

## CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

Enero, 2015

### EL MODELO “CAPA” DE SER HUMANO



#### CARL ROGERS

Nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, y murió el 4 de febrero de 1987 en San Diego, Estados Unidos.

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. (A. Celis)

### CREATIVA – AMOROSA – PACÍFICA – AUTÓNOMA

Continuamos la serie de Cápsulas EE en las que desplegamos el modelo de persona que proponemos desde la Ecología Emocional. Buscamos personas CAPA para aprender de ellas. **Nuestra decimotercera persona CAPA es CARL ROGERS.**

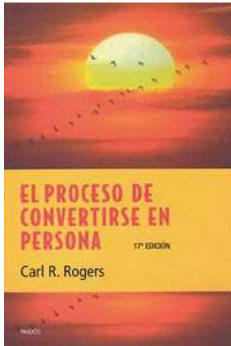


#### UNA PERSONA “CAPA” = COMPROMISO EN LA MEJORA DEL MUNDO

Prescribió tres claves para que una psicoterapia fuera exitosa independientemente de la orientación teórica del terapeuta:

- **COMPRENSIÓN EMPÁTICA,**
- **ACEPTACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL**
- **CONGRUENCIA**

## NUESTRO CAPA Nº 13: CARL ROGERS



### ALGUNAS OBRAS DESTACADAS:

- *El tratamiento clínico de los niños difíciles* (1939)
- *Psicoterapia y relaciones humanas* (1942)
- *Psicoterapia centrada en el cliente* (1951)
- *El proceso de convertirse en persona* (1961).
- En su último trabajo (*Sobre el poder personal*, 1979) concibió la relación interpersonal como el medio idóneo para lograr un cambio social pacífico.

CREATIVA	AMOROSA	PACÍFICA	AUTÓNOMA
<p>Creador de la <b>Psicoterapia Centrada en la Persona</b></p>	<p><i>Una persona, al descubrir que es amada por ser como es, y no por lo que pretende ser, sentirá que merece respeto y amor</i></p>	<p><i>Un renovado amor por la naturaleza y por cada persona, una comprensión de la unidad espiritual del universo, parecen emerger con esa nueva visión del mundo.</i></p>	<p><i>El objetivo de la educación es ayudar a los alumnos a convertirse en individuos capaces de tener iniciativa propia, responsables por sus acciones, que trabajaran no para obtener la aprobación de los demás, sino para alcanzar sus propios objetivos.</i></p>
<p><i>Si vamos a mejorar como individuos, como grupos, como instituciones o naciones, eso será debido a <b>aprender como personas enteras, que incluye lo intelectual, lo emocional, y en años recientes utilizaría de forma renuente la palabra "espiritual" también</b></i></p>	<p><i>El amor, tanto en la ansiedad dolorosa como en el deseo feliz, es la exigencia de un todo. Únicamente nace y subsiste si queda una parte por conquistar. Solo se ama lo que no se posee por entero.</i></p>	<p><i>Cuando estoy mejor como facilitador de grupo o como terapeuta, estoy más cerca del mí mismo interior, o quizás en un estado levemente alterado de conciencia, entonces lo que hago parece ser plenamente curativo. Mi sola presencia alivia y es provechosa.</i></p>	<p><i>La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal cual soy, entonces, puedo cambiar.</i></p>
<p><i>Pienso que <b>la Psicología Humanista ha restituido la persona a la Psicología</b>. La Psicología se ocupaba de las ratas y las palomas, pero no de las personas</i></p>	<p><i>Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque no podemos controlarla</i></p>	<p><i>Nuestra lucha es una parte de otra universal hacia la mayor armonía, a la mayor perfección</i></p>	<p><i>La persona que ofrece más esperanzas en el loco mundo de hoy, el cual podría terminar arrasado, es aquella que utiliza a plenitud su conciencia, es decir, la que conoce mejor que nadie lo que sucede en su interior</i></p>
<p><i>Lo espiritual también refiere al <b>respeto verdadero de los valores de uno, del valor y dignidad como individuo</b>. Los valores humanísticos podrían llamarse una parte de la espiritualidad</i></p>	<p><i>A Rogers <b>le importaban las personas</b>, pero no las instituciones. No le interesaban las apariencias, los roles, la clase social, las credenciales o los cargos (Gendlin 2002).</i></p>	<p><i>Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, por que ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante</i></p>	<p><i>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</i></p>
<p><i>Confío más en la <b>experiencia más que en la teoría, en los significados personales aún más que en las formulaciones intelectuales</b></i></p>	<p><i>Me opongo a la palabra como objetivo, estar realmente "cerca" de una persona es uno de los aspectos de mayor satisfacción en la vida</i></p>	<p><i>Pienso que la "aceptación positiva" en una relación y en uno mismo tienden hacia una paz interna o a la tranquilidad o, si uno es afortunado, hacia la serenidad.</i></p>	<p><i>Ponía en tela de juicio a cualquier autoridad, incluyendo la suya propia.</i></p>