

La tendencia actualizante

Por qué Carl Rogers confiaba plenamente en la persona

Si tuviese que resumir el **Enfoque Centrado en la Persona**, tal y como lo propuso **Carl Rogers**, en un solo constructo, escogería el de Tendencia Actualizante. Con este se refirió a la tendencia básica de cada organismo a actualizarse, mantenerse y realizarse. En lugar de entender al humano como una colección de motivaciones y necesidades, propuso que existe exclusivamente una sola motivación subyacente e inherente tanto a mantenerse como a moverse hacia la satisfacción de su potencial.

Tal y como un tulipán instintivamente se dirige siempre a ser tan completo y perfecto como le es posible, igualmente el humano se mueve hacia el crecimiento, la satisfacción y la realización de su nivel más alto posible de "humanidad". La única restricción posible proviene del entorno.

En este sentido, Rogers tuvo un momento *¡ajá!* mirando una patata que se había perdido en su sótano; a pesar de la escasez de luz y nutrientes creció precisamente en busca de ellos. Incluso su deformidad -comparada con el estándar de la patata en el supermercado- daba cuenta de esta tendencia hacia la actualización de su potencial. Observó esta misma dinámica en todo ser vivo y se centró en investigar si en el humano sucedía de la misma forma. Pero no fue el único en llegar a este tipo de conclusiones. **Jürgen Kriz** recientemente hace un estudio sobre la aparición de esta intuición en el pensamiento occidental, a continuación una breve revisión.

El término «autoorganización» fue introducido por vez primera por Immanuel Kant en la Crítica del juicio y recuperada en 1947 por parte del psiquiatra e ingeniero W. Ross Ashby. El concepto fue pronto utilizado por los cibernetas Heinz von Foerster, Gordon Pask, Stafford Beer y Norbert Wiener, en la segunda edición de su «Cybernetics: or Control and Communication in the Animal and the Machine» (MIT Press 1961). El concepto de «autoorganización» fue adoptado por todos aquellos asociados a la Teoría de Sistemas en la década de 1960, pero no se convirtió en un concepto científico común hasta su adopción por parte de los físicos y, en general, de los investigadores de los sistemas complejos en las décadas de los setenta y ochenta.

En el marco de la psicología, Kurt Goldstein habló de autoactualización: el orden de un sistema -organismo- no viene de fuera, sino de dentro. El contexto surte recursos y perturbaciones. "Las tareas (del organismo) están determinadas por su "naturaleza", su

“esencia”, que es llevada hacia la actualización mediante cambios ambientales que actúan sobre él. Las expresiones de dicha actualización son las actuaciones del organismo. A través de ellas, el organismo puede lidiar con las respectivas demandas ambientales y actualizarse a sí... Por lo tanto, el organismo sano es uno “en el que la tendencia hacia la auto-actualización actúa desde dentro, y supera el disturbio que emerge del choque contra el mundo” (1939).

Una aportación definitivamente novedosa por parte de Rogers fue la Actualización del **self** el humano a pronta edad empieza a desarrollar una idea de sí mismo que condiciona la tendencia actualizante. Esta idea del yo (idea del self) puede coincidir o no con lo que sucede de verdad en el organismo, cuando no coincide es probable que la persona en cuestión no disponga de la información necesaria para guiarse por la vida. Por ejemplo, no podría atender ciertas necesidades importantes para sí. Cuando Rogers habla de patología se refiere precisamente a esto, al estado en que la tendencia actualizante está “secuestrada” por la idea del yo; la persona pierde la guía de sus motivaciones reales y se vuelve difícil que pueda encaminarse hacia la actualización de su potencial, pues está intentando en vano actualizar la idea del self.

En el clásico artículo de Rogers de 1951 “terapia centrada en el cliente”, en la novena de sus diecinueve propuestas, dice:

9.- Como resultado de la interacción con el entorno, y particularmente como resultado de las interacciones evaluativas con los otros, la estructura del self se forma: Un patrón, organizado y fluido, conceptual de percepciones de características y relaciones del “yo” o del “mi” (I or me) junto con los valores asociados a estos conceptos.

En resumidas cuentas, en función de los juicios de valor con que crecimos, creamos un conjunto de ideas sobre lo que creemos que somos y sobre lo que creemos que deberíamos llegar a ser. La mayoría de las veces, esta idea coincide sólo parcialmente con lo que de verdad somos y a la larga se instala cierta censura que dificulta contactar con lo que de verdad sentimos, queremos y necesitamos. Es por esto que hablé de la relación de ayuda como un espacio para desandar el camino de la patología, para volver a conectar con lo censurado, entre otras cosas. Es también por esto que proponemos una relación antagónica, una de profundo respeto y total aceptación -consideración positiva incondicional. En la medida en que la persona se viva genuinamente aceptada y comprendida, se animará a tocar aquellas partes suyas que de manera más o menos

consciente rechazaba. Y tarde o temprano otorgará un nuevo sentido y significado a ello, lo cual le encaminará a una forma de estar mucho más completa, a hacerse cargo de sus verdaderas necesidades.

Si queremos servir de ayuda como propone Rogers, necesitaremos partir de la constatación de que cada persona hace constantemente lo mejor que podemos dadas las circunstancias -internas y externas. Digo constatación porque no puede ser una mera creencia, ni cuestión de confianza ciega. Para esto tendremos que haber investigado durante largo tiempo básicamente dos cuestiones:

- ¿Tenemos de verdad la capacidad inherente de guiarnos -y llevarnos- hacia la mejor versión de nosotros mismos?
- Los intentos de imprimir algún sentido o dirección determinado en la vida de otra persona ¿de verdad les lleva hacia un bienestar integral?

Dicho con otras palabras, debemos corroborar que dicha tendencia a la actualización existe.

Así que, tal y como proponemos a quienes se entrenan en esta forma de ayuda, te invito a investigar esta cuestión. Mira qué sucede en tus conversaciones con otras personas, ¿cómo te colocas frente a ellas?. ¿Qué pasa en ellas si de pronto juegas a confiar plenamente en lo que te cuentan?, ¿y si te interesas en conocer su mundo tal y como ellas lo viven en lugar de recomendarles otras opciones? En los días que vienen, aprovecha para preguntarte qué es lo que lleva la vida adelante. ¿Cómo es que el árbol que miras ha cogido su forma?, ¿es mera casualidad?, ¿y tu vida?, ¿las elecciones que has tomado?, ¿no sientes a veces como si tuvieses que ensordecerte a todo lo que has escuchado para poder saber qué es lo que de verdad quieres hacer?...

Un criterio más amplio, la tendencia formativa

Muchos son los que critican este punto de vista. Les parece excesivamente optimista y que no se ocupa debidamente del elemento negativo, nocivo, el lado oscuro de los seres humanos.

Por consiguiente, querría colocar esta tendencia direccional en un contexto más amplio. Con este propósito, recurriré a numerosas obras e ideas de otros pensadores, de disciplinas diferentes a la mía. He aprendido de muchos científicos, pero quiero destacar especialmente lo mucho que debo a las obras de Albert Szent-Gyorgyi

(sintropía) (1974), galardonado con el premio Nobel de biología y Lancelot Whyte (tendencia mórfica) (1974), ingeniero industrial, financiero e historiador ideológico.

Mi tesis principal es la 'siguiente: parece haber una tendencia formativa que actúa en el universo y que puede ser observada a todos los niveles. Esta tendencia ha recibido mucha menos atención de la que merece.

Hasta estos momentos la atención de los físicos se ha fijado Principalmente en la «entropía», la tendencia al deterioro, al desorden y han aprendido mucho sobre ella. En el estudio de sistemas cerrados, pueden darle una clara descripción matemática; saben que el orden tiende a deteriorarse para convertirse en azar, cada etapa más desorganizada que la anterior.

Estamos también muy familiarizados con el deterioro orgánico. El sistema -ya sea vegetal, animal o humano- acaba por degenerar en un grado cada vez menor de organización, u orden. funcional hasta alcanzar el estado de estasis. En cierto sentido, esto es de lo que se ocupa un aspecto de la medicina, el funcionamiento deficiente o deterioro de un órgano o del organismo en su conjunto. Cada vez es mejor comprendido el complejo proceso de la muerte del organismo físico.

Así pues se tienen muchos conocimientos sobre la tendencia universal de los sistemas a deteriorar a todos los niveles, en un sentido cada vez menos ordenado y más azaroso. Cuando este sistema actúa, lo hace en un sentido unidireccional; como si el mundo fuera una gran máquina que se agota y se consume.

Sin embargo, el reconocimiento, o énfasis, es menor en cuanto a otra tendencia cuya importancia es todavía mayor, la formativa y que también puede ser observada a todos los niveles del universo. Después de todo, todas las formas que vemos o conocemos, proceden de otras más simples y menos complejas. Este fenómeno es, por lo menos, tan significativo como la entropía. Existen infinidad de ejemplos tanto en los seres inorgánicos como en los orgánicos

Así pues, sin ignorar la tendencia al deterioro, debemos otorgar pleno reconocimiento a lo que Szent-Gyorgyi denomina "sintropía" y Whyte "tendencia mórfica", que consiste en una propensión permanente hacia un orden creciente y una compleja capacidad de interrelación, tan evidente a nivel inorgánico como orgánico. El universo construye y crea permanentemente, además de deteriorar. este proceso es también evidente en el ser humano.

1 En inglés, la autoactualización y la actualización del self se nombran de la misma manera: self-actualization. Por eso Jürgen Kriz propone el término self-automorphism (tomado de Jung y Pauli que a su vez se basan en Poincaré) para referirse al concepto de Rogers.

Daniel Troyse

Psicólogo, docente del Máster en Psicoterapia Humanista Individual y de Grupo

Fuente: <https://www.institutocarlrogers.org/tendencia-actualizante-carl-rogers/>