

TEORIA DEL CAMBIO DE PERSONALIDAD: COMPARACION ENTRE ROGERS, GENDLIN Y GREENBERG

Richard Van Balen
Counseling Centrum
Katholieke Universiteit Leuven, Belgium

This article looks for similarities between three important contributions to theory of change in the person-centered-approach, those of Rogers, Gendlin and Greenberg. The change itself is viewed as a process in which different levels of experience are involved.

Key words: Psychological change, person-centered-therapy, emotions, feelings, focusing, insight.

1. EL PUNTO DE VISTA DE ROGERS

1.1. Supuesto básico:

El presupuesto básico de Rogers sobre el funcionamiento humano es, en mi opinión, que el hombre tiene a su disposición desde la infancia una organización interna originada a partir de una tendencia actualizante innata. El mismo Rogers mantiene en 1959 que ésta es la única suposición de su sistema.

Esta noción de una tendencia actualizante ha sido una fuente frecuente de malentendidos porque varias afirmaciones sobre ella han sugerido que se trata de un impulso vitalista que sólo requeriría de un ambiente lo suficientemente favorable como para completar, de una forma natural, el plan genético, como ocurre con las plantas y los animales.

Nos alejaría demasiado del propósito del presente escrito describir en detalle la controversia sobre el significado correcto de la tendencia actualizante. De nuevo me remito a la disertación teórica de 1959 en la que Rogers describe la «liberación» de la tendencia actualizante contenida como a la capacidad (y por tanto, la voluntad) de «reorganizar su autoconcepto de tal forma que sea más congruente con la totalidad de su «experiencia» (Rogers, 1959).

La forma típicamente humana de esta tendencia actualizante haría referencia, según creo, no sólo a una organización interna, el funcionamiento orgánico normal tanto en los hombres como en otras criaturas vivientes, sino también, y especialmente, a la capacidad de trascender la determinación ambiental y genética y a superar (en un sentido correctivo) las propias influencias históricas. O, como Rogers escribió ya en 1946, la capacidad de «descubrir un nuevo sentido o significado de las experiencias tempranas y las que aún conserva, y a cambiar conscientemente su conducta a la luz de este nuevo significado» (Rogers, 1946). La forma específicamente humana de la tendencia actualizante no persigue pues la realización de un plan genético sino más bien busca superar la influencia determinante de las experiencias pasadas.

Rogers mantuvo explícitamente la conexión inalienable entre la potencialidad y la puesta en marcha efectiva de esta capacidad con tal de que esta capacidad natural no haya sido restringida en su desarrollo. Esta conexión hizo que en ciertas ocasiones le tacharan de optimista ingenuo. En relación con lo anterior, Rogers describió la curación psíquica como la liberación de la tendencia actualizante y, consecuentemente, había que fomentar el surgimiento no distorsionado del contenido antes negado o distorsionado.

1.2. Una nueva visión sobre «una concepción procesual de la psicoterapia:

En los años cincuenta, Rogers inició un estudio (en el que Gendlin también participaría) cuyo contenido pasaría del contenido, el «qué» del cambio, al «cómo» de dicho cambio. Empezó centrándose en la pregunta «¿Cómo se produce el proceso de cambio en el cliente?» Llegando a varias conclusiones interesantes.

Para su sorpresa, su conclusión más sobresaliente fue que sintió que tendría que revisar lo que hasta ese momento se había considerado como la esencia del cambio de la personalidad. Ya no era sostenible, dijo, describir la salud mental como un tipo de estabilidad a un nivel suficientemente alto de integración. La evolución desde un funcionamiento alterado hacia el óptimo se podría todavía describir como una aproximación paso a paso a un nivel superior, pero no como una evolución desde algo fijo hacia algo también fijo. Al contrario, la esencia del cambio constructivo parecía estar en la transición de la estabilidad a lo cambiante, de la estructura rígida a la fluida, de lo fijo a lo procesual (Rogers, 1958).

Dentro de esta evolución, Rogers distinguió varios momentos típicos de cambio, diferentes unos de otros.

Primero, se daba a veces un corte claro, un sorprendente y repentino cambio en el que se producía un significado emocional nuevo, que se mostraba plenamente al cliente después de una exploración posterior.

Segundo, de forma menos espectacular, emergían nuevos *insights*. Rogers lo describe como un tomar contacto, lento y gradual, con las sensaciones que «se cuelan de rondón» o que «burbujan a través» (lo que nos recuerda a los pasos

experienciales de Gendlin).

En ambos casos, hace referencia a una penetración casi accidental de -o ser sorprendido por- sentimientos con nuevos acentos que emergen del propio hecho de hablar. Usando una terminología posterior, consiste en una mejor conceptualización del proceso experiencial.

Paralelamente a esta infiltración casi inesperada mientras se habla, se manifiesta otra «necesidad interna de una formulación más precisa». En otras palabras, el descubrimiento de aspectos nuevos trajo consigo un aumento atencional sobre el significado y la expresión verbal precisa de una experiencia dada. O, aún de otra forma, la emergencia de nuevos elementos (desde abajo) reforzaría *ipso facto* (desde arriba) el interés, la atención, y la conceptualización precisa del proceso experiencial.

También se pensó que esta evolución positiva podría, en una terapia de larga duración, seguir desarrollándose hasta alcanzar los niveles más altos y óptimos de funcionamiento en los que, usando las palabras de Rogers, «la experiencia ha perdido casi por completo sus límites estructurales» y «un sentimiento fluye hacia su completa realización» (Rogers, 1958).

O, para decirlo de otra manera, el descenso gradual de la defensividad y la admisión no distorsionada de sentimientos previamente negados llevaría en último lugar hasta un punto en el que el «sí mismo» ya no funciona como un objeto con un contenido y un volumen concreto, en el que los sentimientos son admitidos o censurados, sino sólo como un sujeto de la experiencia. La terapia que tiene éxito, por lo tanto, llevaría a la postre a funcionar de manera procesual: un continuo movimiento arriba y abajo entre niveles más profundos de sensaciones y la verbalización final.

También reseñable en la descripción de este proceso fue el énfasis en sus componentes corporales, como haría después Gendlin. Rogers no habló sólo de la notable relajación fisiológica que parecía acompañar a tal proceso, sino que también describió la sensación sentida de una situación (el insight emocional) principalmente como un acontecimiento corporal. Este acontecimiento se hacía entonces más explícito mediante su adecuada verbalización pero que implicaba, incluso antes de la verbalización, un significado (preconceptual). Este significado podría no ser entendido al principio pero permanecería «bullendo» en el cuerpo, dejando que la persona volviera a él hasta que estuviera seguro de haber entendido su significado preciso. «Quizás sea eso lo que realmente representa una clara ruptura fisiológica, un substrato de la vida consciente a la que el cliente puede regresar con propósitos indagatorios.»

Resumiendo estas características, vemos como un acontecimiento corporal -manera corporal de estar presente en una situación que lleva consigo un significado preconceptual- resulta directamente accesible para la persona que pone estas experiencias en palabras sin que se vean obstaculizadas por un autoconcepto ya existente. Todo esto pasa en un proceso fluido en el que las palabras parecen

emerger de los sentimientos. Cuanto más atención prestemos a la experiencia corporal, más adecuada será su verbalización.

¿No suena todo esto a Gendlin? Sin embargo es de Rogers, seis años antes de la publicación de la obra de Gendlin «*Therapy of Personality Change*», pero en el momento en que terminaba de retocar su disertación «La creación de significado».

2. EL PUNTO DE VISTA DE GENDLIN

2.1. La teoría del «cambio de personalidad» de Gendlin.

A pesar de la similitud descrita con anterioridad, Gendlin en cualquier caso se distanciaría en cierta medida de Rogers en sus formulaciones teóricas. Aunque me resulta claro que ambos protagonistas de la orientación centrada-en-el-cliente coincidían sobre las características del proceso de cambio y sobre el nuevo modelo de salud, Gendlin fue, obviamente, incapaz de estar de acuerdo con la creencia de Rogers de que la percepción de un ambiente seguro y la reducción de la defensividad constituirían las bases para el proceso de cambio.

Las razones de Gendlin para destacar las limitaciones del modelo de Rogers fueron tanto teóricas como empíricas. No hablaré de los argumentos concretos de Gendlin (1964; Van Balen 1991), pero me limitaré a decir que, al menos en ciertos casos, Gendlin considera la percepción de un clima seguro como algo esencial y previo para que se produzca el cambio de personalidad. Tendremos por tanto que descubrir otro mecanismo que sea el causante de la resistencia al cambio. Gendlin lo encuentra en la noción básica de interacción y de interacción-que-busca-plenitud.

De acuerdo con sus fuentes de inspiración existencialistas y fenomenológicas (que son, por cierto, mucho más obvias que las de Rogers) Gendlin enfatizará el carácter interaccional de todas las formas de vida naturales y por tanto también de la vida del hombre. Ve la interacción como la forma primaria de vida y la ausencia de interacciones importantes como algo que perturba el carácter procesual de esta forma orgánica o corporal de estar-en-el-mundo. Basándose en esta visión interaccional, Gendlin considerará las dos condiciones generalmente aceptadas del cambio de la personalidad («insights emocionales» y «relación terapéutica») como formas de promover interacciones que fomenten el proceso. El final fáctico de las interacciones decisivas para ambos aspectos no dependería entonces de la permisividad originada en la conciencia sino sólo en la adecuación (adecuado para el momento y la situación) de la interacción ofrecida. Por lo cual, las actitudes básicas de Rogers serían importantes, según Gendlin, no porque el cliente las perciba como tales, sino porque orientan al terapeuta a ofrecer una adecuada interacción.

Los aspectos nuevos que se hacen conscientes constituirán sólo una rama de tales interacciones previas, que implicaban un proceso. El reconocimiento consciente de esa información no sería, como Gendlin pensó que Rogers quiso decir, el paso decisivo sino más bien un fenómeno marginal. El llegar a hacerse consciente

fue para Gendlin tan sólo un producto del proceso de cambio esencial que se convierte así en el fundamento de una consciencia creciente.

Esta última afirmación me parece importante especialmente porque, a mi entender, muestra que incluso en 1964 Gendlin aún creía (al igual que Rogers) que la continuación de una terapia que va progresando conduciría inexorablemente al proceso personal óptimo, a un grado creciente (ilimitado) del «experimentar como referente».

2. 2. La evolución subsiguiente de Gendlin

En el período que siguió a la publicación de «*Theory of Personality Change*» de Gendlin, empezaron a aparecer investigaciones que no confirmaban la hipótesis de una armonía espontánea de crecimiento gradual en relación al proceso experiencial de uno mismo (Gendlin, 1969). Cuanto más presentes están las condiciones básicas, seguía creyendo, mayor será la evolución posible de la persona. Su criterio parece seguir siendo no el grado de cambio, sino la dirección del mismo. De hecho, había muchos otros factores que jugaban un papel relevante en el posible grado del cambio. Establecer una norma sobre el mínimo cambio requerido abriría una vez más la puerta a algún tipo de consejo experto al que siempre se había opuesto. Es decir, la opinión del experto que juzgaría dónde la persona se siente mal y entonces se dedicaría al problema. «El problema ocuparía entonces el foco de atención, relegando a la persona a un segundo plano.»

Por el contrario, Gendlin consideró que estos descubrimientos conducirían hacia una reconsideración de todas las concepciones previas, todas demasiado optimistas. Por una parte, era altamente improbable que se obtuviera un resultado positivo si el nivel experiencial inicial no alcanzaba un cierto punto mínimo. Pero por otra, mientras que un nivel inicial suficientemente alto seguía correlacionando con resultados positivos, esta correlación era realmente modesta en relación a un movimiento medio en la «*Experiencing Scale*». Tales argumentos llevaron a Gendlin a concluir que la imposibilidad de producir el aumento esperado en el experimentar como referente tenía que indicar una falta de habilidad específica que no disminuye, como se había pensado hasta el momento, con la prolongación de la terapia.

En ese momento se descartó definitivamente la idea de que la terapia que tenía éxito conduciría automáticamente hacia una forma de vivir más experiencial.

La consecuencia de este cambio de postura se notó inicialmente con más claridad en la práctica clínica. El proceso de *focusing*, introducido según creo en 1964 para describir concretamente la noción de insight emocional con el fin de ilustrar a un nivel descriptivo «como funcionaba cuando funcionaba», recibía ahora un status totalmente diferente. Si la habilidad para enfocar tenía que ser lo suficientemente alta desde el principio con el fin de lograr el éxito terapéutico (y si, por otro lado, no aumentaba automáticamente con la continuación de la terapia), entonces el reto consistía en buscar la mejor forma de enseñarlo cuando se diera con

suficiente intensidad. De aquí que el paso hacia las instrucciones del enfoque corporal y el inicio de un cambio de postura fueran los que provocaron tensiones y numerosas discusiones dentro del campo de la terapia centrada-en-el-cliente.

Resumiré en ocho puntos las consecuencias teóricas de este cambio de postura como creo que se puede deducir a partir de los trabajos posteriores del propio Gendlin (1973).

1) Gendlin continúa creyendo en un funcionamiento organísmico original, en un «cuerpo-sujeto» como proceso total, con un self embrionario desde el principio. Se distancia de una concepción del hombre que postula un popurrí de funciones separadas no coordinadas que sólo gradualmente serán transformadas en un todo coherente, bajo la influencia del entorno.

2) Su opinión anterior sobre «unidad de proceso» queda ahora mucho más delimitada. Gendlin habla ahora de una estructura estratificada de esta forma corporal de estar-en-el-mundo. Distingue cuatro niveles, que permiten una cierta comparación con los cuatro niveles del existencialismo: *Welt, Umwelt, Mitwelt y Eigenwelt*:

(a) El cuerpo fisiológico.

(b) Las interacciones en el entorno físico (conductas en el sentido del movimiento, etc.)

(c) La interacción con otros (relaciones interpersonales)

(d) La habilidad para simbolizar y como parte de ello, la reflexión sobre el propio proceso experiencial.

Un aspecto importante aquí es que cada nivel de funcionamiento superior añade un extra al funcionamiento de los niveles previos. Esto significa que el funcionamiento del cuerpo humano se halla influenciado por los cuatro niveles -lo que hace del cuerpo un cuerpo «verbal», por ejemplo- y que la dimensión más influyente en el funcionamiento global es el cuarto nivel (o, localizándolo dentro de la evolución filogenética, lo que se ha adquirido más recientemente).

Esto también significa que, cuando el proceso se despliega de forma óptima, estas cuatro dimensiones funcionan conjuntamente como un todo y esa simbolización, bien en palabras, bien en cualquier otro tipo de comportamiento, es el fruto de un proceso global complejo pero armónico.

3) Cada nivel de interacción visto de forma separada tiene que completar un conjunto de funciones suficientemente variadas en ese nivel. Un empobrecimiento en cada uno de los niveles de interacción puede ser el resultado tanto de una escasa oferta de interacciones adecuadas, como de un insuficiente desdoblamiento de las respuestas de interacción propias del sujeto. En este último caso, el pasaje bloqueado tiene que ser despejado primero completando las respuestas obstruidas. Por ello, las lágrimas que no surgieron tienen que brotar primero, la rabia retenida también debe ser expresada; todo ello para que pueda darse una evolución en ese nivel. Lo primero que tiene que superarse es el efecto paralizante del sufrimiento de las

experiencias traumáticas caracterizado por la impotencia y la indefensión. Para Gendlin ésta es una forma de «completarse». Aquella que tiene que ocurrir en uno de los tres primeros niveles.

4) La segunda forma de «globalización», la forma que tiene que enderezar la canalización distorsionada y parcial del curso de la interacción (por ejemplo, hábitos rígidos, preferencias, prejuicios), es el tipo de globalidad que se da en el cuarto nivel: atención al funcionamiento de los tres niveles inferiores empezando por el nivel superior.

De hecho, la reflexión del proceso experiencial de uno mismo, dejando que emerja una sensación-sentida real, altera inmediatamente el curso del proceso en los otros tres niveles. Y ese «vivir más allá», como lo llama Gendlin, es lo que permite al hombre intervenir en su historia, entenderse a sí mismo como un co-actor, en vez de verse como un producto de la herencia y la historia. También es la manera de llegar a una forma de vida más auténtica.

Pero incluso este cuarto nivel puede arrastrar las heridas de una experiencia distorsionada a raíz de las interacciones previas. En ese caso, la globalización del proceso tiene que ocurrir primero en este cuarto nivel. Concretamente, este «funcionamiento estructurado» del cuarto nivel significa que la actividad simbolizadora consciente ha sido canalizada hacia productos finales (palabras, señales, emociones, etc...) o, lejos del proceso experiencial concreto, debido a la ausencia de interacciones globalizantes. Se ha olvidado (o nunca se ha aprendido a...) prestar una atención explícita al proceso experiencial subyacente. (Piénsese, por ejemplo, en la «dureza emocional», como una pauta aprendida de inhibición de los niveles primarios de experiencia y una exaltación de los más evolucionados).

De hecho, reflexionar se vuelve inmediatamente en «pensar sobre» en lugar de «pensar y vivir desde (dentro)». Se continúa buscando solución a lo que ya se sabe. Para Gendlin, en vez de intentar acceder a lo que todavía no se sabe, es mejor hacerlo a lo que hay de «más» en ello, como él mismo dice. La clave para este acceso consiste precisamente en poner en funcionamiento la reflexión sobre el proceso experiencial de uno mismo, el «experienciar como un referente», dejándonos guiar por una sensación-sentida real.

5) La primacía del cuarto nivel. Una dificultad en el cuarto nivel será más drástica que en un nivel inferior. De hecho, la interacción procedente de este cuarto nivel no es en sí misma tan sólo una forma de avance cualitativo, de «vivir más allá», como dice Gendlin, o de integración simbólica de lo experienciado; sino que tiene una influencia directa y procesual sobre los tres niveles restantes.

Esto deja claro, una vez más, que la esencia no es la admisión de los propios sentimientos sino la calidad del proceso que se expresa en la simbolización. O, para citar a Gendlin (1973): «No es una cuestión de sentirse ‘bien’ de cualquier forma. Algunas personas pueden sentirse ‘bien’ matando a alguien. Ceder ante un impulso muchas veces nos hace sentirnos ‘bien’». Lo importante es que el cuarto nivel debe

participar activa e integradamente en el surgimiento de la sensación-sentida. La diferencia con otras posturas anteriores es patente. Para Rogers, el énfasis normalmente estaría en la admisión clara de los datos experienciales: parecía ver una conceptualización consciente errónea sólo cuando era causada por una prohibición de tales pasajes, el proceso organísmico como tal permanecía intacto.

Gendlin defiende lo contrario. La así llamada «admisión» de los sentimientos que ocurrían durante el proceso terapéutico parecía más bien implicar una forma (necesaria) de «vivir más allá»; un proceso global sin el cual resulta imposible trascender el carácter de «producto final» (las estructuras rígidas).

6) Sólo coronando una experiencia con el surgimiento de la simbolización desde el cuarto nivel, conseguimos hacer de este conocimiento experiencial algo propio. Para Gendlin, una adecuada simbolización es la base fundamental para la construcción de un yo sano.

Completar los procesos reprimidos en los tres primeros niveles sólo resulta fructífero cuando ocurre dentro del contexto del cuarto nivel en donde se terminan de adecuar y completar, ya que sólo entonces será cuando estas interacciones se eleven a un nivel superior y crezcan, de forma simbolizada, hasta convertirse en adquisiciones del yo.

7) Un cambio de personalidad real y duradero está en función de un referente fehaciente al proceso experiencial. La estimulación activa y explícita de este referente puede ser, en ciertos casos, decisiva para el éxito de la terapia.

8) El cuarto nivel es también el específicamente humano y constituye un puente entre la organización original innata y la cultura. A ese nivel el significado no sólo se crea a partir de la experiencia, sino que la propia experiencia es también creada desde el significado al que se llega. Como toda interacción, es una vía de doble dirección. Un funcionamiento fluido de la interacción corporal en el cuarto nivel constituye una fuente constante de acción recíproca entre conocimiento y experiencia que es continuamente confrontada y ajustada.

Esta forma de interacción no sólo permite un procesamiento de conocimientos, sino también una especie de digestión corporal de este conocimiento, que entonces, cuando es experimentado y simbolizado de nuevo, ha adquirido un toque personal y, por tanto, ya no es idéntico al que surgió previamente.

Esta última tesis tiene grandes consecuencias para el concepto de ser humano. Gendlin usa esta tesis para refutar los postulados estructuralistas, especialmente los de Lacan, afirmando que hay algo más que lo abarcado por la cultura. Es típico de la naturaleza humana, según Gendlin, no poseer un dominio total de sí misma a pesar de ser especialmente susceptible a la influencia de la regulación cultural. La organización interna original hace al hombre capaz de interactuar con esta regulación de tal forma que influye en la cultura a la vez que es influido por ella. Gendlin cree que ésta es la manera de funcionar más auténtica. Esta tesis refuta además la afirmación de que enfatizando la existencia de una forma de organización

original, innata y natural significa, *ipso facto*, adoptar un punto de vista vitalista (cosa que siempre le reprocharon a Rogers) o aceptar que el hombre nace con un mapa de lo que debería ser si llegara a ser realmente él mismo. Lo que Gendlin describe como propio de la naturaleza humana no tiene nada que ver con una esencia formal. No hay nada en su tesis sobre un futuro pre-programado tal como la tan nombrada realización de la naturaleza específica de uno mismo o del self verdadero.

Una predisposición natural en el sentido de una naturaleza humana específica no se refiere a un todo innato de habilidades naturales, propio de una persona particular, sino más bien hace referencia a la cuarta dimensión; aquella que hace posible que el hombre forme símbolos, pero también es aquella dimensión que cuando no se dirige unilateralmente hacia el mundo de los símbolos, funciona a modo de reflexión sobre la propia experiencia. Es una dimensión que, como parte de un funcionamiento global (de un estar-en-el-mundo corporal) crea significado. En otras palabras, es una dimensión que, por estar profundamente arraigada, constituye el lugar de encuentro para la cultura y la organización innata interna. La dimensión que, como ya se dijo antes, permite que el hombre pueda procesar la influencia cultural de forma personal. Por tanto, ser él mismo algo que no debería conceptualizarse al margen o independientemente de la cultura, pero sin verse por ello reducido a un mero producto de la misma.

3. EL PUNTO DE VISTA DE GREENBERG

La tercera estrella en el cielo de la orientación centrada-en-el-cliente era, y es, en mi opinión, Laura Rice. Se ha dicho de ella que fue la representante más importante del enfoque del procesamiento de la información dentro de nuestra orientación. En los últimos años, sin embargo, es principalmente Greenberg quien coge el relevo y continúa elaborando los pensamientos de Rice. Por esta razón me gustaría resumir, aunque escuetamente, la postura de Greenberg. Estoy convencido de que ambos merecen una mención más amplia que la que es posible en este artículo, pero en cualquier caso mencionaré algunos puntos.

Señalaré, en primer lugar, que creo que la reseña que hice antes sobre la evolución de Gendlin podría en gran medida aplicarse también a Greenberg en lo que respecta al contenido. Sin embargo difieren en la forma de expresarlo, lo cual no es accidental. De hecho, una de las metas principales de Greenberg es reformular la teoría de la terapia experiencial clásica (más las versiones de Rogers y Perls que la de Gendlin) para acercar su terminología a la de los teóricos racional-emotivos y conseguir que su contenido se vea enriquecido por sus *insights*. Al hacer eso, espera no sólo fomentar el diálogo con los psicólogos académicos sino también conseguir que el cuerpo de conocimientos de Rogers sea más accesible para un número considerable de profesionales que todavía recelan de la terapia-centrada-en-el-cliente.

Una primera crítica a la teoría de Rogers, común en Greenberg y Gendlin, es

sobre la función que desempeña el autoconcepto.

Un segundo punto común tiene que ver con la tan nombrada doble vía. Como hemos visto, Gendlin empezó a destacar en 1969 la doble tarea del terapeuta. Subrayó no sólo la importancia de la «interacción experiencial», sino también la necesidad de preservar y estimular activamente, si fuera necesario, una actitud apropiada del enfoque en el cliente. En esa línea, Laura Rice, y sobre sus pasos L. Greenberg, empezó a distinguir entre los «aspectos orientados a la relación» y los «aspectos orientados a la tarea».

Un tercer argumento, relacionado con el anterior, es el énfasis tanto de Gendlin como de Greenberg sobre la importancia de una síntesis juiciosa entre la experiencia subjetiva y la llamada verdad objetiva; o poniéndolo de otra forma, entre naturaleza y cultura. La diferencia entre Gendlin (y, de hecho, Rogers también) y Greenberg reside, para mí, en que Gendlin considera esta síntesis como parte del funcionamiento procesual, parte del funcionamiento óptimo de la «tendencia actualizante», mientras que Greenberg limita el campo de acción de lo que llama «tendencia al crecimiento» en el «desarrollo y la adaptación», o lo que Buber solía llamar simplemente «individuación» que Buber consideraba necesaria (Greenberg, 1993). El pensamiento holístico me parece más pronunciado en Rogers y Gendlin que en Greenberg. Greenberg tiende a pensar en términos de evolución y destaca la construcción de bloques que, cuando se unen de una forma original, conforman un edificio sólido. Rogers y Gendlin toman el edificio en sí mismo como punto de referencia y consideran las partes sólo en la medida en que han perdido su existencia separada. Encontramos un ejemplo de estos diferentes enfoques en el uso y apreciación del término emoción. Greenberg describe las emociones en términos positivos como orientadas hacia «comportamientos dirigidos a una meta esenciales para la supervivencia» (Safran y Greenberg, 1991). Gendlin, por el contrario, ve la emoción como la desintegración de un «sentimiento» más complejo; como consecuencia de una reducción del contexto, y como dirigiéndose hacia una reacción prematura unilateral que afecta al proceso.

Un último acuerdo que quiero señalar es que Greenberg considera las emociones disfuncionales secundarias como una consecuencia del conocimiento inadecuado de las emociones primarias originales que denomina «fundamentalmente adaptativas». Esto se encuentra en la misma línea de la visión de Gendlin (1968) de que el funcionamiento negativo es el reverso de una disposición para la interacción positiva que, una vez completada, contrarrestará el comportamiento negativo.

Esta breve comparación entre tres importantes contribuciones a la teoría del cambio en la terapia-centrada-en-el-cliente no pretende alcanzar conclusiones firmes. Debería ayudar a fomentar lo que en mi opinión son temas con frecuencia olvidados o ignorados en las reflexiones teóricas dentro del conocimiento de la terapia-centrada-en-el-cliente. Si es así, entonces habría logrado con creces el objetivo del presente trabajo.

Este artículo establece una comparación entre tres importantes contribuciones a la teoría del cambio en la terapia-centrada-en-el-cliente las de Rogers, Gendlin y Greenberg, considerando, particularmente, el cambio como un proceso en el que se hallan implicados diferentes niveles de experiencia desde las emociones hasta la capacidad de insight.

Palabras clave: Cambio psicológico, psicoterapia centrada en la persona, emociones, sentimientos, experimentar, focusing, insight Psychological change, focusing, experiencing, insight, feelings, person-centered-therapy

Traducción: Jesús Rodríguez Ortega

Referencias bibliográficas

- GENDLIN, E.T. (1964). A theory of personality change. In J.T. Hart & T.H. Tomlinson (Eds.) (1970), *New directions in client-centered therapy*, pp. 129-173. Boston: Houghton Mifflin.
- GENDLIN, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *The use of interpretation in treatment*, pp. 208-227, New York: Grune and Stratton.
- GENDLIN, E.T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 6, 1, 4-15.
- GENDLIN, E.T. (1973). Experiential Psychotherapy. En R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, pp. 317-352. Itaca: Peacock.
- GENDLIN, E.T. (1991a). Thinking beyond patterns: body, language and situation. En B. den Ouden & Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*, pp. 27-189. New York: Peter Lang.
- GENDLIN, E.T. (1991b). On emotion in therapy. En J.D. Safran & L.S. Greenberg (Eds.), *Emotion, Psychotherapy and change*, pp. 255-279. New York: Guilford.
- GENDLIN, E.T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. En *Man of World*, pp. 341-353. Kluwer Academic Publishers. Printed in the Netherlands.
- GREENBERG, L.S. & SAFRAN, J.D. (1989). Emotion in Psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 1, 19-29.
- GREENBERG, L.S. RICE, L.N. & ELLIOTT, R. (1993). *Facilitating emotional change*. New York: The Guilford Press.
- ROGERS, C.R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, 1, 415-422.
- ROGERS, C.R. (1958). A process conception of psychotherapy. En C.R. Rogers (1961). *On becoming a person*, pp. 125-159. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C.R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of science*, vol. 3, pp. 184-256. New York: McGraw-Hill.
- SAFRAN, J.D. & GREENBERG, L.S. (Eds.) (1991). *Emotion, Psychotherapy, change*. New York: The Guilford Press.
- VAN BALEN, R. (1991). Theorie van de persoonlijkheidsverandering. En H. Swildens, O. de Haas, G. Lietaer & R. Van Balen (Red.), *Leerboek gesprekstherapie. De cliëntgerichte benadering*, pp. 139-167. Amersfoort/Leuven: Acco.
- VAN BALEN, R. (1992). *Klientenzentrierte Therapie und Experimentielle therapie: zwei verschiedene Therapien?* Voordracht gehouden in oktober 1992 te Wenen.