

# COMENTARIOS AL PROCESO DE CAMBIO A TRAVES DE UNA ENTREVISTA

Carl R. Rogers

*Through the analysis of a transcription of an interview Carl Rogers points out the basis to establish the conditions that promote psychological changes in psychotherapy. The main factors of this process are: positive unconditional regard, empathy, congruence and authenticity of the psychotherapist.*

*Key words: person centered approach, congruence, core conditions, empathy, authenticity.*

---

## INTRODUCCION

Ocasionalmente, una entrevista ejemplifica diversos aspectos de proceso terapéutico, tal como ocurre en la relación cambiante entre terapeuta y cliente. Con Jan mantuve una de estas entrevistas, que aquí reproduzco parcialmente. Se trató de una demostración de terapia, de media hora de duración, mantenida frente a un taller de 600 participantes en Johannesburgo, Sudáfrica.

Jan y yo nos sentamos uno frente al otro, y yo le pedí unos momentos de silencio para recogerme y centrarme. Ella también agradeció este intervalo para tranquilizarse. Utilicé este tiempo para olvidarme de los tecnicismos y para focalizar mi mente en estar presente ante Jan y abierto ante cualquier cosa que ella pudiese expresar.

He ido intercalando comentarios en la reproducción de nuestra conversación para explicar el proceso.

## ENTREVISTA Y COMENTARIOS

*CARL: Ahora me siento más preparado. No sé de qué quieres hablarme, pues sólo nos conocemos de habernos saludado. Pero estoy muy dispuesto a escuchar lo que tengas que decirme.*

*JAN: Tengo dos problemas. El primero es el miedo al matrimonio y los hijos. El otro es el proceso de envejecimiento. Resulta muy difícil mirar el futuro, y yo lo encuentro muy atemorizador.*

*CARL: Son dos problemas vitales para ti. No sé cuál prefieres tratar primero.*

*JAN: Creo que el más inmediato es el problema de la edad. Más vale que empiece con éste. Si me puede ayudar en esto le estaré muy agradecida.*

*CARL: ¿Puedes decirme algo más sobre el miedo que tiene a envejecer?*

*JAN: Me siento en una situación de pánico. Tengo treinta y cinco años, y sólo me quedan otros cinco para tener cuarenta. Es muy difícil de explicar. Continúo dándole vueltas y deseo escapar de ello.*

*CARL: Siente un miedo tan grande que le causa pánico.*

*JAN: Sí, y está afectando mi confianza como persona. Empezó a ocurrirme hace dieciocho meses, tal vez dos años. Me pregunto por qué me sentiré así.*

*CARL: Antes de los últimos dos años no tenía estos sentimientos (pausa) ¿Ocurrió algo especial entonces que pudiese desencadenarlo?*

Mis respuestas iniciales tienen dos propósitos. Quiero crear un ambiente completamente seguro para que ella pueda expresarse. Por ello, reconozco sus sentimientos y hago preguntas inespecíficas y no amenazantes. También es mi intención el no apuntar nada concreto, ni emitir ningún juicio. Dejo que sea ella quién lleve la dirección de la entrevista. Jan ha pasado de describir sus problemas a empezar a experimentar el pánico que siente. Ella cree que si hay ayuda, ésta vendrá de mí.

*JAN: Nada que yo pueda recordar. Bueno, mi madre murió a los cincuenta y tres años; era una mujer muy joven y muy brillante en muchos aspectos. Puede que esto tenga algo que ver. No lo sé.*

*CARL: Pensó que tal vez si su madre murió a tan temprana edad, a Vd. le podría suceder algo igual (pausa): Y el tiempo empezó a parecer mucho más corto.*

*JAN: ¡Exacto!...*

Jan utiliza la seguridad de la relación para explorar su experiencia. Sin darme cuenta de su relevancia, el intelecto no consciente de Jan le hace considerar la muerte de su madre. Mi respuesta muestra que estoy empezando a sentirme cómodo en su mundo interior, y voy un poco más allá de su descripción. Mi captación de su mundo se ve confirmada por su «¡Exacto!». Si ella hubiese dicho «No, no se trata de eso», yo hubiese cambiado inmediatamente mi idea y hubiese intentado descubrir el significado que para ella tenía lo que decía. Nunca me aferro a la exactitud de mis respuesta cuando intento comprender.

*JAN: ...Cuando considero la vida de mi madre y veo que tenía muchos talentos -desafortunadamente, hacia el final se volvió una mujer amargada. El mundo estaba en deuda con ella. Yo no quiero verme en esta situación jamás. En estos momentos no lo estoy. He vivido en plenitud -unas veces exultante y otras triste. He aprendido mucho y todavía me queda mucho que aprender. Pero...siento **realmente** que lo que le sucedió a mi madre me*

*está pasando a mí.*

*CARL: Así que parece un espectro. Parte de su temor es: “Mira lo que sucedió a mi madre, y yo estoy siguiendo el mismo camino, (JAN: Exacto) y ¿acaso sentiré esa misma esterilidad?”*

*JAN: (pausa larga) ¿Desea preguntarme algo más? Creo que le ayudaría a conseguir más información sobre mí. No puedo... todo parece un torbellino, (CARL: Mn-hmm) que da vueltas a mi alrededor.*

*CARL: Todo da vueltas tan rápidamente dentro de usted que no sabe exactamente dónde (JAN: Dónde empezar) a agarrarse. No sé si desea hablar más de la relación con la vida de su madre, su temor hacia ello, o qué.*

Una pausa larga por parte del cliente es con frecuencia fructífera. Aguardo con interés para ver qué sigue. Primero, existe un claro indicio de que en su mente yo soy la autoridad, yo soy el doctor. Ella se acomodará a mis deseos. En cuanto a mí, no rehuyo verbalmente seguir el modelo médico, ser el doctor sabio. Simplemente no me comporto como una figura de autoridad. En vez de ello, comprendo su confusión y la dejo con una iniciativa inespecífica. Resulta interesante que ella me interrumpa para terminar mis frases. Esto es un indicio de que en su experiencia está reconociendo que estamos buscando juntos -ambos al mismo lado de la mesa por así decir, en vez de el doctor de un lado y el «paciente» en el otro.

*JAN: Cuanto más envejezco, sin embargo, siento con mayor fuerza la situación matrimonial. No sé si ambas cosas están relacionadas. Pero el miedo a casarme, a estar comprometida, a los niños es muy intenso. Y es un temor que aumenta con el paso de los años...*

*CARL: Es un temor al compromiso, ¿y a tener hijos?... y todo ello parece ser un temor en aumento, todos estos miedos siguen incrementándose.*

*JAN: Sí. No temo el compromiso. Por ejemplo, en lo que se refiere a mi trabajo, a la amistad, a hacer ciertas cosas. Pero para mí, el matrimonio es muy...*

*CARL: Así que no es usted una persona irresponsable ni nada de esto... (JAN: No, en absoluto). Está comprometida con su trabajo, con sus amigos. Se trata de que estar atada al matrimonio le causa un temor espantoso.*

La larga pausa conduce a que Jan se abra y explore su temor al matrimonio. El cliente «va diferenciando y discriminando de modo creciente los objetos de sus sentimientos y percepciones, incluyendo... su self, sus experiencias y sus interrelaciones entre ellos» (Rogers, 1959, p. 216). Este enunciado de mi teoría se manifiesta claramente en Jan, cuando ella reconoce su temor -no hacia el compromiso, sino hacia un compromiso especial únicamente. Definitivamente, ya somos compañeros en la búsqueda para conocer su self, su yo más profundo e interior. Somos libres para intervenir en las frases del otro.

JAN: (tras un **largo** silencio) ¿Desea que yo hable?

CARL: Desearía poder ayudarle a aferrar algunas de esas cosas que están dando vueltas en su cabeza.

JAN: Uhm, (pausa). Realmente no pensaba que sería yo quien hoy subiría aquí. De haberlo sabido ¿habría hecho una lista! (pausa) ¿Acaso mi problema es...? Siento amor hacia el arte ¿verdad? Estoy muy dedicada a la música y a la danza. Me agradaría poder dejarlo todo y dedicar mi vida a la música y la danza. Pero por desgracia la sociedad en que vivimos nos obliga a trabajar y vivir con un cierto nivel social. No me lamento de ello. Es algo que me falta, algo que realmente deseo hacer. ¿Pero cómo hacerlo? ¿Tiene esto algo que ver con...? Como, digo, me hago vieja y sigo dándole vueltas y volviendo a ello.

CARL: Así pues, lo que usted me está diciendo es que **realmente** tiene un propósito en su vida, **realmente** tiene algo que desea hacer... (JAN: Claro que sí): Dedicarse a la música, el arte, pero siente que la sociedad le impide realizarlo. Pero lo que le gustaría hacer es desechar todo lo demás y concentrarse únicamente en su amor a la música.

JAN: Correcto.

Cuando Jan está escuchando por saber qué dirección tomar en su exploración, trata de adjudicarme a mí la responsabilidad. Yo me limito a expresar mi verdadero sentimiento. Su siguiente afirmación es una muestra evidente de que resulta muy ventajoso dejar que el cliente tome la iniciativa en la entrevista. El primer silencio largo condujo a su exploración del tema matrimonial. Esto conduce a un aspecto sorprendentemente positivo de su auto-imagen. Para alguien que ha aparecido inseguro, su amor hacia el arte parece seguro y cierto. Mi respuesta presenta la ventaja de traer a plena consciencia sus fines y propósitos positivos. Tiene valor el hecho de mantener un espejo ante el cliente. Desde esta perspectiva del proceso terapéutico, Jan «experiencia plenamente, conscientemente, sentimientos que en el pasado han sido negados a la conciencia o que han sido distorsionados en la conciencia» (Rogers, 1959, p. 216).

JAN: ... En los últimos dieciocho meses todo... es muy extraño, pero... la situación se está convirtiendo en **vital**... se me hizo creer que cuando uno se hace viejo también se hace más paciente, más tolerante. No había tenido ninguna preocupación realmente. Es sólo ahora que tengo un verdadero **problema**, y no sé cómo solucionarlo.

CARL: Le parece a usted que en los últimos dieciocho meses todo parece muy, pero que muy importante, cada momento, cada aspecto de la vida (JAN: Sí) parece más vital y más significativo. Y la pregunta parece más profunda: ¿Qué voy a hacer?

JAN: (pausa) ¿Puede contestar a una pregunta, Dr. Carl? ¿Puede ver usted alguna relación entre el tema del matrimonio y el proceso de

*envejecimiento? ¿O no?*

*CARL: Sí, me parece que existe relación entre ambos cuando usted habla de ellos, y me dice que los temores se hacen más fuertes con el paso del tiempo, tanto del matrimonio y de los niños como compromiso, como también del envejecimiento; parece un paquete de miedos. Además ha estado usted diciendo “Se a qué deseo dedicarme, pero simplemente no puedo”.*

Jan experimenta la urgencia de los problemas en su vida y su indefensión para enfrentarse a ellos. Siguiendo un patrón familiar, se vuelve hacia la autoridad en busca de una respuesta. Ella ya ha relacionado estos dos temas en su conversación, y yo me limito a retroalimentarla con la esencia de sus propios sentimientos y los significados de éstos. No hay en mí obstinación que rechace dar alguna respuesta. Se trata de una profunda creencia de que la mejor respuesta sólo puede proceder del interior del cliente, y de que Jan, de hecho, está respondiendo a sus preguntas con lo que ha estado diciendo.

*JAN: Mhm. No se trata... no se trata en absoluto de algo relacionado con el dar. Es simplemente miedo a quedar atrapada. Así como ahora mismo estoy atrapada en mi edad.*

*CARL: Tiene usted el sentimiento de estar **atrapada**, atrapada por el año en que se encuentra, atrapada por la edad que tiene, y teme también quedar atrapada en el matrimonio. (Pausa). Y así la vida se ha convertido en una expectativa atemorizante.*

Resulta interesante seguir su búsqueda de la palabra correcta -de la metáfora adecuada- que corresponda a sus sentimientos que son vitales, y, ahora, atrapada. El encontrar una palabra, una frase, una metáfora que se ajuste exactamente al sentimiento interior experimentado en ese momento, ayuda al cliente a vivenciar el sentimiento de modo más pleno. Ahora ya me muevo a gusto en su mundo interior, percibiendo cómo se siente, incluso cuando ella no lo haya verbalizado totalmente.

*JAN: Sí. (Pausa). Todavía continuo, (CARL: Mm-hmmm) e intento que esto permanezca muy hondo en mi interior..., no entro en la oficina y digo: ‘Ayúdame, por favor, tengo treinta y cinco años ¿Qué voy a hacer?’. No se trata de esto en absoluto. Si lo deseo, todavía puedo ponerme mis shorts y llevar coletas, pero no es eso. Es... es un temor a quedar atrapada.*

*CARL: Y estos temores no le impiden funcionar en la vida. Se desenvuelve usted bien, pero sin embargo son temores muy profundos, y el miedo mayor es el de quedar atrapada, de muchas formas diferentes.*

Aquí omití responder a su creciente conciencia de la incongruencia y la fachada con la que se enfrenta al mundo. Tampoco capté la referencia casual a los shorts y las coletas, que es claramente otra faceta positiva de su auto-concepto. Normalmente, si el terapeuta pasa por alto significados relevantes vuelve a tener otra oportunidad -y esta ocasión se me brinda a mí en el siguiente intercambio.

JAN: ...Y sin embargo la gente dice: “Jan, estás en tu mejor momento. ¡Todo te marcha bien!”. Y poco saben de lo que siento por dentro.

CARL: Cierto. De modo que, por fuera y ante un observador, usted está en su mejor momento y todo le marcha estupendamente. Pero Jan no es así en su interior. En su interior Jan es completamente distinta a eso.

JAN: (pausa larga - suspiros) ¿Quiere que diga algo más? (risas de Carl y de la audiencia). Estoy terriblemente nerviosa aquí arriba.

CARL: Puede tomarse todo el tiempo que quiera, porque siento que me estoy familiarizando con esa pequeña Jan que está dentro.

JAN: Así que, cuando más hablo, más le ayudo a penetrar en mí, ¿cierto?.

CARL: Más penetra Vd. en mí.

JAN: Lo que voy a decir quizás tenga algo que ver y puede que le ayude: no sé si está relacionado con mi anterior afición por el teatro, pero me encanta representar el papel de niña mala. Cuando deseo conseguir algo o salirme con la mía hago de niña mala.

CARL: Este fragmento lo conoce Vd. muy bien. (Jan ríe). Lo ha interpretado Vd. en muchas obras. (JAN: ¡Y funciona!). **Funciona** -la niñita mala puede salirse con la suya. Otra cosa que dijo usted: que está Vd. intentado ayudarme **a mí**. Pienso, espero que lo que hacemos aquí le ayude **a usted**. (JAN: Gracias) (pausa). Porque... siento que cuando Vd. me habla no es para beneficio mío. Espero que Vd. pueda conocerse mejor a sí misma por el hecho de contarnos algunas de esas cosas.

Aquí aparece la afirmación más clara de Jan sobre cómo ve la relación: facilitarme información para que yo, el experto, pueda después ser el agente externo de ayuda para ella. Mi intento por pasarle a ella el centro de responsabilidad resulta dudoso. Creo que ella no ha comprendido lo que le dije y su «gracias» ilustra claramente que yo soy todavía, para ella, el agente activo que ayuda. ¿Qué tiene que ver su interpretación del papel de una niña mala con sus problemas?. No lo sé, pero confío profundamente en que su mente no-consciente está siguiendo un sendero que nos conducirá hasta las áreas más significativas respecto a sus temores.

JAN: He discutido este problema con otra persona que ha vivido esta experiencia. Ella conoce los efectos traumatizantes que ello tiene para una persona. Ella misma atravesó por sentimientos semejante. Y me dijo: ‘Sabes, es muy extraño pero he sido capaz de sobreponerme a ello... me llevo cierto tiempo... con la ayuda de una o dos personas...’. Creo que lo importante es... poder relacionarte con alguien que te inspire confianza, que pueda dedicarte tiempo. Pero esto es muy difícil de encontrar.

CARL: Pero lo que Vd. desearía es tener a alguien de plena confianza que le ayudase a atravesar (y a crecer en) este difícil período.

JAN: Mmm. en que estoy atrapada (risas). Y no sé cómo enfrentarme a ello. De verdad que no sé.

CARL: *Siente que es algo superior a sus fuerzas.*

JAN: *Bueno, es parte de mi vida de cada día, sabe, desde que me levanto hasta que me acuesto... Obviamente, no hablo de ello con muchas personas. Por temor a las reacciones, pienso. Es importante intentar hablar a alguien que haya estado en el mismo barco... que conozca lo que a uno le está sucediendo.*

CARL: *Así que realmente Vd. busca... a alguien, a esa persona que Vd. necesita, a esa persona que Vd. desea, a esa persona en la que poder confiar.*

Ella describe muy bien la clase de relación no juzgadora, comprensiva, solícita y merecedora de confianza que todos deseamos. Se trata de una buena descripción de una relación verdaderamente terapéutica, de otra evidencia del hecho de que, fundamentalmente «quien mejor sabe es el cliente».

JAN: *Sí. Intento hacerlo yo sola, pero veo que no es fácil. (CARL: Es cierto). Tener a alguien que te empuje, que te diga: ‘Sé que puedes hacerlo, puedes hacerlo, lo harás, verás cómo lo haces’ y esto...*

CARL: *Esto ayudaría realmente.*

JAN: *Basta una persona que pueda creer en mí.*

CARL: *Una persona que crea lo suficientemente en Vd. como para decirle: ‘Claro que puedes hacerlo, estás bien ¡Vas a superarlo!’.* Pero Vd. no puede decirse eso a sí misma.

JAN: *No -e intento ser asertiva, y bromeo sobre ello-. Pero esto, estoy muy asustada. Marcho hacia atrás. No avanzo... (pausa larga) he intentado apartarlo de mí... dejarlo a un lado, borrarlo. He intentado pararme cuando pienso en ello. Pero incluso eso ya no sirve... Casi es como sí, hablando en metáfora, caminase en la oscuridad (CARL: Ajá) ¿Comprendo lo que quiero decir? (CARL: Sí, lo comprendo muy bien). Porque ahora tengo miedo otra vez.*

CARL: *Y es tan arriesgado, venir del lugar iluminado, entrar en la oscuridad, en lo desconocido (JAN: Exacto). Es tan azaroso y tan atemorizador.*

JAN: *(pausa). No se me ocurre otra cosa que decir más que ¿cómo voy a superarlo?... En ese momento siento que es un problema en soledad. Estoy segura que otras personas lo han pasado. Otras no. Y probablemente piensan: ‘¡Diablos! ¿Dónde está el problema?’. A veces incluso bromeo conmigo misma y digo: ‘Creo que pondré un anuncio en el periódico... nunca se sabe (riendo) qué respuesta obtendrás!’.* (Pausa). *Se trata de reír, sabe, e intento solucionarlo riéndome.*

CARL: *Pero desea Vd. tanto que estuviese esa otra persona, esa persona de fuera, que le diese confianza, que le ayudase a atravesar estos momentos tan duros.*

*JAN: Sí, porque aunque rece -tengo mis propios sentimientos sobre la religión- creo en el desarrollo espiritual. Y tal vez para mí esto sea un condicionamiento kármico, no lo sé. Es otra de las cosas que me están rondando en mi cabeza, por supuesto: es parte de mi desarrollo, por así decir. Pero siento que no es suficiente; debe tener un contacto físico... Alguien con quien relacionarme...*

En estos momentos ella experimenta su indefensión en toda su profundidad, su incapacidad para enfrentarse a sus temores, su deseo de una relación de ayuda con otro, su convicción de que la ayuda debe provenir del exterior, la cara humorística tras la cual esconde su dolor. Yo le acompaño, psicológicamente, a lo largo de este sendero de desaliento. Siento que algo se ilumina en mí cuando ella utiliza la metáfora de la luz-hacia-la oscuridad. La razón es evidente en mi próxima respuesta.

*CARL: Alguien con quién poder relacionarse. Comprendo que esto puede parecer una idea estúpida, pero... desearía que uno de esos amigos pudiese ser esa niñita mala. No sé si esto tiene algún sentido para Vd., pero si esa especie de niña traviesa y díscola que vive dentro pudiese acompañarle desde la luz hacia la oscuridad... Como digo, puede que esto no le diga nada en absoluto.*

*JAN: (con voz que refleja asombro). ¿Puede aclararme esto un poco más?*

*CARL: Sencillamente que, tal vez, uno de sus mejores amigos es el tú que Vd. esconde en su interior, la niñita asustada, la niñita mala, su yo real que no acaba de quedar al descubierto.*

*JAN: (pausa). Debo admitir... -lo que acaba de decir, si lo miro en retrospectiva- he perdido mucho de esa niñita díscola. De hecho, en el transcurso de los últimos dieciocho meses esta pequeña niña mala ha desaparecido.*

Esta es la clase de respuesta intuitiva en la que he aprendido a confiar. La expresión se formó por sí sola en mi interior y deseaba verbalizarla. La anticipación de modo muy tentativo, y por su mirada en blanco, asombrada, pensé que tal vez era completamente irrelevante y estéril; sin embargo, su próxima respuesta muestra que mis palabras hicieron mella en algún lugar profundo de su interior. He acabado por valorar enormemente estas respuestas intuitivas. Suceden con poca frecuencia (ésta es la primera que he captado en un grabación) pero casi siempre son útiles para hacer avanzar la terapia. En tales momentos me encuentro quizás en un estado de conciencia algo trasmutado, habitando en el mundo del cliente, completamente sintonizando con ese mundo. Mi intelecto no-consciente toma el mando. Yo sé mucho más de lo que mi mente consciente puede percatarse. No construyo mis respuestas conscientemente, sino que simplemente surgen en mí, brotan de mi captación no-consciente del mundo del otro.

*CARL: Ha desaparecido, Uh-uh, uh-uh (risas). Entonces no estaba equivocado. ¡Tal vez deba Vd. buscarla! (carcajada).*

JAN: *¿Quiere Vd. su número? (carcajadas).*

CARL: *¡Sí! (carcajadas). Creo que sería divertida y no creo que estuviese tan asustada. ¡Parece bastante descarada! (carcajadas).*

JAN: *(vacilante). Así que, aunque me haga mayor, ¿todavía puedo ser una niñita traviesa?*

CARL: *Bueno, no sé, yo solamente tengo ochenta años, pero todavía puedo ser un niñito travieso (fuertes carcajadas y aplausos).*

JAN: *(riendo) ¡No haré ningún comentario! (pausa). ¿Cree que ello cambiaría mis sentimientos respecto al matrimonio?*

CARL: *Pienso que se está Vd. haciendo una pregunta muy significativa. Si fuese Vd. mejor amiga de la niñita que está dentro de Vd., ¿disminuiría esto su temor hacia el riesgo del matrimonio? Siento de veras que esta niñita haya estado ausente durante los últimos dieciocho meses, de veras que lo siento.*

JAN: *(pausa). Dice Vd. muy bien. Ha dado Vd. de lleno en el clavo. Yo...*

Se ve claramente cómo nuestra relación se ha convertido en una búsqueda conjunta, confortable y amistosa. Podemos bromear sobre cosas serias. Se trata de una relación abierta y confiada.

Jan cae en la cuenta de que ha estado negando una parte significativa de su experiencia, de sí misma, y de que se trata de un hecho de profunda relevancia. Me gustan mis respuestas. Son espontáneas y divertidas pero completamente serias en su intención.

CARL: *Lo siento, pero tendremos que parar dentro de pocos minutos.*

JAN: *De acuerdo. Voy quince minutos adelantada porque siempre llego tarde (risas).*

CARL: *¿Quince minutos mayor? (grandes carcajadas).*

JAN: *(riendo)... veamos, faltan diez minutos para...*

CARL: *Sí, creo que vamos a terminar, pues. ¿Le parece bien?.*

JAN: *Sí. Ha sido Vd. de gran ayuda y le quedo sinceramente agradecida.*

El final parece brusco, pero habíamos agotado el tiempo, y su buena disposición para las bromas parecía indicar que podíamos terminar sin que por ello se sintiese insatisfecha. También se trataba de un punto de cierre real en lo que a la misma entrevista se refiere.

## **ASPECTOS SIGNIFICATIVOS DE LA ENTREVISTA**

Esta entrevista contiene muchos aspectos característicos de un enfoque centrado en la persona aplicado a la psicoterapia, o a cualquier relación de ayuda. Mencionaré algunos a continuación.

(1) Una aceptación no juzgadora de cada sentimiento, cada pensamiento, cada cambio de dirección, de cada significado que ella descubre en su experiencia. Creo

que esta aceptación es total, a excepción de algo que será útil mencionar. Muestro una aceptación sincera hacia su deseo de ser dependiente, de confiar en mí como la autoridad que dará las respuestas. Nótese que yo acepto su **deseo** de dependencia. Esto **no** significa que yo me comportaré de un modo tal que satisfaga sus expectativas. Puedo aceptar con mayor facilidad sus sentimientos dependientes porque sé dónde me encuentro, y sé que yo no **seré** su figura de autoridad, aunque se me perciba como tal.

Pero, en un momento concreto, mi aceptación no es total. Cuando ella dice «hablaré más para ayudarle en su labor», en vez de aceptar completamente su percepción de la relación, realizo dos intentos inútiles por cambiar su percepción. Me refiero a cuando respondo «lo que hacemos aquí es para ayudarle a usted, no a mí»!. Ella no hace caso y el proceso no resulta perjudicado.

(2) Una comprensión profunda de sus sentimientos y de los significados personales que ella halla en su experiencia, poniendo a prueba toda la sensibilidad de que yo soy capaz. Penetro con éxito suficiente en su mundo privado; ella se va sintiendo cada vez más segura en la relación y es capaz de expresar cualquier cosa que le venga en mente.

Esta empatía sensitiva es tan profunda, que mi intuición toma el mando en cierto momento y, de una forma aparentemente misteriosa, se pone en comunicación con una parte muy importante de ella, y con la cual ha perdido el contacto. En este punto nos hallamos quizás en un estado de conciencia transmutado, mutuo y recíproco.

(3) Un compañerismo en su búsqueda de sí misma. Como terapeuta, yo no quiero dirigir al cliente (a la cliente, en este caso), pues ella conoce mejor que yo el camino que conduce a las causas de su dolor. (Por supuesto se trata de un conocer no-consciente, pero que, de todas formas, está presente). No deseo quedar rezagado en mi comprensión, puesto que entonces la exploración resultaría demasiado amenazante para ella. Lo que deseo es permanecer a su lado, quedando un paso atrás en ocasiones, adelantándome un paso en otras cuando puedo ver con mayor claridad la ruta que seguimos, y dando un salto hacia delante únicamente cuando me guía mi intuición.

(4) La confianza de que la «sabiduría del organismo» nos conducirá al meollo del problema. Durante la entrevista tengo la certeza absoluta de que ella se dirigirá hacia las áreas que tienen mayor relevancia para su aflicción. No importa cuán perspicaz pueda ser yo, como clínico, nunca podría haber adivinado que la muerte de su madre, su amor por el arte, o el papel que había interpretado en el teatro años atrás pudiesen tener alguna relevancia de cara a los resultados de sus temores. Pero cuando se confía en él, su organismo, su mente no consciente -llámese como se quiera- puede seguir el sendero que conduce a los problemas cruciales.

Por ello, como terapeuta, quiero posibilitar que mi cliente se mueva a su manera, a su propio ritmo, hacia el núcleo de sus conflictos.

(5) Ayudar al cliente a su experimentar **plenamente** sus sentimientos. El mejor ejemplo a este respecto es cuando ella se permite experimentar, completamente, su **indefensión** por estar **atrapada**. Una vez que semejante sentimiento perturbador ha sido experimentado en su total profundidad y extensión, uno puede avanzar. Se trata de una parte importante del movimiento en el proceso de cambio.

Caber resaltar que cuando ella dice, con gran convicción «ha dado Vd. de lleno en el clavo», está claro que está **experimentando** algo definitivamente provechoso para ella, aunque no verbalice de qué se trata. No importa. Lo relevante es el vivenciar (*experiencing*), y no es preciso que el terapeuta sepa exactamente de qué se trata (aunque, en este caso concreto, ella me lo dijo al día siguiente).

Quizás el hecho de haber señalado estos aspectos habrá dejado claro que un enfoque centrado en la persona aplicado a la terapia conduce a un proceso muy sutil, a menudo, intrincado, pero un proceso que posee un flujo orgánico propio. Para hacer posible este proceso es de suma importancia que el terapeuta esté completamente presente como una persona solícita y comprensiva, aunque los eventos más cruciales ocurren en el seno de los sentimientos y vivencias del cliente.

## RESULTADO PARA JAN

Inmediatamente después de la entrevista al describir su experiencia a los participantes en el taller, Jan me dijo. «Por extraño que parezca, yo, que soy tan nerviosa, lo he encontrado muy excitante. Necesitaba ayuda y creo que he encontrado una respuesta gracias a usted, Dr. Carl». Esto podría tomarse como una simple cortesía, a no ser por una conversación mantenida posteriormente.

A la mañana siguiente Jan me dijo que el intercambio sobre «la niñita mala» había iniciado una búsqueda en sí misma. Ella se percató de que no solamente faltaba la niñita mala, sino que en el transcurso de los últimos dieciocho meses también habían desaparecido otras parte de su self. «Ahora comprendo que para enfrentarme a la vida como una persona completa necesito encontrar estas partes de mí misma que faltan». Dijo que para ella la entrevista había resultado una «experiencia que hizo temblar los cimientos de su alma». El proceso que se inició en la entrevista parece todavía continuar en Jan.

---

*A través del desarrollo de una entrevista Carl Rogers comenta los procesos interactivos que permiten establecer las condiciones favorables al cambio psicológico en psicoterapia. Entre éstas Rogers señala: la consideración positiva incondicional, la congruencia y autenticidad del psicoterapeuta*

*Palabras clave: enfoque centrado en la persona, condiciones terapéuticas, congruencia, empatía, autenticidad.*

**Nota Editorial:** Este artículo fue publicado por primera vez por autorización del autor en la *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 10, 19-26, 1985 y lo reproducimos ahora en homenaje suyo.

### Referencias bibliográficas:

Presentamos un elenco de las principales obras en castellano de Carl R. Rogers:

- (1949): Aspectos fundamentales de la psicoterapia centrada en el cliente. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 4, 215-237.
- (1966): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- (1967): & G.M. KINGET, *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- (1971): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- (1972): Dos tendencias divergentes. En R. May (Ed.), *Psicología Existencial*. Buenos Aires: Paidós.
- (1973): *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- (1975): *Libertad y creatividad en la educación*. Buenos Aires: Paidós.
- (1976): *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairós.
- (1978): Una teoría de la terapia, personalidad y relaciones interpersonales desarrollada en el marco centrado en el cliente. En S. Koch (Ed.), *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- (1980): *Carl Rogers, el poder de la persona*. México: El Manual Moderno.
- (1980): & B. STEVENS, *Persona a persona*. México: Amorrortu.
- (1980, vol. I) (1981, vol. II): Dieciséis artículos en J. Lafarga y J. Gómez (Ed.), *Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas.
- (1985): Si yo fuera profesor. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 10, 19-26.
- (1986): Alternativa al suicidio nuclear. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 14-15, 88-104.