

Carl Rogers

EL CAMINO DEL SER



Elementos que enriquecen y realzan la comunicación interpersonal:

- Una habilidad sensible para oír,
- una profunda satisfacción al ser oído,
- una habilidad para ser más auténtico, que a su vez estimula la autenticidad de los demás y, por consiguiente,
- una mayor libertad para dar y recibir amor.

Una habilidad sensible para oír

- 15. or.: Un alumno formulaba una pregunta y el profesor daba una magnífica respuesta a otra pregunta completamente diferente. [...] “¡Usted no le ha oído!”
- 16. or.: Me refiero a oír las palabras, los pensamientos, los tonos sensoriales, el significado personal, incluso el significado oculto tras la intención consciente del comunicante. Algunas veces también ocurre que, en un mensaje superficialmente de poca importancia, oigo un lamento soterrado y desconocido más allá de la superficie de la persona.
- 17. or.: Con mucha frecuencia, las palabras transmiten un mensaje y el tono de voz otro totalmente diferente.

Una profunda satisfacción al ser oído

• 19. or: Creo haber sido más afortunado que la mayoría, al encontrar en estos casos a individuos capaces de oírme y por consiguiente rescatarme del caos de mis sentimientos, individuos que han logrado captar mi significado con mayor profundidad que yo mismo. Esas personas me ha oído sin juzgarme, sin hacerme ningún diagnóstico, sin cuantificarme ni evaluarme. Se han limitado a escuchar, clarificar y responder a todos los niveles que me comunicaba. [...] Me ha permitido exteriorizar mis sensaciones de temor, de culpabilidad, de desesperación y de confusión, que formaban parte de mi experiencia. Cuando se me escucha y se me oye, logro volver a percibir mi mundo de un modo nuevo y seguir adelante. Es asombroso cómo elementos que parecen irresolubles, pasan a ser solucionables cuando alguien escucha, cómo confusiones que parecen irremediables se convierten en corrientes que fluyen con relativa claridad al ser oído.

(Una profunda satisfacción al ser oído)

• 20. or: Pero lo que realmente me disgusta de mí mismo, es no ser capaz de oír a otra persona por creer estar seguro con antelación de lo que se propone decir y no escucharle. Sólo después me doy cuenta de que he oído lo que ya había decidido que diría; no he logrado escucharle. o todavía peor las ocasiones en que me doy cuenta de que estoy intentando tergiversar el mensaje para que diga lo que yo quiero y que es lo único que finalmente oigo. Esto puede ser algo muy sutil [...] Sólo con tergiversar ligeramente sus palabras, modificando apenas su significado, puedo lograr no sólo que parezca decir lo que deseo oír, sino que sea la persona que yo quiero que sea [...] sutilmente le he estado manipulando [...] También sé, por haber sido receptor en semejante situación, lo frustrante de que a uno se le reciba por lo que no es, de que se oiga lo que no ha dicho. Esto crea ira, confusión y desilusión.

Ser auténtico

- 22. or.: Es muy fácil distraerse con la posibilidad de decir algo que merecerá aprobación, o que les apetecerá a los colegas, o que tendrá atractivo público. [...] Muchas veces logro acercarme mucho más a lo que realmente soy, siento y pienso.
- 24. or.: Me arrepiento en las ocasiones en que he reprimido mis sentimientos demasiado tiempo y estallan de forma desordenada, agresiva o dolorosa.
- 24. or.: Me siento interiormente satisfecho cuando tengo la fuerza de permitir que otra persona sea auténticamente ella misma y que se mantenga separada de mí. [...] ¿Soy capaz de permitir libremente que ese empleado, o mi hijo o hija, se convierta en una persona diferente, con ideas, propósitos y valores que pueden no ser idénticos a los míos? [...] Me enojo conmigo mismo cuando descubro que he estado controlando y moldeando a otra persona, con sutileza...

Libertad para dar y recibir

- 25.or.: ... no siempre soy capaz de aceptar unos sentimientos tan cálidos y cariñosos por parte de los demás...
- 26. or.: Al igual que mucha gente, temía verme atrapado si manifestaba mis sentimientos [...] ... he aprendido lentamente que no es peligroso dar ni recibir sentimientos tiernos y positivos.
- 27-28. or.: Al tener menos miedo de dar o recibir sentimientos positivos, me resulta más fácil apreciar a los individuos. [...] Uno de los sentimientos que mayor satisfacción me producen [...] emana de apreciar al individuo, de la misma forma en que aprecio una puesta de sol. Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite *que lo sean*. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque no podemos controlarla. Cuando admiro una puesta de sol, como lo hacía el otro día, no se me ocurre decir: “Un poco menos naranja en el rincón de la derecha, más violeta en la base y mayor intensidad en el rosado de la nube”. No lo hago. No *intento* controlar al fenómeno. Lo observo con admiración cuando se manifiesta. Cuando más satisfecho me siento de mí mismo, es cuando logro apreciar a un empleado, a mi hijo, mi hija o mis nietos, del mismo modo.

