

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL (UCI)

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA: MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLINICA GRUPAL



CURSO: FUNDAMENTOS DEL ANALISIS GRUPAL

PROFESORA: ANA PEÑARANDA GONZALEZ

*Material recopilado exclusivamente
con fines pedagógicos para el presente curso*

Carl Rogers

Carl Rogers desarrolló una nueva forma de psicoterapia centrada en el paciente. Según Rogers, cada persona tiene las capacidades para comprenderse a sí mismo y resolver sus problemas. Los terapeutas muestran empatía con el paciente y una sincera preocupación por lo que le sucede, con el fin de que éste revele sus verdaderos sentimientos sin miedo a ser juzgado.

HACIENDOSE PERSONA: LA APORTACION DE CARL ROGERS

S U P E R S O N A

Nació en Chicago en 1902 y murió en 1987

Es uno de los autores cuyo pensamiento ha ejercido mayor influencia en la práctica psicológico-clínica contemporánea

Es considerado como el iniciador de la "terapia no directiva" o "terapia centrada en el cliente" o "terapia centrada en el paciente"

Antes de la Segunda Guerra Mundial se ocupó de problemas relacionados con la prevención de la criminalidad en los adolescentes "difíciles". Por este camino llegó a descubrir en la conducta humana una serie de motivos muy diversos, que no se podían reducir al esquema freudiano de "conflicto de naturaleza sexual"

En 1944 fundó, en la Universidad de Chicago, un centro de asesoramiento psicológico para estudiantes que tuvo mucho éxito y que le ayudó a conseguir una base empírica para su método terapéutico

Se sitúa dentro de una orientación general alternativa tanto a la orientación psicoanalítica como a la conductista. Y esto a nivel teórico y a nivel terapéutico

Utiliza ampliamente los sistemas tecnológicos modernos, en particular la grabación audiovisual de los encuentros clínicos.

O B R A S principales:

Counseling y psicoterapia (1942)
Psicoterapia y relaciones humanas(1965)
La terapia centrada en el cliente(1945)
On becoming person (1961)

T E R A P I A

En la terapia rogeriana,

* El TERAPEUTA se limita a estimular, adoptando una actitud de máxima escucha y atención, las verbalizaciones del paciente, generalmente relacionadas con los síntomas patológicos;

- no se dan consejos ni interpretaciones, ni siquiera e formulan preguntas

- sino que procura, con su actitud respecto al paciente, crear una atmósfera en la que éste pueda resolver sus problemas por sí mismo

- deja al paciente en completa libertad de expresar lo que desea

- ni lo elogia ni lo censura, sino que se concreta simultáneamente a aceptar lo que se le dice, limitándose a expresar, mejor tal vez, lo que dice el paciente o ayudarlo a aclarar sus propias reacciones.

* Y el SUJETO - siempre es considerado capaz de resolver por sí solo, y con sus propios medios, sus propias dificultades,

- se le alienta, en una entrevista cara a cara con el terapeuta para que hable de todo lo que le preocupe y enfoque sus problemas de la manera que quiera.

FUNDAMENTO DE LA TERAPIA

A partir del POSTULADO OPTIMISTA

Según el cual todo individuo posee una tendencia natural a la curación que, en el plano terapéutico, sólo precisa, para poder realizarse plenamente, ser ayudado mediante una toma de conciencia progresiva signada por la catarsis.

"un individuo suficientemente motivado puede lidiar con su propio problema si logra liberarse lo suficiente del autoengaño y del miedo a reconocer el problema tal cual"

Y de LOS SIGUIENTES CONVENCIMIENTOS

+ De que el "campo fenoménico"(el mundo privado del individuo, el mundo de su experiencia, sus percepciones y sus interpretaciones) es lo que determina su conducta. O sea, que

+ Para comprender su conducta, no basta con conocer la situación externa, sino que debe entenderse también qué idea tiene de ella el individuo.

+ Una parte muy importante de este campo fenoménico es su concepto de sí mismo o del yo, que se va formando a partir de sus interacciones con el ambiente.

+ El individuo se porta de maneras congruentes con esta imagen de sí mismo y tiende a rechazar o a deformar la información que es amenazadora para él.

+ De esta forma, la experiencia puede ser simbolizada, en cuyo caso se vuelve clara y conscientemente percibida, o se le puede negar la simbolización y entonces se queda por debajo del nivel de la conciencia.

+ EL IMPULSO MAS FUNDAMENTAL DEL ORGANISMO HUMANO LO LLEVA A SU AUTORREALIZACION

+ A veces este impulso entra en conflicto con la NECESIDAD DE APROBACION o "apreciación positiva del yo y de los demás"

UN EJEMPLO

Si las personas del medio ambiente del niño que son importantes para él expresan desaliento ante ciertas cosas que le hace sin aclarar que este "aprecio condicional" se aplica a su conducta y no a él en tanto que persona, él podrá comenzar a hacer y a pensar únicamente cosas que sean aceptables".

En tal caso se formará una INCONGRUENCIA entre sus sentimientos "reales" y su tendencia natural a buscar situaciones que le satisfagan, por una parte, y, por la otra, las cosas "aceptables" que él se permite sentir y hacer.

+ La enfermedad mental sobreviene cuando uno no se atreve a ser uno mismo ni a reconocer su experiencia real.

+ La curación:

1 - Una vez que las posibilidades de la persona son percibidas por ella claramente y las simboliza de manera adecuada, el individuo elige su ruta de desarrollo.

2 - Así, durante la terapia, es la propia necesidad interna del paciente por crecer e integrarse como individuo lo que hace posible la recuperación, y la tarea del terapeuta consiste únicamente en proporcionar una atmósfera segura y alentadora.

3 - Se considera la terapia como "un proceso de crecimiento" en el que el paciente utiliza sus propias potencialidades para alcanzar un nivel más maduro de ajuste emocional.

. Desde el comienzo el cliente tiene que hacerse cargo de su propia conducta y de sus propias decisiones, así como del curso de la terapia.

. En esta forma de terapia no cabe la idea de que "el doctor sabe más"

. Superficialmente, el papel que desempeña el terapeuta es el de "reflejar" sobre el cliente los sentimientos que ha expresado

. En realidad, sin embargo, la actitud de aceptación y de interés del terapeuta es probablemente lo que tiene la mayor importancia, puesto que ayuda al cliente a adquirir la confianza en sí mismo y la fuerza necesaria para resolver sus difíciles problemas de ajuste.

PARTE DEL TEXTO DE UNA CONFERENCIA PRONUNCIADA POR ROGERS EN MADRID

FUNDAMENTOS DE UN ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

¿Cuál es el significado de un enfoque centrado en la persona?

* Para mí ello expresa el TEMA PRINCIPAL DE TODA MI VIDA profesional, en cuanto este tema ha sido clarificado

por la experiencia
la interacción con otros
y la investigación.

* Me sonrió al pensar en los DIVERSOS TITULOS que he dado a esta materia en el transcurso de mi carrera:

- . Orientación no-directiva
- . Terapia centrada en el cliente
- . Enseñanza centrada en el alumno
- . Dirección centrada en el grupo.

* Al haberse MULTIPLICADO LOS CAMPOS de aplicación en número y variedad, el título "ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA" parece el MAS descriptivo.

* LA HIPOTESIS CENTRAL de este enfoque puede ser brevemente es tablecida. Consiste en que

"el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio - del concepto de sí mismo, - de las actitudes y del comportamiento autodirigido

y que esos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables."

¿Cuáles son las condiciones que producen ese clima favorable?

Hay tres condiciones que constituyen el clima causante de este desarrollo, bien hablemos de terapeuta y cliente, de padre e hijo, de líder y grupo, de profesor y alumno, o de director y personal. Las condiciones operan, de hecho, en cualquier situación en que el desarrollo de la persona sea un objetivo.

LA PRIMERA está relacionada con la autenticidad, verdad o congruencia Cuando el terapeuta es más él mismo o ella misma en el trato, no poniendo ninguna barrera profesional o mascara personal, tanto mayor es la probabilidad de que el sujeto cambie y crezca de un modo constructivo.

LA SEGUNDA actitud de importancia para crear un clima de cambio es la aceptación, el respeto, la apreciación,-estima incondicional positiva Esto significa que cuando el terapeuta está viviendo una actitud positiva y de aceptación para lo que el cliente es en ese momento, el movimiento terapéutico o cambio es mas probable. Es una disposición positiva respecto al cliente, sea cual sea el sentimiento que se da en ese momento (confusión, antipatía, temor, enfado...). Es una atención no posesiva. El terapeuta aprecia al cliente de una manera total más que condicional.

EL TERCER aspecto facilitador de esta relación es la comprensión empática. Significa que el terapeuta siente exactamente los sentimientos y las intenciones personales que están siendo experimentados por el cliente, al que comunica esta comprensión.

Este tipo de escucha sensible, activa, abunda muy poco en nuestras vidas. Nosotros creemos que escuchamos, pero muy raramente escuchamos con autentica comprensión, verdadera empatía, aunque el escuchar de este modo

verdaderamente especial es una de las fuerzas más potentes para el cambio que yo conozco.

¿Cómo causa el cambio este clima que acabo de describir?

Cuando la persona ha sido aceptada y considerada, tiende a desarrollar una actitud más apreciativa hacia sí misma.

Cuando la persona es empáticamente oída, se hace posible para ella escuchar con más precisión el caudal de sus experiencias internas, y al comprenderse y estimarse a sí misma, se desarrolla más de acuerdo con las experiencias; llega a ser más verdadera, más auténtica.

TODO ESTO - las actitudes recíprocas del terapeuta - SIGNIFICA QUE LA PROPIA PERSONA ES QUIEN PUEDE CONTRIBUIR DE MODO MAS EFECTIVO A SU CRECIMIENTO. Hay una mayor libertad para ser la persona total que es interiormente"

C.Rogers, Conferencia pronunciada en la Universidad Autónoma de Madrid el 3 de abril de 1978, en su última visita a España. Narcea Ediciones. Madrid 1984.(Junto con Orientación Psicológica y Psicoterapia)



Fuente: <http://www.arrakis.es/~afr1992/horizonte2001/rogers.htm>