

¿Quién fue Carl Rogers?

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.

Carl Rogers (1902-1987) es uno de los autores más conocidos del movimiento humanista. Su método terapéutico, la **terapia centrada en el cliente**, o **terapia no directiva**, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido. El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios. Dos rasgos principales de la terapia centrada en el cliente:

- La confianza radical en la persona del cliente (paciente).
- El rechazo al papel directivo del terapeuta.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgo opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás.

Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la **empatía**, la **autenticidad** y la **congruencia**.

Rogers quiso comprender y describir el **cambio que sufre el paciente** cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta:

- Se produce una **relajación de los sentimientos**: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambio en el **modo de experimentar**: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso el paciente se siente libre y guiado por sus vivencias.
- Se pasa **de la incoherencia a la coherencia**: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Se produce también un **cambio en su relación con los problemas**: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.
- Cambia igualmente su **modo de relacionarse con los demás**: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta.
- **De centrarse en el pasado a centrarse en el presente.**

VALORACIÓN DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

El término humanismo se relaciona con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano como centro de su interés. El humanismo filosófico resalta la dignidad del ser humano, aunque interpretada de distinto modo en las diferentes formas de humanismo (cristiano, socialista, existencialista, científico, etc). El humanismo puede ser entendido como una *determinada concepción del ser humano*, y también como *un método*. Por ejemplo, el humanismo entendido como método esta presente en la psicología de *William James*, quien rechazó todo absolutismo y toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia y, en consecuencia, reivindicó flexibilidad al describir la riqueza de lo real, aún a costa de perder exactitud. Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: *psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico-existencial*.

La psicología humanista tiene *en su haber*:

- La **defensa de conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado**.
- **Ha influido** claramente en las creencias de la sociedad norteamericana.
- De modo más concreto, destaca por ejemplo la **influencia de las propuestas de Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador**, si no como condición suficiente al menos como condición necesaria.

Críticas

- **Ausencia de validación empírica de sus propuestas**. El propio Rogers insistió en la necesidad de unir la psicoterapia a técnicas objetivas como las grabaciones o el uso de test.
- **Excesos en la reivindicación de la subjetividad y el rechazo del experimentalismo**.

- **Falta de definiciones operacionales** de los conceptos y postulados básicos humanistas, lo que dificulta su investigación.
- **Excesivo énfasis en una visión positiva y optimista del ser humano**, sobre todo en los autores norteamericanos.

Presencia de la psicología humanista: hay una minoría estable de psicólogos que se declaran humanistas; además, es clara la influencia de algunos principios de la psicología humanista en campos como la educación o en los estudios sobre el efecto de la relación terapeuta-paciente en el resultado de la terapia.

Psicología humanista, concepto:

- En sentido amplio: *conjunto de autores que entienden el ser humano, el objeto y método de la psicología, la patología y su tratamiento claramente relacionados con la tradición filosófica humanista.* Surge en la primera mitad del siglo XX: en algunos aspectos, la obra de William James y, en Europa, Ludwig Binswanger y Medar Boss.
- Como movimiento de psicología organizado: *se gesta durante las décadas cincuenta y sesenta del XX, sometido a influencias de tres tipos: filosóficas, sociales y culturales y propiamente psicológicas.*

Influencias sobre la Psicología Humanista:

- *De la psicología:* rechazo de las dos psicologías dominantes, conductismo y psicoanálisis, por ofrecer una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista. La psicología humanista se presentará como "**tercera fuerza**". Este tipo de psicología presenta una gran variedad, por lo que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela.
- *Factores sociales y culturales:* desánimo y desasosiego tras la Segunda Guerra Mundial, la amenaza atómica, la guerra fría y la insatisfacción social.
- *De la filosofía humanista:* influirá directamente en el desarrollo en Europa de la *psicología existencial*, anterior a la eclosión norteamericana de la psicología humanista.

Representantes: William James, Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm, Ronald Laing.