

La persona solitaria y sus experiencias en un grupo de encuentro

Carl Rogers

Arriesgarse a ser el sí-mismo interior

Como algunos de estos ejemplos lo demuestran, la honda soledad individual que forma parte de tantas vidas no puede mitigarse si el individuo no corre el riesgo de ser, ante los otros, algo que se aproxime más a su sí-mismo verdadero. Uno entonces estará en condiciones de descubrir si puede establecer un contacto humano o aligerar el peso de su soledad.

Quienes hayan visto *Rache, Rachel* sabrán que en el filme ese momento llega cuando la protagonista se muestra dispuesta a aceptar sus deseos sexuales y entregarse a un hombre joven, a quien a todas luces ha idealizado. El romance fracasa y su amigo la abandona, pero ella aprende

que sólo corriendo un riesgo puede encontrar genuinamente a otro ser humano. Esta enseñanza perdura y la fortalece como persona para lanzarse al mundo desconocido.

Puedo hablar de este tema en forma muy personal, porque entiendo que la decisión de correr un riesgo es una de las muchas cosas que me ha enseñado la experiencia en los grupos de encuentro

Si bien no siempre la pongo en práctica, he aprendido que en esencia, nada hay que temer. Cuando me presento tal cual soy y, al darme a conocer, lo hago sin defensas ni corazas, limitándome a mostrarme; cuando logro aceptar que tengo muchos defectos y fallas, que cometo muchos errores y con frecuencia ignoro cosas que debería saber, que actúo con parcialidad cuando tendría que ser amplio y que abrigo sentimientos que las circunstancias no justifican, puedo ser mucho más real. Y cuando puedo desembarazarme de mi armadura y dejo de esforzarme por ser distinto de lo que soy, aprendo mucho más, —aún de las críticas y de la hostilidad ajena—, estoy más relajado y me acerco mejor a las personas. Por añadidura, mi disposición a la vulnerabilidad provoca en los demás sentimientos mucho más reales hacia mí, y esto es muy gratificante. Cuando abandono mi actitud defensiva, cuando no me oculto detrás de una fachada, y cuando trato de ser y expresar nada más que mi yo verdadero disfruto muchísimo más de la vida.

Esta disposición a arriesgarse a ser el sí-mismo interior que cada uno es, por cierto, es uno de los pasos que llevan a aliviar la soledad del individuo, poniéndolo en genuino contacto con otros seres humanos. Un es-

tudiante universitario expresó muy bien este riesgo al decir:

“Hoy, en este grupo de encuentro me sentí perdido, al desnudo. Ahora todo el mundo sabe demasiado de mí; pero, al mismo tiempo, me siento más cómodo, porque sé que no tengo que ponerme mi “máscara de complacencia”.

La convicción más honda de la persona solitaria es que, una vez que la conozcan, no será aceptada ni amada. Una parte fascinada del proceso es ver cómo desaparece esta convicción en un grupo. No sólo para la persona misma, sino también para los otros miembros, siempre constituye una experiencia conmovedora descubrir que a todo un grupo de personas le resulta mucho más fácil querer al sí-mismo real que a la fachada externa.

Tomemos el ejemplo de Jerry –el hombre de negocios que mencionamos antes- quién antes de experimentar realmente su soledad proclamaba con orgullo que no necesitaba amigos. En una de las sesiones finales, manifestó (con muchas vacilaciones que no puedo reproducir del todo):

“Bien, lo primero que pienso es que existe la posibilidad de que otras personas nos abran su corazón, si nosotros, a la vez, les abrimos el nuestro. Quiero decir... es posible que esto ocurra, y uno se siente más cerca de la gente en especial de los individuos. No sé por qué me esfuerzo tanto por decir esto. Lo único que puedo relacionar con ello es este sentimiento que nació en mí con respecto al problema de Beth, y, después la respuesta de Roz pareció reintroducirme de inmediato en el grupo.... o en la raza

humana, como supongo que ustedes dirían ... en los sentimientos de otras personas. La gente se interesa, puede interesarse... La gente puede interesarse por uno, sin que importe el tipo de individuo que uno es. Esto es lo que comprendí. De este grupo habré extraído algo: que existe una inmensa posibilidad de que esto suceda, no sólo aquí, sino en cualquier parte donde yo trate de hacer que suceda”.

Al decir esto, Jerry parecía a punto de llorar, y también los miembros del grupo se sentían intensamente conmovidos. La declaración de Jerry de que ha sido reintroducido en la raza humana entraña una gran verdad. Únicamente cuando una persona descubre que es amada por ser como es, y no por ser lo que pretende, por las máscaras tras las cuales se oculta, puede comenzar a sentir que merece, en verdad, respeto y amor. Esto es lo que la pone y la mantiene en contacto con los demás. Constituye, por otra parte, uno de los resultados más comunes de un grupo de encuentro; la persona llega a adquirir un nuevo respeto por su sí-mismo verdadero. Ya no siente que es un fraude ambulante, o que debe engañar de continuo a los otros para gozar de simpatía. Pero este respeto y esta satisfacción creciente del sujeto consigo mismo no siempre persiste después de la experiencia grupal. A veces, es menester renovarlos. Tampoco todos los miembros del grupo hallan alivio para su soledad de la manera descrita. Sin embargo, pienso que puede ser un comienzo.

Espero que estos ejemplos ayuden a aclarar que, en una experiencia grupal intensiva, la persona puede atisbar en sí misma la soledad del

ser real que habita dentro de su caparazón o su rol cotidiano. También es posible que el sujeto experimente con plenitud esa soledad, y compruebe que la experiencia es aceptada y respetada por otros miembros del grupo. Puede expresar y sacar a luz aspectos de sí mismo que lo avergüenzan, o que no ha revelado porque le han parecido demasiados íntimos. Descubre con sorpresa que los miembros del grupo sienten mayor estima hacia el sí-mismo real que hacia la fachada externa que ha mostrado al mundo; tal vez exhiban cariño e interés por ese sí-mismo real, pese a sus imperfecciones y sus luchas. Cuando dos sí-mismos reales se abren mutuamente el corazón en el grupo, se produce el encuentro Yo-Tú que tan bien ha descrito Buber. En ese instante, la soledad desaparece, cada persona se siente en verdadero contacto con la otra y se diluye el extrañamiento que ha formado parte tan grande de su vida.

Estoy seguro de que existen muchas otras maneras de tratar de hacer frente a la soledad, la alienación y la impersonalidad que prevalecen en nuestra cultura. A veces, el artista expresa esta soledad en un poema o un cuadro, y manifiesta también su genuino sí-mismo, con la esperanza de que, en algún momento, en alguna parte, surja la calidad comprensión, la respuesta y el aprecio que busca. La soledad que sienten las personas puede reducirse, además, cuando se enfrenta un peligro real. Durante la guerra, en un pelotón de soldados o en la tripulación de un bombardero, cuando los hombres están sujetos a la amenaza de una muerte inminente, se produce con frecuencia la revelación del sí-mismo verdadero y la compren-

sión y aceptación del prójimo. Esto explica, no sólo los estrechos vínculos que pueden crearse en tales grupos, sino también la permanente nostalgia que a veces siente un soldado por sus compañeros, después de que el grupo se ha disuelto.

Conclusiones

Es indudable que existen otras formas de aliviar la soledad a la que hemos aludido. Me he limitado a presentar una de ellas, la que ofrece el grupo de encuentro o la experiencia grupal intensiva, donde, al parecer, creamos un medio para que un individuo real establezca contacto con otros. A mi juicio, se trata de una de las invenciones modernas más fructíferas para encarar el sentimiento de irrealidad, impersonalidad, distanciamiento y separación que priva a tantas personas de nuestra cultura. Ignoro cuál será el futuro de esta tendencia. Quizá se adueñen de ella sujetos manipuladores o se transforme en una moda pasajera. Tal vez sea superada por algo más eficaz. En la actualidad, constituye el mejor instrumento que conozco para curar la soledad que padecen muchísimos seres humanos. Brinda reales esperanzas de que el aislamiento no se convertirá en la tónica de nuestra vida personal.