

Maravillosa Congruencia

Por : María Gabriela Correa

Clr (Argentina-México)

En los orígenes de la psicología humanista, diversos autores claves, entre ellos Carl Rogers, destacaron la importancia que la congruencia o autenticidad tiene para la salud integral de las personas.

Según C. Rogers, “Existe un estado de congruencia cuando las experiencias simbolizadas de una persona reflejan todas las experiencias reales del organismo. Cuando estas vivencias simbolizadas no representan todas las reales, o si son negadas o distorsionadas, hay una falta de correspondencia entre el yo como es percibido y el yo real. En tal situación hay incongruencia y una posible desadaptación... Cuando el autoconcepto es congruente con las experiencias del organismo, la persona está libre de la tensión interna y adaptada desde el punto de vista psicológico”.

Les contaré a continuación, una simpática historia que ejemplifica en hechos el acto de ser congruente:

El semáforo se puso amarillo justo cuando él iba a cruzar en su automóvil y, como era de esperar, hizo lo correcto: Se detuvo en la línea de paso para los peatones, a pesar de que podría haber rebasado la luz roja, acelerando a través de la intersección.

La mujer que estaba en el automóvil detrás de él estaba furiosa. Le tocó la bocina por un largo rato e hizo comentarios negativos en alta voz, ya que por culpa suya no pudo avanzar a través de la intersección... y para colmo, se le cayó el celular y se le regó el maquillaje.

En medio de su pataleta, oyó que alguien le tocaba el cristal del lado. Allí, parado junto a ella, estaba un policía mirándola muy seriamente. El oficial le ordenó salir de su coche con las manos arriba, y la llevó a la comisaría donde la revisaron de arriba a abajo, le tomaron fotos, las huellas dactilares y la pusieron en una celda.

Después de un par de horas, un policía se acercó a la celda y abrió la puerta. La señora fue escoltada hasta el mostrador, donde el agente que la detuvo estaba esperando con sus efectos personales:

- “Señora, lamento mucho este error”, le explicó el policía. “Le mandé a bajar mientras usted se encontraba tocando bocina fuertemente, queriendo pasarle por encima al automóvil del frente, maldiciendo, gritando improperios y diciendo palabras soeces. Mientras la observaba, me percaté de que:

De su retrovisor cuelga un rosario,
Su carro tiene en la defensa una calcomanía que dice: “¿Qué haría Jesús en mi lugar?”,
Su tablilla tiene un borde que dice “Yo escojo la Vida”,
Otra calcomanía que dice: “Sígueme el domingo a la Iglesia”
Y, finalmente, el emblema cristiano del pez.
Como es de esperarse, supuse que el auto era robado.”

En términos sencillos y adaptado a “la vida misma”, definimos congruencia como la práctica de **SER el que uno ES en realidad.**

En la práctica terapéutica (persona-persona) la congruencia se define por lo tanto, en la importancia de **SER el que uno ES en la relación** (consultante-terapeuta) coherentemente, sin construirse máscaras o fachadas que oculten los verdaderos sentimientos que circulan en la misma.

El terapeuta Centrado en la Persona, debe estar “abierto a sus experiencias”, en plena conexión consigo mismo, sin abortar nada de ellas, debe reinventarse “aprender de manera natural” a utilizar este recurso, para después, con sumo cuidado ponerlo en práctica y a disposición del vínculo de ayuda.

Mientras la pretensión terapéutica de este enfoque sea facilitar cambios y desarrollar lo personal del individuo, en los encuentros persona a persona serán más adecuados para esta finalidad, dar un enfoque auténtico a diferencia de aquellos en donde el profesional se escuda en un “personaje”. Si bien sabemos que la disposición de la autenticidad vivida en la relación de ayuda, debe expresarse con sumo cuidado, a fin de evitar que se transforme en un encuentro coloquial donde la terapia se transformaría en un “autenticidio” en el nombre de la autenticidad.

Carl Rogers, dijo al respecto: “En cuanto al terapeuta, lo que él experimenta está abierto a su conciencia, y puede ser vivido en la relación, y puede ser comunicado si es apropiado”.

Es obvio que apela a la responsabilidad para encontrar el momento oportuno para comunicar o no, la experiencia que sucede en la relación de ayuda.

Lo importante es no negarla, sino aceptarla en forma transparente, y aunque no la transmitamos de inmediato, se filtrará en una relación de libertad experiencial.

Dijo Carl Roger: “Creo que la autenticidad del terapeuta en la relación es el elemento más importante. Cuando el terapeuta es natural y espontáneo parece ser más efectivo.

Probablemente sea una “humanidad entrenada”, como propone uno de nuestros terapeutas, pero en el momento es la reacción natural de ésta persona. Por lo tanto, nuestros terapeutas, tan distintos entre sí, logran buenos resultados de maneras muy diferentes. Por ejemplo, a un terapeuta le resulta más efectivo un estilo impaciente, práctico, del tipo “pongamos las cartas sobre la mesa”, porque

así esta siendo el mismo más abiertamente. Para otro puede ser un enfoque mucho más amable y más obviamente cálido, ha reforzado profundamente y extendido mi propio punto de vista de que la persona que es capaz de ser abiertamente el mismo en ese momento, tal como es capaz de ser en sus niveles más profundos, es el terapeuta efectivo.

Quizás ninguna otra cosa tenga mucha importancia.”

En nuestros tiempos y en otros también la mayoría de las personas utilizan máscaras, se ocultan detrás de personalidades que idealizan o pretenden ser. Esta actitud de aparentar algo que en realidad no son puede convertirse en algo patológico.

Por ello mismo, Carl Rogers hace énfasis en que una persona con una actitud congruente, suele ser una persona sana. Ya que se muestra tal como es, independientemente del lugar.

Así avistamos que el counselor es congruente cuando está siendo abierto la persona que **ES** en respuesta a su consultante; cuando la manera en que está actuando refleja lo que está experimentando interiormente, cuando en respuesta a su consultante, **ES** lo que experimenta y no una defensa o una simulación.

Si por otra parte simula ser inteligente, competente o bondadoso, esta siendo falso en relación con su consultante, es decir su comportamiento externo no es congruente con lo que está sucediendo en su interior.

Y así como sucede con la empatía y la consideración positiva incondicional (de las que hablaremos luego en otros artículos), la congruencia hace que sea más fácil para el consultante confiar en el counselor y en todo el proceso de counseling. Ya que si el consultante reconoce en el counselor congruencia, entonces sabrá que la respuesta que reciba de él puede ser aceptada como abierta y honesta.

Debemos entender que la congruencia del counselor se relaciona con el objetivo propio del counseling (al menos implícitamente), ya que el consultante se esta

esforzando por ser congruente, buscando interiormente la coherencia y capacidad de manifestar sus sentimientos y respuestas de una manera directa y precisa en lugar de esconderlos o disfrazarlos.

La congruencia crea pues, una secuencia interactiva única en el proceso de counseling. Ésta forma de trabajar del counselor fomenta la apertura del consultante facilitando y acelerando, en ciertos casos el proceso de terapia breve en la cual pueden compararse las realidades fenoménicas del consultante y del counselor.