



Un cierto tipo de hombre consciente

David Brazier

Para citar este artículo: David Brazier (2016) A certain kind of mindful man, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15:3, 213-220, DOI: 10.1080/14779757.2016.1180635

Enlace a este artículo: <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2016.1180635>



Publicado en línea:: 05 Jul 2016.



Suscriba su artículo a este *journal*



Vistas al artículo: 32



Vista a artículos relacionados



Vista a datos *Crossmark*

Un cierto tipo de hombre consciente

David Brazier

Instituto Internacional de Terapia Zen Therapy, Bessais le Formental, Francia

RESUMEN

El carácter y la obra de Carl Rogers se examinan a la luz de la atención plena o *mindfulness* contemporánea "utilitarista" y el sentido budista original del término *mindfulness*. Se establece un paralelismo entre la manera en que la atención plena utilitarista ha sido abstraída de la atención plena tradicional y la manera en que el propio principio de empatía de Rogers ha sido recibido en el mundo de la psicoterapia. En ambos casos se consideran los méritos y los inconvenientes de la neutralidad ética. Se destacan las cuestiones de propósito y de ética en relación con ambos tipos de atención plena. Se presenta a Rogers como un modelo de atención plena cuya obra nos ayuda a reflexionar sobre su verdadero significado.

Un cierto tipo de hombre consciente: Carl Rogers como ejemplo de mindfulness

Aunque la palabra *mindfulness* no está presente en los escritos de Carl Rogers, y a pesar del hecho de que el no tenía gran conocimiento de las escrituras Budistas, el había sido tocado en una forma significativa por el pensamiento oriental, haciendo un giro dramático de carrera, de la teología a la psicología, después de su viaje de graduado a China. Este escrito celebra la visión coherente de Carl Rogers y la permanente fe en el humanismo. Esta unidad de fe y visión está mucho más cerca de *Mindfulness* presente en los textos budistas que en los contemporáneos, la versión más utilitaria de *Mindfulness*.

Eine bestimmte Art von achtsamem Menschen: Carl Rogers als ein Beispiel für Achtsamkeit

Obwohl das Wort Achtsamkeit in den Werken von Carl Rogers nicht vorkommt und trotz der Tatsache, dass er kein großes Wissen über buddhistische Schriften hatte, hatte ihn das östliche Denken auf besondere Weise berührt und eine dramatische Änderung seiner beruflichen Laufbahn von Theologie zu Psychologie in die Wege geleitet, nachdem er als junger Student auf Chinareise gewesen war. Dieser Artikel feiert Carl Rogers' kohärente Vision und seinen unerschütterlichen Glauben an den Humanismus. Diese Einheit von Glauben und Vision ist viel näher bei der ursprünglichen Bedeutung von Achtsamkeit, wie sie in buddhistischen Texten vorgestellt wird, als die gegenwärtige, utilitaristischere Version von Achtsamkeit.

ARTÍCULO HISTORIA

Recibido 4 Febrero 2016
Aceptado 16 Abril 2016

PALABRAS CLAVE

Carl Rogers; *mindfulness* o atención plena; centrado en la persona; atención plena utilitarista; atención plena Budista; ética

CONTACTO David Brazier  dharmavidya@fastmail.fm  International Zen Therapy Institute, La Ville au Roi, Bessais le Formental 18210, France

© 2016 World Association for Person-Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling

Un certain genre d'homme en Pleine conscience : Carl Rogers comme exemple de Pleine conscience

Bien que le terme de Pleine conscience n'apparaisse pas dans les écrits de Carl Rogers et malgré le fait qu'il n'ait pas eu une grande connaissance des écrits bouddhiste, il a été touché de manière significative par la pensée orientale, qui a causé un changement d'orientation radical après son voyage d'études en Chine au cours de sa formation universitaire. Cet article honore la vision cohérente et la foi durable de Carl Rogers en l'humanisme. Cette unité entre foi et vision est bien plus proche de la notion originelle de Pleine conscience présente dans les textes bouddhistes que la version contemporaine, plus utilitariste, de la Pleine Conscience.

Um certo tipo de homem mindful: Carl Rogers enquanto exemplo de mindfulness recebido

Apesar de a palavra mindfulness não aparecer nos escritos de Carl Rogers e apesar do facto de ele não ter grandes conhecimentos das escrituras budistas, Rogers foi tocado de forma significativa pelo pensamento asiático, tendo feito uma mudança dramática de carreira, da teologia para a psicologia, depois da sua visita à China quando frequentava a faculdade. Este artigo celebra a visão coerente de Carl Rogers e a sua fé duradoura. Esta unidade de fé e esta visão está muito mais próxima do significado original de mindfulness, apresentado nos textos budistas, do que a versão moderna, mais utilitarista, do mindfulness.

Carl Rogers como un ejemplo de atención plena o *mindfulness*

Hasta donde sé, la palabra *mindfulness* no aparece en los escritos de Carl Rogers. Estaba muerto antes de que estuviera en boga y, por mi conocimiento personal del hombre, yo diría que él no tenía un gran conocimiento de las escrituras budistas. Sin embargo, todos los que formábamos parte de su círculo creíamos que él había sido tocado de alguna manera significativa por el pensamiento oriental ya que, después de todo, hizo un cambio dramático de carrera de la teología a la psicología después de su viaje de graduación a China. Parece que su inspiración básica permaneció esencialmente siendo la misma, pero su visión se había ampliado.

En realidad, uno podría hacer un comentario similar sobre Rogers en varias etapas de su vida. Fue una de esas personas que se aferran a una verdad básica constantemente a través de la vida y se convirtió en su gran obra para articularla y aplicarla y hacerlo en esferas progresivamente más amplias. Cuando se mudó de Chicago a Wisconsin, vio la oportunidad de aplicar las ideas de la terapia centrada en el cliente a casos más graves de salud mental. Cuando se trasladó de Wisconsin a California, abrió las mismas ideas y se acercó a trabajar primero con grupos y luego con poblaciones más grandes hasta que él estaba intentando aferrarlas a la educación, la política y la paz mundial.

Durante todo este tiempo, la misma visión fue esencialmente la que lo impulsó. Algo de esa visión es evidente en su afirmación de que "el ser humano es básicamente un organismo confiable, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de tomar decisiones constructivas en

cuanto a los próximos pasos en la vida, y actuando según esas decisiones” (Rogers, 1977, p. 15). Rogers es un ejemplo de una fe profunda y duradera en el humanismo.

Este sentido de una visión subyacente que progresivamente se desarrolla y hace de una vida una obra maestra está muy cerca de la idea Budista original de *mindfulness*, un principio de algún modo removido en la actualidad, una idea mucho más estrecha que lleva el mismo nombre. Por lo tanto, sugiero que Rogers es, al menos, un ejemplo de un tipo de *mindfulness*: el tipo original.

Mindfulness o Atención Plena viaja y nueva

Mindfulness ha llegado recientemente a significar consciencia de y atención a cosas que aparecen en el momento presente. En los últimos 20 años, la atención plena ha llegado a ser considerada como una técnica que tiene algunas aplicaciones terapéuticas para aliviar la depresión, la ansiedad, las adicciones y el estrés. Me referiré a este desarrollo moderno como *mindfulness* o atención plena utilitarista para distinguirla de, por un lado, el significado original de la palabra en el idioma inglés y, por otro, la atención plena de los textos budistas. El término sánscrito es *smṛiti*.

Tal conciencia de aquí y ahora es valorada ciertamente en el Budismo, pero no es idéntica a la atención plena. Es un factor auxiliar que ayuda a la investigación. La investigación es el segundo de lo que se llaman los Siete Factores de la Iluminación, siendo la atención plena la primera. Uno es investigar las cosas de a las que uno debe estar atento y también para investigar más a fondo, pero en el espíritu de esa atención plena, y uno debe hacerlo con pasión. Éste es el mensaje básico del Satipatthana Sutta (MN10) ¹ y otros capítulos importantes del Canon Pali, que es una de las colecciones fundacionales de textos budistas.

Rogers era, por supuesto, un ejemplo de este tipo de conciencia también. Esto era cierto tanto en un sentido muy estricto como en otro más amplio. En el sentido estricto, ciertamente les daba a sus clientes una verdadera atención plena cuando estaba con ellos, notando cada parpadeo de expresión, cada matiz de significado y cada primer descarga de emoción a medida que estos fenómenos se producían. En este sentido, él era un practicante de la conciencia aquí y ahora. Sin embargo, más allá de esto había un marco más grande sin el cual la aplicación más estricta habría sido menos sostenible. Él estaba profundamente interesado en la condición humana y tenía una fe sólida en el enorme potencial del sujeto humano individual. Toda su obra consistió en una investigación enfocada más bien en ciertos aspectos fundamentales de esa condición y, especialmente, de los factores que afectan las interacciones entre dos o más individuos. Su trabajo tenía así un notable grado de coherencia. Cuando él veía a un cliente individual, él era corazón y alma con ellos, pero también estaba interesado en ellos como una instancia de todos nosotros.

La atención plena, tal como la pensamos hoy en día, deriva del Budismo pero sugiero que en este proceso de derivación ha sufrido un cambio considerable y una contracción de lo que era en su contexto original. En el Budismo, la atención plena es una dimensión primaria de la sabiduría iluminada y no es meramente una técnica de atención. Ser conscientes es ser uno con quien "rememora y recuerda lo que se hizo hace tiempo y se habló hace mucho tiempo" (MN 53, p.16). En otras palabras, debe ser imbuido y saturado con sabiduría secular.

Una comparación con el tratamiento de la empatía

Uno podría extender esta idea y, si tomamos la empatía como siendo uno de los principales temas que le interesó a Rogers, hablemos de una empatía utilitarista que se ha desarrollado a partir de su trabajo que es removida de manera similar de su espíritu original.

Por empatía utilitarista me refiero aquí al desarrollo, especialmente en las escuelas de counseling, de una técnica de reflexión, un estilo distinto de respuesta del terapeuta, que es realmente una imitación de lo que hizo Rogers, que no está necesariamente basada en la sabiduría y la fe más profundas que lo motivaron. La empatía utilitarista también se ha extendido a una variedad de protocolos para la formación en comunicación o en la eficacia personal, tal como ha ocurrido con el *mindfulness* o la atención plena utilitarista.

Con respecto a la atención plena utilitarista, no tengo espacio para entrar en la crítica de sus afirmaciones, excepto para decir que gran parte de la investigación hasta la fecha es más bien ciencia "blanda". Las primeras revisiones de una amplia gama de investigación, como Shapiro (1984), sugirieron que aunque la atención plena utilitarista parece hacer algo bueno, no es ni más ni menos eficaz que muchas otras cosas, incluyendo otras intervenciones cuasi médicas como la hipnosis, la bio-retroalimentación o la relajación sistemática, o incluso otras costumbres más pasadas de moda, como paseos por el campo, un nuevo interés en la vida o la adopción de un programa de salud general. Desde entonces, ha habido una montaña de estudios adicionales, aunque la mayoría incluye elementos subjetivos sustanciales, elementos de auto-informes y falta de controles. Las revisiones de la investigación tienden a confirmar la conclusión anterior, por ej. Gaynor (2014) mostrando pequeños beneficios positivos, similares en escala a los de muchas otras actividades saludables. Por lo tanto, podemos decir que la atención plena utilitarista es una cosa buena en general, pero no la cura milagrosa por la que a veces se parten por hacer ser. Comentarios similares se aplican a la empatía utilitarista. Puede ser una mejora sobre algunos patrones comunes de comunicación interpersonal, pero no alcanza para la visión completa que Rogers tenía en su corazón.

Dado el énfasis actual en la atención y la conciencia, he estado interesado en descubrir cuál era el papel de tal atención y conciencia en el esquema budista original y ver cómo encajaba con el *mindfulness* como se entiende el término allí. Era mejor aclarar primero lo último. La palabra *smṛiti* deriva de una palabra para "recordar". Esto está muy cerca del uso original en inglés del término *mindfulness*, que significa tener en mente. *Mindfulness* no es otra cosa que el hecho de que la mente de uno esté llena de algo, y la noción básica es que si la mente de uno está llena de cosas buenas, naturalmente seguirá una buena vida y el bienestar, mientras que si la mente está llena de basura y corrupción entonces habrá un resultado correspondiente en la manifestación propia en acción en el mundo. Esta noción básica, de fácil comprensión, es inmediatamente reconocible como central para la enseñanza de Buda a través de su dispensación.

Podemos aplicar esta idea fácilmente a la vida de Rogers. Él es un ejemplo notable de alguien que mantuvo algo sano y altruista en mente y lo aplicó de maneras que, a su debido tiempo, fue una ayuda y una inspiración para un número incontable de personas. Cualesquiera de los libros de Rogers que recojas y casi en cualquier lugar que lo abras y leas, obtienes algo de la manifestación de ese mismo mensaje. La aplicación, los ejemplos utilizados, el modo de investigar o el contexto pueden ser diferentes, pero el mensaje principal permanece. Este mensaje expresa su sentido de pujanza humana, dependiendo de factores que no necesitan de gran ajuste para ser caracterizados como amor (Brazier, 1993). Reducido a este núcleo, uno se pregunta a sí mismo si este no es el mensaje central de todos los grandes innovadores en el campo de las relaciones humanas, dado quizá con mayor o menor sofisticación y complejidad pero, en el análisis final, una inspiración simple y perenne. ¿No es esto, de hecho, "lo que se hizo hace mucho tiempo y se habló hace mucho tiempo" y no es la tarea de todos nosotros hacer algo similar, cada uno a nuestra propia manera, de acuerdo a nuestra capacidad?

Entonces, ¿cómo estas dos nociones de atención plena encajan juntas, si es que lo hacen? En el Budismo, la atención plena es un "factor de iluminación" mientras que la conciencia y la atención, aunque valiosas, no lo son. La diferencia de estatus es importante. Se supone que la conciencia y la atención son servidores de la atención plena en su sentido pleno. La enseñanza del Buda tiene una cualidad dinámica. No se trata simplemente de impartir una doctrina estática - una especie de revelación final. Tiene más la cualidad de método o enfoque. Uno se supone que escucha y aprende pero, mientras eso es necesario, no es suficiente. Uno tiene que investigar. Uno tiene que ir más allá de lo que uno ha aprendido, profundizando su entendimiento y haciéndolo propio en el proceso. Si la atención plena es el primer factor, la investigación es el segundo (MN 118, 29ff). Es esta investigación la que conduce al entusiasmo y la confianza y es en esta área de investigación en la que la conciencia y la atención realmente surgen por sí mismas.

Rogers habría acordado de corazón con estos sentimientos. Él fue un gran investigador. La primera persona en poner máquinas de grabación en los consultorios de psicoterapia, él realmente quería saber qué pasó, cómo sucedió, qué resultó y por qué. Él era un entusiasta del hallazgo. "Los hechos son amistosos", diría, con la advertencia claramente implícita para nosotros de que salgamos a encontrarlos. Él era tanto un investigador como un facilitador y sustancialmente, para él, estos roles no estaban tan separados. Su terapia era una investigación. Lo que él facilitó fue la propia investigación del cliente sobre su propia experiencia. Esto era productivo en sí mismo, pero también era una manera de inducir al cliente a un modo de investigación. Si su terapia era investigativa, también es cierto que sus investigaciones tenían la intención de poseer un efecto terapéutico, no sólo para los individuos, sino más ampliamente para encontrar remedio a los males de nuestra sociedad y mundo conflictuado. Como bien conocidamente decía Jacob Moreno (parafraseo), "Ninguna terapia que valga la pena debería tener un objetivo menor que el mundo entero". Rogers era así.

Sin embargo, debemos una vez más detenemos para notar las similitudes y las diferencias. El tipo de conciencia y atención que se incluye en un programa de investigación o una investigación tal como la que Rogers emprendió y Buda defendió es de algún modo diferente de la forma de atención más estática involucrada en saborear plenamente el gusto de una pasa. Esta última tiene un valor en el aumento de la conciencia sensorial pero carece de la dimensión intencional que está manifiesta en la investigación Rogeriana como así también en la investigación meditativa budista. Buda, de hecho, no defendía la conciencia *per se* como un fin en sí mismo.

La conciencia utilitarista ha adoptado la idea de que la conciencia en sí misma es un ingrediente terapéutico que puede ser aplicado de una manera casi médica como un "tratamiento" para las condiciones mencionadas anteriormente - ansiedad, estrés, depresión y adicción - entre otras. No veo evidencia de que Rogers haya hecho algo de este tipo en su práctica profesional, aunque imagino que habría pensado que apreciar el color, la textura, la forma y la sustancia eran bienes intrínsecos. Después de todo era un fotógrafo aficionado.

Un tipo de fe científica

Así que hay un valor en sólo mirar pero creo que Rogers, mayormente, buscó un propósito y me parece que Buda lo hizo también y, en ambos casos, el propósito tenía que ver con encontrar el entendimiento que conduce a la liberación. En esto hay un sentido teleológico. Rogers era decidido, pero no en la manera de establecer metas específicas para que el cliente las lograra. Su sentido de dirección era más natural y cósmico. Creía en una tendencia direccional subyacente que permanece más bien mística en su trabajo. Él concibe a cada persona como eternamente en un proceso de "auto-actualización" y para él esta auto-actualización está inserta en un proceso de actualización universal más grande en trabajo en el cosmos como un todo. Podríamos decir que Rogers tenía una filosofía antientrópica.

Me recuerda que cuando se le preguntó al científico R. Lovelock qué debería uno buscar como un signo de la existencia de la vida en planetas lejanos, dado que la vida podría tomar una forma muy diferente allí que la de aquí, dijo que uno debería buscar signos de entropía negativa. El reino inanimado es uno en el que la entropía parece inexorable. Es la vida la que invierte esta tendencia o lucha contra ella. Rogers estaba interesado en traer a la gente a la vida y eso significaba reducir la entropía en sus existencias. Esto lo llamó actualización o, simplemente, "convertirse en persona" (Rogers, 1961).

Rogers incluso nunca intentó demostrar experimentalmente la tendencia a la actualización como una constante cósmica. Era un artículo de fe, una construcción basada en la intuición primaria. Estoy seguro de que Rogers compartía la fe de la ciencia de que el universo es comprensible en principio, incluso si la cosmología moderna parece demostrar lo que la intuición nos ha dicho todo el tiempo de que nunca estaremos en la posición de tener acceso a toda la información que haría de tal comprensión una realidad para nosotros mismos, y menos porque vastas cantidades de información deben estar encerradas en los llamados "agujeros negros" y otras singularidades inaccesibles. Nos guste o no, cuando se trata de nuestro sentido de fines y significados últimos, no tenemos otra opción que proceder en la fe, por muy "científicos" que pensemos que estemos siendo.

Entonces la mente de Rogers, y podríamos decir que el corazón, estaba llena de tal fe que la vida era significativa, valiosa y constructiva y, por tanto, digna de actualizarse, y que tal actualización podía ser fomentada por ciertas condiciones definibles que a veces logramos proveernos los unos a los otros. Formuló esta hipótesis en términos que la academia, las profesiones de ayuda y la cultura moderna en general pudieran acomodar. No utilizó tales términos como la fe y el amor, prefiriendo circunloquios que sonaran más técnicos como consideración positiva, incondicional. Indudablemente, Rogers no pretendía que estos términos indicaran una mera técnica, ya que creía que sólo eran efectivos cuando se mantenían profunda y "congruentemente", pero el establecimiento de su teoría exigía tal uso del lenguaje.

Ética intrínseca y de límites

Los fundadores del moderno *mindfulness* utilitarista han tenido que adoptar una estrategia similar, aunque tal vez hasta un grado aún más exacto y esto explica gran parte de la brecha que se ha abierto entre la atención plena como la conocemos y como lo fue en otro tiempo. En particular, en la escultura del *mindfulness* utilitarista ha sido necesario despojarla de cualquier referencia, no sólo a la fe y al amor, sino incluso a elementos que podrían ser etiquetados como morales. Esto ha resultado en una técnica supuestamente neutra éticamente.

Este refinamiento ha dado lugar a problemas. La técnica éticamente neutra puede, obviamente, ser utilizada con propósitos no éticos. De hecho, es discutible que la consciencia del aquí y ahora y la atención aguda ocurren más naturalmente en actividades como la caza y la lucha. La atención aguda es esencial para un francotirador, por ejemplo. Cuando John Kabat Zinn desarrolló el método, lo hizo dentro de un contexto médico que ya tenía su propio límite ético. El enfoque occidental suele ser así: favorecer el uso de técnicas que son éticamente neutras en sí mismas dentro de un marco que tiene un límite profesional ético.

Una vez que el método de *mindfulness* utilitarista había escapado de esa frontera, sin embargo, Pandora estaba fuera de su caja.

Las ideas de Rogers, en menor grado, sufren de un problema similar. Evitando el término amor, habló de empatía y consideración positiva. Aquí quiero enfocarme en la empatía. Es evidente que Rogers veía al amor como uno de los "impulsos positivos que contribuyen al crecimiento" (Rogers, 1942, pág. 71-72) por otros comentarios que hiciera (Rogers, 1972, p.36), pero nunca utilizó el término en descripciones de su trabajo profesional. En sí misma, la empatía, a diferencia del amor, se presenta como una técnica éticamente neutral teniendo "no más estatus moral que el sistema circulatorio" (Shlien, 1997, p.67). Es bastante claro en este contexto que Rogers sólo la concibió como un componente en el trabajo de gran compasión. Sin embargo, estrictamente hablando, no hay nada en la habilidad de entender a otro como si usted fuera ese otro sin siquiera perder el contacto con la condición "como si" que, por sí misma, asegura que tal comprensión se usará para bien en lugar de para mal. Fue John Shlien, un colega cercano y partidario de Rogers quien, en el libro *La Empatía Reconsiderada (Empathy Reconsidered)*, Bohart & Greenberg, (1997) señaló que usted necesita habilidades de empatía refinadas para ser un buen torturador.

Las pasadas últimas décadas han visto una obsesión cercana con los límites en las profesiones de ayuda. Donde en 1960's y 1970's, el cual fue un período de apogeo para Rogers, hubo un período de experimentación con la libertad y la abolición de los límites, la época subsecuente se ha preocupado mucho en restablecerlos e incluso en afirmarlos como un principio fundacional de acción, un curso con muchas consecuencias dudosas. El fenómeno utilitarista del *mindfulness* es el ejemplo más reciente. El problema era, sin embargo, mucho menos agudo para Rogers en su tiempo. Aunque él también creó conceptos que eran relativamente técnicos y neutrales como "congruencia" en lugar de sinceridad, en su trabajo en conjunto se manifiesta la preocupación por la bondad intrínseca más que por la mera definición de límites. En esto, él estaba mucho más cerca del *mindfulness* original que de su contrapartida moderna aún cuando, en sus hipótesis y formulaciones, tenía que remitirse a la ortodoxia actual.

Resumiendo

Entonces, en este breve ensayo, he tratado de dar una imagen de Rogers como un hombre de acuerdo con el espíritu original del *mindfulness* o atención plena correctos, un hombre cuya mente estaba repleta de una buena intención intrínseca, luchando por presentar los *insights* e intuiciones que esa bondad proveía en una forma que podía reunirse en un mundo que se estaba convirtiendo en uno cada vez más encerrado en una postura más aislada, tecnicizada, limitante, defensiva que se ha vuelto más extrema desde su desaparición. Los fundadores del *mindfulness* utilitarista han tenido que adoptar maniobras similares, pero en circunstancias más extremas.

También he intentado poner de manifiesto cómo, sin embargo, el hombre mismo estaba sustancialmente en línea con la intención del propagador original del "*mindfulness* incesante", el Buda Shakyamuni. Tal *mindfulness* temprano podía ser tan incesante como respirar dentro y fuera, porque era una cuestión de cosas profundamente internalizadas, depositadas en el corazón, cosas que eran tanto una parte de la persona como sangre y hueso, tal vez más. Esta reverencia por la cualidad profunda era algo compartido por estos dos hombres, algo que esperaban promover, fomentar y cultivar en los que los rodeaban y que cada uno de ellos trató de presentar de manera adaptada a las exigencias del clima social en el que vivían y trabajaban.

Nota

1. MN refiere a Majjhima Nikaya, los discursos de longitud media de Buda.

Declaración de divulgación

El autor no reportó ningún potencial conflicto de interés.

Notas sobre el colaborador

David Brazier es un sacerdote budista inglés, tiene un doctorado en psicología Budista y es el autor de diez libros en psicología, Budismo, y cultura, incluyendo *Más allá de Carl Rogers: hacia una psicoterapia para el siglo 21* y *Amor y Su Desilusión*. Fue co-fundador del primer programa de entrenamiento de counselors centrados en la persona en Bretaña y fue miembro del Comité Habilitador Internacional para el Enfoque Centrado en la Persona cuando Carl Rogers aún estaba vivo. Él es ahora presidente de la Asociación de Terapia Zen Internacional y cabeza de Pureland Buddhist sangha. Realiza conferencias en Europa, Norte y Sur América y Asia Oriental. Vive en Francia y puede ser contactado via eleusis.ning.com.

Referencias

- Bohart, A.C., & Greenberg, L.S. (1997). *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Brazier, D.J. (1993). The necessary condition is love: Going beyond self in the person-centred approach. In D.J. Brazier (Ed.), *Beyond Carl Rogers: Towards a psychotherapy for the 21st century* (pp. 72–91). London: Constable.
- Gaynor, K. (2014). A critical review of mindfulness-based psychological treatments for worry and rumination. *OA Behavioural Medicine*, 2(1), 2.
- Rogers, C.R. (1942). A newer psychotherapy. In H. Kirschenbaum & V.L. Henderson (Eds.), (1990) *The Carl Rogers reader* (pp. 63–76). London: Constable.
- Rogers, C.R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. London: Constable.
- Rogers, C.R. (1972). My own marriage. In H. Kirschenbaum & V.L. Henderson (Eds.), (1990) *The Carl Rogers reader* (pp. 29–36). London: Constable.
- Rogers, C.R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York, NY: Delacorte.
- Shapiro, D.H. (1984). Overview: Clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. In D. H. Shapiro & R. N. Walsh (Eds.), *Meditation classic & contemporary perspectives* (pp. 5–12). New York, NY: Aldine Publishing.
- Shlien, J. (1997). Empathy in psychotherapy: A vital mechanism? yes. Therapist's conceit? All too often. By itself enough? No. In A.C. Bohart & L.S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 63–80). Washington, DC: American Psychological Association.