

La Tendencia Actualizante

Carl Rogers fue un psicólogo estadounidense en tiempos de la postguerra (1964), que aportó grandes investigaciones a la teoría humanista. Su teoría se basa en el principio de que si la gente recibe libertad y apoyo emocional para crecer, puede desarrollarse en un ser humano pleno. Afirma que los individuos son capaces de resolver sus problemas y convertirse en quien desean ser sin necesidad de críticas o dirección, sino animados por el ambiente de aceptación y comprensión.

Rogers afirmaba que el individuo saludable, la persona plena, es quien ha alcanzado congruencia entre el yo real y el yo ideal, una situación que da por resultado la liberación del conflicto interno y la ansiedad por la fusión entre lo que la gente percibe que es y desea ser, es capaz de aceptarse, ser ella misma y vivir sin conflicto.

En 1964 creó el concepto de tendencia actualizante, lo definió como “La motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible”, lo comparaba con una “fuerza de vida” que va más allá de la simple supervivencia.

La tendencia actualizante fue una de las muchas aportaciones por la cual entendía que hay un deseo inscrito en todas las criaturas por medio del cual buscan continuamente ser lo mejor de su existencia, de manera que no será por “no querer” o por falta de deseo que este máximo no se alcance, sino por falta de herramientas.

La tendencia actualizante de Rogers asegura que todos los seres vivos ya sean seres humanos, plantas o animales, tenderán a hacer lo mejor que puedan sin límites; esto lo vemos muy claramente en la naturaleza, donde animales y plantas nacen, se desarrollan y se reproducen buscando ser lo mejor. Esto lo explica Rogers que es debido a que todos los procesos vitales están regidos por una sola fuerza: la tendencia actualizante, tendencia total del organismo hacia la conservación y el enriquecimiento.

La Tendencia Actualizante

Para Rogers, la tendencia actualizante está motivada por el instinto de crecimiento emocional e intelectual, pero este crecimiento sólo es posible normalmente en situaciones en que el individuo está libre, o liberado del temor al castigo y las presiones sociales. Un punto clave en su teoría es la convicción de que los individuos saben de sí mismos y de sus vidas más que cualquier persona y por esta razón, somos quienes mejor podemos resolver nuestros problemas personales.

La tendencia actualizante es difícil de medir y comparar, ya que varía considerablemente entre personas, organismos y animales.

Podemos entender la *tendencia actualizante* como una motivación innata para desarrollar al máximo nuestro potencial. Esta opinión era compartida por Maslow quien en 1970 definió los rasgos característicos de las personas auto actualizantes:

- Una percepción más eficaz de la realidad y una relación más cómoda con ella.
- Aceptación de sí mismo, de otros y de la naturaleza.
- Espontaneidad, sencillez, naturalidad.
- Centrado en problemas.
- Cualidad de despreocupación, necesidad de intimidad (soledad).
- Locus interno de toma de decisiones (iniciativa propia).
- Autonomía.
- Continua apreciación nueva.
- Experiencias pico. Estados de bienestar poco comunes.

La Tendencia Actualizante

- Sentido de hermandad.
- Relaciones interpersonales (amistades limitadas pero bien cimentadas).
- Estructura democrática de carácter.
- Discriminación entre medios y fines, entre el bien y el mal.
- Sentido del humor filosófico.
- Creatividad.

Las personas que actúan según este esquema están en el buen camino y su intuición les ayudará a seguir en él. Notarán que deciden con mayor autonomía y que su conducta es más libre y está impregnada de una coherencia que antes no tenían. Empezarán a llamar a las cosas por su nombre sin miedo a los prejuicios y al qué dirán. Serán más honestas consigo mismas y por lo tanto, con los demás y esto les hará ganar seguridad. Sus manifestaciones serán más sinceras y notarán que los mecanismos de defensa que antes utilizaban ya no son tan necesarios.

Con esta actitud podrán aceptar a los demás tal cual son, sin necesidad de hacerse imágenes distorsionadas del otro, y facilitarán la solución de conflictos por opiniones distintas.

Actuando así, el estado de ánimo también se ve favorecido porque se tiene una actitud positiva ante las diversas situaciones de la vida (Bolinches Antoni, 2014).

La Tendencia Actualizante

Algunos ejemplos de personas autoactualizantes son Roosevelt, Schweitzer y Einstein.

La tendencia actualizante es el reto diario de la mejora continua, es la fuerza que te impulsa a hacer las cosas de la mejor manera posible; es el último de los pasos del proceso de convertirse en persona.

No te debes permitir vivir en tu zona de confort. Siempre es bueno buscar momentos de introspección que te ayuden a entenderte mejor, actualizarte y renovarte día a día, buscar la mejor versión de ti mismo en todo momento.

Algunas notas sobre la Zona de Confort

La zona de confort es un estado mental en el que nos sentimos cómodos con nuestra vida como es, con la sensación de tener cubiertas nuestras aspiraciones y sin presiones. Toda la gente habla de la importancia de salir de las zonas de confort, aunque nadie habla con exactitud de cómo hacerlo y a dónde ir.

Como es claro, salir simplemente no lleva a ningún lado, para esto es necesario tener un ideal, basado en una autoimagen positiva y de acuerdo a un sistema de valores que me lleven a tomar decisiones felices.