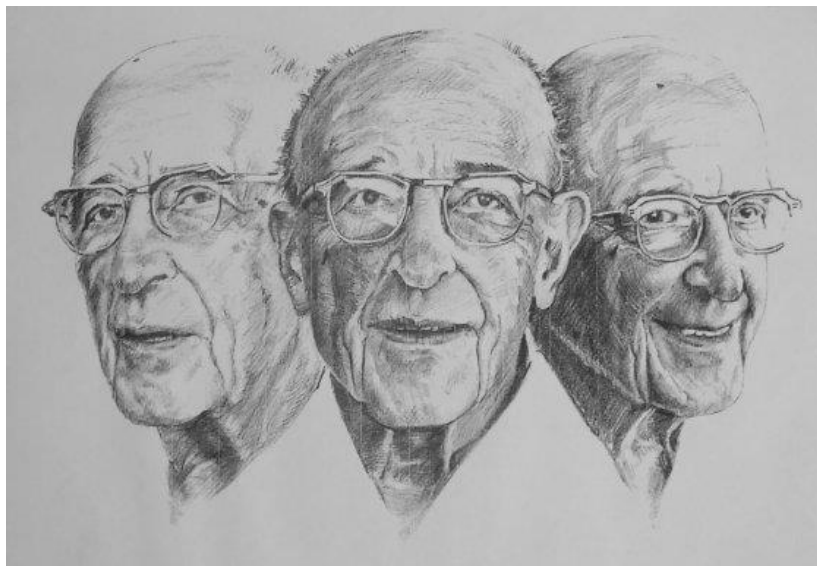


Me he permitido agregar esta biografía que he copiado del sitio Web de Psiconet, esperando que no haya ningún problema por los derechos de autor. Por si las dudas, he respetado todo el formato de la publicación original en donde se resaltan los nombres de las autoras de este artículo y al final se establece un vínculo hacia el sitio original de donde fue tomada la obra. Este hecho es únicamente con un fin didáctico y académico, es decir, no persigue el lucro. Solamente es para que mis alumnos consulten la información concentrada en un sólo sitio como lo es la página Web de psicología del CCH Naucalpan...ya ven cómo son de flojos para buscar por ellos mismos la información (esto último es una broma antipedagógica).

Carl Rogers y la psicología humanística

Pensamiento



El Humanismo es un movimiento dentro de la Psicología que se identifica fuertemente con la perspectiva holista¹. Estas nociones constituyen las fuerzas holistas que hacen del individuo un sistema motivacional unificado. Los esfuerzos del self o "tendencia de autorrealización" son nucleares y representan un sistema motivacional supraordenado que organiza y unifica los demás motivos. Este motivo nuclear, es decir, "el ser el self que uno verdaderamente es" abarca los esfuerzos hacia el crecimiento, el desarrollo, además de los esfuerzos por alejarse de lo que uno no es, de la fachada, de la ocultación del self, del cumplimiento de las expectativas de los demás.

En oposición a las terapias dinámicas, que tienden a reconstruir personalidades, el objetivo de las terapias humanistas es liberarlas. Las personalidades potencialmente realizadas siguen estando ahí, enterradas bajo actitudes que las constriñen.

Las explicaciones de los humanistas sobre la personalidad rebosan optimismo. Tienen un elevado concepto de las personas y de su capacidad para vivir la vida plenamente, aunque eso implique cambiar actitudes y conductas mantenidas durante mucho tiempo.

C. Rogers es uno de los teóricos contemporáneos de mayor influencia por su visión de los

seres humanos como poderosos arquitectos de sí mismos. A partir de sus anteriores estudios de agricultura, teología, Psicología dinámica y de su experiencia como terapeuta, Rogers ha desarrollado una teoría de la personalidad centrada en el concepto de sí mismo como núcleo de la personalidad. Todos necesitamos encontrar nuestro yo real para llegar a ser tal persona, y para aceptarnos y valorarnos por lo que somos.

Aunque Rogers llegó a tales consideraciones a partir de su trabajo terapéutico con personas que sufrían trastornos, su visión de la fuerza de la psique humana es esencialmente optimista. Reconocía la existencia de un inconsciente que guía la mayor parte de nuestra conducta, pero, en contra de lo que piensan los psicoanalistas, Rogers concebía los procesos inconscientes como motivadores positivos de la conducta.

El autoconocimiento y la autoobservación vienen, dice Rogers, a través de nuestras primeras experiencias, mediante las cuales dominamos el ambiente a través de la alta consideración que otros nos muestran, con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, y a través de la congruencia, o del acuerdo entre las experiencias que tenemos a lo largo de la vida y de la forma como nos vemos a nosotros mismos. Otro aspecto de la congruencia es el acuerdo entre lo que nos gustaría ser y la impresión que tenemos de nosotros mismos. Cuanto más cerca estén estos dos conceptos, más satisfechos estaremos de nosotros mismos.

La persona congruente funciona al más alto nivel. Abierta a la experiencia, y no a la defensa tal persona observa a la gente y a las cosas de forma precisa, se lleva bien con los demás, y tiene un alto nivel de autoestima. El objetivo de una persona sana es el crecimiento en autoactualización.

Una persona con una visión incongruente de sí misma se vuelve tensa y ansiosa y puede apoyarse en los mecanismos de defensa o incluso se puede retraer a una fantasía psicótica para conservar el concepto de sí misma. ¿Cuál es la causa de tal visión incongruente? A veces se produce porque una persona se halla dividida entre lo que piensa y lo que cree que los demás piensan que debería hacer o pensar. El enfoque de Rogers, centrado en la persona, tiene como objetivo conseguir la congruencia a través de un método educativo, no directivo.

Rogers ha hecho mucho por promover una visión positiva de la humanidad. Ve la cara luminosa de nuestra personalidad más que la oscura señalada por los freudianos, nos ve más como seres autocontrolados que como sujetos manipulados por fuerzas externas.

Para Rogers, las personas tienen una necesidad fundamental, la tendencia de realización, una necesidad que subsume a todas las demás. La satisfacción de las necesidades fisiológicas mantiene y realza el organismo lo que también consigue la satisfacción de las necesidades de aceptación, pertenencia y status social. Además, los motivos tales como la curiosidad y la exploración realzan y actualizan a la persona mediante el desarrollo de mayor complejidad y comprensión. Por lo general, Rogers reconocía la existencia de motivos humanos específicos, pero hizo énfasis en la propuesta holista de que las necesidades humanas sirven la tendencia inherente de la persona a desarrollar sus capacidades de manera que mantengan, realcen y actualicen a la persona.

Rogers, como Maslow, creía que la tendencia de realización era innata. Al ser innata, la tendencia de realización es una presencia continua que empuja a la persona hacia su potencial. Pero a pesar de su creencia de que la tendencia de realización era genética, para Rogers, el proceso de desarrollo de la realización se caracterizaba por "la lucha y el dolor". Para ilustrar el progreso de la tendencia de realización hacia el desarrollo, el crecimiento, Rogers empleó el ejemplo del bebé.

El bebé de nueve meses tiene el potencial genético para andar pero tiene que luchar para pasar de gatear a andar. El bebé debe luchar para poder tomar esos primeros pasos. Esta lucha incluye caídas y frustración, dolor y desilusión. Pero a pesar de la "lucha y el dolor" el niño persiste hacia el caminar y se aleja del gateo. El dolor y la desilusión disminuyen el deseo del niño de andar pero la fuerza de la tendencia de actualización, "el impulso de vida" empuja al niño siempre hacia adelante.

Todas las experiencias de lucha y dolor dentro de la tendencia de actualización se evalúan mediante un "proceso de evaluación organísmica", la capacidad innata de juzgar por uno mismo si una experiencia ayuda al crecimiento o lo debilita. Las experiencias que se percibe que mantienen y promueven el crecimiento son valoradas positivamente, por lo que la persona mantiene y se acerca a ellas. Las experiencias percibidas como regresivas y que niegan el enriquecimiento de la persona son valoradas negativamente, por lo que la persona les pondrá fin o las evitará. En la práctica, el proceso de evaluación organísmica crea un sistema de feedback que permite al individuo coordinar las experiencias vitales de acuerdo con su tendencia de actualización.

La tendencia de actualización caracteriza al individuo como un todo. Sin embargo, hay ciertas sensaciones y percepciones que se distinguen como "yo" o "yo mismo" o que están relacionadas con "yo y yo mismo". Estas son las autopercepciones, la materia bruta con la que se construye el autoconcepto. Con la aparición del self, la persona crece en complejidad y el proceso de evaluación organísmica se empieza a aplicar no sólo al organismo como un todo sino también al self. Por lo tanto, las experiencias que se evalúan como insatisfactorias para el self se evitan.

La emergencia del self provoca la emergencia de la necesidad de aceptación positiva. La aceptación positiva es la aprobación, la aceptación y el amor de los demás. Hace que la persona en desarrollo desee tener aprobación, aceptación y amor. La necesidad de aceptación positiva es especialmente significativa porque hace que la persona sea sensible al feedback de los demás. Por lo tanto, debido a la necesidad de aceptación positiva, los demás asumen un rol más importante en la vida de la persona. Atendiendo a las críticas y los cumplidos de los demás, la persona aprende a internalizar el feedback social en la estructura del self. Como resultado, la necesidad generalizada de aceptación positiva se amplía para incluir la necesidad específica de aceptación positiva del self.

Al poco tiempo de nacer, los niños comienzan a aprender las "condiciones de valor" con las que se juzga su conducta y sus características personales (el self) como positivas y merecedoras de aceptación o negativas y merecedoras de rechazo. Eventualmente, y debido a que la necesidad de aceptación positiva hace que la persona se vuelva sensible a la aceptación o el rechazo de los demás, el niño internaliza las condiciones de valor en la

estructura del self. Durante el desarrollo, la estructura del self se amplía más allá de las condiciones de valor parentales para incluir condiciones sociales de valor también. Cuando llega a la edad adulta, la persona aprende de padres, hermanos, profesores, sacerdotes, entrenadores y otros las características o conductas que son "buenas y malas", "deseables e indeseables".

Rogers advierte que la internalización de las condiciones de valor actúa como sustituto del proceso de evaluación organísmica. Cuando se rigen por las condiciones de valor, las personas se separan de los medios que tienen para coordinar sus experiencias con su tendencia de actualización.

Rogers consideraba que el movimiento del niño hacia las condiciones sociales de valor y el consiguiente alejamiento del proceso de evaluación organísmica era contrario a la autorrealización. Cuando la persona en desarrollo se adhiere a las condiciones de valor impuestas por padres y otras influencias sociales, se va apartando cada vez más de la habilidad inherente de tomar las decisiones y por lo tanto de adoptar las conductas necesarias para actualizar el self. Las condiciones sociales de valor se convierten en valores interiorizados y se tornan normas de conductas sociales fijas, rígidas y no cambiantes. El resultado es la expresión de los valores y las acciones reguladas socialmente. La única manera de no interferir en la tendencia de actualización del niño es darle aceptación positiva incondicional y no la aceptación positiva condicional producto de las condiciones de valor. Si al niño se le da aceptación positiva incondicional, entonces tendrá necesidad de internalizar las condiciones sociales de valor. Si los padres aprueban, quieren y aceptan al niño por ser quien naturalmente es en lugar de por quien quieren que sea, entonces la estructura del self del niño será una representación isomórfica de la tendencia de realización.

La teoría de la motivación de Rogers ha tenido dos implicaciones fundamentales:

a) La libertad para aprender.

Rogers no estaba de acuerdo con la figura del "maestro" porque creía que el único aprendizaje importante era el aprendizaje iniciado por el self (es decir, la iniciación de la tendencia de actualización), de aquí que se lamentara continuamente de las prácticas educativas.

Rogers, basándose en su propia experiencia como profesor consistente en hacer que los estudiantes aprendieran material en el que no tenían interés, creyó que hizo más mal que bien. Ocurren pocas cosas significativas cuando el maestro reparte montones de información para que los estudiantes la digieran. En lugar de "maestro", Rogers prefería usar el término "facilitador" para enfatizar el rol de la persona que estaba a cargo de la clase para facilitar el aprendizaje creando una atmósfera propicia para el autodescubrimiento y la búsqueda de conocimiento. El aprendizaje se produce cuando el estudiante participa de forma total y responsable en el proceso de aprendizaje. El autodescubrimiento y la autoevaluación son de suma importancia mientras que la crítica y la evaluación por parte de maestros y otros son poco importantes.

De acuerdo con el punto de vista de Rogers, los seres humanos son inherentemente activos

y proactivos, con voluntad de ponerle energía a cualquier cosa que merece la pena aprender (según el criterio del proceso de evaluación organísmica). Cuando las condiciones son favorables, las personas desarrollan sus potencialidades al máximo.

b) La creatividad.

Es necesario establecer una distinción entre "creatividad de talento especial" y "creatividad de autorrealización". Los poemas, las teorías, las novelas y las pinturas caracterizan el talento especial pero la creatividad basada en la autorrealización emerge directamente del conjunto de la personalidad y se manifiesta en los aspectos cotidianos de la vida. La autorrealización implica una perceptividad abierta y fresca, una espontaneidad de expresión y una curiosidad por lo desconocido, lo misterioso y lo desconcertante. La creatividad de autorrealización es una potencialidad que se encuentra en todos los seres humanos al nacer.

En la mayoría de los casos, sin embargo, la culturalización del individuo debilita o suprime la creatividad.

<http://www.psiconet.com>