

APORTACIONES TEÓRICAS

La Psicología Humanista de Carl Rogers

Esta corriente de la psicología pone el foco en la persona, en empatizar con su historia y favorecer el desarrollo de su potencial.



Causó tanta admiración que se le definió en su momento como la **revolución silenciosa**. Rogers trajo el optimismo más vital a la psicoterapia para convencernos de que todos merecemos convertirnos en el tipo de persona que soñamos. Nos habló de las relaciones auténticas y de la necesidad de “florecer” en nuestro máximo potencial como seres humanos.

Hay muchas teorías de la personalidad en la psicología, todas tienen ejes comunes, puntos que confluyen con ideas y enfoques semejantes.

Dentro de este abanico de interesantes teorías la de Carl Rogers y su visión positiva del ser humano destaca por traer un cambio necesario.

“La curiosa paradoja es que cuando me acepto como soy, cambio”

Carl Rogers

Dejando atrás esa visión pasiva o determinista enfatizada por el psicoanálisis y el conductismo, la psicología humanista de Rogers, quien es considerado el psicoterapeuta más influyente de la historia, nos habla de la **libertad del ser humano**. Enfatiza nuestra capacidad para avanzar y crear un mundo mejor, nos anima a ser responsables de nosotros, a abrirnos a la experiencia a través de una terapia no directiva que favorece el autoconocimiento.

Esta psicología humanista responde en realidad a un objetivo concreto y esencial: **facilitar ayuda**. Tras la Segunda Guerra Mundial Rogers se ofreció a dar asistencia psicológica a todos aquellos soldados que quedaron lisiados o traumatizados. Hasta ese momento el único tipo de intervención que recibían aquellos jóvenes era la de los médicos: nadie en Estados Unidos había dado el paso para ir más allá de las heridas físicas e intentar analizar e intervenir sobre las emocionales.

Poco después Japón le invitó para que enseñara a los psicólogos del país sus técnicas, su forma de ayudar. Casi sin saberlo, Rogers fraguó un tipo de psicoterapia que fascinó al mundo, lo cual le valió ser postulado como candidato al Premio Nobel de la Paz.

La propia vida de Carl Rogers refleja uno de los principios más conocidos de su teoría: **la actualización y ese esfuerzo continuo por realizarnos**, por encontrar poco a poco aquello que nos define en una búsqueda por alcanzar nuestras metas. Él empezó orientando su carrera hacia un ámbito muy distinto al de la psicología: la ciencia agraria. Más tarde se interesó por el estudio de las religiones orientales y occidentales, después se graduó en historia y en teología, luego se sintió atraído por el mundo de la psicopedagogía y en ese complejo proceso mediante el cual nos convertimos en lo que somos.

Con esta experiencia e influenciado por el existencialismo empezó a publicar libros, estudios y trabajos hasta obtener una cátedra en psicología clínica. No tardó en convertirse en piedra angular de la psicología humanista gracias a su **terapia centrada en el cliente**, término que apareció por primera vez en la psicología porque de este modo se enfatizaba la relación de igual a igual con el terapeuta, a diferencia del psicoanálisis.

Atrás quedaba para él la figura del “paciente” como ser pasivo, ahora teníamos a alguien capaz de convertirse en un experto en su propia trayectoria y crecimiento personal. Quería demostrar así la confianza absoluta en el ser humano, en su transformación positiva, en su capacidad para hallar fortalezas, derribar mecanismos de defensa y dar forma a ese impulso vital con el cual realizarse a uno mismo.

Todos alguna vez nos hemos preguntado *“¿por qué me está pasando esto a mí?”*. Para resolver esta pregunta, la psicología humanista de Rogers primero empatizaría de una forma genuina, conectaría con el cliente para preocuparse por la situación por la que está pasando. Establece así un encuentro entre un ser humano y otro, unidos por el objetivo común de explorar el auténtico “yo” del cliente para que pueda tomar decisiones más satisfactorias.

“En mis relaciones con las personas he encontrado que no ayuda, a largo plazo, actuar como si fuera algo que no soy”

Carl Rogers

En la psicología humanista de Carl Rogers se plantea **la necesidad de desarrollar una personalidad funcional**. Todos tenemos a nuestro alcance la posibilidad de alcanzar nuestras metas, de hallar el bienestar y de desarrollar nuestro máximo potencial. No obstante, Rogers señalaba que las personas vemos esto como un ideal o como una entelequia poco factible. El bienestar más que un objetivo es un proceso continuado en el que debemos invertir esfuerzos en el aquí u ahora.

Para desarrollar una personalidad plenamente funcional debemos estar abiertos a la experiencia, aceptando no solo las emociones positivas, sino asumiendo a su vez las negativas sin huir de ellas.

Debemos dar significado a nuestra existencia. Somos responsables de nosotros mismos; por tanto, es necesario hacer uso de una actitud más activa, receptiva y creativa para hallar un sentido satisfactorio a nuestra realidad.

La autoconfianza es clave en la psicología humanista de Rogers, debemos por tanto aprender a confiar en el propio criterio y en atrevernos a tomar decisiones más valientes y menos vinculadas a lo que digan o piensen los demás.

Los instantes de crisis nos ayudan a atisbar, intuir y dar paso a nuevas oportunidades, son esenciales también para nuestro crecimiento personal.

Carl Rogers realiza también interesantes aportes a la pedagogía, afirmando que **el aprendizaje** no debe ser algo impuesto sino un **proceso libre y fluido**, derivado de la natural curiosidad infantil. Así, el trabajo del docente es facilitar el aprendizaje, promoviendo la espontaneidad y creando un clima de confianza y cooperación en donde el niño pueda descubrir y adquirir conocimiento por sí mismo.

Uno de los aspectos que diferencian a Carl Rogers del resto de terapeutas es el **centrarse en la persona y no en el problema**. Fue un hombre que se caracterizó por mirar a sus clientes desde la autenticidad, sin caer en juicios, sin dirigirlos hacia una estrategia u otra y sin hacer uso de la confrontación.

El objetivo de su terapia era escuchar, facilitar el reconocimiento de las emociones y ayudar a la definición de la propia personalidad. Por esta razón muchas de sus estrategias no aparecen en los manuales, él no hacía uso de una metodología clara pero su enfoque psicológico sigue siendo una de las mejores estrategias para los procesos de trauma o de problemas de apego.

Críticas a la Psicología Humanista de Rogers

Los comentarios negativos hacia la psicología de Rogers están relacionados en su **terapia centrada en la persona**, pues se cuestiona su concepción de la naturaleza humana como tendente hacia la bondad y la salud. Los psicólogos han discutido que un énfasis tan extremo en la experiencia subjetiva del individuo puede **dejar de lado el impacto de la sociedad en el desarrollo del individuo**.

También las teorías fueron criticadas por su **falta de evidencia empírica**. La visión holística del humanismo permite mucha variación, pero no identifica variables lo suficientemente constantes como para ser investigadas con precisión.

Algunos críticos afirman que la **persona plenamente funcional** de la que habla Rogers es un **producto de la cultura occidental**. En otras culturas, como las orientales, la consecución de metas por parte de grupos se valora mucho más que la consecución por parte de una sola persona.

A pesar de las críticas, la teoría de Carl Rogers y su metodología terapéutica sigue ganando adeptos y se ha convertido en una de las corrientes más influyentes en la historia de la psicología.

Referencia:

Sabater, Valeria. (2022). La Psicología Humanista de Carl Rogers. Recuperado de:
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-psicologia-humanista-de-carl-rogers/>