

# RETO Y CONFRONTACION EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Mary Kilborn  
University of Strathclyde

*In this article the role of the challenge in the person centered approach is analyzed. With this aim the author has planned a small-scale research study using an open questionnaire with a sample of 10 therapists and 15 clients. From this study it would appear that challenge, in terms of the opportunities and freedoms offered by the core conditions, is an integral part of the person centered approach.*

---

## INTRODUCCIÓN

Confrontación y reto son términos poco usuales en el ámbito de la terapia centrada en la persona. No los usó nunca, que yo sepa, Rogers. La finalidad de los seguidores del enfoque centrado en la persona es adoptar una actitud de calidez y aceptación positiva, más que de confrontación. Para ellos la empatía significa penetrar en el mundo interior del cliente hasta llegar a moverse fácilmente por él. La aceptación positiva incondicional significa valorar la persona del cliente, independientemente de sus actitudes y comportamiento. El terapeuta intenta entender y respetar el marco de referencia del cliente, sin imponerle el suyo. La confrontación, sin embargo, debería proceder, por fuerza, del marco de referencia del terapeuta. El terapeuta utiliza su percepción de la realidad para reaccionar a la del cliente. Ello obedece a la tercera condición, la congruencia, que permite al terapeuta observar su propia experiencia durante la sesión y compartirla con el cliente si ello se considera beneficioso para el proceso terapéutico. El terapeuta puede en consecuencia ofrecer *feedback* sobre el ahora y aquí de la sesión. Sin embargo, de acuerdo con German Lietaer (1984), ello podría acarrear un abandono de los principios de la terapia centrada en el cliente de permanecer continuamente en el campo experiencial del sujeto. Podría producirse, por tanto, una tensión entre la consideración positiva incondicional y cualquier forma de confrontación o reto.

## LA FINALIDAD DE ESTE ESTUDIO

Como practicante de la terapia centrada en la persona, intento permanecer al máximo en el mundo experiencial del cliente. Pero ¿significa esto que no me siento capaz de confrontar a mis clientes? La terapia centrada en la persona ha sido criticada muchas veces por ser demasiado blanda, por no enfrentarse a las cosas, por hacer desaparecer al terapeuta y no comprometerlo realmente. Cuántas veces he oído a terapeutas de otras orientaciones decir que siguen un enfoque centrado en la persona, pero que usan otras técnicas y otros marcos de comprensión para hacer frente a las cuestiones reales de la terapia. Muchos de ellos ven la confrontación como una de sus herramientas. Los terapeutas centrados en la persona saben lo duro que resulta continuar defendiendo que las condiciones básicas son todavía suficientes y que su enfoque no es tan blando como parece.

Reflexionando sobre estas consideraciones he pensado que sería muy beneficioso para mi práctica focalizar la cuestión de la confrontación, llegar a saber en qué medida he sido confrontadora o retadora en mi terapia y qué beneficios puede haber acarreado esto para mis clientes. De modo que he preparado un estudio de investigación a pequeña escala.

## PREPARACIÓN DEL ESTUDIO

Decidí que quería reunir datos procedentes de dos fuentes, los otros terapeutas centrados en la persona y los clientes.

Necesitaba recoger el punto de vista de otros terapeutas centrados en la persona respecto al papel de la confrontación en el enfoque centrado en la persona. Necesitaba también formarme una idea de cómo los clientes me veían a mí en la confrontación y en qué medida lo aceptaban o no.

Decidí obtener mis datos a través de un cuestionario. Me pareció que sería la forma más breve y que permitiría responder a conveniencia de los encuestados. Propuse las preguntas de la forma más abierta posible, de modo que los encuestados pudieran exponer sus propias ideas y no se sintieran dirigidos de ningún modo. Expliqué que lo que interesaba era una respuesta lo más personal posible y no un tipo determinado de respuestas.

Escogí igualmente una muestra de terapeutas conocidos míos y con quienes me sentía próxima. Más que una muestra amplia intentaba recoger los puntos de vista de terapeutas cuya práctica me era conocida y a quienes sería posible responder a la naturaleza abierta de las preguntas. En total respondieron a mi cuestionario diez de ellos.

Quince, por otra parte, fueron los clientes que respondieron a mi cuestionario. Se trata de clientes que habían trabajado conmigo por un total al menos de seis meses. Les hice saber que su terapeuta estaba interesado en recibir *feedback* relativo a la influencia que había tenido para ellos el proceso de terapia y en conocer hasta qué punto éste les había resultado beneficioso y no perjudicial. Sentía que los

clientes que no habían trabajado conmigo más de seis meses podrían encontrar el cuestionario sobre la confrontación una experiencia más bien amenazadora. Expliqué cuidadosamente la finalidad de este estudio a cada cliente al final de la sesión, dejando muy claro que no tenían ninguna obligación de tomar parte en él. A este propósito todos los clientes a quienes pregunté respondieron, algunos más rápidamente que otros y algunos de ellos utilizaron sus respuestas al cuestionario como una base para la discusión de nuestra relación y de nuestro trabajo juntos. Otros indicaron, además, que el tomar parte en el estudio les había hecho pensar y les había ayudado a prestar atención al proceso de nuestro trabajo en conjunto. Un par de ellos puntualizaron que habían encontrado difícil responder a las preguntas abiertas y que no estaban muy seguros de lo que habían respondido.

## **CUESTIONARIOS Y RESPUESTAS DE LOS CLIENTES**

### **Primera pregunta para los clientes:**

**A la psicoterapia centrada en la persona se la critica frecuentemente por ser demasiado blanda, cálida y aceptante. ¿Puede usted decir algo sobre su experiencia al respecto?**

Esta pregunta abierta para los clientes provocó respuestas muy parecidas entre sí. Todos encontraron que la naturaleza cálida y aceptante del enfoque era beneficiosa. Uno de ellos lo expresó de forma muy gráfica: «Necesito la calidez y la aceptación para ayudarme a calmar la revolución emocional tan brutal que se ha desatado en el interior de mi cuerpo». Otro comentó que «sentir que mi forma de ser es valorada me ha hecho sentir capaz de explorar los posibles cambios en mí mismo y en mis relaciones». Sin embargo, todos ellos rechazaron el calificativo de «blanda» a la terapia. Una de las clientes añadió que se había sentido incómoda en las primeras sesiones con el impacto de «sentirse aceptada y acogida». Había llegado, no obstante, a experimentar la seguridad de la calidez y de la aceptación como «poderosamente capacitadora». Otra cliente dijo que había tenido que batallar con el sentimiento que necesitaba a alguien que le dijera «levántate y anda». Este sentimiento, sin embargo, no provenía del hecho que la terapia fuera demasiado acogedora y blanda, sino de la propia incapacidad para aceptarse a sí misma.

Otro cliente puso de relieve su necesidad no sólo de calidez y aceptación, sino también de «transparencia, genuinidad, verdad y que si esto implicaba contradecir al cliente, entonces había que hacerlo. La honestidad siempre se agradece». Este cliente estaba preparado para afrontar la confrontación con el terapeuta en su deseo de una relación real con él. Decía que «el estar de acuerdo con cualquier cosa y sonreír en los momentos apropiados no es suficiente». Otra cliente comentó que la aceptación había sido muy importante para ella en su lucha para aceptarse a sí misma y que ahora veía el proceso como un camino de dos direcciones, como una manera de mirar a las cosas conjuntamente». Ambos clientes ponen de relieve que la

empatía y la aceptación incondicional son necesarias, pero que no bastan. Se requiere igualmente la congruencia y la reciprocidad entre terapeuta y cliente.

Otros dos clientes aludieron a la naturaleza no directiva de la terapia. Uno de ellos decía: «La falta de directividad y la incondicionalidad no resulta una opción fácil para mí. Ha sido la situación más difícil que jamás haya enfrentado: la de reconsiderar mis valores y expectativas». El otro añadía: «Mi dificultad con la psicoterapia centrada en la persona estriba no en que sea demasiado blanda, sino en que deja el timón totalmente en mis manos. Esto me provoca el miedo de estar dando vueltas a un círculo».

El punto de vista general es que la calidez y la aceptación representan por sí mismos un reto. Un cliente lo expresaba en términos de confrontación consigo misma y reconocía, junto a otros encuestados, que ésta había sido la tarea más dura que jamás habían tenido que llevar a cabo.

### **Segunda pregunta para los clientes.**

**¿Ha sentido usted que le haya retado o confrontado de alguna manera? En este caso, ¿puede darme ejemplos de ello y explicarme cómo lo ha experimentado?**

Un cierto número de encuestados habían comentado en las respuestas a la pregunta número 1 que el enfoque constituía ya por sí mismo un reto para ellos. Como decía uno de ellos: «Todo su enfoque entero constituye un reto para la experiencia de mi vida de confiar en los demás». Otro añadía: «el reto está en la aceptación... en la medida en que emergen partes de mí y son aceptadas, aunque se trate de partes que luchan contra mí, es la primera vez que están ahí y esto resulta frustrante para mí dar vueltas e irritante porque justo me dejas ir a la deriva». Otra cliente introdujo el concepto de amor: «Mary, tu amor incondicional constituye un reto para lo más íntimo de mi ser». Aunque muchos clientes se sienten cómodos con el concepto de reto, un cierto número de ellos considera que la palabra «confrontación» es demasiado fuerte. No ven nuestro encuentro en términos de una confrontación. Como lo expresa uno de ellos: «No tengo la conciencia de ser retado o confrontado consciente o deliberadamente, aunque he llegado a esperar un nivel consistente de integridad en Mary que me anima a mirar cara a cara cualquier cuestión que salga a la luz». De nuevo se constata que la tarea no es fácil.

Lo que me interesó en las respuestas a esta pregunta fue que en ocasiones los clientes sentían que era yo quien estaba retando su forma de ser, o al menos poniéndolos frente a lo que decían para que lo miraran cara a cara. No planteo la confrontación en el sentido tradicional de argumentar o plantear puntos de vista diferentes, sino como un modo de llevar en ocasiones a los clientes a cuestionarse a sí mismos. Una cliente decía que a veces yo reflejo con un tono de interrogación en la voz que la lleva a considerar lo que ha dicho y a reflexionar más sobre su actitud. Esto me suena como si invitara al cliente a confrontarse consigo mismo.

Otro cliente dice que la confrontación de forma sutil cuando, dice ella: «tengo a divagar mentalmente en lugar de conectar con mis sentimientos más viscerales. Sería bueno poner de manifiesto que esto es lo que parece que está pasando la mayoría de las veces». Otra cliente habló del hecho que yo hubiera señalado su tendencia a preocuparme por los demás durante las sesiones, tomando esta confrontación como un permiso para ocuparse de sí misma.

A pesar de que los dos clientes citados afirman que la confrontación les ha resultado beneficiosa, otra comentó que en una ocasión adopté un realismo pedestre en la discusión. Ella estaba hablando de cuán insoportable era su vida en el trabajo y cuánto deseaba dejarlo. Yo debí perder mi enfoque en cuanto, por lo que parece, hice alguna referencia a cómo viviría sin un sueldo. No hay que sorprenderse que ella notara que no estuviera segura de que lo que llamaba «mi confrontación racional» le hubiera ayudado a un nivel más profundo!

Lo que me ha interesado particularmente de estas respuestas es constatar el recuerdo tan intenso que guardan los clientes de las veces en que se han sentido retados por mí, independientemente de si han sentido que les haya sido útil o no. Esto indica la importancia de crear un entorno seguro y confiado en el que puedan sentirse sostenidos y apoyados en el reto.

### **Tercera pregunta a los clientes.**

**¿Aceptaría usted que le retara o confrontara más? ¿Puede darme sus razones?**

Dos clientes me han dado un rotundo no como respuesta a esta pregunta. Uno de ellos lo expresa de este modo: «No pienso que pueda hacer frente a más reto o confrontación de su parte o de nuestra relación». Otra lo ha expresado en términos de haber fracasado en muchas de las situaciones de la vida. Ve la terapia como un medio de alcanzar un grado más elevado de autoaceptación y ella no siente que pueda conseguirlo a través de retarla. Estas dos clientes sienten que la terapia ya es bastante retadora por sí misma.

Un grupo importante de clientes sienten que yo me mantengo en el fiel de la balanza. Sólo unos pocos hablan de la importancia de tener bastante confianza en la relación para aceptar el reto. Uno de los clientes que ha dado un sí condicionado a aceptar más reto pone la siguiente apostilla: «Sé genuina y intenta empatizar cuando me estés retando». Añade que necesita que yo dé más de mí misma, lo que podría ayudarle a entender cuándo llega el reto. Comenta, además, que necesita la confrontación sólo para ayudarle a llegar de forma más profunda a conectar con sus sentimientos, no como un debate intelectual. Otro cliente que no estaba seguro de si necesitaba ser más retado o no, dijo que lo que estaba buscando era la oportunidad de probar su «auténtico yo».

Una cosa que se deduce de las respuestas a esta pregunta es que muchos clientes presentan un punto de vista mixto. Quieren y no quieren más confrontación

al mismo tiempo. Algunos incluso sienten que deberían quererlo. «Hay una parte de mí que piensa que mi participación en la terapia se justificaría si fuera más dolorosa». Otro lo expresaba de este modo: «A veces pienso que sí, pero entonces usted hace el papel de una figura de autoridad que parece ser como una gran parte de mis ansiedades. En efecto, lo que hace la relación única es que se trata de una «autoridad neutral». Para una cliente a quien había resultado muy frustrante el tener la sensación de estar dando vueltas en un círculo «el reto a continuar así habría sido suficiente». Y a continuación, añadía: «Pero me he dado cuenta que entonces hubiera perdido todo el respeto por ti, puesto que habría vencido una vez más, al descubrir tu condicionalidad». Estas tres respuestas indican lo delicado que es el equilibrio y lo importante que es para el cliente confiar en la relación con el terapeuta. Muestran igualmente una conciencia por parte de algunos clientes de cómo sus reacciones ofrecen una mayor conciencia y comprensión de sí mismos.

#### **Cuarta pregunta para los clientes:**

**¿Has sentido alguna vez que te haya retado o confrontado porque haya considerado mi propia opinión o punto de vista en lugar del tuyo? ¿Cómo te has sentido al respecto?.**

Las respuestas a esta pregunta han sido muy variadas. Algunos sienten que yo no lo he hecho nunca y que si les he ofrecido un punto de vista, he tenido mucho cuidado en hacerle saber que era mío. Un cliente sentía que esto sucede sólo cuando he malinterpretado alguna cosa o cuando reflexiono sobre cosas pasadas, que él ve erróneamente como mi opinión. Sin embargo siente que generalmente nos las arreglamos para salir de esta situación. Otro cliente recuerda una época en que esto sucedió, pero considera que nuestra discusión sobre esto fue muy beneficiosa.

Otro cliente argumenta que cuando lo hago, parezco más humana: «A veces parece algo apologética utilizando sus propias formas de hablar para llegar a donde quiere llegar, particularmente si se equivoca. Pero cuando se equivoca, tiende a dar marcha atrás muy rápidamente y esto no me preocupa, puesto que generalmente veo que yo no avanzo con mucha claridad y que hay un espacio para trabajar un poco más duro para conseguir algo más».

Otro grupo de clientes son de la opinión que saber algo de mí, les ayuda a conocerme mejor, que del hecho que me equivoque frecuentemente nace una mayor proximidad. Un cliente dijo que hubiera preferido que todo «fuera un poco más bidireccional», pero añadía que probablemente esto era así «porque no había dejado todavía completamente de buscar la aprobación».

Un par de clientes recuerdan épocas concretas en que sentían que yo procedía según mis propias opiniones, mi propia realidad. Una cliente a la que yo había sentido como muy retardora para conmigo, sentía, en las ocasiones en que nuestras percepciones de lo que estaba sucediendo entre nosotros diferían, que yo le decía que «hablase por sí misma». Ella decía que esto la hacía sentir muy sola.

Otra cliente hablaba de la época en que sintió que yo reaccionaba desde mis propias opiniones. Se refirió a ello como a un obstáculo entre nosotros. «Me sentía alienada por ti. Tenía muy poca autoestima para verme a través de esta sensación de total alienación. Me sentía presionada para vivir de acuerdo con tus expectativas, temerosa de fallarte». Aunque esto suene muy fuerte, sin embargo en aquella época yo no tenía ni idea de que la cliente estuviera sintiendo esto.

Finalmente una cliente se refiere a las ocasiones en que le había dicho algo parecido a: «¿Así que no estás segura de si quieres tener un niño con él?» La cliente experimentó esta pregunta como algo fuera de contexto, algo inesperado, como algo que yo hubiera estado pensando por mi cuenta. De nuevo, no me daba cuenta del impacto que había podido tener en la cliente.

Lo que realmente más me ha entusiasmado del *feedback* de los clientes es que han sido capaces a través de sus sentimientos de identificar en el cuestionario aquellas respuestas mías que les habían turbado y que no habían olvidado. Esto nos ha permitido reconsiderar estas situaciones y estrechar más nuestra relación. No obstante esto pone de manifiesto, también, que un comentario visto por parte del terapeuta como una reflexión, puede ser visto por el cliente como un reto o tal vez una opinión personal del terapeuta. Tal como lo expresa un cliente: «A veces pienso que tus respuestas no son tan conscientemente pensadas o deliberadas». En cualquier caso, siento que debo intentar estar más atenta a cada respuesta, de que puede parecer que digo cosas que tal vez no siempre surgen de una conciencia bien definida.

### **Quinta pregunta para los clientes**

**Mi intención es ser abierta y genuina contigo. ¿Responde esto a tu experiencia respecto a mí? ¿Puedes apreciar cada vez que esto resulta retador para ti?**

La respuesta general a esta pregunta ha sido afirmativa. En palabras de una cliente: «Tu ser abierta y genuina es un factor constante en nuestra relación». O en las de otra: «Mary, tu eres abierta y genuina conmigo todo lo que creo que es posible serlo para ti y, desde luego, esto a veces resulta muy retador. Básicamente me pone en situación de ser abierta y genuina contigo, de arriesgarme a ser yo misma, y esto resulta terrorífico y estimulante a la vez y, en último término, muy liberador.»

Otros clientes no se muestran tan entusiastas. Uno de ellos comenta: «No llego a distinguir muy bien cuando la empatía nace de lo más profundo de ti misma o bien se trata simplemente de hacer bien tu trabajo. Sospecho que se trata de una combinación de ambas cosas, que una es necesaria para la otra». Encuentro este comentario muy retador y me lleva a considerar de forma mucho más atenta el nivel de empatía que le estoy ofreciendo a este cliente.

Otra cliente señala que sentir constantemente mi aceptación le resulta un poco *irreal*: «Reconozco que me siento más relajada cuando compartes aspectos de tu

propia debilidad o de tus miedos conmigo, pero esto no sucede con mucha frecuencia». Parece que conocer algo de mi propia vulnerabilidad ayuda a esta cliente.

Otra cliente que dice experimentarme como abierta y genuina añade: «Pero a veces tengo la impresión de que estás sintiendo algo, por ejemplo, una pequeña ansiedad y que no hablas o dices nada sobre ello... A veces tengo tanta falta de confianza que necesito alguien en quien reflejarme, a dos palmos de mi nariz: puedo ser genuina, si puedo creer en los otros». Parece que esta cliente nota ansiedad en mí y sin embargo no está segura de saber si esta ansiedad es suya o mía.

La mayoría dice encontrar mi apertura y genuinidad retadora, pero no incómoda. Sin embargo una cliente cuenta que una vez reconocí que algo que me había contado me había afectado intensamente: «Esto significa que existe una relación entre tu y yo y que esto implica el reto para mí de tener que aceptar mi responsabilidad y capacidad de afectar a otros (en lugar de convertirme en un cliente pasivo)».

Otra cliente habla de lo retadora que resultó para ella que yo aceptara «esta o aquella parte de ella». «También dijiste que no tenías la respuesta. Yo sentí esto como amenazador y frustrante a la vez. Necesitaba respuestas. De nuevo esto decía tal vez más de mí misma que de ti».

La sensación de aumento de autoconciencia de los clientes es muy evidente en muchas de las respuestas y la lucha de algunos de ellos por delimitar mi responsabilidad y la suya.

## **CUESTIONARIOS Y RESPUESTAS DE LOS TERAPEUTAS**

### **Primera pregunta para los terapeutas**

#### **¿Que lugar piensas que ocupa la confrontación en el enfoque centrado en la persona?**

Todos los terapeutas piensan que la confrontación ocupa un lugar importante en el enfoque centrado en la persona, aunque algunos de ellos utilizan la palabra «integral». «Crea una oportunidad para la reflexión y nueva comprensión» es la forma habitual en que lo expresan. Otro habla de la capacidad de promover la claridad y la salud en la relación. El punto crucial se centra en llegar a hacer sentir al cliente la implicación del terapeuta como una persona distinta. La confrontación puede ser aceptada en este contexto como una parte de una relación auténtica y confiada. En efecto, la empatía es ya un reto implícito por sí misma. Plantea la cuestión de si las cosas son así, invita al cliente a empatizar consigo mismo y a confrontar y relacionar las partes. Un terapeuta asocia específicamente la confrontación a la congruencia y dice que hay veces en que es apropiado confrontar el cliente con la experiencia de ser la propio fuente de evaluación. Sin embargo, varios terapeutas subrayan la necesidad de ser en todo momento sensibles y cuidadosos, dado de que existen riesgos en este tipo de intervenciones.



Algunas de las respuestas hacen referencia específicamente a comentarios particulares o aportaciones de los terapeutas. Sin embargo, consideran que el reto o la confrontación se derivan del enfoque como un todo. Tal como dice uno de ellos: «Todo el enfoque es ya por sí mismo un reto a muchas normas culturales y sociales y, con frecuencia, a todo el conjunto de experiencias anteriores del cliente». Otros, finalmente, asocian el reto a la naturaleza fundamental de las condiciones básicas del enfoque lo que nos lleva a plantear la siguiente pregunta número 2.

### **Segunda pregunta para los terapeutas.**

#### **De qué manera el reto o la confrontación se hallan ya en las condiciones fundamentales**

En este punto todos los terapeutas están de acuerdo en que por su propia naturaleza las condiciones fundamentales constituyen por sí mismas un reto para el cliente. La aceptación positiva incondicional pone en cuestión el supuesto básico de indignidad del cliente respecto a sí mismo. Los clientes que tienen baja autoestima pueden sentir que la aceptación del terapeuta aumenta la disonancia, lo que puede llegar a ser extremadamente retador para los requisitos de su valoración. La empatía profunda puede poner en entredicho la suposición de que nadie puede entender al cliente o como decía un terapeuta: «los clientes que sienten que nadie les escucha o entiende pueden llegar a percibir esta creencia introyectada como constantemente sometida a cuestión por el terapeuta». La congruencia del terapeuta hace tambalear el supuesto fundamental de que los demás no son de fiar ni están deseosos de implicarse en las relaciones. Para los clientes dependientes de una evaluación externa, la congruencia del terapeuta representa una dura confrontación con la *realidad*. Una terapeuta señaló el reto que el cliente representaba para el terapeuta, indicando lo que ella consideraba un deber profesional de no cerrarse defensivamente sobre sí misma. Esto abre todo el abanico confrontativo del enfoque centrado en la persona.

### **Tercera pregunta para los terapeutas:**

#### **¿Intentas confrontar a tus clientes y en este caso de qué manera?**

Ninguno de los terapeutas siente que el reto sea un objetivo específico de su trabajo terapéutico, aunque los clientes frecuentemente sí lo consideran. Todos ellos reiteran la necesidad de que cualquier tipo de confrontación proveniente de la congruencia del terapeuta se plantee en un clima de aceptación y empatía. Algunos añaden que debe existir un alto grado de confianza en la relación. Otro indica que el ritmo debe ser el adecuado, lo que liga con lo que decía una cliente de que depende de lo vulnerable que se sienta así como de lo poco o mucho que desee una confrontación por parte del terapeuta.

Una relación abierta y franca entre el cliente y el terapeuta puede ser percibida a veces como un reto por parte del cliente. Una terapeuta decía que ésta era su manera de ponerse dentro de la relación. A veces le gustaría expresar directamente lo que siente o ve, o manifestar un sentimiento subyacente relativo a la relación y pedir a continuación el punto de vista del cliente.

La conclusión a la que llegan todos los terapeutas es que el reto y la confrontación deben producirse dentro del contexto de una relación de confianza en la que se cumplan las condiciones básicas al más alto nivel. En este caso, la confrontación se convierte en parte integral de la terapia y surge de ella.

#### **Cuarta pregunta para los terapeutas:**

**¿Te gustaría ser más o menos confrontativo o retador? Explica por qué.**

La mayoría de los terapeutas afirman que se mantienen en el fiel de la balanza. No consideran la confrontación o el reto como algo separado, sino como algo que se deriva de la propia puesta en práctica de las condiciones básicas.

Uno de ellos lo expresa de la siguiente manera: «He aprendido a confiar en mí de la manera en que me encuentro en una relación terapéutica, que es como debe ser para mí. Esto significa, desde luego, que mi integridad personal está continuamente en juego en cada una de las relaciones, lo que constituye un auténtico reto para mí». Otro terapeuta dice que el ser retador o no depende de clientes. «Si mi cliente depende básicamente de la evaluación externa, mi forma de retar se lleva a cabo suavemente a través de la empatía, permaneciendo muy próximo a su propia expresión, pero usando una parte de él para confrontar la otra. Si en cambio la fuente de evaluación está muy internalizada, mi reto podría ser extravagante o incluso excéntrico en ocasiones».

Dos terapeutas coinciden en señalar que les gustaría ser más confrontadores, particularmente, añade una de ellas, con ciertos clientes con los que tiende a sentirse protectora o responsable en alguna medida. Le gustaría avanzar más en este sentido, pero es consciente de sentirlo como un riesgo.

Otros dos terapeutas lo interpretan más bien en términos de la calidad de su presencia: «Me gustaría ser más retadora en el sentido de poder estar más presente a mi cliente, soy más bien incapaz de movernos ambos hacia el interior de este estado un poco alterado de conciencia donde se captan las realidades espirituales».

#### **Quinta pregunta para los terapeutas:**

**¿Puedes ofrecer ejemplos de cuándo mostrarte ha funcionado retador con un cliente o cuando sientes que no?**

Al igual que los clientes, los terapeutas hablan de ocasiones especialmente significativas para ellos, tanto cuando el reto ha sido excesivo para los clientes, llegando incluso a veces a provocar que dejaran la terapia, como cuando ha promovido un significativo avance. Parece que todo esto exige un delicado

equilibrio. El terapeuta, por ejemplo, puede reconocer retrospectivamente que la relación no era lo bastante fuerte a nivel de empatía, aceptación o congruencia. Sin embargo, en aquel momento asumió el riesgo. A veces solamente el reto o la confrontación pueden revelar el grado de confianza de la relación.

Me gustaría terminar con un comentario de uno de los terapeutas a propósito de su rabia. Como ejemplo de cuando el reto o la confrontación pueden funcionar para él, señala que el enfado auténtico, amoroso, expresado congruentemente constituye para él el reto que casi siempre es productivo: «Me siento airado por el poder que en tu interior amenaza de mantenerte alejado de la verdad de que eres amado y digno de ser amado».

## CONCLUSION

De este pequeño estudio se puede extraer la conclusión de que el reto, que normalmente no se asocia con el enfoque centrado en la persona, constituye una parte integral de él. El reto, no en el sentido de una confrontación de las realidades del cliente por parte del terapeuta, sino en el sentido de las oportunidades y alternativas que ofrecen las condiciones básicas. El terapeuta centrado en la persona busca crear un entorno en el que el cliente pueda experimentar la empatía y aceptación incondicional del terapeuta, de modo que pueda llegar a nacer en él la confianza. De este modo puede sentirse lo bastante seguro como para aceptar la autenticidad del terapeuta, su posicionamiento en la relación. Puede, en consecuencia, correr el riesgo de una nueva forma de relación con los demás y consigo mismo, «un nuevo modo de ser». El reto esencial.

---

*En este artículo la autora reflexiona sobre el papel que juegan el reto y la confrontación en el enfoque centrado en la persona. A este fin se plantea un estudio a pequeña escala a través de un cuestionario suministrado a una muestra reducida de diez terapeutas y quince clientes. Del análisis de sus resultados se deduce que reto y confrontación, en términos de nuevas oportunidades y alternativas son elementos nucleares del enfoque centrado en la persona.*

**Nota Editorial:** Este artículo ha sido traducido del original inglés cedido por la autora con el título «*Challenge and the person-centred approach*».

Traducción: Manuel Villegas Besora

**Referencias bibliográficas:**

LIETAER, G. (1984). Unconditional Positive Regard, A Controversial Basic Attitude in Client-Centered Therapy.  
In R. Levant & J. Shlien: *Client-Centered Therapy and the Person Centered Approach*. New York: Praeger.