

Carl Rogers

(1902-1987)

- Nace en Oak Park (Illinois), cerca de Chicago. Cuarto de seis hijos.
- A sus 12 años, la familia se traslada a una granja. Estricta educación.
- Estudia primero agricultura y después religión.
- Se casa con Helen Elliot, se muda a **New York** (1924-1928), Viaje a China.
- Se cambia al programa de Psicología Clínica de la Universidad de Columbia, PhD en 1931.
- Trabajo en **Rochester** (1928-1939) con niños, contacto con la teoría de Otto Rank.

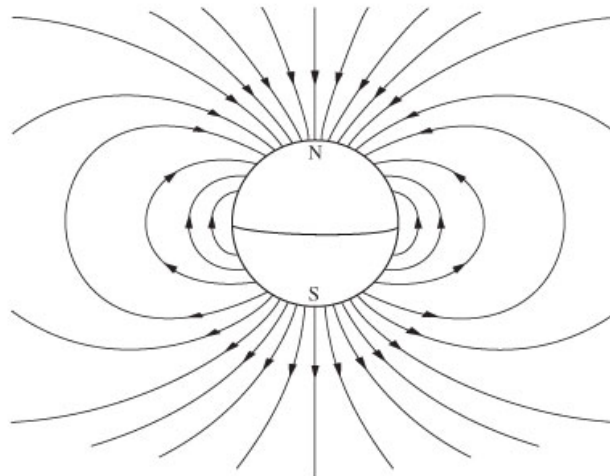
Períodos

- **Terapia no directiva (1940-1950)** reacción contra las prácticas manipulativas del conductismo y del psicoanálisis clásico. Innumerables investigaciones.
- **Terapia centrada en el cliente (1950-1960).** Período de máxima elaboración intelectual. Teoría de la personalidad y teoría de la terapia.
- **Terapia centrada en la persona (1960- 1980).** Preocupación por lo interpersonal, por el vínculo. Grupos de encuentro.

Teoría de la Personalidad

Tendencia Actualizante

Capacidad innata que posee todo organismo para actualizar sus potencialidades, crecer y desplegarse, siempre y cuando no haya interferencias que la obstaculicen.



Experiencia

Todo lo que constituye el psiquismo de la persona, tanto en sus elementos concientes como inconcientes.

Experiencia simbolizada: es todo lo que el individuo sabe de sí mismo y todo disponible para la conciencia

Experiencia no simbolizable: percepciones no importantes o porque no alcanzan el umbral de percepción

Experiencia potencialmente simbolizable: la simbolización es posible pero se encuentra impedida por su significado amenazante con relación a su autoimagen.



Valoración Organísmica

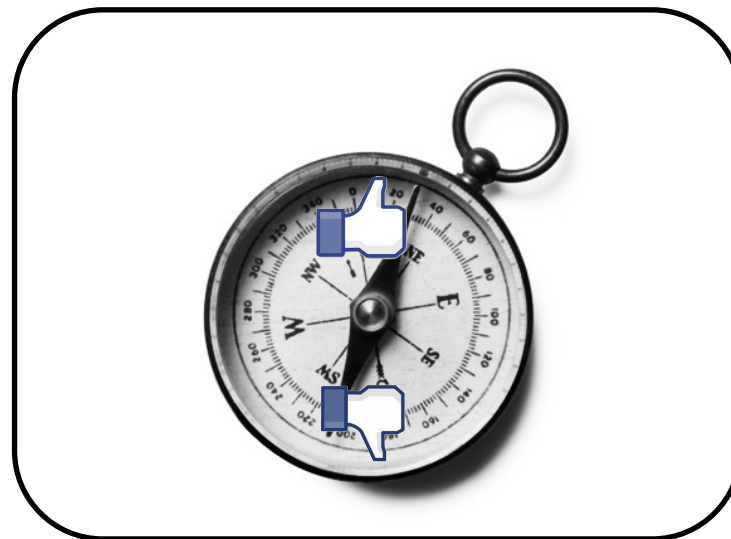
Todo el organismo está en condiciones de valorar sus experiencias a través de esa tendencia actualizante, valora positivamente lo que refuerza esta tendencia y negativamente lo que la contradice.



Noción de Yo

Estructura perceptual. Conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto (experiencia y simbolicación en base a la VO). Surge como parte del proceso de realización, cuando el niño comienza a **simbolizar parte de su experiencia como vivencia de sí mismo**, como individuo autónomo.

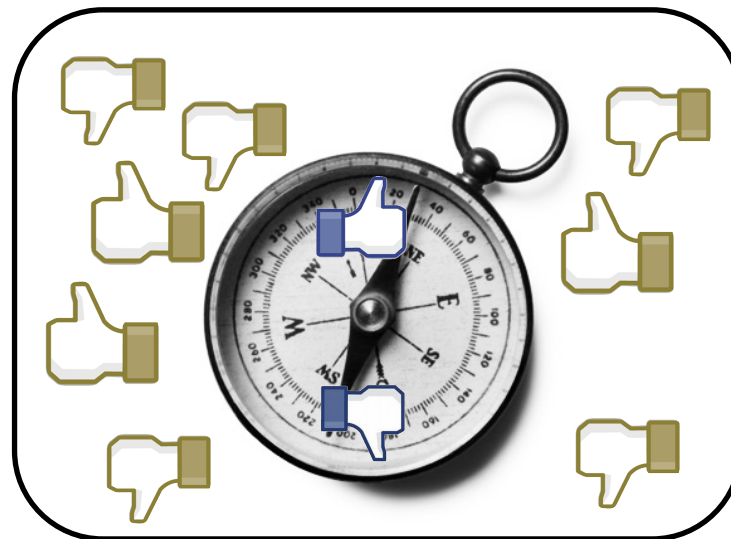
La noción de yo funciona como una gestalt en la que el yo sería la figura y las relaciones de ese yo con el mundo exterior sería el fondo.



Junto a la aparición de la Noción de Yo surge la necesidad de **aprecio** o **consideración positiva** por parte de los otros.

Esta necesidad de aprecio positivo puede alcanzar tal intensidad que puede llegar a interferir con la tendencia actualizante. El proceso de consideración positiva es recíproco porque al satisfacer la necesidad del "otro significativo" satisfago a la vez mi propia necesidad de ser valorado positivamente.

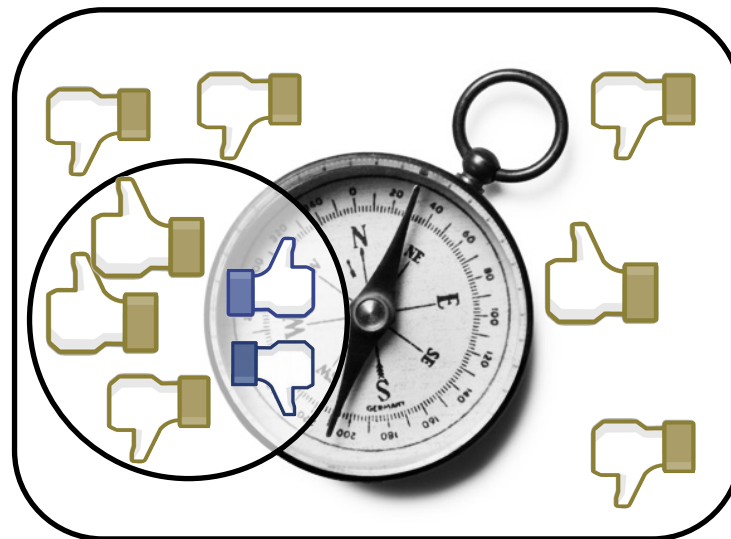
En condiciones ideales, si el niño recibiera afecto y aceptación incondicional, no se desarrollarían las **condiciones de valor**, y la valoración seguiría siendo orgánica.



El sujeto siente que el aprecio positivo de las personas significativas es **condicional**.

Poco a poca comienza él también a percibir en forma condicional y selectiva sus experiencias en relación al cumplimiento o no de las condiciones de valor, para poder mantener así su **autoestima positiva**.

La valoración condicional significa que la fuente de valor está afuera, ya no es organísmica ni responde al sí mismo. Responde a la imagen de sí mismo que se ha ido formando en forma distorsionada. La valoración condicional indica una **distorsión perceptual** que a su vez provoca incongruencia entre la noción de yo y la experiencia real. Esto determina cierto grado de ansiedad, y como consecuencia de la aparición de la ansiedad aparecen las conductas defensivas.



Teoría de la Terapia

- En los primeros años de mi carrera profesional solía preguntarme:
¿Cómo puedo tratar, curar o cambiar a ésta persona?
- Ahora mi pregunta sería:
¿Cómo puedo crear una relación que ésta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?

Creencia básica / Confianza básica

“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en si mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo personal” (Rogers, 1961, p. 40).



El proceso terapéutico consistirá en crear las condiciones para que:

- a) la tendencia actualizante se despliegue
- b) la fuente de evaluación vuelva a ser interna y organísmica
- c) las experiencias negadas o distorsionadas puedan ser simbolizadas correctamente
- d) por lo tanto haya congruencia entre el yo y la experiencia.

Actitudes

Constituyen las condiciones necesarias y suficientes para que el cliente inicie un proceso de cambio. Este cambio se producirá en la medida en que pueda reducir la incongruencia entre el yo y la experiencia, gracias a un clima libre de amenazas.

Lo básico en el ECP no es la técnica.

Es un modo de acercamiento, una actitud, una manera de relacionarse creando un clima de seguridad y calidez a través de las siguientes actitudes:

Empatía

- Ejercicio de la alteridad. Relación Yo-Tú directa. No se interpone ningún sistema de ideas, ningún esquema y ninguna imagen previa. Sólo así se produce el encuentro.
- Calidad de contemplación, una constatación de la experiencia
- No hay otra intención que no sea tomar contacto, no hay otro idioma que no sea el comunicar la presencia.
- No basta con escuchar empáticamente sino también comunicar esa escucha (niveles de reflejo)

Aceptación Positiva Incondicional

(Validación Incondicional de la Experiencia)

- Validez, no valoración.
- El punto de encuentro con el otro es lo que él experimenta, no lo que hace.
- Experiencia en general, no sólo la del otro sino también la del terapeuta.
- Ejercicio del respeto

Congruencia

“Mientras más el terapeuta sea él mismo en la relación, sin poner fachadas personales o bareras profesionales, tanto mayor es la probabilidad de que el consultante cambie y crezca de un modo constructivo. Es quiere decir que el terapeuta está siendo abiertamente los sentimientos y las actitudes que están fluyendo dentro de él en ese momento.”

“[...] lo que él experimenta esta abierto a la conciencia, puede ser vivido en la relación y puede ser comunicado si es apropiado.”

Rogers observa en el marco de la terapia los siguientes pasos para que el cliente llegue a ser “él mismo”:

1- Empieza por despojarse de las máscaras. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que "debería" ser.

2- Gracias a la seguridad y libertad de la relación, el cliente puede ver que debajo de las máscaras esos sentimientos que él veía oscuros, afloran y pueden ser vivenciados en plenitud.

3- El auténtico Sí Mismo se descubre en las experiencias propias sin pretender imponerse a ellas.



- El individuo que se abre a la experiencia
- Confía en su propio organismo
- El foco de evaluación está en él mismo



Funcionamiento Óptimo de la Personalidad

“[...] La personalidad que funciona plenamente es una personalidad en constante estado de flujo, una personalidad que se modifica continuamente, cuyas conductas específicas no pueden predecirse. La única predicción que podría hacerse acerca de su conducta es que manifestará en toda ocasión un grado de adaptación creativa, y que este individuo estará en un proceso continuo de actualización.”

Patricio Gonzalez Vivo .com

procesos creativos integrados

+ 54 11 58 42 40 46

