

Una de las ideas básicas del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers fue el descubrimiento de que existen, en todos los individuos, fuerzas constructivas de crecimiento que no habían sido consideradas por otras orientaciones terapéuticas. Otra idea fundamental, presente en las aportaciones de Rogers, consiste en la confianza absoluta del terapeuta en estas fuerzas internas del cliente, una confianza nítida que propicia el proceso terapéutico. El descubrimiento de estas poderosas fuerzas internas de crecimiento y la firme convicción del terapeuta en estas fuerzas representan, hoy por hoy, el aspecto más revolucionario del Enfoque Centrado en la Persona.

Así, Rogers constató que existe, en toda vida orgánica, una fuerza direccional básica que se manifiesta como una tendencia en el organismo para preservarse y moverse hacia una dirección de maduración y de autorrealización en sus propias potencialidades inherentes. Esta fuerza direccional también se expresa como una tendencia del organismo para moverse hacia una dirección de mayor independencia, autonomía y autorregulación así como hacia una mejor socialización y está presente desde la concepción de la vida de cualquier organismo hasta su muerte y en cualquier nivel de complejidad orgánica. La llamó, a partir de 1959, tendencia actualizante (*actualizing tendency*).

Para Carl Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo y esta tendencia inherente tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades del individuo, con el restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus potencialidades. La persona que funciona plenamente es, entonces, aquella que se deja guiar por su organismo que contiene una sabiduría intrínseca de carácter constructivo. Esta persona vive existencialmente y se comporta de la manera más satisfactoria en cada situación existencial, hace lo que siente que es correcto y este mecanismo es percibido como una

orientación eficaz y adecuada para sus actitudes y su conducta. En este dinamismo, la persona vive la experiencia de ser libre, una libertad mediante la cual el individuo elige realizarse en plenitud desempeñando un papel responsable. Así la persona puede descubrir un significado interno nuevo, organísmico, producido por el ser consciente de la pluralidad de matices que conforman la experiencia vivida; siendo responsable de lo que uno elige en un proceso dinámico, flexible y creativo del crecer y desarrollarse. Este núcleo es interno y parece ser direccionalmente constructivo.

Rogers revolucionó la psicología centrándola de nuevo en las personas, lugar que jamás tuviera que haber abandonado, si es que lo ocupó alguna vez. Así, la persona se colocó en el lugar central de la existencia, más allá de los roles terapéuticos, las técnicas y los diagnósticos.

Quizá la mayor aportación de Carl Rogers ha sido introducirnos en la búsqueda de respuestas sobre el funcionamiento real de las personas en el mundo, con un lenguaje claro y preciso que conecta con nuestra manera de entendernos o, al menos de vivirnos.

Y es que entenderse a uno mismo no parece nada fácil, a pesar de la multitud de recursos que la psicología ha puesto a nuestra disposición. Incluso en los albores del nuevo siglo, la *new age* no se resiste a introducir nuevas técnicas, herramientas o “terapias” con la sospechosa finalidad de mejorar nuestro estado emocional y caminar hacia sendas más felices frente a lo que un mundo de incertidumbre nos presenta.

Para Carl Rogers, el objetivo más deseable para un individuo, la meta que en realidad persigue, es llegar a ser él mismo. En este proceso de llegar a ser uno mismo, si como personas nos sintiéramos comprendidas en profundidad y aceptadas en la totalidad de nuestra propia experiencia, empezaríamos a despojarnos de las máscaras que todos usamos y comenzaríamos a examinar diversos aspectos de nuestra experiencia para reconocer y afrontar las

múltiples contradicciones que a menudo descubrimos en nosotros mismos. Quizá descubriríamos que una gran parte de nuestra trayectoria vital se orienta por lo que deberíamos ser y no por lo que en realidad somos.

Ser la persona que uno es

En una ocasión un alumno me preguntó: “¿Cómo somos las personas?”. Yo, un poco desconcertado le dije: “¿Qué haces cuando deseas saber cómo eres?”. Enseguida me respondió sorprendido: “Me miro al espejo”. “¿Y qué ves en el espejo”? –Le espeté con cierto humor–. “Veo como está mi cara, mi cuerpo, y si me siento a gusto y alegre” –me contestó con entusiasmo–.

Entonces se me ocurrió expresar: “Si tu espejo fuera una especie de aparato de resonancia, una RMN (resonancia magnética nuclear) utilizaría ondas de radiofrecuencia y un poderoso campo magnético para producir imágenes claras y detalladas de los órganos y tejidos internos de tu cuerpo, entonces no verías exactamente lo que ves en tu espejo actual, no verías ni tu cara ni tu cuerpo tal cómo los ves, sino tejidos y órganos como tus pulmones, tu hígado, tu bazo...

Y si tu espejo fuera un TAC (tomografía axial computarizada), usaría un equipo especial de rayos X para obtener datos de imágenes de tu cuerpo en distintos ángulos que luego procesaría en una computadora para formar imágenes de alguna sección transversal de tus tejidos y órganos. Sería como examinar un pan cortándolo en rodajas muy finas, cuando la computadora arma de nuevo las rodajas, produce una vista multidimensional muy detallada del interior de tu cuerpo.

Y si tu espejo fuera de rayos X emitiría una forma de radiación mediante la cual estos rayos pasarían a través de tu cuerpo que los absorbería en variables grados, por lo que produciría una imagen