

Counselling, ¿no directivo?

Siempre me he movido apasionadamente entre la pregunta de la directividad y no directividad en el counselling, en las relaciones de ayuda. Se pone de moda cuidar respetando los deseos y preferencias del otro. ¿Hay lugar para la persuasión en la relación? ¿Es legítima? ¿Es inevitable? ¿Por qué el counselling se define como “no directivo”? ¿Existe realmente la no directividad?

En la década del 30 del siglo XX, en el mundo del Trabajo Social, en Estados Unidos, aparece el counselling en un mundo educacional y social donde se percibe la oportunidad de esta forma de asesoría, acompañamiento, relación de ayuda u orientación. Puede considerarse al sociólogo Talcott Parson el iniciador de esta disciplina.

En la década de los años 40, al finalizar la Segunda Guerra Mundial, se experimenta la demanda de profesionales del acompañamiento cuando, en Estados Unidos el gobierno solicita counsellors para que colaboren con los psicólogos y los psiquiatras en la ayuda a miles de soldados, que regresaban y necesitaban reinsertarse en una vida normal. Estos soldados no referían patologías psíquicas o mentales, pero, debido a la situación vivida, mostraban ansiedades, inseguridades, temores que dificultaban la readaptación a la vida social y familiar.

Rogers, en el principio

Por estos tiempos, Carl Rogers, nacido en 1902 en Estados Unidos, hizo su experiencia como joven integrado en un grupo cristiano cuyo líder acompañaba como uno más. Esto le hizo pensar que su profesor Humphrey era incapaz de saber a qué conclusiones llegar y por eso dejaba al grupo libre. Su reflexión le llevó a madurar la idea de que tal vez ese facilitador sabía lo que hacía y que era un modo muy particular y novedoso de enseñar. El impacto de esta experiencia es importante en la elaboración de su propio sistema de pensamiento y posterior propuesta de acompañamiento no directivo.

Rogers estudió Ciencias Agrarias, Teología (en Nueva York) y el contacto posterior con China tuvo en él un influjo indudable. Hizo su doctorado en psicología en la Universidad de Columbia, en EEUU, en 1931, donde pudo tener relación con los conductistas, empezando por John B. Watson, así como con referentes de las teorías del aprendizaje como Keller, Skinner y Schoenfield, así como integrar ideas del psicoanálisis freudiano y de John Dewey y Willam James.

Rogers comenzó su tarea como psicoterapeuta en un instituto de Rochester, Nueva York, donde trabajó con niños y adolescentes con serios problemas de conducta social. En esta clínica conoció a Alfred Adler y quedó impactado por su pensamiento, en concreto en lo referido a que no era tan importante la historia de los pacientes, sino el significado que ellos le daban a la misma y los sentimientos implicados en los relatos.

Por entonces también, Rogers se acercó a los trabajos de Otto Rank y Sandor Ferenczi, que defendían una terapia activa, breve, intensa, focalizada más en el presente que en el pasado, más en las emociones que en la comprensión intelectual. Estos autores publicaron en 1924 “El desarrollo del psicoanálisis”, que para algunos es el primer texto de psicoterapia y, de alguna manera un antecedente importante que retomaron los psicólogos humanistas, entre los cuales Carl Rogers.

Más tarde, Rogers, influido también por Kurt Goldstein, Andreas Angyal y Abraham Maslow, teorizó su “psicoterapia no directiva”. En una conferencia en 1940, titulada “Los más recientes conceptos de psicoterapia”, dijo: “este nuevo abordaje confía mucho más intensamente en el impulso del individuo en dirección a su propio crecimiento”, “esta terapia enfatiza los aspectos afectivos sobre los intelectuales, así como la situación inmediata más que el pasado del individuo”, “la relación terapéutica es en sí misma una experiencia de crecimiento”.

Fue en 1945 cuando, como profesor de psicología del Centro de counselling en la Universidad de Chicago, elaboró sistemáticamente sus teorías básicas, tanto de la personalidad, como del método terapéutico. La formulación de Rogers, su modelo centrado en la persona, trascendió las fronteras de su país y hoy están difundidas en Europa, Asia, Australia, América, en universidades y centros que se inspiran en sus enseñanzas. En Argentina, por ejemplo, el counselling es una carrera profesional.

Centrado en la persona, no directivo

Hoy, se ha convertido en una palabra usual –quizás inflacionada- para referir un enfoque humanizado: centrado en la persona. El counselling humanista se apoya en la confianza que el ayudante deposita en el ayudado, considerando el pasado, pero mirando más al presente y al futuro potencialmente positivo. El interés principal se pone en crear las condiciones de bienestar psico-espiritual en niveles individuales, interpersonales y comunitarios.

El ayudante se ve a sí mismo como un facilitador de las capacidades humanas, asesorando en la promoción de cambios y transformaciones que permitan la superación de los conflictos y un desarrollo adecuado de la persona.

La principal tarea del counselling es facilitar una relación de ayuda que permita un aprendizaje cognitivo experiencial del ayudado, sobre aquello que le pasa con lo que le pasa, lo que la persona hace y quiere hacer con lo que le sucede. Esta es una característica importante y un significado de la expresión “holístico” y del enfoque centrado en la persona, no solo en el entorno, en las circunstancias y lo que a uno le sucede. En el fondo está el protagonismo de la persona que hace algo con lo que le pasa.

Algunos límites en la comprensión del modelo

En el fondo de este modelo de acompañamiento subyace la idea de que el ayudado vive una tendencia actualizante de sus potenciales, una confianza en el crecimiento y desarrollo personal del cliente. Se trata de un concepto que no agota la moda de hoy que tiende a describir el modelo de cuidado centrado en la persona, en clave de respeto a las “preferencias y deseos” del ayudado.

De hecho, la confianza en el ayudado no significa que se aprueba su conducta, cuando esta es dañina para sí mismo o para los demás. Naturalmente que el propio counsellor tiene su escala de valores y la autenticidad no le ha de llevar ni a negarla, ni a la laxitud moral, ni a imponerla, ni al autenticidio (metáfora que evocaría una mezcla entre suicidio y homicidio en nombre de la autenticidad).

El ser humano no es ni bueno ni malo, ni ángel ni demonio, sino libre, aunque no podemos negar que también condicionado. En la historia se expresa de diferentes

maneras, dependiendo de las condiciones de valor que integra personalmente y de las presiones en influencias del entorno.

La propuesta del modelo no directivo, nace de la experiencia de que cuando las personas son tratadas no directivamente, desde una aceptación incondicional, en un marco de autenticidad y escucha empática, las fuerzas constructivas de la persona tienden al desarrollo positivo y a expresarse e imponerse sobre las negativas y destructivas.

Pero... lo cierto es que no siempre es así.

Por eso, inevitablemente, la no directividad del counselling, o mejor, de los momentos del nacimiento del counselling, no ha de llevarnos a la ignorancia. Constatamos que la persona también puede realizar y realiza de hecho, el mal. Se hace daño a sí misma, se esconde con mecanismos huidizos, se resiste al perdón, a la autoestima, a la aceptación e integración de las pérdidas, a la superación de las tendencias egoístas y violentas... El ser humano también tiene la posibilidad de hacer el mal; sucumbe a su atracción y su poder, por supuesto, también deliberadamente.

La corresponsabilidad que caracteriza al individuo en el mundo, nos ha de llevar a afirmar, aceptar e integrar la eventual persuasión o inducción en el otro –con todas las condiciones debidas- de convicciones y conductas posibles tendentes al verdadero desarrollo personal y al bien de los demás en el marco del respeto de la dignidad intrínseca de toda persona.

José Carlos Bermejo