recompensa y el castigo producen cambios en los vectores, valencias y límites del ambiente psicológico y en los sistemas tensionales de la persona. Lewin reconoce que la recompensa y el castigo pueden llevar a una transformación en la valencia de la cosa misma, aunque esto se logra cuando la recompensa o el castigo se encuentran articulados dentro de una situación de tensión mayor.

Cambios conductuales

Los cambios conductuales que ocurren durante el desarrollo pueden ser representados por medio de construcciones del campo. Estos cambios son:

Variedad: a medida que uno se hace más proyecto, la variedad de sus actividades, emociones, necesidades, información y relaciones sociales aumentan, por lo menos hasta cierta edad. Posteriormente, la versatilidad de la conducta puede presentar una restricción.

Organización: no solo las actividades se vuelven más versátiles con la edad; también presentan cambios importantes en su organización. Una unidad de conducta dada presenta un aumento en su complejidad. La conducta también se vuelve más jerarquizada en su estructura y más complicada.

Extensión de las áreas de actividad: el niño más grande tiene más libertad de movimiento que el bebé. Puede hacer más cosas. El tiempo se vuelve más extendido con la edad, el pequeño es una criatura del presente; a medida que crece, comienza a pensar en el pasado, hace planes para el futuro y percibe al presente como un bloque mayor de tiempo.

Interdependencia de la conducta: es fácil observar que la conducta del infante involucra reacciones difusas del cuerpo total. Lewin clasifica esta conducta como un ejemplo de *interdependencia simple* o un *estado indiferenciado*. Al ir aumentando la

madurez, se diferencian de la actividad en masa las formas de acciones especializadas e independientes. La simple unidad de la conducta infantil produce una pluralidad de acciones. Se lleva a cabo alguna integración cuando las acciones independientes se organizan jerárquicamente, pero la integración real se logra solo por medio de lo que Lewin llama *interdependencia organizativa*, que consiste en la combinación e integración de actividades o necesidades separadas en una totalidad mayor. Lewin señala que la actividad masiva disminuye con la edad, la organización jerárquica aumenta, y el grado de unidad basado en la interdependencia organizativa fluctúa.

Grado de realismo: por lo general una persona se vuelve más orientada hacia la realidad a medida que crece. Un niño pequeño no distingue fácilmente entre lo que es real y lo que es imaginario. No es sino hasta que aprende a establecer diferencias entre éstas cuando puede desarrollar un sentido de realidad.

Conceptos de desarrollo

Habiendo mencionado algunos de los cambios importantes que suceden durante el desarrollo, principalmente en variedad, complejidad, extensividad, organización, integración y realismo, Lewin procede a conceptualizarlos.

Diferenciación: este es uno de los conceptos clave en la teoría del desarrollo de la personalidad de Lewin y se aplica a todos los aspectos del espacio vital. Se define como el aumento en el número de las partes de un todo. El ambiente psicológico se vuelve más diferenciado con la edad. La dimensión tiempo se diferencia en: pasado remoto, pasado cercano, presente, un futuro cercano y un futuro lejano. La madurez en el individuo también trae consigo una creciente diferenciación de la dimensión realidad-irrealidad.

Propiedades de los límites: una mayor diferenciación de la persona y del ambiente psicológico obviamente significa un aumento en el número de límites o membranas. Pero no todos los límites son iguales, varían en su fuerza. En general, se puede decir que los límites del niño son menos firmes que los de un adulto. Durante las primeras semanas de vida, virtualmente no existen límites entre el infante y su ambiente psicológico. La debilidad de las barreras o membranas en la esfera interpersonal del niño significa que una necesidad puede sustituir con mayor

facilidad a otra, distinto caso que el de los adultos. También es característica del niño una debilidad de límites, semejante en lo que se refiere a la dimensión realidad-irrealidad; consecuentemente en la perspectiva del tiempo ocurre lo mismo.

Integración: la diferenciación y el cambio en las propiedades de los límites pueden explicar varios de los hechos del desarrollo; pero no la creciente organización e integración de la conducta debida a la edad, pues para esto se requiere otro concepto llamado *interdependencia organizativa*. A medida que el bebé madura, la influencia que un sistema tensional tiene sobre sus vecinos, pierde las características de ser mutua y recíproca. En lugar de esta interdependencia simple, el tipo de relación que se establece es la del director y el dirigido. El sistema de tensión *a* dirige al sistema tensional *b* en forma de ayudar a para que descargue su tensión, sin que necesariamente esta situación lleve a una igualdad final entre los dos.

En la interdependencia organizativa la tensión no se difunde de una región a la otra en base a la sola proximidad. Se desarrolla la selectividad en forma tal que aquellos sistemas que se encuentran alejados unos de otros pueden dominarse o dirigirse solo uno a otro. Se puede establecer una jerarquía total de relaciones de dominio-subordinación; la región *a* puede regular a la región *b*, *b* puede regular a *c*, y así sucesivamente. Esto explicaría, entre otras cosas, la habilidad que tiene una persona mayor para organizar y ejecutar un complicado plan de acción; una capacidad que parece ser deficiente en los niños.

Etapas del desarrollo

El desarrollo es para Lewin un proceso continuo en el que resulta difícil reconocer etapas discretas. Afirma que ocurren importantes cambios en el desarrollo, alrededor de los tres años de edad; y que esto es seguido por un periodo de estabilidad relativa hasta la adolescencia, periodo de reorganización dinámica que culmina en la estabilidad del adulto (1951). Señala que las primeras regiones que se diferencian en el bebé son aquellas que tienen que ver con la alimentación y la eliminación.

Regresión

Lewin distingue entre *retrogradación* y *regresión*. La retrogradación se refiere al retorno a una forma de conducta anterior en la historia de la vida de la persona, mientras que

la regresión se refiere a cualquier viraje hacia una forma de conducta más primitiva, sin tomar en cuenta si la persona se ha comportado en esa forma con anterioridad.

Alfred Adler (1870-1937)

Adler rechazó al sexualismo de Freud y dejó al grupo de psicoanalistas vieneses para formar su propia aproximación psicoanalítica.

La evolución en el pensamiento de Adler se refleja en los cambios que hizo en la estructura teórica de la conducta humana. Absorto en la idea de que el hombre es un animal agresivo, concepto que gradualmente lo llevó a alejarse de la idea de que el sexo constituye el principal motivador real del hombre, pasó a considerar a este como un complejo de características que buscan el poder como motivación real del hombre en su afán de superioridad.

En la misma forma, modificó sus ideas del hombre como animal lujurioso, guiado por oportunidades de expresar sus deseos lúbricos, la idea de que es un animal socialmente responsable. El creía que el hombre tenía desde el nacimiento, una conciencia social y que sólo se requiere que se despierte está para hacerlo responsable del bienestar de otros hombres así como del suyo propio. Al final, Adler creyó que el animal humano poseía un interés social profundamente arraigado por sus congéneres.

Otros cambios reflejan en Adler en su desarrollo del complejo de inferioridad orgánica hasta la teoría más amplia y comprensiva de que el hombre está esencialmente gobernado por un sentimiento de inferioridad y remueve en la vida tratando de lograr cosas nuevas y mejores, motivado por el deseo de sobreponerse a su debilidad básica. La inferioridad orgánica significa que el hombre nace como un órgano básicamente inferior en el cuerpo. Al ser este órgano más débil sirve como un instrumento de compensación para sobreponer obstáculos.

Es muy importante el papel del órgano más débil en la provisión de una racionalización de las fallas que se presentan al ejecutar tareas difíciles u onerosas.

Descripción de la conducta humana

Dividiremos el trabajo de Adler en siete partes: a) complejo de inferioridad; b) complejo de superioridad; c) estilo de vida; d) *self creativo*; e) *self consciente*; f)

metas ficticias; y g) interés social.

Complejo de Inferioridad. Adler pensó que el hombre nace sintiéndose incompleto e irrealizado, con un profundo sentimiento de inferioridad. Todo lo que se encuentra frente al recién nacido es mejor, es más grande; mayor y más completo que él. Para el neonato tal estado de cosas difícilmente tiene importancia en su lucha por la existencia. Sin embargo a medida de que sigue viviendo, su sistema perceptual le hace darse cuenta de su papel inferior en la sociedad. A medida de que el hombre avanza del primer al cuarto año de su vida, le está siendo recordado continuamente que la mayor parte del mundo que lo rodea puede alcanzar cosas, tirarlas, prepararlas, y controlarlas mejor que él. El sentirse inferior le hace desear emular las fuerzas y capacidades de otros que lo rodean. En algunos casos anormales el niño puede permanecer en un nivel inferior, ser incapaz de tratar algo nuevo; o digamos, regresar a un papel mucho más inferior. Sin embargo, estas tres anormalidades son raras. La mayor parte de la humanidad quiere ir más allá de donde está, como el niño que desea ser más completo de lo que es en cualquier momento dado su desarrollo. Las mesetas o valles en el desarrollo, aunque son bastante normales, no duran mucho tiempo. Una vez que se llega a una meseta en el desarrollo hacia más y mejores habilidades y poderes, el hombre tiene solo un sentimiento temporal de satisfacción y éxito. En el momento que el ser humano puede ver algo mejor y mayor más allá de donde se encuentra, vuelve a sentirse inferior, irrealizado e incompleto. Se reinicia todo el proceso, que parte de la inferioridad al esfuerzo por nuevos logros, al seguimiento de un nuevo nivel (sea simbólico o real) de inferioridad inevitable. Esto, según Adler es de lo que está hecha la vida. Este sentimiento de inferioridad introducido en el nacimiento es lo que nos mantiene viviendo a través de las eras. Así pues, el hombre va herido biológicamente por el sentimiento de inferioridad.

En una época que precedió a la medicina psicosomática, Adler se dio cuenta de que muchos de sus pacientes parecían localizar sus quejas y enfermedades en regiones específicas del cuerpo. Descubrió también que el hombre tiende a utilizar su enfermedad para resolver sus problemas no físicos. Con frecuencia, las quejas y síndrome que Adler pensó que el hombre nace con un órgano potencialmente débil en su cuerpo. La angustia, el curso natural de los eventos de la vida, o cualquiera de sus múltiples causas podían producir un resquebrajamiento del órgano

potencialmente débil. Como resultado total de este hecho el deseo de compensar su debilidad tratando de tener éxito. La compensación de un órgano inferior con frecuencia determina que el estilo de vida y la manera en la que el individuo iba a luchar por la superioridad.

La inferioridad orgánica también se interpretó posteriormente como un instrumento usado para evadir tareas dolorosas e insuperables, tal como el individuo las concebía dentro de su marco de referencia personal. Según esta interpretación, el hombre nacía con un órgano potencialmente débil que vendría a rescatarlo cuando las presiones de la vida se le volvieran demasiado difíciles de sobrellevar. Si el afán de superioridad se veía bloqueado o era totalmente inaccesible para el individuo, él podría buscar y excusar su inferioridad diciendo que su órgano débil está enfermo. El órgano inferior, por supuesto varía de un individuo a otro. Habiendo asociado la inferioridad a las condiciones orgánicas, Adler creó lo que él llamó *protesta masculina*. Por alguna razón, Adler asoció la inferioridad con la debilidad y la feminidad. Por tanto, la inferioridad era lo mismo que la feminidad. Se consideró que tanto los hombres como las mujeres protestaban contra las debilidades, las mujeres debido a su debilidad inherente como lo femenino de la especie y los hombres debido a su asociación con la feminidad, que connotaba inferioridad. Adler mismo estaba insatisfecho con este concepto truncado. Gradualmente lo amplió y fortaleció para incluir la idea generalizada de que la humanidad es inferior en el nacimiento, y que la inferioridad no tiene nada que ver con la feminidad, sino con el resultado de una condición hereditaria, seguida después del nacimiento, por un sentimiento de ser incompleto.

Complejo de superioridad Tratar este principio como entidad separada de la anterior no es conveniente, ya que ambos están tan entrelazados, que al hablar de uno inmediatamente sale a relucir el otro; son altamente complementarios. Debido a la forma en que operan en la vida del hombre, la separación semántica no es permisible; sin embargo la haremos con fines didácticos.

Adler subrayó que el hombre es un animal agresivo y tiene que serlo para poder sobrevivir. Durante la fase de la *protesta masculina* desarrolló gradualmente, debido a la terapia aplicada a sus clientes, la idea de la creencia de que el hombre es

algo más que un animal agresivo, que es más bien un ser que busca el poder en el sentido físico o simbólico a fin de sobrevivir. Lo que el hombre quiere es el poder. Esta idea también fue de corta vida en la teoría de Adler. Pronto llegó al concepto que continuó desarrollando a lo largo de su actividad profesional: que el hombre simplemente sea ser superior y que este deseo de superioridad surge en sus sentimientos de saberse inadecuado o inferior. Con el nuevo concepto de superioridad, Adler continuó pensando que el deseo de ser superior es una propiedad universal e intemporal de la personalidad humana.

Para Adler no hay necesidades o pulsiones separadas; solo existe el deseo de superioridad, que surge en los sentimientos de inferioridad. Los dos principios son inseparables. Se debería notar que la superioridad no significa poder sobre otros hombres. No significa que un ser humano esté necesariamente más dotado que otro; indica que cada individuo está luchando por ser superior dentro de *sí mismo* y no necesariamente en competencia con otros hombres.

Para el adleriano superioridad significa *superación del self*. El principal motivo de la vida, la dinámica que describe por qué el hombre hace lo que hace, es la lucha del hombre por su superioridad.

Estilo de vida. Para que el hombre llegue a la superioridad partiendo de sus sentimientos de inferioridad, es necesario que conduzca su vida de cierta forma prescrita. A esta manera de conducir su vida, Adler la llamo *estilo de vida*; el estilo de vida que cada humano busca es una combinación de ambas cosas: la dirección de la conducta dictada e impulsada desde el interior, y la fuerza de su ambiente que ayudan, interfieren o remoldean la dirección debido que desde el interno quiere tomar. La parte más importante de este sistema dual es el *self* interno de cada ser humano. Un evento único puede producir una reacción totalmente diferente dentro de los *selfs* internos de dos seres humanos. El aspecto más importante es que la conducta está causada principalmente dentro del *self*, pero siempre que se halle en contrajuego con el ambiente. Adler no siente que el hombre sea una hoja que flota libremente en aguas de la vida, subiendo y bajando, avanzando y retrayéndose de acuerdo a los dictados de otras fuerzas. El hombre tiene y siempre tendrá la capacidad de interpretar las fuerzas externas por él mismo; tiene también capacidad

para evitar, atacar, y ser derrotado por las fuerzas externas, La derrota puede ser que surjan nuevas direcciones. El ataque directo sobre las fuerzas externas puede fortalecer o debilitar su estructura interna. Esta evasión puede hacer que surjan direcciones totalmente nuevas en sus esfuerzos. El aspecto importante de cualquiera de las variables que puede soportar de las fuerzas externas es la habilidad que caracteriza al hombre para concluir sus propios asuntos. Adler confiere al hombre suficiente poder de voluntad; aunque asienta no siempre es totalmente libre de hacer y arreglar su propia vida. Adler no puede aceptar el punto de vista puramente ambiental que define al hombre únicamente como producto de su ambiente. Para Adler existe demasiado material que nace y se desarrolla dentro del hombre. Este sistema autooperado es al que llamó *estilo de vida*.

El estilo de vida de cada ser humano es único. Probablemente piensa Adler, no hay dos hombres que tengan o puedan tener estilos de vida idénticos. Dos fuerzas, por lo menos, demandan un estilo de vida único para cada ser humano individual. La primera fuerza proviene del pasado hereditario del individuo con todos los componentes variables inherentes al sistema en el momento del nacimiento. La segunda fuerza proviene del ambiente oscilante que cada ser humano vive inmediatamente después de haber nacido. Como no hay dos seres humanos que puedan ocupar el mismo espacio al mismo tiempo, la atmósfera de cada uno debe, por tanto, ser diferente. Con medios y sistemas heredados diferentes, no se puede esperar que dos seres humanos se comporten en la misma forma. Para los adlerianos, el sexo puede o no ser el *sine qua non* de la conducta de cualquier hombre; esto dependerá de su particular estilo de vida.

A pesar del hecho de que cada vida es única, Adler pensó que existen ciertas tendencias muy fuertes que son comunes a la gente. Así como el ser humano requiere las funciones orgánicas del corazón, pulmones e hígado también tiene sentimientos de inferioridad, superioridad y un estilo de vida único.

Cada persona tiene las mismas metas que desea alcanzar a través de su *self creativo*; pero los caminos a que ellos conducen son diferentes. La universalidad de dichos objetos es la misma. Su conducta en el camino a esos fines siempre es diferente; sin embargo, se supone que los resortes que ponen en acción al hombre

siempre son los sentimientos de inferioridad y superioridad.

Así como hay consistencia en los sentimientos de inferioridad y superioridad de todos, hay también una tremenda cantidad de solidez dentro del estilo de vida de una persona. La manera de vida con frecuencia prescribe una cualidad interpretativa singular para todas las experiencias que un hombre puede encontrar. El individuo cuya forma de vida gira alrededor de sentimientos de rechazo y de no ser querido, interpreta todas las experiencias de la existencia desde este singular marco de referencia. Aquellas actividades que no se aplican a tales interpretaciones, son ignoradas o distorsionadas en forma tal que resultan apropiadas a la interpretación deseada. Sin embargo la mayoría de los humanos no tienen estilos de vida tan contrastantes. Como veremos más adelante el estilo de vida mejora a través del *self* creativo y, particularmente, por el interés social. La mayoría de la gente sigue una forma de vida que está moderada por metas más amplias. Sin embargo, el estilo de vida básico no es algo amorfó fijado en conceptos vagos, tales como desear, en una forma borrosa, ser una buena persona. El estilo de vida de un agente fuertemente interpretativo y acaparador; controla todas las acciones de la existencia en una forma determinada y continua operando a lo largo de los años y aun permanece constante a su núcleo central. Es la fuerza unificadora de la vida.

Desde el nacimiento hasta la edad de 5 o 6 años más o menos, el estilo de vida se va fijando. Basado en las capacidades heredadas por el niño y el uso e interpretación que el niño hace de estas capacidades, se va formando el estilo de vida durante estos años y de acuerdo a las teorías de Adler, rara vez cambian. Lo que puede cambiar (y con frecuencia sucede), es la forma de expresión que el individuo utiliza para lograr las metas deseadas. Cambiar deliberadamente el estilo de vida de otro es algo más que imposible. Cambiar el propio estilo de vida (que es esencialmente la única forma en la que puede cambiar) es doloroso, ya que en el momento del cambio uno ya no tiene estilo de vida—y de ello resulta una situación intolerable. Adler cree que la forma más práctica de cambiar es dirigir el estilo básico hacia fines que toman paulatinamente con menos frustraciones. Resulta, entonces, básicamente que el estilo de vida pertenece constantemente a lo largo de la existencia del hombre. Lo que cambia pues, son las formas de lograr metas y la maquinaria de interpretación que utiliza el individuo para satisfacer su propio estilo de

vida. Es posible cambiar la manera de ser básica, pero Adler piensa que el costo emocional, el esfuerzo que significa esto en energía con frecuencia decide que lo mejor es dejarla como está. Además, los éxitos acumulados en un estilo de vida lleno de fallas, hacen que el cambio sea un riesgo peligroso. Es mucho más fácil continuar con el antiguo y conocido que se vuelve más mecánico y fijo a medida que la vida avanza con los años, que tratar de cambiarlo.

Desarrollo del estilo de vida. ¿Qué fuerzas son las que crean una forma casi inmutable de vivir? ¿Por qué hay tantos estilos de vida diferentes en los niños de una misma familia donde el ambiente puede ser tan semejante? La respuesta yace en el sentimiento universal de inferioridad con el que todos los hombres nacen en la garantizada lucha por la superioridad. Sin embargo, como estas son características universales, las tonalidades individuales deben provenir de otras fuentes; estas fuentes, que Adler cree que explican la unicidad de las personalidades del hombre, surgen de las diferentes condiciones físicas, psicológicas y sociológicas de cada ser humano. Al tratar de sobreponerse a un conjunto diferente de estas tres influencias, el hombre surge también como diferente de todos los demás. Algunos de los factores específicos que llevan a un estilo de vida inadecuado que hace que se difiera uno de otro, son las experiencias de la niñez; el número de hermanos y hermanas que se tenga, así como el orden del nacimiento dentro de la familia, se le llama *psicología posicional*.

Adler pensó que hay tres factores, los cuales, a menos que se corrijan o se compensen, crearán estilos de vida inoperantes en la sociedad y harán para el individuo y para otros, que la vida sea infeliz y desgraciada. Estos tres factores son: inferioridades de naturaleza orgánica o mental, niñez consentida e indulgente, y rechazo en la niñez.

El niño físicamente impedido, puede de manera comprensible tener mayores sentimientos de inferioridad que aquel físicamente normal. Que logre o no la superioridad, o que la logre con un éxito rotundo, el hecho de que su inhabilidad física es instrumental en la formulación de su estilo de vida, es innegable. Algunos niños con debilidades orgánicas nunca superan sus sentimientos de inferioridad y sucumben a un estilo de vida derrotado y sujeto a todos los peligros de la existencia.

Otros compensan tan fuertemente una inferioridad orgánica, que logran un grado de superioridad más allá del que se pudiera esperar en función de la anormalidad de su talento. El estilo de vida se forma a través de la debilidad orgánica del individuo. En algunos casos surge un patrón de vida inadecuado como fruto de una inferioridad orgánica que es demasiado restrictiva o aislante como para sobreponerse a ella. En otros casos, la misma inferioridad orgánica proporciona fuerza adicional y actividad de meta compensatoria, dando como resultado una superioridad dentro del *self*.

El impedimento mental como sentimiento de inferioridad opera en forma más severa en nuestra sociedad por varias razones. Primero, la compensación es mucho más difícil de lograr por un cerebro limitado que por uno normal, debido a la dificultad en la comprensión. Segundo, la variedad de comprensión para la compensación está más limitada en las actividades mentales que en las actividades físicas. Tercero, la sociedad moderna opera más sobre la base del poder cerebral que sobre el poder físico. Cuarto, la sociedad entiende y tolera menos las actividades compensatorias del que es inferior desde un punto de vista mental, que las del que es inferior desde el punto de vista físico (pero mentalmente normal). El resultado final es que se puede esperar encontrar, y de hecho se encuentran, estilos de vida más inadecuados entre los mentalmente impedidos, que entre los físicamente impedidos. Pero, independientemente de lo que haga, la personalidad mentalmente impedida establece su estilo de vida con base a la incapacidad que hereda y mediante la lucha hacia la superioridad que puede realizar a partir de ellas.

El grado en el que ambos tipos (impedidos físicos o mentales) pueden lograr la superioridad, de acuerdo con Adler, depende de la cantidad de aliento y dirección realística que el niño recibe de sus padres o de otras figuras adultas de su medio. Adler piensa que es particularmente importante que los padres se constituyan como excelentes modelos. No es tanto en función de la técnica que ellos utilicen, sino del estilo propio de vida de los padres, como el niño que está física o mentalmente impedido gana su mayor fuerza en el logro de la superioridad sobre las inferioridades propias. Debido a que cada niño tiene un estilo de vida diferente, las técnicas son tan variadas como el número de niños a los que se apliquen. Consecuentemente, Adler enfatizó el modelo parenteral como el aspecto básico para la lucha por la superioridad del niño.

Vemos que un estilo de vida inadecuado puede resultar de los patrones conductuales que el infante forma en sus primeros años. Adler piensa que el pequeño demasiado consentido es un lisiado desde el punto de vista psicológico, dirigido a una vida con una falta total de superioridad real del *self*. Sucumbir con demasiada frecuencia ante los deseos del niño, piensa Adler, lo priva a éste de la valiosa oportunidad de ejercer y desarrollar un sentimiento de superioridad dentro de sí mismo privado de uno de los restos que le procura un buen desarrollo el niño se enfrasca en un estilo de vida que es bueno para nada, resulta, ahora de menos valores para sí mismo y de casi ningún valor del mundo en general Adler pensó que el niño no puede, de ninguna manera, desarrollar un estilo de vida propio, completamente independiente de aquellas que lo cuidan. Cuando un ser humano no tiene nada por qué luchar debido a que todos los problemas le han sido solventados o disminuidos, no puede de ninguna manera aprender a sobreponerse a las dificultades a que se enfrente posteriormente en la vida. La relación entre la inferioridad y la superioridad está trastornada por la superioridad artificial provista por los padres de buenas intenciones. Adler considera que la personalidad consentida es el azote de la sociedad. Innumerables veces habló en contra de las exigencias egocéntricas de ese tipo de personas cuyo estilo de vida gira alrededor de la usurpación para lograr una falsa superioridad, en vez de desarrollar dentro de sí mismos la gran lucha paraemerger de la inferioridad hacia la superioridad. De este grupo de la sociedad vinieron muchos de los individuos potencialmente peligrosos cuyas exigencias sobre los demás no cesan en la etapa adulta.

El niño rechazado sufre de la misma manera durante su desarrollo por un estilo de vida. Aunque su estilo inadecuado es tan dañino y doloroso para sí mismo como sucede con la personalidad mimada, actúa con menos fricción hacia la sociedad. Su contribución al grupo es menor; pero la pérdida real proviene de la falta de triunfos obtenidos en la vida. El rechazo lo obliga a tomarse a sí mismo como modelo. El ensayo y error producto de su propia dirección puede ser tan costoso para su lucha, que finalmente opta por desertar. Aun los éxitos que alcance lograr no parecen ser reforzados por los demás. El resultado final es un estilo de vida lánguido e indiferente que no proporcionará alegría a sí mismo ni placer a los demás.

Las condiciones sociológicas también pueden operar con igual fuerza en el

moldeamiento de un estilo de vida inadecuado a pesar de la normalidad de las condiciones físicas y psicológicas. Como ejemplo, tenemos que la pobreza sofocante de formar y modelar el estilo de vida tan severamente como para privarlo en forma completa de cualquier enriquecimiento u oportunidad para crecer. En forma inversa, un ambiente temprano enriquecido y estimulante puede fomentar un estilo de vida adaptable a múltiples condiciones en los años posteriores. La reciprocidad entre el self y las fuerzas sociales nunca termina.

Sin embargo, Adler se sentía insatisfecho con los aspectos mecanicistas de la aproximación al estilo de vida en el camino de la inferioridad a la superioridad, realizado por el hombre. Regresando a algunas de las ideas del hombre como una estructura dinámica, unificadora, altamente interpretativa, Adler dio un paso más y desarrollo el concepto del self creativo.

Self creativo

El hombre es más que un producto de su ambiente, más que un animal totalmente predispuesto y confinado por su pasado instintivo hereditario. El hombre es un interpretador de la vida. Con esto quiere decir Adler que el hombre crea una estructura self (de sí mismo) a partir de su pasado hereditario, interpreta las impresiones que recibe durante el transcurso de su vida, busca nuevas experiencias para realizar sus deseos de superioridad y reúne todo esto para crear un self que es diferente de cualquier otro self y que describe su propio y particular estilo de vida. El self creativo es un paso adicional más allá del estilo de vida. El último es reactivo y mecánico. Sin embargo, el self creativo es algo más que esto; es original, inventivo y crea algo que nunca antes existió: una nueva personalidad; crea un self

Self consciente

Adler en su obra nunca expuso en forma abierta discusiones al respecto de su creencia de que el hombre es un animal consciente, que se da cuenta de las cosas; sin embargo, esto es evidentemente a lo largo de su trabajo. Pienso que el hombre se da cuenta de todo lo que está haciendo y en base al autoexamen puede deducir el porqué de haber actuado en cierta forma prescrita. La conciencia es el núcleo de la personalidad. El hombre se da cuenta de lo que está haciendo cada día, y nada como el inconsciente, preconsciente o subconsciente merodea por debajo de su

personalidad, listo para irrumpir en cualquier momento dado. El hecho de que el hombre pueda pasar inadvertido en cualquier momento una memoria del pasado, no quiso significar para Adler que el pretérito no notado está enterrado en un mar de fuerzas reprimidas.

El animal humano con su tipo de cerebro puede realizar solo unos cuantos procesos mentales al mismo tiempo. Aquellas cosas que no se encuentran en un estado de darse cuenta en un momento dado, pueden concientizarse a voluntad del hombre. La memoria es un mecanismo de la mente, y como todos los procesos, puede no operar en forma eficiente. La ineficiencia de ella (el olvido) es producto de la falta de bienestar orgánico, junto con un pobre entrenamiento o falta de práctica de las funciones respectivas. Las diferencias individuales también entran en juego. Consecuentemente, aquello de lo que el hombre no se da cuenta, puede traerse a la conciencia si las funciones mentales son eficientes.

Metas ficticias. Aunque Adler pensó que el pasado es en realidad importante ya que de este surge el estilo de vida y el self creativo, es el futuro el que moldea lo que el hombre hará con su self creativo en cualquier momento dado. El pasado puede establecer el escenario y en esta forma limitar las acciones de los actores, pero el futuro determina lo que los actores harán. El pasado es prólogo, pero el futuro es la escena. Adler dice: "Solo la meta final puede explicar la conducta del hombre." Esta puede ser una ficción debido a que ha sido fabricada como un ideal que se desea alcanzar; constituye una ficción porque está alejada de la realidad y será inalcanzable por el self creativo que lucha por la superioridad.

Las metas ficticias son inseparables del estilo de vida y del self creativo.

El hombre se mueve hacia la superioridad a través de su estilo de vida y del self creativo, partiendo de su sentimiento de inferioridad, impulsado y atraído por sus metas ficticias.

El finalista ficticio, como Adler alguna vez denominó a las metas fantásticas, es una fuerza que opera en la conducta diaria del individuo. No es un ideal que flota más allá de su alcance. El hombre a través de su self creativo, crea su propia meta ficticia partiendo de su habilidad natural y de sus experiencias propias. La personalidad humana se da cuenta de su meta ficticia y continuamente interpretará

los sucesos diarios de su vida a la luz de ella.

Interés social. En 1929, Adler extendió su teoría para asentar que el hombre también es un ser humano socialmente interesado. Afirmaba que este nace con un interés en los seres sociales. Este interés en las criaturas semejantes es universal. Como todos los instintos, necesita un contacto para ponerlo en acción. Adler estableció que este contacto con otros seres humanos es una condición automática. El hombre tiene que ser criado por el hombre tan definitivamente como que tiene que nacer del hombre. Para empezar, un ser humano está predisposto a interesarse en las criaturas humanas que se le parecen. El interés reside en el ambiente social que lo rodea; todavía no es un interés social, como se desarrollara posteriormente.

El niño se da cuenta de su madre, de su padre, de otros seres humanos semejantes que los rodean, y también se da cuenta del importante hecho de que todos estos hacen las cosas para él. Ellos (la gente en general) lo alimentan, lo bañan, lo visten, le dan solo cuando el dolor interfiere con su estado normal de existencia. Adler pensó que estos cuidados que se prodigan al niño, deben causarle alguna impresión, y que lo más lógico sea la sensación de que el mundo es bueno con él y que se ayuda a sus semejantes. Gradualmente, a medida que el niño es sacado de su estado animal, la predisposición hacia otras personas se educa hasta formar una preocupación del bienestar de los otros. Ser criado por animales socializados, convierte al bebé también en un animal socializado.

El proceso de socialización lleva una gran cantidad de tiempo y de esfuerzo continuo. Toda la conducta que el niño realiza en su pequeño mundo social que es la familia, tiene su efecto sobre el curso natural del desarrollo, partiendo de sentimientos naturales de inferioridad hacia alturas de superioridad. Las cualidades agresivas de la superioridad se socializan por medio de los esfuerzos del ambiente que lo rodea.

Después de 4 ó 5 primeros años formativos y a lo largo de las experiencias de la escuela primaria, el niño empieza a identificarse con grupos sociales propios. Mucho del mundo de esa época está diseñado para ayudarle. Se han construido y están funcionando las escuelas, se le han comprado juguetes, se le provee de oportunidades de recreación, todo lo cual mantiene y fortalece el sentimiento de

interés social y preocupación por los semejantes. También se da cuenta de otras características, inadecuadas, de sus iguales.

Por medio de un proceso que empata, aprende lo que se siente ser débil, y siente que tiene a otros para que lo ayuden. A su vez, el desea ejercer sus emergentes sentimientos de superioridad para que cuando se presenten las oportunidades, también él se vuelva y ayude a los menos afortunados. El proceso enriquece sus sentimientos de superioridad y fortalece el interés social que está empezando a desarrollar. A través de los procesos de identificación, empatía y cooperación, el niño aprende que existe una reciprocidad mutua dentro del mundo: ayuda tú a otros, ya que puedes necesitar ayuda para lograr la superioridad.

Como el hombre nunca logra la superioridad totalmente (cuando alcanza una meta ya tiene la siguiente en puerta), se retiene un sentimiento de inadecuación. Esta impresión es universal y por tanto, se vuelve un lazo común entre los hombres. Unido a otros por Lazos comunes de inadecuación, el hombre siente que una sociedad fuerte y perfecta puede ayudarlo a lograr para sí mismo un sentimiento más completo de superioridad. Posiblemente la sociedad perfecta lo eleve junto con ella y, a través de la asociación con ella realice su deseo interno de superioridad. El estilo de vida y su self creativo ahora incorpora un principio de interés social que permeará su conducta a lo largo de su existencia.

Ser humano y sociedad. Desarrollo social psicológico-marxista del neopsicoanálisis en Erich Fromm (1900-1980)

Trasfondo personal y desarrollo profesional

Erich Fromm creció, como hijo único de «dos padres neuróticos y muy asustadizos» de familias judías muy ortodoxas (en ambas con tradición de rabinos), en un «mundo del judaísmo tradicional, un mundo fundamentalmente medieval y todavía no burgués».

Fromm extrajo de este mundo medieval su tradición, sus admiraciones y sus modelos; vivía «mitad en este mundo de la auténtica tradición judía antigua y mitad en el mundo moderno» y se sentía muy solo en esta situación: «por ello era un niño muy solitario..., y estaba muy abierto a cualquier cosa que pudiese liberarme de esta soledad». Encontró la liberación primero en los profetas del Antiguo Testamento y en

la esperanza en el tiempo mesiánico. Fromm creía que vendría el Mesías y que haría un mundo mejor. Tiene importancia, con vistas a su posición posterior, que aquí se trataba de una fe arraigada en que el mundo no sería liberado «mediante catástrofes sino en una gran mejora del mundo». Para Fromm este motivo mesiánico llevaba en sí dos aspectos: por un lado, uno religioso, es decir, el apogeo y la perfección del ser humano, la concentración de la vida en normas espirituales, religiosas y morales; por otro, un aspecto político, es decir, el cambio del mundo con la meta en una nueva estructura de la sociedad, que abriría paso a la manifestación de estos principios religiosos. La importancia de esta posición fundamental de esperanza y optimismo se ve en el hecho de que Fromm la mantuvo hasta el último momento; constantemente ha afirmado que no hay que separar las vidas religiosa y política.

En cuanto a su interés por el psicoanálisis fue determinante el suicidio de una conocida de la familia, de 25 años de edad, que se produjo aproximadamente por la misma época. La joven, una pintora, por la que Fromm se «sentía fuertemente atraído», se había quitado la vida para ser enterrada junto con su padre en la tumba. Las teorías de Freud fueron una respuesta a esta «experiencia enigmática y espantosa de mi juventud». A esto se añadió, como él mismo dijo, que «yo me hacía cada vez más neurótico; que no me volviese completamente loco, con unos padres tan asustadizos, se lo debo sólo a Dios».

Su maestro de Talmud, Rabinkow, que «con la modestia total de su estándar de vida, convencía siendo él mismo la completa personificación de una vida orientada al ser», tuvo una gran influencia sobre el pensamiento de Fromm; este maestro, que era simultáneamente un pensador socialista muy radical, le enseñó a entender las antiguas escrituras de un modo universalista, con lo que ejerció una influencia perdurable en la vida y el pensamiento de Fromm.

La primera guerra mundial fue para él una experiencia decisiva y trascendental: ¿Cómo es posible políticamente la guerra y cómo lo es humanamente? ¿Qué motiva a los seres humanos? Esta cuestión se hizo para mí ardiente... ¿Cómo es posible que millones de seres humanos maten a otros millones y se dejen matar por metas que son evidentemente irracionales o por concepciones políticas por las que ningún ser humano daría la vida —si las reconociese claramente— que sean necesarios muchos años e una situación inhumana para que

ésta se acabe definitivamente?»” Fromm se interesaba principalmente por la «irrationalidad del comportamiento de la masa humana» y estaba lleno de un deseo de paz.

Estudió, más tarde, en Francfort y Heidelberg, las asignaturas de filosofía, psicología y sociología; sus profesores fueron Max Weber, Alfred Weber, Heinrich Rickert y Karl Jaspers. Durante estos estudios Fromm topó con los escritos de Karl Marx. De acuerdo con sus afirmaciones, los escritos de Marx formaban junto con el Antiguo Testamento y el psicoanálisis, la base fundamental de su pensamiento: «Lo que más me atraía era su filosofía y su visión del socialismo que expresaba de modo secular la idea de convertirse en uno mismo del ser humano, de su completa humanización, de aquel ser humano para el cual la meta no era tener, lo muerto, lo acumulado, sino la propia expresión viva... En realidad la transformación económica era solo un medio para un fin: lo que a Marx le importaba decisivamente era la liberación del hombre en el sentido del humanismo ».

Fromm cree que se entiende a Marx correctamente sólo cuando se comprende su postura como profundamente humanística: «No hay apenas ningún filósofo relevante que haya sido tan tergiversado como Marx, tanto por parte de los comunistas como también por parte de los socialdemócratas: unos y otros interpretan a Marx como si se tratara de conseguir que los trabajadores lleguen a vivir tan dichosos como los burgueses, es decir, burguesía para todos: es la solución estalinista y reformista». Fromm se refiere sobre todo a los escritos de juventud de Marx, que reproduce en el apéndice de su libro *Das Menschenbild bei Marx* (1963). Fromm interpreta a Marx como un enemigo y un crítico de los valores burgueses, que vio que no sólo los trabajadores, sino *todos* los seres humanos, viven en la sociedad capitalista como prisioneros, con la diferencia de que el trabajador es el que está más alienado y por ello el que vive con mayor infelicidad de todos: «Lo que le importaba a Marx era situar de nuevo al *ser humano* en el centro, y afirma aún al final del tercer tomo del *Capital* que, la tarea es que el hombre viva de tal forma que la meta de su vida sea el desarrollo completo de todas sus fuerzas *como fin absoluto* y no como medio para alcanzar otros fines».

Fromm compara finalmente esta postura de Marx con la definición del tiempo mesiánico por parte de los filósofos judíos de la religión (como p. ej. Buber) y

demuestra que no existen apenas diferencias. El *pathos* de Marx era para él un *pathos* religioso. A pesar de que Marx criticase la religión con gran mordacidad como «opio del pueblo», «no la criticó desde un punto de vista ateo-burgués, sino desde uno ateo-religioso» es decir, mientras el mundo social real esté tan alejado de la realización de los principios de los profetas o de los evangelios, el ser humano necesitará la religión como institución que, por un lado, «mantenga viva la idea», y por el otro, materialice la contradicción entre la vida social real y la ideología religiosa. Lo que, en opinión de Fromm, le importa a Marx es la «realización de la religiosidad en la vida real, que la sociedad esté construida de tal modo que los principios de la justicia, el amor, la verdad, la productividad y vivacidad interna del ser humano, del ser y no del poseer, se realicen en la praxis social misma»¹⁹ y no, a modo de sustitución, en las ideas religiosas.

La cuarta influencia grande e importante provino, para Fromm, del budismo. En la década de los 50 conoció a D.T. Suki que le familiarizó con las enseñanzas de la filosofía oriental. Lo que fascinaba a Fromm del budismo era posibilidad de pensar y vivir de modo religioso sin necesidad de una mistificación irracionalidad. El budismo renuncia tanto a la aceptación de una revelación como a una autoridad absoluta. Fromm se ocupó en los últimos años de su vida nuevamente y con intensidad de la religiosidad del budismo: su interés se centraba ahora sobre todo en las posibilidades terapéuticas de los ejercicios de concentración, respiración y movimiento. De esta forma confluyen en la persona de Erich Fromm las corrientes intelectuales más diversas. Su principio relaciona psicología y sociología, individuo y sociedad sobre la base de un método materialista histórico; con ello Fromm es el primero que intenta relacionar religión, psicoanálisis y marxismo de tal forma que tanto la determinación social del ser humano, según Marx, como la resolución individual mediante el inconsciente, según Freud, se puedan contemplar en una dependencia recíproca entre ellas, sin estar por ello en contra de las enseñanzas de los profetas bíblicos u orientales. Fromm ve lo común del budismo, cristianismo, marxismo en que todas estas corrientes de pensamiento animan al ser humano a vivir en el ser, es decir, a estructurar la sociedad de tal forma que el ser humano pueda desarrollar sus fuerzas. El budismo habla en este contexto al mismo tiempo menos de la sociedad, y pone su punto de mira más sobre el ser humano individual pero, coincidiendo con el marxismo y el cristianismo, todos resaltan que el hombre «vuelve en sí y hace de sí

lo que puede hacer de sí».

Con esta postura fue Fromm un secesionista el círculo de los colegas de la denominada «Escuela de Franckfort». Allí trabajó junto a Max Horkheimer, Herbert Marcuse, Theodor Adorno, Jürgen Habermas, Leo Löwenthal y fue, entre otros, director de la sección de psicología social del Institut für Sozialforschung. Simultáneamente era miembro y colaborador del Frankfurter Psychoanalytisches Institut, anexo al Institut für Sozialforschung. Esto era importante, pues con ello se daba por primera vez en Alemania que un instituto psicoanalítico trabajara en el seno de una universidad. En este instituto trabajaban, bajo la dirección de Karl Landauer, los psicoanalistas Frieda Fromm-Reichmann, Erich Fromm mismo y Heinrich Mang.

En los años 1933/34 emigró prácticamente todo el Institut für Sozialforschung a los EE.UU., fue recibido primero en la Universidad de Chicago y se trasladó un poco más tarde a Nueva York. Fromm continuaba siendo aquí el director de la sección más en Nueva York un consultorio psicoanalítico. Fromm se ocupaba en el Institut für Sozialforschung, que se llamaba ahora «International Institute for Social Research», principalmente de continuar la valoración del estudio empírico, realizado todavía en Alemania, *Arbeiter und Angestellte am Vorabend des Dritten Reiches*.

Polémicas con el psicoanálisis

Las violentas polémicas acerca de la metodología del estudio o de su valoración así como de la validez del psicoanálisis clásico condujeron finalmente a la salida de Fromm del Institut für Sozialforschung. Trabajó en varias universidades estadounidenses y participó en las más diversas fundaciones y nuevas fundaciones de institutos psicoanalíticos.

En el debate televisivo ya mencionado, Fromm afirmó que fue primero un «buen alumno», que «no tenía duda alguna» acerca de lo que enseñaba el psicoanálisis: «Así fui un buen freudiano a lo largo de toda mi época de estudiante... y analicé, durante cinco o seis años, estrictamente según lo que había aprendido». Poco a poco se dio cuenta de que esperaba «oír de los pacientes lo que decían... la teoría o... el dogma... si era un auténtico analista encontraría también lo correcto, si tenía tan sólo paciencia suficiente. »

En este punto empezó Fromm su crítica. Se apoyó en que se imponía al paciente la actitud de esperanza de una teoría «Encontraba finalmente que siempre salía lo que había esperado y nunca nada nuevo, sino que eran determinados conceptos rutinarios como el del complejo de Edipo, el miedo a la castración y todo lo demásY y que estaba muy contento cuando el paciente traía un sueño que parecía coincidir con ello; hasta que vi progresivamente que yo conocía en realidad *poco acerca del paciente*, sólo complejos; este complejo, cualquier complejo y en segundo lugar, que se *hacía aburrido*. No tenía relación viva con el ser humano, no lo veía como ser humano yY me sentía culpable frente a la regla si hacia cualquier otra cosa, si habría al paciente de un modo algo más libre; me habían enseñado que había que permanecer muy pasivo y que la relación debía ser muy impersonalY Y entonces empecé a preguntarme qué es lo que veo en realidad, y empecé a ver al paciente más en su totalidad y empecé a liberarme lentamente de la teoría de la libido que era enormemente minuciosa, y empecé a ver a *todo el ser humano* la estructura del ser humano individual, no solo en la familia —esto era la base de Freud—, sino en la sociedad , bajo el punto de vista de los valores que determinan su vida; y así llegue progresivamente a otros resultados, otros métodos, y no he dejado en realidad nunca de desarrollarme en este aspecto». Fromm se rebeló contra la concepción burguesa en la que se basaba el psicoanálisis: La familia como realidad última; en su opinión, Freud nunca vio más allá» de la misma. Veía a Freud prisionero en un mundo determinado por la burguesía con sus estructuras de propiedad, éxito, títulos, etc. Para Fromm, una de las «cosas más increíbles» de esto es la diferencia entre el hombre y la mujer definida por Freud en su «actitud masculinamente chauvinista». Comparó esta actitud con la «argumentación contra los negros o con la de Hitler contra los judíos».

La crítica de Fromm al psicoanálisis clásico se puede resumir aproximadamente en los puntos siguientes:

— El ser humano es gobernado por la dinámica del desarrollo de su libido y se considera en primer lugar independiente de su entorno. Su relación con la sociedad, la cultura y la historia es de importancia secundaria en el marco de la satisfacción de las inclinaciones. Fromm opone una visión total del ser humano, es decir, el hombre es para él (como para también Freud) un ser de necesidades, pero: sus necesidades

resultan de la situación total de la vida, depende de las relaciones “económicas y de las estructuras sociales y no es sólo un ser de instintos determinado únicamente por pulsiones.

—La aspiración, psicológicamente basada, hacia la satisfacción (principio del placer) se dirige a la reducción de la *infelicidad*. Desde aquí el principio del placer muestra una dirección equivocada; pues no se trata de la aspiración de felicidad, plenitud, alegría, realización, sino siempre de desviar en primer lugar la desgracia; hay que ver en relación con esto la imagen freudiana del ser humano, en la que no hay sitio para el «ser humano bueno»; pues lo único determinante, según Freud, es el egoísmo del ser humano que debe controlarse mediante la conciencia. Por eso no puede existir para él una sociedad libre, sino, en todo caso, una sociedad «civilizada», que puede realizarse mediante la ayuda de la represión de las pulsiones.

Fromm tiene aquí una visión fundamentalmente distinta de la energía psico-orgánica en el ser humano y de su importancia para el desarrollo humano. Para él el ser humano es independiente de los instintos y de las pulsiones; en lugar de ello el hombre tiene un carácter a la vez individual y social, con la tendencia a sobrevivir, desarrollarse y crecer. Fromm habla en este contexto del «síndrome de crecimiento» que apunta a la mayor realización posible del amor a la vida; únicamente cuando ya no puede estar en vigor el síndrome de crecimiento, actúa el «síndrome de decadencia», que es en sí destructivo y conlleva una tendencia a obstaculizar la vida. Fromm coincide con Freud en el sentido de que ambas tendencias existen y se encuentran en contradicción en el ser humano; en Freud dichas tendencias se mantienen en lucha igualada y mutua hasta que finalmente la destructiva, la inclinación hacia la muerte, vence sobre el amor por lo vivo, el error Fromm lo ve de otra forma: la tendencia destructiva irrumpre y entra en vigor cuando el ser humano no ha acertado la tendencia hacia la vida, cuando ha fracasado.

Fromm como psicólogo filosófico y filósofo psicológico

Naturaleza, ser, existencia

Invocando a Marx, Fromm no distingue entre la «naturaleza» y el «ser» del hombre pues como mostrará siempre un análisis del ser del hombre, «se trata primero de la naturaleza humana en general (el ser) y después de su naturaleza de ser humano

modificada en cada época histórica (naturaleza)», es decir, el «ser» del hombre se diferencia mediante las diversas formas de su «existencia» histórica. En correspondencia con esta diferenciación entre una naturaleza humana en general y la naturaleza del ser humano definida de forma histórica, Fromm encuentra dos necesidades diferentes en: las necesidades «constantes», p. ej. Sexualidad y hambre, como partes integrantes de la naturaleza humana, que puedan experimentar—según la cultura—expresiones distintas, y las necesidades «relativas», p. ej. Dinero, estética, valores, que no son partes esenciales de la naturaleza humana, sino que aparecen, según Marx, como expresión de determinadas estructuras sociales (p. ej. condiciones de producción o estructura de comunicación).

De este modo el ser humano está dotado desde su nacimiento de las necesidades «constantes» que se desarrollan entonces, según la situación histórica, o se amplían más adelante con las necesidades «relativas» específicas de la estructura de la sociedad.

Para Fromm el nacimiento no es un «día u hora determinado» sino que prefieren hablar de un proceso en cuyo transcurso aparece una personalidad».

De igual forma el desarrollo y la evolución de la humanidad proceso. Fromm defendió por lo tanto una «representación general de la naturaleza humana», basada en dos características:

1. la decreciente determinación del comportamiento por los instintos,
2. el crecimiento del cerebro, especialmente del neocórtex.

Como consecuencia de ello, se puede definir, de acuerdo con Fromm, al ser humano como «el primate que inició su desarrollo en un punto de su evolución en el que la determinación por los instintos había alcanzado un punto mínimo y el desarrollo del cerebro un punto máximo».

Las dicotomías existenciales e históricas

Desde esta perspectiva el ser humano es «el más desvalido y débil de todos los seres vivos» esto va acompañado de la conquista de un área completamente nueva del pensamiento:

El hombre dispone, por un lado, de una «conciencia de sí mismo», y por el otro, de «razón», es decir, de la capacidad de reconocer el ser de las cosas y no sólo su objeto. El hombre puede tomar conciencia, con la ayuda de esta conciencia, su razón y su capacidad de representación (*imagination*), «de su separación de la naturaleza y de otros seres humanos» reconoce su impotencia, su ignorancia, y el final de su propia existencia: la muerte. De este modo el ser humano es simultáneamente parte de la naturaleza que le rodea y es separado de ella: «Arrojado al mundo en un lugar arbitrario y en un instante cualquiera, está obligado a dejarlo, como lo quiere la casualidad y contra su voluntad. Dado que es consciente de sí mismo reconoce su impotencia y la limitación de su existencia. No está nunca libre de la dicotomía de su existencia».

Junto a la dicotomía entre la vida y la muerte Fromm menciona otra: la existente entre el desarrollo de todas las posibilidades que laten en el ser humano y brevedad de la vida, es decir, se llega a un «conflicto trágico» entre el «derecho de cada uno a realizar sus posibilidades» y el tiempo de vida del que se dispone.

Otra dicotomía existencial consiste en que el hombre se encuentra solo y está simultáneamente en relación: «está solo en cuanto es un *ser único* que no es idéntico a ningún otro y que es consciente de sí mismo como grandeza... Y de todas formas no puede soportar estar solo, sin relación con sus congéneres».

Junto a estas «dicotomías existenciales», que están ligadas genuinamente con la existencia del hombre y conforman su ser, existen para Fromm las «dicotomías históricas»; aquí se trata de contradicciones creadas por el mismo hombre y que por ello él mismo puede resolver, al contrario de las dicotomías existenciales, que no puede resolver. Aquí existe para Fromm «una única solución: mirar la verdad de frente» y enfrentarse a las dicotomías existenciales. Fromm advierte de que no se confíe un problema como éste a una fuerza situada fuera del hombre, como p. ej. la Iglesia, el Estado o los caudillos políticos: «El hombre debe aceptar la responsabilidad por sí mismo y conformarse con que sólo mediante el desarrollo de sus propias fuerzas puede dar sentido a su vida». Debe hacer esto, sin tener la certeza de que las cosas se desarrollarán de forma positiva; debe entrar en la incertidumbre y comprender que «su vida tiene tan sólo el sentido que él le haya dado,

mediante el desarrollo de sus fuerzas: viviendo de forma productiva».

Esto conduce a una «perturbación permanente de su equilibrio interno», es decir, se alternan constantemente fases de equilibrio y de falta de equilibrio, de certeza e incertezza, de estabilidad e inestabilidad.

Cada vez que su equilibrio interno está de nuevo perturbado se ve obligado a buscar uno nuevo. «Lo que se ha visto frecuentemente como tendencia innata del ser humano al progreso, es en realidad un intento de encontrar un equilibrio nuevo, y a ser posible mejor». Para Fromm, el «ser» o la «naturaleza» del ser humano se pueden definir, de la mejor forma mediante las «contradicciones» que constituyen la existencia humana y que llevan constantemente en sí la posibilidad de superación.

Fromm denomina a esto el «proceso del convertirse en mismo», en cuyo transcurso el ser humano cambia su entorno y simultáneamente se cambia a sí mismo.

Necesidades fisiológicas y existenciales

Las necesidades que guían al hombre en dicho transcurso son, por un lado, las «necesidades fisiológicas» como el hambre, la sed, el sueño, la sexualidad y, por el otro, las «necesidades existenciales». Las necesidades fisiológicas las comparte el ser humano con los animales; sin embargo, pueden satisfacerse en la medida en la que se satisfacen también las necesidades existenciales.

Fromm las describe en diferentes libros y emplea, en parte, conceptos diferentes. Yo me refiero esencialmente a sus explicaciones en *Anatomie der menschlichen Destruktivität y Wege aus einer kranken Gesellschaft*:

1. necesidad de orientación y entrega,
2. necesidad de estar arraigado,
3. necesidad de identidad,
4. necesidad de conseguir algo,
5. necesidad de trascendencia.

Para encontrarse a gusto en el mundo, para poder actuar con una meta y de un modo consecuente, el hombre necesita «un mapa de su mundo natural y social... un punto fijo... que le permita ordenar todas las impresiones que caen sobre él». Fromm señala que no sólo toda cultura debe mostrar un marco de orientación como éste, sino también todo hombre (incluso aunque no sea consciente de ello). Además el ser humano necesita la posibilidad de la «entrega total» ya que el objeto de la adoración concentra sus energías en una dirección, representa un contrapeso a la experiencia de la impotencia de una existencia aislada y confiere sentido a la vida en su totalidad.

La necesidad de «estar arraigado» se caracteriza por el hecho de que el hombre ha experimentado con el nacimiento algo parecido a un desarraigado, es decir, pierde la seguridad y recogimiento que tenía en el seno materno. El hombre puede resolver este problema sólo echando nuevas raíces: «Tiene una única alternativa: o aferrarse a su tendencia a regredir y pagar por ella con la... dependencia, o avanzar y alcanzar, por su propio esfuerzo, nuevas raíces en el mundo, viviendo la hermandad de todos los seres humanos y liberándose del poder del pasado».

Fromm concibe la necesidad de «identidad» o de «unidad» como muy parecida a las necesidades de estar arraigado y «de estar referido a». El ser humano se diferencia del animal por poder tener conciencia de sí mismo o poder decir y sentir «yo soy yo». Ya que ha dejado tras de sí la unidad originaria (animal) con la naturaleza tiene que formarse con la ayuda de la razón y de la capacidad de representación, una representación de sí mismo y estar en situación de «sentir como el sujeto de su actuación». Esta necesidad comprende al ser humano como un todo y se expresa en que desarrolla un empeño de alcanzar la armonía consigo mismo y con su entorno. Esta necesidad se impone con mayor fuerza donde el ser humano vive su identidad individual en forma de una *actividad* productiva, y para Fromm existe «sólo un camino hacia la unidad, que puede tener éxito, sin mutilar al ser humano... sólo a través del desarrollo completo de su razón y su amor». Esta meta, según Fromm, es común a muchas religiones. El budismo, el taoísmo, el judaísmo profético y el cristianismo de los evangelios se unen en esta meta, «alcanzar la vivencia de ser uno, no mediante la regresión a la existencia animal, sino a través de convertirse completamente en ser humano: ser uno consigo mismo, con los congéneres, ser uno con la naturaleza».

En la «necesidad de conseguir algo» se producen también grandes coincidencias con las necesidades ya mencionadas; a pesar de todo Fromm menciona con esta necesidad un aspecto que no aparecía hasta ahora con esta claridad: la dicotomía entre el ser humano y la naturaleza. El alejarse del ser humano de la naturaleza contiene, sin embargo, el aspecto de la superioridad del ser humano sobre la naturaleza, pero al mismo tiempo también una inferioridad basada en el hecho de que el ser humano es «el más desvalido y débil de todos los seres vivos». Desde esta posición amenazante el ser humano tiene la necesidad de conseguir algo: «Poder conseguir algo significa, que se es activo y que no solamente actúan los demás sobre nosotros, que somos activos y no pasivos. El último término demuestra que somos. Este principio se puede también formular del siguiente modo: Soy porque consigo algo».

La necesidad de «trascendencia» va nuevamente más allá de lo que se ha dicho sobre el «conseguir». Fromm parte de que no puede bastar al hombre el ser tan sólo creado, sino «que le empuja a superar el papel de lo creado... convirtiéndose él mismo en un “creador”». Esto puede hacerlo de dos formas: en la forma productiva crea él mismo nueva vida y en la forma destructiva la destruye. En ambas formas el ser humano «trasciende» su propia existencia y se ve, en último extremo, «colocado ante la *elección* de crear o destruir algo, de amar o de odiar».

En la representación de las necesidades se encuentran coincidencias con la teoría de las necesidades de Abraham Maslow, a quien Fromm se refiere explícitamente. Sin embargo, no quiero profundizar aquí más y me remito, en este contexto, al trabajo aún no publicado de Dietrich Junge sobre el tema *Bedürfnistheorien in der Humanistischen Psychologie: Analyse und Kritik*.

Individuo y sociedad

En el libro de Fromm *Escape from Freedom* trata de la «interacción entre factores psicológicos y sociológicos». Para Fromm la base real del proceso social es «el individuo, sus deseos y miedos, sus preferencias y su razón, su tendencia tanto hacia lo bueno como hacia lo malo» por ello debemos y queremos comprender la dinámica del proceso social, también la dinámica de los procesos que se producen en el propio individuo. Dado que Fromm argumenta sobre una base dialéctica

también vale naturalmente lo contrario, es decir, sólo podemos concebir al ser humano individual en relación con la cultura que lo rodea. Al principio de su libro *Escape from Freedom*, Fromm formula la tesis de «que el hombre moderno..., no ha aprendido todavía a expresar completamente sus posibilidades intelectuales, emocionales y sensoriales. Si bien la libertad le ha posibilitado la independencia y la racionalidad, sin embargo, le ha aislado y hecho con ello miedoso e impotente. El hombre no puede soportar este aislamiento y se ve por tanto colocado ante la alternativa de huir de la carga de su libertad y ponerse de nuevo en dependencia y sometimiento o avanzar hacia la *completa realización* de la libertad positiva que se basa en la : *exclusividad e individualidad del ser humano».*

Para Fromm la historia de la humanidad está acuñada por la aspiración a la libertad: «A pesar de muchos retrocesos se han librado algunas batallas por la libertad», y a pesar de ello se ha desarrollado sobre el suelo de la libertad ganada en cada caso una nueva forma de opresión; aunque los seres humanos hayan hecho saltar a lo largo de la historia una tras otra las cadenas y se hayan convertido cada vez más en señores de la naturaleza, no se ha alcanzado nunca lo que se ha soñado como expresión de libertad: «El hombre puede autogobernarse, tomar sus propias decisiones y pensar y sentir lo que considera correcto». Por esto el establecimiento del fascismo era para Fromm un reto por partida doble: por un lado como enemigo de un sistema político, que tenía que conducir políticamente a la catástrofe, y por el otro, también como psicólogo; le sobrevino la cuestión de si en el hombre además de la tendencia a la libertad, latía algo más, algo así como «anhelo de sumisión y la aspiración de poder». El establecimiento de un sistema totalitario como éste, en el que millones de seres humanos renunciaron a la libertad, por la que sus ancestros habían luchado y dado la vida, exigía otra respuesta que la de que Hitler había llegado al poder de forma legal o «con maña y astucia». Fromm no alza el dedo índice moral, sino que lo coloca conscientemente en esta herida: «Si queremos evitar el fascismo, debemos comprenderlo» esto significa para él que debemos investigar cómo millones de personas se han encontrado en su interior más profundo con el fascismo cercano y real.

La posibilidad para esto la ve en la integración del psicoanálisis en el contexto de una teoría marxista de la sociedad. Fromm, al igual que Karen Horney (1939) y Harry Stuck Sullivan (1940), critica el psicoanálisis de Freud en cuanto a que tiene

una imagen del ser humano que lo representa como malo y antisocial por naturaleza: «La sociedad tiene que domesticarlo (al hombre) primero. Debe tolerar, sin embargo, la satisfacción directa de algunas tendencias biológicas, y por lo tanto inextirpables, pero debe refinar la mayoría de los impulsos básicos humanos y mantenerlos en orden». Esto conduce, según Fromm, a que se consideren estáticamente, en lugar de dinámicamente y vivas, las relaciones del ser humano individual con la sociedad: «El área de las relaciones interhumanas se parece al mercado: se trata de un intercambio de satisfacciones, de necesidades biológicamente determinadas, en el que la relación con otras personas es siempre un medio para un fin y nunca un fin en sí mismo».

Fromm opone una postura no estática, que ve a los hombres en su «relación... con el mundo», es decir, parte, al igual que Freud, de que las necesidades básicas, como p. ej. el hambre, la sed y la sexualidad, se encuentran en todos los hombres de idéntica forma. Existen sin embargo también aspiraciones que determinan las diferencias en el carácter de las personas, como p. ej., «amor y odio, la aspiración de poder y la exigencia de someterse, la alegría en el disfrute sensorial y el miedo a él» todas las tendencias han aparecido, para Fromm, en la interacción con la realidad social: «Tanto las inclinaciones más bonitas como también las más repugnantes del ser humano no son parte biológicamente determinada de su naturaleza, sino el resultado del proceso social que genera al hombre».

El ser humano y la naturaleza se desarrollan y cambian, según Fromm, en dependencia e influencia mutuas. Lo pone de manifiesto en el hombre, que «nace dentro de» una situación social determinada, crece, tiene que comer y beber y por ello que trabajar; y trabajar precisamente en las condiciones que le impone su situación específica, es decir, no puede cambiar ni su necesidad de vivir (comer, beber, etc.) como tampoco el sistema social que el ser humano encuentra: «De este modo la forma de vida, tal y como está dada para cada individuo por la singularidad del sistema económico, se convierte en el factor que determina en primer lugar toda la estructura de su carácter, ya que la tendencia imperativa a la autoconservación (comer, beber, etc.) le obliga a aceptar las condiciones bajo las que tiene que vivir». Sólo sobre la base de la aceptación de la situación fáctica puede «intentar junto con otros traer cambios políticos y económicos».

Sin embargo este proceso de cambio no se lleva a cabo sólo en el plano cultural y sociopolítico *fuera* del individuo, sino que simultáneamente *en el mismo individuo*. Se ve así que el hombre, en el transcurso de su desarrollo histórico y social, se ha liberado cada vez más de sus condiciones iniciales. Fromm emplea aquí como símbolo de la independencia del individuo, primero de la madre y más tarde de la sociedad, la imagen del «cordón umbilical», que el hombre desata poco a poco en un «proceso de individuación»; pues mientras el hombre «no ha roto completamente el cordón umbilical que le une con el mundo externo no es todavía libre».

La doble cara de la libertad. Para Fromm este proceso de la individuación tiene un carácter dialéctico, pues una libertad creciente va pareja con una seguridad y recogimiento decrecientes. La dialéctica consiste en el «crecimiento de la fuerza de uno mismo», acompañado de un «aislamiento creciente». Fromm pone esto de manifiesto en el desarrollo del niño: las condiciones primarias no sólo dan al niño seguridad, sino una unidad integrada con el mundo que le rodea. En la medida en que el niño se aleja de este mundo, se da más cuenta de que está «solo» y que es una grandeza separada de todas las demás. Esta independencia de un mundo que es, en comparación con la propia existencia individual enormemente fuerte y poderoso y frecuentemente también amenazante y peligroso, genera un sentimiento de impotencia y miedo». La libertad ganada es por tanto un «regalo discrepante», pues la libertad creciente y la ampliación de las posibilidades de actuación a ella ligadas están ligadas a un aumento de la propia responsabilidad.

«*Libertad de*» y «*libertad para*». A diferencia del animal, cuyo comportamiento se desarrolla en cadenas estímulo-respuesta ampliamente determinadas, el hombre tiene que «elegir entre diversas posibilidades». Fromm distingue por ello entre la «libertad de» y «la «libertad para»; la separación de las condiciones primarias corresponde aquí al concepto «libertad de», en el sentido de un «liberarse de», mientras que «libertad para» significa la «libertad positiva», es decir, la «*posibilidad* de una realización positiva». Aquí ve Fromm la relación productiva del hombre con el mundo, su «solidaridad activa con todos los congéneres y su estar activo, amor y trabajo espontáneos, que le unen nuevamente con el mundo, no a través de condiciones primarias, sino como individuo libre e independiente».

Y precisamente en este punto da Fromm un paso decisivo: afirma, que el

hombre lleva en sí las posibilidades de crear la «libertad para» a partir de la «libertad de», pero que no decide a este respecto solo sino en conjunto con la situación histórica, política y cultural, en la que cada individuo desarrolla esta lucha por su libertad: «Sin embargo, cuando las condiciones económicas, sociales y políticas no brindan una base para la realización de la individualidad..., entonces la libertad (la «libertad de») se convierte en una carga insoportable. Se vuelve sinónimo de duda, de una vida sin sentido ni dirección. Se generan entonces poderosas tendencias de huir de este tipo de libertad hacia la sumisión o hacia alguna relación con las personas y el mundo, que promete una suavización de la inseguridad, incluso cuando quita al hombre su libertad».

El ser humano individual y la historia. Fromm aborda una tarea muy difícil: intenta deducir esta dialéctica de la libertad a partir de un análisis histórico de nuestra sociedad. Analiza las estructuras políticas y económicas de la edad media e intenta unir la esencia de las corrientes pasajeras (renacimiento, reforma, capitalismo temprano) con la esencia dialéctica de la libertad en el ser humano individual. Lo esencial en este análisis es que Fromm es más justo con su forma dialéctica de aproximarse a cada época histórica que nuestros manuales escolares de historia, pues pone al descubierto no sólo lo positivo que ha aportado cada época al desarrollo de la libertad, sino también los efectos negativos, y viceversa: si analiza una época en cuanto a sus efectos negativos sobre la libertad del individuo, entonces indica también lo positivo de dicha época:

— El sistema feudal de la edad media es para Fromm en primer lugar y primordialmente un sistema social represivo en el que una pequeña capa superior llevaba una vida materialmente segura y culturalmente creativa a costa del pueblo. Fromm ve la dialéctica de la libertad en que si bien la libertad de la gran masa del pueblo estaba completamente oprimida, por otro lado, sin embargo, la vida reglamentada por normas y jerarquías representaba un sistema ordenado, que garantizaba al individuo una gran cantidad de seguridad, más exactamente, seguridad psíquica. El individuo estaba libre de responsabilidad, pero no era libre de desarrollarse personalmente: «Sin embargo, a pesar de que el individuo no fuese libre en nuestro sentido moderno no estaba ni solo ni aislado. Dado que el hombre poseía, desde el instante de su nacimiento, un sitio determinado y definitivo,... estaba arraigado en un todo estructurado. La vida poseía para él un

sentido que no admitía duda. Todos se identificaban con su papel en la sociedad».

- Las medidas políticas de Federico (1230 d. C.) tenían como finalidad convertir al pueblo en una masa sin voluntad, desarmada y apta para pagar impuestos. Destruyó así la estructura social de la edad media, con el resultado de que, por un lado, se redujo aún más el espacio de juego del individuo, pero, por otro lado, Fromm ve esta época como la del comienzo de la existencia del *individuo* tal y como se concibe en la actualidad: «Apareció un nuevo despotismo que coincidía con un nuevo individualismo. Libertad y tiranía, individualidad y falta de orientación estuvieron inexplicablemente unidas».
- El capitalismo en sus inicios hacía a los ricos aún más ricos y a los pobres aún más pobres y permitió la aparición de una «capa media» de artesanos y comerciantes. A pesar de que el renacimiento no fuese una cultura de los pobres o de la nueva capa media, sino una cultura de los ricos nobles y terratenientes, el sentimiento de libertad, que penetró con el renacimiento, influenció también el desarrollo de los Otros grupos sociales, es decir, de los pobres y de la nueva capa media. Fromm indica que se puede ver el carácter dialéctico de la libertad en todas las agrupaciones sociales: los ricos, que eran los únicos que podían aprovechar las posibilidades de la nueva libertad, eran «libres, pero estaban también más solos...»

La libertad parece haberles traído dos cosas: un creciente sentimiento de fuerza y al mismo tiempo una mayor soledad, duda y escepticismo y como consecuencia de todo ello, miedo». Los miembros de las capas media y baja, que se sentían elevados en la protesta de la reforma de Lutero, si bien estaban muy limitados en su libertad individual no estaban, sin embargo, solos sino arraigados con seguridad en las normas y estructuras sociales a ellos asignadas. Se encontraron de nuevo a sí mismos en la protesta de Lutero contra los usos capitalistas en la economía y la Iglesia (indulgencias) y perdieron, a causa de su identificación con la tesis de Lutero de la reforma, la fuerza de un movimiento social de Masas. Desde la postura de la seguridad psíquica individual lucharon por la ampliación de su libertad; pues la libertad era algo que no podían perder sino, en todo caso, ganar.

El espíritu de la libertad, que recorre el renacimiento y la reforma, forma la base

para el desarrollo del capitalismo temprano; para Fromm es característico para los hombres de este tiempo —sin importar la clase social a la que pertenecían— «el surgimiento del hombre desde una existencia *preindividualista* en la que el hombre percibe como *algo aparte*». El hombre se ve confrontado con la «doble cara de la libertad», es decir, el individuo gana libertad a través del papel que se le deja o tiene que desempeñar en su sociedad, y pierde simultáneamente o se «libera de» las ataduras que le ofrecían hasta ahora seguridad y recogimiento. El ser humano ya no es el centro del mundo, las posibilidades del mundo pasan a primer plano, iguales en su fascinación y amenaza: «El individuo está solo frente al mundo, es un forastero, arrojado a un mundo ilimitado y amenazador».

El problema de esta libertad de doble cara reside para Fromm en que muchos hombres logran dar el paso de defenderse de la opresión, es decir, de alcanzar un trozo de «libertad de», pero no pueden acabar con el aislamiento que simultáneamente aparece; pues la auténtica liberación no reside en la «libertad de», sino en la «libertad para», que se expresa en que el hombre actuando junto con otros, desarrolla las posibilidades que laten en él; tiene que aceptar conscientemente la responsabilidad por la forma de aparición negativa de la «libertad para» como aislamiento, duda y miedo. Si no lo logra corre el peligro de salir del lodo y caer en el arroyo, de pasar de la recién superada dependencia de un poder extraño a la siguiente dependencia. Para Fromm la historia del ser humano está exactamente caracterizada por ello: si bien el paso del feudalismo al capitalismo fue en un principio una enorme ganancia de libertad, esta libertad se desenmascaró rápidamente como una «libertad de», que imponía de nuevo a los hombres una sociedad determinada por el dominio del hombre por el hombre y que, contemplada individualmente, el hombre superaba con la huida hacia lo autoritario, lo destructivo o lo conformista.

El ser humano debe realizar su propio yo. Fromm no se detiene, sin embargo, en mostrarnos este peligro de un círculo vicioso, sino que desarrolla representaciones concretas acerca de cómo los hombres y la humanidad pueden lograr transformar la «libertad de» en una «libertad para», en una «libertad positiva», una forma de libertad que permite al hombre individual existir como un sí mismo independiente, que a pesar de su independencia representa una unidad con los demás seres humanos y la naturaleza. Para Fromm la libertad del individuo no está en

contradicción con la vinculación del individuo en un entorno. Al contrario que los filósofos del idealismo, que eran de la opinión de que el ser humano sólo podía llegar a la autorrealización a través de la comprensión intelectual, Fromm opina que «la autorrealización del sí mismo no sólo se produce a través de un acto del pensamiento sino también mediante la realización de toda la personalidad», a través de que «el hombre exprese *activamente* todas sus posibilidades emocionales e intelectuales... con otras palabras: la libertad positiva consiste en la actividad espontánea de la personalidad total e integrada».

Fromm se refiere a una «actividad creativa» que presupone una personalidad «en su totalidad»; pues sólo en la totalidad de su personalidad puede el hombre desarrollar una actividad espontánea, que le posibilite a sí mismo la autorrealización individual con vinculación simultánea con el mundo. Esta actividad espontánea, que le posibilite asimismo o la autorrealización individual con vinculación simultánea con el mundo. Esta actividad espontánea es, para Fromm, la solución al problema de la libertad. Mientras que la libertad negativa (la «libertad de») convierte al hombre en un ser que aislado, receloso y distanciado, entra en contacto con el entorno de un sí mismo débil y amenazado, la actividad espontánea es para Fromm la forma adecuada de «libertad para»; pues «en la realización del sí mismo se une de nuevo el hombre con el mundo, con el ser humano y consigo mismo»

Fromm menciona tres componentes de la realización espontánea:

1. el amor del hombre,
2. el trabajo del hombre,
3. la singularidad del hombre.

El amor significa en este contexto la dedicación espontánea a otros seres humanos con el mantenimiento simultáneo del sí mismo individual: «La propiedad dinámica del amor reside precisamente en esta polaridad, que consiste en que brota de las necesidades, supera la separación y permite llegar a ser uno sin perder, a pesar de ello, la propia individualidad». Fromm separa claramente esta comprensión del amor de aquellas en las que se equipara el amor a la entrega de uno mismo o a la posesión. Correspondientemente, el «trabajo» es expresión de la actividad

espontánea sólo cuando se concibe como «creación en la que el ser humano se convierte, en el acto de la creación, en un acto de la naturaleza».

La «singularidad» del ser humano es la tercera característica de la realización espontánea. Esta singularidad tampoco es en sí unívoca: por un lado los seres humanos son iguales al nacer, por el otro, no lo son. La diferencia descansa sobre la base genética y social diferente para cada ser humano. Son iguales por tener todas propiedades humanas, por «tener, como seres humanos el mismo destino y el mismo derecho invariable de libertad y felicidad». A pesar de esta igualdad el sí mismo individual se desarrolla sobre la base de un «crecimiento orgánico», y corresponde al «desarrollo de un núcleo que es propio de esta persona y vale sólo por ella». Una visión como ésta presupone que se tiene gran respeto frente a la singularidad de cada ser humano individual, es decir, también frente a sí mismo: «Esta atención respecto de la singularidad del sí mismo y su cuidado es la conquista más valiosa de la cultura humana».

Amor, trabajo y singularidad del hombre son por tanto para Fromm las características más decisorias de una actividad activa, creativa y espontánea. Aquí ve él la oportunidad de que el hombre pueda alcanzar una liberación «real», una libertad que no le «cobre» en seguida de nuevo, sino que le posibilite la realización de sí mismo y la simultánea «solidaridad» con los otros hombres: «La dicotomía fundamental que reside en la libertad —el nacimiento de la individualidad y el dolor del estar solo— se resuelve, en un plano más alto, mediante la actividad espontánea del ser humano. En cada actividad espontánea el ser humano recibe *al mundo en sí*. Con ello no sólo queda intacto su sí mismo, sino que se fortalece y refuerza». La nueva forma de la seguridad, que resulta de aquí para el individuo, no depende ya de un poder o autoridad externos; tampoco se trata de una seguridad, que no conoce la cara trágica del dolor, sino que «la nueva seguridad es dinámica. No se basa en la protección por otros sino en la actividad espontánea propia».

Fromm liga a esta concepción la esperanza de que una sociedad cuyos seres humanos concibieren y vivan la libertad como «libertad para», como actividad espontánea, tendría que estar en disposición de resolver todos los problemas económicos y sociales y de no poder ofrecer ya una base para sistemas autoritarios. El hombre tendría la posibilidad de poner el control del aparato económico al servicio

del bienestar de todos. Fromm, a la vista de las malas experiencias de que la humanidad ha hecho en la lucha por la libertad —también en el marco de la democracia—, vincula la esperanza, que él liga a las sociedades democráticas, con la advertencia de no caer en la resignación, sino de enfrentarse ofensivamente con el presente y el futuro, con las metas y sentido de un sí mismo que se autorrealiza activa y espontáneamente: «La victoria sobre los sistemas autoritarios de todo tipo será posible únicamente cuando la democracia no retroceda, sino que tome la ofensiva y transforme en realidad lo que pensaban todos los que lucharon en el siglo pasado por la libertad. Triunfará sobre las fuerzas sólo cuando pueda llenar a los seres humanos con la más fuerte creencia de la que es capaz la inteligencia humana: con la creencia en la vida, en la verdad y en la libertad como la realización activa y espontánea del sí mismo individual».

Fromm se muestra fundamentalmente optimista a pesar de que la situación del hombre y de la sociedad en la que vive no es muy alentadora. En su libro *To have or to be* («Tener o ser»; 1976) escribe que considera casi desesperadas las perspectivas para el desarrollo hacia un mundo mejor: todos los argumentos hablan a favor de que la humanidad continúa llevando a cabo y consintiendo, contra su propia convicción, una política erigida contra el ser humano, lo que conduce en último extremo a la gran catástrofe, la guerra nuclear. Sin embargo, la valoración «casi desesperada» deja un pequeño juego, a cuyo aprovechamiento nos quiere alentar Fromm: «Mientras en las cuestiones de la vida exista todavía una pequeña posibilidad, digamos de un 1 % ó 2 %, no se puede renunciar, hay que intentarlo todo para evitar la catástrofe; pues cuando se trata de la vida es diferente a cuando se trata del dinero..., mientras se pueda creer que puede suceder casi un milagro, mientras no se pueda demostrar que es imposible... hay que hacer el intento... de despertar a los seres humanos».

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

Ya he expuesto antes con detalle, en el marco de la exposición del trasfondo personal de Fromm y de su carrera profesional, el trasfondo filosófico. Ahora voy a tratar principalmente hasta qué punto se puede incluir el pensamiento de Fromm en la filosofía existencialista y a la fenomenología. Para Fromm es de importancia capital el conocimiento de que el ser humano no tiene o posee un ser, sino que «es

un ser y una existencia».

Con su comprensión de la «doble cara de la libertad», basada en ello, Fromm está ligado sin duda a los pensadores existencialistas como Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre y Buber. El propio Fromm mencionó la proximidad al concepto heideggeriano de «ser arrojado» y a la comprensión dialógica buberiana de «yo y tú».

Para él estaban en primer término los escritos de Marx y los de los profetas del Antiguo Testamento, pues también aquí encontró Fromm el pensamiento de que no es el «tener» sino el «ser» el que distingue la existencia humana.

Erich Fromm

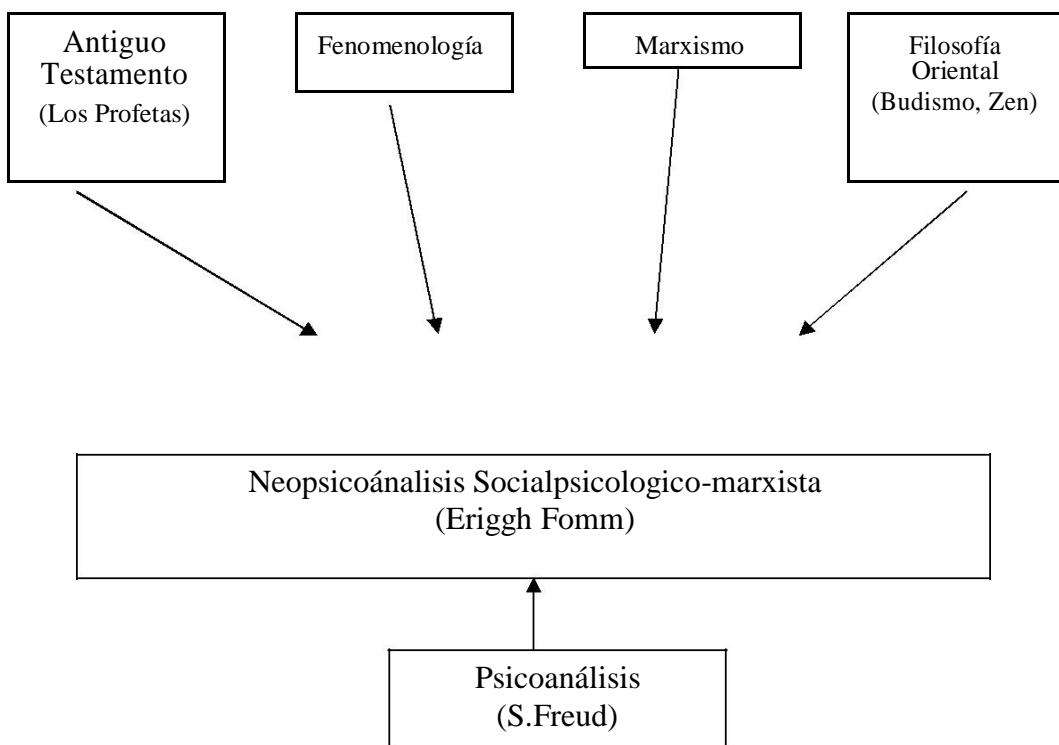


Fig.7 Punto de referencia filosófica, religiosa y psicológica del neopsicoanálisis social psicológico-marxista de Erich Fromm.

El pensamiento de «ser arrojado» y la posibilidad y necesidad de la elección resultante de él, que representan en último extremo, igual que el «yo y tú» buberiano, perspectivas de actuación desde la perspectiva del ser humano individual, aparecen asimismo en Marx sólo desde la perspectiva del hombre que actúa de forma colectiva. Fromm está fascinado por la filosofía marxista, que coincidía ampliamente,

en las cuestiones que a él le interesaban, con las representaciones de los antiguos profetas, ya que en el Antiguo Testamento se trata, como en Marx, en último extremo, de la autorrealización del ser humano en el sentido del humanismo, es decir, de una sociedad en la que, en la práctica social y para el bienestar de cada individuo, se realicen los principios de la justicia, del amor, de la verdad, del ser y no los principios del tener.

A pesar de existir una gran coincidencia con la filosofía existencialista en cuanto a la concepción de la «responsabilidad», en el caso de Fromm, hay que atribuir ésta probablemente más a la influencia del pensamiento budista. A Fromm le fascinaba la posibilidad de pensar y vivir de forma religiosa sin tener que colocar esta vida bajo la responsabilidad de una autoridad absoluta. Aunque la religión y filosofía budistas pretenden la «senda del medio» entre el optimismo y el autotormento o los mandamientos para el sendero de ocho partes hacia el «Nirvana» como llena de sentido y valiosa, el único responsable del camino que recorre el ser humano en su vida es él mismo. En este contexto se encuentra con mayor rapidez en Fromm un paralelismo con la comprensión existencialista de la «condición de presente», que se sedimenta en su crítica a la orientación hacia el pasado del psicoanálisis. Está claro que Fromm concedió gran importancia, a través de la acentuación de la respiración y el movimiento, al aquí y ahora en la situación terapéutica; creo improbable que se trate aquí, de una «condición de presente» proyectada hacia el futuro, en el sentido de la filosofía existencialista.

Igualmente improbable es que Fromm haya tomado la comprensión del «estar en el mundo» de la filosofía existencialista; es más probable que se haya orientado aquí en el concepto marxista del materialismo dialéctico e histórico, que define siempre la posición del ser humano en el mundo —de forma parecida a las representaciones de la filosofía existencialista— dependiendo de la sociedad que le rodea o de su historia.

Fromm toma —a diferencia de la filosofía existencialista— tanto la acentuación de la limitación económica de la existencia humana como también el concepto del «trabajo», en el sentido de actividad productiva y colectiva, como categoría fundamental de la existencia histórica del hombre. Ambas corrientes filosóficas resaltan asimismo la dependencia intelectual del hombre y el mundo así como

también el carácter orientado hacia la actuación de esta dependencia recíproca. El punto de vista es no obstante diferente: mientras que la filosofía existencialista ve el ensamblaje entre el hombre y el mundo más bien desde la perspectiva del hombre individual como individuo, la filosofía marxista contempla siempre al hombre individual sobre el fondo de su vinculación históricamente determinada y colectivamente activa. Erich Fromm es el único psicólogo humanístico que conozca, que se orienta aquí claramente hacia la concepción marxista.

Correspondientemente, encontramos en Fromm una comprensión de la ciencia influida tanto por el marxismo como por la fenomenología. Se separa tanto de los que parten de una «naturaleza rígida e invariable» del ser humano y deducen de ello que como consecuencia las estructuras e «instituciones sociales existentes» son también «necesarias e inmodificables», como de los «defensores de una teoría de la moldeabilidad infinita de la naturaleza humana». Según esta teoría, el hombre sería, para Fromm, «sólo una marioneta de las relaciones sociales». A Fromm le gustaría —influído por la comprensión fenomenológica y marxista de la ciencia— unir ambas cosas. Parte de que la naturaleza del ser humano no es rígida y como consecuencia de ello la cultura del ser humano no puede ser rígida; simultáneamente, la cultura no es algo fijo a lo que la naturaleza humana se adapte ciegamente: «El ser humano se puede adaptar casi a todas las relaciones culturales: sin embargo, si éstas contradicen su naturaleza, aparecen trastornos mentales y emocionales que le fuerzan poco a poco a cambiar estas relaciones, ya que *no puede cambiar su naturaleza*».

Por ello el objeto de la ciencia de los seres humanos debe ser el ser y la naturaleza humanos. Su meta es obtener respuestas satisfactorias. El método consiste en «observar las reacciones del hombre a distintas condiciones individuales y sociales para llegar a conclusiones acerca de la naturaleza del ser humano, a partir de la observación de dichas reacciones».

La influencia fenomenológica se expresa en que Fromm —al igual que también Goldstein, Bühler, Maslow, Rogers, Cohn, Peris, Binswanger y Boss— parte de que existe una relación personal y subjetiva entre el investigador y el objeto de la investigación. En una conversación con H.J. Schultz, Fromm reconoce a la edad de 74 años: «No he tenido nunca la capacidad, ni la he obtenido hasta el día de hoy, de

poder pensar sobre cosas que no puedo experimentar, es decir, para mí es difícil el pensamiento abstracto. Puedo pensar sólo lo que se refiere a algo, lo que he *experimentado en concreto*». Concreto significa que Fromm desearía unir la metodología fenomenológica del psicoanálisis con la metodología marxista del materialismo histórico. En el artículo *Über die Methoden und Aufgabe einer analytischen Sozialpsychologie*, que se hizo famoso en el marco de las controversias en el seno de la Escuela de Francfort, Fromm escribe que «el proceso social se puede entender, también sin psicología, ... desde el conocimiento de las... fuerzas económicas», sin embargo, dado que en último extremo no son las leyes sociales las que actúan sino el ser humano, no pueden faltar, en el análisis psicosocial, los mecanismos y estructuras que se llevan a cabo en el interior de cada ser humano individual. Para Fromm resulta de la consideración del psicoanálisis «en el seno del materialismo histórico, un refinamiento del método, una ampliación del conocimiento de las fuerzas que actúan en el proceso social, una mayor seguridad, así como comprensión de los desarrollos históricos y también el pronóstico de los sucesos sociales futuros».

El método empleado para la valoración del estudio *Arbeiter und Angestellte am Vorabend des Dritten Reiches* era comprensible únicamente sobre el fondo de esta comprensión de la ciencia. Lo especial de este método consistía en que los cuestionarios compuestos por preguntas abiertas se sometían a una valoración e interpretación psicoanalítica. Como traducción conseciente de la comprensión psicoanalítica fundamental del ser humano, de que sus actuaciones están regidas en su mayor parte por el inconsciente, se interpretaron las respuestas del cuestionario en el sentido del significado que subyace en las respuestas o el uso de determinadas palabras para poder deducir, a partir de aquí, conclusiones acerca de la estructura mental o la asignación de determinados tipos de carácter. Uno de los resultados más importantes que produjo esta forma de aproximación era de importancia política en el sentido de que se podía demostrar que un alto porcentaje de los trabajadores y empleados pertenecientes a los partidos de izquierdas se podía asignar al carácter de tipo autoritario o ambivalente. Dado que estos resultados existían antes de 1933, estaba claro para Fromm y sus colegas que estos grupos sociales no querían a Hitler, pero que, a causa de sus estructuras indeterminadas, no estarían en condiciones de impedir que Hitler se hiciera con el poder.

Acerca de este método, que emplearon Fromm y sus colaboradores aquí, se produjeron conflictos en el seno del instituto, sobre todo con Adorno y Marcuse, que se agudizaron porque Fromm se apartaba cada vez más del psicoanálisis clásico con su crítica a la teoría de la libido de Freud. Rainer Funk, un buen conocedor de Fromm, cita una carta sin publicar del año 1971 de Fromm a Martin Jay: «En los primeros años del Instituto, mientras estaba todavía en Francfort... Horkheimer no tenía todavía objeciones contra mi crítica a Freud... Sólo en los años en los que el Instituto estuvo durante un tiempo en Nueva York,... Horkheimer cambió de opinión. Defendía de pronto el freudianismo ortodoxo y consideraba a Freud como un auténtico revolucionario, a causa de su concepción materialista frente a la sexualidad... Sospecho que esto tiene que ver, en parte, con la influencia de Adorno, a quien critiqué con vehemencia desde el primer instante de su aparición en Nueva York».

Contribución de Fromm a la psicología humanística

Erich Fromm es el filósofo entre los psicólogos humanísticos. Su contribución es más bien de naturaleza teórica. Si bien Fromm trabajó también prácticamente la mayor parte de su vida como psicoanalista e intentó traducir terapéuticamente sus conceptos teóricos, no existe un procedimiento psicológico específico desarrollado por él. Su profunda polémica con el psicoanálisis no dio como resultado —como p. ej. en los casos de Jung, Adler, Rank y Reich— una alternativa práctica al psicoanálisis clásico; Fromm luchó más bien hasta una edad avanzada por dar con un fundamento teórico con cuya ayuda se pudiera criticar tanto el psicoanálisis clásico como fundar una nueva psicología. Si Fromm hubiese sido más conocido entre los psicólogos de orientación humanística de aquella época hubiese podido colaborar de hecho a que la fundamentación teórica concebida en sus inicios como «tercera fuerza» hubiese sido más completa y sólida, de lo que hoy la encontramos.

Las diversas corrientes filosóficas se juntan en Fromm en una visión humanística del mundo que a él le hubiese gustado seguramente ver como la base político-filosófica de una revisión del psicoanálisis.

La contribución específica de Fromm a la psicología humanística consiste en que la enriqueció en una dimensión extraordinariamente importante: la contemplación del

hombre como un ser histórico y político. Es mérito de Fromm haber unido conocimientos de Marx con las opiniones del psicoanálisis. Fue el primero en postular con claridad la mutua dependencia entre las condiciones socioeconómicas y psíquicas; esto es importante porque eleva con ello la importancia del ser humano individual en el marco de un análisis social hasta una magnitud de igual rango, es decir, hay que ver y tomar en serio no sólo la economía sino también las necesidades individuales del ser humano.

Fromm no sólo distingue entre necesidades psicológicas y existenciales (Maslow lo hace con idéntica profundidad) y no se queda atascado tampoco en el análisis de la contradicción entre necesidades individuales y sociales, sino que avanza hacia una comprensión histórica de las necesidades individuales. Según ello las necesidades individuales son fundamentalmente el resultado de un proceso histórico colectivo, perceptibles simultáneamente, de forma concreta y actual, en el aquí y ahora.

Por ello la autorrealización es para Fromm algo distinto que para Goldstein, Peris, Bühler, Rogers, Maslow y Cohn, para los que es una meta vital que da sentido (Bühler), miembro superior de una jerarquía de necesidades con la posibilidad de traspasar las fronteras (Maslow), una tendencia que reside en el interior del organismo (Goldstein y Perls) o momentos del proceso de la vida, en los que el ser humano es completamente él mismo (Rogers) y ha equilibrado sus necesidades y las de su entorno (Cohn). En todos los casos, con toda la acentuación —incluso en la más seria— de la interacción entre el individuo y el entorno, en último extremo se trata de la comprensión individualista de la autorrealización. Esto no se dice en el sentido de una devaluación, sino que debe servir para hacer más clara la diferencia con la forma de ver de Fromm. Pues Fromm habla también de «autorrealización», con la que caracteriza sin embargo el proceso histórico y también colectivo del enfrentamiento permanente del ser humano con la naturaleza.

Fromm cree que sólo en este enfrentamiento el ser humano individual y la humanidad en su totalidad tendrán la posibilidad de manifestar las propiedades humanas que pueden lograr y garantizar un desarrollo positivo de la historia humana:

1. el trabajo, la actividad con otros seres humanos con la meta de la satisfacción

de las necesidades individuales y sociales,

2. el amor en forma de dedicación a otros seres humanos con el mantenimiento simultáneo de un sí mismo individual,
3. la unicidad como característica de cada ser humano individual, a pesar de su igualdad histórica (como miembro de la especie humana), diferenciado de cualquier otro ser humano.

En la valoración de la contribución de Fromm a la psicología humanística el concepto de «trabajo» o «actividad», como unión entre el ser humano y la naturaleza, tiene una enorme importancia. El trabajo transforma la relación del hombre con la naturaleza. Pone en movimiento la singularidad de su individualidad para apropiarse de la naturaleza con la ayuda de otros en una forma útil para su vida; actuando así a través del trabajo sobre la naturaleza altera su propia naturaleza.

Esta contribución de Fromm tiene una importancia enorme, porque centra aún más la psicología sobre el individuo, dada originariamente por el psicoanálisis, a su condicionalidad histórica y posibilita con ello una orientación realmente completa hacia una concepción de la psicología adecuada a la realidad social”.

El concepto de autorrealización como motivación y necesidad en Abraham Maslow (1908-1970)

Sobre Maslow he encontrado pocos datos personales. Nació en 1908 como hijo de un emigrante ruso judío de Kiev. Fue uno de siete hermanos, era muy tímido y estaba frecuentemente enfermo. Fue un buen colegial, si bien estaba muy aislado a su origen judío. No se sentía a gusto ni en casa ni en el colegio, por lo que ya desde niño pasaba mucho tiempo en la biblioteca y leía. Con su ingreso en la High School de Brooklyn cambió su situación positivamente. Estudió primero derecho, impulsado por su padre, si bien lo abandonó muy pronto pues «los casos parecían tratar sólo de hombres malos y acerca de los pecados de la humanidad». Se describe a sí mismo como muy tímido con las mujeres y califica el primer beso que dio a una de ellas como una «experiencia cumbre», que actuó de forma muy liberadora para su desarrollo moral e intelectual subsiguiente. Finalmente, estudió psicología, si bien más tarde se interesó por la filosofía, la música y la política. Le impresionaron sobre

y le influyeron en su deseo de querer cambiar el mundo, las ideas de pensadores socialistas como U. Sinclair, E. Debs y N. Thomas «Mis deseos eran definitivamente utópicos y mesiánicos y de reforma del mundo y la gente. » Vio el camino de llevarlo a cabo en el conductismo. El libro de Skinner, *Walde, Dos, dejó una profunda huella en él.*

Como asistente de E.L. Thorndike, empezó a investigar qué medida el comportamiento humano está determinado genéticamente o por el entorno; muy a pesar de Thorndike, Maslow no concluyó esta investigación pues los contactos que tenía ya en esa época con Max Wertheimer, Kurt Koffka, Erich Fromm, Karen Horney, Kurt Goldstein y Alfred Adler le condujeron poco a poco al progresivo abandono del conductismo por su comprensión de la ciencia en el sentido de las ciencias naturales.

Maslow es, desde entonces, una personalidad importante para la psicología humanística. Al igual que Carl Rogers, era un psicólogo científicamente reconocido y de orientación científica, antes de distanciarse de la concepción científica imperante del conductismo. Como asistente de Thorndike, y más tarde de Harry Harlow, se sentía todavía obligado por la severa metodología de la psicología experimental y se doctoró, en 1934, sobre esta base, con una tesis acerca del comportamiento sexual de los monos. Era, como él mismo se describe, un investigador entusiasmado y se había «unido en cuerpo y alma al conductismo».

Dio clases en el Brooklyn College de Nueva York de 1937 a 1951, antes de ser llamado en 1951 a ocupar, como profesor de facultad, una plaza en la Brandeis. En el lapso de unos pocos años se produjo un giro hacia la cimentación filosófica de una nueva psicología.

En su libro *Motivation and Personality* aparecido en 1954, se opone con insistencia a la psicología que trata exclusivamente de la parte negativa de la personalidad humana. Contra una tendencia como ésta en la psicología —en su opinión pesimista y limitada— continúa la tradición goldsteiniana con la investigación de lo «bueno» en el hombre con la meta en la autorrealización:

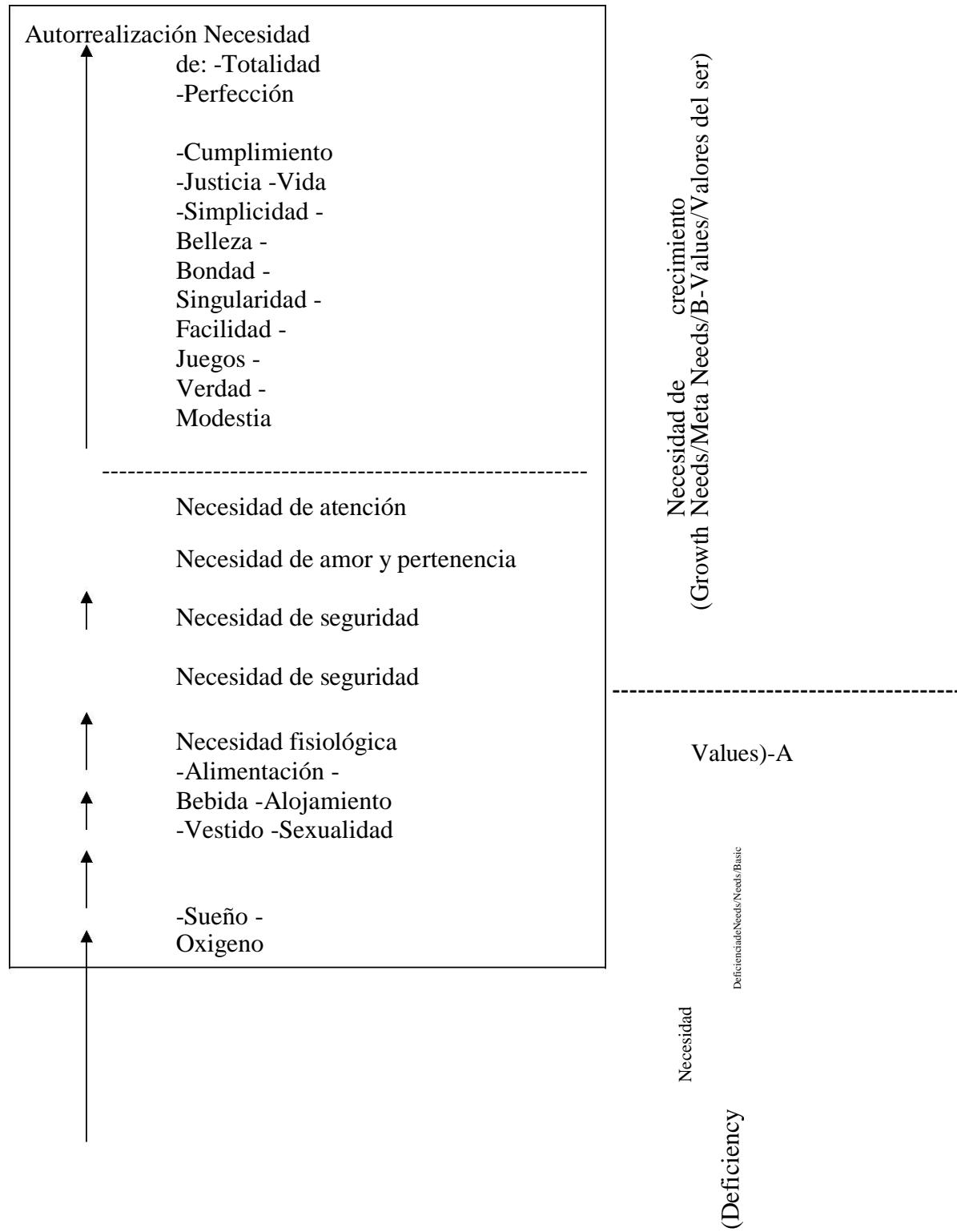
«No se podrá entender nunca la vida humana, si no se tienen en cuenta sus más altas ambiciones. El crecimiento, la autorrealización, la lucha por la salud, la identidad y autonomía, la demanda de perfección (y otras maneras de formular el

ansia de superación) deben aceptarse ahora sin duda como una tendencia del ser humano extendida y quizás universal.

La teoría de las necesidades humanas

Maslow se ocupó desde muy pronto de las necesidades humanas. En sus distintos libros y numerosos artículos se encuentran exposiciones diferentes. Me refiero aquí en especial a su obra principal, aparecida en 1954, *Motivation and Personality* y a *Towards a Psychology of Being* (1968). Maslow distingue entre necesidades básicas (*basic needs*) y metanecesidades (metaneeds). Las necesidades básicas son para él necesidades de deficiencia (*deficiency needs*) y las metanecesidades las denomina necesidades de crecimiento (*growth needs*). Como muestra el esquema de la página siguiente, para Maslow las necesidades más básicas son las de la supervivencia física, es decir, alimentación, bebida, alojamiento, vestido, sexualidad, sueño, oxígeno. A diferencia del psicoanálisis y el conductismo que definen estas necesidades psicológicas como las únicas necesidades genética Maslow desarrolló la visión de una «jerarquía» de las necesidades, es decir, en cuanto estas necesidades psicológicas están por ejemplo satisfechas, «aparecen inmediatamente otras (y mayores) y éstas dominan el organismo, mas y cuándo éstas están por su parte satisfechas aparecen otras nuevas (y de nuevo mayores) y así sucesivamente. Esto es a lo que nos referíamos con la afirmación de que las necesidades humanas fundamentales están organizadas en una jerarquía de hegemonía relativa». En dicha jerarquía las necesidades psicológicas, las más importantes y necesarias para la vida, están situadas abajo de todo. Le siguen:

Las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de atención, que Maslow define como necesidades de deficiencia



antes de que en la jerarquía ascendente sigan las necesidades de crecimiento. Esta nueva calidad de necesidades falta todavía en la obra *Motivation and Personality* aparecida en 1954; aparecen por vez primera en *Towards a Psychology of Being* en 1968 y completan con ello la teoría de la motivación de Maslow. En este libro encontramos por vez primera una relación de dichas necesidades de crecimiento:

1. «Totalidad (unidad, integración, tendencia a la singularidad, interconexión, simplicidad, organización, estructura, trascendencia de la dicotomía, orden),
2. Perfección (necesidad, *just-right-ness*, *just-so-ness*, lo inevitable, conveniencia, justicia, plenitud, lo deseable),
3. Cumplimiento (terminación, lo definitivo, justicia, haber acabado algo [*it's finished*], realización, *finis* y *telos*, destino, fatalidad),
4. Justicia (honradez, regularidad, legitimidad, lo deseable),
5. Vida (proceso, *non-deadness*, espontaneidad, autorrealización, plena capacidad de funcionamiento),
6. Simplicidad (honradez, desnudez, esencialidad, estructura abstracta, esencial y esquemática),
7. Belleza (exactitud, forma, vivacidad, simplicidad, riqueza de contenido, totalidad, perfección, consumación, singularidad, honradez),
8. Bondad (rectitud, lo apetecible, lo deseable, justicia, benevolencia, honradez),
9. Singularidad (idiosincrasia, individualidad, incomparabilidad, novedad).
10. Facilidad (sencillez, sin gran fatiga, sin esfuerzo, atractivo, funcionamiento perfecto y maravilloso),
11. Juego (broma, alegría, entretenimiento, contento, exageración, facilidad),
12. Verdad, sinceridad, realidad (desnudez, simplicidad, riqueza de contenido, lo deseable, belleza, puro, limpio y verdadero, integridad, esencialidad),

13. Modestia (autonomía, independencia, ser uno mismo también sin otros, que autodecide, que trasciende el entorno, separación, vivir de acuerdo con leyes propias).»

Al igual que las necesidades psicológicas en el escalón más bajo de la jerarquía, las necesidades de crecimiento poco forman entre sí una jerarquía sino que están situadas con iguales derechos en un escalón de ésta. Sobre todas ellas se encuentra finalmente, para Maslow, la necesidad de «autorrealización» (*Self-actualización*); sólo que esta necesidad «propiamente dicha» puede tener valor, en el pensamiento jerárquico de Maslow, cuando los escalones de necesidades anteriores de la jerarquía están satisfechos «Todas las necesidades básicas deben considerarse como simples escalones a lo largo del camino hacia la autorrealización general, bajo la cual pueden quedar englobadas todas las necesidades básicas» la autorrealización es para Maslow algo así como la fuente de la vida: «... parece como si fuese un valor aislado último para la humanidad, un objetivo lejano hacia el que tienden todos los hombres. Diversos autores lo designan como autoactualización, autorrealización, integración, salud psicológica, individuación, autonomía, creatividad, productividad, pero todos están de acuerdo en que esto conduce hacia la *realización de las potencialidades* de la persona, es decir, a *volverse completamente humano*, todo lo que una persona puede llegar a ser».

En la mayor parte de los seres humanos (para Maslow un 99% y para Bugental un 70% de los adultos) este potencial y las posibilidades de autorrealización ligadas a ellos están casi baldíos, porque su vida está repleta con la lucha por la satisfacción de las necesidades fundamentales; están completamente ocupados en «prepararse para la vida», como escribe Maslow en otro sitio, en lugar de «vivir». A pesar de todo «los que no se autorrealizan» hacen a lo largo de sus vidas frecuentemente experiencias que abren ante ellos también la sensación de la autorrealización, «se nos recompensa una y otra vez con estados transitorios de existencia absoluta, mediante *experiencias cumbre*», que según Maslow aparecen no sólo en el escalón de las necesidades de crecimiento sino también en los de las necesidades fundamentales: «El logro de la satisfacción de la necesidad nos da muchas experiencias cumbre, cada una de las cuales es absolutamente placentera, perfecta en sí misma y no necesita más que de

ella misma para dar validez a la vida.

El estudio de la autorrealización

El estudio de la autorrealización de Maslow se basa en el fundamento de esta teoría de la necesidad, la motivación o los valores; Maslow fue el primer psicólogo que no realizó la investigación de la personalidad sobre la base de estudios en personas enfermas o mediante experimentos con animales, sino que quería estudiar la autorrealización, que había postulado como tendencia fundamental sana de la vida humana, en seres humanos que, según su opinión, hubiesen alcanzado durante su vida esta meta únicamente Ch. Bühler intentó con sus estudios del curso de la vida algo parecido. Maslow pensaba que los psicólogos que investigan sólo personas psíquicamente enfermas o disminuidas, contribuyen a que la psicología que practican esté asimismo enferma y disminuida. Maslow estudió personajes históricos y vivos tales como Lincoln, Jefferson, Emilio, Roosevelt, W. James, Albert Schweitzer, Buber, Russell y otros, y el «análisis holístico» produjo 18 características con las que se pueden caracterizar tanto los seres humanos autorrealizados como también una “sociedad sana”.

1. *Una mejor percepción de la realidad.* Ellos consiguen «vivir más en el mundo real de la naturaleza que en la confusión, creada por los seres humanos, de conceptos, abstracciones, esperanzas, creencias y estereotipos, que la mayor parte de los hombres confunden con el mundo. Pueden por tanto percibir mejor *lo que es esto* en lugar de los deseos, esperanzas, miedos, temores, de sus propias teorías u opiniones o de las de su grupo cultural».

En la entrevista antes mencionada dice a este respecto: «Estaba muy claro en mi estudio piloto que la característica más importante de la salud psicológica es simplemente la habilidad de percibir con claridad, es decir, de ver la verdad, de penetrar la falsedad, el error, la hipocresía, etc.»

2. *Aceptar (a uno mismo, a otros, la naturaleza).* Los «que se autorrealizan» se aceptan a sí mismos con todas sus fortalezas y también con sus debilidades. Aceptan las propiedades de su naturaleza humana con el mismo escepticismo «con el que se aceptan las propiedades de la naturaleza. Uno no se queja del agua porque esté

húmeda o de la piedra porque sea dura o de los árboles porque sean verdes. Igual que el niño contempla el mundo con ojos abiertos, no críticos, sin exigencias y sin culpa, anota y observa simplemente lo que sucede sin discutir acerca de ello o exigir que se comporte de otro modo, así la persona que se autorrealiza tiende a contemplar la naturaleza humana en él y en los otros de igual modo». Con la autoaceptación y la aceptación de los demás están estrechamente vinculados:

- la falta de defensa, camuflaje o pose,
- el rechazo contra este «amaneramiento en los otros».

Mentira, malicia, hipocresía, papel, juego, darse importancia de la forma usual: en una medida inusual *no* está presente en los seres humanos que se autorrealizan».

3. *Espontaneidad, sencillez, naturalidad.* «Todos los seres que se autorrealizan se pueden describir como relativamente espontáneos en su comportamiento. Este está caracterizado por la sencillez y la naturalidad, así como por la falta de artificialidad y afán de notoriedad».

A partir de aquí se produce, según Maslow, la «diferencia más profunda entre los seres que se autorrealizan y los otros» que consiste en que los primeros «viven» y los segundos se «preparan para la vida». Los primeros están dotados de una «motivación de crecimiento» y los últimos de una «motivación de deficiencia». Los seres humanos que se autorrealizan «se desarrollan. Intentan crecer hasta la perfección... trabajan, se esfuerzan y son ambiciosos, si bien en un sentido poco usual. Para ellos la motivación es tan sólo despliegue del carácter, expresión de éste, madurez y desarrollo; en una palabra: autorrealización», mientras que la motivación de «los que no se autorrealizan» no es otra que la de «una lucha por la satisfacción de las necesidades fundamentales que les faltan».

4. *Enfoque de los problemas.* Los que se autorrealizan están «orientados hacia los problemas y no hacia el yo. No representan en general ningún problema para ellos mismos y no están por lo común excesivamente preocupados por sí mismos. Tienen por regla general una tarea en la vida, una misión, un problema fuera de sí mismos, en el que emplean muchas de sus energías». «Trabajan en un marco de valores amplio y

no mezquino, universal y no local, en el de los conceptos del siglo y no del momento. En una palabra: todas estas personas son, en uno u otro sentido, filósofos, aunque a veces muy sencillos.».

5. La propiedad de la objetividad, la necesidad de un espacio privado. Los que se autorrealizan pueden «estar solos sin daño y sin malestar para sí mismos»...

«Frecuentemente les es posible estar situados por encima de la lucha, sin participar, sin estar afectados por lo que en otros crea tormentas... por lo que les es posible aceptar la felicidad personal sin reaccionar con violencia, como lo hace la persona normal. » El distanciamiento frecuentemente ligado a ello lo sienten sus congéneres fácilmente como «frialdad, falta de afecto, falta de amistad o incluso enemistad», pues no corresponde a la norma.

Otra de las características de este «estar sobre las cosas», de esta autonomía, es «la autodecisión, el autogobierno; se es una persona que obra de forma activa, responsable, autodisciplinada y decisiva y no una pieza de ajedrez o alguien desvalido “determinado” por los demás; se es fuerte y no débil»... Ellos «toman por sí mismos sus decisiones, empiezan por sí mismos y son responsables de ellos y de su destreza» al contrario de los seres humanos que «no toman por sí mismo sus decisiones, sino que... dejan que las tomen por ellos. Por tanto tienden a sentirse desvalidos, débiles y completamente determinados».

6. Autonomía, independencia de la cultura y del entorno, voluntad, personas que obran de forma activa. Maslow ha descubierto que «el verdadero problema del desarrollo humano individual, por ejemplo la autorrealización», empieza en realidad cuando las necesidades elementales están satisfechas, es decir, «cuando las deficiencias internas están satisfechas por elementos de satisfacción externos». Sólo entonces no está ya la «motivación de deficiencia» sino la «motivación de crecimiento» en el centro del desarrollo y posibilita una «independencia relativa respecto del entorno» en forma de «estabilidad relativa frente a los golpes duros, las privaciones, las frustraciones y similares». Al contrario, los que no se autorrealizan, cuyo desarrollo viene determinado principalmente por la motivación de deficiencia, deben tener siempre a «otros seres humanos a su disposición, ya que la mayoría de las satisfacciones de sus necesidades básicas (amor, seguridad, atención, prestigio, recogimiento) pueden

venir tan sólo de otros seres humanos».

7. *Estimación no utilizada.* Ellos tienen «la maravillosa capacidad de sobreestimar constantemente, sin utilizarlos y de forma ingenua, los bienes de la vida con veneración, alegría, sorpresa e inclusive éxtasis, por muy pequeñas que dichas experiencias sean para los demás». Mencionando a Bergson (1859-1941), Maslow se refiere con ello a la «riqueza de la experiencia subjetiva que representa un aspecto de la relación con lo concreto y no utilizado de la realidad *per se*», en contraposición con experiencias que resultan de la ordenación de «una experiencia rica en una u otra categoría o rúbrica, tan pronto como ésta ya no se presenta como ventajosa o provechosa, o amenazadora o implicada de alguna otra manera con el yo».

Maslow lamenta en este contexto que la mayor parte de los seres humanos no sean ya capaces de valorar los logros de la sociedad ni los individuales por pura costumbre: «Nos damos cuenta de su valor real cuando los hemos perdido», escribe Maslow y pone como ejemplo destacado la muerte de parientes y amigos, a los que «se les ama y valora por desgracia más tras su muerte que durante su vida».

8. *La experiencia mística, la experiencia cumbre (peak-experience).* Invocando a William James (1842-1910), Maslow parte de que en realidad todos los seres humanos que se autorrealizan conocen las experiencias místicas, de naturaleza más o menos religiosa u otra. Las describe como «sensaciones del horizonte ilimitado que se abre a la visión, al sentimiento de ser simultáneamente más poderoso y también más desvalido que antes, al sentimiento de mayor éxtasis y veneración y gran sorpresa, la pérdida del sentido para la posición en el tiempo y en el espacio». A pesar de todo, Maslow diferencia entre «los que tienen experiencia cumbre» y «los que no la tienen» y agrupa la diferencia de tal modo, «que los que se autorrealizan y no tienen experiencia cumbre parecen tener la tendencia de ser seres humanos prácticos y efectivos, mesomorfos, que viven en el mundo y tienen éxito en él. Los que tienen experiencia cumbre parecen vivir fuera del área del ser, de la poesía, de la estética, de los símbolos, de la trascendencia, de la “religión” de tipo místico, personal y no institucionalizada, y de la experiencia final».

9. *Sentimiento de comunidad.* Maslow ha tomado este concepto de Adler (1870-

1937); para él es «la única (palabra) disponible que describe para la humanidad el tipo de sentimiento de los probando que se autorrealizan. Ellos sienten, en general, por el ser humano un sentimiento profundo de identificación, simpatía y afecto a pesar de un ocasional disgusto, impaciencia o asco». Tienen el destino de ser comprendidos por pocos de sus congéneres, lo que conduce a que estén «frecuentemente tristes, desesperados e incluso coléricos sobre las deficiencias de los seres humanos medios».

10. *Las relaciones interpersonales*. Las relaciones de los hombres que se autorrealizan son «más profundas y valiosas» que las de los otros hombres. «Son capaces de más afecto; mayor amor, más perfecta identificación y de retirar la frontera del yo más de lo que los demás seres humanos consideran posible»; de todas formas, sucede que «tienen estas relaciones especialmente profundas únicamente con pocos individuos. El círculo de sus amigos es más bien pequeño. Los que les aman profundamente son poco numerosos».

11. *La estructura democrática del carácter*. «Pueden ser amables con todas las personas de cualquier carácter y lo son, independientemente de su clase, educación, credo político, raza o color de la piel. De hecho, frecuentemente no parecen darse cuenta de las diferencias que para la persona media son tan claras e importantes. » Están abiertos y a favor de aprender algo de cada uno: «Profesan un respeto sincero por el carpintero competente en su oficio; o por cualquiera que es maestro en su oficio o gremio».

12. *Diferencia entre medio y fin, bueno y malo*. «Los que se autorrealizan muestran una fuerte inclinación ética, tienen normas morales definitivas, hacen lo correcto y no lo erróneo.

No hace falta decirlo, pero sus puntos de vista acerca de lo correcto y lo erróneo, de lo bueno y lo malo, no coinciden a menudo con lo convencional».

13. *Sentido filosófico, no hostil del humor*. Los que se autorrealizan «no ríen con los chistes hostiles (hacer reír a alguien hiriendo a otro), con los chistes de superioridad (reírse de la superioridad de otro) o los de rebelión contra la autoridad (los menos divertidos, edípicos, chistes sucios)», su humor es más bien de tipo filosófico, del que

«provoca más bien una sonrisa que una risa»; se trata de un humor «que se basa en la situación y no es algo añadido a ella, que es más bien espontáneo que planificado y que frecuentemente no puede ser repetido. No debería continuar sorprendiéndonos que nuestro ser humano medio, acostumbrado a los libros de chistes y a la risotada, califique a nuestra persona de prueba de más bien sobria y seria».

14. *Creatividad*. «Todo (el que se autorrealiza) muestra de una u otra forma una especial creatividad u originalidad o capacidad de invención.» Maslow distingue esto de las capacidades del «genio» y parte de que la creatividad es «más una característica fundamental de la naturaleza humana fundamental», «una potencialidad que todos los seres humanos reciben al nacer». Por desgracia, la mayor parte de los seres humanos pierden esta capacidad a causa de la adaptación, «pero unos pocos parecen haber conservado esta forma fresca e ingenua de contemplar la vida o, si la han perdido, de redescubrirla más tarde a lo largo de su vida».

15. *Resistencia a la adaptación, la trascendencia de toda cultura particular*. «Los seres que se autorrealizan no están bien adaptados», a pesar de ello se mueven fundamentalmente dentro de las reglas de cada una de las culturas, ya que la «aceptación tolerante de las inofensivas costumbres populares no significa su aceptación o la identificación con ellas». Ellos no son impacientes en lo que respecta a los cambios sociales necesarios, lo que les pone en situación de «aceptar la lentitud del cambio junto con su incuestionable oportunidad y necesidad» o disponer de «decisión y coraje» cuando es necesario. No se «oponen a las luchas en sí sino a la lucha ineficaz».

16. *Las imperfecciones de los seres humanos que se auto-realizan*. Los seres humanos que se autorrealizan «muestran muchos de los pequeños defectos humanos. Están sobrecargados igualmente de costumbres tontas, derrochadoras o impensadas. Pueden ser aburridos, testarudos e irritantes. No están en modo alguno libre de una vanidad bastante superficial, de orgullo, de toma de partido por sus obras, su familia, amigo e hijos. Las expresiones de ira no son infrecuentes». A menudo conmocionan también a otros seres humanos, e incluso buenos conocidos y amigos con una «inesperada falta de escrúpulos» o con formas de comportamiento que «torturan, conmocionan, insultan o hieren a otros».

17. *Valores y autorrealización.* Maslow ha determinado que lo que define un «valor» está esencialmente vinculado al fenómeno de la «aceptación», descrito en el punto 2, como una de las características del ser humano que se autorrealiza. Bajo el punto de vista de la aceptación, muchos de los problemas se vuelven superfluos: «La atribución de este conocimiento a niveles más profundos ha sugerido en el autor la opinión de que muchas de las cosas que tienen apariencia moral, ética y valor son simplemente un producto secundario de la psicopatología de la medianía que penetra por todas partes».

18. *La eliminación de dicotomías en la autorrealización.* Maslow indica que los estudios sobre los seres humanos que se autorrealizan han arrojado un resultado principal, que es que en estas personas «han desaparecido las polaridades y las contradicciones se pueden considerar fundidas en el interior unas con otras, para dar lugar a una unidad». Las consecuencias para una sociedad, cuya estabilidad descansa esencialmente en el cuidado de dichas dicotomías, son brutales; pues la cuestión de lo que es un ser humano *bueno*, y lo que uno *malo* está caduca, ya que un hombre es siempre simultáneamente bueno y malo, activo y pasivo, serio y lleno de humor, místico y realista y «funde también lo comunitivo, lo estimulante y lo emocional en una unidad orgánica... lo más alto y lo más bajo no están en contradicción, sino en acuerdo, y miles de dilemas filosóficos serios tienen de pronto más de dos aspectos, o paradójicamente ninguno».

No en vano Maslow se refiere en la introducción de *Motivación and Personality* al último capítulo de la primera edición, pues aquí se encuentra un párrafo que comprende en forma abreviada su posición: «Permítame intentar ahora exponer, de forma breve e inicialmente dogmática, la esencia de esta nueva concepción del ser humano psiquiátricamente sano, importante de todo es el convencimiento de que el ser humano posee una naturaleza esencial (es decir, una naturaleza real propia tan sólo de él), una especie de esqueleto de estructura psíquica que se puede tratar y discutir igual que la estructura física, que tiene necesidades, capacidades e inclinaciones genéticamente ancladas, algunas de las cuales son patrimonio de toda la especie humana y traspasan todas las barreras específicas de la cultura y otras, sin embargo, caracterizan tan sólo al individuo. Estas necesidades son según su apariencia más bien buenas o neutras que

malas. Segundo, se defiende la concepción de que un desarrollo completamente sano, normal y deseable consiste en realizar dicha naturaleza, establecer las condiciones y desarrollarse hasta la madurez a través de caminos que dicta esta naturaleza esencial oculta, tapada y que se ve con poca claridad y que ha de nacer desde el interior en lugar de ser conformada desde fuera. Tercero, ahora se puede reconocer con claridad que la psicopatología resulta en general de la negación, el fracaso o a concepción, ¿a qué podemos denominar sueño: todo lo que contribuye a un desarrollo deseable en la dirección de la realización de la naturaleza interna del ser humano. ¿Qué es malo o anormal? Todo lo que opriime, reprime o niega la naturaleza esencial del ser humano. ¿Qué es psicopático (psicopatológico)? Todo lo que perturba, reprime o altera la marcha de la autorrealización. ¿Qué es psicoterapia o en general una terapia de la forma que sea? Cualquier medio que ayuda a llevar de nuevo a la persona a la senda de la autorrealización y del desarrollo a lo largo de las directrices dictadas por su naturaleza interna».

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

El trasfondo filosófico es semejante al de Goldstein; ambos fueron colegas en la universidad de Brandeis. La amistad personal entre ellos se advierte en el libro de Maslow *Toward a Psychology of Being* (1968) «dedicado a Kurt Goldstein». Maslow se refiere también a las corrientes filosóficas de la filosofía existencialista y la fenomenología. Se encuentran referencias a Bergson, Kierkegaard y Buber; a James se le menciona. Como representante de la corriente fenomenológica, en *Motivation and Personality*, mientras que la relación con Husserl se puede demostrar únicamente en el índice bibliográfico. A Boss, un representante del «análisis de la existencia», se le encuentra sólo en el índice bibliográfico. En la pág. 9 de *Toward a Psychology of Being* hay una referencia a Heidegger, donde queda claro que Maslow al hablar de la psicología existencialista se refiere a dos cosas: «Primero, es una ampliación radical del concepto de identidad y la experiencia de identidad como *conditio sine qua non* de la naturaleza humana. » Escribe que puede trabajar mejor con estos conceptos (identidad y experiencia) y que los entiende mejor que «términos como esencia, existencia, ontología y demás» y señala, refiriéndose a otros psicólogos como p. ej. Rogers, May, Allport, Goldstein, Fromm, Horney y Erikson, que estos conceptos estadounidenses de identidad «son más empíricos que p. ej., los de los alemanes, Heidegger, Jaspers».

Se percibe otra vinculación más con la filosofía heideggeriana en el empleo del concepto «elección», de la «libre elección» (*free choice*) en relación con «posibilidad», «decisión» y «salud», que en Goldstein se incorporó todavía en el sentido de Heidegger, y en Maslow tiene el sentido abreviado de libertad del individuo para *poder elegir una posibilidad entre varias*.

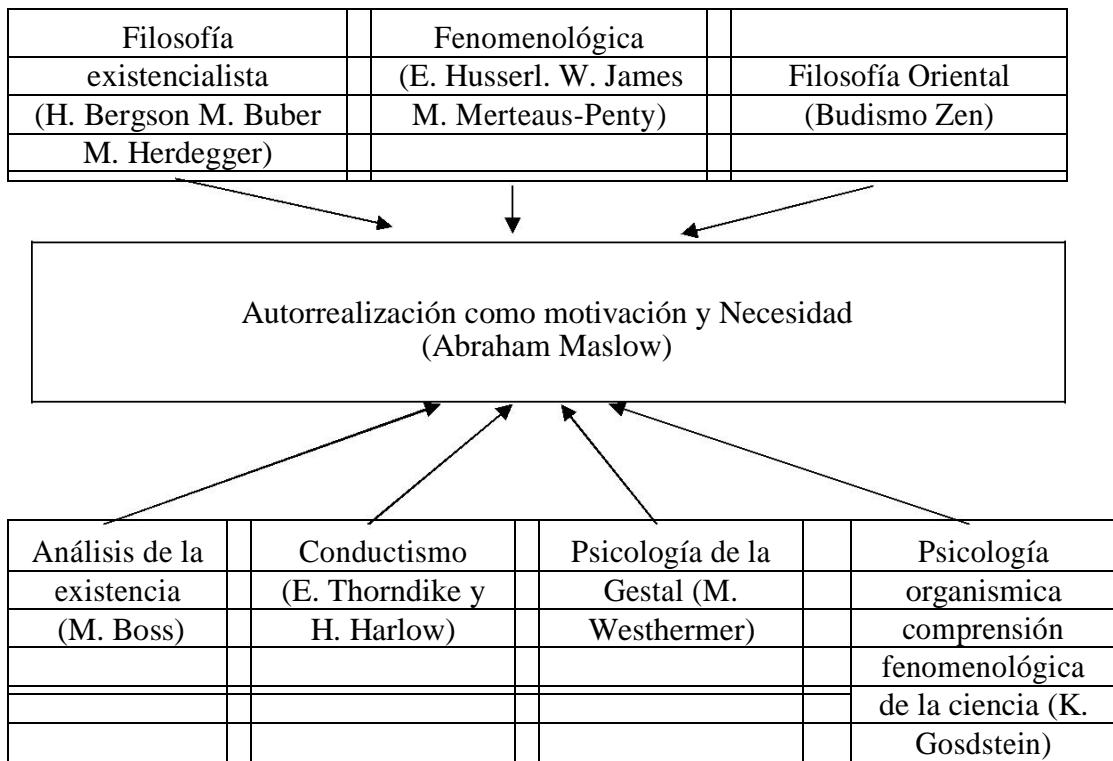
Existe una excepción: en la definición de «autorrealización» Maslow insiste en que esta necesidad la tiene el ser humano casi desde el nacimiento y deja entrever brevemente a Heidegger cuando afirma que: «Lo que un ser humano puede ser, lo tiene que ser».

Luchó con decisión contra la visión «de que la naturaleza humana está en último extremo y en el fondo podrida y es mala. Una creencia como ésta ya no es un asunto de gusto personal. Se puede mantener en adelante únicamente mediante ceguera resuelta e ignorancia, a través de la resistencia a considerar los hechos. Hay que considerarla por ello como proyección personal y no como una posición filosófica o psicológica bien meditada». Cuando Maslow recalca tanto lo «bueno», no trata de ignorar lo «malo» o las caras negativas del ser humano, sino que —y esto es asimismo pensamiento existencialista— lo que le interesa es que la percepción y atención de la psicología deben dedicarse en igual medida y con seriedad a ambos aspectos de la existencia humana.

El libro *Motivation and Personality* fue para Maslow «esencialmente, un intento de construir sobre las psicologías clásicas de las que se disponía, más que de refutarlas o crear otras psicologías que compitiesen con ellas».

Maslow acentúa también que acepta «el espíritu empírico y experimental» de los conductistas y «el desenmascaramiento y la investigación en profundidad» del psicoanálisis, si bien dirige sus ataques contra «las imágenes del ser humano que crearon» y Continúa: «Esto significa que el libro presentaba otra filosofía de la naturaleza humana, una nueva imagen del ser humano». Ya en el prólogo de la edición alemana recopila su postura una primera vez: «Si hubiese tenido que resumir la tesis del presente libro en una sola frase hubiese dicho que, además de lo que las

psicologías de aquel tiempo habían anunciado sobre la naturaleza humana, que el ser humano posee también una naturaleza superior y que ésta es instintoide, es decir, una parte de su ser, habría resaltado el ser profundamente unitario del hombre, en contraposición al procedimiento analítico, diseccionador, atomístico y newtoniano del conductismo y del psicoanálisis freudiano»



Maslow se sirve —de acuerdo con su orientación filosófica— de una metodología analítico-holística que concede gran importancia al análisis de fenómenos aislados, pero que pretende simultáneamente haber abalizado cada fenómeno aislado <<como una expresión de todo el organismo>>. Una característica esencial de la personalidad es para él, en la práctica, «que debe existir una investigación anterior o una comprensión de todo el organismo y que nosotros investigamos entonces el papel que juega nuestra parte del todo en la organización y la dinámica del organismo en su totalidad». La semejanza con Goldstein es sorprendente, y Maslow escribe en sus explicaciones

acerca del punto de vista dinámico-holístico, que su punto de vista «se puede denominar también organísmico en el sentido goldsteíniano».

Maslow llama la atención especialmente sobre la persona del científico: pues el científico mismo es siempre también parte de la investigación, ya que la persona del que investiga está siempre en relación y actúa siempre sobre el objeto que investiga por él tratado; de este modo los resultados de la investigación del científico están influidos, p. ej:

- por una percepción selectiva según los deseos, esperanzas, temores y expectativas del científico respecto de sus investigaciones,
- por el papel y el *status* de cada científico en particular,
- por la motivación y meta que subyace a cada objetivo de investigación particular, etc.

En el acceso psicológico de Maslow a la ciencia, los valores adoptan una posición importante. Las necesidades del ser humano son la base de la ciencia a la que imponen metas, y la satisfacción de dichas necesidades «es un “valor”». Estos valores no pueden eliminarse de la actuación científica en el sentido de una ciencia libre de valores. Lo único que puede hacerse «para evitar la falsificación de nuestra percepción de la naturaleza, de la sociedad o de nosotros mismos mediante valores humanos, es ser constantemente y siempre conscientes de dichos valores, entender su influencia sobre la percepción y llevar a cabo, con ayuda de dicha comprensión, las necesarias correcciones» . Lo que afirma aquí Maslow recuerda a lo dicho por Heidegger, Merleau-Ponty y Binswanger y conduce en realidad a que el científico vive, él mismo como ser humano, en medio de seres humanos y de cosas hechas por seres humanos, que el ser científico es un «estar en el mundo», es decir, que él mismo es siempre, en parte o en su totalidad, componente de lo que él investiga en ese momento.

Maslow propone que se considere al hombre como punto de partida de la investigación y no a «objetos» cualesquiera, puestos por el hombre en el centro de la investigación, ya que así la investigación humana se convierte obligatoriamente también en una investigación acerca del hombre, donde el investigador y el objeto de investigación se oponen como sujeto y objeto. Maslow propone por tanto «en lugar de

este punto central impersonal ponemos al ser humano como punto de partida o central. Intentemos obtener conocimiento acerca de la persona como modelo y a partir de aquí crear paradigmas o modelos metodológicos, conceptualización y *Weltanscbauung* de la filosofía y epistemología». En este contexto menciona a Buber y toma su concepto del «yo-tú» como patrón de una base adecuada a una investigación del ser humano: «En una relación como ésta es característico que el que conoce esté envuelto en lo que conoce. No está alejado; está cerca. No le deja indiferente; le afecta. No carece de emocionalidad; es emocional. Tiene énfasis, intuición por el objeto de conocimiento, es decir, se siente identificado con él, al igual que él en un cierto grado y en cierta forma idéntico a él. Se interesa». Desde aquí ya no está lejos el camino hasta la concepción de Rogers del papel del terapeuta en la «relación investigadora» hacia su cliente, que a partir de sus propias fuerzas encuentra soluciones y pasos hacia el desarrollo posterior de su personalidad.

En el rechazo de una ciencia libre de valores y abstracta, Maslow se refiere a las corrientes filosóficas de la filosofía existencialista (Buber y Kierkegaard) y de la fenomenología. Respecto a Kierkegaard escribe en *The Psychology of Science*: «El ataque a la abstracción disociada de la concreción no debe confundirse nunca con el ataque a la abstracción jerárquicamente integrada con la concreción y la experiencia. » La filosofía existencialista y la fenomenología son para él «un intento de volver a la vida misma, es decir, a la experiencia concreta sobre la que deben basarse todas las abstracciones, si quieren seguir viviendo». Por este motivo, la ciencia no está tampoco para Maslow reservada al científico, sino que «el artista creativo, el filósofo, el humanista literario o también el trabajador de la calle pueden asimismo descubrir la verdad y hay que animarlos a ello con igual intensidad que al científico».

Contribución de Maslow a la psicología humanística

A pesar de que Abraham Maslow pertenece, junto a Ruth Cohn, a los representantes más jóvenes de la psicología humanística, es —desde el punto de vista histórico— el más importante de ellos. Maslow se opone a una psicología que no contempla al ser humano en su existencia total sino que, sobre la base de una exigencia cada vez más colmada de objetividad, lo reduce progresivamente y lo divide en áreas de personalidad y comportamiento fácilmente apreciables en su conjunto. Maslow sabe de qué habla ya

que en definitiva, después de haber sido representante famoso del conductismo, abandonó esta tendencia para adscribirse a la nueva construcción de una «tercera fuerza» en la psicología.

Bajo la influencia clara de Goldstein, la base del trabajo teórico de Maslow es el convencimiento de la totalidad del organismo humano y su afán de autorrealización y crecimiento.

Maslow deja claro que las necesidades biológicas, como el hambre y la sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano sólo unidas a las necesidades psíquicas como afecto, amor y reconocimiento, Maslow se opone con ello a la dualidad espíritu-cuerpo defendida por la filosofía cartesiana, a la que contrapone el principio de la totalidad del organismo que se autorrealiza.

En este punto coincide no sólo con Kurt Goldsia sino también con Fritz Peris, Carl Rogers y Ruth Cohn que desarrollaron sus conceptos asimismo sobre la base de un organismo que funciona de forma unitaria. La correspondencia entre bueno y malo, suerte y desgracia, alegría y tristeza y el que sean eficaces para la autorrealización sólo en la unidad como componentes del proceso organísmico, relaciona a los representantes de la psicología humanística antes mencionados así como el convencimiento claramente expresado por Goldstein y Maslow de que el ser humano no despliega únicamente energías para evitar el área incómoda y dolorosa de su existencia, sino que realiza también pasos activos en la dirección de la obtención del placer y la felicidad.

La contribución específica de Maslow a la psicología humanística no consiste, por tanto, en el concepto de la autorrealización, ni en la exigencia de unidad de cuerpo y espíritu, ni en la concepción de que el ser humano no sólo procura una reducción de la tensión sino también un aumento de ésta mediante una actuación activa; la contribución de Maslow consiste en la acentuación de uno de los aspectos que en los otros representantes de la psicología humanística o no se encuentra o al margen: la *experiencia cumbre (peak experience)*.

Maslow fue quien tuvo el valor de extender la exigencia de percepción unitaria

del organismo humano al área de la percepción mítica espiritual Amplio la psicología humanística en un aspecto hasta entonces el lugar únicamente en el área de la religión y de la filosofía Según Maslow, las experiencias no accesibles a la razón, como por ejemplo éxtasis, creatividad, meditación o telepatía, deben tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles. De ahí, el concepto de la «experiencia cumbre» tiene una función clave en la teoría maslowiana de la autorrealización orgánica, con las implicaciones siguientes:

1. Aquel que concibe las experiencias cumbre como componente «normal» del mundo, percibe de forma unitaria; no separa una parte de su realidad subjetiva sino que la une; avanza, en el sentido de Husserl, «hacia las cosas mismas»; su experiencia es así unitaria y única, posee sus propias leyes y no tiene que dejarse comparar ni asignar sobre la base del reconocimiento social o científico. La experiencia cumbre es para Maslow, enteramente en el sentido de «estar en el mundo» de Merleau-Ponty, una fusión corporal con el mundo durante un momento: «parece como si fuera todo lo que había en el universo, como si fuera todo de ser, sinónimo del universo».

2. Para Maslow la experiencia cumbre no es únicamente un estado inhabitual de la conciencia, sino expresión de una realidad del ser humano que de otro modo permanece oculta, es decir, la experiencia cumbre completa la realidad del individuo en un aspecto determinante sin el cual él no podrá adoptar nunca un carácter unitario ni ser jamás realmente una parte del mundo. Con esta comprensión universal de la existencia humana, Maslow se aproxima mucho al pensamiento de la filosofía existencialista. No sólo en el parentesco conceptual con Jaspers (Jaspers habla de «situaciones límite»), sino en el con vencimiento de que todas las áreas accesibles a la percepción, humana sostienen simultáneamente y determinan existencial- mente las experiencias buenas y dolorosas así como las místicas. Cuando Maslow dice: «Esto no es una negación de lo malo, del dolor o la muerte, sino más bien una reconciliación con ellos, una comprensión de su necesidad», queda claro que en todo ello él no pretende suprimir lo malo y malvado del ser humano mediante la creencia mesiánica ocasional en lo bueno que hay en el hombre, sino que lo que le importa es el trabajo y la investigación para la ampliación de la imagen del ser humano en la psicología;

ampliación en el sentido de permitir una percepción y experiencia en todas las áreas de la existencia.

Abraham Maslow

Durante toda su carrera como psicólogo, Maslow se interesó profanamente por el estudio del crecimiento y el desarrollo personal, así como por la utilización de la Psicología como una herramienta para promover el bienestar psicológico y social. Insistía en que una teoría la personalidad exacta y con posibilidades de perdurar debía incluir no solamente el abismo, sino también la cima a donde todo individuo puede llegar. Maslow es uno de los fundadores de la psicología humanística. A través de la teoría y la práctica alentó el establecimiento de una alternativa para el conductismo y el psicoanálisis, los cuales han tratado de hacer caso omiso o de disculpar, con aplicaciones, la creatividad, el amor, el altruismo y otras grandes conquistas sociales e individuales de la humanidad.

Maslow estaba profundamente interesado en explorar nuevos problemas, nuevos campos. Su obra es ante todo una recopilación de pensamientos, opiniones e hipótesis, más que un sistema teórico bien desarrollado. Su enfoque de la Psicología se puede sintetizar con la frase inicial del libro que más influencia ha tenido, *Hacia una psicología del ser*. Ahora está surgiendo en el horizonte un nuevo concepto la enfermedad y de la salud del hombre, una Psicología que yo encuentro tan emocionante y tan llena de posibilidades maravillosas, que no resisto la tentación de presentarla públicamente, aun antes de ser verificada y confirmada, y antes de que pueda ser considerada como un conocimiento científico digno de confianza" (1968, p. 3).

Biografía

Abraham Maslow nació en la ciudad de Nueva York en 1908 o de una familia de inmigrantes judíos, creció en Nueva York y asistió a la Universidad de Wisconsin para llevar a cabo sus estudios pregrado y postgrado. En 1930 recibió su B.A.; en 1931 su M.A. y 1934 su Ph.D. Estudió la conducta de los primates con Harry Harlow y conductismo con Clark Hull, un eminente psicólogo experimental

Después de recibir su Ph.D., Maslow regresó a Nueva York para realizar estudios

avanzados en Columbia y luego aceptó una cátedra en el Departamento de Psicología de la Universidad de Brooklin. En esa época, Nueva York era un centro intelectual tremadamente estimulante, que albergaba a muchos de los más famosos científicos que habían huido de la persecución nazi. Estudió con varios psicoterapeutas como Alfred Adler, Erich Fromm y Karen Horney. Recibió una gran influencia de Max Wertheimer, uno de los fundadores de gestaltismo, y de Ruth Benedict, una brillante antropóloga,

El interés de Maslow por las aplicaciones prácticas de la Psicología se remonta a los primeros años de su carrera. Su tesis versó sobre la relación entre el dominio y el comportamiento sexual entre primates. Después de retirarse de Wisconsin, inició una serie de investigaciones intensas sobre la conducta sexual humana. Sus investigaciones en esta área estuvieron inspiradas en el concepto psicoanalítico de que el sexo tiene una importancia fundamental en la conducta humana. Maslow creía que cualquier paso adelante, en nuestra comprensión del funcionamiento sexual, mejoraría tremadamente el ajuste de los hombres. Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se cuenta de lo poco que la Psicología contribuía a los problemas importantes del mundo, el interés de Maslow cambió de la Psicología experimental a la Psicología social y de la personalidad. Deseo dedicarse a “descubrir una Psicología para la mesa de la paz” (H 1968, p. 54).

Fuera de su trabajo profesional, Maslow participó en algunos negocios familiares durante una enfermedad prolongada. Su interés por los negocios y por las aplicaciones prácticas de la Psicología dieron origen, fundamentalmente, a la obra

Manejo de la compilación de pensamientos y artículos relacionados con la Administración y la Psicología industrial, escritos durante un verano que Maslow pasó como colaborador visitante en una pequeña planta industrial de California.

En 1951 se trasladó a la Universidad de Brandeis, acabada de fundar, donde fue director del primer Departamento de Psicología uno de los promotores del desarrollo de ese centro, donde permaneció hasta 1968, poco antes de su muerte en 1970. Fue presidente la Asociación Psicológica Americana entre 1967 y 1968. Desde 1961 hasta 1970 fue socio de la Fundación de Caridad W. P. Laughlin California.

A pesar de que a Maslow se lo considera como uno de los fundadores de la Psicología humanística, estaba en desacuerdo con las limitaciones de la denominación. “No debemos decir “Psicología humanística”. El adjetivo es innecesario, pero no vayan a creer ha pensado. (Maslow, soy anticonductista. Yo soy antidoctrinario. . . Estoy contra todo lo que cierra las puertas e inhibe las posibilidades” (Hall, 1968)

Antecedentes intelectuales

Psicoanálisis

La teoría psicoanalítica ejerció gran influencia en la vida y el pensamiento de Maslow. Su propio análisis personal lo afectó profundamente y le demostró la tremenda diferencia que había entre el conocimiento intelectual y la experiencia real. Maslow creía que el psicoanálisis podía suministrar el mejor sistema para analizar la Psicopatología e igualmente la mejor psicoterapia existente. (Esto fue en 1955). Sin embargo, halló el sistema psicoanalítico totalmente insatisfactorio como una psicología general para todo el pensamiento y la conducta humanas. “Su representación pictórica de) hombre es una alabanza desproporcionada y distorsionada de sus flaquezas y defectos, que pretende describirlo totalmente...

Prácticamente, Freud omite o vuelve patológicas todas las actividades de que el hombre se enorgullece y que le dan sentido, riqueza y valor a su vida” (Maslow, 1972, p. 71).

Antropología social

Cuando era estudiante en Wisconsin, Maslow se interesó seriamente por la obra de los antropólogos sociales, como Malinowski, Mead, Benedict y Linton. En Nueva York tuvo la oportunidad de estudiar con figuras en el campo de la cultura y de la personalidad, el cual se interesa por la aplicación de las teorías psicoanalíticas al análisis de la conducta en otras culturas. Por otra parte, Maslow se fascinó con el libro de Summer, *Costumbres de los pueblos*, y n el análisis que dicho autor hizo de las formas en que los patrones culturales y las prescripciones determinan la conducta humana. Maslow recibió tanto aliento de Summer que prometió dedicarse a las mismas áreas de estudio.

Psicología de la gestalt

Maslow también fue un asiduo estudiante de la Psicología de la gestalt. Admiraba sinceramente a Max Wertheimer, cuya obra sobre el pensamiento productivo está íntimamente relacionada con los ensayos de Maslow sobre la cognición y con su obra sobre la creatividad a Maslow, al igual que para los psicólogos gestaltistas, un elemento para el pensamiento creativo y para la efectiva solución de problemas lo constituye la habilidad de percibir y de pensar en términos de totalidades o de patrones y no sólo de partes aisladas.

Otra influencia extremadamente importante en el pensamiento de Maslow fue la obra de Kurt Goldstein, un neuropsiquiatra que asistía en el hecho de que el organismo es un todo unificado y que sucede en cualquiera de sus partes afecta todo el organismo.

La obra de Maslow sobre la autoactualización fue inspirada en parte por Goldstein, quien utilizó por primera vez el término. Maslow dedicó a Goldstein su libro *Hacia una psicología del ser* y en el prefacio decía: "Si tuviera que expresar en una sola frase lo que significa para mí la Psicología humanística, diría que es una integración de Goldstein (el gestaltismo) y Freud (las distintas psicologías psicodinámicas), unida toda con el espíritu científico que aprendí de mis profesores en la Universidad de Wisconsin" (Maslow, 1968, p.v.).

Conceptos principales

Autoactualización

Maslow definió, a la autoactualización en términos generales, como "el empleo y la explotación total de los talentos, capacidades, posibilidades, etc." (1970, p. 150). "Pienso en el hombre que se autoactualiza no como un hombre ordinario con algo agregado, sino más bien como el hombre ordinario a quien no se le ha quitado nada. El hombre promedio es un ser total con poderes y capacidades amortiguadas e inhibidas" (Maslow en Lowry, 1973b, p. 91).

Sus investigaciones acerca de la autoactualización fueron estimuladas en primer término por su deseo de comprender mejor a los dos profesores que más lo alentaron: Ruth Benedict y Max Wertheimer. Si bien Benedict y Wertheimer eran dos personajes

diferentes y se interesaban en distintos campos de estudio, Maslow creía que compartían un nivel común de satisfacción personal, tanto en su vida profesional como privada, la cual nunca había observado en los demás. Maslow vio en Benedict y Wertheimer no sólo a dos científicos brillantes y eminentes, sino a seres humanos profundamente plenos y creativos

Inició su propio proyecto de investigación general tratando de descubrir qué los hacía tan especiales y conservaba una libreta de notas con todos los datos que podía acumular sobre su vida personal, actitudes, valores, etc. La comparación entre Benedict y Wertheimer fue el primer paso de su eterno estudio sobre la autoactualización.

Investigación sobre la autoactualización

Maslow inició sus estudios sobre autoactualización de manera formal, examinando la vida, los valores y las actitudes de las personas que consideraba más saludables y creativas. Primero observó a quienes en su concepto eran más autoactualizantes: o sea, aquéllos que habían alcanzado un nivel de funcionamiento más óptimo, más eficiente y saludable en comparación con los hombres o mujeres promedio.

Sostenía que era más acertado hacer generalizaciones sobre la naturaleza humana, partiendo del estudio de los mejores ejemplos que pudiera encontrar y no basándose en un catálogo de promesas y fallas de los individuos promedio o neuróticos. “En verdad, un visitante de Marte que descendiera sobre una colonia de hombres lisiados desde su nacimiento, enanos y jorobados, no podría deducir cómo deberían haber sido. No estudiemos pues a los lisiados, sino al enfoque más próximo que podamos dar a los hombres enteros y sanos. En ellos encontramos diferencias cualitativas, un diferente sistema de motivación, emociones, valores, pensamientos y percepciones. En cierto sentido, sólo los santos *son* el género humano” (Maslow en Lowry, 1973a, p. 90).

Estudiando a los mejores y más sanos hombres y mujeres podemos explorar los límites del potencial humano Si queremos estudiar, por ejemplo, qué tanta velocidad pueden desarrollar los seres humanos, debemos trabajar con los mejores atletas y corredores que hay. No tendría sentido someter a la prueba a una “muestra promedio”

cada de todas las poblaciones. Análogamente, Maslow sostenía que para estudiar la salud y madurez psicológicas era preciso investigar a la gente más madura, creativa y bien integrada;) Maslow siguió dos criterios al incluir a la gente en su estudio inicial. Primero, todos los sujetos debían estar relativamente libres de problemas nerviosos o de otros problemas personales importantes. Siendo, todos los que eran sometidos a estudio debían utilizar, en lo mejor posible talento, sus capacidades y cualquiera de sus poderes.

Este grupo estaba compuesto de dieciocho personas, nueve de las cuales eran contemporáneas y otras nueve eran figuras históricas en que se incluía a Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Adams, William James, Albert Schweitzer, Aldous Huxley y Braruch Spinoza

Maslow (1970, pp. 153-172) enumera las siguientes características de los autoactualizantes:

1. Mejor percepción de la realidad y relaciones más agradables con ella misma
2. Aceptación (del sí mismo de los demás, de la naturaleza)
3. Espontaneidad y sencillez; naturalidad
4. Concentración en el problema, en contraposición al egocentrismo
5. La cualidad del desapego; la necesidad de privacidad
6. Autonomía; independencia de la cultura y del medio
7. Sensación de aprecio permanente
8. Experiencias místicas y culminantes
9. *Gemeinschaftsgefühl* (sentimientos de afinidad con los demás)
10. Relaciones interpersonales más profundas
11. La estructura del carácter democrático

12. Discriminación entre los medios y los fines; entre lo bueno y lo malo
13. Sentido del humor filosófico, amigable
14. Creatividad para la autoactualización
15. Resistencia a la aculturación; la trascendencia de cualquier cultura particular.

Maslow indicaba que las personas participantes en la autoactualización que él estudió no eran perfectas o estaban libres de defectos importantes. Su vigorosa consagración al trabajo y los valores escogidos puede inclusive llevar, a quienes se actualizan, a volverse totalmente insensibles durante la búsqueda de sus propias metas; trabajo puede anteponerse a los sentimientos o necesidades de los demás. Por otra parte, estas personas pueden llevar su independencia hasta el punto de chocar con las relaciones familiares más convencionales. Quienes se actualizan también comparten muchos problemas de las personas promedio: culpabilidad, angustia, tristeza, conflictos, etc.

¡No hay seres humanos perfectos! Podemos encontrar personas buenas verdaderamente buenas, grandes en realidad. De hecho, existen creadores, videntes, sabios, santos, y miembros de sectas religiosas opuestas. Esto ciertamente puede darnos esperanzas para el futuro de la especie humana aunque *sean* poco comunes y *no* las haya por docenas. Pero estas mismas personas pueden, a veces, ser aburridas, irritables, petulantes, egoísta, iracundas o pueden estar deprimidas. Para evitar desilusionarnos de naturaleza humana, tenemos que renunciar a hacernos ilusiones respecto ella. (Maslow, 1970, p. 176)

Teoría de la autoactualización

En su último libro, *Los alcances últimos de la naturaleza humana* (1971), Maslow nos presenta ocho formas de autoactualización ocho conductas que llevan a ella. No se trata de una lista precisa, clara y ajustada en forma lógica, sino que más bien representa la culminación del pensamiento de Maslow sobre esta teoría.

1. *Primero, autoactualización significa experiencia total, vívida y desinteresadamente, con una concentración y una absorción totales*” (Maslow, 1971, p. 45). En general, estamos relativamente ignorantes de lo que pasa en nosotros o a nuestro alrededor. (La mano parte de los testigos cuentan diferentes versiones del mismo sucesos por ejemplo). No obstante, todos tenemos momentos de conocimiento máximo e interés intenso, momentos que Maslow llamaría autoactualización.
2. Si pensamos que la vida es un proceso de alternativas, entonces la autoactualización significa hacer de cada decisión una elección para el desarrollo. A menudo tenemos que escoger entre el desarrollo y la seguridad, entre el progreso y el retroceso. Cada alternativa tiene su aspecto positivo y negativo. Escoger la seguridad es preferir permanecer en lo conocido y en lo familiar, con el riesgo de volvemos torpes y anticuados. Preferir el desarrollo es abrirnos a experiencias nuevas y desafiantes, conociendo el riesgo de lo nuevo y lo desconocido.
3. Actualizarse es volverse real, existir efectivamente y no sólo en potencia. Por sí mismo, Maslow entiende el meollo o la naturaleza esencial del individuo, incluyendo nuestro temperamento, nuestro gusto propio y nuestros únicos valores. Así pues, autoactualizarse es aprender a ponernos en armonía con nuestra naturaleza interior. Esto significa decidir por uno mismo si nos gusta cierto alimento o determinada película, sin tener en cuenta las ideas u opiniones de los demás.
4. La honradez y la responsabilidad por nuestras acciones constituyen dos elementos esenciales de la autoactualización. Más que proponer y dar respuestas generalmente calculadas para agradar a los demás o para quedar bien, Maslow sostiene que las respuestas se deben buscar en nosotros mismos. Cada vez que hacemos esto, nos ponemos en contacto con nuestro propio sí mismo.
5. Los primeros cuatro pasos nos ayudan a desarrollar la capacidad para hacer “mejores elecciones para nuestra vida”. Debemos aprender a confiar en nuestros propios juicios y en nuestros propios instintos y a actuar conforme a ellos. Maslow cree que esto lleva a eleccionar mejor lo que es constitucionalmente correcto para cada individuo en cuestiones de arte, música y alimentos, así como también en las elecciones más importantes para la vida, como escoger cónyuge o una carrera.

6. La autoactualización también es un proceso continuo del *desarrollo* de nuestros potenciales. Esto significa emplear nuestras habilidades y nuestra inteligencia y “trabajar para hacer bien lo que deseamos” (Maslow, 1971, p. 48). Un gran talento o la inteligencia no son sinónimos de autoactualización; muchas personas bien dotadas o utilizan sus habilidades con plenitud y otras, que tal vez lo hacen con un talento promedio, llevan a cabo una tarea tremenda. La autoactualización no es una “cosa” que alguien tiene o no tiene. Constituye un proceso infinito, similar a la senda budista de la iluminación. Es una manera continua de estar, vivir, trabajar y tener relación con el mundo, no es sólo la realización de una tarea.
7. “Las experiencias culminantes son los momentos transitorios la autoactualización” (Maslow, 1971, p. 48). Durante los momentos culminantes es cuando nos sentimos más plenos, más integrados, más conocedores de nosotros mismos y del mundo. En esos momentos pensamos, actuamos y sentimos en forma más clara y precisamos más afectuosos con los demás y los aceptamos, nos sentimos más libres de conflictos y ansiedad y tenemos más posibilidades de poner nuestras fuerzas al servicio de las acciones constructivas.
8. Otro paso en la autoactualización es el proceso del conocimiento de nuestras defensas y el trabajo para desistir. Necesitamos conocer más las formas en que distorsionamos la imagen de nosotros mismos y la del mundo exterior por medio de la represión la proyección y otros mecanismos de defensa.

Autoactualización según la teoría de Goldstein

En virtud de que la obra de Maslow sobre la autoactualización una de sus contribuciones más importantes para la Psicología, puede ser útil volver la mirada al concepto original desarrollado por Kurt Goldstein. Su concepto es muy diferente al último planteado por Maslow. Como neurofisiólogo, consagrado principalmente a paciente con lesiones cerebrales. Goldstein consideró la autoactualización como un proceso fundamental de todo organismo, el cual puede tener efectos positivos o negativos en el individuo. Goldstein decía q cada organismo tenía un impulso primario; que “un organismo e gobernado por la tendencia a actualizar, hasta donde sea posible,

sus capacidades individuales, su ‘naturaleza’, en el mundo” (1939 p. 196). Goldstein sostenía que la descarga de tensión constituye un impulso fuerte que sólo se produce en los organismos enfermos Para un organismo sano, la meta primordial es “la formación de un determinado nivel de tensión, a saber, que haga posible una actividad ordenada” (Goldstein, 1939, pp. 195-196). Un impulso como el hambre es un caso especial de autoactualización, en el cual se busca una reducción de la tensión con el propósito de regresar al organismo a condiciones óptimas para la posterior expresión de sus capacidades pero, sólo en una situación anormal, un impulso así se vuelve exigente. Goldstein afirma que un organismo normal puede posponer temporalmente la comida, el sexo, etc., si están presentes otros motivos de distracción o curiosidad.

Según la teoría de Goldstein, competir exitosamente con el medio implica cierta cantidad de incertidumbre y el organismo sano autoactualizante realmente provoca ese choque al aventurarse a afrontar nuevas situaciones para utilizar sus capacidades Para Goldstein (y también para Maslow) la autoactualización no significa terminar con los problemas y las dificultades; por el contrario, el crecimiento con frecuencia puede traer muchas penas y sufrimientos, La posesión de un aparato digestivo hace de la comida una necesidad los músculos necesitan movimiento. Un ave *necesita* volar y un artista necesita crear, inclusive cuando el acto de la creación le exige luchar y hacer grandes esfuerzos.

Experiencias cumbre

Las experiencias cumbre consisten en momentos especialmente alegres y emocionantes en la vida de cada individuo. Maslow observa que estas experiencias a menudo son producto de intensos sentimientos de amor, participación en el arte o la música o de una experienciación de la belleza abrumadora de la naturaleza. “Todas las experiencias culminantes pueden entenderse fructíferamente como terminaciones de la acciónY o como la conclusión de los psicólogos gestaltistas o como el paradigma del tipo de orgasmo completo del que habla Reich o como una descarga total, catarsis, culminación, clímax, con, exhumación, vaciamiento o terminación” (Maslow, 1968, p. 111).

La mayor parte de nosotros hemos tenido varias experiencias cumbre, aunque

no siempre las hayamos concebido como tales. Nuestras reacciones al mirar un atardecer hermoso o cuando escuchamos una conmovedora pieza musical, son ejemplos de estas experiencias según Maslow, las experiencias cumbre pueden ser producto de sucesos internos y estimulantes. “Parece como si una experiencia de verdadera excelencia, de verdadera perfección... tratara de producir una experiencia cumbre) (Maslow, 1971, p. 175)4La vida de la mayor parte de las personas está llena de largos periodos de relativa distracción, de falta de participación e inclusive de tedio. En contraste, y en su sentido más amplio, las experiencias cumbre son aquellos momentos en que participamos activamente, nos emocionamos y nos quedamos abstraídos en el mundo.

Las experiencias cumbre más potentes son relativamente raras. Los poetas las describen como momentos de éxtasis, los religiosos como experiencias místicas profundas. Para Maslow dos “culminaciones” más elevadas abarcan las “sensaciones de horizontes ilimites que se abren a la vista, la sensación de ser a la vez más poderoso y más miserable que nadie, la sensación de un gran éxtasis, de maravilla y de pavor, la pérdida de la ubicación, tanto en el tiempo como en el espacio. . .” (Maslow, 1970, p. 164).

Experiencias de meseta o planas

Una experiencia cumbre es una “elevación” que puede durar unos minutos o algunas horas, pero rara vez más tiempo. Maslow también analiza una experiencia más estable y duradera que denomina “experiencia de meseta”. La experiencia de meseta consiste en una forma nueva y más profunda de ver y experimentar el mundo. Implica un cambio fundamental de actitud, un cambio que afecta la talidad de nuestro punto de vista y crea una nueva apreciación y más intensidad en el conocimiento del mundo. Maslow experimentó personalmente esto, después de su primer ataque cardiaco. Su conciencia más intensa de la vida y de la inminente posibilidad de no le originó una forma totalmente nueva de percibir el mundo. (En la sección sobre la teoría de primera mano se puede obtener descripción más completa.)

Autoactualización trascendental

En los niveles más altos del desarrollo del humanitarismo, el conocimiento se correlaciona más positiva que negativamente con una sensación de misterio, temor, humildad, ignorancia, reverencia y una sensación de sacrificio. (Maslow, 1971, p. 290)

- Maslow descubrió que, al autoactualizarse, algunos individuos estaban propensos a tener más experiencias cumbre, en tanto otros apenas si las tenían. Llegó a distinguir entre los que se autoactualizan y son psicológicamente sanos (seres humanos productivos poca o ninguna experiencia de lo trascendental) y aquellos a quienes la experiencia trascendental era importante o inclusive era punto central. Maslow decía que, al autoactualizarse, las personas trascendentales se enteran con más frecuencia del carácter sagrado de las cosas, que la dimensión trascendental de la vida en medio de sus diarias actitudes. Sus experiencias cumbre o místicas son valoradas como aspectos más importantes de su vida. Ellas tienden a pensar holísticamente y no sólo como actualizadores "meramente" son más capaces de trascender las categorías del pasado, el presente futuro y de lo bueno y lo malo, así como de percibir una de la aparente complejidad y de las contradicciones de la vida. Tienen más probabilidad de ser innovadoras y pensadoras originales que sistematizadoras de ideas ajenas. A medida que su conocimiento se desarrolla, también lo hace su sentido de la humildad y la ignorancia y es posible que tiendan a mirar el universo cada vez con temor. Las personas trascendentales tienen más probabilidades de considerarse como las portadoras del talento y las habilidades, por durante su trabajo están menos preocupadas por el ego. Pueden honestamente: "Soy la mejor persona y por eso lo debo tener" o, el contrario admitir, "Usted es el mejor para este trabajo y deben quitármelo".

- No todo el que ha tenido una experiencia mística es un autoactualizador trascendental. Muchos de los que la han tenido no han desarrollado la salud psicológica y la productividad que Maslow no dejaba como un aspecto esencial de la autoactualización. Señaló haber podido encontrar personas trascendentales, tanto entre hombres de negocios, administradores, profesores y políticos como entre a qué los que habían sido calificados socialmente como tales: poetas místicos, predicadores, etc.

Jerarquía de las necesidades

Maslow definió la neurosis y el desajuste psicológico como enfermedades por “deficiencia”; es decir, que eran causadas por la privación de ciertas necesidades fundamentales, en la misma forma como la ausencia de ciertas vitaminas origina las enfermedades. Los mejores ejemplos de necesidades básicas son las necesidades fisiológicas, como hambre, la sed y el sueño. La privación conduce finalmente a la enfermedad, y la satisfacción de tales necesidades es su único remedio. Las necesidades básicas (como el hambre) nunca se pueden desconocer por completo.

También es preciso satisfacer ciertas necesidades psicológicas permanecer sanos. Para Maslow, las necesidades fundamentales con las siguientes: necesidad de seguridad, de protección y de estabilidad; la necesidad de amor y la sensación de pertenencia, así como la necesidad de respeto por sí mismo y de estimación. Además, cada individuo tiene necesidades de desarrollo: una necesidad de desarrollar los potenciales y las propias capacidades, así como una necesidad de autoactualización.

Jerarquía de necesidades básicas de Maslow

Fisiológicas

De seguridad

De amor y pertenencia

De estimación

De autoactualización

(Hambre, sueño, etc.)

(Estabilidad, orden)

(Familia, amistad)

(Respeto por sí mismo, reconocimiento)

(Desarrollo de las capacidades)

De acuerdo con Maslow, las primeras necesidades son generalmente dominantes, es decir, deben ser satisfechas antes que cualquier otra de las ya enumeradas. “Es muy cierto que el hombre vive sólo pan, cuando no lo hay; pero, ¿qué sucede con los deseos del hombre cuando *hay* pan suficiente y su estómago siempre está lleno? *Inmediatamente surgen otras necesidades (mayores)* y éstas dominan al organismo más que el hambre fisiológica. A su vez, cuando aquéllas han sido satisfechas, surgen de nuevo otras (y aun mayores) necesidades, y así sucesivamente” (Maslow 1970, p. 38)

Metamotivación

La metamotivación se refiere a la conducta originada por las necesidades y los valores del desarrollo. Según Maslow, esta clase de motivación es mucho más común entre la gente que se autoactualiza, cual, por definición, ya ha sido gratificada en sus niveles inferiores. Meta motivación a menudo toma la forma de una consagración hacia ideales o metas, a algo “fuera de nosotros mismos”. Maslow, su vez, nos dice que las meta necesidades son la continuación de la necesidades básicas y que su frustración origina las “meta patologías Metapatología, significa una falta de valores, de significado y de plenitud en la vida. Maslow sostiene que un sentido de identidad, un carrera que valga la pena, así como la consagración a un sistema de valores, son cosas tan esenciales para nuestro bienestar psicológico como la seguridad, el amor y la autoestima.

Quejas y metaquejas

Maslow sugiere que hay diferentes niveles de quejas, los cual corresponden a los diferentes niveles de necesidades que se frustra Por ejemplo, en una fábrica, las quejas de bajo nivel podrían relacionarse con las condiciones de trabajo que no ofrecen seguridad, con unos jefes arbitrarios y autoritarios y con la diaria falta de segunda en el empleo. Estas son quejas relacionadas con las privaciones de las necesidades básicas de seguridad y protección física. Un nivel superior de queja podría referirse a la falta de un justo reconocimiento por nuestro rendimiento, a las amenazas contra nuestro prestigio, a falta de solidaridad del grupo en el que trabajamos, es decir, son quejas basadas en la amenaza contra nuestras necesidades de pertenencia o estimación.

Las metaquejas se refieren a la frustración de las metanecesidades tales como la perfección, la justicia, la belleza y la verdad. Es nivel de queja es un buen indicador de que en realidad todo marcha con bastante normalidad. Cuando la gente se queja de la falta de estética a su alrededor, ello significa que está relativamente satisfecha en lo que se refiere a necesidades básicas.

Maslow supone que nunca deberemos esperar el fin de nuestras quejas; sólo habremos de esperar que adquieran un nivel superior. Las quejas contra la imperfección del mundo, la falta de una justicia perfecta, etc., son indicaciones sanas de que, a pesar del alto grado de satisfacción básica, la gente lucha por obtener una mayor perfección y desarrollo. De hecho, Maslow insinúa que la “elevación” de las quejas de los miembros de una comunidad constituye una buena medida de su grado de iluminación.

Motivación por deficiencia y por existencia

Maslow ha dicho que la mayoría de los psicólogos sólo se ocupan de la motivación que proviene de la deficiencia, es decir, que se concentran en la conducta orientada hacia la satisfacción de una necesidad que se ha privado o se ha frustrado. El hambre, el dolor y el temor son buenos ejemplos de motivaciones por deficiencia.

Con todo, si observamos de cerca la conducta del hombre o la de los animales, vemos que hay otra clase de motivación. Cuando un organismo no tiene hambre, dolor ni temor, surgen nuevas motivaciones como la curiosidad y la diversión. Bajo estas circunstancias podemos disfrutar de las actividades como un fin por sí mismas y no siempre sólo como un medio para satisfacer una necesidad. “La motivación por existencia” se refiere primordialmente al gozo y la satisfacción presentes o al deseo de buscar una meta de valor positivo (motivación del desarrollo o metamotivación). Por el contrario, “la motivación por deficiencia” incluye la necesidad de cambiar el estado actual de las cosas porque lo creemos insatisfecho o frustrante.

Las experiencias cumbre se relacionan generalmente con el dominio del ser, y la Psicología del ser también tiende a ser más aplicable a quienes se autoactualizan.

Maslow distingue entre noción (conocimiento) D y E (deficiencia y existencia), valores D y E, así como amor D y E.

Noción (conocimiento) por deficiencia y por existencia

En la noción por deficiencia, los objetos se consideran sólo como satisfactores de necesidades, como medios para llegar a otros fines. Esto lo podemos comprobar especialmente cuando las necesidades son fuertes. Maslow (1970) señala que las necesidades fuertes tratan de canalizar el pensamiento y la percepción, en tal forma que el individuo sólo conoce aquellos aspectos del medio que se relacionan con satisfacción de la necesidad. Una persona hambrienta va a ver solamente alimentos, un mendigo sólo el dinero. La noción por existencia es más precisa y efectiva por cuanto quien la percibe tiene menos probabilidades de distorsionar sus percepciones para satisfacer sus necesidades o deseos. Este tipo de no emite juicios ni compara o evalúa: su actitud fundamental la de apreciación de lo que es. Los estímulos se siguen en forma exclusiva y total y la percepción parece más rica, más plena y más completa.

Quien percibe se mantiene un tanto independiente de lo percibido. Los objetos exteriores se valoran de y en sí mismos más que por su importancia para los intereses personales. En realidad, en un atado de noción por existencia el individuo tiende a permanecer solo en la contemplación o en la observación pasiva y se considera Que su intervención activa carece de importancia o es inadecuada. Una ventaja de la noción por deficiencia es que el individuo puede sentirse obligado a actuar y a tratar de modificar las condiciones existentes.

Valores por deficiencia y por existencia

Maslow no se ocupa de los valores por deficiencia, pero analiza detalladamente los valores por existencia. - Cree que existen cierto valores inherentes a cada individuo. Sostiene que "los valores, máximos (existen) dentro de la misma naturaleza humana y hay que descubrirlos allí, lo cual está en perfecta contradicción con las creencias más antiguas de que los valores más altos sólo pueden venir de un Dios sobrenatural o de alguna otra fuente fuera de la naturaleza humana misma" (Maslow, 1968, p. 170).

Maslow considera como valores por existencia a los siguientes verdad, virtud, belleza, integridad, trascendencia dicotómica, vivacidad, unicidad, perfección, necesidad, cumplimiento, justicia, orden sencillez, opulencia, facilidad, diversión y autosuficiencia.

Amor por deficiencia y por existencia

El amor por deficiencia es el amor por el prójimo porque ésta satisface una necesidad. Mientras más gratificación recibimos, tanto más aumenta esta clase de amor. Es amor provocado por una necesidad de autoestima o de sexo, por un temor a la soledad, etc. El amor por existencia es un amor por la esencia, la “existencia” de los demás. No es posesivo y se interesa más por el bien de lo demás que por la satisfacción egoísta. Con frecuencia Maslow mencionaba el amor por existencia como una demostración de la actitud taoísta de evitar la interferencia, de dejar que las cosas sean apreciadas lo que está en el exterior sin tratar de cambiar y “mejorar” las cosas. El amor por existencia hacia la naturaleza expresa el aprecio por la belleza de las flores, a las cuales mira y deja crecer, en tanto que el amor por deficiencia es más propenso a arrancarlas y hacer con ellas algún arreglo floral. El amor por existencia es también el amor ideal, incondicional, de un padre por su hijo, el cual incluye aun amor y el aprecio por las pequeñas imperfecciones que pueda tener

Maslow afirma que el amor por existencia es más rico, más satisfactorio y más duradero que el amor por deficiencia; permanece fresco, en tanto que el amor por deficiencia crece y se vuelve viejo con el tiempo. El amor por existencia puede ser un estímulo para las experiencias cumbre y a menudo se describe con los mismos términos exaltados que se usan para expresar experiencias profundamente religiosas.

Eupsiquia

Maslow acuñó el término “eupsiquia” para expresar una sociedad ideal como una alternativa de la utopía, la cual, en su concepto parecía demasiado imaginaria e impracticable. Creía que una sociedad ideal se podía desarrollar construyendo una comunidad de individuos psicológicamente sanos y autoactualizados. Todos los miembros de la comunidad se comprometerían a buscar el desarrollo personal y el cumplimiento de su trabajo, así como la satisfacción de su vida personal.

Pero inclusive una sociedad ideal *no producirá* individuos autoactualizantes. “un maestro o no cultura no crean a un ser humano no implementan en él la habilidad de amar, de ser curioso, o de filosofar o simbolizar o de ser creativo. Más bien permite o fomenta, estimula o ayuda a lo que se encuentra en estado embrionario a volverse actual y real (Maslow. 1968: 161)

Maslow también analizó el sistema de administración psíquica o instructiva en contra posición a la autoritaria administración de los negocios. Los administradores autoritarios suponen que los obreros y la administración tienen metas básicamente diferentes y mutuamente incompatibles, que los obreros desean ganar todo lo que les sea posible con un mínimo esfuerzo y que por ello deben ser estrechamente vigilados.

Los administradores instruidos suponen que los empleados *desean* ser creativos y productivos y que necesitan de apoyo y estímulo más que de la restricción y el control de la administración. Maslow señala que el enfoque de la instrucción opera mejor con los empleados estables y psicológicamente sanos. Algunas personas hostiles y suspicaces trabajan más efectivamente dentro de una estructura autoritaria y sacan algunas ventajas injustas si se les da más libertad. La administración eupsíquica opera solo con personas que disfrutan y se pueden hacer cargo de la responsabilidad y la autodirección, razón por la cual Maslow sugería que las comunidades eupsíquicas debían estar compuestas por gente en vías de una autoactualización.

Sinergia

El término “sinergia” fue empleado inicialmente por Ruth Benedict, profesora de Maslow, para hacer referencia al grado de cooperación interpersonal y armonía dentro de una sociedad. Sinergia significa acción combinada o “cooperación”. También significa un acción cooperativa de elementos que dan origen a un efecto total, la es mayor que todos los elementos tomados en forma independiente.

Como antropóloga, Benedict estaba consciente de todos los peligros que tenía el hecho de emitir juicios de valor al comparar las propiedades y al medir a otras civilizaciones según la forma como se conformaran más estrechamente con nuestras propias normas culturales. Sin embargo, en su estudio sobre otras civilizaciones,

Benedict observó claramente que los integrantes de algunas sociedades eran más felices, más sanos y más eficientes que los de otras. Algunos grupos tenían religiones y costumbres básicamente armónicas y satisfactor para sus miembros, en tanto que las costumbres, en otros grupos provocaban sospechas, temores y ansiedad.

Bajo las condiciones de una sinergia social baja, el éxito de miembro ocasiona la pérdida o el fracaso para otros. Por ejemplo, cada cazador comparte su presa solamente con su familia más allegada, probablemente la cacería se volverá fuertemente competitiva hombre que perfeccione sus técnicas de cacería o que descubra u nueva zona para cazar puede tratar de esconder, de hecho lo hace, sus colegas, los triunfos que obtenga. Siempre que un cazador ten mucho éxito habrá mucho menos alimento disponible para los otro cazadores y sus familias.

Bajo una sinergia social alta, la cooperación se maximiza ejemplo puede ser un grupo similar de cazadores con una son diferencia importante: la acción de compartir comunalmente de caza. En estas condiciones, cada cazador se beneficia del éxito de la demás. Bajo una sinergia social alta, el sistema cultural religión refuerza la cooperación y los sentimientos positivos entre los individuos, ayudando a minimizar el conflicto y la discordia.

Maslow también habla de una sinergia en los individuos identificación con los demás fomenta una gran sinergia individual el éxito de otro constituye una fuente de satisfacción sincera para individuo, entonces la ayuda se ofrece libre y generosamente cierto sentido, los motivos altruistas y egoístas se fusionan. Al ayuda al prójimo, el individuo también busca su propia satisfacción.

La sinergia también puede encontrarse *dentro* del individuo con una unidad entre el pensamiento y la acción. Forzarnos a actuar indica cierto conflicto de motivos. Idealmente, el individuo hace que *debe* hacer porque quiere hacerlo. La mejor medicina se toma solamente porque es efectiva, sino también porque tiene un buen sabor.

Psicología transpersonal

Maslow anunció el desarrollo del nuevo campo de la Psicología Transpersonal, en su prefacio a la segunda edición de su obra *Hacia una psicología del ser*:

Considero, debo decirlo también, que la Psicología humanística, de tercera fuerza, es transitoria y existe una preparación para una cuarta Psicología “superior”, transpersonal, transhumana, concentrada en el cosmos más que en las necesidades e intereses humanos que va más allá de la humanidad, la identidad, la autoactualización y demás... Necesitamos algo “más grande que nosotros”, para que se nos respete y para consagrarnos con un sentido nuevo, naturalista, empírico, no eclesiástico, tal vez como lo han Thoreau y Whitman, William James y John Dewey. (1968, pp.r)

Muchos de los temas incluidos en este nuevo campo han sido puntos centrales para las teorías de Maslow: las experiencias cumbre, los valores por existencia, las metanecesidades, etc. Anthony Sutich, fundador y primer editor de la *Revista de psicología transpersonal* (Journal of transpersonal psychology, véase bibliografía), definió a la Psicología Transpersonal como la investigación de las “últimas capacidades y potenciales humanos” (Sutich, 1969, p. 15), capacidades que no tienen ningún lugar sistemático en otros enfoques de la Psicología.

La Psicología transpersonal incluye el estudio de la religión y de la experiencia religiosa. Históricamente, los conceptos sobre el último ; Potencial humano se han expresado principalmente en términos religiosos y la mayoría de los psicólogos no han querido examinar seriamente dicha área en virtud de las formas no científicas, dogmáticas y místicas con que se han descrito. La popularidad de las religiones orientales en Occidente refleja en parte su enfoque menos teológico y más psicológico de la naturaleza humana. Estas tradiciones también ofrecen técnicas claramente definidas para el desarrollo psicológico y espiritual.

Maslow descubrió una dimensión esencialmente religiosa o espiritual en los individuos autoactualizantes que estudió. “Hace algunos siglos, estas (personas que se autoactualizan) hubieran sido descritas como hombres que van por los caminos de Dios o como hombres-Dios.. Si la religión se define sólo en términos de conducta social, entonces toda esta gente religiosa, inclusive los ateos” (Maslow, 1970, p. 169).

Los psicólogos transpersonales han estudiado empíricamente la meditación, los ejercicios de respiración yoga y otras disciplinas. (Para una excelente bibliografía de las

investigaciones sobre la meditación y otras materias relacionadas, véase Timmons y Kaiya, 1970; Timmons y Kanellakos, 1974). Otros temas dentro del campo de la Psicología transpersonal, incluyen la Parapsicología, las investigaciones sobre la naturaleza de la conciencia, la privación señorial y las drogas. (Véase por ejemplo, Ornstein, 1972, 1973; Tart, 969.)

Dinámica

Desarrollo psicológico

Maslow enfoca el desarrollo psicológico en función de una sucesiva satisfacción de las necesidades “superiores” y más satisfactorias. La práctica de la autoactualización no puede empezar, sino hasta que el individuo esté libre del dominio de las necesidades inferiores, tales no las necesidades de seguridad y de estimación. De acuerdo con Maslow, la primera, frustración de una necesidad puede fijar al individuo en ese nivel de funcionamiento. Por ejemplo, una persona que fue muy popular cuando niño, puede seguir sufriendo por las necesidades autoestimación durante toda su vida.

La búsqueda de las necesidades superiores es en sí un índice salud psicológica. Maslow sostiene que las necesidades superiores intensamente más satisfactorias y que la metamotivación indica que individuo ha superado un nivel de deficiencia del funcionamiento

Maslow subraya que el desarrollo tiene lugar por medio trabajo de la autoactualización. Esta representa una consagración, largo plazo, al crecimiento y desarrollo de las capacidades hasta logro su nivel máximo más que la acción de contentarse con menos sólo por pereza o falta de confianza en uno mismo. El trabajo de autoactualización implica la selección de problemas creativos q valen la pena. Maslow sostiene que los individuos con tendencia autoactualizante sienten atracción por los problemas más desafiantes intrigantes, por las cosas que exijan sus esfuerzos más creativos mejores. Se muestran deseosos de hacer frente a la incertidumbre y la ambigüedad y prefieren el reto, no así las soluciones fáciles.

Obstáculos para el desarrollo

Maslow manifestaba que la motivación para el desarrollo era relativamente débil en comparación con las necesidades fisiológicas las necesidades de seguridad, estimación, etc. El proceso de la actualización puede estar limitado por: 1) las influencias negativas provenientes de experiencias pasadas y los hábitos que de allí están, los cuales nos mantienen encerrados en conductas improductividad 2) la influencia social y la presión de grupo, la cual a menudo opera, contra nuestro propio gusto y juicio; y 3) las defensas internas nos mantienen fuera del contacto con nosotros mismos. Los hábitos inadecuados también inhiben el desarrollo.

Maslow esto incluye la farmacodependencia o la bebida, la inadecuada y otros hábitos que afectan en forma aversiva la salud eficiencia. Según él, un medio destructor o una educación autorígida puede conducir fácilmente a patrones de hábito improductivo basados en una orientación deficiente. En forma similar, cualquier hábito fuerte por lo regular tiende a interferir con el desarrollo psicológico porque disminuye la flexibilidad y la franqueza necesaria para actuar más efectiva y eficientemente en una diversidad de acciones.

Las presiones de grupo y la propaganda social también limitan al individuo. Estas, al obrar, disminuyen la autonomía sofocan el juicio independiente cuando el individuo es presionado instituir las normas sociales externas por su propio juicio o gusto. Una sociedad también puede inculcar una opinión distorsionada de naturaleza humana; por ejemplo, la opinión que existe en Occidente de que la mayoría de los instintos son esencialmente pecaminosos y tienen que ser continuamente controlados o subyugados. Maslow afirma que esta actitud negativa frustra el desarrollo y que lo contrario es en realidad lo correcto; nuestros instintos son esencialmente buenos y los impulsos hacia el desarrollo son la fuente principal de la motivación humana.

Maslow considera que las defensas del ego constituyen obstáculos internos para el desarrollo. El primer paso para ocuparse de las defensas del ego es llegar a conocerlas y observar debidamente cómo operan. Luego, cada individuo debe esforzarse por minimizar las distorsiones creadas por tales defensas. Maslow agrega dos nuevos mecanismos de defensa a la lista del psicoanálisis tradicional: la *desacralización* y el “*complejo de Jonás*”. La desacralización se refiere al empobrecimiento de nuestra vida mediante el rechazo a tratar cualquier cosa con una

seriedad y un interés profundos. Hoy en día son pocos los símbolos religiosos o culturales a los que se presta el cuidado y respeto de que alguna vez gozaron y, en consecuencia, han perdido su poder de emocionar, inspirar o inclusive motivarnos. Maslow suele mencionar a los valores modernos referentes al sexo como un ejemplo de desacralización. Así como una actitud más casual hacia el sexo, puede llevar a una menor frustración y trauma, también es cierto que la experiencia sexual ha perdido la capacidad que alguna vez tuvo de inspirar a los artistas, a los escritores y a los amantes.

* El “complejo de Jonás” se refiere a un rechazo a tratar de darnos cuenta de nuestras capacidades totales. Así como Jonás se esforzó para evitar las responsabilidades de hacerse profeta, así también mucha gente teme utilizar su capacidad hasta el máximo; prefiere la seguridad de los logros de nivel promedio que no sean exigentes, en oposición a las metas verdaderamente ambiciosas que la obligaría a proyectarse totalmente. Esta actitud es común entre muchos estudiantes que “aprueban” sus cursos utilizando únicamente una fracción de su talento y sus habilidades. Esto también ha sido verdadero para muchas mujeres que han temido que una carrera llena e éxitos sea en alguna forma incongruente con la feminidad o que a conquista intelectual pueda hacerlas aparecer menos atractivas a los hombres. (Véase, por ejemplo, Horner, 1972.)

Estructura

El cuerpo

Maslow no analiza en forma detallada el papel que el cuerpo desempeña en el proceso de la autoactualización. Supone que una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, el individuo queda en libertad para ocuparse de las necesidades superiores dentro de la jerarquía de las necesidades. Sin embargo, afirma que es importante dar al cuerpo todo lo que le convenga. “El ascetismo, la abnegación, el rechazo deliberado de las exigencias del organismo, por lo menos en Occidente, tienden a producir un organismo disminuido, atrofiado y lisiado e inclusive en Oriente llevan la autoactualización sólo a un pocos individuos excepcionalmente fuertes” (Maslow, 1968, p. 199) Maslow menciona la importancia de la estimulación intensa los sentidos físicos en las experiencias cumbre que a menudo originadas por la belleza natural, el arte, la música o la experiencia

sexual. También nos dice que la educación en el terreno del arte y otros medios físicos de expresión pueden proporcionar suplemento importante a la educación tradicional orientada efectivamente y que los sistemas de enseñanza físicos de orlen sensorial requieren el tipo de aprendizaje de participación activa se debe incluir en todas las formas educativas.

Las relaciones sociales

De acuerdo con Maslow, el amor y la estimación son necesidades básicas esenciales para todo el mundo y están situadas antes que autoactualización dentro de la jerarquía de necesidades. Con frecuencia deplora la falla de la mayoría de los textos de Psicología respecto a mencionar por lo menos la palabra amor, como si los psicólogos consideraran el amor como algo irreal, algo que se debe reducir conceptos como proyección o reforzamiento sexual.

La voluntad

La voluntad es un ingrediente vital en el proceso a largo plazo de la autoactualización. Maslow descubrió que los individuos autoactualizantes trabajan largo tiempo y con tesón para alcanzar las metas que han escogido. "La autoactualización significa trabajar para hacer bien aquello que uno desea. Convertirse en un médico segunda clase no es un buen camino para la autoactualización. Uno quiere ser un profesionista de primera o tan bueno como les es posible" (Maslow, 1971, p. 48). En virtud de su fe en la salud bondad esenciales de la naturaleza humana, Maslow prestó por atención a la necesidad que el poder de la voluntad tiene para vencer los instintos o impulsos inaceptables. Para Maslow, los individuos sanos están relativamente libres de conflictos internos, excepto tal vez de la necesidad de vencer los hábitos inadecuados. Ellos necesitan utilizar la voluntad para desarrollar más sus habilidades y para alcanzar metas muy ambiciosas.

Las emociones

Maslow subrayó la importancia que tienen las emociones positivas en la autoactualización y animó a otros psicólogos a emprender investigaciones serias acerca de la felicidad, la tranquilidad, la alegría, así como a investigar la diversión, los juegos y el deporte. Creía que las emociones negativas, la tensión y el conflicto agotaban la

energía, e inhibían el funcionamiento efectivo.

El intelecto

Maslow destaca la necesidad del pensamiento holístico, ocupándose de los sistemas de las relaciones y del todo, más que de partes individuales. Descubrió que las experiencias cumbre a menudo, ejemplos asombrosos del pensamiento, el cual ha transformado las dicotomías usuales que nos ayudan a ver la realidad. Los individuos a menudo han manifestado observar el pasado, el presente y el futuro como algo único; ven la vida y la mente como parte de un proceso único o ven el bien y el mal dentro de un mismo todo. El pensamiento holístico también se halla en los pensadores creativos que son capaces de romper con el pasado y ver más allá de esas categorías convencionales al investigar posibles relaciones nuevas esto requiere libertad, franqueza y una habilidad para tratar la incongruencia y la incertidumbre. Como dicha ambigüedad puede ser amenazadora para alguien, es parte de la alegría esencial de la solución de problemas creativos para quienes se autoactualizan.

Maslow (1970) ha escrito que la gente creativa está más “centrada en el problema” que “en los medios”. Las actividades centradas en el problema son determinadas principalmente por las exigencias y requerimientos de las metas deseadas. Por otra parte, los individuos centrados en los medios con frecuencia se interesan tanto por ellos, por la técnica o la metodología, que están propensos a realizar trabajos precisos sobre temas triviales. “La concentración en el problema” también contrasta con la “concentración en el ego”, la cual tiende a desviar nuestra visión para observar las cosas como podríamos querer que fueran en vez de como son.

El sí mismo (self)

Maslow define a sí mismo como el punto central interior o la madurez, salud y auto naturaleza innata del individuo, nuestros propios gustos, valores y metas. La comprensión de nuestra naturaleza interior y nuestra actuación de acuerdo con ella el que no analiza al sí mismo como estructura específica dentro de la personalidad.

El terapeuta

Para Maslow, la psicoterapia es efectiva principalmente porque encierra una relación íntima y confiada con otro ser humano. Al igual que Adler, Maslow creía que un buen

terapeuta era como un hermano o hermana mayor, alguien que trata a otro en una forma tierna y cariñosa. Propuso el modelo del “ayudante taoísta”, alguien capaz él ayudar sin interferir. Un buen entrenador logra esto cuando trabaja con el estilo natural de un atleta, con el fin de vigorizar ese estilo en el individuo y mejorarlo; no trata de forzar a todos los atletas dentro de un mismo molde.

Rara vez analiza en sus obras a la psicoterapia. A pesar de tolerar el psicoanálisis durante varios años y haber recibido un entrenamiento psicoterapéutico informal, su interés se concentró siempre en la investigación y en los escritos más que en la terapia.

Maslow consideraba la terapia como una forma de satisfacer las necesidades básicas de amor y estima que se han frustrado virtualmente en todo el que busqué ayuda psicológica. Sostenía (1970) que las buenas relaciones humanas podían proporcionar gran parte del mismo al apoyo que se encuentra en la terapia.

Los buenos terapeutas deben amar y cuidar el ser o la esencia de las personas con quienes trabajan. Maslow (1971) decía que los que buscan cambiar o manipular a otros, carecen de esta actitud esencial. Por ejemplo, creía que un verdadero amante de los perros nunca mutilaría las orejas o el rabo de alguno de ellos y que un verdadero amante de las flores no las cortaría ni las retorcería para hacer bonitos arreglos florales.

Evaluación

La gran fuerza de Maslow consiste en su eterna preocupación por aquellas áreas del funcionamiento humano que han pasado por alto, casi por completo, la mayoría de los teóricos. Él es uno de los pocos psicólogos que han investigado seriamente las dimensiones positivas de la experiencia humana.

Su trabajo experimental quedó inconcluso en su mayor parte; mejor término para él podría ser el de “exploratorio” y Maslow fue el primero en reconocerlo: “Precisamente, no he tenido tiempo de hacer personalmente experimentos más cuidadosos. Toman demasiado tiempo en relación con los años que al dejado atrás y la meta a la cual quiero llegar. Así pues, personalmente sólo hago pequeñas exploraciones piloto, “rápidas y sucias” y sobre todo solamente con unos cuantos sujetos, las cuales no se

pueden publicar, pero que son suficientes para convencerme a mí mismo de que probablemente son verdaderas y de que algún día van a confirmarse. Invasiones rápidas de pequeños comandos, ataques de guerrilla". (Maslow, 1972, pp. 66-67)

Naturalmente hay algunas desventajas serias en este procedimiento por ejemplo, los datos que se han deducido de nuestras pequeñas en distorsionadas muestras no son confiables estadísticamente Sin embargo, Maslow nunca pretendió "probar" experimentalmente o verificar sus ideas. Sus investigaciones fueron más bien un medio de aclarar y añadir algunos detalles a sus teorías

Es más, Maslow a veces parece mucho más un filósofo de café se mantiene apartado de las posibles contradicciones de los hechos o experiencias nuevas. Generalmente fue bastante claro en lo que baba demostrar en sus investigaciones y rara vez parecía hallar va información que pudiera alterar sus ideas preconcebidas. Por ejemplo, Maslow siempre subrayaba la importancia de los "producto-. 3" positivos de las experiencias cumbre: experiencias de amor, gran música, etc. Los productores negativos tienden a ser dados en los escritos de Maslow, a pesar de que mucha, gente dice, sus experiencias cumbre más intensas van precedidas de emociones negativas — temor, depresión— que luego son superadas y se vierten en estados fuertemente positivos. (Véase por ejemplo *Variaciones de la experiencia religiosa*, de William James.) Por alguna de las investigaciones de Maslow rara vez parecían poner al descubierto esta clase de información nueva.

Con todo, se trata de críticas bastante triviales sobre Maslow. Su máxima fuerza estriba en su calidad de pensador psicológico que continuamente está dando énfasis a las dimensiones positivas de la esencia humana, al potencial que los hombres y las mujeres son es de alcanzar. Maslow se ha convertido virtualmente en fuente inspiración para todos los psicólogos humanistas. Ha sido calificado como el "psicólogo americano más grande después de William

(*Revista de psicología transpersonal* (1970): IV). A un que elogio podría considerarse algo extravagante, ningún psicólogo de orientación humanística podría negar la gran importancia de Maslow pensador original y como pionero de la psicología potencial del hombre.

Teoría de primera mano

La cita que transcribimos a continuación ha sido tomada de la revista *de psicología transpersonal*. Se trata de algunos apartados de las acciones entre Maslow y algunos otros psicólogos.

Descubrí que a medida que me volvía más viejo, mis experiencias cumbre eran menos intensas y frecuentes. Al discutir este punto con otras personas que se encontraban en las mismas circunstancias, la reacción era la misma. Mi impresión es que esto tiene que ver con el proceso del envejecimiento, lo cual tiene sentido pues, hasta cierto punto, he aprendido que me he vuelto un poco temeroso de las experiencias cumbre porque no sé si mi cuerpo pueda resistirlas. Una experiencia cumbre puede causar un gran alboroto en el sistema nervioso autónomo: es posible que una disminución de las experiencias cumbre sea una manera natural de proteger el cuerpo.

Cuando estas descargas emocionales e intensas murieron en mí, sucedió algo más que se me ha venido a la conciencia, lo cual es una cosa inapreciable. Sucedió una especie de precipitación de lo que podría llamarse' sedimentación o "precipitación radioactiva" de la iluminación, el discernimiento (*insight*) y otras experiencias vitales que fueron muy importantes; esto incluye las experiencias trágicas. El resultado ha sido una especie d conciencia unitiva que tiene ciertas ventajas y desventajas sobre las experiencias cumbre. Puedo definir esta conciencia unitiva de una manera muy simple para mí, como la percepción simultánea de lo sagrado y lo ordinario o el tipo de cosa milagrosa y bastante constante o libre de esfuerzos.

Ahora percibo bajo el aspecto de eternidad y me vuelvo mítico, poético y simbólico acerca de cosas ordinarias. Como sabemos, en esto consiste la experiencia Zen. No hay nada exceptuado ni especial, pero vivimos en un mundo de milagros todo el tiempo. Esto es paradójico, porque se trata de algo milagroso y, sin embargo, no produce una explosión autónoma. Este tipo de conciencia tiene ciertos elementos en común con la experiencia cumbre: pavor, misterio, sorpresa y el choque estético. Dichos elementos están presentes, pero tienen un carácter constante más que del clímax. Ciertamente es una tentación por utilizar, como una especie de modelo, como

un paradigma de la experiencia cumbre, al orgasmo sexual que constituye el ascenso a una cima y a un clímax y luego la caída al completarse y finalizar. Bien, este otro tipo de experiencia debe tener otro modelo. Las palabras que voy a usar para describir esta clase de experiencia deben ser una “meseta elevada”. Es vivir en un nivel constantemente alto, en el sentido de iluminación o despertar, dentro del Zen; en lo fácil e milagroso, en lo nada especial. Es tomar, más bien casualmente, la intensidad, la preciosidad y la belleza de las cosas, pero no sacar mucho de ello porque como sabemos eso sucede hora tras hora todo el tiempo.

Este tipo de experiencia tiene, en primer lugar, la ventaja de que es más voluntaria que una experiencia cumbre. Por ejemplo, para penetrar ser este tipo de conciencia puedo ir a un museo de arte o a una pradera y no a un lugar subterráneo. En las experiencias de meseta no nos sorprendemos de que ellas sean más volitivas que las cumbres. Es más, creo que se pueden enseñar las experiencias de meseta; podríamos tener más clases de milagros. Otro aspecto que he observado es la posibilidad de sentarnos y observar algo milagroso durante una hora y gozarlo segundo a segundo. Por el contrario, no podemos tener un orgasmo de una hora. En este sentido, el tipo de experiencia de meseta es mejor. Por así decirlo, tiene una gran ventaja sobre el clímax, el orgasmo y la cumbre. El descenso al valle y vivir en la llanura alta no implica esto. Es mucho más casual.

Existen algunos otros aspectos de esta experiencia. Puede haber más serenidad que emocionalidad. Estamos propensos a considerar a un individuo emocional como un tipo explosivo, pero la tranquilidad también tiene que traerse a nuestra Psicología. Necesitamos lo sereno y lo fuerte mente emocional.

Mi pregunta es si la experiencia de meseta va a ser observada algún día con instrumentos psicofisiológicos. Veo que las experiencias cumbre tienen algo que ver con la descarga automática que debemos ser capaces de contener fácilmente si disponemos de una instrumentación. Las técnicas para medir las ondas cerebrales y la biorretroalimentación tienen mucho parecido a la posibilidad de medir, detectar y enseñar serenidad, tranquilidad y paz. De ser así habremos de ser capaces de trabajar en esto, lo cual significa que podremos estar en condiciones de enseñar serenidad a nuestros hijos y transmitírsela.

El punto importante que surge de estas experiencias de meseta es que son esencialmente cognoscitivas. En realidad, casi por definición, ellas representan un testimonio del mundo. Su experiencia de meseta es un testimonio de la realidad. Implica ver lo simbólico o lo mítico, lo poético, lo trascendente, lo milagroso, lo increíble, todo lo cual, pienso, forma parte del mundo real en lugar de existir solamente para los ojos del espectador.

Hay una sensación de certeza respecto a la experiencia de meseta. Parece muy, pero muy bueno, poder ver el mundo como milagroso y no solamente dentro de lo concreto, no solamente reducido a lo conductual, no solamente limitado al aquí y ahora. Como sabemos, si nos quedamos atados al aquí y ahora, eso constituye una reducción. Bien, es muy fácil empaparnos con nuestras propias palabras y poder seguir hablando sobre la belleza del mundo, pero la realidad es que esas experiencias de meseta están muy bien descritas en muchas literaturas. Esta no es la descripción general de la experiencia mística aguda, sino la forma como aparece el mundo si en realidad tiene lugar la experiencia mística. Si la experiencia mística cambia nuestra vida, podemos seguir ocupándonos lo que nos interesa tal como lo hicieron los grandes místicos. Por ejemplo, los grandes místicos pudieron tener revelaciones místicas, pero también pudieron dirigir sus monasterios. Podemos administrar un almacén de víveres y pagar las cuentas, pero seguir teniendo este sentido de ser testigos del mundo en la misma forma en que lo hicimos en los grandes momentos de la percepción mística. (*Journal of transpersonal psychology*;

(1972): (112-115)

Ejercicios

Un ejercicio de amor por existencia

Para Maslow, el amor por existencia es desinteresado; no exige da a cambio. El mismo acto de amor, de apreciar la esencia y la belleza del objeto del amor, es su propia recompensa. En nuestra diaria experiencia generalmente sentimos una mezcla de amor de existencia y de deficiencia. Generalmente esperamos y recibimos algo reciprocidad por nuestros sentimientos amorosos.

Este ejercicio tuvo su origen en una práctica cristiana, cuyo objeto era desarrollar sentimientos de amor puro. Siéntese en un cuarto oscuro enfrente de una vela encendida. Relájese y poco a poco póngase en contacto con su cuerpo y su alrededor. Haga que su cuerpo y su mente se aflojen, haga que estén tranquilos y apacibles.

Mire la llama de la vela. Lleve sentimientos de amor desde el corazón hacia la llama. Sus sentimientos de amor por ella no tiene relación con ningún pensamiento sobre el valor de la llama misma. Usted ama por amor. (Al principio puede parecer extraño tratar amar un objeto inanimado, una simple llama, pero ese es precisamente el punto: experimentar la sensación de amar en una situación en la cual no hay recompensa, ninguna recompensa aparte del amor en sí). Amplíe sus sentimientos de amor hasta incluir todos los objetos que haya en el cuarto.

Análisis de las experiencias cumbre

Trate de recordar claramente una experiencia cumbre que alguna vez haya tenido en su vida; un momento feliz, dichoso, que surja entre sus recuerdos. Tómese un momento para revivir la experiencia.

1. ¿Qué dio lugar a la experiencia? ¿Hay algo único acerca de la situación que la originó?
2. ¿Qué pensó entonces? ¿Este sentimiento era diferente de la experiencia usual emocional, física o intelectualmente?
3. ¿Usted parecía diferente de sí mismo? ¿El mundo a su alrededor parecía diferente?
4. ¿Cuánto duró la experiencia? ¿Qué sintió después?
5. ¿Tuvo la experiencia algunos efectos duraderos? (¿En actitud o en sus relaciones con los demás, por ejemplo?)
6. ¿Cómo se puede comparar su propia experiencia con las teorías de Maslow en cuanto a las experiencias cumbre y, naturaleza humana?

Para tener una idea más clara de las experiencias cumbre compare sus

experiencias con otras. Busque semejanzas y diferencias. ¿Son las diferencias el resultado de situaciones diferentes o son tal y variaciones en su personalidad o en su formación? ¿Qué implican las semejanzas acerca de las ideas de Maslow o acerca del potencial humano en general?

El «tema» como vinculación entre el ser humano y el mundo. El concepto de interacción centrada en los temas (ICT) en Ruth Cohn

Trasfondo personal

Al igual que la mayoría de las personalidades aquí expuestas, Ruth Cohn tiene también un pasado amargo. Estudiaba psicología y literatura en Berlín cuando los nacionalsocialistas llegaron al poder. Presenció los comienzos de la persecución de los judíos en la universidad: «Cada jueves a las 10 de la mañana se sacaba con violencia a los jóvenes judíos de las aulas y se les golpeaba y pisoteaba sangrientamente afuera... Leí *Mein Kampf*. Me enteré de que algunos vecinos judíos habían desaparecido de sus casas. Era alemana y judía. Vi pancartas extendidas sobre la calle: “¡Judá revienta!”».

En 1933 huyó a Zurich donde continuó sus estudios. El abandono de su patria tenía para la entonces joven de 20 años algo de definitivo y a la vez de perspectiva de futuro: «Sabía entonces que no volvería a tener en ningún lugar y nunca más raíces —raíces como las de los árboles en la tierra—; y que ningún suelo podría convertirse ya para mí en patria, más que el amor por las personas y sus deseos». No podía comprender todo lo que sucedía en Alemania y se aplicó en entender lo que sucede en los hombres que apoyan o aceptan un sistema político como este. El interés por esta cuestión se basaba —al igual que para Erich Fromm— en el deseo y la utopía de una sociedad humana de hombres que, sobre la base de estructuras individuales y sociales, evitase a sus miembros la repetición, en; futuro, de una catástrofe política de este tipo y condujese evolutivamente hacia un orden mundial» centrado en los seres humanos.

En Zurich, Ruth Cohn prosiguió sus estudios e inició su formación psicoanalítica. Su profesor de análisis fue Medard Boss, quien fundó más tarde junto con Ludwig Binswanger la tendencia psicoterapéutica, estrechamente ligada a Heidegger, del «análisis de la existencia». Ruth Cohn me explicaba en una conversación personal que, cuando hizo su análisis didáctico dirigido por Boss, éste estaba todavía estrictamente orientado hacia el psicoanálisis y que tuvo discusiones personales y teóricas

precisamente en el punto en el que no sólo ella sino más tarde también Boss se separaron del psicoanálisis:⁷ la relación entre el terapeuta y el cliente.

Cuando Ruth Cohn emigró a Nueva York había terminado su análisis didáctico y se puso a trabajar. La huida, la enfermedad, la familia y los hijos «se ocupan» de que entre los 5 y 45 años apenas tenga tiempo de leer.

Hacia 1955 descubre el método del «taller de contratransferencia» que gana para ella una nueva significación a través de la práctica terapéutica. Volveré sobre ello más tarde.

Trasfondo psicológico

Estimulada por la psicología de la *Gestalt* de la Escuela de Berlín (Ruth Cohn asistió como estudiante a las lecciones de Wolfgang Kóhler) y los trabajos de Kurt Goldstein, desarrolló una imagen del mundo y del hombre holística en un doble sentido: «El individuo es una totalidad, que es más que la suma de sus partes, y él mismo es parte de una comunidad, que es más que la suma de todos los individuos». Por tanto a Ruth Cohn no le interesa sólo la totalidad de cada ser humano sino la totalidad de la comunidad humana así como la totalidad del mundo: Cada yo vive en muchos “tú”, en muchos “nosotros” y en el universo». Coincide con Goldsteín, quien conocerá más tarde, en la concepción de la «realidad total del organismo» y en el convencimiento, a ella vinculado, de la tendencia de éste a autorrealizarse.

Psicoanálisis

Ruth Cohn lleva a cabo su polémica con el psicoanálisis desde este punto de vista. Emigra en 1941 con su marido e hijo a Nueva York. Se le impidió ser miembro del «New York Psychoanalytic Institute» por no ser médico; dirigió grupos de jóvenes analistas, que se encontraban en formación, en la «National Psychological Association for Psychoanalysis» (NPAP), fundada en 1948 por Theodor Reik. Le fue de modo parecido a como les fue a Rank, Fromm, Perls, Reich, Adier y Jung; no condenaba el psicoanálisis pero consideraba que necesitaba un cambio y una ampliación. Su crítica se dirigía, sobre todo, a lo siguientes puntos:

1. La relación entre el terapeuta y el cliente,

2. El concepto de la resistencia.

1. *La relación entre el terapeuta y el cliente.* Ruth Cohn critica, coincidiendo con Perls y los representantes de la terapia de la vivencia (Whitaker, Malone, Warkentin), la desigualdad humana entre el terapeuta y el cliente en el transcurso de las sesiones de psicoanálisis: «Había una desigualdad angustiosa en nuestra posición —literal y simbólica— él estaba sentado, yo echado; yo me daba a conocer, él callaba; yo me abría más y más, él permanecía cerrado». El terapeuta no aparecía como ser humano. El único que tenía problemas era el cliente, y durante el trabajo había tan sólo contacto en aquellos puntos sobre los que ella y el psicoanalistas tenían «por casualidad» el mismo pensamiento acerca de los problemas planteados.

Para Ruth Cohn, esta situación tenía algo de «inquietante —dos formas de existencia en una habitación: una que se descubría, una que se cubría». Esta desigualdad continuaba en las relaciones entre los psicoanalistas, es decir, entre el profesor y los estudiantes. Para Ruth Cohn el punto central de la crítica era el empleo del concepto freudiano de «transferencia» y «contratransferencia». Los fenómenos de transferencia son representaciones desfiguradas y formas de comportamiento del paciente respecto del terapeuta, que provienen de fijaciones de la percepción y fantasías de la niñez temprana; las fijaciones de la infancia o proyecciones que el analista introduce por su parte en el contacto terapéutico, se designan como contratransferencias. Mientras que estos conceptos tenían importancia para Freud únicamente en la relación terapéutica dual, Ruth Cohn dio un paso más allá: formuló la afirmación —entretanto, generalmente admitida— de que «las dificultades entre el paciente y el terapeuta expuestas en asociaciones libres se reflejan en la relación entre los miembros del grupo y el terapeuta del que se informa» (de un grupo de formación terapéutica). Sin embargo no pudo imponer por aquel entonces en la NPAP su propuesta de que había que enseñar el fenómeno de la contratransferencia en este sentido. A pesar de ello se decidió a fundar en 1955 —fuera de programa oficial del instituto de la NPAP— un «taller de contratransferencia» iniciado por candidatos a la formación («Un momento estelar de mi vida», Ruth Cohn en una conversación personal en enero de 1982). Aquí dirigía un grupo de 7 a 9 analistas que participaban, por regla

general, durante dos años; si alguien se apartaba, entraba un nuevo miembro en el grupo.

Creyó que el mejor método sería dirigir ella misma la primera sesión presentándose como modelo y seguir la pista de sus propios problemas de contratransferencia a partir de su caso «Irene». «La vivencia de ¡ah!» fue el resultado de la interacción entre sus propias asociaciones y pensamientos y los de los miembros del grupo: «Los miembros del grupo reaccionaron con sus asociaciones personales; sus afirmaciones se hicieron cada vez más espontáneas, libres y menos moderadas. Había también preguntas, propuestas e interpretaciones. A pesar de la sensación de que “sabían”, sopesaba intelectualmente de forma rápida y exhaustiva lo que se me presentaba. Contestaba aceptando o rechazando lo que se había dicho hasta que el constante crecimiento del movimiento, la excitación y la tensión se descargó en una idea repentina: había experimentado Irene como experimenté de niña a mi padre».

2. *El concepto de la resistencia.* En el transcurso del taller Cohn topó con otra dificultad: el hecho de que el grupo se concentrara siempre sólo sobre un caso determinado, hacía que se ignorara completamente que a través de este trabajo se producen simultáneamente fenómenos de transferencia de dinámica de grupos: «Durante todo un año no tuve conciencia del hecho de que las transferencias longitudinales formaban en el grupo un fondo que crecía lentamente y ponía en peligro, con su fuerza volcánica, la existencia del grupo». Ruth Cohn intentó primeramente reducir la presión del grupo existente a través de conversaciones, por separado, con miembros del grupo hasta que llegó por último a la conclusión de «que, además del trabajo directo con un caso, hay un flujo longitudinal constante de transferencias referida al grupo que deben reconocerse y elaborarse». Aquí reside la clave para el principio «las perturbaciones tienen preferencia», principio que en su concepción posterior de la «interacción centrada en los temas» (ICT) transforma en uno de los dos «postulados existenciales» fundamentales. En un artículo aparecido en 1961, tras 6 años de experiencia el taller de contratransferencia escribe que el conflicto entre el terapeuta del grupo (contratransferencia) y la situación de los se puede resolver, para sí misma y respecto de do en cuenta los siguientes puntos:

1. El análisis de los sentimientos de los miembros del grupo constantemente

preferencia, cuando alguno de los tiene la impresión de que estos sentimientos le desvían.

2. El empleo de técnicas de terapia de la vivencia, de compañerismo y ocasionalmente de análisis de grupo es necesario relaciones emocionales perturbadas en el grupo.
3. Las transferencias longitudinales se funden frecuentes- transferencias pasajeras referidas al caso y pueden aprovecharse y absorberse dentro del trabajo analítico de contratransferencia.
4. Las representaciones de los casos se retoman siempre de forma inmediata tan pronto como se hayan resuelto las tensiones emocionales entre los miembros del grupo.

Terapia de la vivencia y de la «Gestalt»

Junto al psicoanálisis, en la evolución de la concepción propia de Ruth Cohn han desempeñado un papel importante el concepto de la terapia de la vivencia, en cuyo desarrollo colaboró, terapia de la *Gestalt*'.

Aquí y ahora. El terapeuta de la vivencia se interesa, en primer lugar, por formas de comportamiento y sentimientos inmediatos y momentáneos, y en segundo lugar por las relaciones e interpretaciones psicodinámicas: «El trata más del cómo de las relaciones de un paciente en el seno de su familia, su puesto de trabajo y en el grupo que del *porqué*». El terapeuta se define como «compañero» y se introduce de forma «auténtica y espontánea» en los sucesos del grupo y anima a los miembros del grupo a percibir la «singularidad» de su personalidad aquí y ahora, con lo que «singularidad» no se refiere sólo a los aspectos placenteros, sino también a los dolorosos (p. ej. miedo, pena, muerte). Este conocimiento de sí mismo, constante y radical, del ser humano, con el objetivo de la «aceptación de la ambigüedad de la existencia frente a la muerte», conduce, más tarde, a la formulación del segundo postulado existencial de Ruth Cohn (*sé tu propio amo*).

Además de la terapia de la vivencia, Ruth Cohn se ha ocupado intensivamente

de la terapia de la *Gestalt*. Se llama a sí misma «alumna de Perls» y menciona a «Simkins, de quien he aprendido mucho acerca de la terapia de la *Gestalt*». La terapia de la *Gestalt* es para ella una forma de terapia de la vivencia, puesto que la afirmación de la realidad del aquí y ahora, la prioridad del *cómo* frente al *porqué* y, no en último lugar, la exigencia de una relación yo-tú entre el terapeuta y el cliente son elementos que se recalcan en ambas formas de terapia.

Responsabilidad. El concepto de «responsabilidad» se encuentra por el contrario con mayor intensidad en la terapia de la *Gestalt*. La confrontación con los «asuntos no resueltos» (Perls) toma un desarrollo positivo cuando el cliente logra encarar de verdad su dolor, su miedo, sus celos o su ira, es decir, «aceptar la responsabilidad de lo que es, sea lo que sea». La renuncia a evitar y la completa aceptación de la realidad posibilitan *decisiones* con responsabilidad frente a sí mismo y frente a otros: «La realidad es autoridad. Ella nos obliga a tomar posición».

Ruth Cohn coincide con Perls en que la responsabilidad frente a otros seres humanos tiene un carácter constructivo sólo cuando va acompañada de una responsabilidad constante frente a sí mismo, o viceversa: La responsabilidad de uno frente a sí mismo es una forma de la responsabilidad frente a mi entorno.

Ruth Cohn trata en este contexto de la «oración de la *Gestalt*» de Fritz Perls. Duda de que Perls haya dicho realmente la última frase «no hay nada que hacer», pues el empleo del impersonal «hay» se entrega la responsabilidad al entorno, lo que contradice el concepto existencialista *Gestalt* de la responsabilidad.

La versión de Ruth Cohn de la oración de la *Gestalt* dice por tanto: «Yo me ocupo de mis asuntos, yo soy yo; tú te ocupas de los tuyos, tú eres tú. El mundo es nuestra tarea; no responde a nuestras expectativas. Pero si nos ocupamos de él, será muy bonito, sino, *no será nada*».

En esta modificación de la oración de la *Gestalt* está contenida también una preocupación que está, para Ruth Cohn, vinculada con la tendencia estadounidense del «ocúpate de lo tuyo». Si bien esta postura es por un lado muy fascinante, pues abre al ser humano un mundo de posibilidades ilimitadas, persiste por otro lado el peligro de la

superficialidad y la indiferencia frente a la historia, el conocimiento, la cualificación y la formación: «Se expande la superstición de que la sensitividad y la intuición pueden ocupar el puesto de las capacidades aprendidas». Ella ve en esto que el péndulo bate hacia el otro lado; en las generaciones anteriores no se consideraban importantes o se minusvaloraban en parte los sentimientos, la sensitividad y la intuición; por contra se consideraban y respetaban en gran medida el pensamiento y el conocimiento. El menoscenso del conocimiento y el pensamiento no es, por ello, menos destructivo, para Ruth Cohn, que mirar con desprecio los sentimientos y la sensitividad: «La consideración por la vida es importante. Las capacidades y el conocimiento son importantes. El conocimiento sin la consideración por las personas construye cámaras de gas y fábricas de napalm. La humanidad sin conocimiento no puede cocer pan, construir casas, hospitales o colegios ni puede curar huesos o almas rotas».

Aquí queda muy claro que Ruth Cohn, si bien valora mucho la responsabilidad frente a sí misma, no quiere que se piense se practique sin una referencia constante a la responsabilidad frente al entorno.

De la terapia a la pedagogía, del individuo al grupo, el concepto terapéutico-pedagógico de la interacción centrada en los temas (ICT)

Su intensiva polémica con el psicoanálisis y el interés de Ruth Cohn por las terapias de la vivencia y de la *Gestalt* no condujeron a que ella ya no se considerase más como psicoanalista, sino sólo a que desarrollase una comprensión personal del psicoanálisis que llevó «desde una práctica jerárquica y causalística a las proximidades de las corrientes humanísticas». Su interés principal se centraba en la cuestión: ¿Cómo pueden ser útiles los conocimientos obtenidos «del diván» a más personas que a los relativamente pocos pacientes que acuden a la terapia psicoanalítica individual? Además de ello se produjo —animada por el concepto total de la «reeducación corporal» de Elsa Gindler, así como a causa de sus propias experiencias como profesora de la Bank-Street-School for Early Education de Nueva York— en 1968 «el deseo de encontrar métodos para más allá de los pacientes hacer llegar a círculos más amplios y en especial al mundo de la educación, lo que hemos aprendido acerca del hombre en la terapia de grupo».

Los postulados existenciales de la existencia

La interacción centrada en los temas es una condición para «dirigirse a sí mismo y dirigir grupos».

Se trata de intentar la aplicación, en forma de una didáctica psicológica, de principios filosóficos de una postura fundamentalmente humanística.

La expresión de la postura fundamental filosófica son los «postulados existenciales de la existencia», como los denomina Ruth Cohn:

1. Sé tu propio amo.
2. Las perturbaciones tienen preferencia.

El primer postulado está para dos cosas: por un lado, para la responsabilidad ante mí mismo y frente a mi mundo individual. A este mundo individual pertenecen una capacidad de percepción de mis pensamientos, sentimientos y reacciones corporales así como su aceptación, pero la aceptación no excluye el deseo de cambiar estos pensamientos, sentimientos o reacciones corporales. Se trata, por otro lado, de mi responsabilidad frente al entorno. También aquí debo percibir primero las expectativas que me llegan desde allí. La aceptación le dichas expectativas no significa aquí tampoco su satisfacción automática, sino que comprende también decisiones contrarias dichas expectativas, sólo que puedo y debo responsabilizarme únicamente yo mismo de ellas. Ruth Cohn lo expresa de la siguiente manera: «La afirmación “sé tu propio amo” en los grupos interaccionales significa: practica el perciberte a ti y a los demás, dedícate a ti mismo y a los demás la misma atención humana, respeta todos los hechos de tal forma que amplíes el área de libertad de tus decisiones. Tómate tú mismo en serio así como tu entorno y tu tarea. Sé tu propio amo significa que reconozco como ser autónomo psico-biológico único, limitado en cuanto al cuerpo y al espíritu, al espacio y al tiempo, activo y creador en el proceso de aprendizaje, responsable de su participación y mis actuaciones, pero no así de las de los demás. Ser mi propio amo significa por tanto comprender y seguir, como ser humano, mis posibilidades y limitaciones». Como ser humano dependo del intercambio con el entorno, dar y tomar, pero sólo yo soy responsable de lo que doy y que tomo.

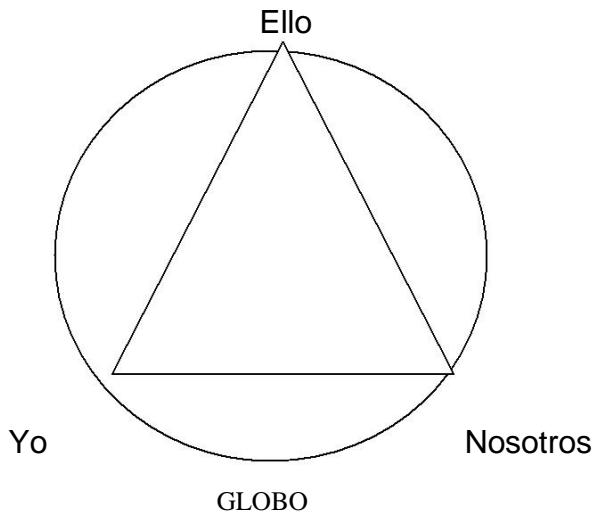
El segundo postulado existencial significa: «Ten en cuenta los obstáculos en tu camino, los tuyos y lo de los demás. Las perturbaciones tienen preferencia». Generalmente se entiende por «perturbaciones» formas de comportamiento o sucesos que son incómodos y molestos y que, sobre la base de este carácter más bien negativo, se define como indeseables o «en realidad superfluos». Ruth Cohn tiene aquí una concepción completamente distinta de las perturbaciones. Inducida por sus experiencias con el «taller de contratransferencia», defiende la concepción de que el aburrimiento, la falta de concentración, la falta de atención, p. ej. en forma de interrumpir la conversación, hacer ruidos, habla con el vecino, etc. así como los golpes de ventana, el aire viciado o el mal humor, la simpatía por o la antipatía contra un miembro del grupo, deben percibirse y aceptarse como un fenómeno de la realidad; pues las «perturbaciones», afirma Ruth Cohn, «no piden permiso, están ahí», y hay que reconocer esta realidad de la forma «como es aquí y ahora, incluyendo la posibilidad y responsabilidad de cambiarla». Ruth Cohn afirma en este contexto que es un «error» del psicoanálisis pensar que el conflicto pueda resolverse mejor mediante el reforzamiento consciente de la transferencia; lo que la ha convencido aquí es el concepto que comparten todos los terapeutas de la vivencia y de la *Gestalt* así como los del psicodrama: la confrontación inmediata y directa y la elaboración del síntoma de transferencia (en lugar de su aumento y posterior elaboración) está en el centro. Cohn decidió que este concepto «es técnicamente más superior y humanamente más simpático» que el del psicoanálisis.

Equilibrio dinámico entre yo, nosotros y ello

El triángulo dinámico, concebido por Ruth Cohn, sirve a práctica e intuitiva para la traducción de ambos 'existenciales de la existencia. Los vértices del triángulo representan tres factores del proceso de grupo:

1. el yo, es decir, la personalidad del individuo,
2. el nosotros, es decir, el grupo,
3. el ello, es decir, el tema del grupo.

El triángulo está inscrito en una esfera (llamada también "globo") que representa el entorno cercano y lejano, en el que a el grupo interaccional. «Este entorno está formado por el tiempo, el lugar y sus hechos históricos, sociales y teológicos. El fundamento práctico de todo grupo ICT son o las relaciones mutuas entre los puntos del triángulo. Esta estructura tan sencilla y clarificadora, a primera realidad una cantidad increíble de posibilidades en lo referente al desarrollo del «potencial orgánsmico de crecimiento» sobre el que se basa Ruth Cohn.



La tarea del director de grupo (más tarde también de los miembros del grupo) es alcanzar el equilibrio entre estos factores. Detrás de esto está la suposición de que estos factores se condicionan mutuamente de tal forma que se produce un crecimiento de la personalidad individual (del yo) sólo cuando se produce simultáneamente un crecimiento del contenido (ellos) y del grupo (nosotros). Esto es tan difícil porque los seres humanos no han aprendido, por regla general, a tratar las paradojas existenciales de sus vidas, es decir, a ser mismo tiempo libre y cautivo autónomo y dependiente, unidad psico-biológica y parte del universo.

El papel del director de grupo

Ruth Cohn no parte para ello tampoco de un equilibrio estadístico, matemáticamente exacto sino de un «proceso» en cuyo transcurso se llega a un equilibrio dinámico. El director procede de acuerdo con la directriz de poner siempre en primer plano precisamente el factor del triángulo que menos se distinga.

Ruth Cohn está a este respecto completamente a favor de la dirección y

estructura de un grupo: «Creo que sólo una estructura fuerte posibilita la libertad». La estructuración comienza durante la preparación del seminario o de un grupo. Las consideraciones acerca de la puesta de metas de contenido, el tiempo y el lugar son aquí tan importantes como las cuestiones: «¿Quién quiere tenerme allí y por qué? ¿Quién no me quiere allí y por qué? ¿Quién me paga y por qué? ¿Qué es lo que se teme y espera, y quién y por qué?». La planificación clara y detallada, y sin embargo abierta, continúa siendo para el proceso de aprendizaje en el aquí y ahora una ventaja estructural del director de grupo, que tiene sentido, es adecuada y constructiva: «Son tan inservibles una planificación rígida como la ausencia de planificación». Para Ruth Cohn el trabajo con grupos, como p. ej con *clases de colegios*, no es sólo una tarea psicológico-pedagógica simultáneamente, también una tarea política. Cuando afirma: «Creo en el socialismo pero no en la dictadura del proletariado», esto no es otra cosa que otra definición de ICT: crítica, odio o desesperación frente al sistema capitalista actual proyecto de una sociedad socialista, exigen a diario de cada uno que traslade la crítica y la utopía a la acción y que la responsabilidad por su actuación. Ruth Cohn no cree que las revoluciones, que las estructuras económicas y políticas, cambien también a los propios seres humanos en lo referente a su posición individual; ella parte más bien de que un cambio político estable sólo cuando, simultáneamente, cada individuo:

- percibe su espacio de decisión,
- lo llena y
- acepta la responsabilidad de éste.

El maestro tiene, por tal motivo, también una doble tarea:

1. Trabajo público y cambios constructivos de los sistemas a (trabajo organizativo y político)
2. Cambio o transformación del propio trabajo educativo y de aprendizaje en la práctica escolar».

La política, la pedagogía y la terapia se unen aquí en una del ser humano que ve a éste como «yo biológico autónomo», en la relación consigo mismo y su organismo y

simultáneamente como «yo socialmente interdependiente» en la relación con el tú y el mundo. Vivir ambas caras de la personalidad en equilibrio es para Ruth Cohn un gran arte y algo garantía de progreso político. Las generaciones actuales maestros y padres han tenido pocas oportunidades de experimentar y aprender un comportamiento como éste en ellos mismos. El auténtico interés de Ruth Cohn es esta especie y con ello, simultáneamente, en poner de modo profiláctico a las próximas generaciones de padres y una mejor situación frente a sus hijos o alumnos; los grupos ICT, con una estructura clara y apreciable en su conjunto, son una posibilidad de aprenderlo.

Ruth Cohn exige una relación positiva del director hacia su función como autoridad. Distingue con claridad entre «tener autoridad» y «ser autoritario». «Ser autoritario» significa: vencer y convencer a los seres humanos, negarles su propia responsabilidad. «Tener autoridad» es por el contrario un factor importante en el acontecer del grupo. Ruth Cohn completa aquí las «variables del terapeuta» dadas a conocer por Rogers (valoración, comprensión y autenticidad), con la «dirección» considerada también como una dimensión importante por. Por un lado el director es, a través de este comportamiento, un ejemplo o modelo para el postulado de ser amo propio; pues le interesa que los que participan en el grupo descubran también su propio «tener autoridad», para que así puedan aceptar la «carga y la dignidad de la responsabilidad» y el proceso de grupo en «elección y decisión» activa.

El director es también modelo para la investigación de la realidad en el aquí y ahora; pues la realidad para Ruth Cohn se equipara con la autoridad, y con cada pedazo de realidad que «hemos investigado e integrado, ganamos un pedazo de autoridad». Parte de esta realidad es, en opinión de Ruth Cohn, el hecho de que la persona del director recibe en un principio, en relación con «transferencia» y «contratransferencia», una importancia especial en el proceso de grupo. Lo quiera o no quiera percibir: «no se le ve como es en realidad, sino con los ojos y sentimientos de transferencias de recuerdos ilusorios» de los participantes al igual que él mismo transmite sensaciones e ilusiones de su pasado a las relaciones presentes de miembros del grupo. Para Ruth Cohn, el manejo de estos fenómenos de transferencia forma parte de las «herramientas esenciales de todos los pedagogos». En el reconocimiento de la realidad el director debe ir por delante. Si niega esta realidad, sobre la base de un

progresismo mal entendido, el grupo queda sin dirección y «se transforma irremisiblemente en un grupo de terapia o en un seminario académico».

Al inicio de cada grupo ICT, el director es tanto un ejemplo viviente de los postulados existenciales como un guardián del equilibrio del yo, nosotros y ello. Mientras que para los maestros el punto central está más bien en el ello (tema) y los terapeutas acentúan con más intensidad el yo individual o el nosotros del grupo, el director ICT sitúa el punto central en el equilibrio. Debe tener la habilidad de lograr ver tanto a los individuos como al grupo como un todo, así como no perder el tema de vista, sin olvidarse o ignorarse a sí mismo y sus sentimientos e ideas como parte de la estructura total de relación. Como se ha mencionado ya, no se puede tratar de lograr en una única sesión un equilibrio total entre el yo, nosotros y ello. Se trata más bien de que «se mantengan la valoración positiva del equilibrio dentro de la estructura y el desarrollo equilibrado del grupo como directriz».

Las reglas auxiliares

Las «reglas auxiliares» creadas por Ruth Cohn apoyan estas con *mayor intensidad al principio de un grupo que en su desarrollo posterior*. Se trata de unas reglas que estructuran fuertemente el comportamiento comunicativo; son algo así como una traducción práctica y operacionalización de los dos postulados. El director las introduce al principio del grupo con <<tacto y no de forma autoritaria»>. Frecuentemente se habla errónea de los «10 mandamientos» de la ICT; la propia Ruth Cohn menciona 9 reglas auxiliares en su artículo «sobre el fundamento del sistema interaccional centrado en los temas: axiomas, postulados, reglas auxiliares», aparecido en 1974, y elimina inexplicablemente la regla de la «esfera corporal», formulada en otro artículo. Resumo estas reglas auxiliares en 6 puntos:

1. Represéntate a ti mismo en tus afirmaciones, habla usando el «yo» y no el «nosotros» o el «se»: con los giros generalizadores «nosotros creemos», «se debería», «todos saben» o «nadie debería» el hablante no acepta, frecuentemente, toda la responsabilidad de lo que quiere decir. Hablar usando el «yo» por el contrario, conduce a «realizar afirmaciones responsables, evitar proyecciones y tapar la propia creatividad y errores». Por supuesto existe también la utilización con

sentido del «nosotros» y «se», pero, en interés de una experiencia concentrada de mi propia responsabilidad, se ignora conscientemente al principio este aspecto y se insiste en «hablar usando el yo sólo el yo».

2. Cuando formules una pregunta di por qué preguntas y lo que la pregunta significa para ti. Explícate por ti mismo y evita ser entrevistado: Es casi siempre mejor hacer una declaración personal que efectuar una pregunta a otros. Mi afirmación es una confesión personal que anima a otros participantes a hacer declaraciones propias; muchas preguntas no son sinceras; plantean indirectamente exigencias a los demás y evitan una percepción personal de los sentimientos. «Pueden ser juegos para evitar, para callar las propias experiencias o servir como herramienta de luchas inquisitoriales de poder».
3. Contento todo lo que sea posible con las interpretaciones de los demás. Expresa en lugar de ello tus reacciones personales: La interpretación del comportamiento de otras personas tiene sentido sólo cuando se pide, cuando se pregunta por ella. Las interpretaciones no deseadas provocan la defensa y potencian pocas veces las relaciones interhumanas. Cuando por el contrario dejo clara, en *feedback* o *sharing*, la significación que tiene para mí el comportamiento de otro, esta afirmación es sobre mí mismo y el otro la puede o no referir a su persona según lo deseé o no. Sucede algo parecido con las generalizaciones que tienen frecuentemente el efecto de «interrumpir el proceso de grupo», mientras que las afirmaciones en primera persona lo potencian.
4. Las perturbaciones tienen preferencia: Aquí aparece el postulado existencial (ver también 7.3.1.) también como regla auxiliar. Se trata de que todo participante debe interrumpir la conversación cuando ya no pueda participar bien. El tema cambia en ese momento y se vuelve a retomar sólo cuando la perturbación del participante está aclarada y él puede volver a colaborar.
5. Vigila que siempre tenga la palabra un solo miembro del grupo, que pueda acabar de hablar y que le escuches:

Sucede frecuentemente que varios participantes tengan, simultáneamente, la necesidad imperiosa de decir algo. Ruth Cohn ve como única solución que los

participantes aprendan a poner atención en decir lo que es importante para ellos, pero que tomen simultáneamente en serio lo que otros desean decir. La decisión acerca de quién habla no la toma entonces el director sino cada individuo en propia responsabilidad. Las conversaciones laterales no son una solución en esas situaciones, pues o son importantes, y pertenecen (como eventuales «perturbaciones») al proceso del grupo, o no tienen importancia, por lo que pueden suprimirse, pues de lo contrario sobrecargan de modo innecesario el trabajo del grupo.

6. Observa las señales de tu esfera corporal y pon atención a las señales de este tipo que se ven en los otros participantes:

Ruth Cohn establece con esta regla un contrapeso frente al olvido del cuerpo en los grupos de trabajo; quiere activar, con ella, la percepción de nuestros cuerpos y nuestros sentimientos y saber que se la entiende como un factor importante del acontecer del grupo.

¿Comportamiento o método filosófico?

El peligro está en dogmatizar y practicar de forma unilateral estas reglas auxiliares y postulados, p. ej., a modo de material puramente metódico y didáctico, con la meta de motivar a los alumnos, como lo denomina la didáctica habitual.

La metodología y la personalidad del director son sin embargo igualmente importantes. Cuando conocí yo mismo la ICT y había juntado experiencias prácticas, vi el peligro principal en emplear la ICT de forma puramente metódica, es decir, como «caja de trucos» didáctica; para mí era más importante por el contrario el «comportamiento personal»; yo partía de que un «comportamiento humanístico básico» produce de modo casi automático también la instrumentación metódica necesaria. Mantuve correspondencia acerca de ello con Ruth Cohn, la cual contradijo mi opinión. Escribió que el ICT «no era para ella ni sólo comportamiento y filosofía ni únicamente método. En todo caso cuando, en el sentido original de la palabra *methodos*, no se ve el método en el camino. ICT es un comportamiento que sólo puede recibir el nombre de ICT, cuando se obtiene mediante un gran número de detalles metódicos y técnicos... Lo que hace que ICT sea ICT es la combinación de una conciencia de valores ético-humana y, siguiendo esta dirección, un instrumental técnico» (en una carta de

septiembre de 1982). Lo determinante para Ruth Cohn no es aquí tampoco el «negro o blanco», el «esto o aquello» sino el «y», la simultaneidad y el equilibrio del comportamiento y método. Ningún método puede sustituir el calor personal, la compenetración, la tolerancia y una postura humana hacia el hombre. Por ello las reglas auxiliares son únicamente valiosas en estrecha vinculación con el fundamento filosófico. Mediante las reglas auxiliares se puede despertar o potenciar a la vida los postulados existenciales. No son «magnitudes absolutas. Su absolutización es un uso impropio y sirve al espíritu que ellas desean combatir».

Terapia y pedagogía

Ruth Cohn defendió durante largo tiempo la opinión de que la ICT no tenía un carácter terapéutico sino «sólo» pedagógico. En muchas discusiones con colegas y participantes en grupos vio, sin embargo, claro que «lo que yo había considerado como no terapia es uno de sus elementos terapéuticos esenciales: es decir, el no elaborar un conflicto sólo «rasguñado» que se deja inconsciente». Para ella era la distinción tan importante porque el ICT debía ser, en primerísima línea, un concepto para un «aprendizaje vivo» en las escuelas, hospitales, universidades, fábricas, oficinas y administraciones. El objetivo principal no era la elaboración de «asuntos sin resolver» del pasado, sino una concentración sobre el cambio del presente.

Por ello el tema está en el punto central de todo grupo interaccional. En las aulas de los colegios está frecuentemente dada por el plan marco, en muchas situaciones o en otros grupos la búsqueda del tema es el primer paso del trabajo. Ya que el tema está definido como punto central del grupo, a través del que se ligan mutuamente el «yo» y el «nosotros», es perfectamente posible configurar el trabajo del tema orientándolo hacia la autoexperiencia, aunque evitando simultáneamente que «yo» o «nosotros» se conviertan en el punto central, es decir, que se forme un grupo terapéutico. Esta es una decisión de Ruth Cohn; ella quería convertir en útiles en todos los sitios las posibilidades de la terapia de grupo y andar un camino entre la terapia y la pedagogía usuales.

La psicoterapia sirve para eliminar aspiraciones mal dirigidas y fijadas o para reactivar posibilidades tapadas; la pedagogía, sin embargo, se orienta hacia la

satisfacción y la ampliación del «potencial libre». La pedagogía es para Ruth Cohn algo así como la inversión de la terapia, el «arte de sustituir anticipadamente la terapia. La terapia es una pedagogía posterior». La práctica del postulado o la regla auxiliar «las perturbaciones tienen preferencia» muestra también esta diferencia. Cuando un miembro del grupo notifica una perturbación sucede generalmente que la consternación personal de uno afecta a todo el grupo. Por un momento el grupo ICT no se diferencia de un grupo de terapia. Ahora bien, como los fenómenos psicopatológicos se tratan únicamente en su efecto sobre las situaciones presentes y no en su significado dinámico para la personalidad perturbada, el director tiene la tarea de estructurar *la situación de tal modo que*, si bien se permite que el individuo y el grupo experimenten la consternación, el grupo vuelva con tesón al contenido del tema. Este principio de «resistencia ante el contenido», tomado del psicoanálisis, lo contempla Ruth Cohn «como camino de todo aprendizaje vivo: no se trata de romper o echar a un lado las perturbaciones de aprendizaje o vida, sino de reconocerlas como parte de la persona». De esta forma se definen los «contenidos» y las «sensaciones» como «temas» de igual valor de un grupo, es decir, la sensación de no haber entendido algo, de ser tonto, o también sentimientos sexuales o de afecto hacia miembros del grupo son por supuesto igualmente parte del proceso de aprendizaje y trabajo como lo son, p. ej., la resolución de un problema matemático o aprender vocabulario en el colegio.

Una objeción muy frecuente contra la ICT es que el postulado de que «las perturbaciones tienen preferencia» abarca un espacio demasiado grande o se «emplea» de tal forma que el grupo no llega nunca a trabajar el contenido. Ruth Cohn no lo niega, ya que

1. «se requiere práctica para no emplear erróneamente esta “regla de peligro”», y
2. el equilibrio entre el yo, nosotros y ello se puede establecer sólo en el transcurso de un proceso de grupo; el tiempo empleado en ello no está «perdido» pues las «pérdidas» se compensan ampliamente —como muestran las experiencias— en el transcurso del proceso de trabajo mediante una capacidad de trabajo más intensiva de todo el grupo.

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

También el pensamiento de Ruth Cohn está impregnado por la filosofía existencialista y la fenomenológica, si bien no se puede hablar de una «influencia» directa. A diferencia del campo psicológico, donde es más fácil descubrir las vinculaciones, en el campo filosófico se puede partir de un interés fundamental de Ruth Cohn por las cuestiones filosóficas. De este modo conoció a Kierkegaard, Heidegger y Jaspers en los cursos y lecciones de Berlín y Zurich, mientras que a Buber, Sartre y Camus los conoció más tarde y a Merleau-Ponty no llegó ni a conocerle. Si bien en sus escritos no se refiere por su nombre a los representantes de estas corrientes filosóficas y me dijo personalmente que de sentirse perteneciente al existencialismo entonces lo sería del «estadounidense ansioso de vivir» antes que del «europeo desesperado», portan los «axiomas», definidos por ella como «fundamento», según mi opinión, la impronta de la filosofía existencialista europea.

Autonomía e interdependencia. Para Ruth Cohn la «existencia», en el sentido heideggeriano, está caracterizada, porque ella existe como ser humano y porque «yo soy porque vivo y muero». Realmente se trata menos del aspecto del «ser arrojado» de la existencia humana que del «estar en el mundo»; tanto el ser humano individual como también el ser humano como parte integrante del entorno constituyen cada uno una totalidad. El ser humano individual forma una «unidad psicobiológica» en la totalidad de sus experiencias, es decir, de sus sensaciones, su pensamiento y su actuación, como ser humano individual es un todo autónomo. Simultáneamente forma sin embargo un todo interdependiente con los congéneres que le rodean así como con las condiciones sociales culturales y universales. Cuanto mayor es la conciencia del individuo acerca de la dependencia y de la falta de libertad que esto supone, tanto más puede experimentar e incluso ampliar su autonomía y libertad.

En este contexto debe considerarse la comprensión de Ruth Cohn respecto de las relaciones con otros seres humanos. De manera muy semejante a la concepción de Buber, la relación del «yo» con el «tú» de un opuesto o el «nosotros» de un grupo o el mundo tiene sentido, da valor y fomenta la personalidad en la medida en que el «yo» está empapado por la conciencia de su comnivinculación.

Finalmente el axioma «autonomía e interdependencia» contiene también el aspecto de la condición de presente. Los sucesos de la vida no pueden contemplarse

de forma aislada, sino que se condicionan mutuamente «en el pasado, presente y futuro». El aquí y ahora del presente está para Ruth Cohn, sin embargo, en el primer plano de los sucesos, si bien ella quiere comprender el presente siempre en la totalidad con el pasado y el futuro. El aquí y ahora no puede arrancarse de este contexto y transformarse en un fetiche, dado que el sentido y el significado del presente resulta tanto de las experiencias del pasado como, en mayor medida aún —y aquí veo semejanzas con la comprensión del presente de Heidegger y Sartre— a partir de la conciencia de las posibilidades del futuro.

Libertad y decisión. La libertad de decisión es para Ruth Cohn una posibilidad a la vez que una necesidad. La libertad de la decisión contiene para Ruth Cohn —no en modo tan extremo como para Sartre, para el que el ser humano está «condenado a la libertad», sino más bien en coincidencia con Heidegger— tanto la posibilidad del ser humano de cambiar y ampliar las fronteras existentes como la necesidad de hacerlo. Ruth Cohn nos recuerda nuevamente con este axioma que el ser humano puede transformar esta decisión en actuación sólo en el marco de «límites internos y externos condicionados». Habla de la «paradoja de la libertad en condicionamiento». La paradoja de esta libertad reside en que ambos, la posibilidad y la necesidad de la decisión libre, se pueden desarrollar solamente en la «falta de libertad» de las condiciones sociales y universales del «globo». La necesidad de aprovechar el juego de la libertad en el seno del «globo» y la conciencia de este condicionamiento universal de nuestra libertad son, para Ruth Cohn, la «base de la responsabilidad humana», a la que el ser humano puede substraerse sólo mediante enfermedad social o personal; pues en realidad *tiene* que aceptar esta responsabilidad y comprender, junto a la posibilidad de decidir en libertad, también la necesidad de su decisión individual como expresión de la responsabilidad social e histórica.

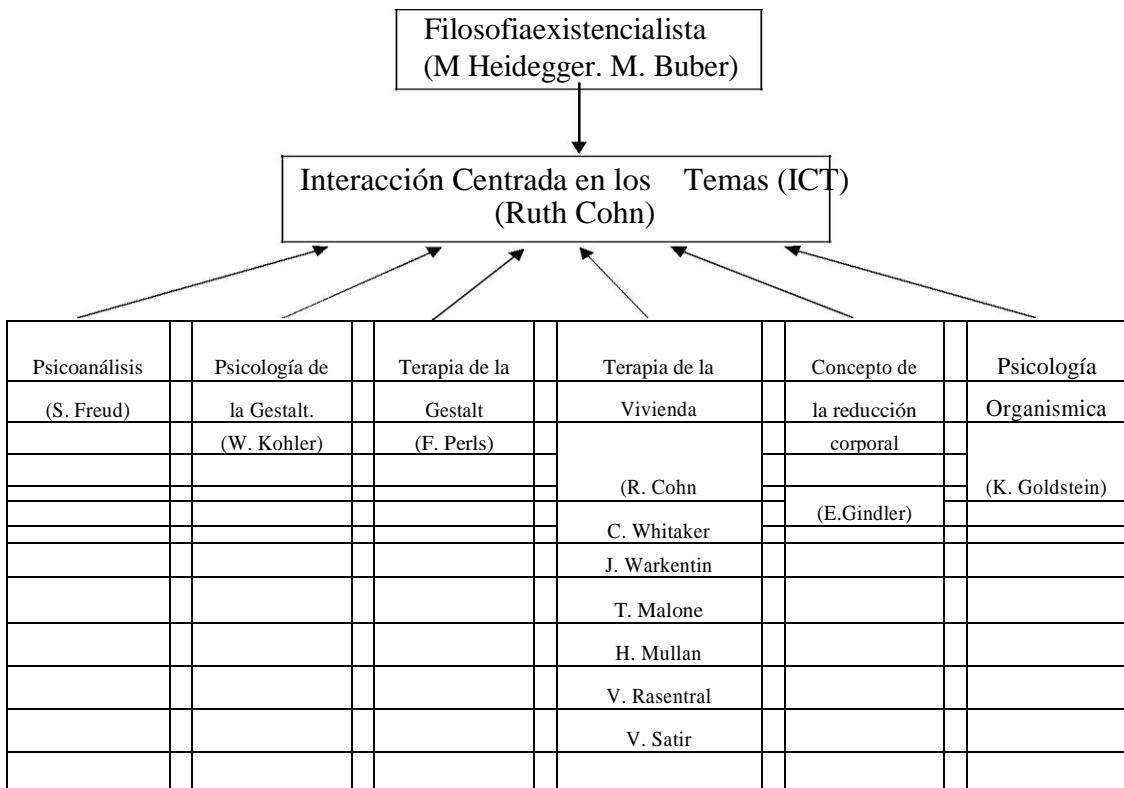


Figura 4. Punto de referencias filosóficas psicológicas y pedagógicas de la interacción centrada en los temas (ITC) de Ruth Cohn.

Profundo respeto frente a todo lo vivo y su crecimiento. Este axioma se dirige hacia la cuestión del sentido y el valor de la vida y actuación humana. «Lo humano es valioso; lo inhumano es amenazador para el valor» afirma Ruth Cohn y formula con ello un valor de forma ofensiva: lo humano. A pesar de que la historia demuestra que los valores éticos de la humanidad fueron pisoteados por las fuerzas económicas y políticas a cuya altura no estaban, es importante para ella mantener el sentido de la vida y los valores. Me explicó que en su nuevo libro había expuesto la tesis de un «sentido orgánico y espiritual de los valores». Vincula con esto el profundo respeto por la naturaleza así como la necesidad de «decisiones valoradoras». Ruth Cohn parte de que este sentido de los valores juega un papel decisivo en la decisión acerca del futuro de nuestro planeta. Si el ser humano consigue rescatar, ampliar y desarrollar su sentido de los valores entonces aparecerá un contrapeso frente a la creciente fragmentación y racionalización de nuestro mundo; si no lo consigue puede significar, bajo el símbolo de la amenaza nuclear presente, la destrucción de la existencia humana.

Comprensión de la ciencia. En lo referente a su comprensión de la ciencia, Ruth Cohn está orientada fenomenológicamente en el sentido de «estar en el mundo». Ella no cree en la verdad objetiva de los datos de medida. Califica de «extraños» a los colegas que afirman que «lo regulable, y experimentalmente repetible podría decir más sobre mi ser espíritu y alma que mi realidad de percepción, pensamiento y sentimiento». Se siente deudora de una ciencia que se ocupa «de todo el ser humano», toma en serio los fenómenos subjetivos y «permanece también abierta a la investigación del mundo medible». Reconoce que la denominada perspectiva neutra y científica del positivismo ejerció una fuerte influencia sobre la comprensión psicoanalítica de la ciencia. Se defendió con energía contra la exigencia dogmática de verdad de muchos psicoanalistas y está muy desengañada sobre el hecho de que la «ciencia de diván» haya sido declarada «vaca sagrada», «más sagrada todavía que la santificada ciencia del positivismo científico». Según esta teoría la curación era curación, es decir, era cierta, si se podía explicar mediante la teoría.

Aportación de Ruth Cohn a la psicología humanística

La contribución de Ruth Cohn a la psicología humanística consiste en haber preparado un mensaje filosófico cristiano-judío que se lleva a la práctica en forma de una didáctica psicológica. Por un lado está el mensaje de que los seres humanos, que se encuentran para una «tercera cosa», deben tener en cuenta ciertos valores, si desean que su ser en común y su colaboración sea satisfactoria individualmente así como social- mente relevante. Lo otro es un concepto pragmático que debe ayudar a trasladar estos valores a una actuación y aprendizaje vivos.

Los valores por ella representados están muy próximos al pensamiento de la filosofía existencialista, si bien a Ruth Cohn le importa hablar menos de la «influencia» que del «espíritu de la época», que dio, a través de diferentes personas, en lugares distintos y para disciplinas científicas diferentes, ideas y conceptos coetáneos parecidos.

Ruth Cohn es la psicóloga humanística cuyas polémicas con el psicoanálisis desembocaron en un concepto terapéutico-pedagógico que no debe servir ya, en su terapia, sólo a seres humanos individuales, sino a todos los grupos sociales en sus

deseos específicos.

Ruth Cohn consigue aquí dar un paso más allá que, por ejemplo, Carl Rogers. Mientras que para Rogers era una exigencia importante hacer útil el encuentro entre personas no sólo en la terapia sino precisamente también en el aula y en la educación, Ruth Cohn da aquí un paso más allá. Ella parte de que el encuentro entre seres humanos no se produce de forma abstracta o «simplemente porque sí», sino que existe siempre un motivo, un contenido o un «tema», como ella dice, que une a los seres entre sí. En el encuentro fortuito con un conocido en la calle puede ser el tiempo atmosférico, en la escuela una unidad didáctica sobre peces de colores, en la iglesia el contenido de un salmo, en el sindicato o en el partido la deliberación sobre una acción política, en la fábrica la organización de los turnos, etc. Con la acentuación del «tema» Ruth Cohn no reduce en modo alguno la importancia del encuentro entre seres humanos; con la exigencia de atención simultánea y de igual valor a los niveles personales y a los objetivos de relación, no sólo a grupos de autoexperiencia o terapia y clases sino en realidad a todos los grupos formales e informales de nuestra sociedad, la posibilidad de vincular el trabajo de contenido y la propia experiencia de tal forma que el encuentro de los seres humanos contribuya en igual medida a la realización de metas y valores tanto de contenido como personales.

Que esta idea salga bien en la práctica no es únicamente responsabilidad del director del grupo, sino que —y aquí Ruth Cohn es claramente una psicóloga orientada hacia la filosofía existencialista— cada individuo está llamado a aceptar responsabilidad por el proceso de grupo y de trabajo. Este es el punto en el que Ruth Cohn realiza otra contribución importante a la teoría y práctica de la psicología humanística. Como cofundadora de la terapia de la vivencia las formas de comportamiento y sentimiento inmediatas y presentes del aquí y ahora se encuentran en el punto central. El logro de Ruth Cohn es haber propuesto un concepto muy diferenciado del aquí y ahora. Ella considera el aquí y ahora del acontecer concreto del grupo no como una meta en sí misma o un «fetiche», sino siempre en el sentido de una totalidad entre el pasado, el presente y el futuro. En la «singularidad» que cada individuo introduce en el acontecer del grupo mediante el «yo», confluyen tanto las experiencias de la historia de la vida del individuo como la «ambigüedad de la existencia frente a la muerte».

Con evidente semejanza respecto del pensamiento de la filosofía existencialista, a Ruth Cohn le importa la aceptación de la responsabilidad en un aquí y ahora que ponga a disposición y mantenga en un sentido total tanto la dimensión corporal como el espectro de la experiencia individual.

Ruth Cohn concretiza este aspecto, con mayor claridad, a través de su postulado «las perturbaciones tienen preferencia»; todo miembro del grupo debe conceder gran importancia a la percepción de sus estados placenteros y dolorosos, que si bien se viven contrapuestos, están siempre condicionados por el pasado y el futuro. El portazo, la digresión de los pensamientos, la ternura hacia alguien, la ira contra alguien o el dolor de estómago que se viven en verdad contrapuestas afectan sin embargo de igual modo al pasado y al futuro del individuo y del grupo. Entrar con esta comprensión del aquí y ahora con su conciencia y propia responsabilidad en la relación con los seres humanos y los temas es, para Ruth Cohn, una forma de compromiso social y ético. Ruth Cohn consigue con ello —junto a Fritz Perls—, de un modo convincente, dar al concepto psicoanalítico de la resistencia un giro existencialista —aunque ella misma no lo haya denominado de esta forma— y ponerlo con ello a disposición de la psicología humanística.

La autorrealización y el cumplimiento. El concepto del curso de la vida en Charlotte Bühler (1893-1974)

He encontrado pocos datos personales acerca de Charlotte Bühler. Nacida en Berlín, estudió psicología y se doctorado en Munich en 1918. En 1929 se hace cargo de una cátedra en Viena y, tras su emigración, trabaja en Londres, Oslo y por último en Los Ángeles (EE.UU.). En los años viene frecuentemente Europa para llevar a cabo giras para pronunciar conferencias, antes de su regreso definitivo a su patria en la que muere, en Stuttgart, en 1974.

El curso de la vida del hombre

Su interés psicológico estuvo dirigido a lo largo de su vida al proceso vital del ser humano como desarrollo total y con ello cuestiones que afectan de forma muy concreta a la vida cotidiana de los seres humanos. Intenta, p. ej., descubrir si se puede dividir la vida de un ser humano en «fases» como, niñez, adolescencia, fase media de la vida,

vejez y muerte. Pero sobre todo está en ella —y esto constantemente se deja sin mencionar la literatura al caracterizar a Ch. Bühler como «psicóloga el desarrollo»— la cuestión del sentido de la vida. Colocó siempre en el centro de su atención, así como en sus estudios sobre el curso de la vida, cuestiones acerca de la «esperanza y el concepto de la vida», «objeto y problemas de la vida», así como «balance de la vida» en el sentido de una «vida lograda o malograda»: «Este lograr o malograr, que experimentamos siempre de nuevo en todas nuestras obras corporales y espirituales, en nuestras relaciones humanas, en nuestras empresas profesionales y objetivas y del que tiene conciencia aquel que escucha siempre en su interior, representa, para el hombre que piensa, una continuidad y una vivencia de atarse poco a poco a un resultado total, una vivencia que todo lo abarca». Considera que cuestiones de este tipo son tan relevantes porque parte de que «una gran mayoría de los seres humanos del mundo no llega en absoluto a ocuparse de la vida como un todo, sino que tiene que contentarse con resolver el problema de sobrevivir de un día a otro».

Autorrealización

Bühler ve el sentido de su propio trabajo en valorar los conocimientos y visiones de la psicología de tal forma que se puedan derivar de ello «directrices para una actuación, a ser posible, constructiva». Por «constructiva» entiende una actuación que «sea, a largo plazo, lo más provechosa posible para el bienestar del que actúa y de los demás seres humanos y que contribuya a la estructuración satisfactoria de la existencia humana». «Autorrealización en entrega creadora a los demás» es para ella el motivo principal y la «tendencia fundamental del ser humano que se desarrolla normalmente». Basándose en Horney y Jung, entiende por ello «la realización de las mejores potencialidades de un individuo que a través de su desarrollo, expresa su propio interior y no sólo a sí mismo, sino que potencia a otros y participa en la creación cultural». Esto exige una lucha permanente con altos y bajos, con un constante arriba y abajo: «La imagen del ser humano que vive de forma constructiva... se demuestra como la de un ser humano que logra, incluso con grandes dudas, tras fuertes pérdidas y grandes errores, avanzar, sincero consigo mismo, comprensivo con los demás, efectivamente constructivo y en paz interior».

En estas citas queda muy clara la posición de Bühler, que no sólo quiere que se

contemple al individuo como un «todo», sino que ve, nuevamente, la totalidad individual incluida en un todo social, que en último término es parte de un todo mundial, del «universo», «gobernado por un *espíritu* constructivamente creador, que da sentido y que persigue un objetivo».

Las cuatro tendencias fundamentales de la vida

La autorrealización exige una lucha de por vida y superación de dificultades y una integración de las diferentes metas y aspiraciones. Bühler habla aquí también de «estímulos..., que dirigen nuestra motivación interna bajo tensión interna constante en diferentes direcciones». A partir de esta tensión, que para Bühler, coincidiendo con Goldstein, tiene también una tendencia placentera, el ser humano tiene que tomar «decisiones» en un proceso permanente y «elegir» entre cuatro tendencias fundamentales de la vida, que, en antagonismo mutuo, conducen a la autorrealización y a la consumación:

1. Tendencia a satisfacer las necesidades, definida como inclinación a la relajación, a la comodidad y a la felicidad.
2. Tendencia a la sexualidad, al reconocimiento del yo, a adaptación autolimitativa, definida como tendencia a la limitación, clasificación, pertenencia y seguridad.
3. Tendencia a la expansión creadora, definida como tendencia a la expansión y la trascendencia, a la actuación creadora, a la autorrealización.
4. Tendencia a la integración y mantenimiento del orden interno, definida como tendencia a la clasificación, a la auto- suficiencia, a la paz del espíritu.

Bühler llamó a la meta final de todas estas diferentes ambiciones «consumación» (*Efüllung*). Ella entiende por esto una vivencia final que emerge de la conciencia de una vida esencialmente lograda. «Consumación» significa para Bühler «una plenitud de lo vivido, tanto de la dicha como del dolor. Es una riqueza interna, ganada a lo largo de decenios, que se ha ido acumulando a partir de la vida vivida, cuando se pudo lograr de forma bien proporcionada, expansión y adaptación, satisfacción y orden interno. La consumación presupone que se han potenciado las cuatro ambiciones, aunque cada uno haya favorecido una o la otra y aunque la vida fracase en la completa satisfacción»

de todas».

Bühler ha intentado extraer de muchas conversaciones lo que la gente considera plenitud o fracaso de su vida. Encontró fundamentalmente cuatro puntos de vista, que, como se demostró, «correspondían bien con las cuatro tendencias fundamentales de la vida que establecí anteriormente de forma teórica».

1. Felicidad: «La felicidad se relaciona, por una parte, con sucesos felices, como por ejemplo, con haber encontrado en el momento adecuado a la persona correcta o haber tenido circunstancias vitales especialmente buenas, o se menciona también junto a relaciones vitales felices del amor y la comprensión»
2. Circunstancias vitales, es decir, la relación del ser humano con sus condiciones de vida, que pueden haber sido tan favorables «que el individuo pudo realizar sus posibilidades, es decir, pudo emplear sus peculiaridades y dotes», o de tal forma que se tuvo que «adaptar» a condiciones difíciles.
3. Rendimiento, es decir, la mayoría de los consultados indicaron que les satisface saber que «en la vida, han logrado algo que muestra su esfuerzo como reconocible y perdurable».
4. Autovaloración moral, es decir, la mayoría de los seres humanos tiene la necesidad de que, antes de morir, se reconozca toda su vida como *buena y correcta*, en el sentido de «honesta, benéfica o en el sentido de los mandamientos divinos o de otra forma moral».

Finalmente, Ch. Bühler nos da una respuesta a la cuestión de lo que —aparte del «espíritu», ya mencionado, que gobierna el universo— da al ser humano la fuerza para aguantar este proceso constante de elección y decisión en la lucha entre las tendencias fundamentales mencionadas, para llegar a la «consumación» en la autorrealización. Su respuesta es que existe algo parecido a una «fe», que nos da la fuerza para aguantar este proceso a lo largo de una vida. Con ello no se refiere de forma explícita a la fe religiosa, sin excluirla por ello. Lo concibe en un sentido general y cita, p. ej., a Huxley (1957): «Sin nada, no haríamos nada. » Para ella, toda acción está orientada a metas que representan valores y sentido.

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

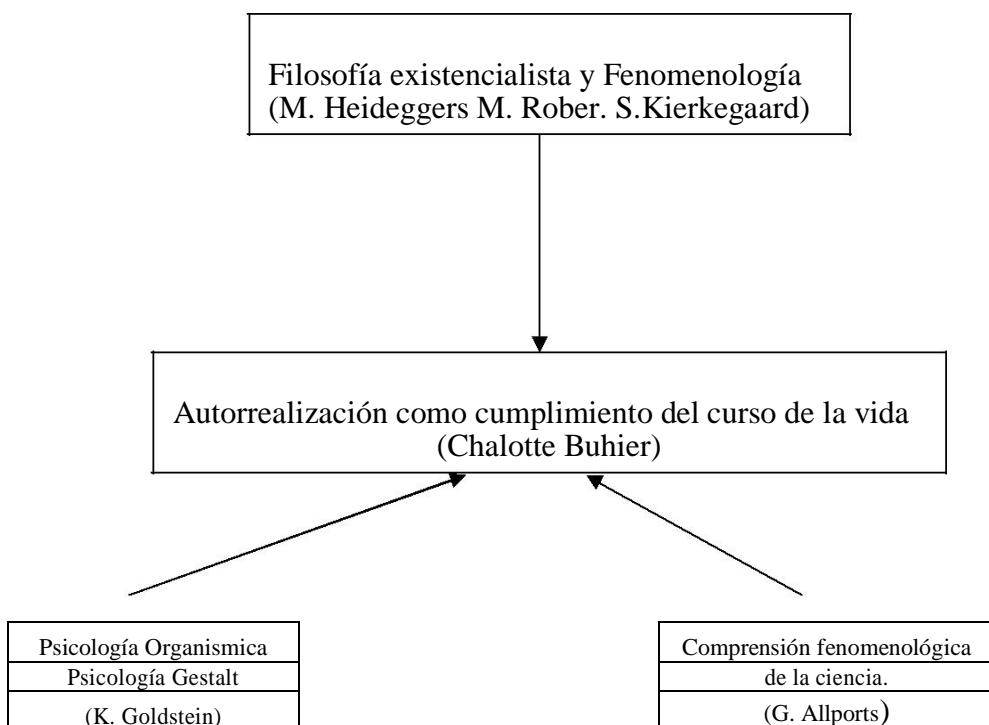
La ocupación con el tema central de su trabajo, la cuestión en sentido de la vida, lleva a Charlotte Bühler a entrar en con las ideas de la naciente filosofía existencialista. Kierkegaard y Heidegger habla de «ser arrojado»

(*Geporfenheit*) y del «ser ahí» (*Dasein*), de la entrega del hombre u «miedo existencial», ligada con la cuestión del sentido de vida. El hundimiento de las culturas elevadas y la creciente está en cuestión de las autoridades humanas y religiosas han llenado al ser humano con profundas dudas sobre sí mismo y su propia existencia. Apoyándose presumiblemente en Buber, la relación entre el individuo y su entorno es para Bühler «lucha, frecuentemente desesperada, hacia el *encuentro* y en el diálogo entre uno mismo y el mundo». Mediante «decisiones constantemente renovadas» tiene que mantenerse el «uno mismo que elige» en la lucha que dura desde el nacimiento hasta la muerte.

El que el ser humano deba verse siempre en «relación» con el mundo y no exista nunca como observador desinteresado o neutral, desligado del mundo, permite reconocer la semejanza entre el pensamiento de Bühler y las ideas de la fenomenología.

Para Bühler es la «totalidad de la persona» una doctrina de la psicología humanística, con la que se deslinda de otras tendencias como la psicología experimental, el conductismo o el psicoanálisis. La concepción de la «totalidad» de Bühler reposa en esencia —como también en Goldstein— sobre los resultados de la psicología de la *Gestalt*. Ch. Bühler se dio a conocer con sus estudios sobre el curso de la vida; para ella era el curso de la vida de un ser humano una «totalidad» y se maravillaba de que en la práctica psiquiátrica, si bien se daba gran valor a la anamnesis del paciente, en el tratamiento mismo, en cambio, «raras veces se establecía una relación con el curso de la vida como totalidad». Ya en 1933 empezó con estos estudios e intentó clarificar su significado para la comprensión de la vida humana. Con ello se colocó por encima de las «normas» metódicas de aquel tiempo y afirmó que, junto a los métodos estadísticos, tenían fundamento científico también los denominados estudios « $n = 1$ » en forma de estudios de comprobaciones «biográficas» y «clínicas» así como «exploraciones estructuradas»:

«1. Cuando está claro lo ejemplar del caso, es decir, cuando una persona representa de forma exhaustiva a una determinada población.



1. Puntos de referencia filosóficos y psicológicos del concepto de autorrealización de Charlotte Bühler
2. Cuando existe un alto grado de generalización en el seno de una población (es decir, cuando la variabilidad interpersonal es tan pequeña que da igual la persona que elijamos para nuestra idea).
3. Cuando la investigación se centra de forma intensiva con un caso “ideal”, “típico” o “representativo”.
4. Cuando los resultados obtenidos sirven para rebatir una relación universal afirmada o supuesta.
5. Cuando las posibilidades de observar un cierto tipo de casos están limitadas».

En este contexto cita también un estudio de Allport acerca del método de la biografía. En él Allport propone los siguientes criterios de validez:

- sentimiento de certeza subjetiva,
- conformidad con hechos conocidos, elaboración espiritual,
- poder de predicción,
- acuerdo social,
- consistencia interna.

Contribución de Bühler a la psicología humanística

La contribución de Charlotte Bühler a la «psicología humanística» consiste en haber colocado todo el lapso de la vida del hombre en el centro de la atención psicológica y, más en concreto, en haber vinculado el método biográfico de investigación en el seno de la psicología humanística haciéndolo además «admissible» para el resto de la psicología.

Método biográfico de investigación

En un tiempo en el que la psicología humanística tenía que luchar todavía por su fundamentación teórica y estaba aún poco representada en las facultades estadounidenses, se planteó la cuestión de la «cientificidad», es decir, durante algún tiempo la seriedad de esta tendencia estuvo en el centro del debate interdisciplinario. La psicología humanística necesitaba urgentemente métodos y criterios para asegurar la posición de sus contenidos. Parecía más indicado, sobre la base de la estrecha referencia con la psicología existencialista, echar mano de su fundamento científico-teórico, la fenomenología, y establecerla como fundamento metodológico de la psicología humanística. Charlotte Bühler no sólo hizo afirmaciones programáticas en este sentido, sino que creó un concepto fenomenológico completamente desarrollado.

Todavía durante las disputas en torno a la validez del método biográfico, empezaron también algunos investigadores de fuera de la psicología humanística a indagar el valor de la investigación biográfica orientada psicológicamente en los seres humanos. En su famoso trabajo, publicado en la miscelánea de Bugenthal, *Humanistic Psychology* (1967), Bühler menciona tres grupos de investigadores de la biografía: por un lado, psicólogos, como Henry Murray, que se ocuparon de la personalidad del individuo como tal; por otro lado, psicólogos de orientación psicoanalítica, que intentaron interpretar la vida de personajes históricos relevantes de

acuerdo con la terminología freudiana, y, finalmente, un grupo orientado hacia la psicología del desarrollo, al que pertenecían, entre otros, S. Bernfeld y Charlotte Bühler. Este grupo llevó a cabo el intento de ordenar el desarrollo de niños y jóvenes sobre la base de diarios y del comprender la vinculación entre la historia individual de sus vidas y el curso de éstas como un todo.

Autorrealización como «consumación» del curso de la vida humana

Mientras el psicoanálisis considera al ser humano determinado primeramente por impulsos (y, sólo en segundo término, adaptado socialmente) y el conductismo concibe al ser humano como un sistema de estímulo-respuesta, a la psicología humanística le importa el ser humano en sí que, ya sólo sobre la base del hecho de su existencia, vive intencionalmente, es decir, con el objetivo de la autorrealización.

Bühler persigue en sus estudios biográficos esta autorrealización o «consumación» y llega a la conclusión de que el resultado, el «balance» positivo o negativo de la vida resulta de la tensión de cuatro tendencias fundamentales y describe de forma muy clara cómo los seres humanos, desde su visión subjetiva, colocan en el centro del balance de su vida puntos de vista como felicidad, circunstancias vitales, rendimiento y autovaloración moral. Una vida satisfactoria — esto es lo que arrojan los estudios de Bühler en coincidencia con las afirmaciones de la filosofía existencialista— está caracterizada siempre por altos y bajos, por un constante arriba y abajo. También la suposición existencialista de que la realización del ser humano, sobre el fondo de su «ser arrojado», es sólo posible en el acto de la «elección» y de la «decisión», queda confirmada por las investigaciones biográficas de Bühler en cuanto se pudo demostrar que los hombres son muy conscientes de las tendencias descritas por ella y que la decisión sobre la primacía y la relación entre las diversas tendencias no son sólo «destino», sino que están también motivadas por el propio individuo en «elección» de propia responsabilidad.

Fue Abraham Maslow quien situó algo más tarde el concepto de autorrealización en el centro de su teoría de las necesidades —de modo semejante a Bühler— basándose para ello en datos biográficos.

Ayuda para la autoayuda. El concepto de la terapia conversacional en Carl Rogers (nace 1902)

Rogers presenta él mismo su trabajo en vinculación con sus muy experiencias personales, con su propia socialización familiar y profesional. El fundamento de su convencimiento teórico y filosófico es encontrarse, como psicólogo, profesor, científico, etc., con los hombres en primer término como «hombre»; de ello se

derivan para Rogers dos consecuencias:

1. Se está siempre afectado de un modo personal por lo que se hace en ese momento, es decir, se es personalmente parte de un trabajo científico —p. ej. de la escritura de un libro— y se es también personalmente parte de las relaciones que se tienen con los hombres; sin decirlo expresamente, Rogers emplea aquí la idea del «estar en el mundo» de Heidegger y Merleau-Ponty, así como los pensamientos de la relación entre yo y tú, mostrando paralelismos con Perls, Cohn, Maslow, Goldstein, Binswanger y Boss.
2. Hay que sacar a la luz esta relación para que la puedan ver no sólo uno mismo sino también otros hombres.

Trasfondo personal

Por ello no es de extrañar que en los libros de Rogers se encuentren muchos materiales autobiográficos. Nos informa de que había aprendido en su «casa paterna, marcada por mantenerse lo más lejos posible de los otros hombres. De acuerdo con esta concepción, las cosas positivas de la vida no sucedían «fuera» sino «en el seno de la familia». Fue un solitario, lo que se debía seguramente al hecho de que no se expresasen los sentimientos y los pensamientos privados:

«Yo sabía que mis padres me querían, sin embargo no me hubiese pasado nunca por la imaginación hacerles partícipes de pensamientos personales o privados, e incluso sentimientos, pues sabía que éstos habrían sido juzgados y tenidos por deficientes». El resultado fue que los años de su infancia estuvieron caracterizados «por la falta total de aquello que yo designaría hoy como la relación intrapersonal estrecha y

comunicativa con otros. Mi comportamiento frente a los demás se caracterizaba por la distancia y la reserva, una reserva que había tomado de mis padres». En esta atmósfera de enclaustramiento y soledad — Rogers colecciónaba y criaba en ésta época mariposas nocturnas «como substitutivo de la carencia de vínculos estrechos»— desarrolló su interés por conversaciones terapéuticas con las personas: «Aquí existía un camino socialmente reconocido de acercarse realmente a los hombres y de saciar, quizás, un poco el hambre de comunicación que yo mismo había sentido», es decir, Rogers deja claro que su interés por los demás tiene que ver consigo mismo. Muestra también de forma muy intuitiva el desarrollo de su comprensión de la «ayuda» y lo explicita en un ejemplo en el que él, como responsable de un grupo de jóvenes del CVJM (asociación de jóvenes cristianos) quería aclarar la desaparición de dinero: «Todo apuntaba hacia un chico. Por tanto un par de consejeros y yo le apartamos para conseguir una confesión. Por aquel entonces la expresión “lavado de cerebro” no se había creado todavía, sin embargo, nosotros éramos especialistas en ello. Adulamos, argumentamos, intentamos convencer, fuimos amigables y reprochamos.» El «caso» de un niño difícil, que vino acompañado de su madre a verle al Rochester Guidance Center, fue experiencia clave para su posterior comprensión de las conversaciones beneficiosas. Mientras un colega se ocupaba del ó en una terapia de juego, Rogers mantuvo doce conversaciones con la madre. Naturalmente, a lo largo de estos doce tactos se trató siempre del niño, de un consejo profesional por lo mejor que se podía hacer para que éste volviese nuevamente al camino correcto. Cuando ya se quería interrumpir asesoramiento, en la duodécima sesión, la madre pregunta:

¿Asesora usted aquí también a adultos?» y acto seguido ella sincera espontáneamente, queda claro para Rogers que el de conversaciones beneficiosas practicado por él y sus colegas no conduce a los auténticos problemas: «Lo que ella (la mujer) me explicaba no se parecía en modo alguno a la historia le había sonsacado».

Este camino, que iba del psicólogo «clásico» y su imagen hombre a la concepción experimentada y desarrollada por él mismo, fue duro, trabajoso y muy largo para Rogers: «Creo, que he recorrido a lo largo de los años un largo camino, si se tiene en cuenta los presupuestos de los que partí: que el hombre es esencialmente malo, que, como profesional que le ayuda, mejor es tratarlo como objeto; que la ayuda se

basa en el conocimiento especializado; que el experto tiene derecho a aconsejar, manipular y moldear al individuo para lograr el retado deseado».

La teoría de la terapia conversacional centrada en los clientes

La terapia, es decir, la posibilidad de cambiar la personalidad humana en el transcurso del proceso terapéutico, estuvo siempre en el punto central del interés teórico de Rogers. La vinculación entre este punto teórico fundamental y su historia vital individual se ha expuesto ya. Todos los trabajos teóricos se centran, en último extremo en la teoría de la terapia. En una contribución a la recopilación de Koch,

Psychology. A Study of a Scierzce (1959), se encuentra el escrito teórico mejor fundamentado de Rogers. Necesitó casi cuatro años para escribir esta contribución y trabajó en su formulación teórica «con mayor dureza... que en todo lo demás que he escrito antes y después. Según mi concepto, ésta es la teoría del proceso de cambio formulada con mayor rigor, que yo haya creado nunca». A pesar de ello, fue el menos conocido de sus trabajos, y Rogers escribe: «Estoy asombrado e irritado a causa de la falta de atención hacia aquello que yo considero mi exactitud teórica». Aquel que quiera introducirse en la teoría del cambio de la personalidad no puede, a pesar de todo, pasar por alto esta contribución.

Sus conceptos acerca del «organismo» y sobre el «sí mismo», son de importancia fundamental. Estos conceptos se antepondrán a la exposición del concepto terapéutico:

El organismo

Rogers está íntimamente convencido de que cualquier organismo vivo, y también el hombre, está dotado de una tendencia de actualización. Aquí se muestra de acuerdo con Goldstein y Maslow. Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias. Impresiones y estímulos, y que la tendencia de actualización es la escala para la valoración, es decir, el organismo valora un suceso como positivo si este refuerza la tendencia de actualización, y como negativo, si la contradice. La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación. La naturaleza

humana se considera en el fondo y con profundidad positiva, tanto en lo referente al desarrollo individual como en la confrontación constructiva y creativa en relaciones con Otros seres humanos y con el mundo. De este modo, para Rogers, toda elección realizada por los seres humanos es expresión de la búsqueda de autorrealización, de desarrollo total. Esta aspiración a la completitud personal es para él una característica de la existencia humana. A diferencia de Maslow y Büber, para los que la autorrealización es algo así como un «punto» en la vida del hombre, que éste alcanza, en caso de hacerlo, hacia el final de su vida, Rogers concibe la autorrealización más bien como un proceso. Todo ser humano plantea, en su opinión, dos preguntas: «¿Quién soy?» y «Cómo puedo convertirme en “mí mismo”?». Para contestar a estas preguntas el hombre debe atravesar una maraña de máscaras de defensa antes de «descubrir al extraño que ha vivido tras ellas, al extraño: él mismo». Un hombre que sigue este proceso es, según Rogers, una persona que «desarrolla confianza en su propio organismo, que hace valoraciones a partir de *sí mismo*,... que (ve) su vida como un proceso que fluye, en el que descubre constantemente nuevos aspectos de su ver en la corriente de su experiencia». Un proceso de actualización como éste, que se prolonga a lo largo de toda la vida, contiene «un expandirse y desarrollarse... hacia un ser, en el que se es, cada vez más, sus propias posibilidades. El coraje para ser está comprendido en él. Significa entregarse completamente a la corriente de la vida. Esto es, sin embargo, lo más excitante para los hombres: cuando el individuo es interiormente libre y elige, como la “vida buena”, este *proceso del devenir*» (*Process of Becoming*).

El sí mismo

Partiendo en un principio de William James (1842-1910), que puso los fundamentos de la formación de la teoría acerca del sí mismo, la concepción de éste se desarrolló fundamentalmente en dos direcciones: por un lado, hacia el «sí mismo como objeto», que caracteriza las autopercepciones y autovaloraciones del ser humano en las que se expresa el modo de pensar de una persona acerca de sí como objeto; y, por otro lado, el «sí mismo como proceso», donde el sí mismo se ve como actuante activo. En oposición a concepciones anteriores, por ejemplo al psicoanálisis, no se refiere en ambos casos a una instancia profundamente anclada en el ser humano, sino que con los conceptos del sí mismo se designan el objeto de los procesos psicológicos, como

pensar, recordar o percibir, o los mismos procesos psicológicos.

El lugar de estos procesos es para Rogers la realidad experimentada a través del organismo, el campo «fenoménico», un marco de referencia individual, que conoce tan sólo el propio individuo.

Si bien el campo fenoménico no es idéntico al de la conciencia, las experiencias conscientes e inconscientes y los sucesos son igualmente componentes del campo fenoménico, dado que el organismo es sensible a las experiencias de ambos campos, y el comportamiento adecuado de un individuo resulta, en último término, de las comparaciones de las experiencias conscientes con la realidad «de fuera», es decir, de la contraposición de las realidades subjetiva y objetiva. Este proceso acarrea problemas en cuanto supone la capacidad del individuo de poder diferenciar entre una imagen subjetiva, que no reproduce de forma adecuada la realidad, y una que corresponde a ella. Rogers defiende aquí la concepción de que la imagen subjetiva que el ser se hace de la realidad es un supuesto previo que se confirma o se rechaza más tarde mediante la comprobación de la realidad. Rogers denomina a esta estructura de comprobación el «sí mismo», que se separa a lo largo del desarrollo del ser humano más y más del campo fenoménico; lo define como «la

Gestalt organizada y conceptualmente consistente, formada por percepciones de las características del “yo” o “a mí” y por las percepciones de la relación entre el “yo” o “a mí” con otros y los diferentes aspectos de la vida, junto con los valores ligados a estas percepciones. Es una *Gestalt* accesible a la conciencia (*awareness*), aunque no necesariamente consciente. Es una *Gestalt* fluida y cambiante, *un proceso*, pero en un determinado momento es una *entidad específica...* ». En este concepto del sí mismo es importante notar que el ser humano no *tiene* un sí mismo, sino que *es* sí mismo; es un amontonamiento de experiencia que se representa a través del sí mismo; a pesar de que el sí mismo se encuentra constantemente en un proceso fluido de cambio, su estructura integrada y ordenada se conserva siempre.

A pesar de que una persona se aleje cada vez más en su personalidad de la realidad, esto va frecuentemente acompañado de un estado de coincidencia interna con la propia imagen (consistencia). El concepto de la consistencia del sí mismo, que Rogers toma de Lecky (1945), contiene la aspiración del organismo al mantenimiento

del orden interno. En el marco del desarrollo de una estructura de valores, el individuo se valora finalmente a sí mismo; esta valoración del sí mismo es la base psicológica de su existencia y sus experiencias se organizan de tal forma que el sistema de valores existente no pueda desequilibrarse. Por ello, según Rogers el organismo humano intentará comportarse por regla general de tal forma que —en principio independientemente del entorno— el comportamiento mostrado sea consistente con el concepto propio, es decir, que coincidan.

La coincidencia (*congruente*) o la no coincidencia (*incongruente*) pueden darse, según Rogers, por tres caminos distintos:— entre el sí mismo, tal y como lo percibe el individuo, y la vivencia orgánica concreta (consistencia), — entre la realidad subjetiva del campo fenoménico y la realidad del mundo «de fuera»,— entre el sí mismo y un sí mismo deseado (*ideal self*);

Rogers designa con *ideal self* el concepto del sí mismo «que más le gustaría poseer al individuo, sobre el que éste sitúa el máximo valor para él mismo. En todos los demás aspectos se define de igual modo que el concepto del sí mismo».

El estado de incongruencia es amenazante para el ser humano cuando no penetra en la conciencia. Por regla general, las diferencias entre, por ejemplo, la propia imagen y la experiencia concreta llegan a la conciencia gracias a que el ser humano simboliza sus experiencias; es, sin embargo, igual de posible que no se simbolicen las experiencias y queden hurtadas a la conciencia, con lo que el concepto del sí mismo del organismo continúa coincidiendo (consistencia) con la experiencia; de ahí que una incongruencia entre la percepción y la experiencia represente una amenaza para la consistencia. El organismo rechaza esta amenaza negando o deformando la experiencia hecha. La consecuencia es que estas experiencias no se integran en la estructura de la personalidad, sino que permanecen «ante su puerta», generan miedo y ponen en marcha procesos defensivos.

Rogers explica las perturbaciones del desarrollo infantil precisamente en este punto: la diferencia entre el sí mismo y la experiencia. Sin embargo, parte en principio de que para el niño es una necesidad central ser amado y reconocido, no sólo por sus padres sino también por el entorno. Cuando un niño experimenta «atenciones

incondicionalmente positivas» por parte de sus padres no hay motivo para que rechace las percepciones o experiencias propias y construya un sistema de reconocimiento propio (*Self-regard*). Si no recibe fundamentalmente esta atención y reconocimiento, tiene que orientarse cada vez más en los valores de otros, p. ej., los de los padres, pues depende de la atención. Esto conduce rápidamente a que el comportamiento del niño esté influido en mayor medida por las valoraciones de otros que por su propia valoración; se produce una discrepancia entre la valoración y la experiencia. Sucede con frecuencia que los padres hacen que su amor, calor y dedicación, así como su respeto, dependan en toda regla de ello, y el niño no tiene más remedio que ignorar sus propias experiencias; si no quiere perder el amor de los padres, tiene que aceptar las experiencias que él no ha hecho y negar las hechas por él mismo ante la conciencia. El resultado es que su autoconcepto muestra, más o menos, elementos «extraños», es decir, que no son resultado de sus propias experiencias.

Desarrollo de la psicoterapia conversacional

Se puede dividir el desarrollo de la teoría de la psicoterapia de Rogers en tres fases. La primera (1940-1950) se caracteriza por la acentuación del comportamiento no directivo del terapeuta, con el punto central de la reflexión de los sentimientos del cliente por parte del terapeuta (*empathy*, comprensión compenetradora). Rogers se distancia en un artículo posterior de esta concepción. Recuerda lo excitante de la época en que empezó con la investigación científica de los desarrollos de las conversaciones: «Apenas puedo describir nuestra excitación de entonces, cuando nos agrupábamos alrededor del magnetófono en el que podíamos oírnos a nosotros mismos y pasábamos una y otra vez los pasajes críticos en los que la conversación se dispersaba claramente». Era la época en la que él y sus colaboradores —entre otros una alumna de Rank— llegaron a la conclusión de que «la mejor respuesta de un terapeuta consistía en “reflejar” los sentimientos del cliente —una palabra que con el correr del tiempo llegó a horrorizarme, pero que en esa época mejoraba mi trabajo como terapeuta». Rogers tuvo que reconocer que la exigencia de un comportamiento empático con llevaba grandes problemas, pues personas diferentes entendían por ello cosas distintas. Así, algunos terapeutas entendieron la «no directividad» más bien como «pasividad» y parecían carentes de interés; otros intelectualizaron el proceso terapéutico haciendo de él una técnica de formulación.

En la segunda fase (1950-1957), Rogers desplazó por ello el punto central desde un comportamiento terapéutico no directivo hacia uno centrado en el cliente. La acentuación estaba ahora en la congruencia, en la autenticidad del comportamiento, con lo que Rogers quería poner de manifiesto que la empatía sólo puede potenciar desarrollos beneficiosos en las conversaciones terapéuticas cuando se la práctica no como técnica, sino cuando es expresión de la *postura* del terapeuta. Tausch y Tausch, cuyo gran mérito es haber dado a conocer el concepto de Rogers en Alemania, definen la empatía como «comprensión no valorativa y compenetradora del mundo interno del otro», que se da cuando la persona que ayuda intenta «sentir e imaginarse el mundo de vivencias del otro junto a su sentir y significados personales, que éste vive en cada momento y que se encuentran detrás de sus afirmaciones. Ella se imagina el mundo interno de vivencias y la corriente de vivirlas..., como si lo hiciese desde la “cara interna” del otro», es «un esforzarse por introducirse bajo la piel del otro, por andar dentro de sus zapatos algunos pasos en su mundo de vivencias». En Tausch y Tausch encontramos también «lo que *no* es la comprensión empática: no consiste en afirmaciones superficiales y retóricas como “entiendo”, “entiendo lo que le hace actuar”, “ya entiendo lo que usted piensa, pero...”, “a mí me ha sucedido algo parecido a usted”. No es una pseudocomprensión, ni una hipocresía de interés y participación. No es un analizar, diagnosticar ni un explicar causal o un interpretar intelectual... no es una valoración del mundo interno de vivencias del otro». Cuando Rogers entre 1950 y 1957 pone énfasis en la «*postura*», entonces esto implícita también el participar o estar personalmente afectado del terapeuta en la situación conversacional. La comprensión empática «no es pasividad, callar sin estar afectado uno mismo y sin actividad participativa. Es, por el contrario, una preocupación intensa por el otro, que frecuentemente afecta e influye profundamente al que ayuda». Esto tiene asimismo mucho que ver con la congruencia pues la comprensión empática es rápidamente «técnica» cuando el comportamiento del terapeuta no es auténtico; y es por el contrario efectiva y beneficiosa cuando va acompañada de la autenticidad. En un trabajo, que podemos calificar ya de clásico, del año 1957, Rogers menciona de forma abreviada las condiciones para un cambio terapéutico de la personalidad:

1. Dos personas están en contacto mutuo.

2. La primera persona, a la que llamamos cliente, se encuentra en un estado de desorden interno, de vulnerabilidad o de miedo.
3. La segunda persona, a la que llamamos terapeuta, se encuentra en un estado de coincidencia interna (al menos durante el encuentro y en lo que se refiere al objeto de la relación con el cliente).
4. El terapeuta ofrece al individuo dedicación positiva y sin condiciones.
5. El terapeuta se preocupa por la comprensión empática del punto de referencia interna del cliente.
6. El cliente se da cuenta —por poco que sea— de la existencia de la dedicación positiva y sin condiciones y de la comprensión empática por parte del terapeuta.

En la tercera fase del desarrollo de la terapia conversacional (1957 hasta la actualidad), Rogers centra la mirada sobre la situación, sobre la atmósfera y sobre el encuentro entre las personas. La comprensión, derivada de ello, de lo que son las conversaciones beneficiosas se desarrolla de ahora en adelante cada vez más lejos del aspecto, más bien técnico, de la verbalización de los sentimientos, y se orienta más hacia un encuentro entre seres humanos, en el que el terapeuta acepta la relación y muestra también algunos sentimientos: «es un sentirse en trance en la relación, del que tanto el cliente como yo emergemos, al final de la hora, como de un pozo o túnel profundo. En estos instantes existe una auténtica relación yo-tú, para emplear una expresión de Buber, un vivir intemporal en la experiencia *entre* el cliente y yo». Cada vez queda más claro que se trata ya no sólo de formas de conversación beneficiosas en la terapia, sino de encuentros beneficiosos entre seres humanos. Esto queda claro también en el desarrollo de los conceptos: Primero se habló de «pacientes», más tarde de «clientes» y finalmente de «ayudantes» (*facilitator*), y la forma de conversación era primero «no directiva», más tarde «centrada en el cliente» y finalmente «centrada en la persona». Rogers vio cada vez más claro que él no «había entrado en un nuevo método, sino en otra filosofía de la vida y de la relación».

Los comportamientos terapéuticos fundamentales en la psicoterapia

conversacional

La relación interhumana se convierte en fundamento básico para la formulación de los comportamientos terapéuticos o posturas fundamentales.

En un artículo publicado en 1962 que lleva por título «La relación interhumana: el elemento soporte de la terapia» deja claro que quiere que se entiendan los comportamientos terapéuticos básicos como congruencia, empatía así como valoración y aceptación sin condiciones, sobre el fondo de un *encuentro* en el sentido buberiano.

Congruencia. Rogers entiende por congruencia, en primer término, la coincidencia con uno mismo. Parte de que «se favorece un desarrollo personal en tanto el terapeuta viva lo que es en realidad, cuando en su relación con el cliente permanece auténtico y sin fachada, es decir, vive abiertamente las sensaciones y posturas que le mueven en ese instante. ... Esto significa que él se vuelca en un encuentro personal y directo con su cliente cuando se presenta ante él de persona a persona. Significa que es completamente él mismo y que no reniega de sí mismo». Añade de forma limitadora que probablemente no existe nadie que domine esto por completo, pero «cuanto más sea la capacidad del terapeuta para tener en cuenta de forma receptiva lo que sucede en él mismo y cuanto mejor logre ser miedo aquello que resulta de la diversidad de sus sentimientos, tanto mayor será la coincidencia consigo mismo». Rogers intenta quitar a la relación terapeuta cliente el aura de la jerarquía en apariencia dictada por la naturaleza; que el terapeuta y el cliente son ambos seres humanos no se puede borrar mediante las diferencias en cuanto al saber y los grados académicos; que ambos son iguales en lo referente a que son es humanos debe sentar la base para la terapia: «Espero que quede claro que me refiero a un encontrarse real del consejero es profundo y sincero, y no se queda en la superficie. De en cuando pensaba que la palabra transparencia ayuda a describir este elemento de congruencia personal. Si todo lo que sucede en mí y que es determinante para la relación (entre los seres humanos) puede ser visto con claridad por mi cliente, es decir, que puede “mirar con claridad a través mío”, y cuando tengo el deseo de hacer aparecer esta autenticidad en la relación, entonces puedo estar casi seguro de que ésta se transformará un encuentro, que significará en verdad algo y en el que ambos aprenderemos algo y continuaremos desarrollándonos

Empatía. La empatía se conoce entre nosotros como «comprensión empática no valorativa». Este es, posiblemente, el punto más difícil del comportamiento del terapeuta. A Rogers e ha malentendido a menudo a este respecto y se le continúa entendiendo. Lo que él quiere decir y lo que los demás entienden o hacen de ello han sido y son con frecuencia cosas muy distintas. En este punto dejaré hablar principalmente a Rogers para que el lector pueda hacerse una imagen lo más auténtica posible. La empatía *no* es «una técnica torpe de la pseudocomprensión..., en la que el consejero “refleja” tan sólo lo que su cliente acaba de decir. Las interpretaciones de mi enfoque, que a veces se han introducido en la educación y formación posterior, tengo que desaprobarlas de manera rotunda». Hay que añadir aquí también que es poco típico de Rogers un tono como éste, muestra tan sólo lo profundamente insatisfecho que está con este desarrollo.

Para Rogers, un terapeuta o consejero muestra su empatía cuando «siente el mundo interno del cliente, con todos sus significados muy personales, como si fuese el suyo propio, siente la confusión del cliente, su miedo, su ira o su sentimiento de ser tratado de forma injusta, como si esos sentimientos fuesen los suyos propios y no se enreda en ellos con su propia inseguridad, miedo o ira». Volcarse por completo hacia otra persona, «un completo dejarse ir en la comprensión», sin convertirse en «técnico», ésta es la meta declarada: «Pienso que el cambio se presenta con probabilidad cuando el terapeuta puede abarcar la vivencia que tiene lugar, por momentos, en el mundo interno del cliente, cuando ve y siente como el cliente, pero sin perder la independencia de su identidad en este proceso de la comprensión».

Rogers explica de un modo que impresiona cómo alcanzó el conocimiento a través de la práctica y el trabajo con otras personas. El «suceso decisivo» para él, del que ya se ha hablado antes, consistió en que una madre fue con su hijo a la clínica. Rogers y un colega suyo llegaron al resultado de que «el problema principal residía en la actitud de rechazo de la madre respecto del hijo», y decidieron que Rogers debía tratar el problema con la madre mientras el colega llevaba a cabo con el niño una terapia de juego. Rogers intentó ayudar a la madre, comprender su comportamiento y extraer de ello conclusiones acerca de la relación con su hijo. El resultado fue insatisfactorio: «No sirvió de nada. Tras aproximadamente doce conversaciones le dije

que lo habíamos intentado sin conseguir en realidad nada y que sería mejor dejarlo todo. Se mostró de acuerdo. Cuando estaba a punto de abandonar la habitación, se volvió y me preguntó: “¿Aconsejan aquí también a adultos?” Confuso contesté que en algunos casos sí, a lo que volvió a su silla y me explicó como un torrente la historia de las dificultades entre ella y su marido, y acerca de su gran necesidad de ayuda. Yo me encontraba totalmente desbordado. Lo que me explicaba no se parecía en modo alguno a la sencilla historia que yo le había *sonsacado*. Apenas sabía qué hacer, por de pronto la escuché... esta experiencia tuvo una enorme significación para mí. *Yo la había seguido, y no ella a mí.*

Sencillamente había estado escuchando en lugar de conducirla a la comprensión diagnóstica que yo ya había alcanzado». De esta forma, el terapeuta no es más que un puente entre dos capacidades que residen ya en el interior del cliente cuando viene a la terapia: la capacidad de perfección del organismo se liga a la capacidad de decisión del individuo: terapia como ayuda para la autoayuda.

Valoración y aceptación sin condiciones. La relación con el cliente no es neutral ni distante, sino que se caracteriza por un compromiso emocional. El mismo Rogers lo denomina una «especie de inclinación que tiene fuerza y que no exige». La libre expresión de los sentimientos debe potenciarse mediante la atención y no valoración del terapeuta frente al comportamiento y vivencia del cliente como persona independiente. Esto no significa que el terapeuta encuentre bien todo lo que el cliente diga, piense o sienta, sino que el cliente sea aceptado en su ser así sin prejuicio ni valoración.

Efectos de los comportamientos terapéuticos fundamentales

La meta de Rogers en la terapia y, como veremos más adelante, su interés principal en el encuentro entre seres humanos es: «Ser el sí mismo que uno es en realidad». Esta cita de Kierkegaard encabeza el octavo capítulo de su libro *On Becoming a Person*, y expone de forma detallada los desarrollos y cambios que muestran los seres humanos cuando se encuentran a sí mismos:

—fuera de las fachadas,

—fuera del «en realidad yo tendría que» (*away from oughts*),

- fuera de la satisfacción de expectativas culturales,
- fuera de agradar a otros,
- desarrollo hacia la autodeterminación (*self-direction*),
- desarrollo hacia el proceso de llegar a ser (*being process*),
- desarrollo hacia la apertura de la experiencia,
- desarrollo hacia la complejidad (*being complexity*),
- desarrollo hacia la aceptación de otros,
- desarrollo hacia la auto confianza (*trust of self*).

Las experiencias habidas en la práctica psicoterapéutica y pedagógica con el enfoque centrado en las personas han demostrado que el ser humano, cuando puede decidirse poremerger de detrás de su fachada y expresar sus verdaderas emociones, tiene la experiencia de que sus sentimientos, por muy contradictorios que puedan parecerle, pueden ser una base de la vida. Las estrategias de defensa (con la tendencia del «fuera de... », ver antes) se reducen entonces al mínimo, haciéndose posible una auténtica comunicación con los demás seres humanos y con uno mismo («desarrollo hacia . . . », ver antes). Las nuevas acciones y metas del ser humano, reavivadas a partir del potencial desperdiciado, se vuelven más auténticas, más ciertas y más llenas de riesgo, ya que no están tan determinadas desde fuera, sino que lo son desde el interior de la persona. En la libertad de la relación terapéutica, el ser humano logra que su satisfacción no dependa de «soluciones» que deban alcanzarse en puntos determinados; logra «dejar caer estas metas fijas y encontrar una mayor satisfacción en la comprensión de que no es un ser determinado de una vez por todas, sino que se encuentra en un *proceso de desarrollo*» (*process of becoming*).

Digresión: influencia de Otto Rank sobre Carl Rogers

El impulso psicológico decisivo partió, en mi opinión, de Otto Rank, a pesar de que sólo

he encontrado un pasaje en el que Rogers conceda importancia a este encuentro: «El contacto personal con Rank se limitó a un encuentro de tres días que habíamos concertado; sin embargo, su pensamiento tuvo un impacto muy decisivo en nuestro grupo y me ayudó a cristalizar muchos de los métodos terapéuticos que ensayábamos».

La influencia, que tuvo Rank sobre el pensamiento de Rogers, se manifiesta con más claridad en el libro de Rank *Die analytische Reaktion in ibren konstruktiven Elementen*. En él aparecen numerosos pensamientos que catalizan o encuentran su continuación, más tarde, en la terapia centrada en los clientes pero también en las teorías de Rogers acerca de la personalidad, de las relaciones entre los seres humanos así como de la *Fully Functioning Person*.

La psicóloga volitiva en Otto Rank. Otto Rank (1884- 1939), él mismo psicoanalista, pertenece junto con Jung (1875- 1), Adler (1870-1937) y Reich (1897- 1957) a los psicoanalistas más conocidos expulsados del círculo de fundadores del entorno de Freud a causa de «herejía», pues no aceptaron el determinismo biológico y la imagen pesimista del ser humano a él ligada. Rank no procede, como la mayoría de los psicoanalistas, de la medicina; sus intereses estaban muy dispersados. Se interesó profundamente por ingeniería, historia, arte, psicología y filosofía. La ruptura con Freud se produjo, porque para Rank la *voluntad* del ser humano, como fuerza integradora de una personalidad total, faltaba en la concepción psicoanalítica de Freud, y porque Rank pensaba además que Freud minusvaloraba la importancia del trauma del nacimiento. Para Rank el trauma del nacimiento era la base de un concepto envolvente en relación con la libertad y la voluntad del ser humano. Definía la voluntad como fuerza que tiene una función integradora para el desarrollo de una personalidad total. Para Rank está claro que no se puede tener acceso científico al ser humano y no se le puede ayudar terapéuticamente cuando nos limitamos a un análisis por separado de sus fuerzas biológicas y sociales. Al ser humano se le hace justicia sólo cuando se le concibe constantemente en una lucha activa y voluntaria consigo mismo y con el mundo.

Hay que situar la voluntad en relación con procesos naturales como el nacimiento, el crecimiento y la muerte. La voluntad es el impulso orgánico para la supervivencia y está por ello relacionada con dos necesidades fundamentales:

1. Separación (voluntad)

2. Unificación (amor)

1. *El miedo a la vida (o miedo a la separación)*: el embrión forma una unidad simbiótica con su entorno (totalidad) en la placenta. El nacimiento significa la muerte de esta unidad y como consecuencia de él: miedo ante la vida. Se trata aquí menos de un miedo psicológico que de un miedo fundamental que se prolonga a lo largo de toda la vida, que aparece siempre cuando el ser humano se mueve de un nivel de desarrollo a otro.

Se puede expresar también de forma positiva: es el miedo que hace posible que el ser humano pueda acceder a un nivel más complejo con una personalidad reforzada a partir de crisis y experiencias subjetivas; nos referimos al miedo que aparece siempre allá donde se producen riesgos y crecimiento creativos.

2. *El miedo a la muerte*: Rank quiere que estos dos miedos se conciban en un equilibrio dependiente:

— el miedo a la vida (que resulta de la separación) provoca actividad de la voluntad hacia la seguridad (unificación),

— el miedo a la muerte (que resulta de la seguridad y la unificación) moviliza las energías de la voluntad en dirección a la separación.

Rank no niega la existencia de impulsos biológicos (p. ej. sexualidad, hambre, etc.), pero rechaza que dichos impulsos determinen ellos solos la personalidad. ¿Cómo se imagina por tanto Rank el desarrollo del ser humano desde la infancia hasta la madurez? El trauma del nacimiento activa, como se ha indicado antes, la voluntad. Los procesos liberadores siguientes (p. ej. el paso del niño del pecho al biberón) conducen a una mayor individualidad y autonomía de éste, hasta que en algún momento el niño siente conscientemente, concibe su sí mismo como una unidad y su voluntad como una fuerza integradora. Que el ser humano pueda decir p. ej. «no» a lo que el entorno presenta, transmite al niño la experiencia consciente de su propia persona como unidad independiente del cuerpo de la madre y del entorno. Esta es para Rank la experiencia

central de cualquier ser humano: el descubrimiento de la propia voluntad como clave para el desarrollo de la identidad creativa de un sí mismo creativo.

Para Rank, sólo se le hace justicia al ser humano cuando se le concibe constantemente en lucha activa y *voluntaria* consigo mismo y con el mundo. El psicoanálisis, por el contrario, se apoya en que el hacer consciente o inconsciente, el desahogo de los afectos en la catarsis o la relación de transmisión son la base para la solución de los males psíquicos. Para Rank esta concepción tenía que fracasar, porque dejaba al que buscaba ayuda siempre en la pasividad, dependencia y debilidad de la voluntad; es decir, los problemas, a causa de los cuales el paciente acude a la terapia, es decir, precisamente pasividad, dependencia y debilidad de la voluntad, caracterizaban también la situación terapéutica, esto es: la relación entre el terapeuta y el paciente. Esto significaba para Rank un callejón sin salida del que tanto el paciente como la teoría terapéutica podían salir solamente, si se lleva a la práctica «lo que actúa en toda relación entre seres humanos y la condiciona: esto es, la *voluntad*. Chocan dos voluntades entre sí de las cuales una se somete a la otra o ambas luchan entre sí y contra sí por el dominio».

El objetivo de la terapia consiste para Rank en que «el neurótico aprenda sobre todo a querer, es decir, que pueda querer sin experimentar sentimientos de culpa a causa del querer». Exige con ello un reconocimiento abierto y positivo de la voluntad y el querer ser humanos y se opone, por contra, a que el psicoanálisis haya negado siempre el «hecho de la voluntad» y lo «nombre una vez dios y otra destino, o lo asigne un ello». En cambio, al considerar el psicoanálisis la voluntad como el «mal original» del aparato psíquico, se llega a una situación terapéutica casi esquizofrénica: el terapeuta trata la voluntad del paciente como una «resistencia» produciendo sentimientos de culpa en éste, pues la «resistencia» es algo que él debe superar, es decir, al revés, se considera positivo cuando el paciente ha superado sus resistencias, es decir: ha aprendido a desconectar su voluntad. Rank quiere sacar a la terapia de este callejón sin salida definiendo el querer del ser humano como algo positivo, lo que el neurótico debe (re)aprender; para Rank lo «auténticamente valioso desde el punto de vista terapéutico es... la expresión de la voluntad como tal, que se puede manifestar en las situaciones analíticas sólo como “resistencia”, “protesta”, es decir, pero tan sólo como voluntad

contraria».

Rank pone esto de manifiesto en el ejemplo de la «fijación del término», que, partiendo de su concepción, introdujo en la terapia como momento activo. La fijación del término afecta a la determinación del instante en el que hay que finalizar la terapia. Para Rank éste era un buen ejemplo de un conflicto de voluntad entre el terapeuta y el paciente, y quiso evitar convertir esta situación «a la fuerza en manzana de la discordia sino que pretendió resolverla mediante *elección* como un puro conflicto interno de voluntad» pues en este proceso se activan tanto la «voluntad» del paciente (querer acabar la terapia en el sentido de «curarse»), como al mismo tiempo también su «voluntad contraria» (de mantener la situación de terapia para no perder la dedicación y atención del terapeuta). Rank consigue concebir este conflicto de voluntades de modo fundamentalmente positivo como «capacidad humana de movilizar simultáneamente la voluntad y la voluntad contraria». La interacción entre el terapeuta y el paciente se caracteriza, porque «la voluntad del paciente no debe romperse sino reforzarse».

La proximidad con el pensamiento de la filosofía existencialista así como la concepción goldsteiniana del «placer por la tensión» queda clara cuando Rank, si bien continúa preso del pensamiento psicoanalítico, desarrolla sin embargo una imagen completamente distinta del ser humano: el neurótico no es un individuo enfermo que lucha por convertirse en «normal», sino un individuo que se rebela, que lucha por ser libre —y estar simultáneamente ligado—. El hombre llamado «normal» supera muchas de estas luchas frecuentemente dolorosas, pero el precio es muy alto: estancamiento del desarrollo y muerte psíquica.

La relación con Rogers se hace evidente si contemplamos el modo en que Rank, sobre la base de su imagen del ser humano, desarrolló consecuentemente una concepción de la terapia que se basa en las siguientes directrices:

1. *La terapia no es una técnica sino una actitud:* Rank parte de que el cliente *reacciona* a toda la situación terapéutica, y el terapeuta por el contrario, representa en primer término la parte activa de la «acción terapéutica»; este comportamiento activo debe potenciar, sin embargo, un proceso constructivo, y el terapeuta no puede usarlo técnicamente como si fuera una herramienta: «Por tanto el terapeuta no aprende de

forma práctica, en el transcurso del análisis didáctico, reglas ni preceptos, trucos y trampas, teorías generales e interpretaciones típicas, en una palabra, no aprende una determinada teoría y técnica del psicoanálisis sino a “analizar”, es decir, en mi sentido, *comprensión y dominio de la situación*. Por tanto, para Rank la terapia tiene mucho que ver con una actitud filosófica, y él estuvo «tentado durante algún tiempo de escribir una “filosofía de la ayuda” en lugar de una técnica del psicoanálisis». Una ayuda como ésta exige una *actitud* muy determinada a través de la cual las técnicas y métodos terapéuticos actúan de modo constructivo. A Rank lo que le importa es la «actitud total del analista acerca de toda la experiencia terapéutica... Si desde un principio la voluntad del paciente se convierte en *portadora de toda la acción terapéutica*, entonces no hay prácticamente lugar para la cuestión de si su tendencia de liberación es “sólo” un deseo o simplemente una “resistencia”. Con esto separa Rank claramente su terapia volitiva del psicoanálisis: «La una (el psicoanálisis) quiere actuar de forma educativa, la otra de modo constructivo, es decir, *autoformativa*».

2. *Comprender viviendo las propias sensaciones*: Dado que Rank, en su concepción de la terapia, se apoya claramente en las fuerzas autocurativas del individuo, juzga con dureza la forma de aproximación moralista y educativa del psicoanálisis de Freud: «Una terapia constructiva tiene que conducir al paciente a una auténtica autocomprensión que no tiene que hacer el rodeo educativo a través del analista que puede inducir al paciente a la autocomprensión». Rank distingue aquí con claridad entre una comprensión cognitiva y una conforme a las vivencias. Distingue el «hacer consciente, que es en realidad un aclarar, indicar» del «volverse consciente como un proceso que se desarrolla en el mismo individuo, que se produce a través de la *verbalización*». Para Rank la comprensión auténtica está siempre ligada con la vivencia del ser humano: «Su (del paciente) comprensión (es) también una vivencia, pero lo que significa que esta vivencia, como yo lo entiendo en la acción terapéutica, permanece en la *vivencia y comprensión simultáneas*, de tal forma que vivir y comprender son lo mismo» y con una indirecta al psicoanálisis afirma, que «lo terapéutico ... (reside) en la *verbalización de los sentimientos conscientes*, mientras que el denominado hacer consciente lo inconsciente continúa siendo un interpretar valores dudosos, un sustituir una racionalización por otra» la verbalización de los sentimientos por el contrario «es, por así decirlo, un

reconocimiento de sí mismo, un sometimiento de la propia voluntad al dominio del sentimiento, por lo que corre menos peligro de conducir a la mala interpretación de sí mismo que la interpretación basada todavía en la negación de los sentimientos».

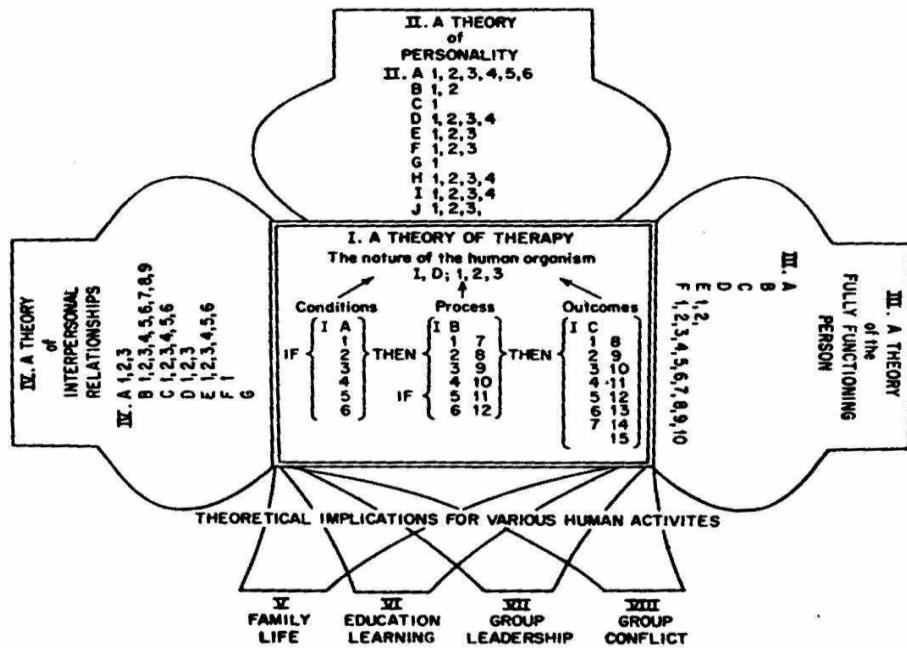
3. *Los cambios decisivos provienen del propio cliente*: Ranke ocupa de forma intensiva de la cuestión del modo en que finalmente las fuerzas de la voluntad que dormitan en cada individuo, llegan a expresarse de forma creadora. Postula, dentro de este contexto, la voluntad de salud del ser humano, presente, según su opinión, en igual medida que la neurosis, cuando el ser humano se decide por una terapia; el éxito de la terapia depende entonces de si se consigue «mantener y reforzar la yo de salud del propio paciente, en lugar de dejar que se proyecte sobre el analista». El objetivo fundamental de una terapia constructiva, como denomina Rank a su proyecto, es por tanto «conducir al individuo... a la aceptación voluntaria en sí mismo y de su propia responsabilidad». En otro pasaje, Rank afirma: «*Una terapia constructiva no debe querer cambiar al individuo, si no desarrollarlo, de tal forma que pueda aceptarse tal como es*». Se opone por tanto resuelto a un papel «educativo» del terapeuta. En la experiencia terapéutica, cuyo objetivo es volver a llevar al cliente a su conflicto de voluntad, el terapeuta representa «sólo un rodeo hacia el yo». En el papel de un «yo que ayuda» el terapeuta debe estar «orientado éticamente hacia el contenido del querer y no de forma pedagógico-moral, es decir, hacia la dinámica de la voluntad misma». Rank define aquí una especie de actividad del terapeuta que puede ser efectiva sólo si se practica sobre una base más bien pasiva. El terapeuta es pasivo —en contra de la comprensión psicoanalítica de la pasividad— a través de su renuncia a saber lo que es bueno para sus clientes, para, en lugar de ello, «establecer la relación personal de tal forma que le sea posible al que padece tomar de otros (del terapeuta) lo que necesita psíquicamente, sin experimentar sentimientos de culpa». Esta actitud fundamental pasiva tiene un carácter activo en cuanto se exige del terapeuta la capacidad activa «*de entender al individuo desde sí mismo*» y «*de entender el idioma del otro y no imponerle el suyo habitual*». A través de una relación como ésta, en la que el terapeuta y el cliente «son simultáneamente creadores y creados», resulta no sólo que los problemas actuales «liberados de todos los contenidos pasados y presentes, se trasladan al individuo, sino que también se encuentra la única solución y liberación *del individuo y en él mismo*».

Rank escribe que en el análisis clásico si bien se subraya siempre la «famosa pasividad», en último término, sin embargo, el terapeuta se encuentra en el punto central de la situación terapéutica al referir a sí mismo todas las reacciones del paciente, cuando éstas no puedan atribuirse a una imagen infantil (es decir, transferencia). Rank opone a ello la siguiente posición: «Mi técnica permite, por el contrario, que las reacciones se produzcan inmediatamente a partir de la experiencia terapéutica y las explica como proyecciones e intentos de liberación de conflictos del yo *propios* del paciente. Esto conduce de forma constructiva al paciente como agente en el punto central de la situación creada por el analista». De esta forma la situación terapéutica se convierte para Rank en «*expresión creadora del desarrollo de la personalidad en la experiencia terapéutica*».

Ampliación de la concepción de la terapia a una teoría global de las relaciones interhumanas y sociales

Rogers ha subrayado siempre que lo que ayuda en una relación terapéutica e impulsa las tendencias positivas de desarrollo, tiene que ser también válido para cualquier otra relación interhumana. Ya he indicado que esta visión se impuso más y más en Rogers, lo que se refleja también en el cambio en el uso de los conceptos; el «paciente» se convierte primero en «cliente» y finalmente en «sujeto que se tiene enfrente» o «persona»; el terapeuta se transforma en «consejero» y «ayudante» (*facilitator*), y la «terapia no directiva» se llama primero «centrada en el cliente» y finalmente «centrada en la persona». Todo discurre en última instancia hacia una teoría general y extensiva de las relaciones interhumanas, que Rogers traslada a diversos campos prácticos, como la escuela, la universidad, la terapia *del compañero y de grupos (grupos de encounter) con la perspectiva ideal de la personalidad que se despliega completamente*, de la «*fully functioning person*. Tal y como muestra, el gráfico siguiente, la teoría de la terapia, cuyo elemento principal, es la relación de persona a persona, se encuentra en el centro, se continúa en las teorías de la personalidad, de las relaciones interpersonales de la personalidad completamente y desemboca en una teoría del empleo en los distintos campos prácticos tales como la escuela, la universidad, la familia, la terapia de parejas y los grupos de encuentro. Me gustaría exponer en lo que sigue el área de aplicación de la educación y el aprendizaje, ya que

Rogers se ha ocupado de ella con mayor intensidad junto al área de aplicación de la terapia.



Aprender en libertad

Freedom to Learn (aprender en libertad) es el título del libro que Rogers publicó en 1969. En este libro, al igual que en *Becoming a Person* (1961) y *On Personal Power* (1977), explica con gran detalle su concepción de la educación en la familia, la escuela y la universidad. En ellos llega hasta el extremo de afirmar que todo lo que una persona aprende en el sentido usual de otra no tiene apenas influencia sobre su comportamiento. Si se quiere que el aprendizaje tenga importancia para el desarrollo de la personalidad, tiene que ser un aprendizaje de autodescubrimiento, adecuado a uno mismo. Lo decisivo es por tanto la *actitud* que el que enseña tiene respecto del que aprende; los conocimientos especializados son secundarios, es decir, lo importante no es el aprender, sino la cuestión del cómo, por qué y cuándo aprende un alumno, de cómo se representa el aprendizaje desde el lado de la experiencia y qué sentimientos genera. Es por ello una meta declarada de Rogers «potenciar el cambio y facilitar el

aprendizaje (*facilitating of learning*)». Al igual que en la terapia, subraya también aquí que el aprendizaje no debe tener nada que ver con el «saber estático», sino que debe ser concebido asimismo como un *proceso* y que la tarea de los profesores puede consistir sólo en averiguar «cómo podemos aprender a vivir como individuos en un proceso de desarrollo». Esto significa a su vez que el impulso para un aprendizaje de este tipo no depende de «cuánto sabe (el profesor), cómo planifica su *curriculum*, cómo emplea las ayudas audiovisuales o cómo utiliza el aprendizaje programado. No depende de sus lecciones o conferencias, o de una abundancia de libros, aunque cada uno de estos factores se emplee en una u otra ocasión como una valiosa ayuda. No la potenciación de un aprendizaje significativo depende de determinadas cualidades *condicionadas por la actitud*, que existen en la relación personal entre el ayudante (*facilitator*) y el que aprende»

Actitudes terapéuticas fundamentales		Actitudes pedagógicas fundamentales
		Ser real
1.	Congruencia, autenticidad	
2.	Empatía	Escuchar empático
3.	Valoración y aceptación sin condiciones	Valoración, preocupación, confianza y respeto

Como se deduce del esquema anterior, las actitudes exigidas por Rogers en este contexto corresponden a las actitudes terapéuticas fundamentales ya expuestas.

1. *Congruencia, autenticidad*. En relación con el aprendizaje, Rogers denomina a esta actitud «ser real» (*realness*): «En primer lugar se encuentra el ser real evidente del *facilitator*, su voluntad de ser persona y sus sentimientos y pensamientos momentáneos de ser y vivir. » Rogers llega hasta el extremo de decir que un profesor, cuando no puede soportar a sus alumnos es preferible que lo muestre y haga transparente a que sea «pseudoempático». El ser real está para Rogers en primer plano ya que las demás actitudes como empatía y valoración son dignas del ser humano sólo en relación con la congruencia y se reducen, en caso contrario, sólo a una técnica.

2. *Empatía*. Rogers exige de un profesor un «escuchar empático, sensible y exacto

(a sensitive and accurate emphatic lis-. tening)».

3. *Valoración y aceptación sin condiciones*. Hay que añadir una actitud caracterizada por «valoración, preocupación, confianza y respeto» (*prizing, caring, trust and respect*) hacia el que aprende.

Los profesores que se presentan ante los alumnos con estas actitudes no desempeñan para Rogers «casi ninguna de las funciones usuales de la enseñanza. Llamarlos profesores ya no sería exacto. Son catalizadores y facilitadores, que dan al que aprende libertad, vida y oportunidad de aprender». Rogers adjunta a esta afirmación una enorme cantidad de material de pruebas empíricas y desarrolla concepciones concretas acerca de cómo pueden traducirse estas actitudes en un comportamiento concreto de enseñanza. Rogers recoge en diez puntos la forma en que un ayudante puede apoyar o iniciar un aprendizaje en libertad. En primer término, el ayudante tiene una gran influencia sobre el clima social de la clase. Si se dirige al trabajo con una confianza básica en sí mismo y en sus alumnos, esto se refleja en una multitud de aspectos. Un clima determinado por las actitudes fundamentales mencionadas (ver antes) facilita el descubrimiento de la estructura de las necesidades de aprendizaje del individuo (también del profesor) con el objetivo de que, tanto el individuo como el grupo, formen un todo con el contenido del aprendizaje escogido. Los contenidos no están entonces de forma independiente «junto» a las personas o al grupo, sino que personas y contenidos están integrados en un proceso total de aprendizaje. Rogers define, en su libro *Die Personals Mittelpunkt der Wirklichkeit* 1980, lo que significa aprender como persona *total* de la siguiente forma: «Contiene un aprendizaje total, tanto a nivel cognitivo como al del sentimiento y el organismo, ligado con una clara conciencia de los distintos aspectos de este aprendizaje total. Sospecho que se produce con poca frecuencia en su forma más pura, pero igual pueden juzgarse las experiencias educativas según lo que se aproximen a esta definición». El profesor colabora con un proceso vivo de aprendizaje mediante la preparación de medios auxiliares, como libros, películas y otros materiales, mediante su disposición a pronunciar conferencias sobre ciertos temas y a poner su saber a disposición del grupo, cuando éste lo requiera. Rogers llama la atención acerca de que el aprendizaje no tiene por qué tener lugar en un grupo grande, sino que puede potenciarse mediante la

subdivisión en grupos de aprendizaje menores. Aboga asimismo por un tipo de enseñanza abierta que, en su opinión, excita la propia motivación, la propia búsqueda y experimentación del alumno y que incluye el riesgo de conducir a metas y resultados imprevisibles. Una concepción tal de la enseñanza no está para él en contradicción con una sistemática de conocimientos.

Relación con P. Freire

Rogers indica en su libro *Die Kraft des Guten — Em Appell zur Selbstverwirklichung* (1978) que existen paralelismos fundamentales entre él y Freire, dado que sus libros *The Pedagogy of the Oppressed* (1970) y *Freedom to Learn* (1969) aparecieron casi al mismo tiempo y muestran aspectos comunes esenciales, sin que ninguno de ellos tuviese noticia del otro: «Me dirigí a escolares y estudiantes de diversos sectores educativos. El informaba sobre su trabajo con campesinos atemorizados y sometidos. Yo me esfuerzo por lograr un estilo dirigido a los alumnos y profesores. Freire busca la comunicación con los marxistas. A mí me gusta introducir ejemplos concretos. El escribe de modo casi completamente abstracto. Sin embargo, los principios sobre los que construye su trabajo se parecen con tal exactitud a los fundamentos de *Freedom to Learn* que yo no salí de mi asombro». Son aspectos comunes:

- Freire vive y trabaja fiel a su convencimiento.
- Freire se opone al «principio del embudo» y construye sobre la «comprensión»; Rogers cita a Freire: «Ellos (los maestros) no intentan imponer a las gentes sus propias apreciaciones, sino casi *verlas desde dentro*», con el resultado de que los problemas «que parten de las gentes, conducen de nuevo a ellos, no a modo de contenidos didácticos, que deben almacenarse, sino como tareas que hay que resolver».
- Freire declara la comprensión y la aceptación mutua como base para los cambios políticos; se basa sobre el «diálogo». Rogers cita a Freire: «El maestro ya no es alguien que enseña, sino alguien que aprende en el diálogo con los alumnos, mientras que éstos, por su parte, aprenden y enseñan simultáneamente. Ambos son

conjuntamente responsables de un proceso en el que ambos crecen».

— Freire se opone a la idea de que un movimiento revolucionario puede tener éxito sólo si construye sobre la violencia la dirección dogmática: «Si bien sólo una sociedad revolucionaria puede llevar a la práctica, de forma sistemática, una pedagogía como ésta», «los caudillos no deben servirse, en el proceso revolucionario, del “método del embudo”... con la intención de llevar más tarde a la práctica una pedagogía verdaderamente revolucionaria. Deben actuar desde el principio de forma revolucionaria, es decir, en la forma del diálogo». A ello corresponde, según Rogers, que el maestro o ayudante sea también siempre parte del proceso de aprendizaje y que cuida siempre de «reconocer y aceptar sus propios límites».

El hombre nuevo

Rogers desarrolla, sobre la base de su concepción centrada en la persona, la imagen del «hombre nuevo» o de una sociedad el hombres nuevos. Parte de que su concepción se mostrará igualmente efectiva, más allá de la terapia y de la educación, en campos como la familia, el urbanismo, la planificación de ciudades e instalaciones productivas, la integración de las minorías, la diplomacia”, la política”, etc. y que la sociedad se encuentra «a pesar de la oscuridad del pasado» en situación de llevar a cabo «un salto evolutivo-revolucionario». Contra una concepción tan optimista hablan, según Rogers, los factores siguientes:

1. Se violan los principios de la Constitución (en especial, *iii of Rights*).
2. Se puede observar la decadencia de las instituciones Nuestro sistema educativo está petrificado y es incapaz de satisfacer las necesidades de nuestra sociedad... son, en primer término, instituciones para el encarcelamiento y custodia de la juventud»).
3. En el aspecto económico se presenta un mundo al revés, «una imagen extravagante. La nación más rica del mundo no puede permitirse, al parecer, una atención sanitaria adecuada para su población» y «el ocho por ciento superior de la población tiene unos ingresos mayores que los de todo el cincuenta por ciento inferior junto».

4. Las iglesias ya no tienen influencia.
5. Las familias se encuentran «en un estado de desorden y confusión»

A pesar de todo Rogers ve (en analogía con los nuevos vástagos que emergen bajo las hojas del invierno) en nuestra «cultura con los contornos borrosos de un nuevo crecimiento, de una nueva revolución». Rogers escribe: «Veo acercarse esta revolución, no como movimiento grande y organizado, ni como ejército armado y con flamear de banderas, y creo que no se logrará mediante manifiestos y declaraciones, sino a través de la aparición de un hombre nuevo», en una «marcha a través de las instituciones». Esta concepción la ve confirmada por las siguientes observaciones y experiencias:

1. Cada vez más seres humanos dan «gran valor a la autenticidad», es decir, ven el sentido de su vida, entre otras cosas, en encontrarse con sus congéneres de forma abierta y sincera; hablan abiertamente p. ej. de conflictos, miedos y sexualidad.
2. Resistencia contra la guerra de Vietnam y contra la destrucción del entorno.
3. Cada vez más seres humanos están convencidos de que las «instituciones están para servir a las personas y no al revés» no están ya dispuestos a «aceptar el orden por el orden, la forma por la forma y las reglas por las reglas» hay «miles de seres humanos, tanto jóvenes como viejos, que están dispuestos a obedecer ciertas leyes y a incumplir otras, sobre la base de su juicio moral personal, y que aceptan las consecuencias de su decisión».
4. Los jóvenes viven cada vez con mayor frecuencia en «comunas» y prefieren moverse en «grupos pequeños, informales y no jerárquicos».
5. Cada vez más seres humanos se muestran «indiferentes ante los beneficios materiales... el dinero y los símbolos materiales del *status* social no son ya las metas principales de los hombres».
6. Sienten una «profunda desconfianza (hacia una) ciencia orientada cognitivamente y una tecnología, que se sirve de ella», una desconfianza hacia el «progreso».

7. Se interesan más por lo que el «hombre» piensa, siente o pasa y están dispuestos a mirar en su propio interior. Se desarrolla un «nuevo interés por soñar, el redescubrimiento de diversos tipos de meditación, la ocupación con los más diversos fenómenos suprasensibles, un interés por concepciones religiosas esotéricas y trascendentales».
8. Respetan la naturaleza. El «ascenso del hombre nuevo» no es violento ni ampulos, sino que se muestra más bien como una «revolución silenciosa» de cada individuo o de los individuos en grupos. Al contrario de las experiencias de la historia, en las que mediante la conquista del poder a través de una revolución violenta se sustituía una tiranía por otra, una revolución no violenta, basada en el principio referido a la persona, promete mejores resultados ya que refuerza a los oprimidos.

Es en verdad impresionante el convencimiento con el que Rogers cree en la fuerza y las tendencias de progreso del organismo humano. Está convencido del «advenimiento de un hombre radicalmente nuevo» y de que se ha puesto en marcha un movimiento que nos conducirá a un mundo más humano y referido a la persona, así como de que será muy difícil «volver a encerrar este espíritu de nuevo en la botella». Al final de su libro *Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit* (1980) describe —casi en forma de un programa de partido— los cambios que el hombre nuevo fomentará: «Este ser humano no traerá utopía, cometerá errores e irá en algunos aspectos demasiado lejos, pero fomentará cambios que deseo recopilar nuevamente de forma programática:

- Apertura en todas las relaciones interpersonales: en la familia, en el trabajo y en las posiciones directivas.
- Exploración del sí mismo y desarrollo de un hombre total, unidad de cuerpo y espíritu.
- Valoración del individuo sobre la base de lo que es, sin tener en cuenta su sexo, raza, *status* o sus pertenencias materiales.
- Agrupaciones a la medida del ser humano en nuestras comunidades, instituciones de formación y lugares de producción.
- Comportamiento respetuoso y equilibrado hacia la naturaleza.
- Esfuerzo por lograr bienes materiales sólo cuando aumenten la calidad personal de vida.
- Repartición justa de los bienes materiales.
- Una sociedad con un mínimo de estructura en la que las necesidades humanas tengan preferencia ante cualquier estructura.
- Dirección como una función temporal y pasajera, basada en la capacidad de satisfacer una necesidad social específica.

- Asistencia para todos aquellos que la necesiten.
- Comprensión más humana de la ciencia en todas las fases, en la creativa, durante la comprobación de la hipótesis, durante la valoración de la humanidad respecto del uso posterior.
- Creatividad de todo tipo, en el pensar e investigar, en las relaciones sociales, en el arte, en la arquitectura, en la planificación de las ciudades y las regiones, en la ciencia.

Para mí esto no tiene nada alarmante, sino, por el contrario, algo de excitante. Nuestra cultura se encuentra posiblemente, a pesar de su oscuro pasado, en el umbral de un salto evolutivo- revolucionario. Sólo digo, de todo corazón: el poder para el hombre nuevo y para la revolución que lleva en sí».

A pesar de que el hombre sano está dotado de la capacidad de aprender a realizar sus potenciales, se produce una resistencia contra un aprendizaje que pudiera conducir a cambios en la percepción, en el autoconcepto. Estas situaciones de aprendizaje se perciben como amenazantes y se rechazan, p. ej. mediante proyecciones. La integración de estas experiencias críticas, necesarias para el autoconcepto, son posibles más bien en un clima en el que el ser real se realiza en unión con la empatía, la aceptación, la preocupación, el respeto y la confianza.

Trasfondo filosófico y comprensión de la ciencia

En el trabajo de Rogers se vuelven a encontrar muchas influencias distintas. Primero, la controversia con el cristianismo, que condujo en último término a la separación de la Iglesia después, las culturas y corrientes espirituales del Lejano Oriente, por las que se interesó en especial en sus últimos años. Rogers escribe que en una carta privada se le hizo notar que su pensamiento parecía una especie de puente entre los pensamientos oriental y occidental. Este fue primero un pensamiento sorprendente para él, si bien comprueba que en los últimos años «ha aprendido a valorar algunas técnicas del budismo, el Zen y muy especialmente las sentencias de Lao-Tse (aprox. 500 a. de C.)». Cita en este pasaje su «sentencia favorita» de Lao Tse:

«Si no me interpongo en el camino de los hombres, se cuidan de sí mismos. Si no doy órdenes a los hombres, se comportan bien por sí solos. Si no predico a los hombres, mejoran por sí solos. Si no obligo a los hombres, se vuelven ellos mismos».

A pesar de que Rogers no cita aquí nunca a Heidegger, la sentencia recuerda mucho a las explicaciones acerca de la «solicitud» (*Fürsorge*) de éste. La relación con la filosofía existencialista se produce en cambio explícitamente a través de Kierkegaard y Buber, a los que Rogers cita repetidas veces en sus libros.

Para Rogers la vida es fundamentalmente un proceso activo y no pasivo: «Venga el estímulo de dentro o de afuera, sea el entorno favorable o desfavorable, el comportamiento de un organismo estará siempre orientado a mantenerse, desarrollarse y reproducirse a sí mismo». La fuerza motriz es la tendencia hacia la autorrealización; ella es «la fuente central de energía del organismo humano». Rogers coincide y se muestra de acuerdo aquí con Goldstein y Maslow, cuando escribe: «El substrato de toda motivación humana es la tendencia orgánica (*organismic tendency*) al cumplimiento (*fulfillment*)» y hacia la «perfección» (*enhancement*). En este contexto Rogers cita también los experimentos del erizo de mar de Driesch (1867-1941), lo que tiene importancia, porque la psicología de la *Gestalt* de la Escuela de Berlín (Wertheimer, Kóhler, Koffka, Lewin) se refiere asimismo a Driesch y sus experimentos; la Escuela de Berlín toma los resultados de Driesch como demostración de la «tendencia hacia una buena *Gestalt*», mientras que para Rogers son una indicación clara de la «tendencia orientada hacia la totalidad, hacia la realización de presupuestos existentes» del organismo.

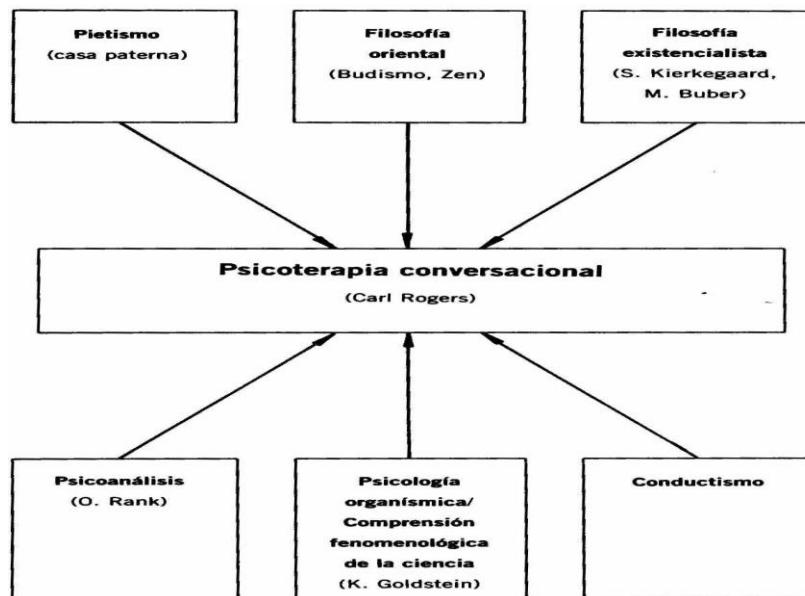


Fig. 3. Puntos de referencia filosóficos y psicológicos del concepto de psicoterapia conversacional de Carl Rogers

Este punto es para Rogers un «pilar fundamental» (*foundation stone*) de su pensamiento filosófico y político: «El organismo está autodeterminado. En su estado normal tiende hacia su propio despliegue (*self-regulation*) e independencia del control exterior». Rogers se opone con esta concepción —igual que Goldstein, Maslow, Perls, Fromm, Cohn y Büber— a la imagen del hombre del psicoanálisis de Freud: «Estas concepciones están muy alejadas de los recelos de Freud ante el inconsciente y de su convencimiento de que el inconsciente es tendencialmente antisocial».

El convencimiento de la posibilidad de una vida existencialmente satisfactoria es el segundo pilar fundamental de la imagen del ser humano de Rogers. Aquí se muestra con claridad que está influenciado por un pensamiento filosófico existencialista, aunque se haya resistido a una clasificación de este tipo: «Yo no soy un discípulo de la filosofía existencialista, conocí las obras de Soeren Kierkegaard y Martin Buber cuando algunos estudiantes de teología de la Universidad de Chicago...

me empujaron a ello». Esto sucedió de todos modos en los años 40 ya que Rogers fue en 1945 a la Universidad de Chicago, precisamente en la época en la que desarrolló su concepción de una terapia no directiva. Mientras que a Martin Buber lo conoció también personalmente hacia 1950, y escribió incluso en colaboración con él un artículo en 1960, a Kierkegaard lo conocía tan solo a través de sus obras y no disimula que le impresionó mucho. Rogers vio que en la obra de Kierkegaard había mucho que expresaba excelentemente sus concepciones en parte aún no formuladas. Rogers coincide con Kierkegaard en la importancia existencial que la *elección* y la *decisión* juegan en la del ser humano. El organismo, como hemos oído ya, es Rogers un compañero completamente fiable en cuanto a su orientación hacia la autorrealización, sólo que: no puede tomar decisiones. Sólo el ser humano, que es más que un organismo, puede decidir y elegir. Los niños y los adultos tienen en igual medida la fuerza y la capacidad de aceptar «la responsabilidad por las decisiones... junto con las consecuencias a ellas ligadas». Rogers se limita aquí —como también evidentemente Kierkegaard— a la *posibilidad* de la elección y la decisión; en el pensamiento de Rogers no se encuentra la segunda forma de ser de la *necesidad* de la elección y la decisión, subrayada por Heidegger y más tarde por Sartre, a pesar de que hayan jugado un papel —si bien no explícito— procesos de pensamiento semejantes, cuando cita a

Kierkegaard con la opinión de que el ser humano se encuentra en un estado de máxima desesperación cuando no se decide o no está dispuesto a ser el mismo, y que la forma más profunda de la desesperanza es cuando uno se decide por «ser otro distinto al que se es». Por otro lado, según Kierkegaard, «la decisión de ser lo que es, en realidad es auténticamente lo contrario de la desesperación». Estos pensamientos están emparentados con el pensamiento heideggeriano en el sentido de que el hombre no sólo *puede* elegir entre estas dos posibilidades, sino que, en último extremo, *tiene* que decidirse por una de ellas.

Rogers no sólo deduce de ello la posibilidad de una vida individualmente satisfactoria para el ser humano, sino que ve en la posibilidad humana de *personal choice* o de *free choice* también la base para el cambio de las relaciones políticas: «La política tiene que ver con la localización de la violencia de *decisión* (*locus of decision-making power*): con la pregunta de quién toma las decisiones... brevemente, la política es el proceso de la obtención, empleo, repartición o de la renuncia a... la facultad de *decisión*». Por esto todo ser humano está llamado a participar en este proceso, a actualizar sus capacidades y con ello a realizar su responsabilidad social; citando a Kierkegaard, la decisión de ser o no ser uno mismo es la «responsabilidad más profunda del ser humano», ya que mediante la realización de sus posibilidades individuales logra las condiciones para cambios que afectan a todos los pueblos: «Los pueblos y las organizaciones pueden descubrir, igual que los individuos, que vale la pena experimentar lo que son profundamente» . Pienso que este punto de vista contiene el germen de una visión filosófica de la vida en su totalidad, es más que sólo una tendencia en la experiencia con clientes de la psicoterapia.

Su relación con la filosofía existencialista se ve con mayor claridad en su concepción de la «elección» y la «decisión». El aspecto de la «libertad» lo trata Rogers sin embargo también en relación con la «determinación» del ser humano, pero no en el sentido de la filosofía existencialista de un «ser arrojado» hacia el futuro, donde la determinación de la existencia humana se opone, en forma de «miedo» (a la muerte), a la libertad. La «libertad» y la «determinación» están, para Rogers, más bien en una estrecha vinculación con su comprensión de la «elección» y de la «decisión».

El ser humano tiene la libertad de la elección y la decisión en el marco de una experiencia y valoración activas; simultáneamente, tiene la capacidad de aceptar la responsabilidad que de ella resulta; el dilema del hombre de que su elección «libre», su decisión y su responsabilidad están siempre, simultáneamente, también «determinadas» no se puede resolver, según Rogers. Se trata más bien de aceptar lo «absurdo» como una de las partes importantes y también valiosas de la vida humana; la simultaneidad constante de libertad y determinación no debe apartar, en último extremo, al hombre de «elegir voluntariamente y desear lo que está completamente determinado». Su hipótesis de que poseemos, en el marco de nuestra existencia, el poder y la libertad de elegir y que tenemos que aceptar la responsabilidad por nuestras decisiones, no niega el poder y la responsabilidad de los factores externos, sociales y políticos. Lo que le importa sobre todo a Rogers es devolver o dejar que cada individuo recupere la parte de libertad que «dormida» en él. Rogers defiende esta fuerza interna, de la que dispone todo ser humano para el despliegue de la libertad interna. No niega el dolor y la injusticia que pueden añadir otros seres humanos o sistemas, ni ve tampoco en la libertad subjetiva personal la meta que podría bastar para la resolución de los problemas sociales, pero insiste en el reconocimiento de la libertad subjetiva y de la responsabilidad del ser humano individual frente a sí mismo y frente a los demás.

Este aspecto de la «responsabilidad» se hace especialmente claro en su exigencia de una relación «de persona a persona», tanto entre el terapeuta y el cliente como entre el profesor y el alumno, los padres y los hijos y en otras relaciones interhumanas. Su acentuación de la congruencia, empatía y valoración muestra una gran coincidencia con el concepto buberiano del «encuentro». «Encuentro» como expresión de una relación entre los hombres que se presenta dispuesta a decidir, preparada para el riesgo y actuante ante la vida cotidiana, y que toma para sí la responsabilidad. Buber llama a estos individuos «persona» (en contraposición con «ser propio»), y los seres humanos sólo pueden «encontrarse» en la «relación yo-tú», es decir, para él también: de «persona» a «persona».

La «elección» y la «decisión», la «responsabilidad» y el «encuentro» forman también la base del concepto de ciencia desarrollado por Rogers. Él se reencuentra también en la tradición científica de la fenomenología y la filosofía existencialista:

«Vacilo en etiquetar una tendencia, pero asocio con ello adjetivos como fenomenológico, existencial y centrado en la persona». Se defiende con vehemencia contra la exigencia de una ciencia objetivista, como la que exige y practican, p.ej., los representantes del conductismo. Sólo el entorno —a su vez parte de una cadena causal— es, según Skinner, determinante para el comportamiento humano; contemplado desde este punto de vista todo comportamiento no es más que una interminable cadena de causas y efectos. Rogers emplea aquí la imagen del Universo que, como un enorme reloj, una vez se ha dado cuerda, sigue desde entonces su camino inexorable; el ser humano está determinado en el gran mecanismo de este universo, él no determina por sí solo. Esto contradice profundamente la imagen del ser humano que Rogers ha obtenido a través de sus múltiples experiencias: « Si la posición conductista extrema es cierta, carece de sentido, desde su base, todo lo que el ser humano hace, no es más que un átomo en una cadena infinita de causas y efectos. Si es, por otro lado, cierta la posición de la psicología humanística entonces existe la posibilidad de la elección, y esta elección subjetiva individual tiene influencia sobre la cadena de causas y efectos». Se puede demostrar que Rogers recurre principalmente, en su comprensión fenomenológica del «estar en el mundo», al aspecto de la «elección» y la «decisión».

No existe ninguna realidad objetiva para él, es decir, no sólo *una* realidad, sino que «hay precisamente tantos “mundos reales” como seres humanos». La base para todas estas realidades es para Rogers la experiencia: «La experiencia es para mí la máxima autoridad. La piedra de toque para la validez es mi propia experiencia.., ni la Biblia ni los profetas, ni Freud ni la investigación, ni las revelaciones de Dios ni las de los hombres pueden tener preferencia ante mi experiencia directa». De esta experiencia resultan para Rogers metas y valores del ser humano, por tanto también las metas y valores de cada científico, es decir, esta ciencia no existe desvinculada de los mundos subjetivos de experiencia o de las realidades de experiencia del científico: «La ciencia empieza en un hombre determinado que busca metas, valores, motivos que tienen para él una importancia personal y subjetiva». Aquí se produce una *decisión*, es decir, el científico no está «condicionado», para Rogers, por una determinada concepción de la ciencia, el científico no llega determinado por otros a una concepción concreta, sino que es él mismo el que *elige* activamente una u otra concepción. Cuando define como base

de su investigación variables independientes, con la conciencia de «que una variable así designada, permanece así», entonces es él mismo el que procede de tal modo y no la «ciencia»; cuando Rogers sostiene por el contrario que toda ciencia y cada investigación científica particular tiene su origen en la experiencia inmediata, personal y subjetiva, entonces esto no es el resultado de un proceso de condicionamiento sino que es él mismo el que ha determinado, elegido la concepción. Con otras palabras, el científico no puede menos de considerar su existencia humana subjetiva y los valores, metas y motivos que de ella resultan, como un componente esencial de su trabajo científico. Rogers se muestra aquí de acuerdo con Albert Einstein: «La mayor tarea es descubrir aquellas leyes universales mediante las cuales se puede formar todo el cosmos por pura deducción. No existe *ningún camino lógico* hacia estas leyes; sólo la *intuición* que reposa en una comprensión empática de la *experiencia* la puede alcanzar». Esto significa concretamente que el científico debe «dejar caer la capa cómoda de la objetividad» y contemplar, en el marco de la postura humanística, su objetividad como parte integrante de su investigación: «Si el psicólogo se adhiriese en la universidad al punto de vista humanista debería reconocer que se encuentra afectado, como persona, en lo referente a la elección de los temas de su investigación, en la valoración de sus relaciones con los estudiantes y en su labor profesional.

Rogers se alinea aquí con la crítica a la concepción objetivista que, partiendo de la fenomenología de Husserly Heidegger, fue recogida por los psicólogos de orientación como Goldstein, Bühler, Peris, Maslow, Fromm y Cohn entre otros. Cita al físico Robert Oppenheimer (1904- 1967), que había advertido ya en 1956 a la APA de que lo peor que podía hacer la psicología era «orientarse hacia la física, que ya no existe, que está anticuada». Rogers no saca de ello la consecuencia de que los logros de la ciencia o los métodos por ella desarrollados no tengan importancia; pide únicamente la renuncia a la exigencia, mantenida por fuerza, de una «ciencia objetiva» y la supresión de la separación entre la «ciencia» y la «persona del científico» a favor de una investigación cuyos hechos de partida tienen su origen en la experiencia subjetiva. Rogers responde, sobre esta base, de la aceptación de los métodos científicos usuales: «No me malinterpreten, por favor. Me doy perfecta cuenta de que *tras el hecho* (aquí se refiere al hecho subjetivamente experimentado), cualquier trabajo de investigación, o cualquier teoría construida para relatar el hecho descubierto, deberá traducirse al lenguaje de

variables dependientes e independientes, o si no hay algo incorrecto en la investigación o la teoría». Rogers propone por ello la siguiente forma científica de aproximación: en un primer paso el científico confía en sí mismo y en su experiencia, en su objetividad e intuición. De este modo obtiene resultados, hechos y datos subjetivos. En un segundo paso el científico tiene que investigar los valores y metas personales que él relaciona con ello y las cuestiones que resultan a partir de esto, referentes «al ser humano en general». Sólo en el tercer paso puede integrar en su investigación el instrumental científico existente: «En este contexto... tiene su lugar el inmenso edificio del operacionalismo, del positivismo lógico, de la teoría de la ciencia, de los test cuantitativos, etc. No existen por ellos mismos, sino que son ayudas para el intento de comprobar la sensación subjetiva, presentimiento o hipótesis de un ser humano en el dato objetivo». Rogers menciona en relación con esto todos los métodos de uso corriente como: operacionalización de hipótesis, grupos de control, correlaciones, test y otros «procedimientos de control y una gran variedad de procedimientos estadísticos.

El interés de Rogers está claro: quiere hacer patente la responsabilidad de la ciencia y del científico frente al hombre. Quiere dejar claro que no es la ciencia la que puede «despersonalizar manipular o controlar a los individuos», sino que: los hombres pueden hacerlo y lo harán» en las últimas de su libro *Entwicklung der Personlichkeit* (1976) recoge una vez más, sus pensamientos acerca de esto bajo el epígrafe «la decisión» (*The choice*): «Podemos decidirnos (*choose*) por emplear nuestros crecientes conocimientos en hacer a los hombres esclavos de un modo y manera nunca soñado, de despersonalizarlos (y) de controlarlos de una forma cuidadosa- elegida» con la meta de que «los hombres sean necesariamente dichosos, de comportamiento estable y productivos, como propone Skinner. Podemos, si así lo queremos, decidirnos por hacer a los seres humanos sumisos, conformes y dóciles. Al otro extremo del espectro de la decisión está la *posibilidad de elección*, de emplear las ciencias del comportamiento de tal modo que liberen en lugar de controlar; que conduzcan a la variabilidad constructiva y no a la conformidad; que desarrollem la creatividad y no la autosatisfacción... la decisión reside en nosotros... si nos decidimos por emplear nuestros conocimientos científicos para la liberación de la humanidad entonces esta *decisión* exige de nosotros que vivamos de más abierta y sincera con la gran paradoja de las ciencias del comportamiento... la *decisión* es una realidad sobresaliente de nuestra vida».

Contribución de Rogers a la psicología humanística

Rogers aporta tres contribuciones importantes a la psicología humanística:

1. Desarrollo de la psicoterapia conversacional,
2. Formulación de una teoría del uno mismo,
3. Apertura de la psicoterapia a la investigación empírica.

Terapia conversacional

La contribución más importante de Rogers a la psicología humanística consiste en que —al igual que Perls— ha llevado la confianza incondicional en el organismo humano a una forma de terapia del encuentro. A diferencia de Goldstein y Maslow, con los que Rogers y Perls comparten el punto de vista organísmico, han logrado que la tendencia organísmica de la autorrealización se hiciese viva en la actuación interhumana concreta. Rogers pudo demostrar que la auténtica confianza de un terapeuta o ayudante en su organismo y en el de su cliente posibilita un proceso que permite el crecimiento personal de todos los que participan en él. Cuando Rogers anima, no sólo en la terapia sino también en la educación, a meterse dentro del otro y a percibir su mundo de experiencias desde su interior, detrás de ello está el convencimiento de que todo ser humano individual puede y debe encontrar en último término el camino de su vida. Nadie puede ahorrarle percibir el mundo que le rodea y decidir cuál es el camino correcto para la autorrealización. A diferencia de Maslow y Bühler, para los que la autorrealización representa más bien un «punto» o «estado final» de la vida, Rogers piensa en la autorrealización siempre como en un «proceso» que los padres, maestros y terapeutas apoyan y potencian en la medida en que entienden y viven en realidad en la convicción de la singularidad del individuo como punto central de la existencia humana. El proceso de autorrealización lo potencian por tanto sólo aquellas relaciones que representan «encuentros» en el sentido buberiano; ya que sólo en el encuentro puede el niño desplegar su percepción y hacerse capaz de decidir en el sentido existencialista; sólo en el encuentro puede detenerse el proceso de deformación de la realidad y poner nuevamente a disposición la capacidad de decisión en el seno de una

percepción de la realidad repuesta.

Rogers y Perls aportan de este modo una contribución parecida a la psicología humanística. Ambos han creado, en primer lugar, un concepto terapéutico y, sólo más tarde, desarrollado la teoría psicológica correspondiente. Igualmente la superposición de sus conceptos y teorías psicológicas con las corrientes filosóficas se ha puesto de manifiesto en ambos más tarde. Los conceptos existencialistas de «elección», «decisión», «responsabilidad» y «encuentro» así como la renuncia del budismo a una autoridad absoluta se vinculan en Perls y Rogers con la creencia en el «bien» en el hombre y con el convencimiento, a ella ligada, de la tendencia constructiva del organismo. La diferencia entre ambos proviene menos del hecho de que Perls provenga del psicoanálisis y Rogers del conductismo; tampoco de que la formación práctica de la terapia sea más bien confrontativa en Perls y permisiva en Rogers. La diferencia entre ambos conceptos reside en la formulación de las teorías psicológicas sobre las que se basan. Para Perls es la teoría del «contacto», para Rogers la del «sí mismo».

La teoría del sí mismo

La teoría del sí mismo es una teoría fenomenológica. Que Rogers se refiera en ella sólo al mundo conscientemente percibido es una inmensa provocación al psicoanálisis, que desde hacía decenios había no sólo afirmado sino también demostrado la importancia de lo inconsciente en la influencia del comportamiento humano. Rogers no afirma que la teoría del inconsciente sea incorrecta, sino que es, en este punto, un fenomenólogo estricto y considera suficientemente importante el significado de lo conscientemente percibido. A pesar de que Rogers ya no viera más tarde la importancia de lo inconsciente como incompatible con su concepción, su teoría del sí mismo se basa sobre la concepción de que la percepción del campo fenomenal (Snygg y Combs, 1949) es, como percepción consciente, la base del concepto propio de una persona, es decir, el grado de coincidencia entre la experiencia (de la percepción) externa e interna determina el sí mismo y sus acciones en el mundo. Lo que late en la tendencia humana a la autorrealización no es la diferencia entre conciencia e inconsciencia o entre yo y sí mismo, sino la dinámica dentro del área de la percepción consciente de una persona. Como he dicho ya, a Rogers lo que le importa no es declarar que lo inconsciente no tiene importancia, sino que se dirige contra el peligro de que la responsabilidad por el

comportamiento o el camino de la vida del ser humano se asigne a fuerzas inconscientes y ocultas, mientras que la tendencia del hombre a la autorrealización, que él sitúa como base, llegue a desplegarse, en consonancia con el organismo, cuando el ser humano «decide» y «elige» activamente en el campo de su percepción consciente y acepta por ello la responsabilidad única y consciente.

Apertura de la psicoterapia a la investigación empírica

Cuando hablo aquí de investigación «científica», me refiero al sentido de ciencia como la entendió Rogers y que fue cambiando en el transcurso de su actividad. El que aceptase la comprensión imperante de la ciencia del psicoanálisis tiene que ver con el hecho de que en 1940 fuese reconocido por parte del mundo académico y se convirtiese en profesor de la Universidad de Ohio. A diferencia de los otros representantes de la psicología humanística, él era —como Fromm y Maslow— un especialista en empirismo y estadística cuando se acercó al modo de aproximación fenomenológico. Se opuso a la exigencia de representación única de la ciencia imperante, como la representaban, p. ej., los conductistas, y pensaba que había que armonizar esta comprensión con la fenomenología. La subjetividad del que investiga, que resulta de su experiencia e interés, es decir, de su persona, debe reconocerse para Rogers, al igual que la exigencia de exactitud de las mediciones empíricas, como un constituyente de la investigación científica. Los métodos empíricos obtienen su sentido del hecho de ser ayudas valiosas para la comprobación de opiniones, sentimientos y sensaciones subjetivas en cuanto a su validez general. Todo esto afecta en Rogers a la cuestión de la responsabilidad de la ciencia y de los científicos. El científico que reconoce y explica el carácter subjetivo de sus intereses, pero agota simultáneamente todos los medios de los que dispone para que sus resultados sean comprobables y controlables, actúa de forma conscientemente responsable frente a la sociedad.

El mérito de Rogers en este campo reside en que no sólo ha elaborado la importancia de la elección y la decisión, la responsabilidad y la libertad a modo de una teoría psicológica y psicoterapéutica, donde todo fluye en la experiencia subjetiva del encuentro interhumano, sino en que él y sus colaboradores han demostrado que esta experiencia subjetiva puede investigarse como construcción científica. Entre tanto existen —también en el área de lengua alemana— una gran cantidad de

investigaciones que dan información muy diferenciada y exacta sobre el desarrollo de la terapia.

De esta forma se consiguió también asegurar científicamente la teoría del sí mismo como una teoría de la experiencia y con ello dar un importante impulso a la investigación del sí mismo. A pesar de continuar habiendo muchos puntos oscuros, sabemos entretanto mucho sobre las relaciones entre el concepto de sí mismo y el sí mismo ideal, entre la percepción del sí mismo y la externa, entre el comportamiento del terapeuta y el desarrollo de la terapia así como entre el comportamiento del profesor y el desarrollo de los procesos de aprendizaje.

Carl Rogers

Carl Rogers ha escrito varios libros y ensayos que han atraído y conservado a sus numerosos seguidores. Creó y propagó la “terapia entrada en el cliente”, fue pionero del movimiento de los grupos de encuentro y uno de los fundadores de la Psicología humanística.

A pesar de que su posición y su filosofía se han modificado considerablemente en los últimos cuarenta años, sus puntos de vista han mantenido firmemente su tono optimista y humanista.

Simpatico poco con el concepto, bastante general, de que el hombre es fundamentalmente irracional y que por ello, de no controlar sus impulsos, éstos lo conducirían a su propia destrucción y a la de los demás. La conducta del hombre es exquisitamente racional y avanza con una complejidad sutil y ordenada hacia las metas que su organismo lucha por conseguir. La tragedia, para la mayoría de nosotros, consiste en que nuestras defensas no nos permiten estar al tanto de esta racionalidad, de ahí que caminemos conscientemente en una dirección mientras que orgánicamente vamos hacia otra. (Rogers, 1969, p. 29)

La posición teórica de Rogers ha evolucionado a través de los años. El es el primero en decir en qué punto ha cambiado su pensamiento, ha trasladado su énfasis o ha modificado su enfoque una a los demás para que verifiquen sus aseveraciones a la vez que desalienta la formación de una “escuela del pensamiento” que limita propias conclusiones.

Su obra no se ha limitado únicamente a ejercer influencia sobre Psicología; más bien “ha sido uno de los factores que han provocado el cambio de los conceptos existentes sobre el liderazgo industrial inclusive militar), de las prácticas del trabajo

social, de la enfermera y de los actos religiosos. . . Inclusive ha tenido influencia sobre los estudiantes de Teología y Filosofía" (Rogers, 1974, p. 115). Así boza los efectos patentes de sus ideas:

Lo que en la década de los treinta se inició para mí como un método de trabajo terapéutico práctico, cambiante pero supuestamente bien aceptado, a principios de la década de los cuarenta se enunció torpemente como propio punto de vista. Se podía decir que cierta "técnica" de asesoramiento se convirtió en método de psicoterapia que, a su vez, se convirtió en una teoría de la terapia y de la personalidad. La teoría trajo consigo hipótesis que abrieron un campo totalmente nuevo de investigación, como resultado un enfoque hacia todas las relaciones interpersonal Actualmente llega hasta la educación como un medio para facilitar aprendizaje en todos los niveles. Es una forma de dirigir las experiencias intensas en grupo y ha ejercido gran influencia en la teoría de la dinámica de grupo. (1970)

Biografía

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, E.U.A., en el seno de una familia próspera y de religión estrictamente ortodoxa. Su niñez se vio restringida por las creencias y actitudes de sus padres, y por su aceptación de tales ideas.

Creo que las actitudes hacia las personas ajenas a nuestra numerosa familia se pueden resumir esquemáticamente de esta manera: Las demás persona se comportan en una forma ambigua que no aprobamos en nuestra familia Muchos de ellos juegan a las cartas, van al cine, fuman, bailan, beben participan en otras actividades —algunas de las cuales no se pueden mencionar. Por eso, lo mejor que se puede hacer es ser tolerante con ellos, puesto que pueden no saber hacer nada mejor, evitar cualquier comunicación íntima con ellos y pasar la vida únicamente con la familia. (1973a, p. 3).

Perplejo ante tal sistema de creencias, cuenta que su niñez transcurrió en la más completa soledad. "Cualquier cosa que ahora pudiera considerar como una relación interpersonal estrecha y comunicativa con los demás, estaba totalmente ausente en ese periodo' (1973a, p. 4). Durante la escuela secundaria se convirtió en u estudiante excelente, ávido de conocimientos científicos. "Ahora doy cuenta de que era un típico solitario, con muy poco espacio, oportunidad de espacio en el mundo de las personas.

Yo era socialmente incompetente en cualquier cosa que no implicara sino un contacto superficial. En esa época, mis fantasías eran definitivamente grotescas y seguramente me habrían clasificado como esquizofrénico, por afortunadamente nunca tuve contacto con ningún psicólogo" (193a, p. 4).

Sus experiencias en la Universidad de Wisconsin fueron muy, significativas y satisfactorias. "Por primera vez, al vivir lejos de mi familia, he encontrado una, verdadera proximidad e intimidad" (Rogers, 1967, p. 349). Cuando estaba en segundo año, inició estudios cléricales. Al año siguiente viajó a China, donde asistió a una] conferencia de la Federación Mundial de Estudiantes Cristianos en Pekín, a lo cual siguió una gira en la que dictó charlas a través de la

China occidental. Este viaje liberalizó sus actitudes religiosas ortodoxas y le dio su primera oportunidad para desarrollar una independencia psicológica. "Desde el inicio de este viaje, mis metas, valores, objetivos y filosofía personal, han sido propios y muy distintos a los puntos de vista que mis padres sostenían y que yo había conservado hasta hoy" (Rogers, 1967, p. 351).

Inició estudios de Teología en el Taller Teológico para estudiantes graduados, pero resolvió terminar sus estudios de Psicología, en el Colegio Pedagógico de la Universidad de Columbia. Este cambio se debió, en parte, a un seminario dirigido por estudiantes que le dio oportunidad de examinar sus dudas respecto a su vocación religiosa. Posteriormente, en un curso de Psicología, se sorprendió gratamente al descubrir que una persona podía ganarse la vida *fuerza* de la Iglesia, trabajando estrechamente con las personas que necesitaban ayuda.

Obtuvo su primer empleo en Rochester, Nueva York, en un centro de orientación infantil, donde trabajaba con niños que habían sido enviados allí por diferentes instituciones de carácter social "Yo no estaba conectado con ninguna universidad, nadie me buscaba para darle alguna orientación especial... (Las instituciones) no hacían ninguna crítica sobre la manera de proceder, sino que esperaban que se les pudiera prestar alguna ayuda" (1970, p. 514-515). Durante los doce años que pasó en Rochester, su comprensión del proceso de la psicoterapia lo hizo cambiar, de un método formal y directivo, a una técnica que más tarde llamó terapia centrada en el

cliente. Cursó un taller de dos días con Otto Rank que lo dejó muy impresionado. “Descubrí que en su terapia (no en su teoría) ponía énfasis en algunas cosas que yo había empezado a aprender” (Rogers, 1973a, p. 9).

Durante su permanencia en Rochester escribió el libro *El tratamiento clínico del niño problema* (1939). La obra fue bien acogida y, a raíz de ella, recibió una oferta como profesor de tiempo completo en la Universidad Estatal de Ohio. Rogers ha dicho que, por haber empezado por la cima, escapó de las presiones y tensiones que existen cuando uno está en los primeros peldaños de la escalera académica — presiones que sofocan la innovación y la creatividad. Su cátedra y el estímulo que recibió de los estudiantes graduados lo impulsaron a escribir algo más formal sobre la naturaleza de la relación psicoterapéutica en *Asesoramiento y psicoterapia* (1942).

En 1945 la Universidad de Chicago le brindó la oportunidad de establecer un nuevo centro de asesoramiento que tuviera como base sus ideas. Fue su director hasta 1957. La creciente importancia que Rogers daba a la confianza se reflejó en la política de dicho centro, para tomar decisiones en forma democrática. Si se podía confiar en los pacientes, para que ellos mismos dirigieran su propia terapia, individualmente podía confiarse en el personal que allí laboraba, para que administrase su propio medio de trabajo.

En 1951, Rogers publicó *La Psicoterapia centrada en el cliente*; este libro contiene su primera teoría formal de la terapia, su teoría de la personalidad y algunas de las investigaciones que reforzaron conclusiones. Allí sugiere que la fuerza directiva más importante, e la relación de la terapia, debe ser el cliente y no el terapeuta. Esta inversión de la relación, hasta entonces acostumbrada, fue revolucionaria y suscitó muchas críticas. Fue un golpe directo contra la pericia del terapeuta común y la supuesta falta de conocimientos del paciente —hipótesis que no eran objetadas, en su mayor parte, por teóricos. Las inferencias generales de esta posición, fuera de la terapia, fueron expresadas en el libro: *El proceso de convertirse en persona* (1961).

Así como fue emocionante y satisfactoria su estancia en Chicago, también tuvo un periodo de dificultades personales. Cuando trabajaba íntimamente con una paciente sumamente trastornada, Rogers cayó en las redes de su enfermedad. Casi al borde de un fracaso, huyó literalmente del centro; se tomó tres meses de vacaciones y regresó

para someterse a una terapia con uno de sus colegas, después de la cual sus propias interacciones con los clientes eran cada vez más libres y espontáneas.

En 1957 se trasladó a la Universidad de Wisconsin, en Madison, por una cátedra conjunta de Psiquiatría y Psicología. Profesionalmente, ésta fue una época difícil y se vio envuelto en conflictos cada vez mayores con el Departamento de Psicología. Rogers se daba cuenta de que su libertad para enseñar y la libertad de sus alumnos para aprender se estaba restringiendo. “Me siento bien viviendo y dejando vivir, pero cuando no dejan vivir a mis *estudiantes*, ello se convierte en una experiencia desagradable” (1970a, p. 528).

La creciente indignación de Rogers es descrita en el artículo titulado “Suposiciones actuales en la educación de postgrado: una afirmación apasionada” (1969). Aunque *The American Psychologist* no lo quiso publicar, tuvo una amplia circulación clandestina, entre los estudiantes graduados, antes de ser finalmente publicado. “La tesis de mi planteamiento sostiene que estamos haciendo un trabajo poco inteligente, ineficaz y ruinoso al preparar psicólogos, con menoscabo de nuestra disciplina y sociedad” (1960, p. 170). Algunas de las suposiciones implícitas que Rogers atacaba eran: “No se puede confiar al estudiante el proceso de su propio aprendizaje científico Y profesional”. “La evaluación es educación; la educación es evaluación”. “La presentación es igual al aprendizaje: lo que se presenta en la conferencia es lo que el estudiante aprende”. “Las verdades de la psicología se conocen”. “Los científicos creativos han sido alumnos pasivos” (1969, pp. 169-187).

A nadie sorprendió que Rogers dejara su cátedra al recién fundado Instituto Occidental de Ciencia Conductual en. Pocos años después colaboró en la fundación del Centro para Estudios de la Persona, donde asistía a un grupo muy unido de personas pertenecientes a las profesiones liberales.

Su gran influencia en la educación se había vuelto tan evidente que describió un libro para explicar las clases de establecimientos educativos que defendía y que se había comprometido a crear. *Libertad de aprender* (1969) contiene sus planteamientos más diáfanos sobre la naturaleza de los seres humanos.

Sus trabajos con los grupos de encuentro se iniciaron durante los últimos doce años en California, donde tenía libertad de experimentar, discutir y comprobar sus ideas sin las restricciones de las instituciones sociales o de la respetabilidad académica. Sus investigaciones sobre el encuentro están compendiadas en el libro

Carl Rogers y los grupos de encuentro (1970b).

Últimamente, Rogers ha estado investigando las tendencias actuales del matrimonio. En su estudio naturalista, *Convertirse en compañeros: el matrimonio y sus alternativas* (1972), hace un examen de las ventajas y desventajas de los distintos patrones de relaciones.

Durante un corto periodo dio clases en la Universidad Internacional de los Estados Unidos en San Diego, a las cuales renunció a raíz de sus divergencias con el director de la misma acerca de los derechos de los estudiantes; actualmente trabaja tiempo completo en el Centro para Estudios de la Persona. Escribe, da conferencias y trabaja en su jardín. Tiene tiempo de conversar con sus colegas más jóvenes y de estar al lado de su esposa, hijos y nietos.

Rogers compendia su actitud con una cita de Lao-Tse:

Si evito meterme con la gente, ella misma se cuidará de hacerlo, Si evito dar órdenes a la gente, la gente se comportará por sí sola, Si evito predicar a la gente, la gente se mejorará a sí misma, Si evito imponerme sobre la gente, la gente llegará a ser ella misma.

Antecedentes intelectuales

(Freedman, 1972, en Rogers 1973, p. 13)

La teoría de Rogers se originó principalmente de sus propias experiencias clínicas: El siente que ha conservado su objetividad, evitando la identificación estrecha con alguna escuela o tradición determinadas. “En realidad nunca he *pertenecido a ningún* grupo profesional. He recibido educación o tuve relaciones de trabajo muy estrechas con psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras, trabajadores sociales psiquiátricos, trabajadores sociales de casos, educadores y trabajadores religiosos, pero con todo, no creo haber pertenecido realmente, en un sentido total o de compromiso, a ninguno de esos grupos... Para que no se piense que profesionalmente he sido un nómada, debo agregar que los únicos grupos a los cuales *realmente* he pertenecido son contingentes muy unidos, compatibles con los que he organizado he ayudado a organizar” (Rogers, 1967, p. 375).

Sus estudiantes, en la Universidad de Chicago, decían que descubriría que las ideas de Martín Buber y Soren Kierkegaard hacían eco a su actitud. De hecho, estos escritores constituyeron una fuente de apoyo para su sello de filosofía existencial.

Últimamente, Rogers descubrió en fuentes orientales cierto paralelo con su propia obra especialmente con el budismo zen y las obras de Lao-Tse. Si bien obra de Rogers ha sido influida sin duda por su conocimiento de las obras de los demás, la suya es claramente una aportación “doméstica” para entender la naturaleza humana.

Conceptos principales

Una premisa fundamental de la teoría de Rogers es la suposición de que la gente utiliza su experiencia para definirse a sí misma. En sus principales trabajos teóricos (1959) definen varios conceptos con base en los cuales esbozan teorías de la personalidad y modelos de terapia, cambios de la personalidad y relaciones interpersonales. Los fundamentos principales que aquí se presentan, establecen un marco de referencia mediante el cual las personas pueden idear y modificar la opinión que tienen de sí mismas.

El campo de las experiencias

Cada individuo tiene un campo de experiencia único; este campo de experiencia o “campo fenomenológico” contiene “todo lo que ocurre en la envoltura del organismo en un momento dado, el cual está potencialmente disponible para el conocimiento” (1959, p. 197) Incluye los sucesos, las percepciones, las sensaciones y los impactos que la persona no conoce, pero que podría conocer si se concentrara en ellos. Es un mundo personal y privado que puede corresponder no a la realidad objetiva y observada.

La atención se concentra primordialmente en lo que una persona considera como su mundo y no en la realidad común. El campo de experiencia está reducido por las restricciones psicológicas y las limitaciones biológicas. Tendemos a dirigir nuestra atención a los peligros inmediatos, así como también a las experiencias seguras o agradables en lugar de aceptar todos los fenómenos que se presentan a nuestro alrededor.

El sí mismo (self)

Dentro del campo de la experiencia está el sí mismo, el cual o constituye una entidad estable e invariable, pero que, al observarlo en un momento dado, parece que lo fuera. Esto se debe a que para observarlo congelamos una parte de la experiencia; Rogers concluyó que “nosotros no estábamos manejando una entidad de incremento leve, de aprendizaje gradual... que el producto era claramente una gestalt, una configuración en la cual, la modificación de un aspecto de menor importancia podría alterar completamente el patrón total” (Rogers, 1959, p. 201). El sí mismo es una gestalt coherente y organizada que se encuentra en un continuo proceso de formación y reformación a medida que las situaciones cambian.

Así como una fotografía es un “momento” de algo cambiante, el sí mismo no constituye ninguno de los “momentos” que nosotros tomamos, sino el proceso fluido y subyacente. Otros autores emplean el término “sí mismo” para indicar las facetas de la identidad personal que es invariable, estable y aun eterna. Rogers utiliza el término para referirse al progreso constante de reconocimiento. Es esta diferencia, este énfasis en el cambio y la flexibilidad, lo que sirve de base a su teoría y a su tesis de que la gente es capaz de crecer, cambiar., y desarrollarse en forma personal El sí mismo o el concepto de uno mismo, es la visión que una persona tiene de sí misma y que se basa en experiencias pasadas, hechos (inputs)* presentes y expectativas futuras.

El sí mismo (self) ideal

El sí mismo ideal es “el autoconcepto que más le gustaría tener a un individuo y sobre el cual sitúa el más alto valor para sí mismo’ (Rogers, 1959p. 200). Al igual que el sí mismo, el sí mismo ideal constituye una estructura versátil, cambiante, constantemente sometida a nuevas definiciones. El grado hasta el cual el sí mismo y el sí mismo ideal difieren entre sí es un buen indicador de incomodidad, desagrado y dificultades neuróticas. Aceptarnos como realmente somos y no como quisiéramos ser es señal de salud mental. La aceptación no significa conformidad o renuncia a uno mismo; es una manera de estar más cerca de la realidad de nuestro estado real. La imagen del sí mismo ideal, hasta donde es distinta de la *conducta* y los valores reales de la persona, constituye un obstáculo para el desarrollo personal.

El pasaje tomado de la historia clínica de un caso puede ayudar- a aclarar esto. Un estudiante planeaba retirarse de la universidad. Había sido el mejor alumno durante

su primer año en *la secundaria*, y durante *el bachillerato* y en la ‘*universidad* se encontraba perfectamente bien. Quería salirse, explicaba, porque ha “C” en uno de sus cursos. Su imagen de ser siempre él restaba el peligro. La única salida que podía vislumbrar era escapar, abandonar el mundo académico, negar la discrepancia en su rendimiento real y su visión ideal de sí mismo. Decía que trabajaría para ser el “mejor” de alguna otra manera.

Para proteger su imagen ideal de sí mismo quería impedir si carrera académica. Dejó la universidad, anduvo por el mundo y tuvo una gran cantidad de empleos raros durante varios años. Cuando se dejó ver nuevamente, estaba en capacidad de analizar la posibilidad sí que podría no haber sido necesario ser el mejor desde el principio aunque todavía tenía grandes dificultades para explorar cualquier actividad donde pudiera fracasar.

Congruencia e incongruencia

La congruencia se define como el grado de exactitud entre la experiencia de la comunicación y el conocimiento. Se relaciona con las discrepancias entre la experiencia y el conocimiento. Un alto grado de congruencia significa que la comunicación (lo que se expresa), la experiencia (lo que ocurre en el campo de uno) y el conocimiento (lo que se observa) son todos semejantes. Las observaciones propias y las de un observador externo deben ser compatibles

Los niños pequeños manifiestan un alto grado de congruencia. Ellos expresan sus sentimientos tan pronto como les es posible y con todo su ser. Cuando un niño tiene hambre, todo él es hambre, ¡de inmediato! Cuando un niño es cariñoso o está enojado, expresa esas emociones en forma total. Esto puede explicar la rapidez con que los niños cambian de un estado emocional a otro. La expresión absoluta de sus sentimientos les permite acabar rápidamente con una situación en lugar de cargar con el bagaje emocional, no expresado, de las experiencias anteriores en cada nuevo encuentro.

La congruencia está bien descrita por un budista zen en las palabras: “Cuando tengo hambre como; cuando estoy cansado, me siento; cuando tengo sueño, duermo.”

La incongruencia se presenta cuando hay diferencias entre el conocimiento, la experiencia y la comunicación de la experiencia. Las personas que parecen estar enojadas (tienen los puños cerrados, hablan en voz alta, maldicen) y que (si se les

pregunta) afirman no estarlo en absoluto, o las personas que dicen estarse divirtiendo en grande pero obran como si estuvieran aburridas, solitarias o intranquilas, demuestran incongruencia. Esta se define como algo más que una incapacidad de percibir con exactitud o como una inhabilidad para comunicarse con precisión. Cuando la incongruencia se presenta entre el conocimiento y la experiencia se denomina *represión*. La persona simplemente no sabe lo que hace. La mayor parte de la psicoterapia actúa sobre este síntoma de congruencia y ayuda a la gente a que se dé más cuenta de sus acciones, pensamientos y actitudes, pues los afectan a ellos mismos y a los demás.

Cuando la incongruencia constituye una discrepancia entre el conocimiento y la comunicación, el individuo no expresa lo que realmente siente, piensa o experimenta. Esta clase de incongruencia se considera a menudo falsa, fingida o deshonesta. Con frecuencia estas conductas se convierten en el tema de discusión de las terapias de grupo o de las situaciones de encuentro. Como tales conductas parecen ser hechas maliciosamente, los expertos y terapeutas dicen que la falta de congruencia social —la aparente falta de voluntad para comunicarse— significa generalmente una falta de autocontrol y de conocimiento personal. La persona no es capaz de expresar sus emociones y percepciones reales ya sea por temor o bien debido a viejos hábitos de simulación que son difíciles de dominar. Existe también la posibilidad de que la persona tenga dificultades para entender lo que los demás piden.

La incongruencia puede presentarse en forma de tensión, ansiedad o, en circunstancias extremas, como una confusión interior. Un paciente recluido en un hospital mental, que confiese no saber dónde está, qué es un hospital, qué momento del día es o inclusive quién es él, manifiesta un alto grado de incongruencia. La discrepancia entre la realidad externa y lo que experimenta subjetivamente ha llegado a tal punto, que él ya no es capaz de funcionar.

La mayoría de los síntomas mencionados en la literatura psiquiátrica pueden considerarse como formas de la incongruencia. Para Rogers, la forma particular del trastorno es menos crítica que el conocimiento de una incongruencia que exige solución.

La incongruencia es patente a través de observaciones tales como: "No soy capaz de tomar decisiones", "no sé lo que quiero" y "parece que nunca fui capaz de perseverar en nada". La confusión surge cuando uno no es capaz de distinguir los

diferentes fenómenos (inputs) a que estamos expuestos. Tomemos el caso de un cliente que dice: "Mi madre dice que debo cuidarla, que es lo menos que puedo hacer. Creo que soy bastante bueno con ella, más de lo que se merece. A veces siento odio, a veces amor. A veces es bueno estar con ella, otras veces me deprime."

El cliente es acosado por diferentes cosas (inputs). Cada una de ellas tiene su valor y conduce a alguna acción válida *en cierto momento*. Discriminar los hechos (inputs) genuinos, de aquéllos que son impuestos, es algo difícil. El problema puede estar en reconocer que son diferentes y en ser capaces de actuar sobre diferentes sentimientos en momentos distintos. La ambivalencia no es insólita ni malsana, pero no ser capaces de reconocerlo o de afrontarlo puede ser una de las causas de la ansiedad.

Tendencia a la autorrealización

Existe un aspecto fundamental de la naturaleza humana que inclina a la persona hacia una mayor congruencia y un funcionamiento realista. Además, este apremio no es exclusivo de los seres humanos, sino que forma parte del proceso de todas las cosas vivas. "Es empeño evidente en toda vida orgánica y humana —expandirse, extenderse, llegar a tener autonomía, desarrollarse, madurar—, es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, hasta grado en que dicha activación perfeccione tal organismo o al mismo" (Rogers, 1961, p. 35). Rogers sugiere que, en cada uno nosotros existe un impulso innato a volvemos tan competentes capaces como podamos serlo biológicamente. Así como una planta intenta volverse una planta sana, así como una semilla tiene dentro sí la fuerza para llegar a ser árbol, así también una persona impulsada a transformarse en una persona total, completa y autorrealizada.

El deseo intenso de tener salud no es una fuerza arrolladora que elimina todos los obstáculos; por el contrario, es fácil de mitiga distorsionar y reprimir. Rogers lo considera como la fuerza de motivación dominante en una persona que "funciona con libertad", que está invalidada por los eventos pasados o por las creencias actual que mantienen la incongruencia. Maslow llegó a conclusiones semejantes y a esta tendencia la consideró como una vocecita interna del que se puede apagar fácilmente. La hipótesis de que el crecimiento posible y fundamental para la construcción del organismo, es crucial para el resto del pensamiento de Rogers.

Para Rogers, la tendencia hacia la autorrealización no constituye simplemente otra motivación. "Debe observarse que esta tendencia realizadora básica es el único motivo que se enuncia en este sistema teórico.., el sí mismo por ejemplo, es un constructo importante nuestra teoría, pero el sí mismo no 'hace' nada. Es sólo expresión de la tendencia general que el organismo tiene para con portarse en las formas que lo conservan y mejoran" (1959, p. 196).

Dinámica

Desarrollo psicológico

Las fuerzas positivas hacia la salud y el crecimiento son naturales e innatas en el organismo. Con base en su propia experiencia clínica Rogers concluye que los individuos tienen la capacidad de experiencias y de saber cuáles son sus propios desajustes. Es decir, uno por experimentar las incongruencias entre el concepto de uno mismo y experiencias reales. Esta capacidad interior está unida a una tendencia fundamental de modificación del concepto de sí mismo, de manera que, de hecho, se encuentra en armonía con la realidad esta forma, Rogers plantea un movimiento natural que va del conflicto hacia la resolución. Considera el ajuste no como un estado estático, sino como un proceso por el cual, el nuevo aprendizaje y las nuevas experiencias, se asimilan con precisión.

Rogers está convencido de que estas tendencias hacia la salud son expedidas por una relación interpersonal en la cual un miembro está suficientemente libre de incongruencia para estar en contacto con un propio centro de autocorrección. La tarea principal de la terapia consiste en establecer una relación verdadera. La aceptación de uno mismo es un prerequisito indispensable para aceptar a los demás de una manera más fácil y sincera. A su vez, el hecho de ser aceptado por los demás conduce a un mayor deseo de aceptarse a uno mismo. Este ciclo de autocorrección y autoperfeccionamiento es el medio más importante para reducir al mínimo los obstáculos para el desarrollo psicológico.

Obstáculos para el desarrollo

Rogers dice que los obstáculos empiezan a presentarse en la niñez y que son aspectos normales del desarrollo. Lo que el niño - en una etapa como algo benéfico tiene que revaluarse en las s posteriores. Los motivos que predominan en la primera infancia pueden inhibir más tarde el desarrollo de la personalidad.

Cuando el infante empieza a tener conocimiento del sí mismo, desarrolla una necesidad de amor o estimación positiva. “Esta necesidad es universal en los seres humanos, es penetrante y persistente en individuo. Que sea una necesidad innata o aprendida, no es importe para la teoría” (Rogers, 1959, p. 223). Como los niños no separan sus acciones de sus seres totales, ellos reaccionan ante la aprobación de una *acción*, como si se tratara de una aprobación para *ellos mismos*. Análogamente, ellos reaccionan, ante el castigo por una acción, como si hubieran sido desaprobados en términos generales.

El amor es tan importante para un infante que “si llega a recibir orientación para su conducta no es por el grado en que una experiencia conserva o perfecciona el organismo, sino por la probabilidad de recibir amor materno” (Rogers, 1959: 225). El niño empieza a obrar en las formas en que pueda lograr amor o aprobación, sin tener en cuenta que las conductas suscitadas sean o no saludables para él. Los niños pueden actuar contra su propio interés llegando finalmente a considerarse a sí mismos en términos *ideados originalmente para agradar o calmar a otros*.

Teóricamente, esta situación no podría presentarse si el niño se sintiera aceptado siempre, si los sentimientos fueran aceptados inclusive si algunos de sus comportamientos fueran inhibidos. En una situación ideal de esta naturaleza, el niño nunca estaría presionado a renunciar o desconocer partes desagradables, pero verdaderas, de su personalidad.

Las conductas o actitudes que niegan algún aspecto del sí mismos se llaman *condiciones de mérito*. “Cuando se evita (o se busca) u *autoexperiencia*, solamente porque tiene menos (o más) mérito p una *autoconsideración*, se dice que la persona ha adquirido u *condición de mérito*” (Rogers, 1959, p. 224). Las condiciones de mérito constituyen los obstáculos fundamentales para la percepción exacta y el conocimiento realista. Son lentes y filtros selectivos q tienen por objeto asegurar una infinita cantidad de afecto por que de los padres y de las demás personas. Nosotros acumulamos condiciones, actitudes o acciones que, en nuestro concepto, debemos cumplir para seguir siendo respetables. En el grado en que es actitudes se maquinan, ellas constituyen las áreas de la incongruencia personal. Las condiciones del mérito se caracterizan en extremo por el convencimiento de que “yo tengo que ser amado o

respetado por todas las personas con quien llegue a tener algún contacto". Las condiciones de mérito crean una discrepancia entre el sí mismo y el concepto del sí mismo. Para mantener una condición de mérito, ha que negar ciertas facetas de nuestro sí mismo.

Por ejemplo, si nos han dicho: "Tú tienes que amar a tu nuevo hermanito o mamá no te querrá", el mensaje es que debemos renunciar o reprimir nuestros verdaderos sentimientos negativos hacia él nos ingeniamos para ocultar nuestra mala voluntad, el deseo de lastimarlo y los celos normales, nuestra madre continuará demostrándonos afecto, pero si permitimos esos sentimientos, correremos el riesgo de perder ese amor. Una solución que puede crear una condición de mérito es renunciar a tales sentimientos, siempre que se presenten, apartándolos de nuestro conocimiento. Ahora podríamos responder, por ejemplo, de esta manera: "Yo sí quiero realmente a hermanito, a pesar de las veces en que lo aprieto hasta que grita" o "Mi pie se metió bajo el suyo y por eso se cayó".

Todavía recuerdo la enorme alegría que mi hermano mayo manifestó una vez que le dieron oportunidad de pegarme por alguien que yo había hecho. Mi madre, mi hermano y yo nos quedamos pasmados ante su violencia. Al evocar el incidente, mi hermana recuerda que él no estaba particularmente enojado conmigo, sino que comprendía que era una oportunidad muy rara y quería descargar mientras le durara el permiso, toda la mala voluntad que fuera posible. Aceptar tales sentimientos y permitir que se expresen cuando ocurren es más saludable, dice Rogers, que negarlos o repudiarlos.

A medida que el niño crece, persisten los problemas. El desarrollo se entorpece en el grado en que una persona niega las cosas (inputs) que difieren de su concepto de sí mismo artificialmente "bueno". Con miras a sustentar la falsa imagen de sí mismo, una persona distorsiona constantemente las experiencias —mientras más distorsión haya, mayor será la oportunidad de cometer errores y de real problemas adicionales. Las conductas, los errores y la confusión que se susciten son manifestaciones de las distorsiones iniciales más fundamentales.

La situación se retroalimenta a sí misma. Cada experiencia de incongruencia

entre el sí mismo y la realidad conduce a una mayor vulnerabilidad, la cual, a su vez, lleva a buscar mayores defensas al impedir las experiencias y crear nuevas oportunidades para la incongruencia.

Algunas veces las maniobras defensivas no operan. La persona se da cuenta de las evidentes discrepancias entre las conductas y las creencias. Los resultados pueden traducirse en pánico, ansiedad crónica, retiro e inclusive psicosis. Rogers ha observado que la conducta psicótica con frecuencia parece ser la representación de un aspecto de la experiencia que fue negado anteriormente. Perry (1974) corrobora esto mediante el testimonio de que el episodio psicótico es un desesperado esfuerzo de la personalidad por volver a equilibrarse y permitir la realización de necesidades y experiencias internas que estaban frustradas. La terapia centrada en el cliente lucha por establecer una atmósfera en la cual se puedan eliminar las condiciones de mérito perjudiciales, permitiendo así que las fuerzas sanas, de la persona, vuelvan a asumir su dominio original. Una persona recobra la salud al restaurar las partes negadas o reprimidas.

Estructura

El cuerpo

A pesar de que Rogers define la personalidad y la identidad como una gestalt en marcha, no presta especial atención al papel que el cuerpo pueda tener. Inclusive en sus propios trabajos de encuentro, no fomenta ni facilita el contacto físico o el trabajo directo con los ademanes físicos. Según lo manifiesta, "mis bases no son tantas como para liberarme especialmente de esto" (1970, p. 58). Su teoría se basa en el conocimiento de la *experiencia*; no particulariza las experiencias físicas como algo diferente en clase o valor a las emocionales, cognoscitivas o intuitivas.

Las relaciones sociales

El valor de las relaciones es una de las principales preocupaciones que se destacan en las obras de Rogers. Las primeras relaciones pueden ser congruentes o pueden servir como el punto céntrico para las condiciones de mérito. Las relaciones posteriores pueden restablecer la congruencia o retardarla. Rogers opina que la interacción con otra persona facilita al individuo descubrir directamente, revelar, experimentar o

encontrar sí mismo (self) real. Nuestra personalidad se vuelve visible para nosotros por medio de las relaciones con los demás. En la terapia, en las situaciones de encuentro y en las interacciones diarias, la retroalimentación proveniente de los demás da oportunidad a las personas de experimentarse a sí mismas.

Si meditamos un poco en la gente que no tiene relaciones, podemos observar dos estereotipos contrastantes: el primero es el solitario renuente, incapaz de tratar a los demás; el otro ese contemplativo que se ha alejado del mundo en busca de otras actividades.

Ninguna de las dos imágenes interesa a Rogers, para quien las relaciones ofrecen la mejor oportunidad de estar en “total funciona, miento”, en armonía consigo mismo, con los demás y con el medio. Por medio de las relaciones se pueden satisfacer las necesidades orgánicas básicas del individuo. La esperanza de esta satisfacción hace que la gente invierta una cantidad increíble de energía en sus relaciones, inclusive algunas que aparentemente puedan no ser sanas satisfactorias.

El matrimonio

El matrimonio es una relación excepcional; virtualmente es relación a largo plazo, es intensa y encierra la posibilidad del crecimiento y un desarrollo permanentes. Según Rogers, el matrimonio sigue las mismas reglas generales que son válidas para los grupos de encuentro, para la terapia y otras relaciones. Los mejores matrimonios se dan entre los compañeros que son congruentes, que tienen menos condiciones de mérito oponentes y que son capaces de hacer sinceramente a los demás. Cuando el matrimonio se utiliza mantener la incongruencia o para reforzar las tendencias defensivas existentes, es menos satisfactorio y hay menos probabilidades de seguir manteniendo por sí mismo.

Sus conclusiones sobre una relación íntima a largo plazo, con el matrimonio, se concentran en cuatro elementos básicos: el compromiso progresivo, la expresión de los sentimientos, no aceptar (roles) específicos y la capacidad para compartir la vida interior. Sintetiza cada elemento como una promesa formal, como un acuerdo sobre el ideal de una relación permanente, beneficiosa y significativa.

1. Consagrarse al compromiso. Cada miembro, en un matrimonio, debe considerarlo “una sociedad en continuo proceso y no un contrato. El trabajo que se desarrolla es

para satisfacción *personal* y mutua" (1972, p. 201). Una relación trabajo que se realiza con metas separadas y también comunes. Rogers sugiere expresar este compromiso de la manen siguiente: "Nos comprometemos a trabajar juntos en el proceso cambiante de nuestra presente relación porque ella está enriqueciendo actualmente nuestro amor y nuestra vida y queremos que siga creciendo" (1972, p. 201).

2. Comunicarse: expresar los sentimientos. Rogers insiste en una comunicación franca y total, "Yo correré un riesgo al esforzarme por comunicar algún sentimiento persistente, positivo o negativo, a mí compañero — con toda la profundidad con que lo entiendo para mí como una parte viviente de *mí mismo*. Luego, correré otro riesgo más al tratar de entender, con toda la empatía que pueda dar, su respuesta, sea ésta acusatoria y crítica o compartida y autorreveladora" 1972, p. 204). La comunicación tiene dos fases igualmente importantes; la primera consiste en expresar la emoción y la segunda es permanecer alerta y experimentar la respuesta del otro.

Rogers no está defendiendo simplemente la libre expresión de los sentimientos. Lo que hace es sugerir que uno debe empeñarse tanto en el efecto que los sentimientos tienen sobre el compañero, como en la expresión original de los mismos. Esto es mucho más difícil que simplemente "dejar salir el vapor" o ser "franco y honrado". Es la voluntad de aceptar los riesgos reales implícitos: el rechazo, los malos entendidos, herir los sentimientos y el castigo. La fe que Rogers tiene en la necesidad de iniciar y mantener este nivel de intercambio se opone a las posiciones que propugnan ser culto, tener tacto, evitar los problemas que causen trastornos o no mencionar las preocupaciones emocionales en curso.

3. No aceptar los papeles establecidos. Numerosos problemas se suscitan al tratar de satisfacer las expectativas de los demás en lugar de determinar las propias. "Viviremos, con nuestras propias elecciones, las más profundas sensaciones de que somos capaces, pero no nos dejaremos moldear por los deseos, las reglas, los papeles con los cuales los demás están demasiado ansiosos de embestirnos" (1972, p. 260). Rogers comenta que muchas parejas sufren una gran tensión al tratar de vivir de la aceptación parcial y ambivalente de las imágenes que sus padres y la sociedad les han impuesto. Un matrimonio guarnecido con demasiadas expectativas e imágenes irreales es esencialmente inestable y no tiene ninguna satisfacción potencial.

4. Transformarse en un sí mismo (self) separado. Este compromiso consiste en un profundo esfuerzo por descubrir y aceptar la propia naturaleza total. Es el más desafiante de los compromisos, es un empeño por quitarse las máscaras tan pronto y cuantas veces se formen. “Tal vez puedo descubrir y me puedo acercar más a lo que realmente soy en lo más íntimo —sintiendo algunas veces ira o terror, a veces ira cariño, casualmente hermoso y fuerte o salvaje y malo— me oculto de tales sentimientos. Tal vez puedo premiarlo como la persona ricamente variada que soy. Tal vez puedo abiertamente ser más de esta persona. De ser así, puedo vivir por los propios valores que he experimentado, aun cuando conozca todos los códigos de la sociedad. Entonces pueda permitirme ser toda esta complejidad de sentimientos, significados y valores con mi compañero: tener libertad suficiente para suscitar amor, enojo y ternura en la medida en que existen en mí mismo. Posiblemente pueda ser entonces un miembro real de una sociedad, porque estoy en camino de ser una persona real y tengo la esperanza de poder animar a mi compañero a que siga su propio camino que lo conduzca a una única individualidad, la cual me gustaría compartir” (1972, p. 209).

Las emociones

El individuo sano conoce sus sentimientos emocionales, sea que éstos se expresen o no. Los sentimientos que se niegan al conocimiento distorsionan la percepción que los produjo.

Un caso específico es sentir ansiedad sin saber por qué. La ansiedad aparece cuando ha ocurrido una experiencia que, *al permitir su conocimiento*, podría amenazar la imagen de uno mismo. La reacción inconsciente a estas sospechas (McCleary y Lazarus, 1949) alerta al organismo contra cualquier posibilidad de peligro y causa cambios psicofisiológicos. Estas reacciones defensivas son una forma que el organismo tiene para mantener creencias y conducta incongruentes. Una persona puede actuar sobre tales sospechas pero no saber por qué lo hace. Por ejemplo, un hombre podría sentirse incómodo al ver un grupo de homosexuales descarados. Su propio autodictamen incluiría la incomodidad, pero no mencionaría la causa. El no puede aceptar su propia inquietud, su identidad sexual indefinida o quizás sus esperanzas y temores en relación con la abierta hostilidad. Distorsionando sus percepciones él

puede, a su vez, reaccionar con abierta hostilidad ante los homosexuales, tratándolos como una amenaza externa en lugar de aceptar su conflicto interno.

El intelecto

Rogers no separa de otras funciones el intelecto; lo considera como una especie de herramienta que puede utilizarse efectivamente para integrar la experiencia. Es escéptico ante los sistemas educativo que ponen demasiado énfasis en las habilidades intelectuales y menosprecian los aspectos emocionales e íntimos del funcionamiento total.

En muchas áreas, Rogers encuentra particularmente exigente, degradante y depresiva a la educación graduada. La presión que se ejerce para producir un trabajo limitado y falto de originalidad, junto con el papel pasivo y subordinado que se exige a los estudiantes graduados, asfixia realmente o retarda sus capacidades creativas y productivas. El cita la queja de un estudiante: "Esta coerción tuvo un efecto tan desalentador (sobre mí) que, después de aprobar el examen final, la consideración de cualquier problema me resultó desagradable durante todo un año" (1969, p. 177).

Si el intelecto, al igual que las otras funciones que actúan libremente, tiende a dirigir el organismo hacia un conocimiento más congruente y forzarlo hacia canales específicos, puede entonces no ser benéfico. El punto de vista de Rogers es que las personas se sienten más cómodas decidiendo por sí mismas lo que deben hacer con el apoyo de los demás, que haciendo lo que otros han decidido que hagan.

El conocimiento

Rogers describe tres formas de saber, de verificar las hipótesis, que un individuo psicológicamente maduro puede tener.

La más importante de todas es el *conocimiento subjetivo*, saber si yo amo u odio, si entiendo o me agrada una persona, una experiencia o un suceso. El conocimiento subjetivo se perfecciona al ponerse en contacto cada vez mayor con los propios procesos internos. Es prestando atención a los sentimientos fundamentales y a las indicaciones como un curso de acción es mejor que otro. Es la capacidad de saber sin ninguna evidencia verificable. El valor que esta forma de conocimiento tiene para la ciencia radica en el hecho de dirigir la atención del investigador hacia áreas específicas

del problema. En la solución de problemas, la investigación ha demostrado que una persona “sabe” que se encuentra en el camino correcto mucho antes de “saber” cuál va a ser el contenido real de la solución (Gordon, 1961).

El *conocimiento objetivo* es una forma de corroborar las hipótesis, las especulaciones y conjeturas, en comparación con marcos de referencia externos. Dentro de los puntos de referencia de la Psicología se pueden incluir las observaciones de la conducta, los resultados de las pruebas (tests), las encuestas o los juicios de otros psicólogos. La utilidad de los colegas estriba en la idea de que a la gente experta en determinada disciplina se le puede tener confianza para aplicar los mismos métodos de juicio sobre un suceso dado. La opinión de los expertos puede ser objetiva, pero también puede ser una mala percepción colectiva. Cualquier grupo de expertos manifiesta tensión y se pone a la defensa cuando se le pide que tome en consideración datos que contradicen aspectos axiomáticos de su propia educación. Rogers anota que los teólogos, los dialécticos comunistas y los psicoanalistas son un ejemplo de esta tendencia.

No solamente Rogers pone en tela de juicio el valor del conocimiento objetivo, especialmente cuando se trata de entender la experiencia de alguna otra persona. Polan (1958) ha explicado la diferencia entre el conocimiento público y el personal. Cada uno sirva para entender diferentes clases de fenómenos. Tart (1971) habla del necesidad de tener diferentes clases de conocimientos incluso para percibir correctamente, no se diga evaluar, solamente los diferentes mecanismos de la conciencia.

La tercera forma de saber es el *conocimiento interpersonal* o *conocimiento fenomenológico* que constituye la esencia de la terapia centrada en el cliente. Es la práctica del entendimiento empático: penetra el mundo privado y subjetivo de los demás para ver si el entendimiento de su punto de vista es correcto —no solamente si es objetivamente correcto o si está de acuerdo con nuestra propia opinión, sino correcto en el sentido de comprender la experiencia ajena cuando los demás la experiencia. Este entendimiento empático se puede verificar retroalimentando lo que uno ha entendido, preguntándole a la otra persona si los demás han sido escuchados correctamente. “¿Se siente deprimido esta mañana?” “me parece que usted le dice al grupo que sus gritos

son para pedir ayuda”, “Apuesto a que está demasiado cansado para terminar esto ahora.”

El sí mismo (self)

Quienes escriben libros de texto y dedican una sección a Rogera, lo clasifican generalmente como un teórico del sí mismo (Hall y Lindzey, 1970; Bischof, 1970; Krasner y Ullman, 1973), significando con esto que, el sí mismo es un concepto muy importante dentro del pensamiento de Rogera. En realidad, aunque considera el sí mismo como el punto central de la experiencia, le interesa más la percepción, el conocimiento y la experiencia que el constructo hipotético, el sí mismo. Como ya dimos a conocer la definición de Rogers sobre el sí mismo, ahora podemos volver sobre la descripción de la *persona en funcionamiento total*: una persona que conoce, en su totalidad, su sí mismo (self) actual.

“La persona en funcionamiento total” es sinónimo de un ajuste psicológico óptimo, de una madurez psicológica óptima, de una congruencia completa, de una completa disposición para la experiencia... En virtud de que algunos de estos términos suenan un tanto estáticos, como si una persona así ‘hubiera llegado’, debemos dejar en claro que todas éstas son características *en proceso*. La persona en funcionamiento total sería una *persona-en-proceso*, una persona en cambio constante” (Rogers, 1959, p. 235).

La persona en funcionamiento total tiene varias características distintas, la primera de las cuales es una *disposición para la experiencia*. Las “suscepciones”, tienen poca o ninguna utilidad, aquellas señales de advertencia que restringen el conocimiento. La persona está alejándose continuamente de su actitud defensiva y busca la experiencia directa. “Se manifiesta más abierto a sus sentimientos de temor, desgano y congoja. También está más abierto a sus sentimientos de valor, ternura y espanto... Es capaz de vivir totalmente la experiencia de su organismo, más que cerrarle la puerta al conocimiento” (Rogers, 1961, p. 188).

Otra característica es *vivir en el presente* dándose cuenta totalmente de cada momento. Este compromiso directo y permanente con la realidad, permite que “el sí mismo y la personalidad surjan de la experiencia y no que la experiencia se transforme

o distorsione para ajustarse a una estructura ya preconcebida del sí mismo" (Rogers, 1961, pp. 188-189). Una persona puede reestructurar sus respuestas cuando la experiencia le permite o sugiere nuevas posibilidades.

Una característica final es *confiar en los impulsos internos y en los juicios intuitivos*, una creciente confianza en la propia capacidad para tomar decisiones. En la medida en que una persona está mejor capacitada para captar y utilizar información, tiene más probabilidad de valorar su capacidad para resumir dicha información y responder. Esto no es solamente una actividad intelectual, sino una función de toda la persona. Rogers dice que, en la persona en funcionamiento total, los errores que se cometen se deben a la información equivocada y no a los procesos incorrectos.

Esto es parecido al comportamiento de un gato que se lanza desde un sitio alto. El gato no toma en cuenta la velocidad del viento, la cantidad de movimiento angular ni la velocidad con que desciende y, a pesar de todo, su respuesta total tiene en cuenta todas estas cosas. El gato no piensa en quién lo empujó, cuáles pudieron ser sus motivos ni qué pueda ocurrir probablemente en el futuro. El gato maneja la situación inmediata, los problemas más urgentes. Da la vuelta en el aire y ajusta en forma instantánea su posición para hacerle frente al siguiente suceso.

La persona en funcionamiento total es libre para responder y experimentar su respuesta a las situaciones. Esto es la esencia de lo que Rogers llama vivir una buena vida. Una persona así "está continuamente en un proceso de autorrealización posterior" (Rogers, 1959, p. 235).

La terapia centrada en el cliente

Rogers *ha estado practicando la terapia durante toda su vida profesional*. Su teoría de la personalidad tiene origen y forma parte sus métodos e ideas sobre la terapia. Su teoría sobre esta última ha pasado por una serie de fases de desarrollo y cambios en sus puntos de interés; sin embargo, hay algunos fundamentos que he permanecido en su sitio. Rogers (1970a) cita algunos aspectos de una conferencia dictada en 1940, cuando mencionó por primera vez sus nuevas ideas sobre la psicoterapia.

1. Este moderno enfoque se fundamenta más vigorosamente en el impulso individual

- hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. (La terapia) es una cuestión de dar libertad (al cliente) para el crecimiento y el desarrollo normales
2. Esta terapia da más énfasis a los aspectos sentimentales de la situación que a los aspectos intelectuales
 3. Esta moderna terapia da más énfasis a la situación inmediata que al pasado del individuo
 4. Este método da mucha fuerza a la relación terapéutica misma como una experiencia del desarrollo (p. 12)

Rogers utiliza la palabra “cliente” más que el tradicional término “paciente”. Un paciente es alguien generalmente enfermo, que necesita ayuda y la busca con el auxilio de un profesional experto. Un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por sí sólo. El cliente, aunque pueda tener problemas, todavía es considerado como una persona capaz de entender íntimamente su propia situación. En el modelo de cliente existe una igualdad implícita que no encontramos en la relación médico-paciente.

La terapia ayuda a una persona a descubrir su propio dilema con un mínimo de participación por parte del terapeuta. Rogers define la psicoterapia como “la liberación de una capacidad ya existente, en un individuo potencialmente competente, y no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva” (1959, p. 221). La terapia se llama dirigida por el cliente o centrada en el cliente, puesto que es él quien toma cualquier dirección necesaria.

La terapia centrada en el cliente y la modificación de la conducta tienen ciertas semejanzas: ambas escuchan las ideas del cliente sobre sus dificultades y aceptan que él es capaz de entender sus propios problemas. En la terapia centrada en el cliente, sin embargo, el cliente sigue dirigiendo y modificando las metas de la terapia e inicia los cambios conductuales (u otros) que desea que ocurran. En la modificación de la conducta, el terapeuta escoge las nuevas conductas. Rogers cree firmemente que las “intervenciones expertas” de cualquier clase son, en último término, perjudiciales para el desarrollo de una persona.

Sus puntos de vista sobre la naturaleza del hombre y los métodos de la terapia no han madurado en forma simple durante su vida; han sufrido una transformación casi total. “Confío en haber dejado muy en claro que, a través de los años, me he separado bastante de algunas de las creencias con que me inicié: que el hombre es esencialmente malo; que profesionalmente se le puede tratar mejor como un objeto; que la ayuda se fundamenta en la pericia; que el experto puede aconsejar, manipular y moldear al individuo para producir el efecto deseado” (Rogers, 1973a, p. 13).

El terapeuta centrado en el cliente

El cliente tiene las llaves de su recuperación, pero el terapeuta debe tener ciertas cualidades personales que ayuden al cliente a aprender cómo se utilizan dichas llaves. “Estos poderes (dentro del canto) se volverán efectivos si el terapeuta puede establecer con el cliente una relación suficientemente cálida, de aceptación y entendimiento” (Rogers, 1952b, p. 66). Antes de que el terapeuta pueda hacer algo por el cliente, éste debe ser auténtico, sincero y no desempeñar ningún papel — especialmente el de psicoterapeuta— cuando está con él. Esto “implica el -deseo de ser y de expresar en mis palabras y en mi conducta, los distintos sentimientos y actitudes que existen en mí, lo cual significa que debo conocer mis propios sentimientos tanto como sea posible y no mostrar una apariencia exterior de una actitud, cuando en realidad tengo una diferente” (Rogers, 1961, p. 33).

Cuando los terapeutas hacen sus prácticas se preguntan con frecuencia, “¿qué conducta sigue usted si no le agrada el paciente o si está aburrido o enojado?, ¿no será precisamente este sentimiento sincero lo que toda persona consigue de quien le desagrada?”

La respuesta, centrada en el cliente, a estas preguntas, encierra varios niveles de comprensión. En un nivel, el psicoterapeuta sirve como modelo de persona sincera. El psicoterapeuta ofrece al cliente - una relación en la cual este último puede corroborar su propia realidad. Si el cliente confía en que logrará una respuesta honrada, puede descubrir si sus expectativas y su actitud defensiva se justifican. El cliente puede aprender a esperar una retroalimentación real —no distorsionada o diluida— de su exploración interior. Esta comprobación de la realidad es crucial si el cliente debe alejarse de las distorsiones y experíenciarse directamente.

A otro nivel, el psicoterapeuta centrado en el cliente es útil hasta el punto en que éste tenga empatía y sea capaz de mantener una “consideración positiva incondicionada”. Rogers define esto como un “cuidado que no es posesivo, que no exige ninguna gratificación personal. Es una atmósfera que simplemente dice ‘yo lo cuido’ y no ‘yo cuido de usted si se comporta de esta o de aquella forma’” (1961, p. 283). *No es una evaluación positiva* porque cualquier evaluación es una forma de juicio moral. La evaluación tiende a restringir la conducta, recompensando algunas cosas y castigando otras; la consideración positiva incondicionada hace que la persona sea lo que realmente es, no importa lo que esto signifique.

Se trata de algo muy parecido a lo que Maslow llama “amor taoísta”, un amor que no prejuzga, que no restringe, que no define. Es la promesa de aceptar a alguien simplemente tal como resulta. Para llevar a cabo esto, el psicoterapeuta centrado en el cliente tiene que ser capaz de ver constantemente su fondo autorrealizante, los comportamientos destructivos, perjudiciales u ofensivos. Si puede mantener un conocimiento de la esencia positiva del individuo es posible ser auténtico con esa persona y no mostrarse fastidio irritado o enojado por alguna expresión particular de su personalidad. Esta actitud es semejante a la de los maestros espirituales de tradición oriental, los cuales viendo a una divinidad en todos los hombres, pueden tratarlos a todos con respeto y compasión.

El siguiente diálogo (adaptado de una historia escrita por) puede aclarar esta actitud. Un estudiante universitario norteamericano, durante un viaje por la India, logra conseguir una audiencia con un receptor espiritualidad hindú. Cuando el preceptor lo ve aproximarse lo saluda.

PRECEPTOR: ¡Ah!, Shiva (uno de los nombres que se da a Dios), eres tú Bienvenido.

ESTUDIANTE: (Volteando confundido) Yo no soy Shiva, soy Nathan Beliligham, de Twin Forks, Idaho.

PRECEPTOR: (Sonriendo) Yo te veo Shiva, tú no me engañas.

ESTUDIANTE: ¡En serio, yo no soy Shiva!

PRECEPTOR: Me inclino ante ti, Shiva (se Inclina)

ESTUDIANTE: Pero si sólo soy un estudiante de Psicología.

PRECEPTOR: Yo te veo Shiva en todos tus disfraces.

Sin dar importancia a lo que el estudiante diga, piense o crea, el maestro sigue tratándolo como si fuera la viva encarnación de Shiva Sus protestas se consideran como una evidencia del desconocimiento de su propia naturaleza interior. El maestro sabe que cada persona presenta un aspecto de esta naturaleza divina y por eso no tiene que hacer el menor esfuerzo para ignorar el comportamiento limpio de la gente que lo visita.

De una manera semejante, el terapeuta centrado en el cliente mantiene la certeza de que la personalidad interior, y tal vez sin desarrollo, del cliente es capaz de comprenderse a sí misma. En la práctica entonces extremadamente difícil. Los terapeutas que siguen los métodos de Rogers admiten que suelen ser incapaces de mantener esta cualidad de comprensión mientras trabajan.

La aceptación puede ser solamente tolerancia, una posición si juicio alguno implícito que pueda incluir o no la comprensión real. Esto es inadecuado; la consideración positiva incondicionada también debe incluir una "comprensión empática". . . para entender el mundo personal del cliente como si fuera el propio, pero sin perder nunca cualidad de 'como si' (Rogers, 1961, p. 284). Esta dimensión adicional proporciona al interno. El cliente está seguro de que el terapeuta hará algo más que aceptarlos, pero se comprometerá activamente en tratar de sentir las mismas situaciones dentro de él mismo.

El criterio final para un buen terapeuta es que debe tener la habilidad suficiente para transmitir al cliente esta comprensión; este último necesita saber que el psicoterapeuta sí es digno de confianza, tiene cuidado, escucha y entiende. Es necesario que el terapeuta siga siendo visible a pesar de las distorsiones selectivas del cliente, las suscepciones de amenaza y de los efectos deformantes de una autoconsideración mala. Una vez establecido este puente entre el cliente y el terapeuta, aquél puede empezar a trabajar con toda seriedad.

A pesar de que la descripción anterior puede parecer estática, como si el

terapeuta llegara a una llanura y luego hiciera la terapia, se trata, sin embargo, de un proceso dinámico progresivo en estado de renovación permanente. El terapeuta y el cliente deben estar siempre en proceso de volverse más concordes.

En uno de sus primeros libros, *Orientación y psicoterapia* (1942, p. 30—44), Rogers esbozó los pasos característicos necesarios para el proceso de ayuda, de la siguiente manera:

—El cliente llega en busca de ayuda.

La situación se define.

-Hay un estímulo para la libre expresión.

El consejero acepta y explica.

Expresión gradual de los sentimientos positivos.

-Conocimiento de los impulsos positivos.

Desarrollo de la comprensión interna (insight).

--Clasificación de las opciones.

Acciones positivas.

Aumento de la comprensión interna (insight).

Aumento de la independencia.

-Disminución de la necesidad de ayuda.

Esta serie de eventos sugerida muestra el interés que Rogers tiene en que el cliente determine el camino que va a seguir a través de los esfuerzos estimulantes y auxiliares del terapeuta.

Así como algunos aspectos de la terapia de Rogers se pueden aprender fácilmente, y de hecho son empleados por muchos terapeutas, las características

personales que se le exigen a un terapeuta efectivo son en extremo difíciles de entender, de experimentar y de poner en práctica. La capacidad de estar verdaderamente presente para otro ser humano —tener empatía hacia el dolor de esa persona, confiar en el desarrollo de la misma y ser capaz de transmitir todo esto— es una exigencia personal casi abrumadora.

Los grupos de encuentro

La transición de Rogers, desde el terapeuta centrado en el cliente hasta el líder de encuentro e investigador fue casi inevitable. Sus afirmaciones de que las personas, y no los expertos, eran los terapeutas, se correlacionaban con las primeras informaciones sobre encuentros. Cuando Rogers viajó a California pudo dedicar más tiempo para participar, fundar e investigar esta clase de trabajo en grupo.

Aparte de la terapia de grupo, los grupos de encuentro tienen una historia que precede a su resurgimiento de las décadas de los cincuentas y de los sesentas. Dentro de la tradición protestante americana y en menor grado dentro del jasidismo*, ha habido experiencias de grupo, encaminadas a modificar las actitudes de una persona hacia sí misma y a cambiar su conducta con los demás. Las técnicas han consistido en trabajos con grupos pequeños de compañeros, donde se insiste en la honradez y la revelación, se enfoca la atención en el aquí y ahora y se mantiene una atmósfera de calor humano y de cooperación. Inclusive los maratones (grupos de encuentro. que se reúnen día y noche) no son un invento reciente (Oden, 1972).

Los modernos grupos de encuentro tuvieron su origen en Connecticut en el año de 1946 con un programa de entrenamiento para líderes de la comunidad. Dicho programa consistía en reuniones vespertinas, a las que los expertos y los observadores asistían para discutir los sucesos ocurridos durante el día. Los participantes empezaban a llegar con el propósito de oír y finalmente tornar parte en estas sesiones extras. Los expertos se dieron cuenta de que al proporcionar retroalimentación a los participantes, se aumentaba la experiencia de cada uno.

Algunos de los instructores de los grupos de Connecticut se unieron a otros y fundaron los Laboratorios Nacionales de Entrenamiento (LNE) en 1947. Estos laboratorios ayudaron a ampliar y desarrollar los grupos T (del inglés “training”) o grupos

de entrenamiento, como una herramienta para el gobierno y la industria. La participación en estos grupos proporcionaba a las personas una gran experiencia para observar su propio funcionamiento y para aprender la forma de responder a la retroalimentación directa sobre sí mismas.

En la década de los sesentas, el grupo T empezó a desprestigiarse cuando las corporaciones se dieron cuenta de que los ejecutivos, quienes gozaban de comodidades y se conocían mejor a sí mismos, no estaban necesariamente trabajando con más entusiasmo para su compañía.

Lo más sorprendente de las experiencias del grupo T fue el hecho de que unas cuantas semanas de trabajo con los compañeros, es una situación de aceptación relativa, podían conducir a cambios en la personalidad, que anteriormente sólo se relacionaban con traumas severos o una psicoterapia a largo plazo. Como las investigaciones han puesto de manifiesto efectos positivos y negativos, mayoría de los investigadores están de acuerdo en que la experiencia en grupo es efectiva y puede producir cambios reales en sus miembros. Gibb (1971), después de revisar 106 estudios, concluyó e “hay muchas pruebas de que las experiencias de entrenamiento intenso en grupo tienen efectos terapéuticos” (en Rogers, 70b, p. 118).

Mientras que los LNE se creaban y desarrollaban principalmente en la costa este de los Estados Unidos, el Instituto Esalen de California exploraba procesos de grupo más intensos y menos estructurados. Dedicado a buscar la comprensión de las nuevas tendencias que enfatizan los potenciales y los valores de la existencia humana”, Esalen patrocinó una serie de seminarios en la década de los sesentas que llegaron a llamarse encuentros o grupos de encuentro básico. El trabajo en grupo de Rogers, que se desarrolló independientemente, se parece a la forma de encuentro básico que llevó a cabo Esalen. Sin embargo, sus grupos no están del todo desinhibidos y reflejan algunos de los componentes estructurales del modelo LNE.

Las características comunes de todos estos tipos de grupos de encuentro incluyen un clima de seguridad psicológica, el estímulo de expresión de sentimientos inmediatos y la subsiguiente retroalimentación por parte de los miembros del grupo. El líder, cualquiera que sea su orientación, es responsable de fijar y mantener el tono y el enfoque de un grupo. Esto puede ir desde una atmósfera de negocios hasta el estímulo

de una excitación emocional o sexual, o hasta el fomento del temor, la ira o aun la violencia. Existen informes e grupos con toda clase de descripciones (Howard, 1970; Maliver, 1973).

La aportación de Rogers y sus continuos trabajos sobre los grupos de encuentro constituyen la aplicación de su teoría. En su libro *Carl Rogers y los grupos de encuentro* (1970b), describe los fenómenos principales que se presentan en los grupos que se prolongan varios días. A pesar de que hay muchos periodos de insatisfacción, incertidumbre y ansiedad, en la descripción que vamos a ver, cada uno de ellos abre paso a un clima más abierto, menos defensivo, más revelador y de más confianza. La intensidad emocional y la capacidad para tolerar la intensidad parecen aumentar a medida que del grupo continúa en actividad.

El proceso del encuentro

Un grupo empieza a arremolinarse esperando que se le indique cómo se debe comportar, qué debe esperar, cómo manejar las expectativas sobre el grupo. Se suscita una gran frustración cuando grupo se da cuenta de que son los miembros mismos quienes va determinar la forma en que se va a trabajar.

Se presenta una *resistencia inicial* a la expresión o explora personal. “Es el sí mismo (self) público el que trata de mostrarse mutuamente en los miembros y sólo gradualmente, con gran recelo en forma ambivalente, empiezan a dar pasos para revelar algo sí mismo privado” (Rogers, 1970b, p. 16). Esta resistencia puede observarse en la mayoría de las situaciones de grupo —brindis, bailes días de campo— en las cuales generalmente se presenta alguna actividad distinta a la autoexploración de que los participan disponen. Un grupo de encuentro desestimula la búsqueda del quiero otra actividad.

A medida que la gente sigue interactuando, empieza a participar de *sentimientos pasados* que se relacionan con gente que no dentro del grupo. A pesar de que puedan ser experiencias importan para el individuo, aún constituyen una forma de resistencia inicial; experiencias pasadas son más seguras y tienen menos probabilidad de ser afectadas por las críticas o por algún apoyo. La gente puede responder o no al

significado de un suceso pasado, pero sigue siendo eso, un suceso pasado.

Cuando la gente empieza a expresar sus sentimientos presenta con mucha frecuencia *las primeras expresiones son negativas*. “No siento cómodo con usted”, “usted tiene una manera vulgar “hablar”, “no creo que usted realmente quiera decir lo que dije sobre su esposa”.

“Los sentimientos profundamente positivos son mucho más difíciles y peligrosos de expresar que los negativos. Si digo te amo, queda vulnerable y expuesto al rechazo más terrible. Si digo te odio, esto obligado a atacar lo que puedo defender” (Rogers, 1970, p. 19) hecho de no comprender esta aparente paradoja ha llevado, a varios programas de encuentro, a fracasos que eran predecibles. Por ejemplo la Fuerza Aérea organizó programas de relaciones que incluían sesiones de encuentro entre blancos y negros dirigidos por líderes expertos. Sin embargo, el resultado final de tales encuentros con frecuencia parecía una intensificación de los sentimientos raciales hostiles por ambas partes. Debido a lo difícil de programar a la gente que pertenece a la milicia, tales reuniones no duraron más de tres horas— tiempo suficiente apenas para manifestar las expresiones negativas, pero insuficiente para desarrollar el resto del proceso.

A medida que se van expresando los sentimientos negativos y grupo no se desintegra, se divide o se va al infierno, empieza a surgir *material personalmente significativo*. Puede que sea aceptable o no parte de los miembros del grupo, pero el clima de confianza está empezando a formarse, y las personas empiezan a asumir riesgos tales. Rogers nos informa del siguiente intercambio:

GEORGE: “Creo que alguno de ustedes sabe por qué estoy aquí, de qué se me acusa.., bueno, violé a mi hermana. Es el único problema que tengo en mi casa y ya lo he superado, creo” (pausa bastante larga).

FREDA: “¡Oh, eso es espantoso!

MARY: “La gente siempre tiene problemas, Freda. Es decir, tú sabes. FREDA: “¡Sííí! “, lo sé, pero “¡Túúú!

MODERADOR: (Dirigiéndose a Freda) “¿Usted conoce estos problemas y todavía le parecen espantosos?”

GEORGE “Ustedes saben lo que quiero decir, es vergonzoso hablar sobre eso”

(Rogers, 1970b: 21)

Tan pronto surge el material significativo la gente empieza a expresar *sentimientos inmediatos* entre sí misma, tanto positivos como negativos. “Me gusta que usted pueda compartir eso con el grupo”, “cada vez que digo algo, parece como si usted quisiera estrangularme”, “es curioso, creí que usted me desagrardaría; ahora estoy seguro”.

Cada vez que salen a flote más expresiones emocionales y surgen reacciones dentro del grupo, Rogers menciona *el desarrollo de una capacidad de curación*. Las personas empiezan a hacer cosas que parecen útiles, que contribuyen para que los demás se den cuenta de su propia experiencia en una forma que no es amenazante. Lo que el terapeuta muy experto ha aprendido a hacer durante los años de supervisión y práctica, empieza a salir espontáneamente de la situación misma. “Esta clase de habilidad se manifiesta en forma tan frecuente, en todos los grupos, que he llegado a creer que la habilidad para curar o llevar a cabo una terapia es mucho más común, entre la gente, de lo que suponemos. Con frecuencia se necesita solamente que haya una autorización —o que la libertad sea posible por parte de un clima en que la experiencia del grupo flote libremente para que se haga evidente” (Rogers, 1970, p. 22).

Uno de los resultados de que el grupo proporcione retroalimentación y aceptación consiste en que la gente se puede aceptar a sí misma. “Yo creo realmente que sí trato de mantener a la gente lejos de mí.” “Yo soy fuerte, pero a veces despiadado.” “Yo deseo tanto que me aprecien, que puedo aparentar media docena de cosas diferentes.” Paradójicamente, esta aceptación del propio sí mismo y de las propias faltas, conduce a la iniciación del cambio. Rogers dice que mientras más próximo a la congruencia esté uno, más fácil res curarse. Si una persona puede admitir ser de determinada manera también puede pensar en posibles alternativas para su conducta niega una parte de sí misma, no hará muchos esfuerzos por cambio “La

aceptación, dentro del dominio de las actitudes psicológicas, frecuencia logra un cambio en la cosa aceptada. Es irónico, pero cierto" (Nelson, 1973).

A medida que el grupo continúa trabajando, surge una creciente *impaciencia con las defensas*. El grupo parece exigir el derecho ayudar, de curar, de descubrir a las personas que parecen es inhibidas y a la defensa. A veces en forma suave y casi brusca otras, el grupo *exige* que la persona sea ella misma, es decir, que siga escondiendo sus sentimientos presentes. "La expresión de mismo, por parte de los miembros del grupo, ha puesto en claro q un encuentro más básico y más profundo sí es *possible* y que el grupo aparentemente lucha intuitiva e inconscientemente por lograr esa meta" (Rogers, 1970b, p. 27).

En todo intercambio o encuentro hay una *retroalimentación* Constantemente se llama la atención al líder sobre su efectividad falta de ella. Cada miembro que reacciona ante otro puede, a su vez obtener una retroalimentación acerca de su reacción. Dicha retroalimentación puede ser difícil de aceptar por parte de alguna persona Pero para una persona que forma parte de un grupo no es fácil evita enfrentarse a la opinión de este último.

Rogers llama la atención sobre la forma extrema del confrontamiento de la retroalimentación: "Hay ocasiones en que el término retroalimentación es demasiado benigno para describir las interacciones que se presentan —cuando es mejor decir que un individuo se confronta con otro, nivelándose directamente con él. Tales confrontaciones pueden ser positivas, pero suelen ser definitivamente negativas" (1970b, p. 31). La confrontación plasma sentimientos a extremo que se hace necesaria alguna clase de resolución. Este es momento perturbador y difícil para el grupo y puede llegar a ser mucho más complicado para los individuos que participan.

Para cada oleada de sentimientos negativos, para cada brote de temor, parece que hay también una subsiguiente expresión de apoyo de sentimientos positivos y de proximidad. Rogers, refiriéndose miembro de un grupo, dice: "El hecho increíble, experimentado una y otra vez por los miembros del grupo, era que cuando se expresaba completamente un sentimiento negativo a otro miembro del grupo las relaciones aumentaban y el sentimiento negativo era remplazado por una profunda

aceptación de aquél. . ." (1970b, p. 34) Aparentemente, cada vez que el grupo demuestra exitosamente poder aceptar y tolerar sentimientos negativos, sin rechazar a la persona que lo expresa, los miembros se vuelven más confiados y abiertos unos con otros. Mucha gente ha manifestado que sus experiencias dentro del grupo han sido las experiencias más positivas, empáticas y de aceptación, de toda su vida. La popularidad de las experiencias del grupo se fundamenta tanto en el calor emocional que generan como en su capacidad de facilitar el desarrollo personal.

El grupo presta su apoyo a una persona que llegue a conocer nuevos aspectos de sí misma. La aceptación y el conocimiento del sí mismo es, para Rogers, el principio del subsiguiente cambio en la 'conducta. El tiempo que se pueden mantener estos cambios depende de la información a que tenga acceso el conocimiento que sigue a la experiencia. Una introspección (*insight*) de nuestra conducta, que no reciba ninguna confirmación del medio externo, será difícil de mantener. Análogamente, si las personas que están cerca del miembro 'del grupo aceptan un cambio en su actitud, el individuo puede mantenerla.

¿Existen peligros en las experiencias del encuentro? Como sucede con cualquier forma intensa de interacción, pueden producirse, y en efecto se han producido, resultados desafortunados. Se han producido trastornos psicóticos, suicidios y depresiones que tal vez han sido precipitados por la participación en un grupo de encuentro. En la mayoría de los casos, la experiencia del encuentro parece fomentar los mecanismos fundamentales que permiten a un ser humano ayudar a los demás. Que eso no ocurra inevitablemente no tiene por qué sorprendernos. Lo que sí podemos decir es que, gracias a los trabajos de Rogers y de otros autores, las experiencias de los grupos pequeños se pueden entender ahora como un medio para desarrollar las habilidades personales, para orientar, estimular y ayudar a las personas y para darles una oportunidad de tener una experiencia personal inusitadamente intensa.

Evaluación

Durante una conversación en 1966, Rogers describió su estatus: "Yo no tengo mucho prestigio en la Psicología misma y no me preocupo en lo más mínimo. Pero en la educación, en la industria, en la dinámica de grupo, en el trabajo social, en la filosofía de la ciencia, en la psicología pastoral, en la Teología y en otros campos, mis ideas han

penetrado y han ejercido una influencia que nunca hubiera soñado" (1970a, p. 507).

Los críticos se concentran en la opinión que Rogers tiene sobre la condición humana y la consideran menos universal de lo que él sugiere. Varios escritores consideran como desesperadamente ingenuo el hecho de fundamentar la terapia y el aprendizaje en la capacidad innata de una persona para la autorrealización (Thorne, 1957; Ellis, 1959). Ellos sostienen que Rogers no toma en cuenta los patrones de hábitos fijos que la Psicopatología proporciona, los cuales pueden evitar, y de hecho evitan, cualquier posibilidad de mejoría. Otro nivel de crítica consiste en que su teoría no es susceptible de una verificación rigurosa. "Que la naturaleza humana, no viciada por la sociedad sea tan satisfactoria como este punto de vista nos lleva a creer, algo que ciertamente puede ponerse en tela de juicio. Además, se difícil confirmar o invalidar esta proposición sobre fundamentos empíricos... En nuestra opinión.., el énfasis que se pone en la evidencia realización, adolece de vaguedad en sus conceptos, en lenguaje y de una impropiedad en la evidencia relacionada con s principales argumentos" (Coffer y Apply, 1964, pp. 691-692).

Otros autores dicen que la autorrealización no es innata fundamental en el desarrollo humano, sino que proviene de un impulso más primario: la necesidad de estímulo (Butier y Rice, 1963). Un punto débil, en la posición de Rogers, posiblemente consiste en q no da ninguna razón para explicar por qué la tendencia al cono miento es innata; él simplemente lo afirma como una hipótesis fundamental que se basa en sus propias observaciones.

Si bien puede ser cierto que, fuera de las Psicologías humanísticas y transpersonales, la existencia de la motivación del desarrollo de los impulsos para la autoactualización no han tenido una amplia (Martín, 1972), los críticos mismos de Rogers no niega que él ha montado y dirigido la prueba más amplia de una escuela de psicoterapia, hasta la explosión conductista más reciente.

Leyendo a los críticos emocionales y a los sentimentales de Rogers, uno llega a la conclusión de que o ellos han visto una clase distinta de paciente o simplemente no aceptan las ideas de Roge sobre la confianza que es preciso depositar en los demás para que encuentren su propio camino. Karl Menninger (1963) cree que la insistencia de

Rogers en el impulso innato hacia la salud revela, en el mejor de los casos, una verdad a medias. “Muchos de los pacientes que vemos, parecen haberse entregado consciente o inconscientemente a la paralización o a una muerte lenta del espíritu” (1963, p. 398).

Coffer y Apply, al revisar la literatura sobre la Psicoterapia, concluyen que “los resultados terapéuticos presentes, cualquiera que sea la clase de terapia de que se trate, sostienen un punto de vista de la naturaleza humana particularmente positivo” (1964, p. 683).

La imagen de la humanidad, según la describe Rogers, parece tener tan poco significado para sus críticos que es dudoso pensar que cualquier continuación de los descubrimientos favorables de las investigaciones pueda tener algún efecto.

Para Rogers, la prueba de la validez de su posición no depende de la elegancia teórica, sino de la utilidad general. Las investigaciones continúan (anuario Aldine, 1971, 1972), cada vez se tiene más consideración por las obras de Rogers, su popularidad dentro de la Psicología clínica sigue en aumento (Lipsey, 1974) y cada año sus escritos tienen más lectores.

En virtud de que se trata claramente de una simplificación, es verdad que así como las ideas de Freud satisficieron una creciente necesidad de comprender algunos aspectos de la naturaleza humana, el igual manera las ideas de Rogers satisfacen una necesidad diferente una necesidad que puede considerarse particularmente americana filosofía de Rogers “se ajusta a la medida de la tradición democrática americana. El cliente es tratado como una persona igual que tiene dentro de sí el poder de ‘curarse’ a sí mismo, sin ninguna necesidad de apoyarse demasiado en la sabiduría de una autoridad un ‘experto’” (Harper, 1959, p. 83). Su estrecha alineación con el *zeitgeist* * americano ha ayudado a facilitar la amplia aceptación de sus ideas, sus métodos para practicar la terapia, su interés por reafirmar la capacidad y el deseo que el individuo tiene de ser completo.

La teoría de primera mano

Los dos pasajes que incluimos a continuación ilustran diferentes aspectos de la obra de

Rogers. El primero se extrajo de un capítulo dedicado a la terapia centrada en el cliente y el segundo (no publicando anteriormente) describe un suceso que tuvo, lugar durante una experiencia de grupo.

Lustración de la teoría de la terapia

Los conceptos teóricos que se han definido y los planteamientos breves y formales del proceso, así como los resultados de la psicoterapia centrada en el cliente, se hallan increíblemente bien ilustrados en una carta escrita al autor por una joven llamada Susana, que ha estado en terapia con un individuo que obviamente ha creado las condiciones requeridas en un clima terapéutico. Enseguida reproducimos la carta, la cual va seguida de una explicación sobre la forma como los planteamientos teóricos han operado en su caso.

Estimado Doctor Rogers: acabo de leer su libro *El proceso de convertirse en persona* y me ha impresionado mucho. Un día lo encontré por casualidad y empecé a leerlo. Se trata de una especie de coincidencia, pues precisamente ahora estoy necesitando algo que me ayude a encontrarme. Déjeme explicarle... (ella habla del estado actual de su educación y de algunos planes tentativos que tiene para estudiar una orientación vocacional)... Creo que no puedo hacer gran cosa por los demás sino hasta que me encuentre a mí misma.

Creo que me comencé a extraviar cuando estaba en la secundaria. Siempre quise emprender algún trabajo que sirviera para ayudar a la demás gente, pero mi familia lo rechazó y creí que tenían razón. Las cosas se desarrollaron normalmente para todos durante cuatro o cinco años, hasta que hace más o menos unos dos años conocí a un tipo que en mi concepto era ideal. Luego, hace apenas un año, hice un buen análisis de ambos y me di cuenta de que yo era todo lo que *él quería que fuera y nada de lo que yo era en realidad*. Siempre he sido emocional y he tenido muchos sentimientos. Nunca los pude seleccionar e identificar. Mi novio me decía sencillamente que estaba enojada o que era feliz, yo le decía que tenía razón y dejaba todo así. Después, cuando analicé nuestra situación, me di cuenta de que estaba enojada pues no obedecía mis verdaderas emociones. –

Con gran tacto, empecé a volver atrás la relación y traté de descubrir dónde

estaban las piezas que había perdido. Después de algunos meses de búsqueda, descubrí que había muchas más piezas de las que imaginaba y no sabía aparentemente cómo separarlas. Empecé a visitar a un psicólogo y actualmente lo sigo haciendo. Él me ha ayudado a hallar algunas partes del cuales no tenía idea. Algunas de ellas son malas según los patrones de nuestra sociedad, pero para mí son muy buenas. Desde que lo visito me he sentido más amenazada y confusa, pero también he sentido más alivio y más seguridad en mí misma.

Recuerdo una noche en especial. Había estado con el psicólogo durante una cita regular ese día y cuando regresé a casa me sentí enojada. Estaba enojada porque quería hablar acerca de algo, pero no podía saber exactamente qué era. Aquella noche, a eso de las ocho, estaba tan perturbada que sentí miedo. Lo llamé y él me dijo que fuera a su oficina tan pronto como pudiera. Llegué allí y lloré por lo menos durante una hora hasta que pude hablar. Aún no sé de qué estuve hablando. Todo lo que sé es que de mí salió *tanta injuria e ira, como jamás pensé tener*.

Regresé a casa y me parecía que algún extraño se había apoderado de todo y que yo estaba tan alucinada como cualquiera de los pacientes que había visto en el hospital del Estado. Seguí sintiéndome así hasta que una noche, en que estaba sentada pensando, me di cuenta de que ese extraño era el yo que había estado tratando de encontrar.

Desde esa noche, he venido notando que la gente ya no me parece tan extraña. Ahora empieza a parecerme que la vida apenas empieza para mí. En este momento estoy sola, pero no siento miedo y no tengo que estar haciendo nada. Me gusta encontrarme a mí misma y hacer amistades con mis pensamientos y sentimientos. Por este motivo, he aprendido a disfrutar de la demás gente. Particularmente, un anciano —que está muy enfermo— me hace sentir con mucha vida. El acepta a todo el mundo; el otro día me dijo que yo había cambiado mucho. Según él, yo había empezado a abrirme y había comenzado a amar. Yo creo que siempre he amado a la gente y así se lo dije. El me dijo: “sabrían ellos eso” No creo haber expresado mi amor más de lo que lo hice con mi ira y mis ofensas.

Entre otras cosas, ahora descubro que nunca había tenido demasiado respeto de mí misma y, ahora que我真的 estoy aprendiendo a gustar de mí misma, estoy

encontrando la paz. Gracias por la parte que usted ha tenido en todo esto.

Vinculación con la teoría

Al resumir las partes claves de la carta de Susana se observa claramente la relación que hay entre sus afirmaciones y las de la teoría.

“Yo me estaba perdiendo. Necesitaba algo que me ayudara a *encontrarme*”. Cuando ella mira hacia atrás, se da cuenta de que sentía una vaga discrepancia entre la vida que experiencia y la persona que ella misma creía ser. Esta clase de conocimiento vago de discrepancia o incongruencia constituye un verdadero recurso para la persona que se da cuenta de ello y le presta atención. Ella también da pistas en cuanto a algunas de las razones de su pérdida de contacto con su propia experiencia.

“Mis reacciones internas me indicaban que yo quería hacer cierto tipo de trabajo, pero mi familia me demostraba que no era ese su significado”. Esto indica ciertamente la forma en la cual su concepto de sí misma había sido construido. Sin duda alguna, el proceso había comenzado en la infancia o de lo contrario ella no habría aceptado el juicio de su familia. Un niño experimenta algo en su organismo — un sentimiento de temor, ira, celos, amor o, como en este caso, una sensación de selección, sólo para que sus padres le digan que eso no es lo que está experimentando. De todo esto surge la afirmación: “Mis padres son más sabios que yo y me conocen mejor de lo que yo misma me conozco”. Igualmente, surge una mayor desconfianza en la propia experiencia y una mayor incongruencia entre el sí mismo y la experiencia. En este caso, Susana desconfía de su sentimiento interior de saber qué trabajo desea realizar y acepta el fallo de su familia como algo correcto y sano. Solamente la vaga sensación de discrepancia da una pista sobre el grado hasta el cual ella ha introyectado muchas percepciones de sí misma, las cuales provienen de sus padres e indudablemente también de otras personas.

“Las cosas se desarrollaron normalmente para todos”. Esta afirmación es extraordinariamente reveladora. Ella se ha convertido en la persona más agradable para todos aquellos a quienes ella trata de complacer. Este falso concepto del sí mismo, que ellos han construido involuntariamente, es justo lo que desean. No es probable que

tal comportamiento haya tenido su origen en la malicia de sus padres, pero de todas maneras ellos han frustrado el desarrollo de un sí mismo congruente o real. Entonces, en virtud de la falta de confianza engendrada por esta experiencia con sus padres, ella permite ser moldeada por otra persona.

“Me dejaba llevar y trataba de ser la persona que mi novio quería que fuera”. Una vez más, ella ha negado a su conocimiento (inconscientemente) la experiencia de su propio organismo y sencillamente trata de ser el sí mismo que su novio desea. Es el mismo proceso de siempre. El grado hasta el cual ella ha sacrificado su experiencia orgánica está indicado por el hecho de que ella incluso acude a su novio para descubrir lo que siente y acepta sus palabras.

“Finalmente, algo se rebeló dentro de mí y traté de encontrarme nuevamente, pero no podía hacerlo sin la ayuda de alguien.” ¿Por qué al fin se rebeló contra la forma de ser a la que se había entregado? Esta rebeldía indica la fuerza de la tendencia hacia la realización. A pesar de haber estado reprimida y distorsionada durante tanto tiempo, se ha vuelto a afirmar. Sin duda, alguna o algunas experiencias particulares produjeron esto, pero su organismo sabía algo acerca de que el camino que ella estaba siguiendo sólo la conduciría al desastre. Entonces se analizó por completo, pero era difícil sacar provecho de ello puesto que ella misma había desconfiado de su propia experiencia durante mucho tiempo y el sí mismo que ella vivía era sumamente diferente de la experiencia que en ella se desarrollaba. Cuando esta discrepancia es grande, el individuo con frecuencia tiene que acudir a la ayuda terapéutica. Tuvo suerte al encontrar un consejero que evidentemente creó una relación real y personal, cumpliendo así las condiciones de la terapia.

“Ahora estoy descubriendo mis experiencias —algunas de ellas son malas de acuerdo con la sociedad, los padres y el novio—, pero todas son constructivas en cuanto a mí se refiere.” Ahora ella exige como propio el derecho a evaluar sus propias experiencias. El “lugar (locus) de la evaluación” reside ahora en ella misma y no en los demás. Es a través de la exploración de su propia experiencia como ella determina el significado de las evidencias que su interior le suministra. Cuando ella dice, “algunas partes son malas según los patrones sociales, pero para mí son buenas”, ella puede estar refiriéndose a cualquiera de sus diversos sentimientos: la rebeldía contra sus

padres, contra su novio, sus sentimientos sexuales, su ira y su amargura u otros aspectos de ella misma. Por lo menos, cuando confía en su propia valoración de la experiencia encuentra que ésta vale la pena y es importante para ella.

“Una crisis importante me asaltó cuando me sentí atemorizada y desconcertada por sentimientos internos desconocidos.” Cuando se han negado al conocimiento aspectos de la experiencia pueden, dentro de un clima terapéutico, aproximarse a la superficie produciendo gran ansiedad o temor. La teoría centrada en el cliente explicaría esto por el hecho de que la aparición de cualquier sentimiento, que cambie el auto concepto, siempre es amenazadora. Susana ignora inconscientemente que lo que se está agitando internamente va a cambiar en forma severa su concepto de sí misma, pero sí lo siente. El término “suscepción”, ha sido acuñado para describir esta percepción sin conocimiento. La totalidad del organismo puede darse cuenta de la amenaza, aun cuando la mente no lo haga.

“Lloré por lo menos durante una hora.” Sin saber todavía lo que está experimentando, ella se prepara en alguna forma para ponerse en contacto con dichos sentimientos y significados que son tan extraños a su concepto del sí mismo (*self*).

“Cuando las experiencias negadas rompieron el dique, se tornaron en profundas heridas y enojos que yo desconocía *por completo*. “Los individuos son capaces de renunciar totalmente a experiencias que constituyen una gran amenaza para el concepto del sí mismo. Pero, en una relación segura y que no signifique una amenaza, se pueden liberar. Aquí, por primera vez en su vida, Susana *experimentó* todos los sentimientos reprimidos de ira y dolor que han permanecido en ebullición tras la fachada de su falso sí mismo. Experimentar algo *totalmente* no constituye un proceso intelectual; en realidad, Susana no puede ni siquiera recordar claramente lo que dijo, pero sí sintió, en ese preciso momento, las emociones que durante años habían sido negadas a su conocimiento.

“Creí que estaba loca y que alguna persona extraña se había apoderado de mí.” Descubrir que “yo soy una persona llena de dolor, de ira y rebeldía”, cuando antes había pensado ser “una persona que siempre agrada a los demás y que ni siquiera sabe cuáles son sus sentimientos”, constituye un cambio muy drástico en el concepto

de uno mismo. No hay que admirarse mucho de que pensara que se trataba de un extraño, alguien aterrador que nunca antes había conocido. Tal vez esto era inclusive una prueba de locura.

“Sólo paulatinamente fui reconociendo que este extraño era el *mí* real.” Lo que ella ha descubierto es que el sí mismo sumiso y maleable en que vivía, el sí mismo que trataba de agradar a los demás y que era dirigido por las evaluaciones, las actitudes y las expectativas de ellos, ya no le pertenece. Este nuevo sí mismo ofendido, enojado, que piensa bien sobre las partes de ella misma que los demás desaprueban, que experimenta muchas cosas, desde los pensamientos tremadamente alucinantes hasta los sentimientos de amor, ahora podrá explorar más su experiencia. Es probable que descubra que algo de su ira va dirigido contra sus padres y contra su novio. Probablemente, algunos de los sentimientos y experiencias que la sociedad considera malas, pero que para ella son buenas y satisfactorias, son experiencias que tienen relación con toda el área sexual. De todas maneras, su sí mismo se está arraigando en forma cada vez más firme en sus propios procesos orgánicos. Su concepto de sí misma está empezando a incrustarse en los significados de su experiencia que surgen espontáneamente. Se está volviendo una persona más congruente, más integrada.

“Me agrada encontrarme a mí misma y hacer amistad con mis pensamientos y sentimientos.” Aquí radica el inicio del respeto por uno mismo, de la auto aceptación y de la autoconfianza de la cual había estado privada durante tanto tiempo. Inclusive, ella ya siente cierto afecto por ella misma. Ahora que ya se acepta más a sí misma, podrá entregarse más libremente a los demás e interesarse con más sinceridad por el próximo.

“He empezado a abrirme y a amar.” Ella empezará a descubrir que, mientras más expresiva sea en su amor, también lo será en su ira y su dolor, sus gustos y disgustos, sus pensamientos y sentimientos “violentos”, los cuales se convertirán más tarde en impulsos creativos. Ella se encuentra en proceso de transformarse de una persona con una apariencia falsa, con un falso auto concepto, en una persona más sana con un sí mismo que es mucho más congruente con la experiencia, un sí mismo que puede cambiar junto a su experiencia.

“Estoy encontrando por fin la paz conmigo misma.” Ella ha descubierto una

pacífica armonía en ser una persona total y congruente, pero se va a equivocar si cree que esto es una reacción permanente. Por el contrario, si ella se abre realmente a la experiencia, va a encontrar ocultos otros aspectos de ella misma que había negado al conocimiento y cada uno de esos descubrimientos le van a traer momentos o días angustiosos y difíciles hasta que hayan sido asimilados dentro de una imagen variable y nueva de sí misma. Ella descubrirá que un cambio hacia una congruencia entre su organismo que experimenta y su concepto de sí misma constituye una aventura emocionante, a veces perturbadora, pero que no tiene fin.

La ilustración de este caso muestra bien el proceso y algunos resultados de la psicoterapia centrada en el cliente. (Rogers en Freedman y otros.

Los lamentos de Linda narrados por un participante

Quiero dejar escrito, pues todavía lo tengo fresco, un incidente tuvo lugar en el transcurso de un prolongado taller de trabajo. Era el 1 día del taller, del cual formaban parte 70 personas de la más diversa índole que se dedicaban a analizar el aprendizaje cognoscitivo y experiencia Todos habían estado en grupos de encuentro durante seis sesiones en primeros seis días. Había habido grupos pequeños que tenían interespeciales y reuniones casi diarias de las 70 personas. Estas reuniones toda la comunidad eran cada vez más profundas y despertaban más confianza. El siguiente episodio tuvo lugar durante el octavo día en que celebraba una sesión general matutina.

El grupo había estado discutiendo con gran entusiasmo, tomando cuenta, desde todos los puntos de vista, el problema que se suscitó por hecho de que algunas de las personas habían traído visitantes a las sesiones generales. Linda era una de estas personas, pues había traído a su esposo la reunión anterior, sólo que esa mañana no se hallaba presente. Por última se llegó a un acuerdo general de que en el futuro (sin criticar a nadie ha este momento) cualquiera que deseara traer un visitante, debería primero solicitar la opinión del grupo así que se pasó a otro problema.

En este momento llegó Linda, muy tarde. Esteban, con intención ayudarla, le contó rápidamente la conclusión a que habían llegado. Ninguno de nosotros le dio a Linda la oportunidad de responder, aunque evidentemente trató de hacerlo. El grupo siguió adelante con la discusión. Después de algunos momentos, alguien sentado junto

a ella manifestó que Linda estaba temblando y llorando, por lo que la comunidad la dejó expresar inmediatamente sus sentimientos. En un principio, aparentemente ella había sentido criticada, pero Susana le hizo una descripción más completa de lo que había pasado y pareció aceptar que no se le estaba inculpando, criticando. Pero seguía temblando, muy molesta, pues creía que la había ignorado y que no era la primera vez. Ya antes se había sentido ignorado. Sintiendo más ánimos para hablar, se volvió hacia Natalia, la hija de Carl, dijo: "Siempre la he notado muy fría y ya me ha ignorado dos veces sigo llamando en el, aunque no sé por qué ni cuándo llegué a decirle que esto me daba pena y usted se limitó a decirme que ese era mi problema me volvió la espalda."

Natalia repuso que ella había entendido algo muy distinto. "Me dé cuenta de que usted estaba muy molesta porque no me había llamado por mi verdadero nombre, pero yo le dije que aunque yo veía que eso las molestaba a *usted*, a mí no me molestaba en absoluto. Me doy cuenta de que no le he tendido la mano y creo que usted sí desea entablar relaciones conmigo, pero no creo que le haya hecho algún desaire".

Parecía que Linda pensaba cada vez con más vehemencia sobre todos esto y que no había oído o ciertamente no había aceptado la respuesta de Natalia. Decía que había observado la estrecha relación que Natalia sostenía con Lola, una chicana y que tal vez sólo era con personas pertenecientes los grupos minoritarios, con quienes Natalia podía tener relaciones, más que con ella, por ser alta, rubia y de clase media. Esto terminó en una iracunda explosión por parte de Lola, por haber sido estereotipada en esa forma y fue preciso dedicar cerca de cinco minutos para restablecer las relaciones entre Linda y Lola. El grupo regresó a Linda al problema entre ella y Natalia. Parecía obvio que sus sentimientos eran tan fuertes que no podían provenir simplemente del incidente que acababa de mencionar. Roberto dijo que había observado que él, Linda y Natalia se parecían —ellos eran altos, delgados, rubios— y que tal vez Linda estaba pensando que Natalia debía, por lo menos, relacionarse con alguien como ella, más que con Lola, quien era baja de estatura y morena. Linda reflexionó sobre esto, se preguntaba si podía haber algo de eso, pero era claro que no le impresionó mucho la idea.

Se le sugirieron con mucho cuidado, y en forma tentativa, dos posibles

fundamentos para sus sentimientos tan fuertes. Respecto al primero respondió, "Estoy probándome ese sombrero, pero no me queda." Del segundo dijo: "Parece que tampoco me sirve."

Me sentí totalmente desconcertado. Deseaba comprender por qué ella estaba tan molesta, pero no surgió ninguna pista que pudiera guiarme. Creo que muchas otras personas estaban pensando de la misma manera. Ella estaba allí con lágrimas en los ojos, pensando en algo más allá de un desaire posiblemente imaginario, pero ¿qué era?

Después, Annette dijo: "Puede que esto no venga al caso, pero de todas maneras voy a decirlo. Cuando usted llegó Linda, creí que usted era Natalia, se parecían mucho. Yo siento envidia cuando observo las hermosas y abiertas relaciones que existen entre Natalia y su padre. Yo tuve ese tipo de relaciones con el mío. Me pregunto si puede haber alguna conexión entre usted y su padre y Carl." "¡Eso es!" Linda sollozaba, comportándose como si hubiera recibido la descarga de un rayo. Se hundió en sí misma, desahogando su corazón. Entre sollozos decía, "En realidad no lloré cuando mi padre murió... El murió realmente para mí, mucho antes de su muerte. . - ¿Qué puedo hacer?" Las personas aseguraron que él seguía formando parte de ella y que aún podía llorarlo. . Annette, que estaba cerca de ella, la abrazó y la consoló. Después de buen rato se calmó y luego, con una voz casi imperceptible, preguntó a Carl si la podía tomar de la mano. El extendió su mano, ella atravesó el círculo, cayó en sus brazos y todo su cuerpo se sacudió en sollozos a medida que él la estrechaba en sus brazos. Poco a poco se sintió mejor y se sentó entre Carl y Natalia, diciendo a Carl: "Y usted también se parece a él, pero nunca me había dado cuenta de que eso era lo que yo sentía."

Cuando los tres se sentaron con los brazos entrelazados, alguien hizo la observación sobre el gran parecido entre Linda y Natalia. Podían ser hermanas. Carl dijo: "Aquí estamos, posando para un retrato familiar". Linda dijo: "Pero van a preguntar: ¿por qué esa muchacha que está sentada en medio tiene esa sonrisa tan amplia? ", y el incidente terminó cuando todo el grupo se unió a sus carcajadas de descanso y alivio.

Comentarios posteriores de Carl Rogers

Personal y emocionalmente, me sentí partícipe de este incidente que a mi parecer ha sido descrito con mucha exactitud. Desde entonces he reflexionado sobre él muchas veces. Es tentadoramente fácil diagnosticar las causas reprimiendo su dolor por la pérdida de su padre y viendo una buena relación padre-hija; proyecta su dolor en Natalia, distorsionando primero un incidente para poder enojarse con ésta y luego manifestando equivocadamente su dolor por medio del enojo, por la estrecha relación de Natalia con otra mujer, etc., etc. Para mí tales "explicaciones" no tienen importancia. Pero cuando intento observarlo con cierta perspectiva, sirve de ejemplo para muchos aspectos de la dinámica existencial de los cambios en la personalidad y en la conducta.

1. Muestra claramente la profundidad a que pueden llegar a ser enterrados los sentimientos, en forma tal que son absolutamente desconocidos por parte de quien los posee. En este caso es particularmente interesante porque resultó obvio para Linda y para el grupo, que ella estaba sintiendo muy profundamente *algo*. Pero ella lo calificaba, en forma muy clara, de una manera que no era verdaderamente significativa. El organismo se cierra a sí mismo ante el dolor de reconocer abiertamente un sentimiento cuando esto requiere la reorganización del concepto del sí mismo en alguna forma significativa.
2. Constituye un ejemplo espléndido de la manera en que el flujo de la experiencia (concepto de Gendlin) se usa como punto de referencia para descubrir el significado que se siente. Linda ensayó las distintas descripciones y denominaciones que se le dieron, pero no "le quedaron". ¿No le quedaron en qué forma? Obviamente, lo que ella confronta es algo orgánico. Pero cuando Annette señaló —al decirle sus propios sentimientos— otra posibilidad, Linda se dio cuenta *inmediatamente*, y con una total certeza, de que era *esto* lo que ella en realidad estaba experimentando. Eso *hacía juego* con lo que estaba pasando dentro de ella. Como suele suceder cuando una persona es comprendida, ella fue capaz de continuar la experiencia y de darse cuenta de que, además de la envidia, ella sentía mucha pena y de que nunca había llorado por su padre, porque él había muerto para ella años antes de su muerte real.

3. Para mí, este es un ejemplo muy preciso de un momento de cambio irreversible, la diminuta unidad de cambio que, tomada con otras unidades de este tipo, constituye la base total para la alteración de la personalidad y de la conducta. Así he definido tales momentos de cambio. Cuando un pensamiento negado con anterioridad se experimenta en una forma total y completa, en la expresión y en el conocimiento, y se experimenta de buen grado, no como si fuera algo bueno o malo, se produce un cambio fundamental casi irreversible.

Lo que quiero decir con este último término es que más tarde Linda podría negar, bajo ciertas circunstancias, la validez de este momento y creer que no sentía envidia ni estaba de duelo. Pero su organismo total ha *experienciado* por completo esos sentimientos y, a lo sumo, los podría negar sólo temporalmente en su conocimiento.

4. Aquí vemos un ejemplo de un cambio en la forma en que ella se percibe a sí misma. Ella ha sido, ante sus propios ojos, una persona sin ninguna relación estrecha con su padre, que no se conmovió ante su muerte porque no le importó. Es muy posible que también haya tenido el convencimiento de que ella era culpable debido a tales elementos. Ahora, esa faceta de su concepto del sí mismo obviamente ha cambiado. Ahora se puede ver como una persona que necesita una relación íntima y que lamenta la falta de ésta, así como la muerte de su padre. El resultado casi inevitable de esta alteración, en su autoconcepto, va a ser el cambio en algunos de sus comportamientos. En este momento solamente podríamos especular sobre la naturaleza de dichos cambios —posiblemente un cambio en su conducta hacia las personas mayores, posiblemente una tristeza más sincera ante otras tragedias. Todavía no lo podemos saber.

5. Es un ejemplo de la clase de clima terapéutico dentro del cual puede presentarse un cambio. Es un grupo cuidadoso, un grupo que respeta la valía de ella en un grado suficiente para escucharla con toda su atención, inclusive cuando la acción de escucharla rompe la “tarea” en la cual se estaba trabajando. Ellos tratan tenazmente de transmitir tanta comprensión como sea posible. El realismo con que Annette expone sus propios sentimientos es un ejemplo de la franqueza y “transparencia” de los miembros del grupo. Así, todos los ingredientes para el desarrollo y el cambio están allí y Linda los utiliza.

6. Constituye una evidencia emocionante el hecho de que este clima, que promueve el desarrollo, puede evolucionar inclusive en un grupo tan grande. Sesenta y nueve personas pueden ser psicoterapeutas que tal vez son más efectivas que una sola, a condición de que el grupo sea digno de confianza y de que el individuo pueda llegar a darse cuenta de eso y a confiar en su cuidado, comprensión y sinceridad.

Bibliografía

- Cuellar, J. (1975). *Teorías de la personalidad*. México: Trillas.
- Castanedo, C. (1988). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona, España: Herder.
- Fedman, J. y Frager, R. (1976). *Teorías de la personalidad*. México: Harla.
- May, R. (1982). *Psicología Existencial*: México: Paidos.
- Rogers, C. (1988). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidos.
- Salama Penhos, H. y Villarreal, R. (1998). *El enfoque gestalt*: México: M.M.
- Quitman, H. (1999). *Psicología humanista*. Barcelona, España: Herder.