

## EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA

- Datos sobre Carl Rogers y su propuesta
- Datos sobre el libro

Acompañamiento a personas afectadas por problemas personales. Gama de problemas personales identificados.

Un único problema, una búsqueda

¿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?

### 1. EL PROCESO DE LLEGAR A SER

Detrás de la máscara

El objetivo más deseable: ser él mismo, ser yo mismo.

Libertad: ¿Cómo la utilizo?

Abandonar falsas fachadas, máscaras o roles  
Descubrir algo más profundo, propio de sí  
Despojarse de máscaras, conscientemente.  
Nunca defendí mis convicciones.

Insatisfacción con las máscaras

Explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que descubre.

Descubre que su conducta y sentimientos que experimentan son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones.

Una gran parte de su vida se orienta por lo que cree que debería ser y no por lo que es en realidad.

Sólo existe como respuesta a exigencias ajenas y que no posee un sí mismo propio.  
Descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de manera en que los demás creen que debe hacerlo.

Dilema del individuo

La causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma de desesperación es la del individual que ha elegido "ser alguien diferente de sí mismo".  
El otro extremo está en desear ser uno mismo.

Es la responsabilidad más profunda del hombre.

## Metáforas al describir su lucha por llegar a su propia esencia

Estaban pelando mis defensas capa tras capa.

Solía crearlas, utilizarlas y luego descartarlas.

Ignoraba qué había en el fondo y tenía mucho miedo de averiguarlo.

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 empecé a sentir que enfrentaba una sólida pared de ladrillos, demasiado alta para saltar y demasiado gruesa para atravesarla.

Un día la pared dejó de ser sólida y se volvió traslúcida. Después me pareció que se desvanecía.

Detrás de ella descubrí un dique que contenía aguas violentas y tumultuosas.

Sentí como si estuviera soportando toda la fuerza de esas aguas.

Pensé que si abría un pequeño orificio yo y todo lo que me rodeaba seríamos arrasados por el torrente de sentimientos que representaban.

Por último, no pude soportar más la tensión y cedí.

Lo que hice en realidad fue sucumbir a una absoluta y total autocompasión, luego al odio y después de éste, al amor.

Después de esta experiencia me sentí como si hubiera saltado a la otra orilla y me encontrara a salvo, aunque titubeaba un poco.

No sé qué buscaba ni a donde me dirigía pero entonces me sentí avanzando, como me he sentido al vivir realmente.

### 1.1. La vivencia del sentimiento

Consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo.

Existen varias razones que impiden vivir plenamente nuestras actitudes: razones del pasado o del presente o surgidas en situaciones sociales.

Por la terapia las puedo vivir y en ese momento la persona es su temor, o bien es su enojo, su ternura o lo que fuere.

Terapia sobre un sentimiento confuso en él. Lo identificó gradualmente como cierto sentimiento de temor: miedo a fracasar o de no lograr su doctorado.

..Yo necesito cosas a las cuales aferrarme...me siento como asustado

...déjeme conservar esto, de alguna manera lo necesito...puedo llegarme a sentir sólo...déjeme aferrarme a esto...¿Qué es este gesto de súplica?...junta las manos como en plegaria...

“la vivencia de un sentimiento hasta el último de sus límites”

Puedo vivir sentimientos como de pena, celos, dolor, furia destructiva, deseo intenso, confianza y orgullo, ternura, amor o cualquier emoción.

En esos momentos el individuo llega a ser lo que no es. Pero se experimente con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es.

## **1.2. El descubrimiento del sí mismo en la experiencia**

Paciente: las diversas fachadas con las que he estado viviendo han quedado inutilizadas, acarreándole confusión y alivio.

Parece que toda la energía que había destinado a mantener la cohesión del modelo arbitrario era innecesaria, un desperdicio.

Son tantas las piezas mal dispuestas que cuesta mantenerlas en su lugar, uno se cansa y prefiere esa confusión espantosa.

Uno descubre que las piezas se acomodan por sí solas en sus lugares correspondientes y surge un modelo viviente sin esfuerzo alguno. La tarea 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 que uno le dice lo que significa, entabla una lucha contra uno mismo.

Aplicación:

Encontrar el modelo, el orden del flujo de la experiencia.

Ser uno mismo implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones y no tratar de imponer una máscara o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado.

El individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo. Experimenta con profundidad los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en el interior.

Cómo llega a ser uno mismo: no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o experiencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa: llega a ser una persona.

## **2. LA PERSONA QUE EMERGE**

¿Qué clase de persona surgirá?

Cada individuo tiende a convertirse en una persona diferente y única.

Tendencias características como generalizaciones de la persona que emerge:

### **2.1. La apertura a la experiencia**

En este proceso el individuo se abre a su experiencia como opuesto a una actitud de defensa.

No podemos asimilar toda la información que nos brindan nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen.

Ante una postura rígida o defensiva se reemplaza por una mayor aceptación de la experiencia. El individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, advierte con mayor facilidad las realidades externas. Ve distinto.

En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona.

Esta capacidad de abrirse más a la realidad lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos.

Significa que sus creencias pierden su anterior rigidez y puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias sin verse obligado a poner fin a la situación.

La 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 que emerge.

### **Entrevista grabada:**

He sentido más respeto, más objetividad hacia mi estructura física.

En el pasado luchaba contra cierto cansancio después de cena. Ahora estoy seguro de que realmente estoy cansado, que mi tono fisiológico desciende. Antes censuraba mucho mi cansancio.

Ahora puede permitirse estar cansado.

Se acompaña de una sensación real de que tengo que relajarme, de modo que no es tan terrible estar cansado. Lo conecto con lo que mi padre me decía, sobre una enfermedad, como si hubiera algo malo en el hecho de estar enfermo.

Hoy soy más sensible o más objetivamente sensible a este tipo de cosas

Me parece que 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.

Esto refleja la apertura hacia la experiencia.

En épocas anteriores esta persona 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.

## 2.2. La confianza en el propio organismo

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.

Ante los temas como ¿Voy a visitar a mi familia durante las vacaciones o veraneo sólo? ¿Acepto esta tercera copa que me ofrecen? ¿es ésta la persona con quien me gustaría compartir mi amor y mi vida?

- 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
- Es capaz de percibir las exigencias sociales.
- Puede evocar situaciones anteriores similares y recordar consecuencias de las conductas.
- Posee una percepción relativamente correcta de esta situación

Con la ayuda de su pensamiento consciente puede permitir a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda y sopesar su intensidad.

- Es capaz de descubrir la elección que más se aproxima a la satisfacción de todas sus necesidades mediatas e inmediatas en esa situación.

Su organismo no es de ningún modo infalible, puede elegir mal pero prevé mejor las posibles consecuencias insatisfactorias y puede corregir las decisiones erróneas.

Lo que nos puede suceder es que incluimos elementos que no forman parte de nuestra experiencia y excluimos otros que efectivamente lo integran. La elección de su pareja y sólo le ve los aspectos positivos sin incluir los defectos.

Cuando una persona se abre a su experiencia descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Aumentan la confianza y el afecto despierta sentimientos.

## 2.3. Un foco interno de evaluación

El individuo llegar 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 la única pregunta fundamental: ¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?

### Entrevista grabada

Joven recién graduada alterada por una serie de problemas que pensaba suicidarse.

Descubrió su afán de dependencia, su deseo de que otro asumiera la dirección de su vida.

No puedo depender de otro para recibir educación. Tendré que conseguirla yo sola.  
Tengo todos los síntomas del miedo.

Tengo un sentimiento de fuerza y sin embargo también tengo un sentimiento de darme cuenta que me da miedo.

Voy a empezar a hacer más cosas que las que sé que debería hacer. Me parece que en tantos aspectos de mi vida tengo que encontrar nuevas formas de conducta.

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.

#### **2.4. El deseo de ser un proceso**

El individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto. Acepta no ser una entidad estática sino un proceso de transformación.

“Aún no he terminado la tarea de integrarme y reorganizarme, pero de que es un proceso que continúa, sentirse en acción resulta estimulante.

Parece saber hacia dónde se dirige aunque no siempre sabe conscientemente cuál es su meta.

Expresan confianza en el propio organismo y en el descubrimiento de sí mismo como proceso.

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 y características.

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.

#### **Conclusión**

No estoy afirmando: “Ustedes deben convertirse en esto; he aquí el objetivo que deben adoptar”

Sólo son algunos de los significados que observo en las experiencias compartidas con sus clientes.

Cada individuo parece formularse dos preguntas: ¿Quién soy? Y ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?

Proceso de transformación: el individuo abandona una tras otra, las máscaras defensivas con que ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos. Descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo.

Surge entonces una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento 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.