

Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación “yo-tú” en psicoterapia

Matías MÉNDEZ LÓPEZ

Universidad Diego Portales. Santiago de Chile

Resumen

El enfoque humanista-existencial en psicoterapia encuentra en la fenomenología y el existencialismo sus principales fundamentos filosóficos. Desde la óptica existencial, la promoción de un encuentro auténtico y dialógico entre terapeuta y cliente constituye uno de los aspectos más importantes del proceso terapéutico. A este respecto, la obra del filósofo Martin Buber ha influido fuertemente en el trabajo de varios autores humanistas. Particularmente, su “relación Yo-Tú” ha sido considerada como la modalidad de encuentro primordial en psicoterapia humanista. En este contexto, el presente artículo examina la propuesta de Carl Rogers sobre las tres actitudes fundamentales del terapeuta centrado en la persona (*congruencia*, *aprecio positivo incondicional* y *empatía*) a la luz de la teoría de Buber, concluyendo que, considerando la formulación original de Rogers, las condiciones descritas por el autor no garantizarían el establecimiento de un encuentro dialógico del tipo “Yo-Tú” en psicoterapia.

Palabras clave: Carl Rogers, Martin Buber, relación terapéutica, psicoterapia centrada en la persona.

Abstract

Humanistic-existential approach to psychotherapy relies on phenomenology and existentialism as its main philosophical foundations. From the existential perspective, the promotion of authentic and dialogical encounter between therapist and client is considered as one of the most important aspects of the therapeutic process. In this respect, the work of philosopher Martin Buber has strongly influenced the work of several humanistic authors. Particularly, his “I-Thou relationship” has been considered as the ultimate encounter modality in humanistic psychotherapy. In this context, this article examines Carl Rogers’ proposal on the three fundamental attitudes of the person-centered therapist (*congruence*, *unconditional positive regard* and *empathy*) in the light of Buber’s theory, concluding that, according to Rogers’ original formulation, the conditions described by the author don’t guarantee the emergence of an “I-Thou”-type dialogical encounter in psychotherapy.

Key words: Carl Rogers; Martin Buber; Therapeutic relationship; Person-centered psychotherapy.

La psicoterapia humanista-existencial encuentra en la filosofía existencialista y la fenomenología su principal sustento filosófico y epistemológico. Ambas fuentes nutren las propuestas de este enfoque, conformando la base sobre la cual se construyen los distintos modelos que componen la “tercera fuerza” de la psicología (Croquevielle, 2009; Sassenfeld & Moncada, 2006; Tobías & García-Valdecasas, 2009). Estas dos corrientes de pensamiento llevadas a la práctica clínica desembocan en una particular manera de entender el proceso terapéutico, que cruza dimensiones tan

relevantes como el psicodiagnóstico, las modalidades de intervención y la naturaleza del vínculo terapéutico.

Siguiendo a Spiegelberg (1970, cit. en Cain, 2002), la fenomenología puede definirse como “la investigación directa y la descripción de los fenómenos tal y como son experimentados en la conciencia, sin teorías acerca de su explicación causal y tan libre como sea posible de preconcepciones y presuposiciones sin examinar” (p. 7, traducción propia). Esta opción epistemológica aplicada a la situación terapéutica determina el modo en que el terapeuta se

aproxima a la experiencia de su cliente (así como respecto de su propia experiencia subjetiva): sin juicios ni valores preconcebidos, alejándose de la tendencia a interpretar, teorizar o racionalizar aquello que emerge en el relato de quien consulta (Sassenfeld *et al.*, 2006).

Por su parte, la promoción de un encuentro auténtico y dialógico entre terapeuta y cliente constituye una de las condiciones fundamentales de toda situación terapéutica iluminada por el enfoque existencialista (Kellebrew, 2006; Stumm, 2008; Yontef, 1995). Autores como Heidegger, Buber, Merleau-Ponty, entre otros, han señalado que el ser humano se constituye como tal en tanto existe en relación con otros, donde "relación" refiere no a la acción que un individuo ejerce sobre otro, sino a aquél fenómeno emergente que tiene lugar "entre" dos personas: el surgimiento de un *Nosotros* que es trascendente e inclusivo (Kellebrew, 2006; Lepp, 1964; Orange, 2009).

En la literatura humanista-existencial se trata el tema del encuentro entre terapeuta y cliente como uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta en la práctica clínica. El establecimiento de un vínculo auténtico y dialógico entre las partes participantes del proceso terapéutico es visto, en este contexto, como una condición ineludible para el éxito terapéutico (Rogers, 1980a, 1980b; Yontef, 1995). Según explica Gendlin (1997), "la psicoterapia exitosa, cualquiera que fuere su orientación, ha supuesto siempre, y de modo nuclear, este tipo concreto de encuentro" (p. 35), donde el terapeuta se vincula con quien tiene enfrente implicándose en una relación directa, íntima y hasta cierto punto "horizontal".

A este respecto, la obra del filósofo vienés Martin Buber ha sido una influencia clara en las formulaciones teóricas y clínicas de los autores humanistas-existenciales (Croquevielle, 2009; Orange, 2009; Yontef, 1995). Según Orange (2009), los terapeutas humanistas "han visto en su filosofía del encuentro yo-tú un ideal terapéutico de sanar a través del contacto persona-a-persona y a través de lo que, siguiendo a Buber, denominan confirmación" (p. 17). La relación *Yo-Tú* (versus *Yo-Ello*) descrita por Buber (1923) es a menudo citada como la modalidad de encuentro primordial en psicoterapia humanista. En la modalidad *Yo-Ello* "la otra persona no es interpelada directamente como *persona*" (Yontef, 1995, p. 197), sino como un objeto o medio para alcanzar determinados fines. En cambio, la relación *Yo-Tú* privilegia un encuentro auténtico y dialógico, donde "psicoterapeuta y cliente son, cada vez más, comprendidos como dos personas envueltas en una relación de sujeto a sujeto, esencialmente igualitaria, basada en la intersubjetividad, la intuición y la afectividad" (Boris, 1987, cit. en Moreira, 2001, p. 102).

El establecimiento de una relación dialógica del tipo *Yo-Tú* entre terapeuta y cliente depende en gran medida del modo en que el primero se aproxima a la experiencia del segundo (Yontef, 1995). En este contexto, diversos autores han teorizado sobre las "cualidades" o "actitudes

existenciales" que el terapeuta ha de desarrollar y poner en práctica en la situación terapéutica con el fin de favorecer el establecimiento de un vínculo dialógico que resulte sanador (Gendlin, 1999; Naranjo, 2009; Perls, 1990; Rogers, 1980a, 1980b). La tesis de las "condiciones necesarias y suficientes" para el cambio psicoterapéutico formulada por Carl Rogers en 1957 (Rogers, 1980a) constituye un claro ejemplo de lo anterior.

A partir de su trabajo de investigación sobre psicoterapia, Rogers enumeró tres actitudes que el terapeuta ha de actualizar en la situación terapéutica: 1) congruencia, 2) aprecio positivo incondicional y 3) comprensión empática (Rogers, 1980a). Estas cualidades resultarían necesarias y suficientes para facilitar un cambio positivo en la personalidad del cliente, y serían en definitiva más importantes que cualquier recurso teórico o técnico que el profesional pudiera aplicar en su encuentro con el consultante.

El presente trabajo tiene como objetivo responder a la siguiente pregunta: ¿en qué medida las actitudes del terapeuta definidas por Rogers favorecerían el establecimiento de un encuentro dialógico del tipo *Yo-Tú* en la situación terapéutica, tal como ésta ha sido descrita por Martin Buber? Para contestar esta pregunta, se revisarán algunos de los elementos centrales del pensamiento de Buber a propósito de la relación *Yo-Tú* y el papel que el encuentro dialógico juega en la psicoterapia, para luego presentar las formulaciones de Carl Rogers sobre las actitudes del terapeuta. Posteriormente, se ofrece una lectura de la propuesta de Rogers a la luz de la filosofía del encuentro de Buber.

Martin Buber. La relación Yo-Tú y el encuentro dialógico en psicoterapia

Martin Buber (1878-1965) fue un filósofo y escritor judío nacido en Viena, cuyo pensamiento abarcó una diversidad de tópicos y disciplinas. Su obra escrita incluye ensayos sobre historia de la filosofía, psicología, política, teología, entre otros temas. Su "humanismo creyente" (Orange, 2009) ha ejercido una clara influencia en el pensamiento de diversos autores contemporáneos, entre los que se cuenta numerosos psiquiatras y psicoterapeutas como Ludwig Binswanger, Hans Trüb, Irvin Yalom, Fritz Perls y Carl Rogers.

Buber estudió desde muy joven la obra de importantes filósofos como Immanuel Kant y Friedrich Nietzsche. En su época universitaria estudió psiquiatría con Wilhelm Wundt en Leipzig, Emmanuel Mendel en Berlín y Eugen Bleuler en Zurich (Stephens, 2001). Asimismo, fue discípulo de Wilhelm Dilthey en Berlín (Orange, 2009), de quien heredó un profundo interés por las cuestiones más fundamentales de la existencia humana.

El centro del pensamiento de Buber lo constituye su "filosofía del encuentro". Buber teorizó sobre el modo en que el ser humano se vincula con el mundo, y sobre la

manera en que este encuentro determina su existencia. Para este autor, la relación es primordial: "el 'yo' en sí no existe para Buber; existe por un lado el yo en relación con el 'tú', y por el otro el yo que introduce en el mundo un objeto de experiencia como 'ello'" (Quitman, 1985, p. 54).

En su libro *Yo y Tú* (Buber, 1923), el autor afirma que los seres humanos nos relacionamos con el mundo asumiendo dos "actitudes" fundamentales. Estas actitudes constituyen modalidades de relación claramente diferenciadas, si bien complementarias: *Yo-Tú* y *Yo-Ello*. Según Hudson (2010), "estas actitudes o pares de palabras operan como la explicación de Buber acerca de cómo respondemos al mundo que encontramos a nuestro alrededor. [...] El 'Yo-Ello' y 'Yo-Tú' son la forma en que Buber explica cómo los humanos se relacionan con la experiencia y con otros seres" (p. 144, traducción propia). Ambas formas de relación se actualizan en los vínculos que las personas establecemos tanto con otros seres humanos como con otras entidades no-humanas. Sin embargo, explica Hudson (2010), la preocupación de Buber tenía que ver fundamentalmente con las relaciones que se dan entre seres humanos.

En la relación *Yo-Tú* se establece un vínculo dialógico de persona-a-persona donde ambas partes se encuentran y confirman en tanto que *sujetos*, a diferencia de lo que ocurre en la relación *Yo-Ello*, donde el otro aparece como un *objeto* que puede ser observado de manera desapegada, evaluado, medido, estudiado, etc. Para Buber, el ser humano se configura como un Yo (*Ich*) sólo a través de un Tú (*Du*) (Hudson, 2010; Jacobs, 1991). En este sentido, la relación y el encuentro dialógico suponen un aspecto esencial en la configuración de la individualidad y la subjetividad, así como en el reconocimiento de uno mismo en tanto persona que deviene única y particular en su existencia (Lepp, 1964). En otras palabras, es sólo a través del *diálogo* que el Yo y el Tú aparecen (existen).

Si bien la condición dialógica *Yo-Tú* es primordial, el autor considera que este tipo de relación existe generalmente en forma latente. El común de nuestras interacciones cotidianas supondría, en este sentido, relaciones del tipo *Yo-Ello*. Al menos así se constata en la práctica de la psicoterapia, donde, según afirma Jacobs (1991), por lo general predominaría la modalidad *Yo-Ello*, mientras el *Yo-Tú* permanecería en el trasfondo. El surgimiento de un encuentro dialógico tiene para Buber un carácter de "sorpresa", por cuanto surge espontáneamente, sin que sea posible forzarlo o "producirlo" a voluntad (Orange, 2009; Shady & Larson, 2010). Este punto resulta de especial importancia en la práctica clínica. Según explica Orange (2009), "Buber creía que la sorpresa era un elemento esencial del encuentro dialógico entre Yo y Tú y, en consecuencia, previno contra la confianza en el método y la teoría en psicoterapia" (p. 23).

Para el autor, la relación dialógica supone la capacidad de la persona para participar de la experiencia de su interlocutor, lo que denominó *Inclusión* (*Umfassung*). La inclusión

es el resultado de prestar una genuina atención a aquello que ocurre al otro (Ventimiglia, 2008). Buber distinguió la inclusión de la *Empatía* (*Einfühlung*), por cuanto ésta "significa la exclusión de la propia concreción, el apagamiento de la situación efectiva de vida, la absorción en un esteticismo puro de realidad en la que uno no participa" (Buber, 2002, cit. en Orange, 2009, p. 27). De acuerdo a Buber, la inclusión

"Es la extensión de la propia concreción, la realización de la situación real de vida, la presencia completa de la realidad en la que uno participa. Sus elementos son, en primer lugar, una relación, sin importar de qué tipo, entre dos personas; en segundo lugar, un evento en común experimentado por ellas en el cual al menos una de ellas participa de modo activo; y tercero, el hecho de que esa persona, sin perder nada de la realidad sentida en su actividad, al mismo tiempo atraviesa el evento común desde el punto de vista del otro." (Buber, 2002, cit. en Orange, 2009, p. 28)

En este sentido, siguiendo a Yontef (1995), la inclusión significa "vivir en el polo del Otro en la polaridad Yo-Tú" (p. 207), lo que en psicoterapia implicaría "incluirse en el mundo del paciente" (p. 207). En la inclusión "el terapeuta toma contacto con el paciente y al mismo tiempo se permite ser afectado por él y por su experiencia". Y de acuerdo a Orange (2009), "cuando un Yo y un Tú experimentan juntos un evento, la experiencia de uno de ellos pasa a incluir el punto de vista del otro" (p. 28). Sobre este punto, Buber afirma que el momento en que se actualiza la inclusión

"Es un evento en el cual experimento... el dolor específico de otro de tal manera, que siento lo específico que tiene y, por tanto, no una incomodidad general o un estado general de sufrimiento sino este dolor particular como el dolor del otro. Este hacer presente aumenta hasta que es una paradoja en el alma cuando yo y el otro estamos abrazados por una situación vital común y... el dolor que le inflige surge en mí mismo... en tal momento algo puede llegar a ser que no se puede construir de ninguna otra forma." (Buber, 1999, cit. en Orange, 2009, p. 29)

Esta inclusión puede o no ser mutua. El encuentro dialógico puede darse sólo en forma parcial si es que una de las partes se abre a la experiencia del otro mientras que la otra parte permanece ajena al mundo de su interlocutor. El verdadero diálogo sólo surge a partir de la apertura de ambos participantes a la experiencia del otro: "mientras la inclusión puede estar presente a través de la participación de sólo un individuo, el diálogo requiere un involucramiento al menos parcial de ambas personas" (Shady *et al.*, 2010, p. 85, traducción propia). Sin embargo, Buber destaca el hecho de que la relación dialógica *Yo-Tú* no necesariamente debe

ser constante y tampoco puede ser siempre completamente recíproca. De hecho, dice el autor, hay relaciones como la que se establece entre terapeuta y paciente que nunca pueden ser del todo recíprocas, pues cuando se logra la completa mutualidad, la relación pasa a ser de otra naturaleza (Orange, 2009).

Junto con la inclusión, Buber explica que en la relación dialógica *Yo-Tú* ha de estar presente la *confirmación* (*Bestätigung*) del otro en tanto un genuino y legítimo otro (Tú). Esta confirmación sería la constatación más clara de una verdadera inclusión, donde el otro aparece como un sujeto que existe y deviene real en su existencia dinámica y cambiante. En palabras de Buber,

“La confirmación puede malentenderse como algo estático. Me encuentro con otro—lo acepto y lo confirmo tal como ahora es. Pero confirmar a una persona *tal como es* representa sólo el primer paso, puesto que la confirmación no significa que asumo su apariencia en este momento como la persona que quiero confirmar. Tengo que tomar a la otra persona en su existencia dinámica, en su potencialidad específica. ¿Cómo puedo confirmar lo que más quiero confirmar en su ser presente? Eso es lo oculto, pues en el presente yace oculto lo que *puede devenir*. Su potencialidad se me hace sentir como aquello que más confirmaría.” (Buber, 1999, cit. en Orange, 2009, p. 31, cursivas del original)

En este punto es posible ver en qué medida el pensamiento de Buber y otros filósofos existencialistas resuena en los planteamientos fundamentales de la psicoterapia existencial. La comprensión y la confirmación de la existencia particular del sujeto requieren necesariamente tener en cuenta “el movimiento, cambio o dirección afectiva/experiencial que se da dinámicamente ante las posibilidades concretas que se presentan potencialmente en la vida cotidiana de la persona y desde las que la persona se proyecta hacia el futuro” (De Castro & García, 2008, p. 125). El carácter dinámico e impermanente del sujeto y su personalidad es un elemento central de la antropología filosófica que subyace a las propuestas humanistas-existenciales (De Castro *et al.*, 2008; Sassenfeld, s.f.).

La confirmación supone la *aceptación* radical de la persona tal y como deviene en el momento presente, considerando además su proyección hacia el futuro. Y esta aceptación no significa *aprobación*; no se trata de una forma de valoración, sino del acto de constatar en la experiencia que la otra persona *es tal como ahora está siendo*, y en ese mismo acto abrazar la experiencia del otro para poder entrar así en un verdadero encuentro dialógico e inclusivo. En este sentido, sólo a través de la confirmación es posible aceptar al otro como un legítimo compañero en un diálogo (*Gesprächspartner*), incluso cuando el otro resulta ser un adversario (*Adversarius*) (Buber, 1962). De acuerdo a Buber,

“Quien habla no percibe meramente a quien está presente para él de este modo [como un ser completo y único]; lo recibe como compañero y eso significa que confirma a este otro ser en la medida en que le corresponde confirmar. El verdadero vuelco de su persona hacia el otro incluye esta confirmación, esta aceptación. Por supuesto, tal confirmación no significa aprobación; pero sin importar en qué aspecto esté en contra del otro, al aceptarlo como compañero en un diálogo genuino lo he afirmado como persona.” (Buber, 1962, cit. en Orange, 2009, p. 32)

A este respecto, y a propósito de la práctica clínica, Kellebrew (2006) señala:

“Aproximarse al cliente en términos de una Psicoterapia Dialogal significa que debe existir la voluntad de aproximarse al otro (en este caso un cliente), aceptarlo, confirmarlo por quién es y, en última instancia, quien está llamado a convertirse”. (p. 19, traducción propia).

Carl Rogers. Las condiciones necesarias y suficientes para el cambio psicoterapéutico

El Enfoque Centrado en la Persona nace en los Estados Unidos a partir de las investigaciones desarrolladas por Carl Rogers y sus colaboradores entre los años 1938 y 1963. Gondra (1978) ubica el surgimiento de la terapia rogeriana a comienzos de la década de 1940, específicamente con la publicación de *Counseling and Psychotherapy* en 1942 (Rogers, 2007). Autores como Recuero (2007), Gondra (1978) y Moreira (2001) distinguen diferentes etapas en el pensamiento de Rogers, a través de las cuales el autor fue afinando y precisando su comprensión acerca de los procesos implicados en el cambio terapéutico, así como su teoría sobre la naturaleza de la personalidad.

Rogers estaba interesado en descubrir cuáles eran los procesos que favorecían una psicoterapia exitosa. Para ello, él y su equipo analizaron en forma exhaustiva las interacciones que se daban entre cliente y terapeuta, estudiando detenidamente cientos de grabaciones magnetofónicas de sesiones de psicoterapia (Rogers, 1985). En el curso de sus investigaciones, el autor intentó describir cuáles eran los elementos técnicos, relacionales y actitudinales que favorecían un cambio positivo de personalidad en el cliente. Apoyándose en la evidencia disponible, formuló una teoría de la psicoterapia y del cambio terapéutico, que derivó luego en una completa teoría de la personalidad (Rogers, 1985).

Para Rogers, la relación terapéutica constituye una forma especial de relación interpersonal, cuyas características favorecen el desarrollo pleno de la personalidad de cliente (Rogers, 1980a). Desde su perspectiva, una terapia eficaz sólo puede explicarse por la “*calidad* del encuentro interpersonal con el cliente” (Rogers, 1980b, p. 91). En palabras del autor,

"La calidad del encuentro es quizás, a la larga el elemento que determina hasta qué punto estamos viviendo una experiencia que libera o promueve la evolución y el desarrollo personales. Creo que en última instancia la calidad de mi encuentro importa más que mi erudición, formación profesional, orientación asesora y técnicas empleadas en la entrevista." (Rogers, 1980b, p. 91-92).

En este contexto, la pregunta central que orientó el programa de investigación de Rogers y su equipo era la siguiente:

"¿Es posible formular, en términos claramente definibles y medibles, las condiciones psicológicas que son tanto necesarias como suficientes para producir un cambio constructivo en la personalidad? En otras palabras, ¿sabemos con cierta precisión cuáles son los elementos esenciales si ha de aparecer el cambio psicoterapéutico?" (Rogers, 1980a, p. 77)

A partir de sus hallazgos, el autor formuló en 1957 una de sus más controvertidas tesis: las seis condiciones necesarias y suficientes para iniciar el cambio constructivo de personalidad en psicoterapia (Rogers, 1980a). Según la formulación original de Rogers:

"Para que ocurra un cambio constructivo de personalidad, es necesario que estas condiciones existan y permanezcan durante cierto tiempo: 1) Dos personas están en un contacto psicológico; 2) La primera, a quien llamaremos paciente, se halla en un estado de incongruencia, siendo vulnerable o ansioso; 3) La segunda persona, a quien llamaremos terapeuta, es congruente o integrada en la relación; 4) El terapeuta experimenta un aprecio positivo incondicional por el paciente; 5) El terapeuta experimenta una comprensión empática del marco de referencia interno del paciente y se esfuerza por comunicar a éste tal experiencia; 6) La comunicación al paciente de la comprensión empática y el aprecio positivo incondicional del terapeuta se logra en un grado mínimo. No se necesitan otras condiciones. Si existen éstas y permanecen durante cierto tiempo, es suficiente. Se seguirá el proceso de cambio constructivo de personalidad." (Rogers, 1980a, p. 79)

Los numerales 1), 2) y 6) describen aspectos relacionales de la situación terapéutica y las características de la persona que consulta, mientras que los puntos 3), 4) y 5) describen ciertas disposiciones o cualidades personales específicas del terapeuta. De acuerdo a Gondra (1978), lo más original de la propuesta de Rogers tiene que ver con que las condiciones descritas en los puntos 3), 4) y 5) "refieren a actitudes internas del terapeuta, y no a sus

conductas específicas. [...] No estamos hablando de algo transitorio que pudiera expresarse en un acto o sentencia del terapeuta, sino de una continua disposición que impregna consistentemente todas las diversas conductas del terapeuta" (p. 193). A continuación revisamos cada una de las actitudes descritas por Rogers.

La *congruencia* del terapeuta refiere a la capacidad de éste de ser sincero, transparente y auténtico consigo mismo y con su cliente. En palabras de Gondra (1978), "esta autenticidad comporta dos elementos: 1) la accesibilidad a la conciencia de todos los sentimientos del terapeuta. 2) La disposición de comunicar todos los sentimientos, con vistas a que la relación terapéutica sea auténtica y real" (p.211). En este sentido, Rogers (1980b) explica que "se allana el desarrollo personal cuando el asesor es lo que *es*, cuando en la relación con el cliente actúa de manera auténtica, sin ningún 'frente' o pantalla, expresando abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese instante fluyen en su interior" (p. 92, cursivas del original). En resumen, cuando el terapeuta es "congruente o integrado en la relación", desarrolla la capacidad de llevar a la conciencia el complejo flujo de experiencias y sentimientos que ocurren en su interior, pudiendo además expresarlo con palabras si le parece necesario para el proceso terapéutico del cliente.

Por su parte, el *aprecio positivo incondicional* es explicado por Rogers en los siguientes términos: "hasta el punto en que el terapeuta se encuentra a sí mismo experimentando una aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia del paciente como parte de éste, está experimentando un aprecio positivo incondicional" (Rogers, 1980a, p. 82). De acuerdo al autor, el terapeuta debe aceptar todo aquello que surge en el campo fenoménico del cliente momento a momento, sin enjuiciar ni valorar dichos elementos en forma positiva o negativa. "Supongo que las posibilidades de desarrollo y cambio aumentan en razón directa a la experimentación, por parte del asesor, de una actitud cálida, positiva, benigna hacia lo que *existe* dentro del cliente" (Rogers, 1980b, pp. 96-97, cursivas del original). El terapeuta acepta a la persona que tiene en frente tal y como se presenta ante él, asumiendo una actitud de respeto por la individualidad de la experiencia del cliente.

Este respeto por la individualidad de la persona se constata en el sentido "incondicional" del aprecio que el terapeuta experimenta por la experiencia de su cliente. Según Rogers (1980b), "cuanto más incondicional sea el aprecio positivo tanto más eficaz será la relación, entendiéndose por 'incondicional' el hecho de que el asesor aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional" (p. 97). En este contexto, se entiende por "condicionalidad del aprecio" el hecho de valorar a un otro en función del grado en que sus conductas, pensamientos, experiencias, etc. coinciden con aquello que uno mismo (el terapeuta) valora positivamente. Rogers clarifica este punto señalando lo siguiente:

“Se hipotetiza que, para que esta consideración positiva sea más eficaz, ha de ser incondicional. Lo cual significa que no existen condiciones de aceptación, que no hay ningún sentimiento similar al “sólo te quiero si eres así o así”. Significa que el terapeuta aprecia los aspectos negativos, defensivos y regresivos presentes en las expresiones que de sí mismo muestra el cliente, del mismo modo que aprecia sus expresiones sociales, maduras y positivas. Valora al cliente en cuanto persona total, y por eso valora todas las expresiones y facetas de esta persona.” (Rogers, 1961, cit. en Gondra, 1978, p. 220)

Finalmente, la *comprensión empática* refiere a la capacidad del terapeuta de ponerse en el lugar del otro, abriéndose a sentir aquello que el cliente experimenta internamente momento a momento durante la sesión. En palabras de Rogers (1980a), “la quinta condición es que el terapeuta experimenta una comprensión empática y precisa del conocimiento que el paciente tiene de su propia experiencia; sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad de ‘como si’- en esto consiste la empatía, y parece esencial en la terapia” (p. 84). “Percibir como propias la confusión del cliente, su timidez o enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha, tal es la condición que procuro describir” (Rogers, 1980b, p. 95).

En las dos citas precedentes el autor precisa un aspecto de la comprensión empática que es fundamental en psicoterapia: el acto de empatizar con el cliente requiere que el terapeuta pueda mantener una cierta distancia psicológica entre el contenido experiencial del cliente y su propio campo fenoménico. En el caso que esta distancia no se actualice en la relación, el terapeuta caerá en el riesgo de entrar en una dinámica confluyente con el consultante, imposibilitando cualquier tipo de avance en el proceso terapéutico.

De este modo, Rogers afirma que si el terapeuta logra desarrollar y poner en práctica en forma sistemática y en un grado mínimo estas tres actitudes durante el encuentro con su cliente, el cambio terapéutico tendrá lugar sin que sea necesario recurrir a otros elementos o recursos técnicos para facilitar el desarrollo pleno de la personalidad de quien consulta.

Las actitudes de Carl Rogers a la luz del pensamiento de Buber

Como se mencionó en un apartado anterior, la filosofía del encuentro de Martin Buber y su propuesta acerca de la relación *Yo-Tú* han sido tomados en cuenta por diferentes autores vinculados al enfoque humanista-existencial en psicoterapia. El valor de la relación dialógica y el encuentro humano en la situación terapéutica es uno de los temas centrales de las distintas formulaciones teóricas y clínicas en esta perspectiva.

Carl Rogers reconoció en la obra de Buber una serie de elementos filosóficos que resonaban con sus propias formulaciones en el campo de la psicoterapia. Las condiciones de congruencia, aprecio positivo incondicional y comprensión empática encuentran un interesante paralelo en las formulaciones de Buber a propósito del diálogo, la inclusión y la confirmación (Merril, 2008). Un dato interesante: en abril de 1957 ambos autores sostuvieron una conversación en la universidad de Michigan, la cual fue moderada por Maurice Friedman. La transcripción de esta conversación fue publicada en *The Knowledge of Man* de Buber (1965) y en *Carl Rogers: Dialogues* (Krischenbaum & Henderson, 1989) y ha sido objeto de varios análisis (Cissna & Anderson, 1997a, 1997b; Merrill, 2008). En este evento Rogers y Buber tuvieron la oportunidad de discutir y contrastar sus teorías acerca del encuentro humano, reconociendo varias convergencias y formulando algunas precisiones importantes. A continuación se revisará cada una de las actitudes definidas por Rogers, contrastándolas con las ideas de Buber sobre el encuentro dialógico y la relación *Yo-Tú*.

En primer lugar, la condición de *congruencia* en Rogers “significa que el terapeuta es, en toda propuesta, el conjunto de todos los sentimientos y actitudes que transcurren en él en ese instante dado” (Rogers, 1979, cit. en Darteville, 2010, p. 56). El terapeuta, dice Rogers, ha de ser “transparente” y auténtico en la relación, actualizando todo su ser en el encuentro con el cliente. Aquél puede comunicar al cliente aquello que siente y experimenta en el momento presente, siempre que dicha comunicación resulte relevante para el proceso terapéutico.

Esta autenticidad reverbera en las palabras de Buber, cuando afirma que “la palabra básica [Yo-Tú] sólo puede pronunciarse con todo el ser; quien se compromete no puede retener una parte de sí mismo; y el trabajo no me permite, tal como pudiera hacerlo un árbol o un hombre, buscar relajo en el mundo del Ello” (Buber, 1970, cit. en Orange, 2009, pp. 23-24). Según el autor, el encuentro dialógico sólo puede tener lugar cuando una persona se vincula “con todo su ser”, mostrándose tal cual está siendo-deviniendo en el momento presente. Y, junto a esto, el surgimiento de una completa autoconciencia del ser total sólo se deriva del encuentro de un Yo y un Tú, nunca de una relación del tipo *Yo-Ello* (Hudson, 2010).

La congruencia del terapeuta es vista por Rogers como la cualidad fundamental que favorece el encuentro humano. Si bien en un comienzo el autor formuló esta condición “como una mera ausencia de engaños o fachadas”, más adelante, y gracias a la influencia de la filosofía existencialista, “pasó a ser concebida como un camino positivo hacia el verdadero encuentro interpersonal” (Gondra, 1978, p. 216). En la medida que el terapeuta se vuelca hacia el otro en la relación, permitiéndose ser y mostrarse como quien realmente es, “su preocupación fundamental reside en cómo entrar con toda su persona en la relación, o si se quiere, en

cómo crear un auténtico encuentro existencial" (Gondra, 1978, p. 217).

En este contexto, la congruencia coincide con lo que Yontef (1995), siguiendo a Buber, denomina *presencia*. El terapeuta está presente sólo en la medida que "respeta lo suficientemente su verdadero sí mismo para conocerlo, mantenerlo mientras practica la inclusión y mostrarlo en vez de 'aparentar' -parecer otra cosa" (p. 208). Esta presencia resulta fundamental para el establecimiento de un encuentro dialógico. Cuando Buber afirma que a través de la confirmación "hacemos presente" al otro en tanto Tú, señala también en la dirección opuesta (hacia el Yo), por cuanto uno mismo ha de confirmar en el encuentro su propia existencia tal y como deviene en el momento presente.

Por su parte, el *aprecio positivo incondicional* de Rogers significa que el terapeuta acepta al cliente tal y como es, reconociéndolo en su individualidad, sin emitir juicios de valor sobre su experiencia o conducta. Esta aceptación "no se trata de una 'evaluación positiva', sino de una consideración positiva global e instantánea de lo que es el cliente" (Dartevelle, 2010, p. 60). "Esto implica", afirma Rogers (1961, cit. en Dartevelle, 2010), "que el terapeuta admite verdaderamente que el cliente es el sentimiento que lo recorre en este momento" (p. 61). En este sentido, el aprecio positivo supone aceptar todo lo que el cliente *está siendo* en el momento presente.

Esta condición recuerda a la *confirmación* de Buber, la cual supone, como vimos anteriormente, la aceptación radical del otro. Sin embargo, el acto de confirmar al Tú va más allá de su condición de existencia presente, por cuanto comporta un reconocimiento del devenir potencial que dicha condición encierra (Stumm, 2008; Orange, 2009). Yontef (1995) reafirma esta precisión de manera elocuente cuando dice que Buber considera que "aceptar al otro tal como es en un momento dado, es una condición necesaria pero no suficiente para el éxito terapéutico. Un terapeuta exitoso además *confirma* a la persona en su *más pleno* potencial" (p. 208, cursivas del original).

En su encuentro con Rogers, Buber puntualizó esta observación diciendo que "la confirmación significa aceptar la potencialidad total del otro y marcar una diferencia incluso decisiva en su potencialidad... no sólo acepto al otro tal como es, sino que además lo confirmo, en mí mismo, y luego en él, en relación con esta potencialidad que ha de convertirse" (cit. en Merril, 2008, p. 6).

El énfasis de Rogers en el "aquí y ahora" constituye un punto de divergencia respecto de los enfoques existenciales en psicoterapia (por ejemplo: logoterapia, análisis existencial). Si bien autores como Binswanger, Frankl, May, entre otros otorgan un valor fundamental a la vivencia presente, cuidan no perder de vista el hecho que el ser humano orienta su vida en función de proyectos, metas y valores, proyectando su existencia hacia el futuro (Frankl, 1992; May, 1968; Stumm, 2008).

En tercer lugar, la *comprensión empática* "significa que el terapeuta siente con precisión, con agudeza, los sentimientos, las sensaciones, las significaciones que está experimentando el cliente [...]. Significa entrar en el mundo perceptual íntimo del otro y llegar a sentirse profundamente 'en casa' dentro de él" (Rogers, 1979, cit. en Dartevelle, 2010, p. 58). Resulta evidente en qué medida esta condición coincide con lo que Buber llamó *inclusión*.

La inclusión en psicoterapia, señala Yontef (1995), consiste en volcar la propia existencia (Yo) hacia la polaridad del cliente (Tú) de manera que sea posible percibir su vivencia tal y como éste la percibe. Inclusión y confirmación son dos caras de una misma moneda, por cuanto la primera supone aceptar respetuosamente la vivencia del otro, sin imposiciones ni valoraciones. Al ejercer la inclusión, "el terapeuta acepta la experiencia fenomenológica del paciente, entra respetuosamente a su mundo fenomenológico, lo vivencia y acepta tal como es" (p. 207).

Ahora bien, Buber explicó que la inclusión (*Umfassung*) no es lo mismo que empatía (*Einfühlung*): "para él, la empatía sugería un intuicionismo místico o estético, un descuido del Tú real y del Nosotros real o lo interhumano (*das Zwischenmenschliche*)" (Orange, 2009, p. 27), mientras que la inclusión denota el acto de volcar la propia concreción (Yo) al encuentro de la vivencia del otro (Tú), de manera tal que del encuentro en un evento común surja la posibilidad de vivenciar esta experiencia desde el punto de vista del otro, *con* el otro.

De este modo, la inclusión de Buber apunta a un nivel incluso más profundo que la comprensión empática formulada por Rogers. Se trataría de un momento de existencia donde Yo y Tú se funden en un *Nosotros* que es ontológicamente diferente al Yo y Tú. Cuando en el encuentro dialógico se logra la inclusión mutua, lo que emerge no es un mero entendimiento del otro, sino la experiencia de *ser con* el otro. Cabe precisar que esto no significa que la inclusión devenga en un estado confluyente (del que Rogers nos previno insistentemente); la experiencia de encuentro dialógico se configura como un momento de existencia en que se *trasciende* el Yo y el Tú.

Por último, como se mencionó en un apartado anterior, Buber afirma que el verdadero encuentro dialógico sólo puede completarse con la mutualidad de la inclusión y la confirmación (Orange, 2009). A este respecto, Shady *et al.* (2010) afirman: "es esencial considerar, sin embargo, que la posibilidad de moverse desde el Yo-Ello hacia el Yo-Tú no depende solamente de la actitud con la que el yo [*self*] se aproxima al otro. La modalidad Yo-Tú involucra la mutualidad entre el yo y el otro, de manera que la relación sólo emerge cuando el self se vuelca hacia el otro en tanto Tú y el Tú responde" (p. 84, traducción propia). Y en palabras de Yontef (1995), "una persona con la actitud Yo-Tú puede dirigirse a otra persona (Yo-Tú) sin tratarla como objeto de manipulación (Yo-Ello), y sin embargo el Yo-Tú puede no

estar completo —es decir un Yo-Tú mutuo aún no desarrollado. [...] Este contacto se puede considerar como un Yo-Ello que es un Yo-Tú latente” (pp. 197-198).

El modelo de Rogers no contempla este aspecto de mutualidad, por cuanto pone el foco exclusivamente en las actitudes del terapeuta, no en el desarrollo de las mismas en el cliente. Este último sólo ha de percibir en un grado mínimo dichas actitudes de parte del profesional para que el cambio terapéutico tenga lugar (Rogers, 1980a). Desde esta óptica, la relación terapéutica a la que apunta Rogers no se configuraría como un verdadero encuentro dialógico *Yo-Tú* completo, sino como una relación *Yo-Ello* donde el *Yo-Tú* permanecería en el trasfondo como potencialidad. La reciprocidad de la inclusión y la confirmación sí es tomada en cuenta en otros modelos teóricos, como por ejemplo en el psicoanálisis intersubjetivo, donde la mutualidad del encuentro y el mutuo reconocimiento de terapeuta y paciente cobra especial importancia (Ventimiglia, 2008).

Discusión

En el apartado anterior se aprecia en qué medida las formulaciones de Rogers acerca de las actitudes del terapeuta encuentran un paralelo con las ideas de Buber sobre el encuentro dialógico y la relación *Yo-Tú*. Según se puede ver, ambos autores coinciden en valorar los aspectos relacionales de la existencia y el devenir del ser humano. Asimismo, tanto Rogers como Buber estiman que un verdadero encuentro sólo resulta posible si la persona (Yo) se implica en la relación “con todo su ser”, al tiempo que confirma al otro (Tú) en todo su ser. Sin embargo, son varios los puntos donde ambas posturas divergen.

En el presente análisis sólo se hizo mención de un par de aspectos en los que el pensamiento de Buber apunta en una dirección ligeramente distinta a las propuestas de Rogers, a saber: 1) el *aprecio positivo* y la *aceptación* de Rogers consideran a la persona exclusivamente en su momento presente, mientras que la *confirmación* de Buber apunta no sólo al aquí y ahora, sino además y sobre todo a la potencialidad que encierra la situación actual del otro, 2) la *comprensión empática* de Rogers implica el acto de aprehender el marco de referencia interno del cliente *como si* fuese el nuestro, mientras que la *inclusión* propuesta por Buber supone un acto mucho más arriesgado y definitivo, en el cual la concreción del Yo se extiende para entrar en el Tú, yendo más allá de una mera “comprensión”, y entrando en un encuentro donde la polaridad *Yo-Tú* da paso a un *Nosotros* trascendente e inclusivo, y 3) Rogers considera que el desarrollo de las actitudes de congruencia, aprecio positivo incondicional y comprensión empática por parte del terapeuta es suficiente para el establecimiento de un encuentro sanador, mientras que Buber refiere que el verdadero encuentro sólo es posible cuando la inclusión y la confirmación se dan de manera recíproca. Sin duda,

un análisis más profundo de ambas propuestas develaría muchos más aspectos y precisiones sobre las diferencias entre el pensamiento de Rogers y Buber.

Con todo, lo expuesto en el apartado anterior nos permite vislumbrar una respuesta preliminar a la pregunta que orientó el presente trabajo. De las tres divergencias expuestas, la tercera resulta ser quizás la más relevante a la hora de determinar en qué medida las condiciones descritas por Rogers favorecerían o no el establecimiento de un encuentro dialógico en la situación terapéutica. Toda vez que Rogers describe la cualidad de la relación terapéutica como dependiente sólo del desarrollo de las actitudes de congruencia, aprecio positivo incondicional y comprensión empática por parte del terapeuta, el autor deja de lado la importancia de la reciprocidad en todo encuentro *Yo-Tú*. En este sentido, la propuesta de Rogers, en los términos ya descritos, no necesariamente favorecería el desarrollo de un verdadero encuentro dialógico entre terapeuta y cliente, por cuanto la respuesta del segundo ante las actitudes del primero no es tenida en cuenta.

Sin embargo, cabe suponer que las actitudes del terapeuta puedan influir en las del cliente, tal como explica Claudio Naranjo (2009) a propósito de la transmisión de actitudes existenciales en terapia gestáltica. De acuerdo a Naranjo, “*el proceso terapéutico consiste en la transmisión de una experiencia*” (p. 24, cursiva del original). Desde este punto de vista, podemos ofrecer una lectura matizada respecto de la respuesta inicial a la pregunta que guía este análisis.

Si bien la formulación original de Rogers no considera el desarrollo de las actitudes ya descritas tanto en el terapeuta como en el cliente, sí podemos suponer que un terapeuta que actualice estas cualidades en la situación terapéutica pueda promover el desarrollo de las mismas en el cliente. De hecho, Rogers (1985) reconoce como uno de los objetivos de la terapia centrada en la persona que el cliente logre alcanzar un estado de mayor congruencia entre su *sí mismo* y sus experiencias orgánicas, lo cual supondría el desarrollo de la primera cualidad existencial descrita por el autor. Las otras dos actitudes no son mencionadas, al menos en forma explícita, en las formulaciones de Rogers sobre la persona que funciona completamente.

En conclusión, en la medida que la propuesta de Rogers no considera la mutualidad como un elemento relevante en la situación terapéutica, no se puede afirmar que las condiciones descritas por el autor sean suficientes para el establecimiento de una relación del tipo *Yo-Tú* entre terapeuta y cliente. En este sentido, la teoría de Rogers sobre las “condiciones necesarias y suficientes” podría enriquecerse a través de la inclusión de las ideas de Buber acerca de la reciprocidad del verdadero encuentro humano. Este trabajo cumple con la función de hacer patente esta posibilidad, abriendo un espacio para futuras incursiones en aquella dirección.

Referencias

- Buber, M. (1923). *Yo y tú*. Buenos Aires.: Nueva Visión.
- Buber, M. (1962). Diálogo. En M. Buber, *Yo y tú y otros ensayos* (pp. 123-169). Buenos Aires: Lilmond.
- Buber, M. (1965). *The Knowledge of man: A philosophy of the interhuman*. Nueva York: Harper Torchbooks.
- Cain, D.J. (2002). Defining characteristics, history, and evolution of humanistic psychotherapies. En D.J. Cain, & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 3-54). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cissna, K., & Anderson, R. (1997a). Carl Rogers in dialogue with Martin Buber: A new analysis. *The Person-Centered Journal*, 4, 4-13.
- Cissna, K., & Anderson, R. (1997b). *The Martin Buber-Carl Rogers dialogue: A new transcript with commentary*. Albany, NY: SUNY Press.
- Croquevielle, M. (2009). Análisis existencial: sus bases epistemológicas y filosóficas. *Castalia*, 11 (15), 23-34.
- Dartevelle, B. (2010). *La psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers*. Madrid: Gaia.
- De Castro, A., & García, G. (2008). *Psicología clínica. Fundamentos existenciales*. Barranquilla: Uninorte.
- Frankl, V. (1992). *Humanismo y psicoterapia: ¿tiene un sentido la vida?*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Gendlin, E. (1997). Existencialismo y psicoterapia experiencial. En C. Alemany (Ed.), *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (pp. 31-56). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gondra, J.M. (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. (2ª edición) Bilbao: Desclée de Bouwer.
- Hudson, S. (2010). Intersubjectivity of mutual recognition and the I-thou: A comparative analysis of Hegel and Buber. *Minerva. An Internet Journal of Philosophy*, 14, 140-155.
- Jacobs, L. (1991). *The therapists 'other': The patient's search for relatedness*. Recuperado desde http://www.gestalttherapy.org/_publications/therapist_asothers.pdf
- Kellebrew, T. (2006). Dialogical self, dialogical other: A brief overview of dialogical psychotherapy. *Practical Philosophy*, 8 (1), 17-27.
- Krischenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.) (1989). *Carl Rogers: Dialogues*. Nueva York: D. Van Nostrand.
- Lepp, I. (1964). *La comunicación de las existencias*. Buenos Aires: Carlos Lohlé.
- May, R. (1968). *El dilema existencial del hombre moderno*. Buenos Aires: Paidós.
- May, R. (1969). The emergence of existential psychology. En R. May (Ed.), *Existential psychology* (pp. 1-48). Nueva York: Random House.
- Merril, C. (2008). Carl Rogers and Martin Buber in dialogue: The meeting of divergent paths. *The Person-Centered Journal*, 15 (1-2), 4-12.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona: Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago: USACH.
- Naranjo, C. (2009). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica de un experiencialismo ateo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Orange, D. (2009). *Pensar la práctica clínica. Recursos filosóficos para el psicoanálisis contemporáneo y las psicoterapias humanistas*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1990). *Sueños y existencia*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Quitman, H. (1985). *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.
- Recuero, M.A. (2007). *Los modelos terapéuticos de Carl Jung y de Carl Rogers. Una comparación en la perspectiva de la integración*. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Rogers, C. (1980a). Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad. En J. Lafarga, & J. Gómez (Eds.), *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista, Vol. 1* (pp. 77-92). México D.F.: Trillas.
- Rogers, C. (1980b). La relación interpersonal, núcleo de la orientación. En C. Rogers & B. Stevens (Eds.), *Persona a persona: el problema del ser humano* (pp. 91-107). Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (2007). *Counseling and psychotherapy*. Alcester, GB: Read Books.
- Sassenfeld, A. (s.f.). *Sobre la antropología filosófica que fundamenta la psicoterapia de orientación humanista-existencial*. Recuperado desde http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/Sobre_la_antropologia_filosofica_que_fundamenta_la_psicoterapia_de_orientacion_humanista_existencial.pdf
- Sassenfeld, A., & Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XV (1), 89-104.
- Shady, S., & Larson, M. (2010). Tolerance, empathy, or inclusion? Insights from Martin Buber. *Educational Theory*, 60(1), 81-96.
- Stephens, B. (2001). The Martin Buber-Carl Jung disputations: Protecting the sacred in the battle for the boundaries of analytical psychology. *Journal of Analytical Psychology*, 46, 455-491.
- Stumm, G. (2008). The person-centered approach from an existential perspective. Recuperado desde http://www.existential-analysis.org/fileadmin/4editors/dokumente/GLE-engl/Stumm_G_EA_25_1_7-15.pdf
- Tobías, C., & García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: Fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX (104), 437-453.

Ventimiglia, G. (2008). Martin Buber, God and psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 28, 612-621.

Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.