

## **Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers**

Alejandro Celis H\*

**Resumen:** En los orígenes de la psicología humanista, diversos autores claves -entre ellos, Rogers- destacaron la importancia que la congruencia o autenticidad tiene para la salud integral de las personas. Tomando esta referencia como punto de partida, el autor examina lo que considera un momento crítico en la historia, teñido de escepticismo y cinismo, y sus manifestaciones en la vida actual. Finalmente, propone un modelo de autodesarrollo que considera tres niveles en cada ser humano: el nivel animal, el propiamente humano y el divino.

**Palabras Clave:** Carl Rogers, congruencia, psicoterapia, psicología transpersonal, misticismo.

### **Congruence, Integrity and Transparency: The legacy of Carl Rogers**

**Abstract:** In the origins of humanistic psychology, several authors -including Carl Rogers- emphasized the importance that congruence, self-disclosure and authenticity have in people's holistic health. Taking this as a stepping stone, the author examines what he considers as a critical moment in history, in which skepticism and cynicism prevail. Finally, he proposes a self development model which considers three levels in each human being: the animal, the properly human, and the divine level.

**Key Words:** Carl Rogers, congruence, psychotherapy, transpersonal psychology, mysticism.

Recibido 08.10.2006 Aceptado 15.11.2006

\* \* \*

Diversos autores claves de la psicología humanista -Sidney Jourard, Fritz Perls, Carl Rogers- coinciden en describir en forma similar el modo como los individuos se conducen en términos de la postura en que se muestran frente a la otra persona. Frecuentemente, se ha utilizado una analogía de "capas" en cada persona, en donde las que se ubican más externamente y que corresponden a sus datos más superficiales se hallan más accesibles a los otros. En esta analogía -que también puede describirse como las capas de una cebolla-, las capas externas se refieren a datos biográficos generales, percepciones generales acerca del mundo, estudios y gustos. Las capas más internas corresponderían a lo que la persona considera más íntimo y, por algún motivo, "secreto".

Resultado de esto es que las relaciones interpersonales comunes, donde existe una prescripción de "lo socialmente adecuado" son, por lo general, formales, más bien frías y distantes, centradas en la apariencia y en la tarea -cuando son de tipo laboral-, o bien de aparente cordialidad pero superficiales -cuando son relaciones sociales-. Esto es, naturalmente, producto de un condicionamiento social en donde introyectamos los valores y preferencias del entorno donde nos toca vivir y que, lamentablemente, tiende a alejarnos del contacto con nuestro sentir más íntimo (Rogers 1964). Según Sidney Jourard (1980), "La sociedad busca entrenar en vez de educar. En el entrenamiento se estimula más la conformidad que la originalidad. Al buscar continuamente la conformidad, nos perdemos a nosotros mismos. Para ingresar a la sociedad debemos conformarnos, y cuando nos hacemos adultos nos volvemos parte de un sistema en que generamos la conformidad en otros. En nuestra sociedad hemos desarrollado una habilidad excepcional para entrenar, engañar y volver cada vez más estúpidas a grandes cantidades de personas

Y así, al estar enajenados de nuestras claves internas más confiables para guiar nuestra vida de un modo íntegro, ésta se caracteriza por un sentimiento continuo de inseguridad y la búsqueda de la aprobación y la valoración en los demás.

**La obra de Carl Rogers**

Carl Rogers (1902-1987)<sup>1</sup> fue uno de los fundadores del movimiento de la psicología humanista y probablemente el psicólogo más influyente en la historia de los Estados Unidos. Escribió 16 libros y más de doscientos artículos, y recibió muchos honores, entre los cuales estuvo el Premio a la Contribución Científica Distinguida de la **American Psychological Association** (APA) en 1956. En un trabajo realmente monumental al que dedicó su vida entera, Rogers elaboró una teoría de las relaciones interpersonales que tuvo implicancias directas en la educación, las relaciones parentales, las relaciones laborales, la vida de pareja, la psicoterapia y los grupos de encuentro.

Se hicieron mundialmente famosas las tres claves que prescribió para que una psicoterapia fuera exitosa (Rogers 1957), independientemente de la orientación teórica del terapeuta: la comprensión empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia. Esta cita de El proceso de convertirse en persona refleja fielmente lo esencial de su filosofía: “La experiencia es, para mí, la mayor autoridad. La prueba final de la validez es mi propia experiencia. Ni las ideas de otras personas -y ni siquiera las más propias- son tan definitivas como mi propia experiencia. Debo retornar una y otra vez a la experiencia para descubrir una mirada más cercana a la verdad, tal como se está manifestando en mí. Ni la Biblia ni los profetas, ni Freud ni la investigación, ni las revelaciones de Dios o del hombre pueden ser más determinantes que mi propia experiencia directa. Mi experiencia no es perentoria porque sea infalible. Constituye la base de la autoridad porque siempre puede ser verificada de nuevas formas. De esta manera, sus frecuentes errores o falibilidad se hallan siempre abiertas a la corrección» (Rogers 1961).

Se comete con frecuencia el error de tomar en forma superficial los hallazgos de Rogers. Conceptos tales como “empatía», «reflejo», «aceptación positiva incondicional» y “auto-actualización», parecen tan simples, obvios e incluso ingenuos que con facilidad puede pasarse por alto su real profundidad. Cualquier psicoterapeuta que los haya visto operar en la práctica puede verificar, tanto el impacto que tienen en la persona con quien se trabaja como el cambio fundamental de perspectiva que exigen en aquel que desea implementarlos. En verdad, las “condiciones terapéuticas” no pueden adoptarse a voluntad –como quien se pone o se quita un delantal de médico-, sino que exigen del terapeuta un cambio total en el modo como percibe a la otra persona y se relaciona con ella. En muchos aspectos, Rogers fue un verdadero y genuino pionero; y como tal, “se enfrentó con el odio de la mayoría de sus colegas, porque tanto en el lugar de trabajo, la sala de clases, la consulta del terapeuta y en todos lados donde tuvo influencia, puso al sistema social totalmente patas arriba. A Rogers le importaban las personas, pero no las instituciones. No le interesaban las apariencias, los roles, la clase social, las credenciales o los cargos, y ponía en tela de juicio a cualquier autoridad, incluyendo la suya propia” (Gendlin 2002).

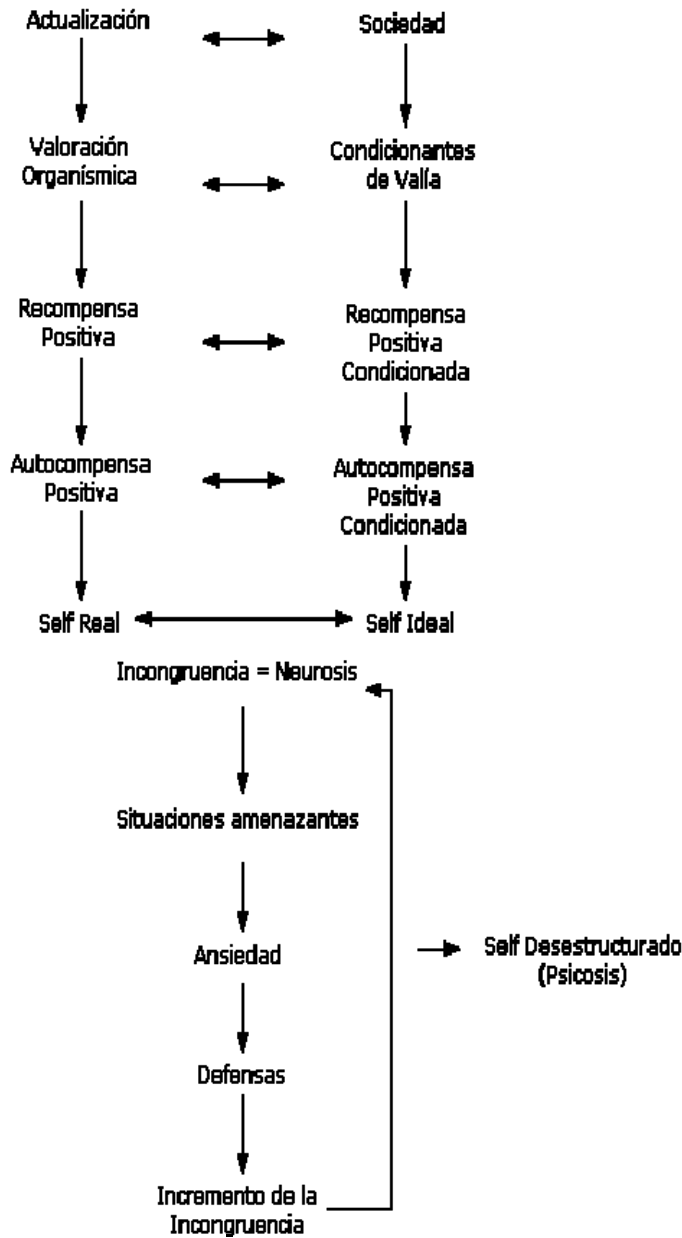
## El tema de la congruencia

En su trabajo, Rogers descubrió tempranamente que una de las características de la relación terapéutica que él mismo había establecido como claves para promover el crecimiento de las personas (Rogers 1957), era más importante y gravitante que el resto. Esta característica era la congruencia de al menos uno de los participantes en la relación, llámese terapeuta, profesor, superior jerárquico, padre/madre u otro. En todo caso, Rogers ya había hecho este importante hallazgo para sí mismo: «En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy.» (Rogers 1961).

¿Por qué esta actitud podría tener tal impacto? Porque, lamentablemente, no se presenta con frecuencia en nuestra sociedad, debido al condicionamiento al que nos referimos anteriormente. Nuestra sociedad no está sincronizada con la tendencia a actualizar nuestras potencialidades (lo que Rogers llama “tendencia actualizante”), y estamos sometidos a situaciones que no concuerdan con nuestra “valoración organísmica” (Rogers 1964) –la cual define como aquella capacidad innata que poseemos de evaluar con todo nuestro organismo lo que en cada instante nos hará crecer y desarrollarnos. Asimismo, sólo recibimos recompensas positivas condicionadas –es decir, recompensas que sólo ocurren si concordamos con el molde social-, entonces tenemos que desarrollar un **ideal de sí mismo (ideal del yo)**. En este caso, Rogers se refiere a ideal como algo no real; como algo que está siempre fuera de nuestro alcance; aquello que nunca alcanzaremos. La parte nuestra que encontramos en la tendencia actualizadora, seguida de nuestra valoración organísmica, de las necesidades y recepciones de recompensas positivas para uno mismo, es lo que Rogers llamaría el **verdadero yo (self)**. Es éste el verdadero “tú” que, si todo va bien, vas a alcanzar.

El espacio comprendido entre el verdadero *self* y el *self ideal*; del “yo soy” al “yo debería ser” se llama incongruencia. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. De hecho, ésta es la que esencialmente Rogers define como neurosis: estar desincronizado con tu propio *self*.

El siguiente esquema (Boeree 2003) ilustra el camino de socialización y descentramiento, por un lado, y por otro, el de la actualización.



### Más allá de la psicoterapia

Quisiera examinar a continuación el fenómeno de la congruencia e incongruencia a nivel de la sociedad entera, discutiendo ejemplos e implicancias. A mi modo de ver, los grandes ideales políticos, sociales y religiosos a los que solía dedicarse la vida en los años sesenta han sido sofocados por un ambiente de cinismo y escepticismo. En estos días abundan los ejemplos de deshonestidad, oportunismo, egoísmo, superficialidad y simple desprecio por cualquier cosa que no sean los propios y mezquinos intereses. Es muchísimo lo que durante la niñez aprendemos del ejemplo de los otros: muy pronto nos damos cuenta que los discursos de los adultos no necesariamente tienen que ver con la realidad, así que

aprendemos observando e imitando lo que los adultos **hacen**. Y, ¿qué es lo que vemos? Que la verdad se idolatra en el discurso pero no se respeta en los hechos, que los adultos se traicionan a sí mismos y a su verdad, a los que quieren, a los principios que dicen tener, a sus propios sueños; que nos piden que cuidemos nuestra salud mientras se intoxican con todo tipo de sustancias extrañas, que critican a sus propios amigos a sus espaldas, etcétera.

Concluimos entonces que la forma reina, pero no el fondo: lo que importa es parecer honesto y decente, no serlo. El dinero y el poder lo permiten todo, y son los nuevos fundamentos de la sociedad en que vivimos; la codicia ciega y criminal está destruyendo al planeta. Al menos en Chile, la salud y la educación son los nuevos grandes negocios, y, al igual que en el resto del mundo, la naturaleza es arrasada sin freno, poniendo al planeta en una situación extremadamente peligrosa. Comenzamos entonces a desconfiar -muchas veces, en forma totalmente justificada-, de las autoridades políticas, gubernamentales, económicas, eclesiásticas y, en general, de todo aquel que detente poder. La mayoría de las figuras públicas tiene doble discurso: no practican lo que predicán, y a veces hacen todo lo contrario.

En el ámbito laboral, las reglas más retorcidas suelen inspirar las relaciones entre jefes y empleados; y entonces no es de extrañarse de la mutua desconfianza, la hipocresía y el doble estándar. Las personas pierden su trabajo por motivos imaginarios o por simple arbitrariedad del jefe. Cuando una persona es despedida, lo usual es que no se den las razones verdaderas, que las cosas no se den de modo transparente. En este ambiente enrarecido, se dan las situaciones más insanas, más destructivas. Se premia el bajo perfil, el “simular” trabajar, la hipocresía, la deshonestidad. Se castiga el expresar las propias percepciones en forma transparente, o la denuncia de situaciones oscuras.

El doble estándar también reina en el ámbito religioso. Los predicadores católicos, protestantes y evangélicos predicán valores como la castidad y la integridad, mientras aumentan las denuncias sobre pedofilia, violaciones y prácticas homosexuales. Un Papa al parecer honesto e íntegro –Juan Pablo II– muere en forma en extremo sospechosa y sin investigación judicial alguna.

En el ámbito de los gobiernos de Chile, quizás el ejemplo más claro fue la reciente dictadura militar, en la que sistemáticamente se engañó en forma descarada a los chilenos, especialmente en lo referente a derechos humanos. Esto sigue -casi dos décadas después- hasta el día de hoy, en que recientemente el actual Almirante en Jefe reconoció que en el buque escuela Esmeralda se había torturado, dejando en evidencia la deshonestidad recalcitrante de sus predecesores, dos de los cuales han sido senadores de la república. Sin embargo, el mejor ejemplo de incongruencia, deshonestidad y falta de transparencia lo tenemos en la figura de Pinochet: engañó y traicionó al presidente Allende y a Letelier –ministro de defensa-, a quienes les costó creer que estuviera al mando de los golpistas, y durante su gobierno mostró una crueldad y una ambición de poder que choqué a muchos, incluyendo a sus más cercanos.

Se ha negado hasta hoy a asumir con la verdad los crímenes cometidos, como si Letelier, el General Prats, Tucapel Jiménez, Leighton, quizás el ex-presidente Frei y miles más hubiesen sido víctimas de desalmados que desobedecieron órdenes -a pesar de lo cual obtuvieron premios y ascensos. Al alegar amnesia o demencia, se ha negado al acto de grandeza moral que implicaría declarar; «Yo di la orden: asumo toda la responsabilidad, por favor liberen a mis hombres que sólo se limitaron a obedecer». Con esto, Pinochet no sólo da muestras de bajeza, sino que hace cargar con la responsabilidad de miles de crímenes a subordinados que cumplieron órdenes, convencidos -como se espera de un militar- de la cordura de sus superiores y probablemente de estar salvando a la patria. Y por último, tenemos el vergonzoso episodio de sus millonarias cuentas en dólares en el extranjero y los ridículos alegatos de su defensa.

En el plano internacional, es obvio que el ejemplo de G. W. Bush ilustra lo peor de lo peor. Mentiroso, superficial, oportunista, criminal, desprecia a sus semejantes y a la ecología del planeta... y es el líder del país más poderoso de la Tierra. Prácticamente nadie lo cuestiona en el plano internacional... ¿qué muestra eso del estado del mundo? Su reelección –que dejó atónitos a muchos- es aún más sospechosa que la elección anterior, puesto que con los nuevos métodos electrónicos implementados por uno de sus partidarios, resulta imposible revisar la votación. ¿Y qué decir de Irak? Ya comprobado lo obvio –que el pretexto para invadir, las supuestas armas de destrucción masiva, no existen- y realizadas las elecciones, ¿por qué sigue la ocupación yanqui?

¿Por qué la prensa –en forma casi unánime- sigue llamando “insurgentes” a quienes defienden a su

país de la invasión? ¿Cómo ha llegado la mayoría de la prensa, de la “opinión pública” y de los demás gobernantes del planeta a concordar con mentiras y engaños tan flagrantes? Y por último, ¿cómo es posible que el Presidente Clinton haya estado a punto de ser expulsado de la Casa Blanca por una aventura extramatrimonial y que Bush no haya sido cuestionado de igual forma por invadir dos países - hasta ahora- y ser responsable de la muerte de cientos de miles de civiles?

Felizmente, también existen alentadores e inspiradores ejemplos de congruencia e integridad, donde personas valerosas e íntegras no renuncian a sus principios ni a su verdad, a veces a costa de la propia vida o al menos poniéndola en riesgo. Se dice que a muchos cristianos condenados a los leones en la arena romana se les ofrecía salvarse a cambio de renegar de sus creencias, lo que en muchos casos no hicieron; a Sócrates se le ofreció salvarse si dejaba de predicar, a lo que se negó, aduciendo que su naturaleza era comunicar su verdad; a Tomás Moro tampoco se le iba a ejecutar si cambiaba su actitud, lo que no hizo; a muchos de quienes fueron quemados en la hoguera por la Inquisición -Juana de Arco y Giordano Bruno, entre otros- también se les ofreció la vida, a cambio de asegurar algo que no concordaba con su sentir; a Jesús le hubiese sido fácil no ser crucificado, si hubiese estado dispuesto a transar y a mentir un poco...

Y hay miles de otros casos: la dignidad y la consecuencia de Allende al enfrentar el Golpe en su puesto y finalmente suicidarse; los escasísimos jueces que durante la Dictadura lo arriesgaron todo por cumplir su deber, a pesar de las consecuencias e incluso a las sanciones que les impusieron sus colegas: el ministro Carlos Cerda Fernández –quien llevó a juicio al Comando Conjunto; el magistrado René García Villegas, José Cánovas Robles y Milton Juica Arancibia, jueces del caso degollados; y terminada la dictadura, el juez Adolfo Bañados (que tuvo la valentía de encerrar a Manuel Contreras), la inalterable denuncia de las mentiras del gobierno de los EEUU realizada por Noam Chomsky, Michael Moore (en sus películas *Bowling for Columbine* y *Fahrenheit 9/11*) y un puñado de artistas contestatarios.

## **Nuestra herencia cultural**

¿Por qué mentimos, por qué ocultamos nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos y actos? Creo que, en general, la respuesta es sólo una: por temor a perder el aprecio de los demás. Desde pequeños aprendimos a reemplazar nuestra integridad y nuestra propia fuerza y solidez interiores por el frágil cebo del afecto y apoyo de las otras personas. Ese apoyo es, sin embargo, volátil y muy condicional: lo tendremos sólo si nos atenemos a las condiciones de los demás, que cambian según la persona y la situación.

¿Cuál es nuestra verdadera naturaleza? Este tema es amplio y tiene varios niveles. En el largo camino hacia el logro de una mayor congruencia, es claramente muy positivo descondicionarnos de las experiencias infantiles y de la influencia de nuestro entorno cultural que ahora nos limitan. Con esto, nos conectaremos más fluidamente con las propias emociones y percepciones, lograremos tener una opinión realmente propia y no una mera repetición de opiniones y dictámenes ajenos: seremos más verdaderamente nosotros mismos. Sin embargo, creo que las cosas no terminan allí.

Si nos descondicionamos seremos, supuestamente, más espontáneos y auténticos, más congruentes: en lugar de reprimir civilizadamente nuestras emociones, simplemente las echaremos afuera. Por ejemplo, si alguien nos ofende, simplemente le gritaremos o le golpearemos, con lo cual quedaremos desahogados –independientemente de lo que le ocurra a la otra persona-, y habremos sido “espontáneos y auténticos”. Como se imaginará el lector, esto merece un poco de reflexión.

Toda la tendencia que marcó el surgimiento de la psicología Humanista y del Movimiento del Potencial Humano desde los años sesenta en adelante, tenía y aún tiene este tinte: “sacar para afuera”, catarsis, descarga de emociones reprimidas. Muchas personas hacen esto, claro, sin haber oído jamás de estas escuelas de pensamiento: gritan en un estadio de fútbol o participan en una protesta contra lo que sea, con el fin de aprovechar ese pretexto para destruir cosas, amparados por el anonimato e irresponsabilidad que permite la turba. Muchas manifestaciones públicas se ven corrompidas por personas menos conscientes que se infiltran con el propósito de descargar frustración, rabia y odio contenidos a lo largo de su vida.

Este tipo de catarsis –expresar en forma intencional y sin freno las emociones contenidas- puede, sin embargo, ser un proceso liberador que des-atasque la expresión emocional sana. Si alguien se halla

atorado –se dé cuenta de ello o no- de emociones contenidas, le hará muy bien irse a un cerro a gritar a todo pulmón, golpear un cojín con un palo, hacer bioenergética con apoyo profesional o la Meditación Dinámica de Bhagwan/Osho Rajneesh (Rajneesh 1981). Este tipo de proceso intencional es, por supuesto, muchísimo más sano que descargarse en peleas a puñetazos, quemando la propiedad pública, lanzando piedras o generando un cáncer. Implica hacerse cargo de que esas emociones reprimidas son **mías**, y que armonizarme internamente depende de mí. Es esencial, sin embargo, realizar este proceso con consciencia, puesto que se trata de utilizar este recurso para dar la posibilidad de generar un cambio de perspectiva, y no como un ciclo de llenado y vaciado de energías reprimidas que, concebido así, puede volverse adictivo y perder su potencial de transformación.

## Nuestra herencia genética

Además de lo heredado por nuestro condicionamiento, existe un factor importante a considerar, y que aún no es apreciado en toda su magnitud. **Existe** la herencia genética de actitudes y estados de ánimo. No sólo heredamos color de pelo u ojos, sino también las tendencias depresivas de la abuela o la ansiedad paterna. Aún cuando verificar esto científicamente puede resultar engorroso, usted lo puede observar en sí misma(o). Habrá rasgos de personalidad y estados de ánimo cuyo origen no resultará claro si sólo busca en su experiencia de vida. Pero si explora en los rasgos de padres y antepasados... quizás se lleve una sorpresa.

Pero, esto no termina allí. Piense que el cuerpo que habita es producto de millones de años de evolución, desde los protozoos pasando por los reptiles y todo tipo de seres vivos hasta llegar a los mamíferos. Si consideramos las conductas que despliegan los animales en la naturaleza, si bien son necesarias a su supervivencia, no son necesariamente elevadas. El grande se devora al más débil, los machos luchan para aparearse con una hembra, a veces se comen a las crías de la propia especie o de otra, etcétera. Y lo que sugiero es que **llevamos todo eso en este cuerpo**. Si eso es así, no es de extrañarse que la gente se destruya mutuamente para lograr un negocio o un puesto destacado, por proteger su territorio o por celos pasionales. Ahora bien; todo esto es –en este contexto- absolutamente natural, corresponde a los esquemas de supervivencia de las especies que nos anteceden. Pero, ¿será ésta la alternativa a reprimir nuestros impulsos, emociones y espontaneidad? Quienes eligen vivir en función de lo que sus impulsos, deseos y emociones les dictan, serán más sanos que aquél que reprime; sin embargo, la expresión o espontaneidad de esta persona no será más refinada que la de cualquier animal... **a menos** que considere otros ingredientes.

## Una alternativa de crecimiento

El autodesarrollo es la búsqueda de nuestro potencial, y desearía exponer a continuación una forma de buscarlo –al menos la perspectiva desde la cual me rijo-. Para empezar, esto requiere de una opción activa y consciente, cierta curiosidad por descubrir alternativas diferentes a las que se escogen mecánicamente: ése es un motor indispensable. Una curiosidad por descubrir de qué se trata la vida, cuáles son nuestras posibilidades, qué otras alternativas existen a la vida que el común de las personas lleva. Lo segundo es darnos cuenta de que realmente tenemos en nuestro interior todas las claves y herramientas que necesitamos en ese camino, para saber dónde ir o qué hacer: nuestra intuición, nuestra sexualidad, nuestras emociones, nuestra sensibilidad, atracciones, intereses -lo que Rogers llama “valoración organísmica”-. El problema es que nos han enseñado a no escuchar esto, a reinterpretarlo o simplemente a retorcerlo. ¿Qué hacer, entonces?

Creo que la primera clave en el camino es la aceptación, (Celis 2000) la que defino como reconocer y dar cabida a todas nuestras señales y movimientos internos. Darle espacio a todo lo que siento, validar todo lo que ocurre en mi interior, aún cuando no lo comprenda o no me guste. Suele confundirse la aceptación con la aprobación –y son cosas diferentes. Al aceptar, me limito a al menos reconocer la existencia o legitimidad de una vivencia o sentimiento, aún cuando me incomode –en cuyo caso también deberemos aceptar ese sentimiento de desagrado o rechazo-. El solo reconocer su presencia cambia nuestro estado interno: es un descanso no luchar contra la presencia de algo. También se confunde la aceptación con una excusa para quedarse estático, lo cual es una tergiversación del concepto: la verdadera aceptación es un proceso dinámico que genera movimiento, y no es en lo absoluto una resignación o un quedarse estático.

Una segunda clave importante es una actitud básica de honestidad: ésta consiste, en este caso, en permitirnos vivenciar libremente este conglomerado de vivencias, vivirlas en forma transparente frente a nosotros y frente a los demás, integrarlos a nuestra vida. Y aquí llegamos a un punto clave que ya tocamos más arriba: ¿de qué tipo de honestidad, espontaneidad o congruencia estamos hablando? ¿De la espontaneidad de nuestro condicionamiento? ¿De la de nuestros antepasados genéticos?

## Diferentes niveles de uno mismo

Posiblemente cada uno de nosotros haya ya observado en su propio interior lo que podríamos llamar diferentes “niveles”: existe claramente un nivel “animal”, instintivo, que busca su propia gratificación, supervivencia y reproducción. En este nivel, la sexualidad -por ejemplo- no difiere mucho de la de perros o caballos. Y eso no tiene absolutamente nada de malo: es un nivel al que debemos dar cabida, aceptar y dar lo que necesita. El místico sufi Jellal’udin Rumi afirma que, en este nivel, nos asemejamos a un burro: lo único que nos interesa es si hoy tendremos o no nuestro fardo de pasto. En este plano, destruimos a los demás si es necesario, pues todo lo que importa es lo que nosotros queremos. Nuevamente, esto no es “malo”: es lo que hemos heredado de una cadena genética en que había que matar para sobrevivir y lograr reproducirse. Nuestras señales básicas son aquí ira, temor, celos, posesividad, territorialidad, impulsos de destrucción del que es percibido como rival.

Algunas de las conductas referidas a la generación y protección de la familia -sentimientos y vivencias que la sociedad cataloga entre los más nobles- no se alejan mucho de los instintos animales más básicos: insectos, moluscos y conejos también se reproducen y cuidan su prole y territorio; y entonces, no estamos realmente hablando de sentimientos especialmente elevados.

Un segundo nivel sería lo que podríamos llamar lo realmente humano. Creo que aquí podrían incluirse nuestros sentimientos de solidaridad o el verdadero interés por los demás: la empatía, el interés desinteresado por el otro, la auténtica generosidad, lo que llamamos compañerismo, y lo que conocemos como una ética realmente humanista. Quizás éste es el sueño de algunos modelos económicos y políticos: una sociedad justa, ciudadanos educados, bien alimentados, con un servicio de salud eficiente. Normas claras, seguridad, un nivel cultural elevado, un modelo basado en una supervivencia cómoda y predecible para todos por igual.

Sin embargo, en cada uno de nosotros existe un nivel más, prácticamente ignorado en su sentido más profundo por todo nuestro sistema cultural: lo que podríamos llamar realmente “divino” (Celis 2002 y 2005) -nuestra esencia, ese nivel que en nosotros es y representa el Origen mismo-. Los místicos han dicho que cada uno de nosotros no sólo contiene, sino que de veras es, el Todo. Aunque claramente son escasos los testimonios directos de ese plano, se puede decir que aquí se encuentra la verdadera armonía interna, el amor incondicional, la compasión por los demás, el conmovido amor por la naturaleza, el desapego, el verdadero éxtasis. Lo poco que puede efectivamente comunicarse de este ámbito -en el que precisamente se trasciende la mente-, es que también se trasciende la dualidad, la polaridad y, por ende, el conflicto. El Tao que puede ser expresado no es el Tao verdadero: no es mucho más lo que puede expresarse, más allá de que aquí se halla nuestro mayor potencial, y que nos conectamos con este nivel fundamentalmente a través de nuestra intuición.

¿Qué hacer, entonces, respecto a estos tres niveles que coexisten simultáneamente en nosotros? Creo que la respuesta es asombrosamente simple, y por cierto que no me adjudico el haberla descubierto. La Humanidad -o al menos parte de ella- se ha esforzado durante siglos por destruir y combatir lo que llamamos “el mal” -lo que describimos como el nivel “animal”-. Pues bien, ha sido una batalla perdida, inútil y desgastadora. Para empezar, la postura de muchos místicos -a la que me sumo- es que el mal no existe. Existe una infinita cantidad de inconsciencia, sí, que asume las formas más retorcidas y horribles. Sin embargo, la lucha directa en contra de la inconsciencia ha dado, a través de la historia, pésimos resultados, porque ese nivel básico, “animal”, existe... y se le debe dar su espacio. Y en cuanto al nivel “humano”, quizás la sociedad -al menos hasta donde podemos ver ahora- sí ha requerido de filosofías y sistemas que la orientaran hacia formas de vida más elevadas, las que por tanto han tenido algún sentido y utilidad.

Pero, ya sabemos lo que resulta al dejar que estos niveles nos dirijan: pérdida de sentido, caos, una vida centrada más en la supervivencia y la seguridad que en la diversión o la expansión. La consciencia - el tercer nivel- es la que debe regir nuestras vidas. ¿Reprimiendo o negando los niveles inferiores? En lo

absoluto. Creo que alcanzamos nuestro máximo potencial al aceptar y dar toda la cabida necesaria a absolutamente todos nuestros niveles, y simultáneamente escoger identificarnos con lo más elevado, refinado, expandido o sensible. En cada instante tenemos opciones, las que se expanden mientras más lúcidos y conscientes estemos.

Por ejemplo, a alguien le asesinan a un pariente. “Dar cabida a todos nuestros niveles” significa dejarse sentir el dolor, la vulnerabilidad extrema, el odio, la rabia, la impotencia, el deseo de vengarnos... todo, no reprimir nada. Y luego, apoyar, de entre todas esas sensaciones, lo más elevado, expandido, consciente y responsable -y por tanto, no apoyar la venganza; no por un asunto valórico auto-impuesto, sino que por habernos conectado con un lugar expandido en nuestro interior en que ésta simplemente no está, no cabe. La honestidad que propongo no es, por tanto, expresarlo todo como una máquina irreflexiva e inconsciente, sino que consiste en conectarnos profundamente con nosotros mismos, aceptar todo lo que vemos allí, darle espacio a todo eso y, entonces, optar por la alternativa más elevada, responsable y amorosa que conozcamos en nosotros. Esto último es importante, pues no se trata de optar por una idea o concepto de lo que es elevado, sino de lo que conocemos como tal en nosotros, al menos hasta ahora. Ésta no es una decisión intelectual o moral, sino un proceso auténticamente consciente.

## Conclusiones

Sin haberse declarado explícitamente como un místico, el mensaje de Rogers coincide en gran medida con citas, por ejemplo, de Jesús: «¿Qué provecho obtiene el hombre ganando el mundo entero si al hacerlo pierde su alma?» (Mateo, 16: 26); “La verdad libera” dice también la Biblia. Y es cierto: llevar una vida regida por la verdad, la honestidad y la integridad no sólo coincide con la prédica del cristianismo, sino que, precisamente, produce un estado de integridad y paz internas. Se está tranquilo consigo mismo, no hay remordimientos ni las consecuencias físicas y de equilibrio interno que tiene el llevar una vida doble: tensión y stress –con sus múltiples expresiones-. Los niños suelen dormir muy profundamente, y me atrevería a asegurar que no sólo tiene que ver con tener menos responsabilidades, sino con ser más transparentes, espontáneos y honestos. Tienden a decir y a vivir la verdad y no andan tras el éxito, el poder y el dinero.

Cuando niños tuvimos claro lo que sentíamos, sin confusión o conflicto. La actual situación -en que escuchamos tantas voces internas contradictorias en nuestro interior-, es producto del condicionamiento a que nos sometieron padres, religión, sociedad y educación. A esta altura, no logramos saber qué es lo que realmente sentimos o deseamos. Hay “voces” internas que nos impulsan en una dirección, y otras hacia la opuesta. ¿Cómo saber cuál es la más auténticamente nuestra? El problema consiste en que el condicionamiento nos induce a engaño: tal como Rogers lo describe en el proceso de introyección (Rogers 1964) terminamos sintiendo como propias opiniones o juicios que eran enteramente ajenos en su origen. Es así como el odio a los negros que puede sentir un norteamericano blanco del Sur de Estados Unidos es transmitido a sus hijos: si bien, en un principio, éstos podían jugar alegremente con niños de otra raza en el jardín infantil y quererlos como a cualquier otro, el efecto de los juicios de los padres puede ser, a la larga, devastador y llevarles a odiar y despreciar a “esos asquerosos negros”. Este es un juicio que no corresponde, en verdad, a su verdadero sentir, sino que es asimilado desde los padres. La confusión aumenta si no nos damos cuenta de cuál es nuestro verdadero sentir y no lo distinguimos, a primera vista, de los juicios y formas de ver las cosas asimilados desde los demás.

El proceso de autoconocimiento implica, a mi modo de ver y en forma central, lograr distinguir nuestra verdadera voz en el vociferante coro de voces internas. En una quieta y paciente introspección, cada uno de nosotros tiene la posibilidad de determinar cuál es su **propia** verdad en cada instante -válida para **nosotros**-. Esta “verdad” es lo que vemos, lo que nos parece o no justo, honesto, recto y sano. Sin embargo, creo que, para ver claro, el proceso requiere de paciencia, sensibilidad y persistencia -y, frecuentemente, de ayuda externa-. El famoso “conócete a ti mismo” del templo griego puede ser un proceso largo.

Mi experiencia es que la voz más íntima de cada uno de nosotros no difiere en gran medida con la de los otros, en cuanto a que estas voces nos llevan a una ética verdadera -no impuesta- en que nos dejamos guiar en mayor medida por nuestro corazón, y nos sensibilizamos compasivamente a todos los elementos de este Universo -nosotros mismos, los demás seres humanos, los animales, el mundo vegetal y lo que llamamos mundo inanimado-. Si hemos alcanzado un cierto grado de autoconocimiento y un cierto grado de consciencia, veremos que nos resulta casi enteramente imposible dañar intencionalmente a otras



personas, a animales o plantas.

Propongo a continuación realizar un examen de la propia integridad y conducta, con una pauta que puede facilitar la introspección. En mi perspectiva y al decir de muchos, estamos de paso en la Tierra. Podríamos concebir ese paso como una escuela, una sala de clases, en la que se enseña, no a trepar en la escala social y a acumular riqueza abusando unos de otros, insensibles a los demás, a los animales y al planeta, sino claramente temas muy diferentes: Honestidad, Integridad, Totalidad, Generosidad, Gratitud para el Planeta. Quizás cada uno de nosotros podría utilizar la pauta que sigue para preguntarse si ha escogido las prioridades correctas.

**Honestidad:** ¿Soy honesto(a) con los demás? ¿Les hago saber lo que en verdad pienso y siento, o les transmito una imagen que oculta o disfraza importantes aspectos de mí? ¿Estoy dispuesto(a) a verme a mí mismo(a) en toda sinceridad, o me auto-engañó de una u otra manera? La vida que he escogido vivir, ¿es mi verdad o está llena de mentiras y componendas?

**Integridad:** ¿Vivo según lo que digo o me contradigo continuamente entre lo que pienso y lo que hago? ¿Acepto mi responsabilidad en mis actos y elecciones o le echo la culpa a otros o a las circunstancias? ¿Estoy dispuesto a reconocer mis «errores», mi inconsciencia, mis insensibilidades?

**Totalidad:** ¿Me entrego enteramente a lo que creo, a mi verdad del momento, a la expresión de mi sentir frente a los seres que quiero? ¿O acaso me acomodo a las expectativas de los demás o a la búsqueda del aprecio y la popularidad? ¿Me comprometo enteramente en cada momento como si fuera el último que voy a vivir en la Tierra, o estoy continuamente postergando -para un futuro incierto e imaginario- lo que quiero expresar o hacer?

**Generosidad:** ¿Vivo sólo para mí y mis mezquinos intereses, o busco entregar lo mejor de mí con todas las personas con las que me relaciono -familia, amigos, compañeros de trabajo o empleados, personas que me atienden en una tienda o servicio-? ¿Estoy dispuesto(a) a tomar realmente en serio las necesidades de otros -y a actuar en consecuencia-, o me importan un bledo? ¿Deseo de verdad el bien común?

**Gratitud hacia el planeta:** ¿Agradezco la vida que tengo o me quejo de todo? ¿Desprecio mi propia vida, intoxicándome con todo tipo de venenos? ¿Aprecio y agradezco el aire, el agua y el alimento que recibo día a día de esta tierra? ¿Hago lo que puedo para cuidar el aire, la tierra, los árboles, las aguas, el mar y los animales, o estoy contribuyendo a destruirlos? ¿Asumo el grado de responsabilidad que me cabe en todo eso o me limito a quejarme de lo que hacen los demás?

Imaginemos, por un instante, que el sentido de nuestra existencia en la tierra es realizar el potencial que traemos: y entonces, no ser fieles a nosotros mismos es la inconsciencia más grave, porque daña nuestro ser. No respetar nuestra propia voz interna nos llevará inevitablemente a la frustración, en comparación con la belleza serena y profunda del potencial único que cada uno de nosotros posee. Y creo que aquellos seres que -como Jesús, el Buda o Mahoma- llamamos iluminados o despiertos se caracterizan más que nada por una característica: una **continua** apertura a la Verdad que se nos presenta en cada instante del Eterno Presente.

Press, New York.

## Bibliografía

Boeree, C. G. (2003), *Teorías de la personalidad. Carl Rogers, 1902-1987*, en <http://www.ship.edu/~cgboeree/rogersesp.html>, consulta 4 de noviembre del 2006.

Celis, A. (2000), "Aceptación y niveles de consciencia en psicoterapia transpersonal", en *Revista Praxis*, N° 2, Escuela de Psicología, Universidad Diego Portales, Santiago de Chile.

Idem (2002), "El concepto de despertar espiritual en el enfoque psicoterapéutico transpersonal" en *Revista Psicología y Sociedad*, Año 1, N°1, Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central, Santiago de Chile.

Idem (2005), "Nostalgia de infinito", en Dossier del Instituto de Expansión de la Consciencia Humana, *Babel* 3-4, Revista de Psicología de la Universidad Bolivariana, Santiago de Chile.

Gendlin, E.T. (2002), *Foreword*, en *Carl Rogers: The Quiet Revolutionary, an Oral History*, de Carl R.

Rogers and David E. Russell, Penmarin Books, Roseville. CA.

Jourard, S. (1980), *The transparent self*, Macmillan, New York.

Rajneesh, B.S. (1981), *The Orange Book. The meditation techniques*, Rajneesh Foundation International, Oregon.

Rogers, Carl R. (1951), *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*, Houghton Mifflin. Boston.

*Idem* (1957), "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change" en *Journal of Consulting Psychology* 21, N° 2.

*Idem* (1961), *On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin, Boston.

*Idem* (1964), "Towards a modern approach to values: the valuing process in the mature person" en el *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 68, n° 2, y también en *Persona a Persona* (1980), de C.R. Rogers, B. Stevens y otros, Amorrortu Editores, B. Aires.

*Idem* (1969) *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*, Charles E. Merrill, Columbus, Ohio.

*Idem* (1970), *Carl Rogers on Encounter Groups*, Harper and Row, New York.

*Idem* (1972), *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*, Delacorte.

#### Notas

\* Psicólogo clínico chileno de la corriente Transpersonal, Magíster en Desarrollo Personal e Interpersonal, Director del Instituto de Expansión de la Consciencia Humana, [www.transformación.cl](http://www.transformación.cl). Es profesor de la Universidad Central de Santiago de Chile. Email: [alejandrocelis@gmail.com](mailto:alejandrocelis@gmail.com).

<sup>1</sup>A mi entender, Rogers fue con toda probabilidad un 9 (Indolente) del Eneagrama. Y si eso fuera así, transformó un rasgo neurótico de los 9 –centrar su atención en el otro y no en sí mismos- en una herramienta terapéutica –la comprensión empática- que indudablemente le produjo a él mismo una transformación personal, a la par que ayudaba a miles de otras personas.