

LA PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

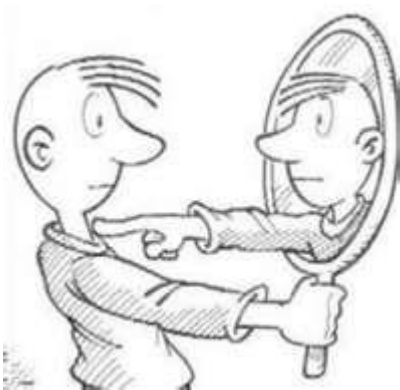
Carl R. Rogers



Carl R. Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, un suburbio de Chicago; murió en La Jolla, California, el 4 de febrero de 1987 a la edad de 85 años, tras una operación de fractura de cadera.

En 1928, antes de cursar su doctorado, comenzó a trabajar en Rochester, Nueva York, principalmente con niños delincuentes y pobres que los tribunales y agencias remitían al Departamento de Estudios Infantiles de la Sociedad para la Prevención del Trato Cruel a los Niños (Child Study Department of the Society for the Prevention of Cruelty to Children). En 1964 se unió al Western Behavioral Sciences Institute como residente. De 1968 a su muerte fue residente del Centro para el Estudio de la Persona en Lajolla, California.

INTRODUCCIÓN



El punto de vista de Rogers sobre los humanos se lo conoce normalmente como una "teoría del yo", "teoría fenomenológica" o "teoría de la realización".

Rogers pensaba que cada persona vive y construye su personalidad a partir de ciertos objetivos; y el objetivo más alto sería ser feliz, autorrealizarse.

Pero el único modo de autorrealizarse y ser feliz es aceptarse a sí mismo y llegar a ser quien se es sin máscaras. Rogers está convencido que toda la infelicidad de las personas proviene de no aceptarse como son y dejar que su personalidad se vaya construyendo sin trabas. Sólo cuando una persona se acepta a sí misma, pierde todos los complejos de mostrarse tal y como es frente a los demás y frente a sí mismo puede realmente realizarse.

LA TENDENCIA A LA AUTORREALIZACIÓN



Como **Maslow**, Rogers consideró que **los humanos tenían una tendencia natural a la realización**. Según Rogers, **los humanos necesitan y buscan básicamente su satisfacción personal y el establecer relaciones muy estrechas con los demás**. Consideraba que **nuestra postura frente al mundo se decidía fundamentalmente en la percepción que tenemos de la realidad y de las demás personas, por eso lo realmente interesante es buscar una buena forma de relacionarnos con el mundo**. Algunas personas tratan de relacionarse con el mundo de una forma más “objetiva” considerando tantas fuentes de información como sea posible (por ejemplo, diversos datos sensoriales, las opiniones de otras personas y los resultados de estudios científicos), mientras otras intentan evitar el contacto con información posiblemente conflictiva (opiniones de los demás, datos de los periódicos... etc) y se comportan dando más valor a sus impresiones subjetivas.

No existe camino seguro a una "realidad verdadera" conforme a la que se haya de vivir, pero Rogers creía que una postura abierta a las diferentes posibilidades nos mantendría más vivos y con más posibilidades de una buena vida. La persona debe estar abierta y sensible a las experiencias internas (sensaciones, sentimientos, pensamientos y otros) así como al ambiente externo (las opiniones de los demás, los hechos agradables y desagradables... etc).

De acuerdo con Rogers, **los humanos nos encontramos en un estado de "ser y convertirnos en", siempre estamos en camino de convertirnos en otra cosa diferente de lo que somos con el fin de hacer nuestra vida más plena. Por eso es tan importante vivir en un ambiente que nos permita el crecimiento personal, que no nos estanque ya definitivamente en una forma de ser, de pensar, de sentir... etc. Solamente así es posible la realización como hombres y la felicidad.**

Según Rogers, *la tendencia a la realización es el único motivo básico humano*. Créa que el **organismo humano tiende de manera intrínseca a conservarse y a esforzarse por mejorar; esto es lo que quiso decir con "realización"**.

El ser humano es básicamente activo y si las condiciones son favorables intentaremos desarrollar nuestras potencialidades al máximo; cuando no se da este desarrollo el individuo entra en una crisis y se convierte en un ser problemático e infeliz. Los aspectos específicos del crecimiento humano varían de persona a persona; no todos harán exactamente las mismas cosas cuando las condiciones sean propicias para la realización. A modo de ejemplo, un individuo podría elegir involucrarse intensamente en la vida de familia y la educación de los hijos, afanándose por realzar sus experiencias dentro de ese contexto, en tanto que otra persona podría estar muy interesada en aumentar su competencia profesional y en entablar relaciones significativas no matrimoniales.

Sin embargo **hay generalizaciones que son válidas**, podemos referirnos a algunas que son **muy importantes para el crecimiento y realización personal en todas las personas:**

La flexibilidad en vez de la rigidez.

La apertura en vez de la actitud defensiva.

La autonomía (mayor libertad del control externo) en vez de la heteronomía.

Un autoconcepto positivo y realista.

Estos tres elementos pueden dar una buena pista sobre nuestra postura más dispuesta o menos dispuesta hacia **la realización y la felicidad** plena. Para lograr esto propone una serie de **pautas a aplicar en la vida de cada uno:**



1. Dejar de utilizar máscaras: no aparentar una cosa que no eres. gastamos muchas energías disfrazando nuestra verdadera personalidad. En la clase, por ejemplo, seguro que intentamos parecer mucho más adultos, seguros, violentos, despreocupados... de lo que realmente somos. **Uno mismo es quien sabe mejor cómo es, pero el hecho de quitarse la máscara, de salir de la fachada que nos oculta cómo somos realmente nos da miedo, y por eso preferimos ocultarnos.**



2. Dejar de sentir los «debería». La conducta de las personas está marcada por muchos elementos. Uno de ellos son las normas, que nos dan nuestros padres, la autoridad social, la presión social, etc. Hay un momento en que estas normas están tan interiorizadas, nos marcan de tal modo, que las seguimos aunque no queramos seguirlas. Es decir, hacemos las cosas porque nos han dicho) que "debes hacerlo» y no porque realmente queramos hacerlo o creamos que es la manera más adecuada de hacerlo. un ejemplo claro de esto podría ser la relación que mantenemos con nuestros padres. Ellos, con sus recomendaciones, sugerencias y órdenes, intentan, con toda la buena voluntad del mundo, ponernos en el buen camino. Y nosotros, en cuanto no seguimos alguno de estos planteamientos, tenemos mala conciencia. Nos avergonzamos de nosotros mismos por no haber atendido a sus prescripciones. El hecho de cambiar esta forma de hacer y de dejar de seguir los «debería" es una fase fundamental del proceso.



3. Dejar de satisfacer expectativas impuestas. La psicología social nos dice que tendemos a hacer aquello que hacen los otros. Nuestra cultura pretende que los individuos sigan unos patrones, unos modelos y cumplan determinadas expectativas. La consecuencia es que las personas viven de acuerdo con valores que los otros han fijado pero que tal vez no sean nada significativos para ellas. Por ejemplo, una expectativa social de un estudiante de bachillerato es que vaya a la universidad, tenga un trabajo de prestigio, forme una familia y gane mucho dinero. Pero tal vez una persona, al acabar la secundaria, prefiera viajar por el mundo, o dedicarse a una actividad de voluntariado en una ONG, o retirarse a una granja en el campo para dedicarse al cultivo biológico, o simplemente pasarse un tiempo de tranquilidad porque no sabe qué quiere hacer...etc. Sin embargo, la mayoría de las veces no nos atrevemos y nos vemos vencidos por las exigencias sociales.



4. Dejar de esforzarse por agradar a los demás. Muchas personas se han educado y se han formado intentando siempre agradar a los demás y con el miedo permanente a recibir una crítica o una censura por parte de los otros. Esta conducta les convierte en esclavos de esta idea y les impide que se acepten a sí mismos como son y desarrollen su propia personalidad; estos individuos son incapaces de desarrollarse, únicamente viven a la espera de ver qué espera el otro para actuar. **Las personas que realmente son libres, que se han aceptado a sí mismas, dejan de intentar hacer las cosas en función de los otros, hacen las cosas porque las quieren por sí y para sí.**



5. Auto-orientarse. Elegir desde tu propia autonomía tus objetivos y tener en buena parte de ellos las razones de esta lección. Significa ser autónomo, no depender de los demás, de la familia o de la pareja; saber que si te equivocas eres el único responsable y que nadie va a venir a sacarte las castañas del fuego. Esta autonomía genera miedo porque uno se ve “solo ante el peligro”, pero la dependencia es aún peor, nos lleva a sufrir mucho más.

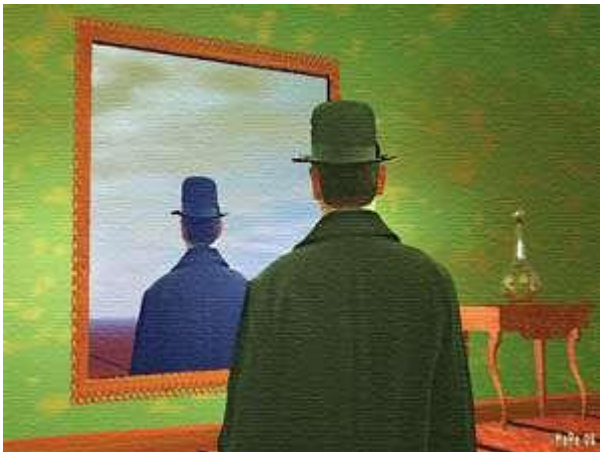


6. Comenzar a ser un proceso. Las personas que se aceptan a sí mismas notan que entran en un proceso constante de cambio y aún disfrutan de ello; no tienen miedo a cambiar de trabajo, de lugar de residencia... el mundo no les queda grande y no tienen

miedo a perder cosas si ganan otras. **No se esfuerzan por llegar a estados definitivos porque prefieren no estancarse.**



7. Aceptar la propia complejidad. La experiencia de este estilo de cambios implica aceptar la propia complejidad. No vernos de manera simple en la que o somos buenos o malos, o trabajadores o perezosos, o simpáticos o aburridos. Las personas que no se aceptan a si mismas tienden a generalizar situaciones: si tienen un desastre amoroso pasan del “no le gusto a mi pareja...” a “no le gusto a nadie”, si una noche de fiesta están aburridos, espesos, torpes... concluyen que son un muermo (y en el caso contrario se ven como Travolta en “Fiebre de Sábado noche”). **Aceptarse a sí mismo significa aceptar la complejidad; significa que puedo ser a veces simpático y a veces aburrido, a veces bueno y amable y otras bastante egoísta.** Los momentos buenos no les lleva a “endiosarse” ni los malos a tirarse por el Walter.



8. Comenzar a abrirse a la experiencia; significa comenzar a verse como lo que uno realmente es, no evitar ninguna parte de nuestra personalidad aunque nos resulte oscura o desagradable.



9. Comenzar a aceptar a los otros. Solamente si nos aceptamos a nosotros mismos podremos estar bien con las demás personas. A medida que aceptamos nuestra experiencia, estamos más capacitados para recibir las cosas que nos proponen los otros. El que no se acepta, nunca estará cómodo en la relación con los otros ya que trasladará su idea sobre sí mismo sobre los demás pensando que tampoco ellos le aceptan.



10. Comenzar a confiar en sí mismos. Comenzar a aceptar nuestra propia forma de ser nos dará tranquilidad y confianza. Confiar en uno mismo no significa adoptar una actitud prepotente y pensar que “todo lo hago bien”, significa más bien no tener temor a equivocarse y atreverse a experimentar; tal vez nos guste la literatura y escribir pero, cuando lo hemos intentado descubrimos que no estamos a la altura de las obras que leemos; si confiamos en nosotros mismos aceptaremos nuestra carencia y trataremos de mejorar día a día; si no confiamos en nosotros mismos descartaremos posibilidades que nos atraen mucho con la excusa de “no ser suficientemente buenos”. Algunos ejemplos de esto son personajes como Einstein, que no estaba suficientemente preparado en física pero siguió con sus investigaciones como creía honestamente que debía hacerlo.