



Centro de
Psicoterapia
y Desarrollo
Humano

La consideración positiva incondicional: ¿Cómo ponerla en práctica? ⁽¹⁾

Xavier Haudiquet-Lamarque ²

Resumen

¿Cómo se puede poner en práctica la consideración positiva incondicional dentro de una relación psicoterapéutica? Sabemos que se trata de una de las condiciones que menciona Carl Rogers para crear un clima facilitador de crecimiento, al lado de la empatía y la congruencia. Sin embargo, la consideración positiva es un sentimiento y por lo tanto no se puede forzar. Entonces, ¿cómo un psicoterapeuta o un acompañante puede experimentarla frente a sus clientes y evitar el juicio o la evaluación proyectiva?

Entre las tres condiciones facilitadoras del crecimiento que menciona Carl Rogers (1968, p. 201-205 y 1987, p. 61-62), la consideración positiva incondicional es la que menos se evoca, mientras la empatía y la congruencia siempre han sido objeto de largos debates. Incluso algunos autores crearon tratados para explicar cómo instrumentar la empatía y la congruencia en la relación terapéutica³. Pero, la consideración positiva incondicional es raramente mencionada, como si se tratara de una condición obvia y fácil de llevar a cabo.

Sin embargo, no es nada natural sentir consideración positiva incondicional hacia alguien de antemano. Al contrario, el juicio o la evaluación están presentes frecuentemente en las relaciones humanas. Entonces, ¿Cómo puede un psicoterapeuta experimentar la consideración positiva, y además incondicional, hacia con sus clientes?

Para empezar, recordemos lo que entiende Carl Rogers por consideración positiva incondicional (*unconditional positive regard*). Según sus términos, se trata de una atención calurosa, positiva y receptiva hacia el cliente; pero una solicitud no posesiva. Rogers habla también de aceptación, entendiéndolo por ello, una aceptación de los sentimientos positivos del cliente, pero también de sus

¹ Este artículo fue publicado en la Revista Figura/Fondo N° 31, primavera 2012, editada por el IHPG (Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt), Mexico DF.

² Xavier Haudiquet es Psicoterapeuta Humanista. Estudio varias especialidades, en especial el Enfoque Centrado en la Persona en el Person-Centered-Approach International Institute fundado por Carl Rogers. Miembro fundador de ECP France (instituto de formación en el Enfoque Centrado en la Persona). Fundador y Director del Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano de Cuernavaca.

³ Ver Robert Carkhuff y Gerard Egan.

sentimientos negativos, “malos”, de dolor, de ansiedad o bien “anormales” (1968, pp. 49 y 204).

Concretamente, se trata de una ausencia de juicio sobre el otro. Es una aceptación del otro tal cuál es. Para algunos, eso significa una aceptación de la esencia de la persona, más allá de su máscara o de la imagen que proyecta; para otros, significa una aceptación del otro en el momento presente, en el instante de la relación (tiempo Kairos). Es cierto que es más fácil tener una mirada positiva hacia un verdugo o un pedófilo cuando él ha llegado hasta mi consultorio y que me habla de su remordimiento y su deseo de cambiar que cuando soy un simple espectador de este mismo acto, como en una película por ejemplo. También, se menciona con frecuencia la idea de que se trata de aceptar, no los actos, sino la persona misma, considerando que ésta hace lo mejor que puede en función de sus circunstancias y posibilidades.

En cuanto al principio de la incondicionalidad, significa que la aceptación no está condicionada por tal o cuál comportamiento y que se mantiene siempre, sin condición. Al respecto, se menciona generalmente el amor de una madre por su hijo. Aunque mate, viole, o haga lo que haga, el amor materno permanece intacto. Como lo escribe Rogers, “se trata de un sentimiento positivo que se exterioriza sin reserva ni juicios.” (1968, p. 49).

Como podemos ver, esta condición es relativamente simple a definir. No obstante, no está resuelta la cuestión de su puesta en práctica. ¿Cómo instrumentar concretamente la consideración positiva incondicional en la relación con un otro? De hecho, la dificultad viene de que la consideración positiva incondicional no es una actitud como la empatía o la congruencia, sino que se trata de un sentimiento sobre el cuál la voluntad no tiene control.

¿Actitud o sentimiento?

La congruencia y la empatía son actitudes, lo cuál significa que cada uno de nosotros tiene la posibilidad de trabajar en ellas y de desarrollarlas gracias a un entrenamiento o formación. En el origen de la empatía, se encuentra una decisión: la de hacer un movimiento voluntario hacia el otro para intentar de entender su universo. Conscientemente, dirijo mi atención hacia la vivencia del otro. Incluso disponemos de un método para esto, la fenomenología. Y también tenemos herramientas para expresar nuestra actitud empática en la relación: la reformulación o el reflejo de los sentimientos. Por otro lado, la experiencia profesional y por supuesto el trabajo sobre sí mismo, son factores que enriquecen enormemente la capacidad empática.

La congruencia tiene un estatus similar. En este caso también, puedo decidir o no ser congruente de acuerdo con las circunstancias. De la misma forma que puedo adoptar una actitud seria durante una reunión de trabajo o una actitud lúdica si me encuentro con niños, en situación terapéutica, una gran parte

de mi trabajo consiste en posar una mirada introspectiva sobre mí mismo así como estar atento a mis emociones, sentimientos y pensamientos, en una palabra dispuesto a simbolizar mi experiencia. Por otra parte, la congruencia es una de las actitudes fundamentales que busca el psicoterapeuta centrado en la persona y es sin duda lo que lo diferencia de sus colegas de otras escuelas, en particular del psicoanalista que prefiere adoptar una actitud de neutralidad benévola. De hecho, uno de los ejes más importantes de la formación en Enfoque Centrado en la Persona como la concibió Carl Rogers, consiste en desarrollar esta actitud de congruencia en los participantes. Y en efecto, la congruencia, es decir, la consciencia de sí mismo, es una actitud que se desarrolla a través del proceso psicoterapéutico.

La situación es muy diferente con la consideración positiva incondicional ya que esta pertenece al orden del sentir. Ahora bien, los sentimientos no se deciden; surgen... o no surgen. Pero, eso no depende de mi voluntad. No puedo decidir voluntariamente aceptar al otro de manera incondicional, a menos de que manipule mi sentir, lo que iría completamente en contra de la congruencia. Sería totalmente incongruente, en nombre de la consideración positiva incondicional, adoptar una aceptación positiva frente a alguien que abusa de mí, me manipula o invade mi espacio. Se trataría por lo tanto de una negación de mi propio enojo, olvidando la función natural de la ira que permite poner límites con el fin de proteger mi integridad o intimidad. Sería una negación de mis propios sentimientos, una traición de mí mismo.

Cuando recibo un cliente por primera vez, no siento naturalmente aceptación positiva incondicional en los primeros minutos de la sesión. Todas mis buenas intenciones o convicciones teóricas no cambian nada al respecto. Si no siento aceptación positiva, no puedo tampoco forzarme a sentirla, y seguramente debo de experimentar otro sentimiento: curiosidad, perplejidad, temor, ansiedad de no saber cómo manejar la entrevista, placer con la conversación... Ciertamente, hay clientes que encuentro más o menos simpáticos desde el primer saludo, pero eso no tiene nada que ver con la consideración positiva incondicional. Sino todo lo contrario. Pues, la simpatía está al opuesto de la mirada incondicional ya que ella puede convertirse de repente en antipatía; está claro entonces que había varias condiciones en mi simpatía. Si tengo una evaluación positiva sobre alguien, significa que puedo tener una negativa también, por lo tanto el principio de incondicionalidad no está presente.

La consideración positiva incondicional no es un estado que aparezca de repente como por arte de magia por el sólo hecho de desearla. En realidad, la única manera de modificar los sentimientos es modificando la circunstancia que los genera. Por ejemplo, si estoy triste porque el otro se fue, la única manera de eliminar la tristeza ligada a la pérdida, es que el otro regrese. Si estoy en un contexto que provoca la ira, para que ella desaparezca, tengo que modificar la

situación: cambiando de trabajo, hablando con mi jefe, separándome de mi pareja... o cambiando mi percepción de la situación. Magia de la sincronicidad: escribiendo estas líneas, recibo una llamada de un joven paciente mexicano que está viajando en Francia. Ahorró durante años, peso por peso, para realizar un sueño que siempre ha tenido, ir a Francia para ver la torre Eiffel y aprovechar para visitar Europa. Me dice con el candor de sus veinte años y una voz triste:

- Estoy en Berlín en este momento... No me siento bien; no me gusta este lugar... Tengo ganas de llorar.
- ¿Y dónde te gustaría estar?
- En Francia.
- Y entonces ¿qué haces en Berlín?
- Todo el mundo me dice que debo aprovechar de este viaje para visitar otros países europeos.
- ¿En qué lugar te sentirías bien y feliz?
- Quisiera ver mañana la llegada del Tour de Francia en París.
- Terco, le pregunto una vez más: ¿Qué haces en Berlín?
- Bueno, ¡ya! adiós. ¡Voy a hacer mi maleta y me iré a tomar el primer tren que encuentre a París!

Tomando consciencia de su experiencia, Alejandro se dio cuenta de golpe que para eliminar su sentimiento de malestar y tristeza, tenía que actuar y modificar su circunstancia. Intentar estar bien en Berlín no servía de nada ya que su deseo profundo era estar en París. “Soy yo y mi circunstancia” decía Ortega y Gasset, haciendo eco a Sartre que escribía que el sujeto no es más que su situación.

Volviendo a nuestro tema, sería necesario entonces poder organizar una circunstancia que permita que la consideración positiva incondicional emerja por sí misma. Pero el problema es que el sentimiento de positividad está muy ligado a la ausencia de juicio. Sin embargo, como lo sabemos, ¡el juicio está tan presente en nosotros! Juzgamos al vecino, el clima, el tráfico... y al prójimo. Y si no juzgamos, por lo menos evaluamos.

¿Estamos condenados a juzgar?

Por una parte, nuestro cerebro reptiliano funciona de manera dualista: si/no, bien/mal, placer/no placer. Por lo tanto, estamos constantemente escaneando la situación para verificar si ésta aporta bienestar, placer o no, es decir para saber si está bien o mal (evaluación negativo/positivo). Por otra parte, y esta vez de manera adquirida a lo largo del proceso de educación, estamos totalmente condicionados para evaluar. Hemos sido educados en base a evaluaciones externas y juicios. Bien, mal, bien, mal... El niño aprende rápidamente a evaluarse en estos mismos términos, introyectando el sistema de evaluación propio de su cultura. Como adultos, seguimos el mismo esquema, para nosotros mismos y para las generaciones siguientes. Este modelo está tan anclado en el

paradigma actual que el sistema educativo basado en calificaciones y exámenes nunca es cuestionado, a pesar de que es la causa de la inmensa neurosis colectiva del mundo moderno basado en el elitismo y la competencia. Ni siquiera estamos conscientes de que la visión que tenemos sobre nosotros mismos es una mirada constantemente evaluadora. Ello nos parece normal. Nuestros introyectos y creencias constituyen el parámetro desde el cuál juzgamos todos nuestros actos en términos generalmente maniqueístas. Si me encuentro en la norma, está bien; fuera de él, estoy mal. Pero entonces, si me evalúo de esta manera, ¿cómo puedo pretender estar sin juicio frente a otros?

No sólo estamos condicionados para evaluar, sino que además, se agregan los juicios que emitimos a través de nuestras proyecciones e interpretaciones. Las proyecciones son el fruto de las partes del yo que consideramos inaceptables y que son por lo tanto rechazadas a la sombra: sentimientos, rasgos de carácter, imperfecciones, manchas... Son partes de mí que no quiero mostrar al mundo porque me avergüenzan. Mientras se niegan estos aspectos, son proyectados al exterior y entonces, percibimos al otro a través de este filtro. Ahora bien, si rechazo estas partes alienadas de mí, es porque son inaceptables y esto me llevará naturalmente a condenarlas en los demás. Ahí es donde encontramos el juicio, sin duda el más difícil a erradicar, ya que implica, para aceptar al otro, una aceptación previa de mis propias partes alienadas que tiendo a proyectar al exterior.

Es aquí donde vemos que la aceptación del otro se da a través de la aceptación de sí mismo. ¿Cómo se desarrolla este proceso? La mirada, aquella que normalmente juzga y condena, de repente acepta voltearse hacia el interior de sí y se pregunta: ¿Y yo? ¿Qué ocurre en mí enfrente de esta persona para que la condene tan fácilmente? ¿Qué despierta ella en mí? ¿Qué es esta parte interna mía que quise esconder y que de repente ocupa todo el espacio en el otro al punto de que la rechazo totalmente? La tacañería del otro me molesta, pero ¿dónde está entonces la falta de generosidad en mi vida? Los dedos amputados de un cliente me incomodan, pero ¿dónde estoy yo amputado en mi existencia? Las manías del otro me son ridículas, pero ¿dónde se anida mi propia obsesión? Me gustaría quitar de una barrida la necesidad compulsiva de control de este cliente, pero yo, ¿acaso soy capaz de mirar cara a cara mi angustia frente a la incertidumbre del porvenir?

La teoría paradójica del cambio⁴, un importante apoyo teórico al Enfoque Centrado en la Persona, nos dice que el cambio no nace de un esfuerzo de la voluntad o de la consciencia reflexiva, sino más bien de una aceptación organísmica y experiencial de las partes alienadas del yo. Mientras más busco

⁴ Beisser Arnold (1970). *Paradoxical Theory of change*, in Fagan and Shepherd's *Gestalt Therapy Now*, Harper Colophon Book. Max Pages toca un concepto bastante similar, la ley de la inversión del movimiento. (*L'orientation non directive en psychothérapie et en psychologie sociale*, 1965, Dunod).

cambiar un rasgo de carácter que me desespera, más se refuerza. La paradoja es que mientras puedo aceptarlo realmente como una parte de mí e integrarlo a mi autoimagen, este aspecto pierde su fuerza y deja de molestarme. Es entonces que la conducta cambia por sí sola, sin esfuerzo.

Otro obstáculo a la mirada positiva incondicional es el miedo. Los miedos, debería decir, porque hay varios: miedo al rechazo, a ser olvidado, lastimado o humillado, miedo a la diferencia, miedo a ser conmovido o afectado por el otro, miedo a cambiar. En respuesta a esos miedos, hay que protegerse y la armadura que visto está hecha de muchos juicios. Como niños, comprendimos rápido que la mejor defensa es el ataque y más tarde, prefiero condenar de antemano en lugar de tomar el riesgo de ser perturbado por la diferencia. El encuentro siempre tiene un impacto, lo que es de hecho el origen del cambio. Una buena forma de asegurarme que no seré afectado, es instalar un escudo de defensa, lo que me permite confortar mis certezas en cuanto a mi identidad, esta querida identidad a la cuál estamos tan apegados a veces, hasta caer en una identificación fija y paralizante con ella.

Desde ahí, podemos entender porque la postura de neutralidad del psicoanalista es una defensa, pues le permite mantenerse fuera de la relación y así, evitar ser afectado. Pero si estamos fuera de la relación, en posición de observador neutro, entonces todos los diagnósticos son posibles así como las evaluaciones mediante criterios de interpretación preestablecidos. En este contexto, la consideración positiva incondicional es simplemente imposible, pues la mirada está llena de estimaciones basadas en un cuadro de referencia externo al cliente. Éste último no está visto en su subjetividad sino como un objeto de observación. Está cosificado, como el tráfico, el vecino o el clima.

Las tres condiciones en dialéctica.

Entonces, ¿cómo crear una circunstancia en la cuál uno pueda sentir consideración positiva incondicional por el otro? La única forma es de ligar la consideración positiva incondicional con la empatía. Pues, es a través de la comprensión que nace en mí la aceptación del otro tal cuál es. Es a través de un clavado en el mundo subjetivo del otro que emerge naturalmente la consideración positiva incondicional. La empatía es una comprensión profunda de la vivencia de la persona, de sus impulsos secretos, sufrimientos y de las heridas que están al origen de sus conductas defensivas y destructivas. Mientras más comprendo el mundo del cliente, más siento afección y un interés positivo y auténtico; mi aprecio es cada vez menos condicionado. Estos sentimientos surgen naturalmente del encuentro, un sentimiento de respeto incondicional, un sentimiento de fraternidad o de compasión, es decir el reconocimiento de mi propia humanidad en el otro. Cualquier intención de evaluar desapareció y entonces, ya me es imposible juzgar al otro porque siento con él los mismos sentimientos, reconozco en él sufrimientos idénticos a los míos, veo heridas similares. “Lo más íntimo es también lo más universal” decía Rogers haciendo

eco a Montaigne que nos explica que cada hombre trae consigo la entera condición humana.

La empatía es fundamental para alimentar la consideración positiva. Pero la congruencia no lo es menos. Pues, si al escuchar un cliente, surge en mí una sombra, un sentimiento negativo o un juicio, entonces mi tarea, desde una intención de congruencia, es voltearme hacia mí para observar lo que se despierta en mi interior. Aún si parece débil o insignificante, es importante verificar lo que significa esta reacción emocional para evitar que se transforme en interpretación, proyección e incluso de manera más sutil, en una resistencia en la escucha del paciente. ¿Cuántas veces dirijo mi atención sólo hacia lo que tengo ganas de escuchar? ¿Cuántas veces no oigo literalmente lo que no quiero escuchar? La atención se vuelve selectiva y censura cualquier contenido que podría venir a sacudir mis certezas⁵. Es la señal de una falta de congruencia. Es necesario entonces regresar a la empatía —y claro está, se trata de un esfuerzo— con la finalidad de volver a dejar resonar en mí todos los contenidos del cliente.

Como lo vemos, la sensación corporal se encuentra muy presente en este intercambio. Por fin, la mente suelta sus referencias habituales, es el cuerpo que empieza a funcionar, iba a decir a resonar, como la piel de un tambor que vibra o una cuerda de piano que resuena cuando se toca la misma nota sobre una octava superior o inferior. Ahora bien, el cuerpo no juzga. Es la mente que encasilla, clasifica, etiqueta y que establece juicios de valor. El cuerpo, o más bien el organismo en su totalidad, se limita a estar en resonancia. La consideración positiva incondicional está profundamente ligada a la empatía y esta última es corporal como lo expuso Merleau-Ponty (1945/1961) quien introdujo el término de intercorporalidad en 1945 al evocar este fenómeno.

Como cualquier otro sentimiento, la consideración positiva incondicional hacia el otro nace en el cuerpo. Es un sentimiento que surge del encuentro yo-tu tal como lo define Buber. Cuando me adentro en la subjetividad del otro, cuando suelto mis propios códigos y que puedo adoptar el marco de referencia del otro, el juicio ya no tiene ningún sentido. Entonces, un espacio se abre para que pueda emerger la mirada positiva incondicional de la que habla Rogers.

Bibliografía :

- Merleau-Ponty (1945/1961), *Phénoménologie de la perception*, Gallimard.
Rogers, C.R. (1968). *Le développement de la personne*, Dunod. En lengua española : *El proceso de convertirse en persona*, Paidós (2000).
Rogers, C.R. (1987). *El camino del ser*, Paidós.

⁵ Este fenómeno puede alcanzar niveles muy profundos en el organismo. Estoy pensando en este paciente que me habla con tristeza de su padre, un hombre rígido y conservador que lo critica muy seguido. Supuestamente es sordo. ¡Pero no para todo! Cuando su hijo le habla de dinero en voz baja, oye perfectamente bien. Pero cuando su hijo intenta expresarle lo que vive, cómo se siente, en fin su experiencia personal, ¡ya no oye nada!