

de controlar. Descubriremos, por el contrario, un organismo capaz de lograr, mediante la asombrosa capacidad de integración de su sistema nervioso central, una conducta equilibrada, realista, estimulante para sí mismo y para los demás; esta conducta será la resultante de todos los elementos de su apercepción. En otras palabras, cuando el hombre no es totalmente un hombre, cuando no permite que afloren a su percepción diversos aspectos de su experiencia, entonces a menudo se justificará nuestro temor hacia él y su conducta; esto se comprueba en la presente situación mundial. Pero cuando es un verdadero hombre, cuando es todo su organismo. cuando la apercepción de su experiencia -atributo propio"del ser humano- actúa plenamente, podemos creer en él, y su conducta es constructiva. No será siempre convencional ni conformista; estará individualizada pero también socializada.

Conclusión

He asignado gran importancia a la sección precedente porque representa una profunda convicción, surgida en muchos años de experiencia. Sin embargo, de ninguna manera ignoro la diferencia que existe entre convicción y verdad. No pido a nadie que acepte mi experiencia, sino simplemente que la compare con la propia, en busca de posibles coincidencias.

Tampoco creo necesario disculparme por el carácter especulativo de este trabajo. Hay épocas de especulación y otras en que debemos dedicarnos a seleccionar pruebas empíricas. Esperemos que, más adelante y paulatinamente, algunas de las especulaciones, opiniones e hipótesis clínicas de este trabajo sean sometidas a una verificación operacional y definitiva.

REFERENCIAS

1. Maslow, A. H.: "our malignant animal nature", en *Jour. of Psychol.*, 1949, 28, págs. 273-278.
2. Montagu, A.: *On Being Human*. Nueva York, Henry Sthuman, Inc., 1950. [Hay versión castellana: *Qué es el hombre*. Buenos Aires, Paidós, 1969.]
3. Rogers, C. R.: *Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1951, cap. IV: "The Process of Therapy".

6

QUE SIGNIFICA CONVERTIRSE EN PERSONA

Este capítulo se basa en una conferencia que pronuncié durante una reunión en el Oberlin College en 1954. En esa oportunidad, estaba tratando de reunir de manera organizada algunas concepciones acerca de la psicoterapia que habían surgido de mi propia experiencia. Al escribirlo he introducido algunas ligeras modificaciones.

Como de costumbre, en esa ocasión trataba de que mi pensamiento reflejara la experiencia vivida en las entrevistas terapéuticas; por consiguiente, recurrí a menudo a los datos recogidos de entrevistas grabadas, como base para las generalizaciones que formulo.

Durante mi trabajo en el *Counseling Center* de la Universidad de Chicago tuve la oportunidad de trabajar con personas afectadas por una amplia variedad de problemas personales: el estudiante preocupado por su posible fracaso académico; el ama de casa atribulada por dificultades matrimoniales; el individuo que se siente al borde del derrumbe o de la psicosis; el profesional responsable que dedica gran parte de su tiempo a fantasías sexuales y se desempeña mal en su trabajo; el estudiante brillante, el mejor de su promoción, paralizado por la convicción de que es un inadaptado sin esperanzas ni ayuda posible; el padre desesperado por el comportamiento de su hijo; la jovencita que, a pesar de su constante éxito, sufre frecuentes accesos de depresión; la mujer que teme que la vida y el amor pasen a su lado y sigan de largo, y que sus logros profesionales no sean sino una mísera recompensa; el hombre convencido de que es víctima de un

complot urdido contra él por fuerzas poderosas o siniestras. Podría seguir mencionando infinidad de problemas con que la gente se acerca a nosotros, y que cubren toda la gama de experiencias de la vida. Pero presentar este tipo de catálogo no es útil ni satisfactorio para mí, puesto que como asesor sé bien que los problemas planteados en la primera entrevista no son los mismos que aparecen durante la segunda o tercera sesión, y que cuando llega la décima entrevista habrá surgido toda una serie de nuevos problemas.

No obstante, he llegado a creer que a pesar de esta intrincada multiplicidad horizontal y de los estratos de complejidad vertical, tal vez exista un único problema. A medida que sigo la experiencia de muchos clientes en la relación terapéutica que nos esforzamos en crear para ellos, me parece que cada uno plantea la misma pregunta. Por debajo del nivel de la situación-problema que aqueja al individuo es decir, más allá de la preocupación generada por los estudios, la esposa, el empleador, su conducta extraña e incontrolable, o sus propios sentimientos inquietantes se advierte una búsqueda primordial. **Pienso que en el fondo todos se preguntan: "¿Quién soy yo realmente? Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?"**

EL PROCESO DE LLEGAR A SER

Detrás de la máscara.

Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo. Quisiera aclarar lo que esto significa.

Cuando una persona llega a mí, atribulada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta segura y libre. Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser. ¿Cómo emplea el cliente esta libertad?

En mi experiencia, he observado que la utiliza para acercarse a sí mismo. Comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba conscientemente. En una entrevista de asesoramiento, una joven estudiante describe una de las máscaras que ha utilizado hasta ese momento y señala que le preocupa intensamente el hecho de sí, tras de la fachada apacible y simpática que presenta, existe un sí mismo con convicciones propias.

"Estaba pensando sobre este asunto de las normas. De alguna manera, yo había desarrollado algo así como una habilidad especial, digamos... bueno. . . la costumbre de tratar de que la gente se sienta cómoda a mi lado o de que las cosas se desarrollen apaciblemente. Siempre tenía que haber un pacificador, como el aceite que suaviza las aguas. En una pequeña reunión o fiesta o lo que fuera... podía lograr que todo saliera bien y aun dar la impresión de estar disfrutando. A veces me sorprendía a mí misma manifestando una opinión contraria a mis propias convicciones si veía que de otra manera mi interlocutor podía sentirse mal. En otras palabras, nunca estaba ... es decir... nunca me manifesté firme y decidida acerca de las cosas. Creo que la razón por la que me comportaba de ese modo es que en casa siempre hacía lo mismo. Directamente, nunca me puse a defender mis propias convicciones, hasta tal punto que no sé si en realidad tengo convicciones que defender. Nunca he sido realmente honesta en el sentido de procurar ser yo misma, ni creo conocerme en realidad. Simplemente he estado interpretando un papel falso."

En este fragmento vemos que la cliente examina la máscara que ha utilizado hasta ese momento, advierte su insatisfacción y se pregunta cómo puede llegar a su verdadero sí mismo, en caso de que éste exista.

En este intento de descubrir su auténtico sí mismo, el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces

aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son sólo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que *debería* ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que *debe* hacerlo.

En relación con este problema, me ha sorprendido comprobar la precisión con que el filósofo dinamarqués Søren Kierkegaard describió, hace más de un siglo, el dilema del individuo, haciendo gala de un perspicaz insight psicológico. Este autor señala que, por lo general, la causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido "ser alguien diferente de sí mismo". Por otro lado, "en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser el sí mismo que uno realmente es"; en esta elección radica la responsabilidad más profunda del hombre. Al leer ciertas páginas de Kierkegaard, presiento que debe haber oído manifestaciones similares a las que expresan nuestros clientes embarcados en la exploración y búsqueda de la realidad de su sí mismo: dolorosa y difícil.

Esta exploración se torna aun más dolorosa cuando los clientes se abocan a la tarea de abandonar las actitudes cuya falsedad antes ignoraban. Estos clientes se embarcan en el aterrador trabajo de explorar los sentimientos turbulentos y a veces violentos que abrigan en su interior. La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser. Algunas afirmaciones de una sona que llevó a cabo una serie de entrevistas psicoterapéuticas servirán para ilustrar lo que decimos. Esta cliente emplea muchas metáforas al describir su lucha por llegar a su propia esencia.

"Tal como lo veo ahora, estaba pelando mis defensas, capa tras capa. Solía crearlas, utilizarlas y luego descartarlas al darme cuenta de que seguía siendo la misma. Ignoraba qué habría en el fondo y tenía mucho miedo de averiguarlo, pero *debía* seguir intentándolo. Al principio creía que en mi interior no había nada ... sólo un gran vacío donde yo necesitaba y deseaba que hubiera un núcleo macizo. Luego comencé a sentir que enfrentaba una sólida pared de ladrillos, demasiado alta para saltarla y demasiado gruesa para atravesarla. Un día la pared dejó de ser sólida y se volvió translúcida. Después de esto me pareció que se desvanecía, pero detrás de ella descubrí un dique que contenía aguas violentas y tumultuosas. Sentí como si estuviera soportando toda la fuerza de esas aguas y pensé que si abría aun un pequeño orificio yo y todo lo que me rodeaba seríamos arrasados por el torrente de sentimientos que ellas representaban. Por último, no pude soportar más la tensión y cedí. Todo lo que hice, en realidad, fue sucumbir a una absoluta y total autocompasión, luego al odio y después de éste,, finalmente al amor. Después de esta experiencia me sentí como si hubiera saltado a la otra orilla y me encontrara a salvo, aunque todavía titubeaba un poco. No sé qué buscaba ni a dónde me dirigía, pero entonces me sentí como siempre me he sentido al vivir realmente; estaba avanzando."

Creo que este fragmento ilustra con bastante claridad el sentimiento, que muchas personas experimentan, de que si no mantienen la fachada falsa, la pared, el dique, todo será arrasado por la violencia de los sentimientos que descubren ocultos en su mundo privado. Sin embargo, en este extracto es posible observar la necesidad compulsiva del individuo de buscarse y llegar a ser él mismo y el modo en que determina su propia realidad: cuando experimenta plenamente los sentimientos de que es en el nivel orgánico, se siente seguro de ser una parte de su sí mismo auténtico, tal como esta cliente, que experimentó autocompasión, odio y amor.

La vivencia del sentimiento

Quisiera agregar algo más acerca de esta vivencia del sentimiento, que en realidad consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo. El fenómeno que intento describir es de naturaleza tal que resulta bastante difícil hallar para él una expresión

significativa. En nuestra vida cotidiana existen mil y una razones que nos impiden experimentar plenamente nuestras actitudes: razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras surgidas de la situación social, que hacen que parezca demasiado peligroso y potencialmente nocivo experimentarlas de manera libre y completa. Sin embargo, gracias a la seguridad y a la libertad que ofrece la relación terapéutica, pueden ser vivenciadas con plenitud y con conocimiento de los límites que representan. Pueden ser experimentadas -y lo son- de una manera que considero como "cultura pura". en ese momento la persona es su temor, bien es su enojo, su ternura, o lo que fuere.

Tal vez pueda explicar mejor este concepto citando el ejemplo de un cliente, que indicará y transmitirá parte de lo que quiero decir. Este joven graduado, en una etapa avanzada de su terapia, comenzó a interrogarse acerca de un sentimiento confuso que percibía en él. Gradualmente lo identificó como un cierto sentimiento de temor: miedo de fracasar o de no lograr su doctorado. Luego sobrevino una pausa prolongada. He aquí el testimonio grabado durante la entrevista:

C.: De alguna manera lo estaba dejando escurrir. Pero también lo vinculé con usted y con mi relación con usted. Y eso es algo que siento al respecto, una especie de temor de que desaparezca, pero eso es otra cosa ... es tan difícil de captar... hay como dos sentimientos que lo tironean. O bien dos "yo" de alguna manera. Uno es la persona asustada que quiere aferrarse a las cosas y creo que a ése lo puedo sentir con bastante claridad en este preciso momento. Fíjese... yo necesito cosas a las cuales aferrarme... y me siento como asustado.

T.:Mmm . Eso es algo que usted puede sentir en este preciso instante, lo ha estado sintiendo y tal vez lo *siente* también con respecto a nuestra relación.

C.: *Déjeme conservar* esto, porque ¿sabe? de alguna manera *lo necesito*. ¡Puedo llegar a sentirme tan solo y atemorizado sin ese sentimiento!

T.: Mmm, Mmm. Déjeme seguir aferrado a esto porque de lo contrario tendría un miedo terrible. Déjeme *aferrarme* a esto. (*Pausa.*)

C.: Es casi lo mismo que ...Déjeme preparar mi tesis o conseguir mi diploma, entonces porque de alguna manera necesito ese pequeño mundo. Es decir.: En ambos casos es como una especie de súplica, ¿no? Permítame *conseguir* esto porque lo necesito de *manera imperiosa*. Me sentiría terriblemente asustado si no lo tuviera. (*Pausa prolongada.*)

C.: Tengo una sensación de... no puedo ver con demasiada claridad... es este niño *suplicante*, de alguna manera, aun... ¿Qué es este gesto de súplica? (*Junta las manos como en una plegaria.*) ¿No es gracioso? Porque...

T.: Juntó sus manos en una especie de súplica.

C.: ¡Sí, así es! Algo así como "¿no me haría el favor?"... ¡Oh, esto es *espantoso!* ¿Quién? ¿Yo *suplicando?*

Quizás este fragmento ilustre en parte lo que he procurado describir: la vivencia de un sentimiento hasta el último de sus límites. He aquí a nuestro diente, viviéndose, durante un instante, como un niño suplicante, implorante, dependiente. En ese momento todo él no es sino su súplica. No cabe duda de que inmediatamente rechaza su experiencia al decir: "¿Quién? ¿Yo *suplicando?*", pero ésta ha dejado su huella. Como dice un momento después: "Es tan maravilloso ver surgir estas cosas de mí. Cada vez me asombra más y luego, ahí está otra vez ese sentimiento, como un miedo por tener todo esto y estar conteniéndolo o algo así." El cliente advierte que esta experiencia se ha filtrado y que momentáneamente él es su dependencia, lo cual lo asombra sobremanera.

No sólo la dependencia se experimenta de este modo tan extenuante; también puede tratarse de dolor, pena, celos, furia destructiva, deseo intenso, confianza y orgullo, ternura, amor o cualquiera de las emociones, de que el hombre es capaz.

Lo que estas experiencias me han enseñado es que en esos momentos el individuo llega a *ser* lo que es. Cuando, en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a *sí misma* con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que-es.

El descubrimiento del sí mismo en la experiencia

Prosigamos con el problema del significado de llegar a ser uno mismo. Se trata de una cuestión sorprendente y para ilustrarla, volveré a citar afirmaciones de una cliente, registradas entre diferentes entrevistas. La cliente describe la manera en que las diversas fachadas con las que ha estado viviendo han quedado inutilizadas, acarreándole así una suerte de confusión, pero también una sensación de alivio. Dice:

"Mire, parece que toda la energía que había destinado a mantener la cohesión del modelo arbitrario era innecesaria... un desperdicio. Uno piensa que tiene que construirse un modelo, ¡pero son tantas las piezas y es tan difícil ver cómo encajan unas con otras! A veces uno las coloca mal, y cuanto mayor es el número de piezas mal dispuestas, más cuesta mantenerlas en su lugar; al final uno se cansa tanto que llega a preferir esa confusión espantosa a tener que seguir construyendo el modelo. Por último, uno descubre que las piezas se acomodan por sí solas en sus lugares correspondientes y que surge un modelo viviente sin que sea necesario realizar esfuerzo alguno. La tarea de uno es descubrirlo; en el transcurso de ese descubrimiento uno se encuentra a sí mismo y encuentra el lugar que le corresponde. Hay que dejar que la propia experiencia le dicte a uno su significado; en el momento en que uno le dice lo que significa, entabla una lucha contra uno mismo."

Veamos si puedo captar la expresión poética de este fragmento y transmitir el significado que tiene para mí. La cliente dice que ser ella misma significa encontrar el modelo, el orden subyacente que rige el flujo incesantemente cambiante de su experiencia. Ser ella misma implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimírle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado. El auténtico sí mismo se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas.

Con estos fragmentos tomados de algunas entrevistas he tratado de sugerir lo que sucede en el clima de calidez y comprensión que crea la relación de ayuda que se establece con un terapeuta. Al parecer, de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo y aun detrás de la fachada con que se ha estado engañando. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa; en resumen, llega a ser una persona.

LA PERSONA QUE EMERGE

Sospecho que algunos lectores se preguntan: "¿Pero qué tipo de persona llega a ser el individuo? No basta con decir que abandona las fachadas. ¿Qué clase de persona surgirá?" Puesto que uno de los hechos más evidentes es que cada individuo tiende a convertirse en una persona diferente y única, la respuesta no es fácil. No obstante, quisiera señalar algunas de las tendencias características que he observado. Ninguna persona serviría para ilustrar por completo todas estas características; la siguiente descripción no corresponde plenamente a ninguna persona real, pero sobre la base de haber vivido una relación terapéutica con muchos clientes, puedo formular algunas generalizaciones.

La apertura a la experiencia

En primer término, diré que en este proceso el individuo se abre a su experiencia. Esta frase ha llegado a adquirir gran significado para mí pues expresa el extremo opuesto a una actitud de defensa. La investigación psicológica ha demostrado que si los datos sensoriales se oponen a la imagen del sí mismo, se distorsionan; en otras palabras, no podemos asimilar toda la información que nos brindan nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen.

Ahora bien, en una relación como la que he descrito, esta actitud rígida o defensiva tiende a ser reemplazada por una mayor aceptación de la experiencia. Como lo he explicado en mi anterior descripción, el individuo se vuelve más abiertamente consciente

de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de percibir las según categorías preconcebidas. Ve que no todos los árboles son verdes, ni todos los padres severos y descubre que no todas las mujeres lo rechazan ni todas las experiencias fracasadas le demuestran su inutilidad. En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. Como es de esperar, esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos. Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación. Pienso que esta apertura a la percepción de lo que existe en *este momento en uno mismo* y en la *realidad* es un elemento importante en la descripción de la persona que emerge de la terapia.

Quizá pueda imprimir un significado más vívido a este concepto con algunos ejemplos de una entrevista grabada. En la cuarenta y octava entrevista, un joven profesional señaló que se había vuelto más sensible a algunas de sus sensaciones corporales y a otros sentimientos.

C.: No me parece que a nadie le sea posible describir todos los cambios que se sienten en uno mismo. Pero sin duda, últimamente he sentido más respeto, más objetividad hacia mi estructura física. Lo que quiero decir es que no espero demasiado de mí mismo. Es decir, me parece que en el pasado luchaba contra cierto cansancio que solía sentir después de cenar. Bueno, ahora estoy seguro de que realmente *estoy cansado* -que no me estoy haciendo el cansado, sino que mi tono fisiológico simplemente desciende. Antes parecía estar censurando constantemente mi cansancio.

T.: Ahora puede permitirse *estar* cansado, en lugar de sentir al mismo tiempo una especie de censura hacia su cansancio.

C.: Sí, como que no debería estar cansado o algo así. Y de alguna manera me parece bastante profundo poder no combatir este cansancio; esto se acompaña de una sensación real de que tengo que relajarme, de modo que no es tan terrible estar cansado. Pienso que esto también me da una pauta acerca de por qué soy así, tal como es mi padre y tal como él ve alguna de estas cosas. Por ejemplo, digamos que yo estaba enfermo y se lo decía; parecía que quería hacer algo por eso, pero también decía: "¡Caramba, más problemas!", o algo así.

T.: Como si hubiera algo malo en el hecho de estar enfermo físicamente.

C.: Sí; estoy seguro de que mi padre siente la misma falta de respeto que yo hacia su propia fisiología. Él verano pasado me torcí la espalda y me disloqué... la oí chasquear y todo. Al comienzo sentí un dolor muy agudo; el médico me vio y dijo que no era nada serio y que el problema desaparecería siempre que no me agachara demasiado. Bueno, eso fue hace meses... y últimamente he notado que... ¡diablos! esto es un dolor en serio y me sigue doliendo... y yo no tengo la culpa.

T.: No demuestra nada malo acerca de usted...

C.: No... y una de las razones por las que me parece que me canso más de lo debido es por esta tensión constante; por eso ya pedí hora con uno de los médicos del hospital para que me vea y me saque una radiografía o lo que sea necesario. Creo que de alguna manera se podría decir que soy más sensible... o más objetivamente sensible a este tipo de cosas... Y esto es en realidad un cambio profundo, y naturalmente mi relación con mi esposa y los dos chicos está bueno, usted no la reconocería si me viera... como usted haes decir... me parece que no puede haber nada más maravilloso que... *sentir* amor hacia los propios hijos y al mismo tiempo recibirlo, real y genuinamente. No sé como decir esto. Tenemos tanto más respeto ambos... por Judy, y hemos notado... al participar en esto hemos notado un cambio tan impresionante en ella... parece ser algo bastante profundo.

T.: Me parece que usted está diciendo que puede prestarse más atención a usted mismo. Si su cuerpo dice que está cansado, lo escucha y lo cree, en lugar de criticarlo; si siente dolor puede percibirlo. Si el sentimiento hacia su mujer y sus hijos es de amor, puede *sentirlo*, y esto parece manifestarse también en los cambios que usted advierte en

ellos.

En este fragmento, de menor significación pero de importancia simbólica, puede observarse gran parte de lo que he tratado de explicar acerca de la apertura hacia la experiencia. En épocas anteriores, este cliente no podía sentir dolor ni malestar libremente, porque estar enfermo significaba ser inaceptable. Tampoco podía experimentar ternura ni amor hacia su hija, porque esos sentimientos significaban debilidad, y debía mantener su fachada de fortaleza. A medida que la terapia avanzaba, llegó a aceptar las experiencias de su organismo, a sentir que podía estar cansado cuando experimentaba cansancio, manifestar dolor cuando su organismo sentía dolor, experimentar libremente el amor que su hija le inspiraba y también sentir y expresar fastidio hacia ella, como lo dice en otra parte de la entrevista. Podía vivir plenamente todas las experiencias de su organismo, sin excluirlas de su percepción.

La confianza en el propio organismo

Las personas que han recibido un tratamiento terapéutico exitoso presentan una segunda característica que resulta difícil describir. Al parecer, el individuo descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata.

Puesto que quizás esta segunda característica parezca extraña, trataré de explicarla mejor. Tal vez la descripción resultará más clara si pensamos en el individuo que enfrenta una disyuntiva existencial:

"¿Voy a visitar a mi familia durante las vacaciones o veraneo solo?"; "¿Acepto esta tercera copa que me ofrecen?"; "¿Es ésta la persona con quien me gustaría compartir mi amor y mi vida?" En tales situaciones, ¿qué ocurre con la persona que ha experimentado un proceso terapéutico? En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta. Conoce sus propios sentimientos e impulsos, a menudo complejos y contradictorios y es capaz de percibir las exigencias sociales, desde las "leyes" sociales relativamente rígidas hasta los deseos de sus amigos y su familia. Puede evocar situaciones anteriores similares y recordar las consecuencias de las diferentes conductas adoptadas en esas situaciones. Posee una percepción relativamente correcta de esta situación externa en toda su complejidad. Con la ayuda de su pensamiento consciente, puede permitir a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda y sopesar su gravitación e intensidad relativas. Sobre la base de estas complejas consideraciones, es capaz de descubrir la elección que más se aproxima a la satisfacción de todas sus necesidades mediatas e inmediatas en esa situación.

Por supuesto, en esa evaluación de todos los componentes de una elección vital, su organismo no es de ningún modo infalible. El individuo puede elegir mal, pero puesto que tiende a abrirse hacia su experiencia, prevé mejor las posibles consecuencias insatisfactorias y puede corregir más rápidamente las decisiones erróneas.

Puede ser útil advertir que en la mayoría de nosotros, los problemas que interfieren en esta consideración residen en el hecho de que incluimos elementos que no forman parte de nuestra experiencia y excluimos otros que efectivamente la integran. De esta manera, un individuo puede pensar que es capaz de controlarse en relación con la bebida, a pesar de que una apertura a su pasado le indicaría su error, o bien una joven puede ver sólo las cualidades positivas de su futura pareja, cuando la apertura total a la experiencia le indicaría que él tiene también defectos.

Por lo general, cuando un cliente se abre hacia su experiencia, descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Paulatinamente aumentan la confianza y aun el afecto que le despiertan la variedad de sentimientos y tendencias que en él existen. La conciencia deja de controlar un conjulito de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuado albergue de un cúmulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria, en ausencia del severo control hasta entonces ejercido.

Un foco interno de evaluación

Otra tendencia que se manifiesta en el proceso de convertirse en silla persona se relaciona con la fuente o centro de las relaciones y decisiones o de los juicios de valor. El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones. Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: "¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?" Quizás ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el individuo creativo.

Tal vez resulte útil ilustrar lo que acabo de decir. Transcribiré un breve fragmento de una entrevista con una joven graduada que solicitó asesoramiento. Al principio la cliente se hallaba muy alterada por una serie de problemas y había pensado en suicidarse. Uno de los sentimientos que descubrió durante esta entrevista fue su gran afán de dependencia, su deseo de que otro asumiera la dirección de su vida. Juzgaba duramente a aquellos que no la habían guiado lo suficiente y se refería a todos sus profesores acusándolos de no haberle enseñado cosas con un sentido profundo. Lentamente comenzó a advertir que parte de la dificultad residía en el hecho de que ella misma no había asumido iniciativa alguna de *participar* en esas clases. Luego sigue la parte que deseo citar.

Creo que este fragmento indica lo que significa, en la experiencia, aceptar que el foco de evaluación reside en uno mismo. He aquí un extracto de una entrevista posterior, en la que esta joven comenzó a advertir que tal vez ella fuera, en parte, responsable de las deficiencias de su propia educación.

C.: Ahora bien, me pregunto si no habré estado adquiriendo conocimientos superficiales, sin captar realmente el significado de los hechos, sin profundizarlos.

T.: Tal vez se ha estado sirviendo cucharaditas aquí y allá en lugar de cavar hondo en un lugar determinado.

C.: . Por eso digo ... *(lenta y pensativamente)* bueno... con ese tipo de cimientos, bueno, en realidad depende de mí. Es decir... me parece bastante evidente que no *puedo depender de otro* para recibir educación. *(Con mucha suavidad.)* Tendré que conseguirla yo sola.

T.: Conuencia a hacersele claro... sólo hay una persona que puede educarla ... se da cuenta de que quizá niigún otro *puede darle* una educación.

C.: *Mmm. (Pausa prolongada. Piensa.)* Tengo todos los sínto. mas del miedo. *(Ríe por lo bajo.)*

T.: ¿Miedo? ¿Quiere decir que esto es algo que la atemoriza?

C.: . *(Pausa muy larga. Evidentemente lucha con sus sentimientos.)*

T.: ¿Quiere agregar algo más acerca de lo que acaba de decir. que reahnente le da síntomas de miedo?

C.: *(Ríe.)* Yo... este... no sé si en realidad sé. Es decir... bueno, en realidad me parece que me he abierto sin pensarlo *(pausa)*, y parece que estoy muy... no sé... en una posición vulnerable, pero... este ... yo traje esto a colación y... este... salió casi sin decirlo. Me parece que... es algo que dejé salir.

T.: Que difícilmente forma parte de usted.

C.: Bueno, me sentí sorprendida.

T.: Como si "¡Bueno, por el amor de Dios! ¿Yo he dicho tal cosa?" *(Ambos reímos.)*

C.: Honestamente, no creo haber tenido ese sentimiento nunca antes. He ... este... bueno, tengo la impresión de estar diciendo algo que realmente... es una parte de mí, reahnente. *(Pausa.)* O... este... *(bastante perpleja)* siento como si tuviera... este. . . no sé. Tengo un sentimiento de *fuerza* y sin embargo también tengo un sentimiento... de darme cuenta de que me da miedo.

T.: O sea que decir algo como lo que acaba de decir da al núsmo tiempo un sentimiento de fuerza -al decirlo-, y, sin embargo, a la vez siente miedo de lo que ha dicho, ¿es así?

C.: . Estoy sintiendo eso. Por ejemplo, ahora lo estoy sintiendo por dentro. . . algo que surge o una fuerza, un desahogo; como si fuera algo realmente grande y poderoso. Y sin

embargo... este... bueno, al comienzo era casi una sensación física de estar sola y separada de un ... apoyo que tenía hasta ese momento.

T.: Usted siente que se trata de algo profundo y fuerte que surge y al mismo tiempo siente que al decirlo se separa de todo apoyo.

C.: Tal vez sea... no sé... una alteración de una especie de esquema con el que me he estado manejando, creo.

T.: Esto trastorna un esquema más bien significativo y lo sacude hasta aflojarlo.

C.: *Mnun. (Pausa, luego cautelosamente pero con convicción.)* Yo, yo creo... no sé, pero tengo la sensación de que entonces voy a empezar a *hacer* más cosas que las que sé que debería hacer... ¡Hay tantas cosas que necesito hacer! Me parece que en tantos aspectos de mi vida tengo que encontrar nuevas formas de conducta, pero... quizá... puedo verme haciendo algunas cosas un poco mejor.

Espero que este ejemplo permita al lector adquirir una idea de la fuerza que se experimenta al ser una persona única y responsable de sí misma y del malestar que acompaña a esta asunción de la propia responsabilidad. Reconocer que "yo soy el que elige" y que "yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí" es algo que enriquece pero también atemoriza.

El deseo de ser un proceso

Quisiera señalar una última característica de esas personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas. Se trata de que el individuo parece más satisfecho de convertirse en un *proceso* que en un *producto*. Cuando inicia la relación terapéutica es habitual que el cliente desee lograr un objetivo determinado: quiere solucionar sus problemas, ser eficiente en su trabajo o solucionar sus dificultades matrimoniales. En la libertad de la relación terapéutica, tiende a abandonar esos objetivos; acepta con más satisfacción el hecho de no ser una entidad estática, sino un proceso de transformación.

Al concluir la terapia, un cliente dice, relativamente asombrado: "Aún no he terminado la tarea de integrarme y reorganizarme, pero esto sólo me confunde, no me acobarda, puesto que ahora me doy cuenta de que es un proceso que continúa... Sentirse en acción resulta estimulante; a veces uno se inquieta, pero siempre es profundamente alentador. Uno se ve en acción; parece saber hacia dónde se dirige aunque no siempre sabe conscientemente cuál es su meta." Estas palabras expresan la confianza en el propio organismo y en el descubrimiento de sí mismo como proceso. Describen, en términos personales, la captación de uno mismo como flujo de llegar a ser y no como un producto acabado. Ello significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características.

He aquí otra aserción que también alude a ese elemento de fluidez o vivir existencias: "Todo este conjunto de experiencias y los significados que hasta ahora he descubierto en él, parecen haberme lanzado a un Proceso que me fascina, pero que a veces me atemoriza un poco. Significa que me dejo llevar por mis experiencias, en una dirección que parece ser hacia adelante, hacia objetivos que apenas puedo discernir, mientras intento comprender al menos el sentido de esa experiencia. Tengo la sensación de flotar en la compleja corriente de la experiencia y tengo la posibilidad fascinante de intentar comprender su complejidad siempre cambiante."

Conclusión

He tratado de describir al lector lo que parece ocurrir en la vida de las personas con quienes he tenido el Privilegio de relacionarme en su lucha por llegar a ser en ellos mismos. He intentado explicar, con toda la precisión de que soy capaz, los significados que parecen estar implícitos en este proceso de convertirse en una persona. Estoy seguro de que este proceso no se produce solamente en la psicoterapia. También sé que no puedo verlo con absoluta claridad ni de manera

completa, puesto que mi comprensión y aprehensión de él cambian constantemente. Espero que el lector lo acepte como descripción provisional, y no como algo definitivo.

Una de las razones por las cuales destaco el carácter provisional de lo que he dicho es que deseo aclarar que no estoy afirmando: "Ustedes deben convertirse en' esto; he aquí el objetivo que deben adoptar." En cambio, lo que deseo dejar claro es que estos son algunos de los significados que observo en las experiencias que comparto con mis clientes. Quizás este cuadro de la experiencia ajena pueda iluminar u otorgar mayor significado a una parte de la propia experiencia del lector.

He señalado que cada individuo parece formularse dos preguntas: ¿Quién soy ?"y "¿Cómo puedo llegar a ser Yo mismo?" Afirmé que en un ambiente psicológico favorable se verifica un proceso de trazas formación: el individuo abandona, una tras otra, las máscaras defensivas con que ha enfrentado a vida y experiencia plenamente sus aspectos antes ocultos. En estas experiencias, descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo. He intentado ofrecer mi propia descripción de los atributos característicos de la persona que emerge de la terapia: una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como intento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo. Estos son algunos de los elementos implícitos en el proceso de llegar a ser una persona.

7

UNA CONCEPCION DE LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO

En el otoño de 1956 fui altamente honrado por la American Psycholocal Assoc'ation, que me otorgó uno de sus tres primeros Distinguished Scientific Contribution Awards (Premio a la Contribución Científica Destacada). El premio iba acompañado de la obligación de presentar un trabajo a esa Asociación, al cabo de un año. No me atraía la idea de revisar trabajos realizados en el pasado y decidí, en cambio, dedicar el año a un nuevo intento de comprender el proceso de modificación de la personalidad. Eso hice, pero cuando se aproximaba el otoño, advertí que las ideas que había desarrollado eran poco claras, provisionales y no se hallaban correctamente estructuradas para su presentación. No obstante, traté de ordenar las heterogéneas sensaciones que me habían parecido más importantes, de las cuales emergía un concepto de proceso enteramente distinto de todo lo que antes creía haber percibido con claridad. Una vez terminado, descubrí que el trabajo resultaba demasiado largo para ser leído, de manera que lo abrevié, y la versión resumida fue presentada el 2 de septiembre de 1957 en la Convención de la American Psychological Association, en Nueva York. La extensión del presente capítulo se halla a mitad de camino entre la de la versión original y la de la abreviada.

A diferencia de los dos capítulos precedentes, que encaran el proceso de la terapia casi enteramente desde un punto de vista fenomenológico y desde el marco de referencia del cliente, este trabajo se esfuerza por aprehender las cualidades de la expresión observables por un tercero y por consiguiente, encara el proceso desde un punto de vista externo.

Sobre la base de las observaciones registradas en este estudio se ha desarrollado una "Escala de Proceso en Psicoterapia", que puede aplicarse operativamente a fragmentos de entrevistas grabadas. Esta escala está todavía sujeta a revisiones y mejoras, pero aun en su forma actual tiene una confiabilidad inter-íueces razonable, y da resultados significativos.

Los casos que, mediante la aplicación de otros criterios, se conocen como exitosos, acusan también en la Escala de Proceso un mayor movimiento que los casos menos exitosos. Para nuestra sorpresa, también se ha comprobado que los casos exitosos