



EL DESARROLLO DEL CONCEPTO DE SÍ MISMO EN LA TEORÍA FENOMENOLÓGICA DE LA PERSONALIDAD DE CARL ROGERS

E. M. CASANOVA
Universidad Pública de Navarra

Resumen

A través de la Teoría Fenomenológica de la Personalidad, Carl R. Rogers trata de comprender la conducta humana y las vivencias «experimentadas» que desde el interior de la persona determinan su desarrollo y evolución.

Con tal finalidad nuestro autor analiza y estudia el concepto que de sí mismo el hombre va adquiriendo a lo largo de su vida.

El sí mismo es definido como una Gestalt que engloba y unifica los diversos procesos psíquicos que el sujeto ha experimentado, y que conforman finalmente su propia imagen, la cual, a la misma vez que lo identifica, le ayuda a encauzar de forma positiva —constructiva— o bien negativa —conflicto emocional— la energía de autorrealización permanente o tendencia actualizante que nos configura frente a «sí mismo» y para con los demás.

Abstract

There is no doubt that Carl R. Rogers created his Phenomenological Theory of Personality trying to understand human behavior and, on the other hand, to explore the way the inner feelings determine the process of self-development and growth of the person.

This might well have motivated our author to analyse and underline the self as a living concept coming from his own experience.

In this theory, the self-concept is like a Gestalt, or process where the psychological structures are unified, and involve those fields of human experience and endeavor, which produce the individual knowledge of himself. Implicit in this self-concept there will be an actualizing tendency, that helps people towards a self-growth pattern, and design our internal and external frame of reference.

Introducción

La teoría general de la terapia rogerinana, que incluye la de la personalidad, como cualquier conjunto de hipótesis o leyes especulativas destinadas a relacionar una serie de fenómenos que constituyen en ese momento específico el centro de reflexión del autor, no está exenta de error y posibles mejoras. Como el mismo Rogers admite, «creo que hay una sola afirmación que puede aplicarse correctamente a todas las teorías —desde la teoría del flogisto hasta la de la relatividad, desde la teoría que expongo en este trabajo hasta la que la reemplazará dentro de diez años—, a saber, que en el momento de su formulación toda teoría contiene un grado desconocido (y hasta el momento incognoscible) de error y de inferencias erróneas» (Rogers, 1959, pág. 190).

Pues bien, partiendo de la existencia de un posible margen de error, y por tanto, incertidumbre en la teoría que analizaremos a continuación, se puede

reconocer una concepción existencialista y fenomenológica que traduce ciertos condicionantes personales de su autor, Carl Rogers.

Pero, ¿cuál fue el objetivo de esta teoría? ¿Qué motivó a Rogers a desarrollar una teoría terapéutica? ¿En qué concepción o modelo científico se basan los postulados que la constituyen?

Si nos detenemos por unos instantes, podremos observar cómo «desde épocas muy remotas el hombre ha dirigido su atención hacia sí mismo en la búsqueda de una explicación de lo que sucede en el mundo exterior» (Cueli-Reid, 1972, pág. 9). Algunos se centraron sobre todo en la observación de los fenómenos que provenientes de la interacción entre los factores estrictamente sociales y aquellos internos o psíquicos, recaían en las formas de conducta personales, produciendo modificaciones y cambios en la sociedad a partir de la formación de la personalidad de los individuos que la integran. Tal es el interés de autores tan conocidos como Freud, Sulli-

van y Murray, quienes consideran la vida como un conflicto entre dos fuerzas: los grupos o sociedades y la persona como individuo.

Otros, en los cuales se inscribe nuestro autor, «parten del supuesto de que en el hombre existe una sola fuerza básica que es la que le impulsa» (Campos, 1982, pág. 62). Para Rogers existe en el cosmos «una tendencia evolutiva dirigida a un mayor orden, mayor complejidad y mayor interrelación. En la raza humana, esta tendencia se muestra por el movimiento individual a partir de una sola célula original a un complejo organismo en funcionamiento, a un conocimiento y percepción a nivel no consciente, a un saber consciente del organismo y del mundo externo, a un reconocimiento trascendente de la armonía y unidad del sistema cósmico, incluyendo la especie humana» (Rogers, 1980, pág. 133).

Así vista, la vida «es un constante despliegue de fuerza» (Campos, 1982, pág. 62) o tendencia evolutiva, y el bienestar personal interno o higiene psíquica dependerá del grado de construcción o realización de esa fuerza vital. Por tanto, la teoría de la personalidad rogeriana no va a buscar en el exterior del hombre una entidad que lo sitúe ante una postura personal de antagonismo. Al contrario de ello, Rogers encuentra ese punto de tensión en sí mismo, en la propia tendencia constitutiva del ser humano que lo lleva a esforzarse por mejorar y compensar los aspectos insatisfactorios para el individuo.

De esta manera, se tratará de comprender la conducta humana a través de la enumeración de ciertas hipótesis relativas; tendiendo a explicar, de igual modo, por qué surgen en determinados momentos de nuestra vida conflictos internos que nos llevan a necesitar la ayuda de la asistencia psicoterapéutica. Para ello, Rogers considera indispensable partir de su propia experiencia en el campo de la terapia. Con tal finalidad nuestro pensador trata de seguir el progreso gradual de una serie de fases de posible contrastación a lo largo de los tratamientos clínicos: «observación clínica, conceptualización provisional, investigación inicial para verificar algunas hipótesis enumeradas, observación clínica adicional, formulación más rigurosa del concepto y de sus relaciones funcionales, definiciones operacionales más refinadas, investigaciones concluyentes» (Rogers, 1959, pág. 203).

El resultado de estas investigaciones, realizadas de forma adecuada y sistemática, otorgó a Rogers la posibilidad de elaborar una de las teorías, de índole eminentemente fenomenológica (como él mismo señalará posteriormente) más conocida en el campo psicoterapéutico contemporáneo.

Y aunque Rogers reconoce el limitado grado de perfección presente en tales hipótesis, a través de esta teoría él logra alcanzar sus dos máximos objetivos. El primero y fundamental no era otro sino servir como base para estimular el pensamiento divergente en torno a la dinámica inherente y profunda de la conducta humana. Así, señala Rogers que cualquier «teoría deberá servir de estímulo para el pensamiento creador» (Rogers, 1959, pág. 190).

En segundo lugar, Rogers se proponía recopilar los años de experiencia y el conocimiento práctico que a lo largo de la realización de su trabajo había ido desarrollando. De hecho, «la razón principal de que en el campo de la psicoterapia se desarrolle la investigación con fines teóricos de una manera sistemática es el sentimiento intolerable de que la experiencia acumulada durante las horas de práctica terapéutica pueda perderse, quedando sólo un conglomerado de hechos más o menos aislados» (Rogers, 1959, pág. 188).

Por otra parte, si Rogers ha mostrado como motivo personal de ser y estar en esta profesión, su tendencia a ayudar a los demás y de esta manera a autoconocerse y, por tanto, ayudarse a sí mismo, su investigación teórica vino a suponerle un medio ordenado de desarrollar tales metas. De otro modo, algunas de las ideas fundamentales que la constituyen hubieran caído en el olvido de muchos, y creemos que habría provocado un cierto descontrol en el trabajo del doctor Rogers, quien, estimamos, necesita como toda persona de la ayuda orientadora de determinadas pautas de acción e investigación.

Desarrollo del concepto de sí mismo

Es característico de la persona el que además de poseer rasgos físicos que la identifican como única posee diversas formas de conciencia y pensamiento. El ser consciente de ello conlleva al individuo a relacionar estas manifestaciones de la conciencia —a través de la conducta— con sus atributos físicos. Es la unión de ambos factores lo que hace que el sujeto se constituya como persona (Ayer, 1966, pág. 109). Pero ¿de qué medio se sirve el individuo para alcanzar el desarrollo constructivo de su personalidad?

En primer lugar, hemos visto cómo la concienciación del sí mismo nos lleva a reconocer el valor que encierra en sí tal concepto. «Durante años el sí mismo ha sido un concepto poco popular en psicología, y aquellos que realizaban el trabajo terapéutico con una orientación centrada en el cliente no tenían una inclinación inicial a utilizar el sí mismo como constructo explicativo» (Rogers, 1951, pág. 136). Aunque lógicamente, la verdadera finalidad subyacente al intercambio verbal en psicoterapia siempre ha tenido que ver con el «sí-mismo».

Fue necesario reconocer que el problema del cliente a menudo consistía en no saber «cuál era su verdadero sí-mismo, y experimentaba satisfacción cuando llegaba a ser más auténticamente él mismo» (Rogers, 1951, pág. 136).

Tales experiencias llevaron a Rogers a pensar que para llegar a sentirse y ser persona es necesario alcanzar de forma consciente las percepciones que provienen del medio ambiente —experiencias— y de su interior —vivencias— constituyen su sí mismo. Por tanto, ante todo el sujeto habrá de ser capaz de diferenciar dentro de su campo fenoméni-

co general la parte que compone su «yo». Por otra parte, el organismo o «referencia individual conocido sólo por la persona» (Hall-Lindsey, 1984, pág. 35) se conforma como un continuo devenir de sentimientos, sensaciones y vivencias cambiantes. De esta manera, Rogers llega a definir al sí mismo como una Gestalt; como un conjunto de procesos únicos de naturaleza dinámica que abarca «el concepto, el esquema o la imagen que una persona tiene de sí misma» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 54) en dependencia con las experiencias que ha tenido. «El concepto "yo mismo" es, por tanto, un concepto adquirido, aprendido a partir de las experiencias y conocimientos de una persona con y sobre sí misma... es, en abstracto, un compendio de características esenciales de un individuo, al tiempo que de juicios hipotéticos del individuo sobre sí mismo» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 60).

Por ende, podemos decir que «el concepto de sí mismo, o la estructura del sí mismo, puede considerarse como una configuración organizada de las percepciones del sí-mismo, admisible para la conciencia» (Rogers, 1951, pág. 136).

Hay que señalar aquí que existen muchos hombres que no se han detenido nunca a experimentar o ser conscientes de aquello que lo conforman internamente. Estos sujetos desconocen lo que son «en sí mismos», ya sea por falta de autenticidad, o búsqueda personal. Unos, sin reparar reflexivamente, pasarán de manera «no existencial» por el mundo. Otros, necesitarán en un momento dado de su vida la ayuda terapéutica.

En definitiva, se trata de personas que no permitirán que la tendencia a «ser» se desarrolle en su interior. Ya que dado que el sí-mismo forma parte del conjunto general del organismo, «está como éste bajo la tendencia actualizante, independientemente de que ésta actúe o no, lo que dependerá de si existe congruencia o incongruencia entre las cualidades que el sujeto cree poseer y los que posee realmente. Cuando existe congruencia entre el sí mismo y la experiencia total del organismo, opera la tendencia actualizante de un modo constructivo» (Campos, 1987, págs. 73-74).

Pero para que exista tal congruencia interna en el hombre es necesario que el organismo funcione, tal como decíamos, como una «Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones» (Rogers, 1959, página 200).

Así, pues, hemos visto cómo la falta de autenticidad vivida internamente por el sujeto, ya sea por causas psicológicas, de incongruencia fenoménica o por la realidad amenazante que lo circunda, coarta su capacidad de autoconstrucción personal o lo induce a desarrollar un concepto de sí mismo inadecuado, no concordante con sus experiencias personales (Tausch-Tausch, 1981).

Como resultado de lo cual surgen trastornos psíquicos en el individuo, ya que, como sabemos, el

autoconcepto se forma en dependencia con las vivencias íntimas del individuo, a la vez que éste, como veremos en líneas posteriores, recae sobre la manera de reconocer su campo fenoménico. De aquí que podamos afirmar que «existe una correspondencia entre la corriente de sus experiencias y el modo como la persona se ve a sí misma» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 64).

La terapia no directiva de Carl R. Rogers se centra concretamente en estas deficiencias individuales, y mediante un clima de libertad, trata de facilitarle al cliente una relación interpersonal basada en la aceptación incondicional, invitándole de este modo a abrirse a sus propias necesidades y actitudes. Como resultado de este encuentro surge en el individuo la capacidad «para hacer una diferenciación más adecuada del sí mismo fenoménico y de sus relaciones con la realidad externa» (Snygg-Combs, 1949, pág. 285).

De esta manera, a través de la terapia el cliente encuentra la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos. Sólo en la medida en que el hombre reconoce todas las emociones que lo constituyen de forma inconsciente, será capaz de comprender que todo ello forma parte de sí mismo, y que ha de aceptarlo como la fuerza motriz que empuja su conducta y pensamiento.

En definitiva, creemos oportuno señalar que el «self» o el concepto que tiene una persona de sí misma configura gradualmente su manera de vivir, ya que «la conciencia del yo es el centro del mundo interior de la persona. Es el centro de sus percepciones y sensaciones». Por tanto, «el concepto de sí mismo influye de forma decisiva, ante todo y sobre todo en cómo ve una persona los sucesos, los objetos y a las demás personas en su entorno, en el significado que para ella tiene la percepción» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 62).

En realidad, el «self» tiene una función selectiva, sirve como un filtro por donde, al pasar los acontecimientos que ocurren alrededor del individuo, se van seleccionando sólo aquellos que pasarán a formar parte de su conciencia. El criterio de selección va a estar en consonancia con lo que para «sí mismo» sea, por un lado, interesante y le ayude a su auto-realización, o bien por el contrario, peligroso, estimulando sus órganos sensoriales para estar alerta y actuar si tuviera que defenderse. Esto último exigirá la realización de una tarea apreciativa del concepto que de sí misma desarrolla la persona.

«El concepto de sí mismo es, por así decirlo, el punto de referencia del significado, que las distintas percepciones, sensaciones y experiencias tienen para la persona» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 63). De esta manera, el self es la causa que determina nuestra individualidad frente a los otros, ya que él hace que «cada uno de nosotros viva en un mundo muy distinto al tener frente a estímulos exteriores objetivamente iguales sensaciones y percepciones muy diferentes» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 63).

Esta característica del autoconcepto se torna muy probable y evidente si nos detenemos a observar

cómo una persona con un concepto de sí mismo peyorativo ignora inconscientemente sus posibilidades y transforma la realidad en su «realidad» amenazante. Estas personas adoptarán en la vida actitudes defensivas y poco sociables. En contraposición a aquellas que con su alto grado de autoconocimiento han alcanzado un concepto positivo, abierto y más auténtico de la realidad que las circunda.

Finalmente, creemos que hay que tener en cuenta que la formación del concepto de sí mismo se va realizando gradualmente a lo largo de la vida teniendo sus raíces más profundas en las experiencias afectivas-sensitivas de la infancia. De aquí que lo que los padres nos hagan reconocer en nosotros mismos como constitutivo de nuestra personalidad, llegará a formar parte de nuestro ser, y desarrollaremos, o bien una consideración positiva o bien una imagen dependiente y negativa de lo que somos.

El campo fenoménico de la experiencia

Acabamos de observar, a través de las páginas precedentes, cómo se lleva a cabo el desarrollo del concepto de sí mismo conformándose de esta manera el individuo en una *persona consciente* de sus experiencias y vivencias. De ahí que creamos conveniente en este momento centrarnos en el tratamiento del proceso específico por el cual se llega a reconocer, primeramente, el campo fenoménico de la experiencia y, en segundo lugar, la configuración de la estructura conceptual del sí mismo.

Para alcanzar dicha finalidad, consideramos necesario inicialmente inquirir acerca de la naturaleza de la experiencia e indagar la diferencia existente entre los fenómenos de la propia experiencia y el acto mismo de experimentar esos fenómenos.

Por una parte, el término «experiencia» se utiliza generalmente para englobar todo aquello que, habiendo formado parte de nuestra vida física o psíquica, se incorpora a nuestro «almacén de datos» personal y nos determina en la manera de ser y actuar, en dependencia con la simbolización interna que hayamos tenido en esa experiencia. Ahora bien, el hecho de simbolizar las operaciones de la experiencia va a implicar necesariamente un reconocimiento consciente, ya que «la experiencia comprende todo lo que sucede en el organismo susceptible de ser aprehendido por la conciencia» (Pulillo, 1984, pág. 67) de esos hechos sensoriales y viscerales que provienen de la actuación del medio sobre el sujeto. Así, de esta forma, las experiencias inmediatas van a sugerir la forma individual de constituirse la persona.

Y han de ser precisamente sólo aquellas experiencias más recientes las que han de pasar a nuestra conciencia en un momento dado, ya que el resto de las experiencias no estarán dispuestas de manera rápida y directa para ser actos de conciencia. Pero hay que resaltar aquí que aunque «sólo una porción de esa experiencia, y probablemente una

porción muy reducida, es vivida concretamente... sin embargo, también es cierto que gran parte de este mundo de experiencias es accesible a la conciencia, y puede hacerse consciente si la necesidad del individuo determina que ciertas sensaciones pasen a un primer plano porque se asocian a la satisfacción de una necesidad» (Rogers, 1951, página 483).

Será preciso, por tanto, que la experiencia general, formada por el campo experiencial, experiencias viscerales y sensoriales, experiencias orgánicas o el campo fenoménico, se transforme en la determinación o reconocimiento consciente y simbolizado de una experiencia. Dicho en otras palabras, la experiencia global indeterminada deberá formar parte, finalmente, de la que se denomina como campo experiencial íntimo del sujeto.

Sólo de esta manera parte de la experiencia total del individuo llegará a ser corroborada por las necesidades e intereses del experimentador, a la vez que éste reconocerá en ella el significado y simbolización que tiene para la formación de su persona.

Hasta el momento presente hemos podido constatar cómo es necesario desarrollar en la persona una capacidad intrínseca que la ayude a diferenciar estas partes del campo fenoménico de la experiencia general, y transformarlas en hechos concretos de experimentación consciente.

La simbolización consciente de la experiencia va a constituir la experiencia del yo, que no es sino, como lo describe Rogers al citar a Standal, «todo hecho o entidad del campo fenoménico discriminado por el individuo y que se discrimina como yo (self, me, I) o como algo vinculado al yo» (Rogers, 1959, página 200).

Pero ¿cómo se llega a diferenciar estos hechos experimentales de todos los restantes de nuestro campo fenoménico?

En páginas anteriores considerábamos la tendencia a la autorrealización, aquella potencia inherente al individuo que, procedente de su constitución cósmica, le dirige hacia la mejora personal, hacia la propia realización como persona. Pues bien, parte de la tendencia actualizante actúa como tendencia a la diferenciación y es la responsable de que «una parte de la experiencia del individuo se diferencie y se simbolice en la conciencia. Esta parte simbolizada corresponde a una conciencia de ser, de actuar como individuo, y puede describirse como experiencia del yo» (Rogers, 1959, pág. 227).

Ya sabemos que el mundo de las experiencias, que es un fenómeno estrictamente privado del individuo, se representa y se simboliza correctamente a partir del conocimiento consciente que de él realiza el sujeto. «Sin embargo, este contacto completo y directo con el mundo de su experiencia total es solamente potencial, no se produce en la actividad general del individuo. Hay muchos impulsos o sensaciones que experimento cuya entrada en la conciencia sólo puedo permitir en ciertas condiciones. Luego mi conciencia real y mi reconocimiento de mi campo fenoménico total es limitado» (Rogers, 1951, pág. 483). Y es mi propio campo conceptual, como

lo experimento en un momento dado y como lo siento en mí, el que determina la organización concreta de mi experiencia.

Hasta el momento presente nos hemos referido al campo fenoménico de la experiencia, centrándonos en el estudio de ésta como parte constitutiva de dicho campo, de la cual surge el fenómeno de experimentar simbólicamente esos hechos. Pero acabamos de ver cómo el hecho de hacer conscientes las experiencias implica sentirlas, lo que Rogers, siguiendo la terminología que utilizó por vez primera Gendlin, llama *experiencing* del sentimiento (Gendlin, 1962).

A través de ese neologismo, Rogers, de acuerdo con la definición aportada por Gendlin, quiere determinar el proceso orgánico espacio temporal y cambiante, de continuo fluir de sensaciones y sentimientos, con escasos contenidos explícitos, que proviene del campo perceptivo fenomenológico o campo fenoménico de la experiencia individual.

Este proceso, en continua correspondencia con los otros dos constructos que delimitan la realidad fenoménica del individuo, la experiencia y el acto de experimentar, recae sobre la formación del concepto del sí mismo. Ya que cada una de las experiencias simbolizadas y sentidas constituye un yo empírico, un «sí mismo fenoménico», como las denominan Hall y Lindzey (Hall-Lindzey, 1984, pág. 13), que va ordenando la estructura de un yo organizado y total. De este modo, y como consecuencia de la interacción existente entre el organismo y el medio, la conciencia de ser y de actuar como individuo aumenta, y se organiza gradualmente para formar el concepto del yo que, siendo objeto primordial de la percepción, pasa a formar parte del campo experiencial.

Como se puede observar, tanto el concepto de «sí mismo» como el término «yo» han sido estudiados a través de las páginas que preceden como parte integral de un mismo proceso psíquico de concepción e identificación personal profunda (Symonds, 1951).

Ahora bien, es preciso dar a conocer que esta no diferenciación entre ambos términos aportada por C. Rogers no es de aceptación universal.

Si nos detuviéramos a investigar la concepción del yo en otros conceptos y pensamientos del área psicológica, veremos cómo algunos, al utilizar el concepto de «yo», «self», «me», «I», se estarán refiriendo al proceso individual perceptivo y objetivo del ser en unión con su campo fenoménico experiencial. De esta manera, reservamos «la denominación del sí mismo para el sistema de concepciones de la persona acerca de sí misma» (Hall-Lindzey, 1984, pág. 9).

Mientras que otros autores, como Sherif y Cantril, definen al yo como ese conjunto de pensamientos objetivos que me hacen reconocer lo que soy y lo que me identifica (Hall-Lindzey, 1984). Bertocci reconoce en el «yo psicoanalítico» la capacidad de recordar, sentir, ser y percibir, y lo transforma denominándolo como «sí mismo».

De esta manera, podemos concluir señalando que, en dependencia con el pensamiento del autor, los conceptos de «sí mismo» y «yo» serán aplicados

en distinto sentido y se corroborarán diferentes procesos y objetos de conocimiento.

El «self», como hemos constatado, ha sido definido y considerado como un proceso objetivo de autorreconocimiento consciente y personal, que impulsa al organismo a llevar a cabo determinadas vías de conducta. Es lo que Rogers denomina indistintamente «self», «yo» o «sí mismo».

Mientras que, por otra parte, representantes de la corriente psicoanalítica al describir el «self» lo han limitado a ser sólo el proceso que desencadena pautas de estar en el mundo, de conducirse y relacionarse con los otros. De esta manera, dejan de lado la concepción del «self» como objeto de mí mismo, y lo definen como una serie de procesos psíquicos que controlan nuestras acciones (Pervin, 1978).

El «self» o la estructura conceptual del sí mismo

Creemos habernos referido ya suficientemente al uso diferencial que se les otorga a las diversas designaciones que determinan las funciones psíquicas e identificación personal. A partir de lo cual, nos parece oportuno explicar en estos momentos cómo esa unión de procesos dinámicos, esa Gestalt que nos hace ser nosotros mismos, se puede considerar desde un punto de vista objetivo como el resultado de la acción externa sobre las reacciones internas del sujeto.

Quando hablamos acerca del marco de referencia exterior —el cual no es necesariamente vivido de forma consciente por el individuo aunque siempre está dispuesto a transformarse en parte de la conciencia personal, determinando al sujeto en su forma de ser y actuar— nos estamos refiriendo a la formación de la «estructura del yo» o «estructura conceptual del sí mismo» (Rogers-Kinget, 1967, página 196).

Pero como ya sabemos, la noción misma del «yo» es una «estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto» (Rogers-Kinget, 1967, pág. 39). Por tanto, el self no podrá ser diferenciado continuamente de su estructura conceptual, ya que «el “yo” forma parte inherente de la unidad psicofísica total indicada por el término “organismo”» (Rogers-Kinget, 1967, pág. 35).

Todo lo cual significa que la unidad aportada por parte del campo existencial o fenomenológico es inseparable y, por ello, es percibido por la persona como un todo. Ya que «el organismo total, en su conjunto, es anterior a sus partes, y opera siempre como una organización» (Campos, 1982, pág. 39).

Así, pues, podríamos decir que, según Rogers, se hace uso correcto del concepto del «yo» cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de sí misma, en cambio utilizamos el término estructura del yo cuando observamos esta Gestalt desde el marco de referencia exterior (Rogers, 1959).

De esta manera, existe siempre una tendencia ha-

cia la consecución de un orden preexistente en el interior del individuo que hace que éste sea capaz de establecer una relación coherente entre lo exterior y lo interior. Esta tendencia nos estimula en la búsqueda de cada una de las partes que nos constituyen como un todo, como una persona.

No estimamos que sea pertinente detenernos aquí a estudiar la tendencia actualizante. Aunque el tratamiento de la formación de la personalidad nos exige tenerla siempre presente, ya que ella es la base del impulso que nos mueve hacia nuestra propia formación. No obstante, dejamos constancia a través de lo expuesto que la tendencia actualizante ha de servir en todo momento como criterio permanente en el proceso de valoración organísmica.

Pues bien, para que el individuo alcance un self sano y moldeable frente a las exigencias del medio, la estructura conceptual del sí mismo ha de mostrarse abiertamente. Es aquello que llamamos nuestro yo externo. Es lo que los demás constatan de mi persona, cómo me ven y me dejo ver.

Primeramente, el cómo me ven proviene no sólo de la manera de ser yo mismo, de mi self, sino de cómo el otro quiere o puede aprehenderme, en dependencia con sus propias experiencias y vivencias, y como resultado de la relación de éstas con las mías propias. Mientras que lo segundo, cómo me dejo ver, implica una nota de subjetividad. Dependerá de mi actitud interna, de mi «mi mismo» profundo, frente a las referencias que tengo de esa persona que para mí puede ser reconocida como otro «yo», o bien como un objeto amenazante en ese momento de «mi» realidad.

Sin embargo, como sabemos, las relaciones interpersonales son recíprocas e intercambiables, así como las perspectivas; por ello, el que hoy es receptor en minutos más tarde se puede transformar en emisor y viceversa. Lo mismo ocurre en el intercambio vivencial o experiencial entre personas, lo que supone un proceso a través del cual un individuo va reconociendo al otro bajo su estructura conceptual, a la vez que él mismo se deja conocer a través de su propia estructura del yo.

En el momento en que tal fenómeno de reciprocidad se inhibe, la relación verdadera y subjetiva entre personas desaparece, pues uno de ellos pasa a ser percibido por el otro como un simple objeto, y «por lo general consideramos todos los "objetos" (piedras, árboles o abstracciones) desde un marco de referencia externo, ya que suponemos que no tienen "experiencia" alguna con la que podamos empatizar» (Rogers, 1959, pág. 221).

Pero, en cambio, si la relación existente entre mi «yo» y el «otro» es subjetiva, hará posible que «el interlocutor entre en la vía de la subjetividad propia, encuentre su nota propia y confort, en contrapartida, nuestra propia subjetividad, esa subjetividad que se nos está descubriendo» (Peretti, 1979, páginas 175-176).

Por tanto, de aquí que podamos decir que el self se valdrá de la estructura del yo para darse a los demás, para proyectar su imagen de sí mismo en el mundo, a la vez que se ocupa de aceptar o rechazar

las experiencias provenientes del marco externo. De esta manera, surgirán dos posturas o conductas básicas en la persona. La primera, de cerrazón o aislamiento, provocada por una tendencia a la abstracción subjetiva pura. La segunda, «al contrario, es una explicitación de las conexiones reales, es decir, una postura, un acercamiento, un acto voluntario (orquestal) de transacción entre un individuo y lo que le rodea» (Peretti, 1979, págs. 176-177).

Para finalizar, sólo concluir señalando que tanto el «yo» como la «imagen del yo» (o de sí mismo) y el término «estructura del yo», sirven para designar la «configuración experiencial compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida general, así como los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones» (Rogers-Kinget, 1967, pág. 196).

Así, pues, los conceptos que Rogers designa como parte integral de su teoría de la personalidad y que aquí describimos son simples abstracciones que delimitan al verdadero acto de inestimable relevancia en la Psicoterapia: el «ser», el constituirse como persona frente a otra a la que permitimos ser también persona frente a nosotros mismos.

El desarrollo de la autoaceptación personal

Como ya hemos dicho a lo largo del anterior apartado, Rogers aboga a través de su Teoría de la Personalidad por la formación de la persona abierta a sus realidades y a los otros. La persona así concebida se autoexplora en el aquí y ahora, frente a los demás, y reconoce que «lo mejor es vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra» (Rogers, 1970, pág. 49).

De esta manera, Rogers denota las dos características más fundamentales de la persona integrada: autoaceptación personal y aceptación de los otros en cuanto personas individuales y personas en grupo-sociedad. El análisis de la primera nota que resulta ampliamente desarrollado en el pensamiento rogeriano incluye, en cierta forma, el estudio de la segunda. Esta última se refiere estrictamente al grupo de encuentro interpersonal, que viene a constituirse como una experiencia social en la medida en que la forma más de una dualidad de personas, pero que en sí se concibe como el encuentro entre personas y, por tanto, sigue siendo una relación interindividual.

No obstante, nos centraremos ahora en el estudio de la primera característica, la cual explicita detalladamente el grado de satisfacción que alcanza la persona cuando al aceptarse a sí misma y a sus peculiaridades desarrolla un autoconcepto positivo y congruente. Así pues, «el concepto de autoaceptación, empleado esporádicamente en la bibliografía especializada, es muy parecido al de la propia estimación, a la valoración que alguien hace de sí mismo. La autoaceptación es también semejante al

buen concepto de sí mismo, siendo con frecuencia ambas nociones equivalentes» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 66).

Estas cualidades, aceptación personal y autoestima van a transformarse en notas esenciales de la persona madura, integrada y en pleno funcionamiento psico-físico (Campos, 1982). Tal persona habrá de encontrar inicialmente en sí mismo su propio juez, o persona criterio. Lo cual hará que el sujeto valore positivamente su yo, sin tener en cuenta el juicio o valoración que los demás hacen de él. «La consideración positiva experimentada de esta forma se denomina consideración positiva de sí mismo» (Rogers, 1959, pág. 209). Aunque es preciso decir que «la experiencia de consideración positiva por parte de otros debe proceder a la experiencia de consideración positiva de sí mismo que no depende directamente de las actitudes de los otros» (Rogers, 1959, pág. 309). Y esto habrá de ser así, porque si la persona se centra sólo en las apreciaciones que de sí hacen los demás, tenderá a «separar las experiencias del organismo de las del sí mismo» (Hall-Lindzey, 1984, pág. 45).

Fenómeno este que implicará la falta de congruencia y coherencia personal, que produce trastornos psíquicos y que obliga a la persona a acudir a la asistencia psicoterapéutica. Pero si las valoraciones que la persona recibe del medio externo desde su más tierna infancia, aprendidas a través de los cuidados y amor recibidos por parte de sus familiares más próximos, fueran siempre y continuamente positivas, la persona lógicamente se desarrollaría tanto emocional como psicológicamente ajustada y aceptada.

Claro que la realidad difiere enormemente de la teoría y nuestra autoestima depende en gran medida de las valoraciones externas. Y creemos que «para que el individuo pueda sentir una consideración positiva de sí mismo, antes ha tenido que sentirse objeto de consideración por parte de los demás» (Campos, 1982, pág. 67).

Y como decíamos en líneas anteriores, al parecer, lo más importante es la percepción que el niño tiene de lo que sus padres opinan de él. Si el niño cree que esa opinión es positiva, entonces hallará placer en su cuerpo y en su self, pero si por el contrario siente que la opinión de sus padres es negativa, entonces él tendrá también una opinión negativa de su cuerpo, y será muy inseguro (Pervin, 1978).

En cambio, cuando la persona alcanza su desarrollo en relación con un ambiente de aceptación y respeto incondicional, «el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva» (Rogers, 1959, pág. 209).

Contrariamente de lo que se espera, estas personas son reflexivas, con alto grado de sencillez y autoconocimiento. De ahí que el sujeto que llega a autopoerse y se valora a sí mismo no tiene posteriormente la necesidad constante de recibir afecto y aceptación por parte del grupo. Por lo cual, se convierten en individuos con grandes estímulos y motivaciones internas e intelectuales, las cuales les

apartan de ser conformistas con las normas y comportamientos sociales estereotipados.

Pero aquellas personas que, contrariamente, tienen poca autoestima tienen miedo de ser rechazadas, si se muestran abiertas y sinceras... Les asiste la posibilidad de ser menospreciada o desdenada. Por esa razón suelen levantar ante sí una fachada de mayor seguridad y autovalía» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 246). Tal forma de actuar parece responder a un cierto grado no-consciente de incongruencia entre lo que la persona está «experimentando» (*experiencing*) y la fachada con que se presenta ante el mundo. Tal conflicto entre las vivencias orgánicas y el yo o «self» obstaculiza el desarrollo de la tendencia actualizante, y la persona pierde temporalmente su capacidad e autodinamismo y crecimiento interior. Ya que, como señala Rogers, la persona sólo puede modificarse en la medida en que se autocomprende íntegramente. Dicho en otros términos, «no podemos dejar de ser lo que somos en tanto no nos aceptamos tal como somos» (Pulpillo, 1984, pág. 50).

Esta interrelación existente entre las vivencias del yo y la formación del concepto personal en el individuo viene a ser confirmada por Symond, quien expone claramente que «existe una considerable interacción entre el sí mismo y el yo: si los procesos del yo son eficaces al enfrentar tanto las exigencias internas como la realidad externa, la persona tiende a pensar favorablemente acerca de sí misma; de modo similar, si la persona tiene una alta opinión de sí misma, es muy probable que los procesos de su yo funcionen eficazmente» (Hall-Lindzey, 1984, página 12).

Esta reflexión nos lleva a precisar que en tanto el individuo no alcance la aceptación de sus vivencias y hechos menos aceptables de sí, no podrá autoaceptarse como persona de forma integral. Lo cual equivale a decir que sólo en la medida en que el individuo reconozca sus propias exigencias, necesidades y simplicidad conflictiva «la persona encontrará en su organismo un medio fiable de llegar a la conducta más satisfactoria en esa situación existencial» (Rogers, 1969, pág. 286).

De ahí que la formación del autoconcepto personal recaiga e influya sobre el modo de actuar de la persona, determinado éste a su vez por el grado de autoconfianza y empatía percibida hacia sí mismo y proyectada hacia los demás. Ya que, como nos señala Lidz, «si una persona no puede confiar en su inconsciente, tendrá poca espontaneidad, intuición y empatía» (Lidz, 1980, pág. 313).

Relaciones existentes entre el concepto de sí mismo y el rendimiento educativo

Es necesario precisar que tanto el profesor como el terapeuta serán concebidos por Rogers, según decimos, como «dosis de influencia», pero en ningún momento tales personas, en su actuación facilitadora del proceso de desarrollo personal, funcionarán

como centro de «control» de las experiencias y actitudes del otro (Rogers, 1970).

Ya que, siguiendo lo ya expresado, el verdadero encuentro intra e interpersonal comporta como consecuencia el aprender a «ser» un yo frente a otro y respetando y aceptando las diferencias que ello aporta. De igual modo, si transferimos tal reflexión al ámbito estrictamente pedagógico, podremos decir que «el aprendizaje auténtico se produce en la medida en que el profesor acepta al alumno tal como es, como persona diferente, con sus características y talento propios, su “tiempo” y ritmo de aprendizaje» (Pulpillo, 1984, pág. 140).

Por tanto, para Rogers el aprender significa alcanzar el «ser», es decir, llegar a la realización personal. Lo cual, por otra parte, constituye la meta del proceso psicoterapéutico. De este modo, psicoterapia y educación se unifican bajo una misma finalidad, a saber, desarrollar un concepto congruente y coherente de sí mismo, lo que capacitará al sujeto a orientarse conscientemente en la dirección que vaya tomando a lo largo de su vida.

Tal afirmación es real por parte del objetivo principal del encuentro terapéutico, pero consideramos parcial tal pensamiento si lo situamos dentro del campo educativo. Porque educar va más allá del aspecto formativo u orientador de la persona. Educar implica también instruir, transmitir contenidos de cultura y modos de concepción social.

Pero dejemos de lado este paréntesis subjetivo y sigamos tratando de manera continuada las repercusiones que las relaciones interpersonales en educación traen consigo sobre la formación de los logros de la persona del alumno.

Como decíamos antes, el clima de aceptación personal establecido por parte del profesor hacia cada uno de los alumnos facilita la consecución del auténtico aprendizaje, el cual partirá siempre del concepto de sí mismo, ya que dependerá de la imagen personal que tenga el niño para que éste se abra a los demás y permita reconocer en el otro su yo.

El círculo, al cual nos referimos inmediatamente, respecto a la formación del autoconcepto en dependencia a las experiencias externas y la determinación de las vivencias provenientes del medio a través de lo que pensamos sobre nosotros mismos, se hace patente en la escuela. Así, «los alumnos que llevan inseguridad e imágenes desfavorables de sí mismos a la clase suelen ser mal mirados y rechazados por sus compañeros. El rechazo de los compañeros hace que la situación se perpetúe y se produzca un círculo vicioso, los alumnos que se ven a sí mismos distintos e inferiores se comportan de una manera que confirma estas imágenes negativas... Y a la inversa, los alumnos que se autoestiman tienden a comportarse de una manera atractiva. Se ven recompensados por los demás y tienen éxito en su trabajo. Sus imágenes positivas de sí mismos se ven apoyadas por la realimentación de los demás» (Schmuck-Schmuck, 1978, pág. 108).

Por ello, podemos afirmar que existe una relación palpable y real entre el autoconcepto personal y los

logros educativos alcanzado por el niño. De hecho, «el bajo rendimiento escolar y la experiencia negativa que con frecuencia lo acompaña conducen a un concepto de sí mismo negativo. Y éste puede condicionar, a su vez, el bajo rendimiento en la escuela» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 64). Esta sensación de frustración personal se ve incrementada más aún cuando el niño, tras intensos esfuerzos, no alcanza la meta deseada. Tal sentimiento le «perjudica notablemente su propia estimación y el buen concepto de sí mismo» (Tausch-Tausch, 1981, pág. 277).

En definitiva, continúa la alimentación del círculo negativo, y el alumno que acumula experiencia de este tipo difícilmente podrá alterar en una mañana estos conceptos ya muy negativos de sí mismo. Tal fenómeno repercutirá, por tanto, en su vida futura como persona adulta, padre y trabajador.

En cambio, los niños que hayan percibido satisfacciones personales provenientes del medio familiar y de la escuela desarrollarán un alto grado de estima, lo cual les hará proclives a ser realistas en lo que se refiere a sus posibilidades y limitaciones, y serán capaces de escoger en cada momento el modo más apropiado de actuación.

Compartimos con Rogers los medios considerados por éste como necesarios y oportunos para facilitar en el escolar la formación de un autoconcepto positivo. Es importante para ello, ante todo, ser conscientes de que en algunas ocasiones «la brutalidad de muchos entornos escolares lleva a los alumnos a adoptar respuestas psicológicamente poco sanas con el fin de hacer frente a la realidad exterior. En muchas ocasiones, a los alumnos que se niegan a someterse o a cooperar con el régimen de un centro se les ha encasillado en categorías de diagnóstico que subrayaban su inadaptación, mientras que no se han cambiado y han seguido intactos los entornos de aprendizaje que proporcionaba el centro» (Schmuck-Schmuck, 1978, pág. 45).

Por tanto, y partiendo de lo expuesto, podemos afirmar que los educadores tenemos que trabajar como especialistas de la psicología de la educación para promover un medio educativo apropiado para la consecución de un desarrollo psíquico y personal sano en el alumno. Para ello, lo primero que se tenderá a cambiar es «el nivel de “insight” de los profesores en lo que respecta a la psicodinámica de los alumnos» (Schmuck-Schmuck, 1978, pág. 62), lo cual facilitará el crecimiento de una favorable autoimagen personal. Pensamos que si nos esforzamos por cambiar el nivel de autoestima en el niño, éste descubrirá por sí mismo sus posibilidades y las utilizará de la mejor manera posible.

Pero todo ello conlleva una educación de base; una concepción educativa que parta de afecto, aceptación y comprensión. Contrariamente a la competición y frustración que algunos niños comienzan a sentir desde sus primeros encuentros sociales dentro de la familia y en la escuela. En este último caso, los que no hayan alcanzado el nivel exigido y esperado se sentirán inferiores y culpables...

A partir de esta reflexión Rogers comienza a concebir un método psicopedagógico, que evite en la

medida de lo posible estas sensaciones que dañan nuestra higiene mental, ya que en definitiva, ellas provienen y se originan como consecuencia de lo que llamamos «educación».

Conclusión

Una de las características esenciales del pensamiento terapéutico de Rogers es la concepción del organismo como un sistema o conjunto de procesos dinámicos que incluyen impulsos, funciones y facultades psíquicas y fisiológicas (Rogers-Kinget, 1967, págs. 31-32). Todo lo cual se constituye como un todo o una unidad que en sí misma regenera la energía suficiente para esforzarse y luchar en la consecución de su perfección y autoactualización. Dicho en otras palabras, «el organismo humano es un sistema dinámico que contiene en sí mismo la capacidad de autoorganizarse y trascender sin acicate externo» (Bozarth, 1985, pág. 14).

Por tanto, a partir de dicha definición podemos concluir señalando que el organismo se constituye a través de dos principios básicos: la existencia intrínseca en él de una fuerza natural motivadora, y la tendencia a la realización de su único objetivo vital. «Este, desde el punto de vista psicológico, es el centro de cualquier experiencia que incluye todo aquello que ocurre internamente en el organismo y está en potencia abierto a la conciencia en un determinado momento» (Hall-Lindzey, 1984, pág. 35).

Así pues, dicha meta existencial del organismo, que conforma el punto de referencia central de las vivencias y comportamiento personal del individuo, supone un origen unitario y global. De este modo, Rogers acepta una fuerte influencia de la Gestalt a la hora de elaborar una teoría general sobre la dinámica de la personalidad y de la conducta. De aquí que Rogers coincida con los representantes de dicha concepción psicológica al señalar que «el organismo total, en su conjunto, es anterior a sus partes, y opera siempre como una organización» (Campos, 1982, pág. 39).

Por ello, todas las proposiciones teóricas rogerianas tendentes a la explicación de necesidades del organismo humano tienen una relación básica unificadora, ya que todas ellas surgen y tienden hacia la consecución de la tendencia básica, la cual tiene como objetivo mantener y desarrollar el organismo. Pero, como ya sabemos, tal impulso no sólo proviene y se dirige hacia la unidad organizativa, sino que es orientado, facilitando u obstruyendo tal tendencia, mediante el *concepto* que de *sí mismo* tenga el sujeto. De esta manera, las influencias del medio externo recaen también sobre las vivencias fenoménicas internas del organismo. A la misma vez que, si el organismo reconoce en sus experiencias psíquicas amenazas perturbables, las totaliza y transfiere a otras partes constitutivas de su unidad. Esto sucede «tanto en el caso de las respuestas que son principalmente fisiológicas como en el de aquellas que consideramos psicológicas» (Rogers, 1981, pág. 487). Tal intercambio hace que surjan reaccio-

nes externas de índole estímulo-respuesta en la realidad somática. Como ejemplo, sírvanos citar sólo algunos casos de asma persistentes, úlceras y dolores de cabeza, entre los desajustes fisiológicos compensatorios que puede sufrir el individuo.

Para resolver estos desarreglos organizativos, el campo fenoménico experimentado como problemático por el organismo, que es el responsable de la modificación del sistema organizado total, trata de pasar a ser reconocido y representado conscientemente por el yo. De esta manera, surge una creciente aceptación del fenómeno vivenciado y de la respuesta psicológica y fisiológica que éste ha provocado. Sólo así se vuelve a reorganizar el sistema organizativo y se restablece el mantenimiento del equilibrio personal.

De este modo, creemos haber mostrado la importancia que tiene en la persona la realización de una reflexión evaluativa continua, a través de la cual examina sus propios valores y vivencias, y oriente su organismo hacia un ajuste intra e intersubjetivo. Es esto exactamente lo que quiso poner de relieve Rogers con la siguiente y última proposición de su Teoría Psicoterapéutica de la Persona: «A medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura del sí-mismo, encuentra que está reemplazando su actual sistema de valores —basado en gran medida en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada— por un proceso continuo de evaluación organizativa» (Rogers, 1951, página 522).

Finalmente, con la intención de concluir estas líneas, estimamos oportuno citar algunas características del organismo, concebido éste como monismo o como unidad de experiencias fenoménicas:

1. El organismo humano tiene la capacidad para reconocer en su conciencia los factores que le provocan desajuste emocional y psicológico, produciendo incongruencia entre las partes constitutivas de su unidad organizativa: el concepto de sí mismo o yo y la totalidad de su experiencia.

2. El organismo desarrolla activamente la capacidad potencial que tiene de forma innata para reorganizar sus vivencias y restablecer la congruencia organizativa.

3. En el caso de que la persona no pueda llevar a cabo por sí misma tal reestructuración vital, ésta será posibilitada a través de una relación interpersonal terapéutica congruente, positiva y comprensiva, que de alguna manera le transfiere al individuo tales actitudes para consigo mismo (Rogers, 1959, páginas 220-221).

Referencias

- Ayer, A. J. (1966). *El concepto de persona*. Barcelona: Seix Barral.
- Bozarth, J. (1985). Terapia Quantum: El Enfoque centrado en la persona como nuevo paradigma. *Revista de Psicología y Psicología Humanista*, 10.

- Campos, A. (1982). *La Psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano*, Barcelona: Herder.
- Cueli, J. y Reidl, L. (1972). *Teorías de la Personalidad*, México: Trillas.
- Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the creation of Meaning*, New York: Free Press of Glencoe.
- Hall, C. S. y Lindzey, G. (1984). *La teoría de sí mismo y la personalidad*, México: Paidós.
- Lidz, R. (1980). *La Persona. Su desarrollo a través del ciclo vital*, Barcelona: Heder.
- Peretti, A. (1979). *El pensamiento de Carl Rogers*, Madrid: Sociedad de Educación Atenas.
- Pervin, L. (1978). *Personalidad: teoría, diagnóstico e investigación*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Pulpillo Ruiz, A. J. (1984). *La Pedagogía no directiva. Estudio crítico sobre el pensamiento pedagógico de Carl R. Rogers*, Madrid: Escuela Española, S. A.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy. Its Current Practice, Implications, and Theory*, Boston: Houghton Mifflin Comp.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. En Koch, S., *Psychology: A Study of a Science*, Vol. III, New York: Mc. Graw-Hill.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to Learn*, Ohio: C. E. Merrill Publishing Comp.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups*, New York: Harper and Row Publishers.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of Being*, Boston: Houghton Mifflin Comp.
- Rogers, C. R., Rogers, C. R. y Kinget, G. M. (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*, Madrid: Alfaguara.
- Schmuck, R. A. y Schmuck, P. A. (1978). *Hacia una Psicología Humanista de la Educación*, Madrid: Anaya.
- Snygg, D. y Combs, A. W. (1949). *Individual Behavior: A New Frame of Reference for Psychology*, New York: Harper and Bros.
- Symonds, P. M. (1951). *The Ego and the Self*, New York: Appleton-Century Crofts.
- Tausch, R. y Tausch, A. M. (1981). *Psicología de la educación*, Barcelona: Herder.