

CARL R.
ROGERS

EL PROCESO DE CONVERTIRSE
EN PERSONA



MI TÉCNICA TERAPÉUTICA

PAIDÓS

Carl R. Rogers
**El proceso de convertirse
en persona**

Mi técnica terapéutica

PAIDÓS Esenciales de Psicología

1.ª edición, 1981

1.ª edición de esta presentación, marzo de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Carl R. Rogers, 1961

© de la traducción, Liliana R. Wainberg, 1981

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4063-5

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 1.752-2023

Impresión y encuadernación en Limpergraf

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España - *Printed in Spain*



Título original: *On Becoming a Person*, de Carl R. Rogers

Sumario

Introducción. Al lector	11
-------------------------	----

Primera Parte. Hablando a título personal	
1. «Este soy yo»: el desarrollo de mi pensamiento profesional y de mi filosofía personal	19

Segunda Parte. ¿Cómo puedo servir de ayuda?	
2. Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal	47
3. Características de una relación de ayuda	56
4. Lo que sabemos sobre la psicoterapia, objetiva y subjetivamente	76

Tercera Parte. El proceso de convertirse en persona	
5. Algunas tendencias que se manifiestan en la terapia	89
6. Qué significa convertirse en persona	123
7. Una concepción de la psicoterapia como proceso	141

Cuarta Parte. Una filosofía de las personas	
8. «Ser la persona que uno realmente es»: cómo ve un terapeuta los objetivos personales	179
9. Cómo ve el terapeuta una vida plena: la persona que funciona integralmente	199

Quinta Parte. En busca de los hechos: la importancia de la investigación en el ámbito de la psicoterapia	
10. ¿Personas o ciencia? una disyuntiva filosófica	215
11. El cambio de la personalidad en la psicoterapia	241
12. La psicoterapia centrada en el cliente en su contexto de investigación	259



Sexta Parte. ¿Cuáles son las implicaciones para la vida?	
13. Ideas personales sobre la enseñanza y el aprendizaje	288
14. El aprendizaje significativo en la psicoterapia y en la educación	296
15. La enseñanza centrada en el alumno según la experiencia de un participante	314
16. La psicoterapia centrada en el cliente y la vida familiar	331
17. El manejo de los fracasos en la comunicación personal y grupal	345
18. Formulación provisional de una ley general de las relaciones interpersonales	355
19. Hacia una teoría de la creatividad	364

Séptima Parte. Las ciencias de la conducta y la persona	
20. El creciente poder de las ciencias de la conducta	380
21. La situación del individuo en el nuevo mundo de las ciencias de la conducta	399

Reconocimientos	419
-----------------	-----



Apéndice	422
----------	-----

Notas	435
-------	-----



Primera Parte

HABLANDO A TÍTULO PERSONAL



1

«Este soy yo»: el desarrollo de mi pensamiento profesional y de mi filosofía personal

En este capítulo he reunido dos charlas de carácter muy personal. Hace cinco años fui invitado a dar una conferencia a los alumnos del último curso de la Universidad de Brandeis para presentar, no mis ideas, sino a mí mismo. Deseaban saber cómo había llegado a elaborar mis pensamientos y a ser lo que hoy soy. Me pareció una invitación digna de ser tenida en cuenta y me esforcé por satisfacer el requerimiento de los estudiantes. El año pasado el Student Union Forum Committee de Wisconsin me formuló una invitación similar. Se me pidió que hablara a título personal en su serie «Última conferencia», en la que se supone que, por razones no explicitadas, el profesor da su última clase y por consiguiente pone mucho de sí mismo en ella. (Me pregunto cuál es la razón por la cual en nuestro sistema educativo se supone que un profesor puede mostrarse tal cual es solo en las peores circunstancias.) En la charla de Wisconsin logré expresar mejor que en la anterior las enseñanzas personales o los temas filosóficos que han llegado a adquirir significado para mí. En este capítulo he reunido y combinado ambas charlas, tratando de conservar en cierta medida el carácter informal que les di en su presentación inicial.

La respuesta a cada una de estas charlas me ha hecho reconocer cuán deseoso puede estar un oyente de saber algo acerca de la persona que pronuncia una conferencia o da una clase. Por esta razón he colocado este capítulo al comienzo del libro, esperando que al transmitir algo de mí proporcione el contexto adecuado a los capítulos que siguen y dé al resto del libro su verdadero significado.

Me han informado de que lo que este grupo al que hoy me dirijo espera de mí es que me refiera al tema que podríamos titular «Este soy yo». Experimento diversas reacciones ante tal invitación, pero la que quisiera destacar es que me siento honrado y halagado al saber que un grupo desea conocer quién soy, en términos personales. Puedo asegurarles que es una invitación original y muy exigente; intentaré responder a una pregunta honesta con toda la honestidad de que soy capaz.

¿Quién soy yo? Soy un psicólogo cuyo principal interés, durante muchos años, ha sido la psicoterapia. ¿Qué significa esto? No intento aburrirlos con una enumeración de mis trabajos, pero citaré unos párrafos del prefacio a mi libro *Psicoterapia centrada en el cliente*,¹ para expresar de manera subjetiva lo que este significa para mí. Mi propósito consistía en transmitir al lector algún sentimiento sobre el tema del libro, y escribí: «¿De qué trata este libro? Intentaré dar una respuesta que, en alguna medida, transmita la experiencia viva que el libro pretende ser».

«Esta obra se refiere al sufrimiento y a la esperanza, a la ansiedad y a la satisfacción que llenan el consultorio de cada terapeuta. Se refiere a la unicidad de la relación que cada terapeuta establece con cada cliente e igualmente a los elementos comunes que descubrimos en todas estas relaciones. Se refiere también a las experiencias altamente personales de cada uno de nosotros. Trata acerca del cliente que en mi consultorio se sienta en un extremo del escritorio, luchando por ser él mismo, y sin embargo mortalmente temeroso de serlo; esforzándose por ver su experiencia tal como es, deseando *ser* esa experiencia, pero muy temeroso ante esa perspectiva. El libro trata acerca de mí mismo, sentado allí ante ese paciente, cara a cara y participando de su lucha con toda la sensibilidad y profundidad de que soy capaz. Trata acerca de mí en tanto me esfuerzo por percibir su experiencia y el significado, el sentido, el sabor que tiene para él. Trata de mí en la medida en que deploro mi falibilidad humana en la comprensión de ese cliente, y mis fracasos ocasionales en ver la vida tal como aparece para él, fracasos que caen pesadamente sobre la intrincada, delicada trama de su crecimiento. Se refiere a mí, en los momentos en que disfruto del privilegio de traer al mundo una nueva personalidad; cuando me aparto con respeto ante la emergencia de un yo, de una persona; cuando observo el proceso de un nacimiento en el que he desempeñado un papel importante y facilitador. Se refiere tanto al paciente como a mí en tanto observamos maravillados las fuerzas potentes y armónicas que se manifiestan en esta experiencia

total, fuerzas que parecen profundamente arraigadas en el universo como un todo. Creo que el libro se refiere a la vida, en la medida en que esta se revela vívidamente en el proceso terapéutico, con su ciego poder y su tremenda capacidad de destrucción, pero con su impulso sobrecompensador hacia el crecimiento, cuando se dan las condiciones propicias.»

Quizá esto pueda darles una idea de lo que hago y revelarles lo que siento acerca de mi actividad profesional. Imagino que también se preguntarán cómo elegí esta carrera y cómo tomé algunas de las decisiones y elecciones, conscientes e inconscientes, que fueron surgiendo en el camino. Intentaré referirme a algunos de los aspectos psicológicos más representativos de mi autobiografía, particularmente aquellos que se relacionan con mi vida profesional.

MIS PRIMEROS AÑOS

Me crié en un hogar caracterizado por estrechos lazos familiares, en una atmósfera ética y religiosa muy estricta e intransigente, que se sintetizaba en la veneración del trabajo arduo. Fui el cuarto de seis hijos. Nuestros padres se preocupaban mucho por nosotros, y nuestro bienestar constituía el objeto de su constante esfuerzo. También controlaban estrictamente nuestra conducta de muchas maneras sutiles y afectuosas. Ellos daban por sentado, y yo lo aceptaba, que éramos diferentes de otras personas; nada de bebidas alcohólicas, ni bailes, juegos o espectáculos, muy poca vida social y *mucho* trabajo. Hoy me resulta muy difícil convencer a mis hijos de que las bebidas carbonatadas tienen un aroma ligeramente pecaminoso, y recuerdo mi leve sensación de maldad cuando consumí mi primera gaseosa. Pasábamos ratos agradables en familia, pero no estábamos siempre juntos, de manera que fui un niño bastante solitario, que leía incesantemente y que al terminar los estudios escolares solo había salido con chicas en dos ocasiones.

Cuando cumplí doce años, mis padres compraron una granja e instalamos allí nuestro hogar. Había dos razones para hacerlo: mi padre, que se había convertido en un próspero hombre de negocios, deseaba hallar un pasatiempo, pero creo que más importante fue el hecho de que mis padres consideraban necesario alejar a los adolescentes de la familia de las «tentaciones» de la vida suburbana.

En la granja desarrollé dos intereses que quizá hayan orientado el rumbo de mi trabajo posterior. Quedé fascinado por las gigantescas mariposas nocturnas (estaban en boga los libros de Gene Stratton-Porter) y me convertí en una autoridad sobre las exuberantes Luna, Polyphemus, Cecropia y otras mariposas que habitaban nuestros bosques. Laboriosamente críe mariposas en cautiverio, cuidé las orugas, guardé los capullos durante los largos meses de invierno, y en general conocí algunas de las alegrías y frustraciones del científico que intenta observar la naturaleza.

Mi padre estaba decidido a administrar su nueva granja con un criterio científico, y con ese objeto compró muchos libros sobre agricultura. Estimuló a sus hijos a emprender operaciones independientes y provechosas por cuenta propia, y mis hermanos y yo cuidamos pollos, y en algún momento criamos ovejas, cerdos y terneros. De esta manera me convertí en un estudioso de la agricultura científica, y solo en años recientes comprendí que aquello me ayudó a adquirir una idea básica sobre la ciencia. No había nadie que dijera que *Feeds and Feeding*, de Morison, no era un libro para un muchacho de catorce años, de modo que recorrí sus cientos de páginas, aprendiendo a planificar experimentos, a comparar grupos de control con grupos experimentales y a mantener constantes las condiciones de experimentación mediante los procedimientos de selección al azar, para poder determinar la influencia de un determinado alimento sobre la producción de leche o carne. Comprendí cuán difícil es verificar una hipótesis y así aprendí a conocer y respetar los métodos científicos en un campo de esfuerzos prácticos.

EDUCACIÓN UNIVERSITARIA Y DE POSTGRUADO

Inicié mis estudios universitarios en Wisconsin, en el campo de la agricultura. Una de las cosas que mejor recuerdo es la vehemencia con que un profesor de Agronomía se refería al aprendizaje y al empleo de los datos empíricos: destacaba la inutilidad de los conocimientos enciclopédicos en sí mismos y finalizaba con una admonición: «¡No seas un vagón de municiones; sé un rifle!».

Durante mis dos primeros años en la universidad mi objetivo profesional cambió, y a consecuencia de algunas conferencias religiosas que tuvieron en mí una intensa resonancia emocional, perdí el interés por la agri-

cultura científica para decidirme por el ministerio sacerdotal; ¡un ligero cambio! Dejé la agricultura y comencé a estudiar Historia, por considerarla una preparación más adecuada.

Durante mi penúltimo año en la universidad fui elegido entre una docena de estudiantes para participar en una conferencia internacional de la Federación Cristiana Estudiantil Mundial que se realizaría en China. Esta fue una experiencia muy importante para mí. La conferencia se llevó a cabo en 1922, cuatro años después del fin de la Primera Guerra Mundial. Observé cuán amargamente se seguían odiando franceses y alemanes, a pesar de que como individuos parecían muy agradables. Me vi obligado a ampliar mi pensamiento y admitir que personas muy sinceras y honestas pueden creer en doctrinas religiosas muy diferentes. Me emancipé en ciertos aspectos fundamentales del pensamiento religioso de mis padres, y comprendí que ya no podía estar de acuerdo con ellos. Esta independencia de pensamiento causó gran dolor y tirantez en nuestras relaciones, pero al considerar esa situación desde un punto de vista retrospectivo pienso que en ese momento, más que en ningún otro, me convertí en una persona independiente. Naturalmente había un importante elemento de revuelta y rebelión en mi actitud durante ese período; pero la ruptura fundamental se produjo durante los seis meses de ausencia por el viaje a Oriente, y, en consecuencia, fue elaborada lejos de la influencia del hogar.

Aunque en esta exposición debo referirme sobre todo a los factores que influyeron en mi desarrollo profesional, deseo mencionar brevemente un elemento de gran importancia en mi vida personal. En la época de mi viaje a China me enamoré de una muchacha adorable a quien conocía desde mi infancia. No bien terminé la universidad obtuve el consentimiento de mis padres, otorgado a regañadientes, y nos casamos inmediatamente, de modo que pudiéramos asistir juntos a la escuela de graduados. No puedo ser objetivo acerca de este tema, pero su amor y su constante compañerismo durante todos esos años han sido un factor sumamente importante y enriquecedor en mi vida. Decidí prepararme para el trabajo religioso asistiendo al Union Theological Seminary, el más liberal del país en esa época (1924). Jamás lamenté los dos años que pasé allí. Estuve en contacto con grandes eruditos y maestros, en particular con el doctor A. C. McGiffert, quien creía devotamente en la libertad de inquirir y esforzarse por hallar la verdad, dondequiera que esta nos lleve.

Ahora que conozco las universidades y escuelas para graduados, sus

reglamentos y rigideces, me siento realmente asombrado de una experiencia significativa que viví en el Union. Un grupo de nosotros sentía que las ideas nos llegaban ya elaboradas, cuando en realidad deseábamos explorar nuestras propias dudas e incertidumbres, para descubrir hacia dónde nos llevarían. Solicitamos permiso para dirigir nuestro propio seminario y pedimos que se le reconociera puntuación académica: sería un seminario sin instructor, y el plan de estudios estaría integrado por nuestros propios interrogantes. Las autoridades se manifestaron comprensiblemente perplejas ante nuestra solicitud, pero nos concedieron lo que pedíamos. La única restricción que nos impusieron fue que, por razones reglamentarias, un auxiliar docente joven estaría presente en nuestro seminario, pero no participaría en nuestras discusiones a menos que lo solicitáramos.

Supongo que no es necesario agregar que este seminario constituyó una experiencia particularmente rica y esclarecedora. Siento que me impulsó durante un buen trecho del camino que habría de recorrer hasta desarrollar mi propia filosofía de la vida. La mayoría de aquel grupo, al buscar las respuestas a sus propias preguntas, las encontraron fuera del ámbito religioso, que finalmente abandonaron. Yo fui uno de ellos. Sentía que quizá siempre me interesarían las preguntas relacionadas con el sentido de la vida y también la posibilidad de lograr una mejora de índole constructiva de la vida individual, pero no podía trabajar en un campo en el que me veía obligado a creer en una doctrina religiosa determinada. Mis creencias se habían modificado radicalmente y podían seguir cambiando. Me parecía horrible tener que profesar una serie de creencias para poder permanecer en una profesión. Quería encontrar un ámbito en el cual pudiera tener la seguridad de que nada limitaría mi libertad de pensamiento.

CÓMO ME CONVERTÍ EN PSICÓLOGO

¿A qué dedicarme? En el Union me había sentido atraído por los cursos y las conferencias sobre Psicología y Psiquiatría, que en esa época comenzaban a desarrollarse. Muchas personas contribuyeron a despertar mi interés, entre ellas Goodwin Watson, Harrison Elliott y Marian Kenworthy. Comencé a asistir a más cursos en el Teachers' College, de la Universidad de Columbia, que estaba situado frente al Union Seminary. Inicié un curso sobre Filosofía de la educación impartido por William H. Kilpatrick, quien

resultó un gran maestro. Comencé mis prácticas clínicas con niños, bajo la supervisión de Leta Hollingworth, una persona sensible y práctica. Pronto me encontré dedicado a la orientación infantil de manera tal que, gradualmente y con muy pocos esfuerzos de reajuste, me establecí en ese campo y comencé a pensar en mí mismo como psicólogo clínico. Fue un paso dado suavemente y con poca conciencia de la elección que hacía: simplemente me dediqué a las actividades que me interesaban.

Mientras estaba en el Teachers' College solicité y obtuve una beca o internado en el entonces flamante Institute for Child Guidance (Instituto de Orientación Infantil), patrocinada por la Commonwealth Fund. Muchas veces agradecí el hecho de haber estado allí durante el primer año de su existencia. La organización se encontraba en un estado caótico, pero esto significaba que cada uno de nosotros podía hacer lo que quisiera. Me familiaricé con los enfoques freudianos dinámicos de los profesores, entre los que estaban David Levy y Lawson Lowrey, y descubrí que entraban en conflicto con el punto de vista estadístico riguroso, científico y fríamente objetivo entonces prevalente en el Teachers' College. Cuando lo recuerdo, pienso que mi necesidad de resolver ese conflicto fue una experiencia de inestimable valor. En aquel momento sentía que me hallaba situado en dos mundos completamente distintos, y que «ambos jamás se encontrarían».

Hacia el final del internado, me vi en la necesidad de obtener un empleo para mantener a mi creciente familia, aunque todavía no hubiera concluido mi doctorado. Los puestos no abundaban, y recuerdo el alivio y la alegría que sentí al encontrar uno. Fui empleado como psicólogo en el Child Study Department (Departamento de Estudios Infantiles) de la Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad para la Protección de la Infancia contra la Crueldad), en Rochester, Nueva York. En este departamento había tres psicólogos, y mi sueldo era de 2.900 dólares anuales.

Hoy recuerdo, entre divertido y asombrado, la manera en que acepté el cargo. La razón por la cual me sentí tan complacido es que era una oportunidad de realizar el trabajo que yo quería. Por lo que puedo recordar, creo que en esa ocasión no pensé que se tratara prácticamente de un callejón sin salida en mi carrera profesional, que no podría establecer contactos con otros profesionales, y que el sueldo no era bueno siquiera en relación con la época. Creo que siempre sentí que si hallaba una oportunidad de hacer lo que más me interesara, todo lo demás se solucionaría por sí solo.

LOS AÑOS EN ROCHESTER

Los doce años siguientes que pasé en Rochester fueron muy valiosos. Durante los primeros ocho, por lo menos, estuve completamente dedicado a la prestación de servicios psicológicos prácticos, diagnosticando y planeando en mi trabajo con niños delincuentes y desvalidos que nos enviaban los tribunales y las instituciones; y en muchos casos haciendo «entrevistas terapéuticas». Fue un período de relativo aislamiento profesional, durante el cual mi única preocupación fue tratar de ser más eficaz con nuestros clientes. Teníamos que seguir viviendo con nuestros fracasos así como con nuestros triunfos, de modo que nos vimos forzados a aprender. Había un único criterio para evaluar cualquier método que empleáramos para tratar a estas criaturas y a sus padres; el criterio era «¿Funciona? ¿Es eficaz?». Pronto descubrí que estaba comenzando a formular mis propios puntos de vista a partir de mi experiencia diaria.

Recuerdo tres acontecimientos significativos, todos ellos pequeños pero importantes para mí en ese momento. Me asombra que sean todos ejemplos de desilusiones: con una autoridad, con materiales y conmigo mismo.

Durante mi formación me habían fascinado los trabajos del doctor William Healy, que indicaban que la delincuencia a menudo se basa en conflictos sexuales, y que si se logra hacer aflorar estos últimos, la conducta delictiva puede desaparecer. Durante mi primer o segundo año en Rochester realicé un trabajo muy arduo con un joven pirómano que manifestaba un impulso incendiario incontenible. Entrevistándolo día tras día en su lugar de reclusión, descubrí gradualmente que tras su deseo se ocultaba un impulso sexual relacionado con la masturbación. *iEureka!* El caso estaba resuelto. No obstante, al ser puesto en libertad condicional el joven reincidió.

Recuerdo el impacto que sufrí. Healy podía estar equivocado. Quizá yo estaba aprendiendo algo que Healy ignoraba. De alguna manera, este incidente me sugirió la posibilidad de que existieran errores en las enseñanzas de las autoridades y me hizo pensar que aún quedaban conocimientos por descubrir.

Mi segundo descubrimiento, ingenuo como el primero, fue de otra naturaleza. Poco tiempo después de mi llegada a Rochester coordiné un grupo de análisis sobre entrevistas. Descubrí una publicación que contenía

una entrevista con un progenitor, transcrita casi palabra por palabra, en la cual el entrevistador se mostraba hábil, perspicaz e inteligente, y rápidamente llevaba la conversación al núcleo del problema. Me alegré de poder usarla como ejemplo de una buena técnica.

Varios años después, ante un caso semejante, recordé aquel excelente material. Cuando lo hallé y volví a leerlo me sentí espantado. Me pareció un astuto interrogatorio judicial, en el cual el entrevistador culpaba al progenitor por sus motivaciones inconscientes, hasta obtener de él la confesión de su delito. Mi experiencia ya me había enseñado que no era posible esperar beneficios duraderos para el padre ni para el hijo de entrevistas de este tipo. Entonces comprendí que me estaba alejando de cualquier enfoque coercitivo o agresivo en las relaciones clínicas; no por motivos filosóficos, sino porque tales enfoques nunca pasan de ser solo superficialmente eficaces.

El tercer hecho ocurrió varios años más tarde. Ya había aprendido a ser más sutil y perseverante al interpretar la conducta de un paciente, y a regular la aparición del material, para no inspirar rechazo. Había estado trabajando con una madre muy inteligente, cuyo hijo era una especie de demonio. El problema se relacionaba claramente con el rechazo que ella había sentido por él en épocas tempranas, pero durante muchas entrevistas no logré ayudarla a comprender esto. Indagué sus antecedentes, y con toda delicadeza reuní los elementos de juicio surgidos; traté de presentárselos de manera que ella lograra comprender la situación, pero no pudimos avanzar. Finalmente me declaré vencido. Le comuniqué mi opinión de que si bien ambos habíamos realizado los mayores esfuerzos, habíamos fracasado, de modo que lo más conveniente sería suspender nuestra relación. Ella se manifestó de acuerdo. Concluimos la entrevista, nos estrechamos la mano, y mi paciente se dirigió hacia la puerta de la consulta. Una vez allí, se volvió y preguntó: «¿Se ocupa usted de asesorar a adultos?». Cuando le respondí afirmativamente, dijo: «Bien, entonces quisiera solicitar su ayuda». Regresó a la silla que acababa de abandonar y comenzó a verter amargas quejas sobre su matrimonio, los problemas que experimentaba en la relación con su esposo, su sentimiento de fracaso y confusión; en síntesis, un material muy diferente de la estéril «historia clínica» que hasta ese momento había presentado. Solo entonces comenzó la verdadera terapia, que, por otra parte, resultó muy exitosa.

Este incidente fue solo uno de los tantos que me permitieron experi-

mentar el hecho —que solo comprendí más tarde— de que es *cliente* quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Comprendí que, a menos que yo necesitara demostrar mi propia inteligencia y mis conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprime al proceso.

¿PSICÓLOGO O QUÉ?

Durante este período comencé a pensar que, en realidad, yo no era un psicólogo. En la Universidad de Rochester comprendí que el trabajo que estaba llevando a cabo no era psicología, y que en el Departamento de Psicología nadie se interesaba por mis enseñanzas. Concurrí a las sesiones de la American Psychological Association (Asociación Norteamericana de Psicología) y comprobé que en ellas se exponían trabajos sobre los procesos de aprendizaje de las ratas y experimentos de laboratorio que, al parecer, no guardaban relación alguna con lo que yo estaba haciendo. Sin embargo, los asistentes sociales psiquiátricos parecían hablar mi idioma, de manera que emprendí actividades en ese campo y me relacioné con los organismos locales y nacionales correspondientes. Solo cuando se creó la American Association for Applied Psychology (Asociación Norteamericana de Psicología Aplicada), empecé a desempeñarme activamente como psicólogo.

Comencé a trabajar en el Departamento de Sociología de la universidad, en el que impartí cursos cuyo tema era cómo comprender y tratar a los niños con problemas. Pronto el Departamento de Educación pretendió incluir mis cursos en la categoría de cursos sobre educación. (Antes de que abandonara Rochester, el Departamento de Psicología también solicitó permiso para incorporar mis cursos, aceptándome así como psicólogo.) Al describir estas experiencias advierto cuán empecinadamente seguí mis propias líneas de trabajo, sin preocuparme por el hecho de no trabajar junto con mi grupo.

El tiempo no me permite referirme al esfuerzo que supuso instalar un Centro de Orientación en Rochester ni a la batalla que sostuve con algunos miembros del grupo de psiquiatras. Fueron, en su mayor parte, rencillas administrativas que no guardan mucha relación con el desarrollo de mis ideas.

MIS HIJOS

Durante los años en que trabajé en Rochester, transcurrió la infancia de mis hijos —un niño y una niña—, quienes me enseñaron sobre los individuos, su desarrollo y sus relaciones, mucho más de lo que puede aportar cualquier aprendizaje profesional. No creo haber sido un muy buen padre durante sus primeros años, pero afortunadamente mi esposa fue una excelente madre; y a medida que pasó el tiempo, pienso que *yo mismo* me convertí, poco a poco, en un padre más comprensivo. Sin duda alguna, durante esos años y más tarde, fue un incalculable privilegio el hecho de estar en relación con dos niños particularmente sensibles y vivir junto a ellos los placeres y dolores de su niñez, los dogmatismos y las dificultades de su adolescencia y, más adelante, la iniciación de su vida de adultos y la constitución de sus propias familias. Pienso que mi esposa y yo consideramos que uno de nuestros mayores logros es poder mantener una comunicación real con nuestros hijos ya adultos y con sus cónyuges, y que ellos también puedan hacer lo mismo con nosotros.

LOS AÑOS EN OHIO

En 1940 acepté un puesto en la Universidad del Estado de Ohio. Pienso que la única razón por la cual se me otorgó el cargo fue mi libro *Clinical Treatment of the Problem Child*, escrito durante las vacaciones y algunos breves períodos de permisos. Para mi sorpresa, y contrariamente a lo que esperaba, me ofrecieron una cátedra como profesor con dedicación exclusiva. Con toda sinceridad recomiendo a los futuros docentes que procuren ingresar en el mundo académico en este nivel. Muchas veces me sentí agradecido por haber podido evitar el proceso competitivo de los escalafones de las facultades, a menudo tan degradantes, donde con frecuencia los individuos aprenden solo una lección: no meter la nariz en asuntos ajenos.

Al intentar enseñar a los graduados de la Universidad de Ohio lo que había aprendido acerca del tratamiento y el asesoramiento, comencé a advertir que quizá yo había desarrollado mi propio punto de vista, a partir de mi experiencia. Cuando traté de formular algunas de estas ideas y exponerlas en un trabajo que presenté a la Universidad de Minnesota, en diciembre de 1940, experimenté reacciones muy intensas. Por primera vez compren-

dí el hecho de que una idea mía, que quizá me parezca brillante y plena de potencial, puede representar una seria amenaza para otras personas. Al convertirme en el centro de la crítica y recibir opiniones a favor y en contra, me sentí desconcertado y asaltado por dudas y planteamientos. Sin embargo, sabía que tenía elementos que aportar y redacté el manuscrito de *Counseling and Psychotherapy*, en el que expuse lo que, a mi juicio, era una orientación más eficaz de la terapia.

En este punto advierto una vez más, y no sin cierto humor, lo poco que siempre me interesó ser «realista». Cuando presenté el manuscrito, el editor lo consideró interesante y original, pero se preguntó en qué cursos se usaría. Le dije que solo conocía dos: uno de ellos a mi cargo, y el otro, en otra universidad. El editor opinó que cometía un grave error al no escribir un texto que se pudiera adoptar en los cursos existentes. Se mostró muy dubitativo acerca de la posibilidad de vender dos mil ejemplares, cantidad mínima necesaria para cubrir los gastos. Decidió arriesgarse solo cuando le anuncié que lo propondría a otra editorial. Ignoro quién de nosotros experimentó mayor sorpresa ante la acogida del libro: se han vendido setenta mil ejemplares hasta hoy y las ventas continúan.

LOS AÑOS RECIENTES

Creo que desde ese momento hasta el presente mi vida profesional se halla suficientemente documentada en las obras que he escrito: pasé cinco años en Ohio, doce en la Universidad de Chicago y cuatro en la Universidad de Wisconsin. Señalaré brevemente dos o tres puntos que, a mi juicio, revisten cierta significación.

He aprendido a vivir manteniendo relaciones terapéuticas cada vez más profundas con un creciente número de clientes. Esto puede ser extremadamente gratificante y, en efecto, lo ha sido. Pero en ciertas ocasiones puede constituir una fuente de inquietud, cuando una persona con una alteración grave parece pretender de mí más de lo que puedo darle, para satisfacer sus necesidades. Sin duda alguna, el ejercicio de la terapia es algo que requiere un desarrollo personal ininterrumpido por parte del terapeuta; y esto a veces es doloroso, aunque en definitiva resulta siempre satisfactorio.

También me gustaría mencionar la importancia cada vez mayor que la investigación ha llegado a adquirir para mí. La terapia es una experiencia

en la que puedo abandonarme a mi propia subjetividad; la investigación, en cambio, me exige mantenerme a distancia y tratar de enfocar esta rica experiencia subjetiva con objetividad y aplicar los métodos científicos para determinar si no me he engañado. Tengo la convicción cada vez más firme de que, en el futuro, descubriremos leyes de la personalidad y de la conducta que llegarán a ser tan significativas para el progreso o la comprensión del ser humano como lo son hoy las leyes de la gravedad o de la termodinámica.

Durante las dos últimas décadas he logrado acostumbrarme algo más al hecho de ser combatido, pero las reacciones que mis ideas provocan continúan sorprendiéndome. Desde mi punto de vista, siempre he planteado mis ideas a modo de ensayo; es al lector o al estudiante a quienes corresponde la decisión de aceptarlas o rechazarlas. Pero en diferentes épocas y lugares, psicólogos, asesores y educadores tendieron a encolerizarse ante mis puntos de vista o se sintieron impulsados a desdeñarlos o censurarlos. Si bien todo ese furor se fue apaciguando entre los profesionales de los campos mencionados, en años recientes se ha renovado entre los psiquiatras, algunos de los cuales piensan que, en cierto sentido, mi manera de trabajar representa una grave amenaza para muchos de sus principios más preciados e incuestionables. Quizá las tormentas de la censura hayan sido iguales o incluso superadas por el daño que me causan aquellos «discípulos» que ni formulan críticas ni cuestionan nada; se trata de individuos que han adquirido algo así como un nuevo punto de vista para sí mismos y han presentado batalla entre todos o individualmente, empleando como armas la comprensión, a veces correcta y otras incorrecta, de mis trabajos y de mí mismo. En ciertos momentos me ha resultado difícil saber si me han herido más mis «amigos» o mis enemigos.

Quizá a causa de que el hecho de ser combatido me resulta particularmente perturbador, he llegado a valorar en gran medida el privilegio de aislarme, de estar solo. Pienso que los períodos más fructíferos de mi trabajo son aquellos en que fui capaz de alejarme por completo de lo que otros piensan, de las expectativas profesionales y las exigencias diarias, y adquirir una perspectiva global de lo que estoy haciendo. Mi esposa y yo hemos descubierto verdaderos refugios en ciertas zonas de México y el Caribe; ahí nadie sabe que soy psicólogo, y mis principales actividades consisten en pintar, nadar, bucear y capturar el paisaje en fotografías en color. Sin embargo, en estos lugares, donde solo dedico tres o cuatro horas diarias a mi

actividad profesional, he logrado la mayor parte de los progresos que realicé en los últimos años. Por todo ello, aprecio el privilegio de estar solo.

ALGUNAS ENSEÑANZAS SIGNIFICATIVAS

He hecho una breve reseña de los aspectos públicos de mi vida profesional. Pero me gustaría transmitirles algunas de las cosas que he aprendido en los miles de horas que empleé trabajando en contacto íntimo con individuos que sufren.

Quisiera aclarar que se trata de enseñanzas que han sido significativas para *mí*. No sé si serán lo mismo para ustedes ni tampoco deseo proponerlas como guía para otros. Sin embargo, he aprendido que cada vez que una persona se mostró deseosa de comunicarme algo acerca de sus tendencias internas, esto me ha resultado útil, aunque solo fuese para advertir que las mías son diferentes. Es con esta intención que ofrezco mis experiencias. En cada caso pienso que ellas formaban parte de mis actos y convicciones internas mucho tiempo antes de que las hiciera conscientes. Sin duda alguna, se trata de experiencias dispersas e incompletas. Solo puedo decir que para mí fueron muy importantes y siguen siéndolo. Continuamente las repito y vuelvo a extraer alguna enseñanza. Sin embargo, con frecuencia no logro actuar de acuerdo con ellas, cosa que luego lamento. A menudo no puedo reconocer situaciones nuevas en las que podría aplicarlas.

Estas enseñanzas no son inmutables; siempre se modifican. Algunas parecen adquirir mayor importancia, otras quizá resulten menos importantes ahora que en un comienzo, pero todas son significativas, al menos para mí.

Presentaré cada una de ellas con una frase u oración que transmita algo de su sentido particular. Luego la desarrollaré brevemente. No he seguido en su exposición ningún orden especial, pero cabe señalar que las primeras se refieren sobre todo a las relaciones con los demás. Las siguientes, en cambio, corresponden al ámbito de los valores y las convicciones personales.

Podría iniciar esta serie de enseñanzas significativas con un enunciado negativo. *En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy:*

mostrarme tranquilo y satisfecho cuando en realidad estoy enojado y descontento; aparentar que conozco las respuestas cuando en verdad las ignoro; ser cariñoso mientras me siento hostil; manifestarme aplomado cuando en realidad siento temor e inseguridad. He descubierto que esto es cierto aun en los niveles más simples. No me ayuda aparentar bienestar cuando me siento enfermo.

Lo que quiero decir es, en otras palabras, que en mis relaciones con la gente he podido comprobar que no es útil tratar de aparentar, ni actuar exteriormente de cierta manera cuando en lo profundo de mí mismo siento algo muy diferente. Nada de esto me ayuda a lograr relaciones positivas con individuos. Quisiera aclarar que, a pesar de haber aprendido esto, no siempre he podido aprovechar esta enseñanza de modo adecuado. En realidad, pienso que la mayoría de los errores que cometo en mis relaciones personales —es decir, la mayor parte de los casos en que no logro ser útil a otros individuos— pueden explicarse por el hecho de que, a causa de una actitud defensiva, me comporto de una manera superficial y opuesta a mis verdaderos sentimientos.

La segunda enseñanza puede expresarse en los siguientes términos: *Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo*. Con el transcurso de los años he adquirido una mayor capacidad de autoobservación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento: puedo reconocer que *estoy* enojado o que *experimento* rechazo hacia esta persona, que siento calidez y afecto hacia este individuo, que estoy aburrido y no me interesa lo que está pasando, que estoy ansioso por comprender a este individuo o que mi relación con determinada persona me produce ansiedad y temor. Todas estas actitudes son sentimientos que creo poder identificar en mí mismo. En otras palabras, creo que soy más capaz de permitirme *ser* lo que *soy*. Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera.

Quizá este punto de vista pueda resultar bastante extraño para algunas personas. Sin embargo, lo considero valioso a causa de que, paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos *aceptemos* tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta.

Otro resultado que parece surgir del hecho de aceptarse tal como uno es consiste en que solo entonces las relaciones se tornan reales. Las relaciones reales son atractivas por ser vitales y significativas. Si puedo aceptar el hecho de que este cliente o estudiante me hace sentir molesto o me provoca aburrimiento, podré aceptar con mayor facilidad los sentimientos con que me ha de corresponder. También puedo aceptar la experiencia y la modificación de los sentimientos que surgirán en ambos como consecuencia. Las relaciones reales no permanecen estáticas, sino que tienden a ser cambiantes.

Por consiguiente, me resulta útil permitirme ser yo mismo en mis actitudes; conocer el límite de mi resistencia o mi tolerancia, saber cuándo deseo moldear o manejar a la gente, y aceptarlo como un hecho en mí mismo. Me gustaría poder aceptar estos sentimientos con la misma facilidad con que acepto los de interés, calidez, tolerancia, amabilidad y comprensión, que también constituyen una parte muy real de mí mismo. Solo cuando acepto todas estas actitudes como un hecho, como una parte de mí, mi relación con la otra persona llega a ser lo que es y puede crecer y cambiar más fácilmente.

Llegamos ahora a una enseñanza capital, que ha tenido gran significación para mí. Puedo expresarla en los siguientes términos: *He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona*. La manera en que he formulado esta afirmación puede resultarles extraña. ¿Es necesario *permitirse* conocer a otro? Pienso que efectivamente es así. Nuestra primera reacción ante las afirmaciones que oímos de otras personas suele ser una evaluación inmediata o un juicio, más que un intento de comprensión. Cuando alguien expresa un sentimiento, una actitud o creencia, tendemos a pensar: «Está en lo correcto»; o «Es una tontería»; «Eso es anormal»; «No es razonable»; «Es incorrecto»; «Es desagradable». Muy pocas veces nos permitimos *comprender* exactamente lo que su afirmación significa para él. Pienso que esto se debe a que comprender es arriesgado. Si me permito comprender realmente a otra persona, tal comprensión podría modificarme, y todos experimentamos temor ante el cambio. Por consiguiente, como ya dije antes, no es fácil permitirse comprender a un individuo, penetrar en profundidad y de manera plena e intensa en su marco de referencia. En efecto, esto es algo que ocurre con escasa frecuencia.

La comprensión es doblemente enriquecedora. Cuando trabajo con

pacientes que sufren, descubro que la comprensión del extraño mundo del psicótico, el hecho de comprender y sentir las actitudes de una persona que piensa que la vida es demasiado trágica para ser soportada, comprender a un hombre que se siente un individuo despreciable e inferior, de alguna manera me enriquece. En estas ocasiones aprendo modificándome de modo tal que me torno una persona diferente, con mayor capacidad de dar. Quizá sea aun más importante el hecho de que mi comprensión de estos individuos les permite cambiar, aceptar sus propios temores y sus extraños pensamientos, sus sentimientos trágicos y sus desesperanzas, así como sus momentos de coraje, amabilidad, amor y sensibilidad. Su experiencia y la mía revelan que cuando un individuo comprende plenamente esos sentimientos, puede aceptarlos con mayor facilidad en sí mismo. Entonces descubren que tanto ellos como sus sentimientos cambian. Se trate de una mujer que se siente manejada como un títere o de un hombre que piensa que nadie está tan solo y aislado de los demás como él, la comprensión de cualquier persona me resulta valiosa. Pero también, y esto es aun más importante, ser comprendido tiene un valor muy positivo para estos individuos.

Otra enseñanza que ha sido muy importante para mí es la siguiente: *He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, me enriquece.* Puesto que la comprensión es muy gratificante, me gustaría eliminar las barreras entre los otros y yo, para que ellos puedan, si así lo desean, revelarse más plenamente.

En la relación terapéutica existen una serie de recursos mediante los cuales puedo facilitar al cliente la comunicación. Con mis propias actitudes puedo crear una sensación de seguridad en la relación que posibilite tal comunicación. Es necesario que el enfermo advierta que se lo ve tal como él mismo se ve, y que se lo acepta con sus percepciones y sentimientos.

Como docente también he observado que cuando puedo establecer canales a través de los cuales otros pueden brindarse, me enriquezco. Por esa razón, intento, aunque no siempre lo logre, crear en el aula un clima en el que puedan expresarse los sentimientos y en el que los alumnos puedan manifestar su desacuerdo con los demás y con el profesor. A menudo pido a los estudiantes que formulen por escrito sus opiniones personales con respecto al curso. Pueden decir de qué manera este satisface o no sus nece-

sidades, expresar sus sentimientos hacia el docente o señalar las dificultades con que tropiezan en sus estudios. Estas opiniones escritas no guardan relación alguna con la calificación. En ciertas ocasiones, una misma sesión de un curso es vivida de modos diametralmente opuestos por los distintos alumnos. Un estudiante dice: «Mi sensación acerca del clima de la clase es una indefinible repugnancia». Otro, un estudiante extranjero, refiriéndose a la misma semana del mismo curso, manifiesta: «Nuestra clase sigue el mejor método de aprendizaje, el más fructífero y científico. Pero para la gente que, como nosotros, ha debido trabajar durante mucho tiempo con el método autoritario y magistral, este nuevo procedimiento resulta incomprendible. Nosotros estamos condicionados a escuchar al instructor, tomar apuntes pasivamente y leer la bibliografía indicada para los exámenes. No es necesario señalar que se necesita bastante tiempo para abandonar los hábitos adquiridos, aunque estos sean estériles, infértiles e ineficaces». Ha sido altamente gratificante poder abrirme para dar cabida a estos sentimientos tan diferentes.

He observado que esto se cumple también en los grupos que coordino o en los que soy considerado líder. Quiero reducir el temor o la necesidad de defensa, de modo tal que las personas puedan comunicar sus sentimientos libremente. Esto ha sido muy interesante y me ha llevado a una concepción totalmente nueva de lo que podría ser la dirección. Pero no puedo explayarme aquí con respecto a este tema.

En mi trabajo como asesor he aprendido aún otra cosa muy importante. Puedo expresarla muy brevemente: *Me ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona.*

He descubierto que aceptar realmente a otra persona, con sus propios sentimientos, no es en modo alguno tarea fácil, como tampoco lo es comprenderla. ¿Puedo permitir a otra persona sentir hostilidad hacia mí? ¿Puedo aceptar su enojo como una parte real y legítima de sí mismo? ¿Puedo aceptarlo cuando encara la vida y sus problemas de manera muy distinta a la mía? ¿Puedo aceptarlo cuando experimenta sentimientos muy positivos hacia mí, me admira y procura imitarme? Todo esto está implícito en la aceptación y no llega fácilmente. Pienso que es una actitud muy común en nuestra cultura pensar: «Todas las demás personas deben sentir, juzgar y creer tal como yo lo hago». Nos resulta muy difícil permitir a nuestros padres, hijos o cónyuges sentir de modo diferente al nuestro con respecto a

determinados temas o problemas. No podemos permitir a nuestros clientes o alumnos que difieran de nosotros o empleen su experiencia de manera personal. En el plano de las relaciones internacionales no podemos permitir a otra nación que piense o sienta de modo distinto a como lo hacemos nosotros. Sin embargo, creo que estas diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno a utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados es una de las potencialidades más valiosas de la vida. Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y solo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser ella misma y está dispuesta a permitirselo. Por esa razón, pienso que cuando puedo aceptar a un individuo, lo cual significa aceptar los sentimientos, actitudes y creencias que manifiesta como una parte real y vital de sí mismo, lo estoy ayudando a convertirse en una persona, y a mi juicio esto es muy valioso.

La siguiente enseñanza que deseo enunciar puede resultar difícil de expresar. Es la siguiente: *Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, menos deseo «arreglar las cosas»*. Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica, y cuanto más me esfuerzo por extender esa misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida. De esa manera, va desapareciendo en mí cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente o manejarla y encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles. Experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y permitir que el otro sea él mismo. Sé muy bien que esto puede parecer un punto de vista bastante extraño, casi «oriental». ¿Cuál es el sentido de la vida si no pretendemos transformar a la gente? ¿Para qué vivir si no enseñamos a los demás las cosas que *nosotros* consideramos que deben aprender? ¿Qué objeto tiene la vida si no nos esforzamos por lograr que los demás piensen y sientan como nosotros? ¿Cómo puede alguien defender un punto de vista tan pasivo como el que yo sostengo? Estoy seguro de que las reacciones de muchos de ustedes incluyen actitudes como las que acabo de describir.

Sin embargo, el aspecto paradójico de mi experiencia consiste en que, cuanto más me limito a ser yo mismo y me intereso por comprender y aceptar las realidades que hay en mí y en la otra persona, tantos más cambios parecen suscitarse. Resulta paradójico el hecho de que cuanto más deseoso está cada uno de nosotros de ser él mismo, tantos más cambios se operan,

no solo en él, sino también en las personas que con él se relacionan. Esta es al menos una parte muy vívida de mi experiencia y también una de las cosas más profundas que he aprendido en mi vida privada y profesional.

A continuación expondré algunas otras enseñanzas que no se refieren a las relaciones entre los individuos, sino a mis propias acciones y valores. La primera de ellas es muy breve: *Puedo confiar en mi experiencia*.

Una de las cosas básicas que tardé mucho tiempo en advertir, y que aún estoy aprendiendo, es que cuando *sentimos* que una determinada actividad es valiosa, efectivamente *vale* la pena. Dicho de otra manera, he aprendido que mi percepción de una situación como organismo total es más fidedigna que mi intelecto.

Durante toda mi vida profesional he seguido orientaciones que otros consideraron disparatadas y acerca de las cuales yo mismo experimenté ciertas dudas en diversas ocasiones. Sin embargo, jamás lamenté haber adoptado un camino que yo «sentía», aunque a menudo en esos momentos me sintiera solo o tonto.

He descubierto que siempre que confié en algún sentido interior no intelectual, mi decisión fue prudente. En realidad, he comprobado que toda vez que seguí un camino no convencional, porque me parecía correcto o verdadero, al cabo de cinco o diez años, muchos de mis colegas se unían a mí, y mi soledad llegaba a su fin.

A medida que aprendo a confiar más en mis reacciones como organismo total, descubro que puedo usarlas como guía de mis pensamientos. He llegado a sentir cada vez más respeto por esos pensamientos vagos que surgen en mí de tiempo en tiempo, y que «tienen el aire» de ser importantes. Me siento inclinado a pensar que estos presentimientos o pensamientos me llevarán a importantes hallazgos. Considero que esta actitud es un modo de confiar en mi experiencia total, de la que sospecho que es más sabia que mi intelecto. No me cabe duda acerca de su falibilidad, pero la creo menos falible que mi mente cuando esta opera de manera aislada. Max Weber, hombre de temperamento artístico, expresa muy bien mi actitud cuando dice: «Al ejercer mi propio y humilde esfuerzo creativo, pongo mi confianza en lo que aún ignoro, y en lo que aún no he hecho».

Con esta enseñanza se relaciona estrechamente el siguiente corolario: *La evaluación de los demás no es una guía para mí*. Aunque los juicios ajenos

merezan ser escuchados y considerados por lo que son, nunca pueden servirme de guía. Ha sido muy difícil para mí aprender esto. Recuerdo el impacto que sufrí en los primeros tiempos de mi carrera profesional, cuando un estudioso a quien juzgaba un psicólogo mucho más competente e informado que yo, intentó hacerme comprender el error que cometía al interesarme por la psicoterapia. Según él, jamás llegaría a ninguna parte, y como psicólogo nunca tendría siquiera la oportunidad de ejercer mi profesión.

En los años siguientes, en diversas ocasiones me ha sorprendido saber que, en opinión de algunas personas, soy un embaucador, alguien que ejerce la medicina sin autorización, el creador de una especie de terapia muy superficial y dañina, un buscador de prestigio, un místico y otras cuantas cosas similares. También me han perturbado en igual medida las alabanzas exageradas. Sin embargo, nada de esto me ha preocupado demasiado, porque he llegado a sentir que solo existe una persona (al menos mientras yo viva, y quizá también después) capaz de saber si lo que hago es honesto, cabal, franco y coherente, o bien si es falso, hipócrita e incoherente: esa persona soy yo. Me complazco en recoger todo tipo de opiniones sobre lo que hago. Las críticas (amistosas y hostiles) y los elogios (sinceros o aduladores) son parte de esas pruebas. A nadie puedo ceder la tarea de sopesarlas y determinar su significado y utilidad.

Considerando la índole de lo que he dicho hasta ahora, es probable que la siguiente enseñanza no sorprenda a nadie: *Mi experiencia es mi máxima autoridad*. Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella, ni siquiera las ideas ajenas ni mis propias ideas. Ella es la fuente a la que retorno una y otra vez, para descubrir la verdad tal como surge en mí.

Ni la Biblia ni los profetas, ni Freud ni la investigación, ni las revelaciones de Dios o del hombre, nada tiene prioridad sobre mi propia experiencia directa.

Para decirlo en términos de los semánticos, mi experiencia es más confiable cuanto más primaria se torna. Según esto, la experiencia adquiere su máxima autoridad en el nivel ínfimo de su jerarquía. El grado de autoridad, por ejemplo, de las experiencias que enuncio a continuación aumenta siguiendo el orden en que las enuncio: leer una teoría de la psicoterapia, crear una teoría de la psicoterapia basada en mi trabajo con clientes y tener una experiencia psicoterapéutica directa con un cliente.

Mi experiencia no es confiable porque sea infalible. Su autoridad surge de que siempre puede ser controlada mediante nuevos recursos primarios. De este modo, sus frecuentes errores pueden ser siempre corregidos.

Ahora expondré otra enseñanza personal: *Gozo al encontrar armonía en la experiencia*. Me parece inevitable buscar el significado, el ordenamiento o las leyes de cualquier cuerpo de experiencia amplio. Este tipo de curiosidad, cuya prosecución encuentro altamente satisfactoria, me ha conducido a cada una de las grandes conclusiones a las que he arribado. Me llevó a buscar la armonía existente en todo lo que los clínicos hacían por los niños, y así surgió mi libro *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Me indujo a formular los principios generales que, al parecer, eran eficaces en el campo de la psicoterapia, y esto a su vez me llevó a escribir varios libros y gran cantidad de artículos, a verificar la validez de los diversos tipos de leyes que creo haber descubierto en mi experiencia, a elaborar teorías que incluyeran el conjunto de conocimientos ya adquiridos y lo proyectaran hacia nuevos campos inexplorados, donde aún era necesario probar su aplicación.

De esta manera he llegado a encarar la investigación científica y la elaboración de teorías como procesos orientados hacia el ordenamiento interno de la experiencia significativa. La investigación es el esfuerzo persistente y disciplinado que tiende a descubrir el sentido y el orden existentes en los fenómenos de la experiencia subjetiva. Se justifica por la satisfacción que depara percibir un mundo ordenado, y porque toda vez que comprendemos las relaciones armoniosas que regulan la naturaleza obtenemos resultados gratificantes.

De este modo he llegado a admitir que la razón por la que me dedico a investigar y teorizar reside en mi deseo de satisfacer mi búsqueda de orden y significado, que constituye una necesidad subjetiva. En ocasiones anteriores llevé a cabo mis investigaciones por otras causas: para satisfacer a otros, para convencer a adversarios y escépticos, para avanzar en mi profesión u obtener prestigio y por otras razones igualmente superficiales. Estos errores de apreciación, que se tradujeron en actitudes incorrectas, solo han servido para convencerme aún más de que la única razón sólida para desarrollar actividades científicas es la necesidad de descubrir el significado de las cosas.

Otra enseñanza que me ha resultado muy difícil aprender puede ser enunciada en pocas palabras: *Los hechos no son hostiles*.

Siempre me ha llamado mucho la atención el hecho de que la mayoría de los psicoterapeutas, en particular los psicoanalistas, rehusaron siempre investigar científicamente su terapia o a permitir que otros lo hicieran. Puedo comprender esta reacción porque yo también la he tenido. En especial durante nuestras primeras investigaciones, recuerdo muy bien la ansiedad con que esperaba los resultados. ¿Y si nuestras hipótesis fueran refutadas? ¿Si nuestros enfoques fueran incorrectos? ¿Si nuestras opiniones no tuvieran fundamento? Cuando recuerdo esas épocas me parece que encaraba los hechos como enemigos potenciales, como posibles emisarios del desastre. Quizá he tardado en aprender que los hechos *nunca* son hostiles, puesto que cada prueba o dato que se pueda lograr, en cualquier especialidad, nos permite acercarnos más a la verdad, y la proximidad a la verdad nunca puede ser dañina, peligrosa ni insatisfactoria. De esta manera, si bien aún me desagradaba reajustar mi pensamiento y abandonar viejos esquemas de percepción y conceptualización, en un nivel más profundo he logrado admitir, con bastante éxito, que estas dolorosas reorganizaciones constituyen lo que se conoce como *aprendizaje*, y que, aun cuando resultan especialmente difíciles, siempre nos permiten ver la vida de manera más satisfactoria, es decir más exacta. Por consiguiente, en este momento los campos de pensamiento y especulación que más atrayentes me resultan son precisamente aquellos en que mis ideas *favoritas* aún no han sido verificadas por los hechos. Pienso que si puedo abrirme camino y explorar tales problemas, lograré una aproximación más satisfactoria a la verdad, y estoy seguro de que los hechos no me serán hostiles.

A continuación, quiero enunciar una enseñanza que ha sido sumamente gratificante, porque me hace sentir muy cerca de mis semejantes. Puedo expresarla de la siguiente manera: *Aquello que es más personal es lo que resulta más general*. Ha habido épocas en que, al hablar con estudiantes o colegas o al escribir, me he expresado de modo tan personal que me parecía que quizá nadie más que yo podría comprender mi actitud, por ser esta tan singularmente mía. Dos ejemplos de esto último son el prefacio al libro *Psicoterapia centrada en el cliente* —que los editores consideraron inapropiado—, y un artículo titulado «Persons or Science». En estos casos, invariablemente descubrí que aquellos sentimientos que me parecían íntimos y

personales, y en consecuencia, más incomprensibles para los demás, lograban hallar resonancia en muchas otras personas. Por esta razón creo que, si es expresado y compartido, lo más personal y singular de cada uno de nosotros puede llegar más profundamente a los demás. Esto me ha ayudado a comprender a los artistas y poetas, que son individuos que se han atrevido a expresar lo que en ellos hay de original.

Hay una enseñanza profunda que quizá sea la base de todas las que he enunciado hasta ahora. Me ha sido inculcada por los veinticinco años que pasé tratando de ser útil a los individuos que sufren. *La experiencia me ha enseñado que las personas se orientan en una dirección básicamente positiva.* He podido comprobar esto en los contactos más profundos que he establecido con mis clientes en la relación terapéutica, aun con aquellos que padecen problemas muy inquietantes o manifiestan una conducta antisocial y parecen experimentar sentimientos anormales. Cuando puedo comprender empáticamente los sentimientos que expresan y soy capaz de aceptarlos como personas que ejercen su derecho a ser diferentes, descubro que tienden a moverse en ciertas direcciones. ¿Cuáles son estas direcciones? Las palabras que, a mi juicio, las describen de manera más adecuada son: positivo, constructivo, movimiento hacia la autorrealización, maduración y desarrollo de su socialización. He llegado a sentir que cuanto más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración.

No me gustaría que se me comprendiera mal en este aspecto. No ignoro el hecho de que la necesidad de defenderse y los temores internos pueden inducir a los individuos a comportarse de manera increíblemente cruel, destructiva, inmadura, regresiva, antisocial y dañina. Sin embargo, uno de los aspectos más alentadores y reconfortantes de mi experiencia reside en el trabajo con estos individuos, que me ha permitido descubrir las tendencias altamente positivas que existen en los niveles más profundos de todas las personas.

Permítaseme poner fin a esta larga enumeración con una última enseñanza que puede enunciarse brevemente: *La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado.* En mis clientes y en mí mismo descubro que los momentos más enriquecedores y grati-

ficantes de la vida no son sino aspectos de un proceso cambiante. Experimentar esto es fascinante y, al mismo tiempo, inspira temor. Cuando me dejo llevar por el impulso de mi experiencia en una dirección que parece ser progresiva hacia objetivos que ni siquiera advierto con claridad, logro mis mejores realizaciones. Al abandonarme a la corriente de mi experiencia y tratar de comprender su complejidad siempre cambiante, comprendo que en la vida no existe nada inmóvil o congelado. Cuando me veo como parte de un proceso, advierto que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. La vida es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser.

Confío en que ahora será posible comprender con mayor claridad la razón por la cual no he abrazado una filosofía ni un sistema de principios que pretenda imponer a los demás. Solo puedo intentar vivir de acuerdo con *mi* interpretación del sentido de *mi* experiencia, y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal.

Si la verdad existe, la convergencia hacia ella estará determinada, a mi juicio, por este proceso de búsqueda libre e individual; en un sentido limitado, esto también forma parte de mi experiencia.