



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**CARACTERÍSTICAS DE LA RELACIÓN CLIENTE-TERAPEUTA
DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

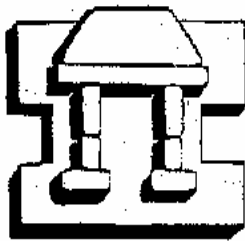
TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MIGUEL GALINDO MENDIOLA



IZTACALA

ASESORA: LIC. MARIA ELENA MARTINEZ CHILPA

TLALNEPANTLA, EDO DE MÉXICO 2005



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la UNAM por brindarme la oportunidad de mejorar mi vida.

A mis asesores Malena, Roque y Kenya por el apoyo incondicional y la paciencia que me brindaron en todo momento.

A mis migos Marco, Jessi y a Paola por acompañarme en el inolvidable paso por la carrera.

A mi familia en general por ser parte de la persona que ahora soy.

DEDICATORIAS

-A mi padre por que formaste en mi las bases necesarias para tener la actitud de una continua superación y por que se que desde arriba me sigues ayudando. Jamás olvidare tu amor, tu amistad y tu ejemplo.

Te amo Papa hasta pronto.

-A mi madre por que eres la mujer que más admiro, por su valor, responsabilidad y amor a sus hijos y por el inolvidable soporte que representas para mí en todo momento.

Gracias Mami te amo.

-A mis hermanos; Marisol, Mariana y Oscar por estar a mi lado con todo el cariño y ayuda de lo que son capaces, por disculpar mis fallas y errores sin juzgarme, por que son mis mejores amigos merecedores de toda mi admiración y todo mi amor.

-A mi sobrino Javier por que eres para mi como un hijo y un hermano que me inspira a ser una mejor persona y por que al dedicarte también la culminación de mis estudios, espero estar yo en la dedicatoria de los tuyos.

Te quiero hijo, solo deseo y espero lo mejor para ti.

-A mi tío Mauricio por enseñarme la otra formación universitaria, la que está en el mundo real, gracias por ser mi maestro en todo lo que engrandece a un hombre, el trabajo, por tu interés, comprensión, apoyo y cariño y por ser mezcla de padre, hermano y amigo, gracias socio.

...Y a ti... y a ti... bb por complementar mis ser en todos los sentidos, por hacerme un hombre feliz y orgulloso de contar con tu apoyo y amor incondicional y por estar a mi lado en los momentos cruciales y necesarios para recorrer todo el camino. Por ayudarme a lograrlo.

Gracias Claudia Te Amo.

INDICE

INTRODUCCIÓN

Capítulo 1. RELACION DE AYUDA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (E.C.P.)

- 1.1. Antecedentes de la Psicología Humanística 3
- 1.2. Una descripción del Enfoque Centrado en la Persona 8
- 1.3. Las tres principales teorías de Carl Rogers 12

Capítulo 2. EL FACILITADOR Y LA PERSONA EN BUSCA DE AYUDA

- 2.1. La naturaleza del hombre desde el Enfoque Centrado en la Persona 17
- 2.2. El facilitador desde el Enfoque Centrado en la Persona 19
- 2.3. Características de la persona en busca de ayuda
desde el Enfoque Centrado en la Persona 25

Capítulo 3. LA RELACIÓN DE AYUDA

- 3.1. Condiciones necesarias para la relación de ayuda 27
- 3.2. Objetivos de la relación de ayuda 34
- 3.3. Ganancias y repercusiones del facilitador y la persona en busca de ayuda 37

CONCLUSIONES 41

BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓN

La psicología abarca diversos campos de trabajo, todos importantes, todos interesantes; a lo largo de mi formación académica tuve la oportunidad de asomarme un poco y experimentar algo de lo que el universo de la psicología ofrece. Al conocer y estudiar la psicología humanística supe que era ésta con la que se identificaba mi personalidad y con lo que sentía satisfecha mi búsqueda en lo que se refiere a una elección en esta carrera, así logre experimentar el trabajo del facilitador desde el Enfoque Centrado en la Persona (E.C.P), lo cual determinó en mi el deseo de dedicarme a la consejería. Mi interés por saber más acerca del trabajo de Carl Rogers en lo que a terapia se refiere me impulsó a iniciar un trabajo de recopilación de información que me permitiera en primera instancia tener antecedentes bibliográficos que me ayudaran en mi futuro desempeño profesional y además realizar un trabajo de análisis con el cual expusiera una propuesta que aportara por lo menos una opinión personal sobre lo que habría de revisar y analizar de dicha información.

En este trabajo recopilé información sobre la relación de la persona que solicita ayuda y el facilitador con los temas y antecedentes que permitan entender dicha relación, este trabajo consta de tres capítulos, el primero se llama **Relación de Ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona** el cual tiene tres subtemas, en el primero expongo una historia sobre los antecedentes de la Psicología Humanística, acerca de cuándo y dónde nació, algunos de sus principales autores teniendo más interés en Carl Rogers quien a partir de esta propuesta crea y desarrolla el E.C.P.; el segundo subtema expongo una descripción del E.C.P. para comprender su estructura y su desarrollo explicando como fue formándose a partir de la investigación de su autor y lo que la hace diferente a otros enfoques; en el tercer subtema, menciono las tres principales teorías de Carl Rogers, las cuales las desarrolla a partir de sus experiencias y una basta investigación, con esto logra dar fundamento, explicación y continuo desarrollo al E.C.P.

En el segundo capítulo titulado **El Facilitador y la Persona en Búsqueda de Ayuda** propongo tres subtemas donde en el primero abordo el concepto de la naturaleza humana desde el E.C.P. por considerar éste básico para entender la importancia del ser humano para este enfoque y su particular confianza en éste; en el segundo subtema desarrollo las características del facilitador desde el E.C.P. describiendo sus principales actitudes; en el tercer subtema es la persona que solicita ayuda a quien describo retomando las características que Carl Rogers propone, al relatar por separado al facilitador y a la persona que solicita ayuda pretendo ubicarlos en el campo de la relación de ayuda con una visión más detallada de cada uno de ellos para posteriormente revisar su interacción.

Finalmente, el capítulo tres lleva por nombre **La Relación de Ayuda**, con tres subtemas, comienzo con las condiciones necesarias para que ocurra la relación de ayuda aquí se observa la interacción del facilitador y la persona que busca ayuda tomándose en cuenta condiciones externas y resultados que se suscitan con esta relación; en el segundo subtema, los objetivos que se tienen de forma individual y comunes son mencionados como parte activa que aparecen antes, durante y al final de la relación de ayuda, por último las ganancias y repercusiones que el facilitador y la persona que solicita ayuda obtienen de su relación es el tema a describir, aquí relato aquello con lo que se queda cada uno con la interacción que tienen en su relación de ayuda.

Capítulo 1

RELACION DE AYUDA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

1.1 Antecedentes de la Psicología Humanística

Para dar inicio a este trabajo, comenzaré con una historia de la Psicología Humanística acerca de sus iniciadores, el lugar de surgimiento de ésta y un poco de la situación en la que se encontraba en los Estados Unidos de Norte América, pues tuvo mucho que ver el aspecto económico y político de ese país, ya que al encontrarse al mismo tiempo una ideología nueva introducida por algunos autores europeos da comienzo lo que posteriormente se conocería como la Psicología Humanística, así, Abraham Maslow, Clark Moustakas, Carl Rogers, Rollo May, entre otros, son autores que dieron inicio a la formación de una Psicología dirigida a una visión del hombre tratando de formar una propuesta diferente a las corrientes psicológicas que en ese momento existían, dando así los primeros pasos para la fundación de un movimiento llamado también la tercera fuerza en E.U.

Sin embargo, como en la mayoría de los avances tecnológicos y movimientos de modernización en la humanidad, los logros llegan por presión o como respuesta a una crisis, llámese guerra, enfermedad o catástrofe. La Psicología Humanística tiene una fuerte influencia de un movimiento que dio inicio a principios de los años 30, donde el presidente Roosevelt implementa una enorme reforma económica para detener la decadencia que Estados Unidos sufría a plenitud a finales de los años 20 durante el mandato del presidente Coolidge (1923 – 1929) quien bajo la idea del desarrollo de la sociedad estadounidense de valores tales como trabajo duro moderación y religiosidad, llevó al país a una gran depresión económica; dado esto Roosevelt, al llegar a la presidencia en 1933 propone el “New Deal” que dirigía a una renovación cultural con programas de mejora general pública

sobre todo en zonas rurales, bajo una mezcla de medidas de orientación económica y Humanística, pues para Roosevelt era tan importante las emociones y la comprensión como la actuación racional y el pensamiento, esto explicaba las ideas bajo las cuales el “New Deal” actuaba sobre el país con logros como la reorientación de valores positivos, apareciendo en lugar de una depresión nacional, un optimismo pragmático y humanístico apoyado en la idea de Roosevelt quien siempre tuvo la imagen del hombre como fundamentalmente buena y razonable (Quitmann, 1989). El trasfondo político y cultural que rodea el surgimiento de la Psicología Humanística fue dado principalmente por la reforma económica introducida por Roosevelt, que vincula el aspecto económico, social y cultural desde un punto de vista pragmático y humanístico que pretendía una democratización a largo plazo de la sociedad estadounidense, es decir, el saneamiento del individuo en provecho de la humanidad.

Otra gran influencia que tiene la Psicología Humanística proviene de la filosofía existencialista europea que nace al terminar la segunda guerra mundial, esta filosofía influye en pensadores de la época, provocando así, que sea retornada en áreas como la literatura, la pintura y la psicología. La piedra angular de la filosofía existencialista fundada por Kierkegaard (1813 – 1855) es la existencia, entendida como la forma típica de ser del ser humano que rompe con indicaciones meramente racionales que sólo incluyen el intelecto y la razón que olvida la integración del ser humano con el cosmos, la naturaleza y todo lo existente. El existencialismo tiene como centro de exploración de la existencia del ser humano. Se puede decir que el existencialismo aporta a la Psicología Humanística la visión de que el ser humano no es resultado o el punto de intersección de causalidades varias que determinan su cuerpo o su psique, los seres humanos no pueden concebirse como parte del mundo, ni como simples objetos de la biología, de la psicología o de la sociología, ni agotarse completamente en el universo de la ciencia, la persona y el mundo, el sujeto y el objeto, el ser y la conciencia, el interior y el exterior deben considerarse siempre como una unidad indivisible (Abbagnano, 1980).

Por esta razón uno de los principios básicos de la Psicología Humanística es que en su condición de ser humano, la persona es más que la suma de sus componentes. Esta influencia del existencialismo fue importada de Europa a Estados Unidos por autores que huyendo del régimen nazi, aportan sus ideas y enriquecen el concepto que después ya formado sería la Psicología Humanística. Ya en la década de los 50's, psicólogos alemanes con ideas de la filosofía existencialista y de la fenomenología se mezclan con el espíritu pragmático, democrático y humanístico de la reforma económica aportada por el "New Deal", como ya se mencionó, formando así una nueva corriente psicológica (Quitmann, 1989).

Es conveniente reconocer a algunos de los autores que dieron principio a la Psicología Humanística, uno de ellos es Kurt Goldstein (1905-1978) considerado como el padre de la Psicología Humanística, él llevó a Estado Unidos en 1935 la teoría del hombre influida por la filosofía existencial como por la psicología de la Gestalt. Su contribución principal fue el desarrollo del concepto holístico de la autorrealización orgánica (Baron, 1996). Otro autor importante es Fritz Perls (1893 – 1970) es otro autor que hizo aportaciones a la Psicología Humanística retoma los pensamientos fundamentales de la filosofía existencial y desarrolla el concepto psicológico de "contacto" y de la terapia gestalt; el concepto de contacto quiere decir, que el ser humano es una unidad de organismo respecto a sus distintos sistemas (pensamientos, sentidos, cuerpo) (Quitmann, 1989).

Bühler Charlotte (1893 – 1974), es una autora cuyo interés psicológico estuvo dirigido hacia la autorrealización, el cumplimiento y el concepto del curso de la vida del ser humano (Quitmann, 1989).

Por su parte, la contribución de Erich Fromm (1900 – 1980) parte del ser humano y la sociedad, enriqueciendo la Psicología Humanística en la dimensión de la visión de los individuos como seres históricos y políticos, siendo el primero en postular con claridad la mutua dependencia entre las condiciones socioeconómicas y psíquicas (Quitmann, 1989).

De igual forma, Abraham Maslow (1908 – 1970) aporta el concepto de la autorrealización como motivación y necesidad. Para él las necesidades biológicas, como el hambre y la sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano, sólo unidas a las necesidades psíquicas como afecto, amor, reconocimiento, etcétera. La gran aportación de Maslow a la Psicología Humanística consiste en la acentuación de uno de los aspectos que en los otros representantes no se encuentran o se mencionan y es la relativa experiencia no accesible a la razón, como por ejemplo éxtasis, creatividad, meditación o telepatía que deben tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles, así como haber fundado la primera asociación y publicación científica con orientación humanística (Maslow, 1990).

Otro de los más importantes representantes dentro de la corriente Humanística es Carl Rogers (1902 – 1987) debido a que desarrolló un trabajo vinculado íntimamente con su experiencia personal, es decir, con su propia socialización familiar y profesional, Rogers decía que el ser humano en condiciones aptas para su propio desarrollo tiende a crecer (Arriaga, 1998). Más adelante profundizaré acerca de sus conceptos y teorías.

Otros autores que representa el nacimiento de la Psicología Humanística son Ruth Cohn, Clark Mustakas y Rollo May, quienes junto a los ya mencionados formaron un movimiento encabezado por Abraham Maslow, el cual salió por primera vez a luz pública (psicológica) con el nombre de “Psicología Humanística” cuando en 1961 se publicó el primer número del “Journal of Humanistic Psychology” y un año más tarde se fundó, bajo la presidencia de Maslow, la American Association of Humanistic Psychology (A.A.H.P). La psicología Humanística se define en E.U. así como la tercera rama del campo general de la psicología y como tal trata las principales capacidades y potencialidades humanas (Quitmann, 1989).

La Psicología Humanística concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando el ser real, no una suma de partes, ya que no disecciona, no separa aspectos de la persona, señalándolos como la causa de la enfermedad, sino que ve un ser completo y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.

Por la consideración del hombre como dotado de “todas” las potencialidades necesarias para su completo desarrollo, a diferencia de otras consideraciones teóricas que presentan al hombre como un ente incompleto, víctima de sus instintos y/o inexorablemente determinado por su bio-genética. En este aspecto la Psicología Humanística resulta revolucionaria ya que deja una puerta abierta a nuestro crecimiento. Considera que todos somos capaces de cambio y de curación, esta actitud positiva facilita el proceso de sanación.

Al obtener el logro definitivo que formaliza y deja bien cimentada a la psicología Humanística como una de las tres fuerzas principales de la psicología, uno de sus iniciadores, Carl Rogers, muestra en ese tiempo un gran interés por investigar las reacciones y resultados que ocurren en procesos terapéuticos, encontrando que aquellos terapeutas o consejeros que tienen una relación más personal con sus clientes les proporcionan una sensación de honestidad y verdadera ayuda. Carl Rogers, formula una serie de características necesarias para el psicoterapeuta, que no son basadas en técnicas si no en actitudes que son transmitidas de manera indirecta, impregnadas en las comunicaciones pero no formuladas abiertamente en ninguna de ellas (Naranjo 1991).

1.2 Una descripción del Enfoque Centrado en la Persona

El enfoque de Carl Rogers ha pasado por diversas transformaciones, que van desde la simple propuesta de una hipótesis de trabajo -producto de la labor de consejería que su autor desarrollara en los años treinta- hasta la elaboración de una teoría de la personalidad. El desarrollo de esta concepción descansó también sobre una considerable cantidad de investigaciones que fueron guiando su desenvolvimiento, clarificando las dudas y dando validez empírica a las hipótesis que planteaba. Dentro del E.C.P., Carl Rogers ha ido cambiando los conceptos que se utilizan para referirse a las personas que forman el proceso de ayuda, denominándolos así como *la persona que solicita ayuda*, antes conocida como *cliente* y *el facilitador* también conocido como *consejero*.

El objetivo de las investigaciones sobre el proceso psicoterapéutico centrado en la persona fue desde un principio aislar aquellas variables que, al margen de consideraciones puramente teóricas, suscitaran un cambio favorable en las personas que buscaban ayuda psicoterapéutica. Al aislar estas variables, se observó que operaban independientemente de la orientación teórica e inclusive, de las técnicas utilizadas por el facilitador. Es decir, todos aquellos facilitadores que en su práctica profesional mostraban los más altos niveles de empatía, aceptación incondicional y autenticidad, fueron capaces de producir los cambios más estables y benéficos en el proceso de ayuda(Lafarga, 1986).

La evidencia relativa a la eficacia de este núcleo de facilitadores no se ha obtenido únicamente del estudio de los procesos de ayuda, sino también de las relaciones entre maestros y estudiantes, padres e hijos, así como de otras relaciones entre personas mutuamente significativas, pero sin carácter profesional (Carchuff y Truax, 1966; citado en Lafarga, 1986). Es importante destacar, que estos cambios favorables no sólo se reflejan en las escalas diseñadas para medir cambios psicológicamente favorables, sino también en escalas de inteligencia y aprovechamiento (Aspy, 1976; citado en Lafarga, 1986).

Entre los profesionales de la ayuda psicológica es cada vez más aceptado que la eficacia psicoterapéutica no depende de la orientación ideológica o de la técnica del facilitador, y que la distinción entre facilitadores efectivos, mediante efectivos y poco efectivos no puede establecerse tomando como criterios la orientación teórica y la técnica específica (Lafarga, 1986). Al parecer los orientadores creativos y más eficientes recurren a aquellos elementos teóricos, metodológicos y prácticos que contribuyan al crecimiento o cambio favorable y duradero de la persona con quien están comprometidos en una relación de ayuda, donde la persona que solicita ayuda comprenda los orígenes y la gestación de su problemática y donde es fundamental encontrar formas adecuadas de tratamiento y optimización de sus recursos con la mayor brevedad posible.

Rogers realizó una serie de planteamientos tendientes a esclarecer su posición frente al proceso de ayuda, la personalidad y la naturaleza humana, en sus libros *Orientación psicológica y psicoterapia*, *Psicoterapia centrada en el cliente* y *El proceso de convertirse en persona*, en dichos textos establece la siguiente hipótesis como eje de toda su concepción psicológica, que el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia (Rogers, 1972).

Dicha hipótesis es el planteamiento esencial del enfoque y a su vez, lo que genera mayores polémicas, dentro de estas se encuentra una de las críticas más frecuentes al enfoque centrado en la persona que se origina en el supuesto “optimismo” con que dicho enfoque trata de explicar el funcionamiento interno y la conducta del organismo humano. Su énfasis en la motivación innata hacia el crecimiento ha sido considerado como una reacción al pesimismo subyacente a la teoría psicoanalítica (Lafarga, 1986).

Sin embargo, Rogers asume -en base a datos empíricos- que existe en todo ser humano una tendencia innata a la actualización, esto es, al desarrollo progresivo y a la superación constante, si se encuentran presentes las condiciones adecuadas (Rogers y Kinget, 1971). Algo similar a la autorrealización, también innata, que proponen Maslow y May y todos los demás autores Humanísticos (Frick, 1973), y a la autorregulación organística de Perls (Perls, 1987).

El ser humano, dice Rogers, es positivo por naturaleza, y por ello requiere respeto absoluto, especialmente en cuanto a sus aspiraciones de superación (Di Caprio, 1976). De ello se desprende que está contraindicado para el facilitador realizar todo tipo de conducción o dirección sobre el individuo; todo tipo de diagnóstico o interpretación, porque ello constituiría un atentado contra las posibilidades del sujeto y contra su tendencia a la actualización. Se exige, o mejor dicho, se recomienda, situarse en el punto de vista la persona que solicita ayuda, asumir su campo perceptual y trabajar en base a ello como una especie de alter ego. Incluso el concepto "*persona que solicita ayuda*" es asumida de una manera especial: es aquella persona que responsablemente busca un servicio y participa del proceso de ayuda de la misma manera; aquella, conciente de su capacidad de desarrollo no utilizada, que no va "en busca de ayuda" sino que trata de ayudarse a sí misma.

La relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona es sumamente importante para el crecimiento personal ya que junto con actitudes específicas del facilitador promoverá en la persona que busca ayuda cambios significativos donde antes ocurrían problemas como conflictos personales, baja autoestima, adicciones y pérdidas por mencionar algunas, esto a partir de diversos cambios que la persona experimentara tales como el mejor conocimiento de si mismo, el desarrollo de sus capacidades y de su creatividad y el enfrentar aquellas situaciones que pudieran ser negativas de alguna forma.

La relación de ayuda bajo el Enfoque Centrado en la Persona depende básicamente, como ya se mencionó de varias actitudes específicas del orientador, pero también es necesario obtener una información básica sobre la persona que acude éste, esto es sobre lo que esta busca o espera obtener, posteriormente realizar un análisis sobre aquellas situaciones que se deseen cambiar mediante estrategias basadas en intercambios verbales, ejercicios vivenciales y tareas especiales entre otras.

Un aspecto importante para entender el Enfoque Centrado en la Persona es reconocer algunas diferencias con otras corrientes psicológicas ya que el E.C.P. a diferencia del psicoanálisis o el conductismo lleva a cabo una integración de aspectos corporales emocionales y vivenciales con otros de carácter mas racionales e intelectuales dando así una visión holística e integral de la personalidad de la persona que solicita ayuda. Algo muy importante también es el descubrimiento de la misma persona o “el darse cuenta” frente a la interpretación del orientador; no se toman en cuenta aquí conceptos como salud, enfermedad, paciente, o normalidad por mencionar algunos, así, el principal objetivo del E.C.P. no es solamente eliminar las condiciones negativas en la persona que solicita ayuda, sino llevar a este a un completo desarrollo de sus potencialidades, hacia su crecimiento y hacia una vida plena de sentido (Gondra, J. 1978).

1.3 Las tres principales teorías de Carl Rogers

Carl Rogers nació en 1902 y a lo largo de su vida ha recabado un historial impresionante de publicaciones y nombramientos que lo hacen una combinación extraordinaria de terapeuta e investigador y sin duda alguna su gran legado al campo de la psicología Humanística ha sido la formación de lo que ahora se conoce como el Enfoque Centrado en la Persona (E. C. P.).

La relación de ayuda desde el E.C.P. se basa en el principio de poder liberar una tendencia ya existente en el individuo, filosóficamente la persona tiene la orientación para guiarse y regularse a sí mismo, cuando a una persona se le proporcionen ciertas condiciones razonables para su conocimiento, sus potenciales se desarrollan en forma constructiva.

Carl Rogers, elabora una estructura a partir de su experiencia como psicoterapeuta y a partir de una de sus convicciones más profundas, una de éstas se refiere a la razón de ser de la investigación científica y de la explicación teórica.

Rogers en 1971 menciona que dentro de la psicoterapia es necesario ir siempre más lejos en el campo de la investigación, pues con más experiencia, conocimiento, cambio de trabajo y pensamiento se producen nuevos progresos; sin embargo en su libro Psicoterapia y Relaciones Humanas, Rogers da explicación de sus 3 principales teorías que forman el trabajo de muchos años en el campo terapéutico.

La Teoría de la Psicoterapia y del Cambio de Personalidad, expone el resultado de esfuerzos conjugados de colaboradores y del propio Carl Rogers para llevar un orden en observaciones como facilitadores; describe en su comienzo las condiciones necesarias para que haya un proceso terapéutico dando las características que deben tener los protagonistas de dicho proceso, por nombrar algunos esta teoría menciona que debe haber dos individuos dentro del proceso, la persona que solicita ayuda y el facilitador, que el primero se encuentre en un desacuerdo interno, en un estado de vulnerabilidad o angustia y el segundo, por lo menos en el proceso en total acuerdo interno, además de poseer actitudes específicas, como la comprensión empática, tener una actitud positiva incondicional hacia persona que solicita ayuda y que éste perciba estas actitudes de forma no verbal.

Algo muy importante para esta teoría es la autenticidad en las actitudes del facilitador, al cumplirse las condiciones se van desarrollando cambios en la actitud del cliente que lo llevarán a su propio ritmo a un crecimiento. Cuando las condiciones antes mencionadas se mantienen, ocurre una serie de cambios que la persona que solicita ayuda experimenta; la teoría hace referencia de esto como el proceso de la relación de ayuda, estos cambios son por ejemplo, que la persona que solicita ayuda puede expresar cada vez más sus sentimientos de forma verbal o sentir conscientemente la amenaza que lo lleva a un

estado de desacuerdo interno o experimentar ciertos sentimientos que habían deformado o no confesado hasta ese momento, esto entre otros cambios. La teoría enumera doce elementos de cambio en el proceso de ayuda:

1. La persona que solicita ayuda se encuentra cada vez más capaz de expresar sus sentimientos de forma verbal o no verbal.
2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al yo.
3. Se vuelve más capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y sus percepciones.
4. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al estado de desacuerdo que existe entre ciertos elementos de su experiencia y su noción del yo.
5. Llega a sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo este estado de desacuerdo interno.
6. La persona que solicita ayuda llega a experimentar plenamente ciertos sentimientos que, hasta entonces, había deformado o no confesado.
7. La imagen del yo cambia hasta permitir la integración de elementos de experiencia que había sido deformados o no confesados.
8. A medida que continua la reorganización de la estructura del yo, el acuerdo de ésta y la experiencia total aumenta constantemente.
9. La persona que solicita ayuda es cada vez más capaz de sentir la consideración positiva incondicional que el facilitador le muestra sin sentirse amenazado.
10. La persona que solicita ayuda siente una consideración positiva incondicional cada vez mayor por sí mismo.
11. Se va dando cuenta que el centro de valoración es el mismo.
12. La valoración de su experiencia se hace cada vez menos condicional y se lleva a cabo cada vez más sobre la base de datos orgánicos, es decir, de experiencias vividas

Los efectos de la persona que solicita ayuda, antes descritos se describen como las actitudes que éste irá desarrollando y experimentando en su vida cotidiana esto es dentro y fuera del proceso de ayuda (Rogers y Kignet, 1971).

Al observar Carl Rogers las manifestaciones de la persona que solicita ayuda durante el proceso formula la teoría del desarrollo de la personalidad y de la dinámica de la conducta, esta teoría describe el proceso vivencial de la persona desde su infancia mencionando características, atributos y tendencias además del análisis de determinados aspectos como el desarrollo del yo, la necesidad de consideración positiva de si mismo, la valoración incondicional, el desarrollo del desacuerdo entre el yo y la experiencia, el desarrollo de contradicciones en la conducta, la experiencia de la amenaza, el proceso de defensa, el proceso de derrumbamiento y desorganización psíquica y el proceso de reintegración, estos aspectos van ocurriendo a través del crecimiento de la persona como condiciones que determinan la personalidad de éste, esto es, que con ciertas combinaciones se determina el funcionamiento de la personalidad del individuo. A continuación mencionaré algunos aspectos que el autor describe en esta teoría, Carl Rogers de inicio explicando las características de niño donde menciona la experiencia de éste como su realidad, con una tendencia inherente a la actualización de sus potencialidades, manifestadas por su esfuerzo por satisfacer sus necesidades, comportándose éste como un todo organizado donde la experiencia que va teniendo va acompañada de un proceso de valoración, que utilizará como criterio logrando diferenciar sus experiencias negativas y positivas.

Una vez que ocurre la diferenciación antes mencionada, una cierta parte de la experiencia se simboliza en la conciencia y tal parte simbolizada corresponde a la conciencia de existir y de actuar como individuo, esto se conoce como la experiencia o desarrollo del yo. Al irse desarrollando esta noción del yo el individuo percibe una necesidad de consideración positiva, ésta puede ser bilateral pues al satisfacer esta necesidad en los demás, satisface la propia y también puede tener satisfacción proveniente

del exterior, sin embargo la satisfacción de la experiencia relativa al *yo* que ocurre sin la participación del exterior es conocida como la consideración positiva de sí mismo. Cuando esa necesidad de consideración positiva no ocurre o no existe una aceptación selectiva entre el *yo* y su experiencia, sucede lo que se conoce como desacuerdo, lo cual podría producir un cierto grado de vulnerabilidad y mal funcionamiento psíquico (Rogers y Kignet, 1971).

La tercera de las principales teorías de Carl Rogers es la de Las Relaciones Humanas, ésta la formula al pretender llevar su conocimiento y experiencia como facilitador a otros ámbitos como la educación, la industria y la vida familiar entre otros, siendo éstos, como en el proceso de ayuda, relaciones interpersonales; para esto menciona dos teorías a desarrollar, la primera es el desarrollo de una relación que se deteriora, describiendo condiciones que al presentarse dan como resultado en los individuos actitudes que no promueven la comunicación, condiciones como el desacuerdo interno de alguna de las personas, un mal funcionamiento y conducta defensiva entre otros. Otro punto de esta teoría es el proceso de la relación negativa que es el paso siguiente de las condiciones que se mencionaron cuando éstas se mantienen, Carl Rogers describe las actitudes tomadas por las dos personas y las reacciones de cada uno dando esto como resultado otro punto de esta teoría, el de los efectos de una relación que se deteriora, que son básicamente las consecuencias de lo anterior. Sin embargo aquí también se describen las condiciones de desarrollo de una relación en vías de mejoría, que es la segunda propuesta teórica; Carl Rogers describe lo que haría falta para que las relaciones entre las dos partes aumenten en un aspecto positivo, a continuación de esto describe también el proceso de las condiciones dentro de una relación que mejora y finaliza con los resultados que de ésta surgen (Rogers y Kignet, 1971).

Estas teorías implican ciertas hipótesis relativas a los resultados de la terapia, esto es que es referente al mejor funcionamiento psíquico, una imagen de la personalidad creadora que funciona de un modo teóricamente óptimo y esto les conduce a una comprensión más profunda de la relación terapeuta, que de hecho, no representa más que un tipo particular de

relaciones humanas entre las numerosas que ya existen, esta perspectiva le permitió ver con más claridad que estas teorías se podían aplicar a cualquier otro campo de actividad y de experiencia que tuviera relación con: 1) las relaciones humanas y 2) con el cambio actual o potencial de la personalidad, por esa razón realizaron un conjunto de teorías que se refieren a diferentes campos como la familia, la educación, la administración de empresas, solución de problemas sociales y el arbitraje de conflictos entre grupos (Rogers y Kignet, 1971).

Capítulo II.

EL FACILITADOR Y LA PERSONA EN BÚSQUEDA DE AYUDA

2.1 La naturaleza del hombre desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Conocer el inicio del E.C.P., su historia, su creador y sus objetivos proporciona una idea clara sobre el aspecto humano profundo en él, en este capítulo mencionaré la concepción que tiene Carl Rogers sobre la naturaleza del hombre; Rogers menciona que a través de su experiencia en psicoterapia y su estrecha relación con el ser humano, ha llegado a observar y analizar a éste una serie de actitudes que lo describen como alguien confiable y con tendencia a la autorrealización.

Carl Rogers hace referencia al conjunto común de atributos y de características que conforman una naturaleza básica que se observa incluso en animales como el león o la oveja en los cuales es igualmente aventurado suponer, en el caso de el león, por ejemplo, su hostilidad es innata y de igual manera no se podría cambiar su manera de ser, esto es, que aún con todo el esfuerzo posible no se podría hacer al león como a una oveja y aunque al león se le considera voraz y hostil, éste mata con el objetivo de alimentarse y no siempre es fiero pues cuando es cachorro es indefenso y dependiente de su madre, volviéndose con el tiempo autónomo e independiente, es decir que cambia a tal grado que pueden observarse en él aspectos como la sociabilidad, una sexualidad enfocada a la reproducción y una cooperación y además manifestaciones que dejarían fuera argumentos que determinen al león como básicamente hostil y sanguinario.

Haciendo una analogía de lo anterior, el ser humano ciertamente podría ser hostil, agresivo e incluso sanguinario, sin embargo Carl Rogers concibe al ser humano como un ser que en condiciones apropiadas es social, cooperativo, independiente y con muchas características que los describen como un ser tendiente al desarrollo de sus recursos y potencialidades y digno de confianza, cuyo carácter lo ayuda a mejorarse a mejorarse y preservarse a él y a su especie. Carl Rogers menciona además que en su experiencia el descubrir que un individuo es verdadera y profundamente un miembro único de la especie humana, no es un descubrimiento que despierte horror, más bien dice inclinarse a creer que ser totalmente un ser humano es penetrar en el complejo proceso de ser una de las criaturas más ampliamente sensibles, responsivas, creativas y adaptables (Lafarga y Gómez, 1988).

2.2 El facilitador desde el E. C. P.

El facilitador desde el E.C.P. intenta producir en la persona en busca de ayuda efectos positivos en beneficio de su propio crecimiento, acompañándolo en su misión sin dirigirlo ni manejarlo, sin embargo no es sencilla la formación que se requiere para lograr tener ese efecto en la persona en busca de ayuda, para el facilitador es muy importante la preparación adecuada, el facilitador desde el E.C.P. tiene características muy propias que lo diferencian en muchos aspectos de otros facilitadores con corrientes psicológicas diferentes, Carl Rogers decía que en la formación de facilitadores en el E.C.P. debía primero existir un esclarecimiento de las actitudes del aspirante antes de entrar a los aspectos técnicos, tiene que haber un proceso de descubrimiento personal para que de éste resulte una mejor comprensión del ser humano en el campo de relación de ayuda, cuando las actitudes del aspirante se aclaran, entonces comienza el aprendizaje de técnicas, incluyendo la experiencia propia del aspirante llevando un proceso psicológico como persona en busca de ayuda para finalizar con el ejercicio de la práctica en cuanto el aspirante se encuentre listo (Rogers, 1972).

Para la formación del facilitador desde el E. C. P. son necesarias tres actitudes básicas a actualizar:

La empatía es una actitud que el facilitador tiene por objetivo y significa llegar a una profunda comprensión de la experiencia de la persona en búsqueda de ayuda, aunque el concepto es utilizado directamente en el enfoque, también se maneja en las diferentes corrientes psicológicas, no con el nombre propiamente de empatía pero sí como elemento indispensable para el proceso de ayuda. La diferenciación que ocurre en el E. C. P. radica en el énfasis y la importancia que tiene dicha relación considerándola como un factor de primer orden en el proceso.

Lafarga (1986) explica la actitud empática como el recibir la experiencia de la persona con todos sus sentimientos superficiales y profundos, no es evaluatoria y debe ser genuina. La empatía no interpreta aquello que manifiesta el individuo ni lo evalúa como se mencionó anteriormente, en vez de esto la empatía permite al facilitador aprender los sentimientos expresados tal y como el individuo los representa, sin embargo la empatía en un principio es difícil pues es necesario adoptar el marco de referencia de la otra persona y separar juicios personales, aún así comprender de una manera empática requiere prestar la inteligencia del facilitador para adentrarse en un sentimiento a veces defensivo de la persona (Rogers y Kignet, 1967).

La empatía es una actitud que en el E.C.P. es compleja porque es necesario dejar a un lado ciertos sentimientos como discriminaciones, críticas y prejuicios, entre otros para tener una actitud de imparcialidad y neutralidad que con la experiencia revestida con una disposición creciente del facilitador dará a este la habilidad requerida para el manejo auténtico de esta tendencia.

Consideración Positiva Incondicional, en el campo de relación de ayuda es sumamente importante permitir expresarse libremente a la persona en busca de ayuda, sin embargo esto no es sencillo, para facilitar esta expresión el facilitador utiliza diversas técnicas dependiendo de la corriente en la que esté, para el E.C.P. además de no emitir juicios de valor implícitas o explícitos sobre las conductas de las personas, manifiesta una actitud de interés y aprecio por lo que la persona es y lo que la constituye en su interior y exterior (Lafaga, 1986).

No se debe confundir esto con una aprobación, es sólo una aceptación incondicional de lo que comunica en cualquiera de sus formas la persona en busca de ayuda, incluso aquellas conductas destructivas, éstas desde el E.C.P. son producidas cuando se obstaculiza el impulso innato del hombre hacia el crecimiento, cuando la persona en busca de ayuda percibe que dichas conductas destructivas son bien recibidas por una actitud positiva incondicional con un genuino aprecio por parte del facilitador, la persona en busca de ayuda empieza a tener cauces que propician una adaptación sintiendo mejoría en su autoestima, un mejor funcionamiento sobre lo que siente hacia si mismo y hacia los demás, consiguiendo finalmente llevar su esfuerzo hacia su crecimiento.

La consideración positiva incondicional no es posible sentirla y experimentarla de una forma genuina sino comprende el facilitador que ésta puede en realidad producir los cambios que facilitan la aceptación y la confianza de la persona en busca de ayuda y por lo tanto su memoria. Kignet (1976), dice que cuando la persona percibe que el facilitador no muestra intención alguna por atacarle, esta tiende a hacer a un lado sus defensas de manera voluntaria reduciendo la posible angustia con la que comenzó en la primera entrevista.

Carl Rogers habla de la actitud positiva incondicional también como una necesidad del ser humano por ser aceptado con respeto por los demás, en tanto haya en la persona una autoestima que permite expresarse libremente ser él mismo (Rogers, 1972).

Congruencia; vista por Carl Rogers como la actitud básica en el facilitador, la congruencia hace referencia a la forma en que el facilitador se siente receptivo a la cantidad de sentimientos y sensaciones que de forma consciente experimenta, es estar en contacto consigo mismo sin negarse en lo que siente, esto es sin colocar escudos, incluso en sentimientos desagradables, la congruencia es una actitud interna en el facilitador que le permite ser él mismo aceptando sus partes positivas y negativas con cierta indulgencia, el facilitador es capaz de abrirse a su experiencia y sentirse en plena libertad, todo esto sin llegar todavía a expresarlo. Cuando el facilitador comunica sus sentimientos y percepciones, se denomina transparencia. (Brazier, 1993).

Además de estas actitudes, el facilitador desarrolla un aspecto que le permite dar legitimidad a sus sentimientos, esta es la autenticidad.

La *Autenticidad* tiene el objetivo en el facilitador hacer de éste alguien capaz de responder y manifestar información personal de forma honesta y clara emitiendo de esta manera un mensaje no verbal hacia la persona en busca de ayuda que tiene como objetivo darle a entender que no es necesario ser defensivo y además que el ser defensivo puede ser reconocido y no perder la autoestima, el facilitador auténtico logra expresar sus sentimientos libremente con las reacciones emocionales que estos conlleven, dando no explícitamente un ejemplo a la persona en busca de ayuda sobre la expresión abierta y genuina, esto no quiere decir que el facilitador este en perfecto funcionamiento psíquico con un excelente manejo en su conducta en todos los ámbitos de su vida, sino que es una persona en búsqueda genuina de su propio crecimiento con el conocimiento propio de su problemática y sus efectos, está constantemente mejorando en su autoestima y su honestidad.

El ser auténtico conlleva a manifestar genuinamente la manera de pensar y el sentimiento del facilitador cuando sea pertinente hacerlo, es un estado de balance que le permite total libertad externa e interna en su expresión.

El facilitador desde el E.C.P. posee un amplio campo de trabajo que no solo está dirigido a la atención a la persona en busca de ayudas dentro de un consultorio, sino también en el trato con personas con problemas psicológicos en condiciones pedagógicas, vocacionales y laborales, abarcando problemas que van desde los personales hasta relaciones de pareja, dinámica de grupos, etc. y compartiendo con personas de edades muy distintas desde niños hasta gente mayor; esto es posible dado que el facilitador desde el E.C.P. tiene una formación no directiva y lleva consigo la idea de formar en la persona en busca de ayuda una actitud que los lleva a una vida plena sin miedos, en constante crecimiento y capacidad de elección (Rogers y otros, 1980).

El crecimiento que logre la persona en busca de ayuda dependerá en gran parte a tres condiciones que debe tener el facilitador y que son fundamentales para los cambios positivos que la persona en busca de ayuda experimente, esto es que el facilitador puede desarrollar actitudes como la empatía, la congruencia y la consideración positiva incondicional, para esto es necesario que el facilitador se muestre como una persona coherente e integrada frente a la persona en busca de ayuda, ser el mismo y aceptarse tal y como es (Rogers, 1985).

El facilitador desde el E.C.P. se expresa sin ambigüedades, no se reprime y no lleva a cabo ningún prejuicio sobre lo que la persona en busca de ayuda manifiesta, sin esforzarse por agradarle a toda costa, simplemente aceptando a la persona en busca de ayuda tal como es, cuando el facilitador se enfoca a la persona en busca de ayuda desde una perspectiva personal más que como un diagnóstico obtiene mayores logros. Una de las descripciones que se le da al facilitador desde el E.C.P. es el de una persona que comprende las vacilaciones y debilidades de la persona en busca de ayuda y las acepta sin negarlas ni corregirlas que sería tanto como juzgarlas, él acepta, aprecia y valora a la persona en forma íntegra dándole seguridad y direcciones que le permiten llevar a cabo la exploración de sus propios sentimientos, actitudes y conductas, el facilitador respeta a su persona en busca de ayuda, no le impone un criterio sobre como debe ser, sólo lo acompaña por el curso que la

persona en busca de ayuda decida tomar a lo largo del proceso, participa como elemento presente y activo, facilitando en todo momento la percepción que la persona en busca de ayuda necesita para obtener sus recursos personales que utilizara para su crecimiento (Rogers y Rosemberg, 1981).

Es muy importante que para que el facilitador desempeñe un papel efectivo dentro del proceso se convierta en una persona especial que cuenta con la tranquilidad y la coherencia interna propias de la persona autorrealizada y que intenta contagiar de su actitud a la persona en busca de ayuda, sin embargo no debe verse al facilitador como superior sino como alguien que ha logrado dar libre paso a su capacidad de actualización y que por lo mismo puede manejar con mayor eficiencia su campo experiencial y ayudar a que los otros también lo hagan, aunque estos rasgos se ven algo complicados no son innatos o imposibles de actualizar ya que hasta personas con carácter autoritario podrían desarrollar actitudes no directivas esto lleva a que un facilitador puede enseñar estas actitudes a la persona en busca de ayuda, su papel es transmitir esto en forma no verbal sino a través del proceso de ayuda (Rogers y Kignet, 1971).

Es importante hacer notar que el papel que tiene el facilitador en general es ayudar a la persona a convertirse verdaderamente en ella misma, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera conciente con sus propios rasgos y valores (Baron, 1996).

De esta manera, se puede mencionar que el trabajo del facilitador desde el E.C.P. no es el de alguien que cura a un enfermo sino el de un buscador que habiendo recorrido el camino hacia su crecimiento y aún estando en él, conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno; el facilitador rompe con la distancia y se coloca al nivel de la persona en busca de ayuda, lo mira de frente, llora con él, existe un contacto físico y algo muy importante es que el facilitador aprende también de la persona en busca de ayuda (Frick, 1973).

2.3 Características de la persona en busca de ayuda desde el E.C.P.

En este subtema describiré las actitudes y características que definen a aquella persona que en términos generales se encuentra en un estado de vulnerabilidad y en desacuerdo interno, esto visto desde el E.C.P.

Rogers y Kignet (1967), numeran una serie de características con las que puede contar la persona en busca de ayuda que solicite los servicios psicoterapéuticos de un profesional:

1. La persona en busca de ayuda cree tener un problema
2. Se da cuenta de modo general de la naturaleza de su problema
3. Considera remediable lo que le aqueja
4. Es alguien que se cree incapaz en ese punto de resolverlo solo
5. Tiene al menos un mínimo de confianza en las clínicas psicoterapéuticas
6. La persona en busca de ayuda es capaz de coordinar las diferentes etapas de su iniciativa
7. Posee un mínimo de capacidad intelectual y sus funciones lógicas están relativamente intactas.

De esta manera, una persona acude a una relación de ayuda donde es necesario un facilitador y es la persona la que busca mejorar y deshacerse de aquello que no le permite tener un buen funcionamiento psíquico, Carl Rogers en su explicación de la tendencia al crecimiento que tiene el ser humano en forma innata dice que el crecimiento puede ser definido como una motivación presente en cada ser vivo con el propósito de desarrollar sus potenciales, el autor dice que el ser humano busca el alimento, el agua, la seguridad, el amor, busca obtener medicinas para mejorar la salud y desarrollar la tecnología para la comodidad optima, de esta manera explica que esta en la naturaleza del ser humano el crecimiento y la búsqueda de mejoría en un aspecto global (Rogers, 1972).

Así la persona en busca de ayuda da el primer paso hacia su crecimiento pues en la relación de ayuda desde el E.C.P. es ésta quien lleva a cabo la tarea de dirigir la exploración de su argumento y exponer al facilitador material donde éste ira descubriendo información cada vez mas dirigida al problema, aunque no siempre es abundante lo que la persona en busca de ayuda expone, esto depende del grado de comprensión de si mismo o de angustia en el que venga (Rogers y Kignet, 1971).

En el campo de la relación de ayuda existen dos elementos que nivelan o equilibran el curso de ésta, uno de ellos es la persona en busca de ayuda, de hecho Carl Rogers en su investigación de las actitudes de los facilitadores para averiguar como son aquellos que obtienen en mayor grado la confianza de las personas en busca de ayuda y por tanto mayores avances, tienen como uno de sus puntos de referencia a la persona en busca de ayuda pues es éste quien demuestra cambios favorables o no en el proceso, sin él no podría haber reconocido las circunstancias y características para formar las actitudes que debe tener el facilitador desde el E.C.P. (Rogers, 1972).

La persona en busca de ayuda se explica como la adquisición de los medios autónomos que le servirán para examinarse y comparar sus experiencias y de esta manera comprender sus problemas, siempre con el aumento en el cambio de percepción de si mismo o del *yo*, si estos cambios son realistas y corresponden al *yo* real experimentado y manifestado de manera honesta por la persona en busca de ayuda, ésta aceptará en grado creciente su propia imagen yendo cada vez más a una aceptación de si mismo, esto es, a una autoestima , aunque la imagen del *yo* que surge de la relación de ayuda muy pocas veces es una asunto terminado porque ésta continua modificándose en algunos aspectos incluso después de haber terminado el proceso (Rogers y Kignet, 1971).

Capítulo III.

LA RELACIÓN DE AYUDA

3.1 Condiciones necesarias para la relación de ayuda.

En el capítulo anterior se describieron las características del facilitador y la persona en búsqueda de ayuda, sin embargo para que se de esta relación con todo lo que encierra se deben contemplar aspectos personales de los antes mencionados en cuanto a las condiciones que requieren para llevar acabo la relación de ayuda.

Para que se logre llevar a cabo un proceso como el antes mencionado, hace falta:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona a la que llamaremos *en búsqueda de ayuda* , esté en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona a la que llamaremos *facilitador*, esté en un estado de acuerdo interno al menos durante la entrevista y en relación con el objeto de su relación.
4. Que el facilitador experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del individuo.
5. Que el facilitador experimente una comprensión empática del marco de referencia interno de la persona.
6. Que la persona en búsqueda de ayuda perciba por lo menos en un grado mínimo la consideración positiva incondicional del facilitador (Rogers y Kignet, 1980).

La relación de ayuda desde el E. C. P., considera que el principal motor del cambio como resultado es la relación existente entre el facilitador y la persona en búsqueda de ayuda, pareciera ser que la interacción de estos es el factor predictivo del éxito en la relación, sin embargo, no se pueden realizar predicciones fiables basándose sólo en las características del facilitador o la persona en busca de ayuda por separado, es el conjunto que ellos forman y la alianza que ocurre lo que podrá dar resultados (Phares 1997).

La estructura que conforma esta relación tiene algunos aspectos, uno de éstos es la *atmósfera*, que es esencialmente una sensación que se percibe principalmente al comienzo de la relación. Es una sensación o variedad de sensaciones al conocer la persona en busca de ayuda a su facilitador y viceversa, donde la persona en busca de ayuda puede experimentar sensaciones que van desde una confianza y tranquilidad hasta una posible incomodidad, la persona en busca de ayuda percibirá al principio estas sensaciones como exageradas, sobre todo por el grado de angustia con el que podría llegar; también podrá observar o imaginarse algunas características del facilitador, por ejemplo, prejuicios raciales, sentimientos de inseguridad o inferioridad, deseos de dominar, etc., si el facilitador pudiera llegar con esas características, no obstante, todo esto es de modo difuso sin elementos realmente observables y por lo tanto la persona en busca de ayuda no tiene razones justificables para discutir tales percepciones, por su parte el facilitador nota estas impresiones y trabaja con la persona en busca de ayuda en ellas, pues podrían ser el comienzo de la relación en sí. Por otra parte, si el facilitador ignora dichas percepciones el proceso de ayuda podría dirigirse hacia el fracaso, de esta manera, es oportuno que en la relación exista una atmósfera de calor, confianza y seguridad si se quiere que realmente sea exitosa (Roger y Kignet, 1967).

La atmósfera es un factor que desde el E.C.P., al inicio de la relación de ayuda se toma mucho en cuenta pues podría proporcionar una sensación de confianza a la persona en busca de ayuda para sentirse en libertad de expresión, para lograr esta atmósfera la persona en busca de ayuda percibirá en un grado mínimo algunos detalles en el facilitador en cuanto a su posición física, ésta causa en la persona en busca de ayuda una sensación de que lo están escuchando con interés por las posiciones determinadas que el facilitador tiene al platicar con él, la mirada, los gestos, la posición de las manos, brazos y piernas, e incluso la postura de la espalda son aspectos importantes para la relación que comunican mucho a la persona, que en busca de ayuda, podría percibir desde un principio confianza y seguridad, teniendo frente a él a una persona profesional que demuestra autentico interés.

Para que el facilitador logre iniciar una buena relación con su cliente hace uso de su formación académica y un aspecto importante que es su personalidad, en el caso de la relación de ayuda desde el E.C.P., la personalidad del facilitador, va más allá de su preparación académica, esto es, que conforme pasa el tiempo y tiene más experiencia en el trabajo con las personas, su carácter personal podría aportar más a la relación que el primer aspecto, el académico. En algunos facilitadores esto tiene cierta repercusión en su concepto como profesionista, pues en algunos casos le es difícil concebir su profesión como algo subjetivo o intuitivo, aunque en ocasiones estas cualidades personales son incluso más apreciadas que la preparación académica (Rogers y Kignet, 1980).

En el E. C. P. los facilitadores son capacitados más en función de actitudes que éstos muestran hacia las personas teniendo con esto una serie de cualidades personales que a través de su experiencia van ganando y que precisamente estas cualidades o atributos serán las que formen la personalidad del facilitador, logrando con esto obtener desde un principio y durante el proceso terapéutico la confianza plena de la persona.

Para que la relación facilitador-persona en busca de ayuda se de en una atmósfera de confianza mutua el facilitador demuestra ciertas cualidades adquiridas a lo largo de su trabajo, cuando este reconoce en sí una creciente habilidad para desarrollar atributos personales que lo podrían hacer sentir en una posición especial o como una persona con determinadas cualidades, como ser firme, original, con una voluntad a todo prueba, con visión y criterio amplio este canaliza hacia una madurez emocional en un grado elevado y con una gran comprensión de sí mismo (Morris, 1992).

En algunas ocasiones aun con la preparación del facilitador y al sentirse en libertad de sus sentimientos durante la relación de ayuda tal vez haya algunos temas o situaciones que le produzcan sentimientos inconciliables con la persona, de modo que no será capaz de desarrollar o mantener una actitud incondicional hacia ésta, en algunos casos el facilitador podría aclarar la situación con éste con el fin de remediarlo y tratar de continuar con el proceso; el platicar con un colega podrá ayudar para la comprensión de esa dificultad, pero si no es posible remediarlo el facilitador tendría que canalizar a la persona con otro consejero con el fin de mantener una ética profesional ya que aunque pudiera pensarse que bastaría que el facilitador fingiera una actitud positiva incondicional ante la persona, no es así, ya que sería imposible que durante el proceso mantuviera el engaño y no obtendría por tanto logros, pues este sin duda percibiría esta situación y anularía la relación (Roger y Kigner, 1980).

Otra situación para el logro de una relación de ayuda y que es un factor común con otros enfoques es el uso de técnicas, éstas dependerán del propio carácter del facilitador y de la situación en que se desarrolle el proceso, por ejemplo en la escuela conductual se hace énfasis en el uso de técnicas para la obtención de resultados, siendo la relación entre facilitador y persona algo secundario; en cambio, desde el E.C.P., se considera que la relación es el principal productor de cambios en la persona en busca de ayuda (Gondra, 1978)

En la relación de ayuda desde el E.C.P., el facilitador no valora la información de la persona ni transmite algún sentimiento de protección o dirección, el facilitador participa en los sentimientos de la persona, cuando éste responde aquello que la persona expresa lo hace mediante la técnica que se utiliza desde este enfoque, *la Respuesta Reflejo*.

La respuesta reflejo resume, interpreta o acentúa la comunicación manifiesta o implícita de la persona en busca de ayuda con el objeto de hacerle sentir que se entiende lo que expresa de manera convincente, sin que esto se juzgue o interprete, en ocasiones el facilitador responde de una manera exacta la información que la persona en busca de ayuda expresa haciendo sentir que no es una respuesta con un aspecto valorativa si no con la intención de estar con el en lo que manifiesta, la respuesta reflejo logra tener efecto en la persona en busca de ayuda de modo que este piense a fondo sobre lo que ha expresado y entonces logre tener una perspectiva diferente sobre lo que en un principio manifestaba, no siempre la respuesta reflejo reproduce fielmente lo que dice la persona en busca de ayuda, a veces el facilitador le responde con diferentes palabras pero siempre con la esencia de lo que dijo ésta.

En ocasiones la persona en busca de ayuda podrían reaccionar ante las respuesta reflejo del facilitador como si fuera esta una respuesta hostil, sin embargo después de un tiempo se quedan con una sensación de reflexión sobre de lo que expresaron de manera que la respuesta reflejo es capaz de crear una toma de conciencia en la persona en busca de ayuda sin que al final se lastimen susceptibilidades

Hay tres modalidades para la respuesta reflejo:

- a) Reiteración o reflejo simple
- b) Reflejo del sentimiento o propiamente dicho
- c) Elucidación (reconocimiento del sentimiento, clarificación)

a) El *reflejo de reiteración o simple*, resume la información de la persona en busca de ayuda remarcando algunos elementos importantes o reproduce lo último que dijo la persona, esta modalidad del reflejo facilita la organización de la información de la persona en busca de ayuda que en ocasiones no tiene un argumento definido dejando a ésta, una sensación de haber sido escuchado con respeto y comprensión.

b) El *reflejo de sentimiento* o propiamente dicho, intenta resaltar de la información de la persona en busca de ayuda aquello que muestre la intención de lo que dice, este reflejo va más allá del reflejo simple pues busca tener una mejoría en cuanto a que proporciona a la persona la posibilidad de examinar su información. Este reflejo favorece la información del argumento de la persona en busca de ayuda en el sentido de una ampliación diferenciación o corrección, de forma que la persona en busca de ayuda tienen cada vez más confianza al sentir que el facilitador logra saber la intención o motivación de sus palabras, lo que le facilita admitir y continuar en el proceso.

c) *Reflejo de elucidación*, este reflejo pone de manifiesto aquellos sentimientos y actitudes que no son reflejo propiamente de la persona en busca de ayuda sino de una interpretación que el facilitador propone sobre lo que escucho, esto es, que clarifica el matiz de aquellos elementos que no forman parte del argumento de la persona en busca de ayuda pero que si impregnan o rodean éste, el reflejo de elucidación permite al facilitador deducir los sentimientos que no proviene directamente de la información de la persona en busca de ayuda pero que el facilitador capta y pone de manifiesto, sin embargo podría ocurrir que la persona en busca de ayuda no reconozca como suyas las palabras de su facilitador, es sutil entonces la utilizaciones de expresiones que vayan antes de este reflejo tales como “si no me equivoco...” o “si esto es lo que usted quiere decir...”, de esta manera no le dan a la respuesta un tono categórico y tajante.

Aunque es un poco más extensa la explicación sobre las dos últimas modalidades de la respuesta reflejo, la que primordialmente se utiliza en la relación de ayuda es la respuesta reflejo de reiteración o simple, pues muestra una expresión más pura de los principios de empatía y de consideración positiva incondicional que fundamenta este enfoque (Rogers y Kignet, 1980).

3.2 Objetivos de la relación de ayuda.

En todas o la mayoría de las situaciones en la vida, existen objetivos, algunos inmediatos, otros a largo plazo, cumplidos, en vías de o no cumplidos, algunos no muy importantes y otros de vital importancia en la relación de ayuda es implícita la formulación de objetivos. En algunos enfoques éstos se determinan en ocasiones desde un principio como parte del mismo proceso, a veces la misma persona en busca de ayuda los trae consigo y en otras se determinan entre el facilitador y ésta dependiendo el enfoque.

En el caso del E. C. P., un objetivo importante se refiere al logro de una buena relación de ayuda, pues de esta partirán otros objetivos a cumplirse, si una relación de confianza entre el facilitador y la persona en busca de ayuda los objetivos que cada uno lleve consigo difícilmente se lograrán, sin duda el principal objetivo común del facilitador y la persona en busca de ayuda es el cambio de este último hacia su crecimiento, aunque no lo conciba conscientemente en un principio, sin embargo cuando una persona busca la ayuda de un facilitador es por que en alguna forma no está ni se siente capacitada en ese momento para desarrollar su crecimiento, este es su primer paso hacia su cumplimiento objetivo.

En la relación de ayuda y por las características del E. C. P. el objetivo inicial e implícito al comienzo de dicha relación es lograr que la persona en busca de ayuda tenga una tendencia a la actualización y por lo tanto la ejerza en condiciones favorables, sin dificultades psicológicas graves y se desarrolle en el sentido de la madurez.

Este objetivo, como otros que se buscan en la relación de ayuda no son explícitos, esto es, que no se proponen como promesa de lo que obtendrá, sin embargo, la persona en busca de ayuda podrá percibir logros en su estado de ánimo, cuando logra expresar cada vez mejor sus sentimientos, cuando empieza a tener un acuerdo entre él, su yo y su experiencia, o toma de conciencia plena de la amenaza que lleva consigo, entre muchas otras situaciones, que percibirá durante el proceso y que aunque conscientemente no lo conciba así, estos cambios podrían entenderse como pequeños o a veces grandes objetivos a corto plazo en ocasiones y a largo plazo en otras (Rogers, 1972).

Algunos objetivos son personales y podrían formarse principalmente en el facilitador, éste identificado como una persona en busca constante de crecimiento, y con un acuerdo interno, por lo menos durante el proceso, es posible que, sobre todo en el principio del ejercicio de la relación, se formule objetivos personales que van enfocados a lograr en sus entrevistas las actitudes que como facilitador desde este enfoque lo caracterizan, proponiéndose de esta forma alcanzar a comprender las vacilaciones y debilidades de la persona, aceptarlas sin negarlas o corregirlas (Rogers y Rosemberg, 1981).

Lo anterior es un ejemplo de objetivos que tal vez día con día el facilitador se formula y que muy posiblemente a través del tiempo y volviéndose cada vez más hábil vaya contemplándolos como objetivos cumplidos en cuanto a su preparación.

Uno de los objetivos que el E. C. P. deja apreciar es el crecimiento del mismo enfoque, el enriquecimiento continuo de éste a partir de más investigación, de actualizaciones y trabajos. Para el Dr. Juan Lafarga, la psicología humanista tiene sus principios pero no está peleada con ideas de otras teorías, Lafarga argumenta que una meta u objetivo a futuro era que todos los psicólogos, por lo menos en México, de diversas escuelas y gremios tuviesen un solo código de ética (Arriaga,1998).

Así, existen objetivos que aunque se aprecian difíciles y a largo plazo son muy posibles de cumplirse, en la relación facilitador-persona en busca de ayuda los objetivos que se tienen pueden cumplirse o no dependiendo de cómo se vaya armando la estructura de dicha relación, esto es, con el buen funcionamiento de la parte que le corresponde al facilitador y la de la persona en busca de ayuda.

Otros objetivos requieren de más tiempo para verse cumplidos, Carl Rogers mencionó en su obra *El proceso de convertirse en persona*, que investigaba en el proceso de ayuda tratando de aprender cómo se produce el cambio en la personalidad de un individuo y que a pesar de haber tenido muchos logros en esas investigaciones él consideraba que el objetivo aún no se había alcanzado por lo menos hasta ese entonces (Rogers, 1986).

Entonces, la formulación de objetivos en el caso de la relación de ayuda abarca tanto personales como objetivos comunes, pero siempre llevado a cabo desde un trabajo en equipo, incluyendo todos los aspectos que forman la estructura de la relación y con la característica de no ser explícitos, lo cual podría darles completa autenticidad, ya que éstos, solo se cumplirían con la demostración del cambio favorable en la persona en busca de ayuda dándose cuenta éste de sus logros.

3.3 Ganancias y repercusiones del facilitador y la persona en busca de ayuda.

Es innegable que tanto el facilitador como la persona en busca de ayuda obtienen en su relación ciertas ganancias, en el primer caso, cuando una persona decide formarse como facilitador, desde el E. C. P., en un principio llega con una personalidad determinada y en ocasiones algunos aspectos de dicha personalidad podrían ir en contra de las características del facilitador desde este enfoque, por ejemplo, una persona autoritaria que esta acostumbrada a dirigir, mandar y tratar de que los demás vean las cosas desde su punto de vista, podría llegar a cambiar tales actitudes.

Tal cambio exige mucho esfuerzo, y es posible a través de una preparación de tal modo que al final la persona ahora facilitador, logra no sólo la ganancia de las actitudes necesarias, sino también la experiencia de abrirse a la posibilidad del cambio en su personalidad, que en el caso de la relación enriquece al facilitador, convirtiéndolo en un profesional cada vez más capaz en su trabajo (Roger y Kignet, 1980)

Sin duda, la ganancia principal del facilitador es el progreso en el cambio favorable en la persona, pues esto refleja gran parte de su continua preparación y su propio crecimiento, pues al ser una persona más saludable produce mejores resultados que en el caso del E. C. P. es uno de los principales factores explicativos del éxito en la relación (Morris, 1992)

A través de la relación con la persona el facilitador logra, además de la oportunidad de conocer a éste el conocerse a sí mismo en relación con las personas que interactúa.

Si bien, el facilitador lleva una formación profesional con actitudes que aplica de forma general, las personas son particularmente diferentes entre sí, y proporcionan experiencias y conocimientos nuevos en cada caso produciendo en la relación una retroalimentación que, en el caso del facilitador, le permite aprender cada vez más en diversos aspectos personales de la persona y en el entendimiento de él mismo.

En la relación de ayuda desde el E. C. P., como su nombre lo indica, la atención principal que dirige el facilitador es hacia la persona en busca de ayuda, centra su atención hacia éste, experimentando el sentir mismo de la persona, aunque no descuida sus propios sentimientos. Es en la persona en busca de ayuda donde el facilitador dirige el punto de referencia que dará comienzo a la relación, a diferencia de esta posición la persona en busca de ayuda contra su atención hacia sí mismo, en las condiciones apropiadas, experimenta la libertad de internarse en su sentir, aunque en ese momento no lo exteriorice, también percibe los diversos aspectos que forman la atmósfera de ayuda desde el lugar, hasta la actitud del facilitador, pero su principal atención se desarrolla en estar en contacto con sí mismo. De este modo desde un principio la persona en busca de ayuda gana un factor muy importante en la relación, da el primer paso hacia su autodesarrollo (Brazier, 1997).

Cuando una persona se encuentra en un estado de desacuerdo interno y decide buscar la ayuda de un profesional, tal vez en un principio tenga idea de lo que se trata un proceso de ayuda, en ocasiones la persona llega con perspectivas que tienen que ver con esperar del facilitador la “solución de sus problemas”. En el E. C. P. la solución que la persona en busca de ayuda obtiene de sus conflictos proviene de él mismo, no obstante, en ocasiones la persona se queda con la idea de escuchar del facilitador lo que debe hacer cayendo esto en la impaciencia, al no tener resultados como él quiere, cerrándose y aferrándose a querer recibir del facilitador una dirección en su conducta complicando de esta forma todavía más su estado emocional, cuando en lugar de esto la persona en busca de ayuda asimila el proceso como una relación que podría llevarlo a

encontrarse a sí mismo y sus potenciales para su autorrealización logra, además de cambios favorables en su estado emocional, captar e internalizar cambios en sí mismo durante la relación con su facilitador, reconociendo la persona en busca de ayuda a sí mismo como el instrumento necesario y principal para la solución de sus problemas. La persona que sale de un proceso de ayuda desde el E. C. P. obtiene, no sólo el mejoramiento en el estado emocional con el que llegó al principio, también gana un autoconocimiento que seguramente no pensó llegar a desarrollar (Frick, 1973).

Puede ocurrir que la persona en busca de ayuda a lo largo de la relación haya logrado percibir muy bien las actitudes que el facilitador manifestaba de manera implícita, así la calidez, la sensación de libertad y de autenticidad por parte del facilitador son características que la persona en busca de ayuda en ocasiones podría llegar a aprender y tal vez a llevarlo a cabo en las diferentes relaciones que en su vida tiene. Ganando de esta forma una herramienta que ayudará indirectamente a las personas con las que conviva, ya que en la comunicación que tenga con éstas podría hacerlas sentir con algo o mucho de la consideración positiva incondicional que experimento con su facilitador, claro que en esta actitud como en otras no está familiarizado de forma teórica y no la reconocerá por su nombre como tal, pero si la percibirá y tal vez llegará a asimilarla durante el proceso.

La persona en busca de ayuda llega a obtener durante la relación con su facilitador cambios en su personalidad que como ya se mencionó provienen de él mismo con el acompañamiento y todo lo que encierra el trabajo del facilitador. Existen algunos factores que la persona en busca de ayuda observa en el facilitador que posiblemente lo hagan sentir querer llegar a ser o verse como él, en cuanto a algunos atributos como su personalidad o su seguridad entre otras cosas, actuando involuntariamente el facilitador como modelo a seguir para él, esta situación podría ser benéfica si se toma en cuenta al facilitador como alguien con una personalidad saludable que cuida además de su salud emocional su imagen con el propósito de mostrar a los demás su mejor aspecto sin el objetivo de ser arrogante, sólo de conducirse de la mejor forma que él es.

La compañía que le proporciona el facilitador a la persona genera en éste un deseo de llegar a ser o poseer alguna o algunas de las cualidades que llamó su atención del facilitador, esta influencia, que el facilitador con personalidad saludable, tiene sobre la persona podría dar a ganar a éste un efecto sobre su propia personalidad con el objeto de funcionar con el máximo de su capacidad, autorrealizarse y ser tan saludable como pueda (Jourards, 1987).

Sin embargo, en ocasiones la influencia que se ejercen sobre las personas en busca de ayuda en el proceso puede llegar a deformarse, como en el caso de dependencias donde podrían llegar a sentirse seguros y a salvo sólo en compañía del facilitador o tomando decisiones en su vida únicamente bajo la aprobación del mismo.

Aunque toda persona sufre de ciertas tendencias a la dependencia, ocurren casos donde ésta rige el comportamiento de la persona cuando la actitud del facilitador es mal dirigida, esto es, si el facilitador adopta un papel de autoridad o una actitud de superioridad, la persona en busca de ayuda tendrá una reacción de sumisión y dependencia como si el facilitador jugara el papel del padre y la persona en busca de ayuda el del hijo (Rogers y Kignet, 1980).

Este tipo de situaciones tiene repercusiones enormes en la persona en busca de ayuda que, aparte de llegar con un problema inicial, tendría ahora además que resolver la dependencia creada hacia su facilitador.

Capítulo II.

EL FACILITADOR Y LA PERSONA EN BÚSQUEDA DE AYUDA

2.1 La naturaleza del hombre desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Conocer el inicio del E.C.P., su historia, su creador y sus objetivos proporciona una idea clara sobre el aspecto humano profundo en él, en este capítulo mencionaré la concepción que tiene Carl Rogers sobre la naturaleza del hombre; Rogers menciona que a través de su experiencia en psicoterapia y su estrecha relación con el ser humano, ha llegado a observar y analizar a éste una serie de actitudes que lo describen como alguien confiable y con tendencia a la autorrealización.

Carl Rogers hace referencia al conjunto común de atributos y de características que conforman una naturaleza básica que se observa incluso en animales como el león o la oveja en los cuales es igualmente aventurado suponer, en el caso de el león, por ejemplo, su hostilidad es innata y de igual manera no se podría cambiar su manera de ser, esto es, que aún con todo el esfuerzo posible no se podría hacer al león como a una oveja y aunque al león se le considera voraz y hostil, éste mata con el objetivo de alimentarse y no siempre es fiero pues cuando es cachorro es indefenso y dependiente de su madre, volviéndose con el tiempo autónomo e independiente, es decir que cambia a tal grado que pueden observarse en él aspectos como la sociabilidad, una sexualidad enfocada a la reproducción y una cooperación y además manifestaciones que dejarían fuera argumentos que determinen al león como básicamente hostil y sanguinario.

Haciendo una analogía de lo anterior, el ser humano ciertamente podría ser hostil, agresivo e incluso sanguinario, sin embargo Carl Rogers concibe al ser humano

como un ser que en condiciones apropiadas es social, cooperativo, independiente y con muchas características que los describen como un ser tendiente al desarrollo de sus recursos y potencialidades y digno de confianza, cuyo carácter lo ayuda a mejorarse a mejorarse y preservarse a él y a su especie. Carl Rogers menciona además que en su experiencia el descubrir que un individuo es verdadera y profundamente un miembro único de la especie humana, no es un descubrimiento que despierte horror, más bien dice inclinarse a creer que ser totalmente un ser humano es penetrar en el complejo proceso de ser una de las criaturas más ampliamente sensibles, responsivas, creativas y adaptables (Lafarga y Gómez, 1988).

2.2 El facilitador desde el E. C. P.

El facilitador desde el E.C.P. intenta producir en la persona en busca de ayuda efectos positivos en beneficio de su propio crecimiento, acompañándolo en su misión sin dirigirlo ni manejarlo, sin embargo no es sencilla la formación que se requiere para lograr tener ese efecto en la persona en busca de ayuda, para el facilitador es muy importante la preparación adecuada, el facilitador desde el E.C.P. tiene características muy propias que lo diferencian en muchos aspectos de otros facilitadores con corrientes psicológicas diferentes, Carl Rogers decía que en la formación de facilitadores en el E.C.P. debía primero existir un esclarecimiento de las actitudes del aspirante antes de entrar a los aspectos técnicos, tiene que haber un proceso de descubrimiento personal para que de éste resulte una mejor comprensión del ser humano en el campo de relación de ayuda, cuando las actitudes del aspirante se aclaran, entonces comienza el aprendizaje de técnicas, incluyendo la experiencia propia del aspirante llevando un proceso psicológico como persona en busca de ayuda para finalizar con el ejercicio de la práctica en cuanto el aspirante se encuentre listo (Rogers, 1972).

Para la formación del facilitador desde el E. C. P. son necesarias tres actitudes básicas a actualizar:

La empatía es una actitud que el facilitador tiene por objetivo y significa llegar a una profunda comprensión de la experiencia de la persona en búsqueda de ayuda, aunque el concepto es utilizado directamente en el enfoque, también se maneja en las diferentes corrientes psicológicas, no con el nombre propiamente de empatía pero si como elemento indispensable para el proceso de ayuda. La diferenciación que ocurre en el E. C. P. radica en el énfasis y la importancia que tiene dicha relación considerándola como un factor de primer orden en el proceso.

Lafarga (1986) explica la actitud empática como el recibir la experiencia de la persona con todos sus sentimientos superficiales y profundos, no es evaluatoria y debe ser genuina. La empatía no interpreta aquello que manifiesta el individuo ni lo evalúa como se mencionó anteriormente, en vez de esto la empatía permite al facilitador aprender los sentimientos expresados tal y como el individuo los representa, sin embargo la empatía en un principio es difícil pues es necesario adoptar el marco de referencia de la otra persona y separar juicios personales, aún así comprender de una manera empática requiere prestar la inteligencia del facilitador para adentrarse en un sentimiento a veces defensivo de la persona (Rogers y Kignet, 1967).

La empatía es una actitud que en el E.C.P. es compleja porque es necesario dejar a un lado ciertos sentimientos como discriminaciones, críticas y prejuicios, entre otros para tener una actitud de imparcialidad y neutralidad que con la experiencia revestida con una disposición creciente del facilitador dará a este la habilidad requerida para el manejo autentico de esta tendencia.

Consideración Positiva Incondicional, en el campo de relación de ayuda es sumamente importante permitir expresarse libremente a la persona en busca de ayuda, sin embargo esto no es sencillo, para facilitar esta expresión el facilitador utiliza diversas técnicas dependiendo de la corriente en la que esté, para el E.C.P. además de no emitir juicios de valor implícitas o explícitos sobre las conductas de las personas, manifiesta una actitud de interés y aprecio por lo que la persona es y lo que la constituye en su interior y exterior (Lafaga, 1986).

No se debe confundir esto con una aprobación, es sólo una aceptación incondicional de lo que comunica en cualquiera de sus formas la persona en busca de ayuda, incluso aquellas conductas destructivas, éstas desde el E.C.P. son producidas cuando se obstaculiza el impulso innato del hombre hacia el crecimiento, cuando la persona en busca de ayuda percibe que dichas conductas destructivas son bien recibidas por una actitud positiva incondicional con un genuino aprecio por parte del facilitador, la persona en busca de ayuda empieza a tener cauces que propician una adaptación sintiendo mejoría en su autoestima, un mejor funcionamiento sobre lo que siente hacia si mismo y hacia los demás, consiguiendo finalmente llevar su esfuerzo hacia su crecimiento.

La consideración positiva incondicional no es posible sentirla y experimentarla de una forma genuina sino comprende el facilitador que ésta puede en realidad producir los cambios que facilitan la aceptación y la confianza de la persona en busca de ayuda y por lo tanto su memoria. Kignet (1976), dice que cuando la persona percibe que el facilitador no muestra intención alguna por atacarle, esta tiende a hacer a un lado sus defensas de manera voluntaria reduciendo la posible angustia con la que comenzó en la primera entrevista.

Carl Rogers habla de la actitud positiva incondicional también como una necesidad del ser humano por ser aceptado con respeto por los demás, en tanto haya en la persona una autoestima que permite expresarse libremente ser él mismo (Rogers, 1972).

Congruencia; vista por Carl Rogers como la actitud básica en el facilitador, la congruencia hace referencia a la forma en que el facilitador se siente receptivo a la cantidad de sentimientos y sensaciones que de forma consciente experimenta, es estar en contacto consigo mismo sin negarse en lo que siente, esto es sin colocar escudos, incluso en sentimientos desagradables, la congruencia es una actitud interna en el facilitador que le permite ser él mismo aceptando sus partes positivas y negativas con cierta indulgencia, el facilitador es capaz de abrirse a su experiencia y sentirse en plena

libertad, todo esto sin llegar todavía a expresarlo. Cuando el facilitador comunica sus sentimientos y percepciones, se denomina transparencia. (Brazier, 1993).

Además de estas actitudes, el facilitador desarrolla un aspecto que le permite dar legitimidad a sus sentimientos, esta es la autenticidad.

La *Autenticidad* tiene el objetivo en el facilitador hacer de éste alguien capaz de responder y manifestar información personal de forma honesta y clara emitiendo de esta manera un mensaje no verbal hacia la persona en busca de ayuda que tiene como objetivo darle a entender que no es necesario ser defensivo y además que el ser defensivo puede ser reconocido y no perder la autoestima, el facilitador auténtico logra expresar sus sentimientos libremente con las reacciones emocionales que estos conllevan, dando no explícitamente un ejemplo a la persona en busca de ayuda sobre la expresión abierta y genuina, esto no quiere decir que el facilitador este en perfecto funcionamiento psíquico con un excelente manejo en su conducta en todos los ámbitos de su vida, sino que es una persona en búsqueda genuina de su propio crecimiento con el conocimiento propio de su problemática y sus efectos, está constantemente mejorando en su autoestima y su honestidad.

El ser autentico conlleva a manifestar genuinamente la manera de pensar y el sentimiento del facilitador cuando sea pertinente hacerlo, es un estado de balance que le permite total libertad externa e interna en su expresión.

El facilitador desde el E.C.P. posee un amplio campo de trabajo que no solo esta dirigido a la atención a la persona en busca de ayudas dentro de un consultorio, sino también en el trato con personas con problemas psicológicos en condiciones pedagógicas, vocacionales y laborales, abarcando problemas que van desde los personales hasta relaciones de pareja, dinámica de grupos, etc. y compartiendo con personas de edades muy distintas desde niños hasta gente mayor; esto es posible dado que el facilitador desde el E.C.P. tiene una formación no directiva y lleva consigo la idea de formar en la persona en busca de ayuda una actitud que los lleva a una vida plena sin miedos, en constante crecimiento y capacidad de elección (Rogers y otros, 1980).

El crecimiento que logre la persona en busca de ayuda dependerá en gran parte a tres condiciones que debe tener el facilitador y que son fundamentales para los cambios positivos que la persona en busca de ayuda experimente, esto es que el facilitador puede desarrollar actitudes como la empatía, la congruencia y la consideración positiva incondicional, para esto es necesario que el facilitador se muestre como una persona coherente e integrada frente a la persona en busca de ayuda, ser el mismo y aceptarse tal y como es (Rogers, 1985).

El facilitador desde el E.C.P. se expresa sin ambigüedades, no se reprime y no lleva a cabo ningún prejuicio sobre lo que la persona en busca de ayuda manifiesta, sin esforzarse por agradarle a toda costa, simplemente aceptando al persona en busca de ayuda tal como es, cuando el facilitador se enfoca a la persona en busca de ayuda desde una perspectiva personal mas que como un diagnostico obtiene mayores logros. Una de las descripciones que se le da al facilitador desde el E.C.P. es el de una persona que comprende las vacilaciones y debilidades de la persona en busca de ayuda y las acepta sin negarlas ni corregirlas que seria tanto como juzgarlas, él acepta , aprecia y valora a la persona en forma integra dándole seguridad y direcciones que le permiten llevar a cabo la exploración de sus propios sentimientos, actitudes y conductas, el facilitador respeta a su persona en busca de ayuda, no le impone un criterio sobre como debe ser, sólo lo acompaña por el curso que la persona en busca de ayuda decida tomar a lo largo del proceso, participa como elemento presente y activo, facilitando en todo momento la percepción que la persona en busca de ayuda necesita para obtener sus recursos personales que utilizara para su crecimiento (Rogers y Rosemberg, 1981).

Es muy importante que para que el facilitador desempeñe un papel efectivo dentro del proceso se convierta en una persona especial que cuenta con la tranquilidad y la coherencia interna propias de la persona autorrealizada y que intenta contagiar de su actitud a la persona en busca de ayuda, sin embargo no debe verse al facilitador como superior sino como alguien que ha logrado dar libre paso a su capacidad de actualización y que por lo mismo puede manejar con mayor eficiencia su campo

experiencial y ayudar a que los otros también lo hagan, aunque estos rasgos se ven algo complicados no son innatos o imposibles de actualizar ya que hasta personas con carácter autoritario podrían desarrollar actitudes no directivas esto lleva a que un facilitador puede enseñar estas actitudes a la persona en busca de ayuda, su papel es transmitir esto en forma no verbal sino a través del proceso de ayuda (Rogers y Kignet, 1971).

Es importante hacer notar que el papel que tiene el facilitador en general es ayudar a la persona a convertirse verdaderamente en ella misma, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera conciente con sus propios rasgos y valores (Baron, 1996).

De esta manera, se puede mencionar que el trabajo del facilitador desde el E.C.P. no es el de alguien que cura a un enfermo sino el de un buscador que habiendo recorrido el camino hacia su crecimiento y aún estando en él, conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno; el facilitador rompe con la distancia y se coloca al nivel de la persona en busca de ayuda, lo mira de frente, llora con él, existe un contacto físico y algo muy importante es que el facilitador aprende también de la persona en busca de ayuda (Frick, 1973).

2.3 Características de la persona en busca de ayuda desde el E.C.P.

En este subtema describiré las actitudes y características que definen a aquella persona que en términos generales se encuentra en un estado de vulnerabilidad y en desacuerdo interno, esto visto desde el E.C.P.

Rogers y Kignet (1967), numeran una serie de características con las que puede contar la persona en busca de ayuda que solicite los servicios psicoterapéuticos de un profesional:

1. La persona en busca de ayuda cree tener un problema
2. Se da cuenta de modo general de la naturaleza de su problema
3. Considera remediable lo que le aqueja

4. Es alguien que se cree incapaz en ese punto de resolverlo solo
5. Tiene al menos un mínimo de confianza en las clínicas psicoterapéuticas
6. La persona en busca de ayuda es capaz de coordinar las diferentes etapas de su iniciativa
7. Posee un mínimo de capacidad intelectual y sus funciones lógicas están relativamente intactas.

De esta manera, una persona acude a una relación de ayuda donde es necesario un facilitador y es la persona la que busca mejorar y deshacerse de aquello que no le permite tener un buen funcionamiento psíquico, Carl Rogers en su explicación de la tendencia al crecimiento que tiene el ser humano en forma innata dice que el crecimiento puede ser definido como una motivación presente en cada ser vivo con el propósito de desarrollar sus potenciales, el autor dice que el ser humano busca el alimento, el agua, la seguridad, el amor, busca obtener medicinas para mejorar la salud y desarrollar la tecnología para la comodidad óptima, de esta manera explica que esta en la naturaleza del ser humano el crecimiento y la búsqueda de mejoría en un aspecto global (Rogers, 1972).

Así la persona en busca de ayuda da el primer paso hacia su crecimiento pues en la relación de ayuda desde el E.C.P. es ésta quien lleva a cabo la tarea de dirigir la exploración de su argumento y exponer al facilitador material donde éste ira descubriendo información cada vez mas dirigida al problema, aunque no siempre es abundante lo que la persona en busca de ayuda expone, esto depende del grado de comprensión de si mismo o de angustia en el que venga (Rogers y Kignet, 1971).

En el campo de la relación de ayuda existen dos elementos que nivelan o equilibran el curso de ésta, uno de ellos es la persona en busca de ayuda, de hecho Carl Rogers en su investigación de las actitudes de los facilitadores para averiguar como son aquellos que obtienen en mayor grado la confianza de las personas en busca de ayuda y por tanto mayores avances, tienen como uno de sus puntos de referencia a la persona en busca de ayuda pues es éste quien demuestra cambios favorables o no en el proceso, sin

él no podría haber reconocido las circunstancias y características para formar las actitudes que debe tener el facilitador desde el E.C.P. (Rogers, 1972).

La persona en busca de ayuda se explica como la adquisición de los medios autónomos que le servirán para examinarse y comparar sus experiencias y de esta manera comprender sus problemas, siempre con el aumento en el cambio de percepción de si mismo o del yo, si estos cambios son realistas y corresponden al yo real experimentado y manifestado de manera honesta por la persona en busca de ayuda, ésta aceptará en grado creciente su propia imagen yendo cada vez más a una aceptación de si mismo, esto es, a una autoestima , aunque la imagen del yo que surge de la relación de ayuda muy pocas veces es una asunto terminado porque ésta continua modificándose en algunos aspectos incluso después de haber terminado el proceso (Rogers y Kignet, 1971).

Capítulo III.

LA RELACIÓN DE AYUDA

3.1 Condiciones necesarias para la relación de ayuda.

En el capítulo anterior se describieron las características del facilitador y la persona en búsqueda de ayuda, sin embargo para que se de esta relación con todo lo que encierra se deben contemplar aspectos personales de los antes mencionados en cuanto a las condiciones que requieren para llevar acabo la relación de ayuda.

Para que se logre llevar a cabo un proceso como el antes mencionado, hace falta:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona a la que llamaremos *en búsqueda de ayuda* , esté en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona a la que llamaremos *facilitador*, esté en un estado de acuerdo interno al menos durante la entrevista y en relación con el objeto de su relación.
4. Que el facilitador experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del individuo.
5. Que el facilitador experimente una comprensión empática del marco de referencia interno de la persona.
6. Que la persona en búsqueda de ayuda perciba por lo menos en un grado mínimo la consideración positiva incondicional del facilitador (Rogers y Kignet, 1980).

La relación de ayuda desde el E. C. P., considera que el principal motor del cambio como resultado es la relación existente entre el facilitador y la persona en búsqueda de ayuda, pareciera ser que la interacción de estos es el factor predictivo del éxito en la relación, sin embargo, no se pueden realizar predicciones fiables basándose sólo en las características del facilitador o la persona en busca de ayuda por separado, es el conjunto que ellos forman y la alianza que ocurre lo que podrá dar resultados (Phares 1997).

La estructura que conforma esta relación tiene algunos aspectos, uno de éstos es la *atmósfera*, que es esencialmente una sensación que se percibe principalmente al comienzo de la relación. Es una sensación o variedad de sensaciones al conocer la persona en busca de ayuda a su facilitador y viceversa, donde la persona en busca de ayuda puede experimentar sensaciones que van desde una confianza y tranquilidad hasta una posible incomodidad, la persona en busca de ayuda percibirá al principio estas sensaciones como exageradas, sobre todo por el grado de angustia con el que podría llegar; también podrá observar o imaginarse algunas características del facilitador, por ejemplo, prejuicios raciales, sentimientos de inseguridad o inferioridad, deseos de dominar, etc., si el facilitador pudiera llegar con esas características, no obstante, todo esto es de modo difuso sin elementos realmente observables y por lo tanto la persona en busca de ayuda no tiene razones justificables para discutir tales percepciones, por su parte el facilitador nota estas impresiones y trabaja con la persona en busca de ayuda en ellas, pues podrían ser el comienzo de la relación en sí. Por otra parte, si el facilitador ignora dichas percepciones el proceso de ayuda podría dirigirse hacia el fracaso, de esta manera, es oportuno que en la relación exista una atmósfera de calor, confianza y seguridad si se quiere que realmente sea exitosa (Roger y Kignet, 1967).

La atmósfera es un factor que desde el E.C.P., al inicio de la relación de ayuda se toma mucho en cuenta pues podría proporcionar una sensación de confianza a la persona en busca de ayuda para sentirse en libertad de expresión, para lograr esta atmósfera la persona en busca de ayuda percibirá en un grado mínimo algunos detalles en el facilitador en cuanto a su posición física, ésta causa en la persona en busca de ayuda una sensación de que lo están escuchando con interés por las posiciones determinadas que el facilitador tiene al platicar con él, la mirada, los gestos, la posición de las manos, brazos y piernas, e incluso la postura de la espalda son aspectos importantes para la relación que comunican mucho a la persona, que en busca de ayuda, podría percibir desde un principio confianza y seguridad, teniendo frente a él a una persona profesional que demuestra autentico interés.

Para que el facilitador logre iniciar una buena relación con su cliente hace uso de su formación académica y un aspecto importante que es su personalidad, en el caso de la relación de ayuda desde el E.C.P., la personalidad del facilitador, va más allá de su preparación académica, esto es, que conforme pasa el tiempo y tiene más experiencia en el trabajo con las personas, su carácter personal podría aportar más a la relación que el primer aspecto, el académico. En algunos facilitadores esto tiene cierta repercusión en su concepto como profesionista, pues en algunos casos le es difícil concebir su profesión como algo subjetivo o intuitivo, aunque en ocasiones estas cualidades personales son incluso más apreciadas que la preparación académica (Rogers y Kignet, 1980).

En el E. C. P. los facilitadores son capacitados más en función de actitudes que éstos muestran hacia las personas teniendo con esto una serie de cualidades personales que a través de su experiencia van ganando y que precisamente estas cualidades o atributos serán las que formen la personalidad del facilitador, logrando con esto obtener desde un principio y durante el proceso terapéutico la confianza plena de la persona.

Para que la relación facilitador-persona en busca de ayuda se de en una atmósfera de confianza mutua el facilitador demuestra ciertas cualidades adquiridas a lo largo de su trabajo, cuando este reconoce en sí una creciente habilidad para desarrollar atributos personales que lo podrían hacer sentir en una posición especial o como una persona con determinadas cualidades, como ser firme, original, con una voluntad a todo prueba, con visión y criterio amplio este canaliza hacia una madurez emocional en un grado elevado y con una gran comprensión de sí mismo (Morris, 1992).

En algunas ocasiones aun con la preparación del facilitador y al sentirse en libertad de sus sentimientos durante la relación de ayuda tal vez haya algunos temas o situaciones que le produzcan sentimientos inconciliables con la persona, de modo que no será capaz de desarrollar o mantener una actitud incondicional hacia ésta, en algunos casos el facilitador podría aclarar la situación con éste con el fin de remediarlo y tratar de continuar con el proceso; el platicar con un colega podrá ayudar para la comprensión de esa dificultad, pero si no es posible remediarlo el facilitador tendría que canalizar a la persona con otro consejero con el fin de mantener una ética profesional ya que aunque pudiera pensarse que bastaría que el facilitador fingiera una actitud positiva incondicional ante la persona, no es así, ya que sería imposible que durante el proceso mantuviera el engaño y no obtendría por tanto logros, pues este sin duda percibiría esta situación y anularía la relación (Roger y Kigner, 1980).

Otra situación para el logro de una relación de ayuda y que es un factor común con otros enfoques es el uso de técnicas, éstas dependerán del propio carácter del facilitador y de la situación en que se desarrolle el proceso, por ejemplo en la escuela conductual se hace énfasis en el uso de técnicas para la obtención de resultados, siendo la relación entre facilitador y persona algo secundario; en cambio, desde el E.C.P., se considera que la relación es el principal productor de cambios en la persona en busca de ayuda (Gondra, 1978)

En la relación de ayuda desde el E.C.P., el facilitador no valora la información de la persona ni transmite algún sentimiento de protección o dirección, el facilitador participa en los sentimientos de la persona, cuando éste responde aquello que la persona expresa lo hace mediante la técnica que se utiliza desde este enfoque, *la Respuesta Reflejo*.

La respuesta reflejo resume, interpreta o acentúa la comunicación manifiesta o implícita de la persona en busca de ayuda con el objeto de hacerle sentir que se entiende lo que expresa de manera convincente, sin que esto se juzgue o interprete, en ocasiones el facilitador responde de una manera exacta la información que la persona en busca de ayuda expresa haciendo sentir que no es una respuesta con un aspecto valorativa si no con la intención de estar con el en lo que manifiesta, la respuesta reflejo logra tener efecto en la persona en busca de ayuda de modo que este piense a fondo sobre lo que ha expresado y entonces logre tener una perspectiva diferente sobre lo que en un principio manifestaba, no siempre la respuesta reflejo reproduce fielmente lo que dice la persona en busca de ayuda, a veces el facilitador le responde con diferentes palabras pero siempre con la esencia de lo que dijo ésta.

En ocasiones la persona en busca de ayuda podrían reaccionar ante las respuesta reflejo del facilitador como si fuera esta una respuesta hostil, sin embargo después de un tiempo se quedan con una sensación de reflexión sobre de lo que expresaron de manera que la respuesta reflejo es capaz de crear una toma de conciencia en la persona en busca de ayuda sin que al final se lastimen susceptibilidades

Hay tres modalidades para la respuesta reflejo:

- a) Reiteración o reflejo simple
- b) Reflejo del sentimiento o propiamente dicho
- c) Elucidación (reconocimiento del sentimiento, clarificación)

a) El *reflejo de reiteración o simple*, resume la información de la persona en busca de ayuda remarcando algunos elementos importantes o reproduce lo último que dijo la persona, esta modalidad del reflejo facilita la organización de la información de la persona en busca de ayuda que en ocasiones no tiene un argumento definido dejando a ésta, una sensación de haber sido escuchado con respeto y comprensión.

b) El *reflejo de sentimiento* o propiamente dicho, intenta resaltar de la información de la persona en busca de ayuda aquello que muestre la intención de lo que dice, este reflejo va más allá del reflejo simple pues busca tener una mejoría en cuanto a que proporciona a la persona la posibilidad de examinar su información. Este reflejo favorece la información del argumento de la persona en busca de ayuda en el sentido de una ampliación diferenciación o corrección, de forma que la persona en busca de ayuda tienen cada vez más confianza al sentir que el facilitador logra saber la intención o motivación de sus palabras, lo que le facilita admitir y continuar en el proceso.

c) *Reflejo de elucidación*, este reflejo pone de manifiesto aquellos sentimientos y actitudes que no son reflejo propiamente de la persona en busca de ayuda sino de una interpretación que el facilitador propone sobre lo que escucho, esto es, que clarifica el matiz de aquellos elementos que no forman parte del argumento de la persona en busca de ayuda pero que si impregnan o rodean éste, el reflejo de elucidación permite al facilitador deducir los sentimientos que no proviene directamente de la información de la persona en busca de ayuda pero que el facilitador capta y pone de manifiesto, sin embargo podría ocurrir que la persona en busca de ayuda no reconozca como suyas las palabras de su facilitador, es sutil entonces la utilizaciones de expresiones que vayan antes de este reflejo tales como “si no me equivoco...” o “si esto es lo que usted quiere decir...”, de esta manera no le dan a la respuesta un tono categórico y tajante.

Aunque es un poco más extensa la explicación sobre las dos últimas modalidades de la respuesta reflejo, la que primordialmente se utiliza en la relación de ayuda es la respuesta reflejo de reiteración o simple, pues muestra una expresión más pura de los principios de empatía y de consideración positiva incondicional que fundamenta este enfoque (Rogers y Kignet, 1980).

3.2 Objetivos de la relación de ayuda.

En todas o la mayoría de las situaciones en la vida, existen objetivos, algunos inmediatos, otros a largo plazo, cumplidos, en vías de o no cumplidos, algunos no muy importantes y otros de vital importancia en la relación de ayuda es implícita la formulación de objetivos. En algunos enfoques éstos se determinan en ocasiones desde un principio como parte del mismo proceso, a veces la misma persona en busca de ayuda los trae consigo y en otras se determinan entre el facilitador y ésta dependiendo el enfoque.

En el caso del E. C. P., un objetivo importante se refiere al logro de una buena relación de ayuda, pues de esta partirán otros objetivos a cumplirse, si una relación de confianza entre el facilitador y la persona en busca de ayuda los objetivos que cada uno lleve consigo difícilmente se lograrán, sin duda el principal objetivo común del facilitador y la persona en busca de ayuda es el cambio de este último hacia su crecimiento, aunque no lo conciba conscientemente en un principio, sin embargo cuando una persona busca la ayuda de un facilitador es por que en alguna forma no está ni se siente capacitada en ese momento para desarrollar su crecimiento, este es su primer paso hacia su cumplimiento objetivo.

En la relación de ayuda y por las características del E. C. P. el objetivo inicial e implícito al comienzo de dicha relación es lograr que la persona en busca de ayuda tenga una tendencia a la actualización y por lo tanto la ejerza en condiciones favorables, sin dificultades psicológicas graves y se desarrolle en el sentido de la madurez.

Este objetivo, como otros que se buscan en la relación de ayuda no son explícitos, esto es, que no se proponen como promesa de lo que obtendrá, sin embargo, la persona en busca de ayuda podrá percibir logros en su estado de ánimo, cuando logra expresar cada vez mejor sus sentimientos, cuando empieza a tener un acuerdo entre él, su yo y su experiencia, o toma de conciencia plena de la amenaza que lleva consigo, entre muchas otras situaciones, que percibirá durante el proceso y que aunque conscientemente no lo conciba así, estos cambios podrían entenderse como pequeños o a veces grandes objetivos a corto plazo en ocasiones y a largo plazo en otras (Rogers, 1972).

Algunos objetivos son personales y podrían formarse principalmente en el facilitador, éste identificado como una persona en busca constante de crecimiento, y con un acuerdo interno, por lo menos durante el proceso, es posible que, sobre todo en el principio del ejercicio de la relación, se formule objetivos personales que van enfocados a lograr en sus entrevistas las actitudes que como facilitador desde este enfoque lo caracterizan, proponiéndose de esta forma alcanzar a comprender las vacilaciones y debilidades de la persona, aceptarlas sin negarlas o corregirlas (Rogers y Rosemberg, 1981).

Lo anterior es un ejemplo de objetivos que tal vez día con día el facilitador se formula y que muy posiblemente a través del tiempo y volviéndose cada vez más hábil vaya contemplándolos como objetivos cumplidos en cuanto a su preparación.

Uno de los objetivos que el E. C. P. deja apreciar es el crecimiento del mismo enfoque, el enriquecimiento continuo de éste a partir de más investigación, de actualizaciones y trabajos. Para el Dr. Juan Lafarga, la psicología humanista tiene sus principios pero no está peleada con ideas de otras teorías, Lafarga argumenta que una meta u objetivo a futuro era que todos los psicólogos, por lo menos en México, de diversas escuelas y gremios tuviesen un solo código de ética (Arriaga,1998).

Así, existen objetivos que aunque se aprecian difíciles y a largo plazo son muy posibles de cumplirse, en la relación facilitador-persona en busca de ayuda los objetivos que se tienen pueden cumplirse o no dependiendo de cómo se vaya armando la estructura de dicha relación, esto es, con el buen funcionamiento de la parte que le corresponde al facilitador y la de la persona en busca de ayuda.

Otros objetivos requieren de más tiempo para verse cumplidos, Carl Rogers mencionó en su obra *El proceso de convertirse en persona*, que investigaba en el proceso de ayuda tratando de aprender cómo se produce el cambio en la personalidad de un individuo y que a pesar de haber tenido muchos logros en esas investigaciones él consideraba que el objetivo aún no se había alcanzado por lo menos hasta ese entonces (Rogers, 1986).

Entonces, la formulación de objetivos en el caso de la relación de ayuda abarca tanto personales como objetivos comunes, pero siempre llevado a cabo desde un trabajo en equipo, incluyendo todos los aspectos que forman la estructura de la relación y con la característica de no ser explícitos, lo cual podría darles completa autenticidad, ya que éstos, solo se cumplirían con la demostración del cambio favorable en la persona en busca de ayuda dándose cuenta éste de sus logros.

3.3 Ganancias y repercusiones del facilitador y la persona en busca de ayuda.

Es innegable que tanto el facilitador como la persona en busca de ayuda obtienen en su relación ciertas ganancias, en el primer caso, cuando una persona decide formarse como facilitador, desde el E. C. P., en un principio llega con una personalidad determinada y en ocasiones algunos aspectos de dicha personalidad podrían ir en contra de las características del facilitador desde este enfoque, por ejemplo, una persona autoritaria que esta acostumbrada a dirigir, mandar y tratar de que los demás vean las cosas desde su punto de vista, podría llegar a cambiar tales actitudes.

Tal cambio exige mucho esfuerzo, y es posible a través de una preparación de tal modo que al final la persona ahora facilitador, logra no sólo la ganancia de las actitudes necesarias, sino también la experiencia de abrirse a la posibilidad del cambio en su personalidad, que en el caso de la relación enriquece al facilitador, convirtiéndolo en un profesional cada vez más capaz en su trabajo (Roger y Kignet, 1980)

Sin duda, la ganancia principal del facilitador es el progreso en el cambio favorable en la persona, pues esto refleja gran parte de su continua preparación y su propio crecimiento, pues al ser una persona más saludable produce mejores resultados que en el caso del E. C. P. es uno de los principales factores explicativos del éxito en la relación (Morris, 1992)

A través de la relación con la persona el facilitador logra, además de la oportunidad de conocer a éste el conocerse a sí mismo en relación con las personas que interactúa.

Si bien, el facilitador lleva una formación profesional con actitudes que aplica de forma general, las personas son particularmente diferentes entre sí, y proporcionan experiencias y conocimientos nuevos en cada caso produciendo en la relación una retroalimentación que, en el caso del facilitador, le permite aprender cada vez más en diversos aspectos personales de la persona y en el entendimiento de él mismo.

En la relación de ayuda desde el E. C. P., como su nombre lo indica, la atención principal que dirige el facilitador es hacia la persona en busca de ayuda, centra su atención hacia éste, experimentando el sentir mismo de la persona, aunque no descuida sus propios sentimientos. Es en la persona en busca de ayuda donde el facilitador dirige el punto de referencia que dará comienzo a la relación, a diferencia de esta posición la persona en busca de ayuda contra su atención hacia sí mismo, en las condiciones apropiadas, experimenta la libertad de internarse en su sentir, aunque en ese momento no lo exteriorice, también percibe los diversos aspectos que forman la atmósfera de ayuda desde el lugar, hasta la actitud del facilitador, pero su principal atención se desarrolla en estar en contacto con sí mismo. De este modo desde un principio la persona en busca de ayuda gana un factor muy importante en la relación, da el primer paso hacia su autodesarrollo (Brazier, 1997).

Cuando una persona se encuentra en un estado de desacuerdo interno y decide buscar la ayuda de un profesional, tal vez en un principio tenga idea de lo que se trata un proceso de ayuda, en ocasiones la persona llega con perspectivas que tienen que ver con esperar del facilitador la “solución de sus problemas”. En el E. C. P. la solución que la persona en busca de ayuda obtiene de sus conflictos proviene de él mismo, no obstante, en ocasiones la persona se queda con la idea de escuchar del facilitador lo que debe hacer cayendo esto en la impaciencia, al no tener resultados como él quiere, cerrándose y aferrándose a querer recibir del facilitador una dirección en su conducta complicando de esta forma todavía más su estado emocional, cuando en lugar de esto la persona en busca de ayuda asimila el proceso como una relación que podría llevarlo a

encontrarse a sí mismo y sus potenciales para su autorrealización logra, además de cambios favorables en su estado emocional, captar e internalizar cambios en sí mismo durante la relación con su facilitador, reconociendo la persona en busca de ayuda a sí mismo como el instrumento necesario y principal para la solución de sus problemas. La persona que sale de un proceso de ayuda desde el E. C. P. obtiene, no sólo el mejoramiento en el estado emocional con el que llegó al principio, también gana un autoconocimiento que seguramente no pensó llegar a desarrollar (Frick, 1973).

Puede ocurrir que la persona en busca de ayuda a lo largo de la relación haya logrado percibir muy bien las actitudes que el facilitador manifestaba de manera implícita, así la calidez, la sensación de libertad y de autenticidad por parte del facilitador son características que la persona en busca de ayuda en ocasiones podría llegar a aprender y tal vez a llevarlo a cabo en las diferentes relaciones que en su vida tiene. Ganando de esta forma una herramienta que ayudará indirectamente a las personas con las que conviva, ya que en la comunicación que tenga con éstas podría hacerlas sentir con algo o mucho de la consideración positiva incondicional que experimento con su facilitador, claro que en esta actitud como en otras no está familiarizado de forma teórica y no la reconocerá por su nombre como tal, pero si la percibirá y tal vez llegará a asimilarla durante el proceso.

La persona en busca de ayuda llega a obtener durante la relación con su facilitador cambios en su personalidad que como ya se mencionó provienen de él mismo con el acompañamiento y todo lo que encierra el trabajo del facilitador. Existen algunos factores que la persona en busca de ayuda observa en el facilitador que posiblemente lo hagan sentir querer llegar a ser o verse como él, en cuanto a algunos atributos como su personalidad o su seguridad entre otras cosas, actuando involuntariamente el facilitador como modelo a seguir para él, esta situación podría ser benéfica si se toma en cuenta al facilitador como alguien con una personalidad saludable que cuida además de su salud emocional su imagen con el propósito de mostrar a los demás su mejor aspecto sin el objetivo de ser arrogante, sólo de conducirse de la mejor forma que él es.

La compañía que le proporciona el facilitador a la persona genera en éste un deseo de llegar a ser o poseer alguna o algunas de las cualidades que llamó su atención del facilitador, esta influencia, que el facilitador con personalidad saludable, tiene sobre la persona podría dar a ganar a éste un efecto sobre su propia personalidad con el objeto de funcionar con el máximo de su capacidad, autorrealizarse y ser tan saludable como pueda (Jourards, 1987).

Sin embargo, en ocasiones la influencia que se ejercen sobre las personas en busca de ayuda en el proceso puede llegar a deformarse, como en el caso de dependencias donde podrían llegar a sentirse seguros y a salvo sólo en compañía del facilitador o tomando decisiones en su vida únicamente bajo la aprobación del mismo.

Aunque toda persona sufre de ciertas tendencias a la dependencia, ocurren casos donde ésta rige el comportamiento de la persona cuando la actitud del facilitador es mal dirigida, esto es, si el facilitador adopta un papel de autoridad o una actitud de superioridad, la persona en busca de ayuda tendrá una reacción de sumisión y dependencia como si el facilitador jugara el papel del padre y la persona en busca de ayuda el del hijo (Rogers y Kignet, 1980).

Este tipo de situaciones tiene repercusiones enormes en la persona en busca de ayuda que, aparte de llegar con un problema inicial, tendría ahora además que resolver la dependencia creada hacia su facilitador.

CONCLUSIONES

La relación de ayuda desde el E.C.P. es en lo particular la forma más humana y profunda de hacer contacto en los sentimientos del hombre, pues lleva por delante, ante cualquier otra cosa una actitud de confianza en el ser humano; considero interesante el poder estudiar el trabajo de Carl Rogers pues vino a revolucionar lo ya existente en materia de psicoterapia, en lo particular creo que la relación facilitador-persona en busca de ayuda es un aspecto necesario de revisar para aprender y poner en práctica bajo un estilo propio, que sin faltar a las características que conforman este enfoque pueda satisfacer un constante deseo de superación.

En este trabajo me doy cuenta que el E.C.P. no sólo ayuda a tener una formación académica teórica sino ofrece la oportunidad de que a partir de él se pueda formar una personalidad propia en psicoterapia con libertad para proporcionar conocimiento al interactuar con la persona en busca de ayuda y recibir al mismo tiempo conocimientos de éste. La formación del facilitador definitivamente toma mucha fuerza con la experiencia en el consultorio y es innegable que esto no podría ser sin las bases teóricas bien cimentadas, comprendidas y aceptadas.

Así, el trabajo del facilitador desde el E.C.P. requiere de un compromiso profundo y profesional casi al nivel de el interés familiar, esto es que cuando analice las actitudes que muestra el facilitador en la relación de ayuda no pude más que compararlo con el interés que podría mostrar un padre con su hijo durante la platica de un problema, sin embargo en el caso del facilitador esto requiere de mucho más cuidado pues no es el objetivo hacer sentir en la persona en búsqueda de ayuda un sentimiento de protección como el que un hijo sentiría con su padre, por su puesto este interés que se manifiesta en una relación de comunicación no sólo es propia de los padres con sus hijos, sino que ocurre también en otros ámbitos como en parejas, hermanos, amigos y otro tipo de parentescos, sin embargo

ahora hago la alusión del padre con su hijo porque a lo largo de la revisión del material para hacer esta tesina en algunos momentos visualicé la relación que tenía con mi padre durante mi adolescencia y esforzándome por recordar, cómo era ésta, logré identificar en mi padre algunas actitudes que un facilitador desde el E.C.P. tiene durante la relación de ayuda, ya que cuando platicaba con mi padre, éste ponía tanta atención en lo que le decía que yo sentía que no me sería difícil exponer mi problema o lo que fuera a platicarle, creo que el amor de padre lo hacía esforzarse por escucharme y comprenderme, por no regañarme sino tratar de hacerme reflexionar sobre el tema que hablábamos y recuerdo sentirme bien conmigo mismo y con él después de aquellas charlas.

Mi padre falleció antes de que yo cumpliera 18 años, creo que la afinidad que siento con el E.C.P. tiene que ver con el sentimiento de aceptación que sentía con mi padre y que tenía guardada en mi subconsciente; con esta pequeña remembranza trato de ilustrar que el E.C.P. se basa en actitudes y sentimientos que en algunos casos pueden ser comparados y/o llevados a las relaciones personales fuera del campo de relación de ayuda profesional.

Al repasar la información de este trabajo logré captar la calidez humana y la actitudes con las que el facilitador centra su atención hacia la persona en búsqueda de ayuda y le permite sentirse libre y en confianza de expresarse, creo que en una relación cualquiera que ésta sea, esas actitudes lograría obtener un efecto parecido al del proceso de ayuda, esto es que una persona que no es facilitador profesional al comprender la importancia de mostrarse ante otra persona con la que establece una relación con actitudes similares a las de un facilitador desde el E.C.P. podría mejorar dicha comunicación teniendo en esta un mejor entendimiento y comprensión. Pienso que aunque sería muy difícil dar todo un entrenamiento profesional a la gente sobre la formación del facilitador desde E.C.P., si sería posible dar a conocer este enfoque de un modo más abierto y general que pudiera transmitir una forma diferente de comunicación a la que podríamos estar acostumbrados.

Ya que esta tesina está dirigida al lector en general, que no necesariamente pudiera estar muy relacionado con la Psicología, podría acrecentar el interés de cualquier persona sobre la importancia de las relaciones personales en el aspecto de la comunicación, en este trabajo trato de dar a conocer de la manera más general, pero también comprensible lo que es el E.C.P. y la forma en que ocurre la relación entre un facilitador y la persona en búsqueda de ayuda, esto promovería no sólo a dar a conocer a la gente lo que se aborda en este enfoque y las posibilidades de ayuda que ofrece al dar a conocer lo que es el E.C.P. pudiera ser ésta una herramienta para mejorar las relaciones humanas tratando de comprender y adoptar las características que posee el facilitador y así ponerlo en práctica en las relaciones que se establecen en todos los contextos de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Abbnano, N. (1980), *Introducción al existencialismo*. México, FCE
- Arriaga, R. (1998), *Contribuciones del doctor Juan Lafarga al desarrollo de la psicología en México*. México, Iztacala.
- Baron, R. (1996), *Psicología*. México, Prentice-Hall Hispanoamericana
- Brazier, D. (1997), *Más allá de Carl Rogers*. España, Desclee de Brower
- Di Caprio, N. (1976), *Teoría de la Personalidad*. México, Nueva Editorial Interamericana
- Frick, W. (1973), *Psicología Humanística*. Buenos Aires, Guadalupe
- Gondra, J. (1978), *La Psicoterapia de Carl Rogers*. España, Bilbao
- Jourard, S. y Landsman, T. (1987), *La personalidad saludable y el punto de vista de la Psicología Humanística*. México, Trillas
- Lafarga, J. (1986), *Desarrollo del Potencial Humano*. México, Trillas, Vol. 1
- Maslow, A. (1990), *La amplitud de la naturaleza humana*. México, Trillas
- Naranjo, C. (1991), *La vieja y novísima gestalt*. Santiago, Cuatro Vientos
- Perls, F. (1987), *El enfoque gestaltico y testimonio de la terapia*. Santiago, Cuatro Vientos
- Phares, J. E. (1997), *Psicología clínica*. Manual Moderno, México

- Quitman Helmut (1989), *Psicología Humanística*. Barcelona, Herder

- Rogers, C. (1972), *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós

- Rogers, C. y otros, (1980), *Persona a persona*. Buenos Aires, Paidós

- Rogers, C. (1985), *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Argentina, Nueva Visión

- Rogers, C. y Rosemberg (1981), *La persona como centro*. Barcelona, Herder

- Rogers, C. y Kignet, M. (1967), *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid, Alfoquora

- Morris, C. (1992), *Psicología, un nuevo enfoque*. México, Prentice - Hall, Hispanoamericano