ABRAHAM MASLOW

1908 1970

BIOGRAFÍA

Abraham Maslow nació en Brooklyn, Nueva York el 1 de abril de 1908. Fue el primero de siete hermanos y sus padres eran emigrantes judíos no ortodoxos de Rusia. Estos, con la esperanza de lograr lo mejor para sus hijos en el nuevo mundo, le exigieron bastante para alcanzar el éxito académico. De manera poco sorprendente, Abraham fue un niño bastante solitario, refugiándose en los libros.

Para satisfacer a sus padres, primero estudió leyes en el City College de Nueva York (CCNY) Después de tres semestres, se transfirió a Cornell y luego volvió a CCNY. Se casó con Berta Goodman, su prima mayor, en contra de los deseos de sus padres. Abe y Berta tuvieron dos hijas.

Ambos se trasladaron a vivir a Wisconsin de manera que él pudiese acudir a la Universidad de Wisconsin. Fue aquí donde empezó a interesarse por la psicología y su trabajo empezó a mejorar considerablemente. Aquí pasaba tiempo trabajando con Harry Harlow, famoso por sus experimentos con bebés resus de mono y el comportamiento del apego.

Recibió su BA en 1930, su MA en 1931 y su doctorado en 1934, todos en psicología y de la Universidad de Wisconsin. Un año después de su graduación, volvió a Nueva York para trabajar con E.L. Thorndike en la Universidad de Columbia, donde empezó a interesarse en la investigación de la sexualidad humana.

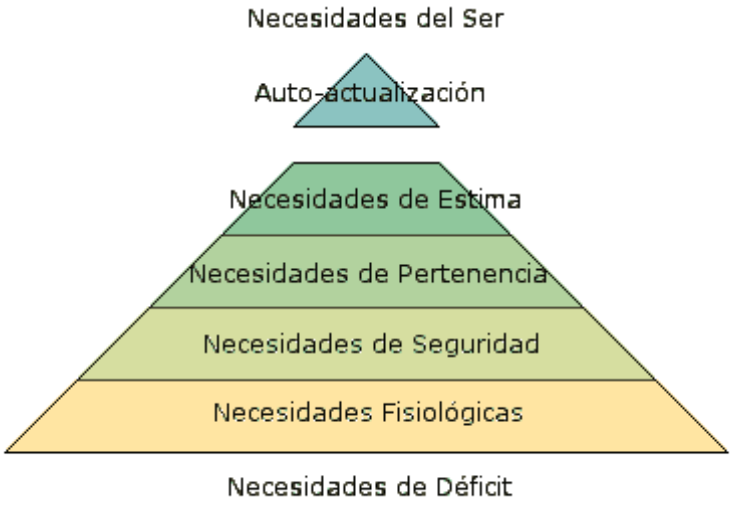
Comenzó entonces a dar clases a tiempo completo en el Brooklyn College. Durante este periodo de su vida, entró en contacto con muchos de los inmigrantes europeos que llegaban a Estados Unidos, y en especial a Brooklyn; personas como Adler, Fromm, Horney, así como varios psicólogos de la Gestalt y freudianos.

En 1951 Maslow pasó a ser Jefe del departamento de Psicología en Brandeis, permaneciendo allí durante 10 años y teniendo la oportunidad de conocer a Kurt Goldstein (quien le introdujo al concepto de auto-actualización) y empezó su propia andadura teórica. Fue aquí también donde empezó su cruzada a favor de la psicología humanística; algo que llegó a ser bastante más importante que su propia teoría.

Pasó sus últimos años semi-retirado en California hasta que el 8 de junio de 1970 murió de un infarto del miocardio después de años de enfermedad.

Teoría

Una de las muchas cosas interesantes que Maslow descubrió mientras trabajaba con monos muy al principio en su carrera fue que ciertas necesidades prevalecen sobre otras. Por ejemplo, si estás hambriento o sediento, tenderás a calmar la sed antes que comer. Después de todo, puedes pasarte sin comer unos cuantos días, pero solo podrás estar un par de días sin agua. La sed es una necesidad "más fuerte" que el hambre. De la misma forma, si te encuentras muy, muy sediento, pero alguien te ha colocado un artefacto que no permite respirar, ¿cuál es más importante? La necesidad de respirar, por supuesto. Por el otro lado, el sexo es bastante menos importante que cualquiera de estas necesidades. ¡Aceptémoslo, no nos vamos a morir si no lo conseguimos!



Maslow recogió esta idea y creó su ahora famosa **jerarquía de necesidades**. Además de considerar las evidentes agua, aire, comida y sexo, el autor amplió 5 grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad y reaseguramiento, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo (self); en este orden.

Las necesidades fisiológicas. Estas incluyen las necesidades que tenemos de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. También se incluye aquí la necesidad de mantener el equilibrio del PH (volverse demasiado ácido o básico nos mataría) y de la temperatura (36.7 ºC o cercano a él). Otras necesidades incluidas aquí son aquellas dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar, a eliminar desperdicios (CO2, sudor, orina y heces), a evitar el dolor y a tener sexo. ¡Menuda colección!

Maslow creía, y así lo apoyaba sus investigaciones, que éstas eran de hecho necesidades individuales y que, por ejemplo, una falta de vitamina C conduciría a esta persona a buscar específicamente aquellas cosas que en el pasado proveían de vitamina C, por ejemplo el zumo de naranja. Creo que las contracciones que tienen algunas embarazadas y la forma en que los bebés comen la mayoría de los potitos, apoyan la idea anecdóticamente.

Las necesidades de seguridad y reaseguramiento. Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entran en juego estas necesidades. Empezarás a preocuparte en hallar cuestiones que provean seguridad, protección y estabilidad. Incluso podrías desarrollar una necesidad de estructura, de ciertos límites, de orden.

Viéndolo negativamente, te podrías empezar a preocupar no por necesidades como el hambre y la sed, sino por tus miedos y ansiedades. En el adulto medio norteamericano, este grupo de necesidades se representa en nuestras urgencias por hallar una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación y un buen seguro de vida y demás.

Las necesidades de amor y de pertenencia. Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empiezan a entrar en escena las terceras necesidades. Empezamos a tener necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo la sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y a las ansiedades sociales.

En nuestra vida cotidiana, exhibimos estas necesidades en nuestros deseos de unión (matrimonio), de tener familias, en ser partes de una comunidad, a ser miembros de una iglesia, a una hermandad, a
ser partes de una pandilla o a pertenecer a un club social. También es parte de lo que buscamos en la elección de carrera.

Las necesidades de estima. A continuación empezamos a preocuparnos por algo de autoestima. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio.

La alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad. Obsérvese que esta es la forma "alta" porque, a diferencia del respeto de los demás, una vez que tenemos respeto por nosotros mismos, ¡es bastante más difícil perderlo!

La versión negativa de estas necesidades es una baja autoestima y complejos de inferioridad.

Maslow creía que Adler había descubierto algo importante cuando propuso que esto estaba en la raíz de muchos y cuidado si en la mayoría de nuestros problemas psicológicos. En los países modernos, la mayoría de nosotros tenemos lo que necesitamos en virtud de nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. Por fortuna, casi siempre tenemos un poco de amor y pertenencia, ¡pero es tan difícil de conseguir en realidad!

Maslow llama a todos estos cuatro niveles anteriores **necesidades de déficit** o **Necesidades-D.** Si no tenemos demasiado de algo (v.g. tenemos un déficit), sentimos la necesidad. Pero si logramos todo lo que necesitamos, ¡no sentimos nada! En otras palabras, dejan de ser motivantes. Como dice un viejo refrán latino: "No sientes nada a menos que lo pierdas".

El autor también habla de estos niveles en términos de homeostasis, el cual es aquel principio a través del cual opera nuestro termostato de forma equilibrada: cuando hace mucho frío, enciende la calefacción; cuando hace mucho calor, apaga el calentador. De la misma manera, en nuestro cuerpo, cuando falta alguna sustancia, desarrolla un ansia por ella; cuando logra conseguir suficiente de ella, entonces se detiene el ansia. Lo que Maslow hace es simplemente extender el principio de la homeostasis a las necesidades, tales como la seguridad, pertenencia y estima.

Maslow considera a todas estas necesidades como esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarios para el mantenimiento de la salud. Afirma que todas estas necesidades están construidas genéticamente en todos nosotros, como los instintos. De hecho, les llama necesidades instintoides (casi instintivas).

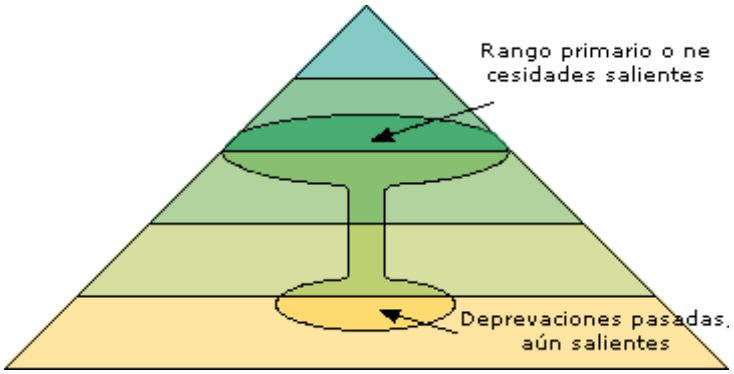
En términos de desarrollo general, nos movemos a través de estos niveles como si fueran estadios. De recién nacidos, nuestros foco (o casi nuestro completo complejo de necesidades) está en lo fisiológico. Inmediatamente, empezamos a reconocer que necesitamos estar seguros. Poco tiempo después, buscamos atención y afecto. Un poco más tarde, buscamos la autoestima. Imaginaros, ¡esto ocurre dentro de los primeros dos años de vida!

Bajo condiciones de estrés o cuando nuestra supervivencia está amenazada, podemos "regresar" a un nivel de necesidad menor. Cuando nuestra gran empresa ha quebrado, podríamos buscar un poco de atención. Cuando nuestra familia nos abandona, parece que a partir de ahí lo único que necesitamos es amor. Cuando logramos alcanzar el capítulo 11, parece que inmediatamente sólo nos preocupa el dinero.

También todo esto puede ocurrir en una sociedad de bienestar establecida: cuando la sociedad abruptamente cae, las personas empiezan a pedir a un nuevo líder que tome las riendas y haga las cosas bien.
Cuando las bombas empiezan a caer, buscan seguridad; cuando la comida no llega a las tiendas, sus necesidades se tornan incluso más básicas.

Maslow sugiere que podríamos preguntarles a las personas sobre su "**filosofía de futuro**" cuál sería su ideal de vida o del mundo- y así conseguir suficiente información sobre cuáles de sus necesidades están cubiertas y cuáles no.

Si tienes problemas significativos a lo largo de tu desarrollo (por ejemplo, periodos más o menos largos de inseguridad o rabia en la infancia, o la pérdida de un miembro familiar por muerte o divorcio, o rechazo significativo y abuso) entonces podrías " fijar" este grupo de necesidades para el resto de tu vida.



Esta es la comprensión de Maslow sobre la neurosis. Quizás de pequeño pasaste por calamidades. Ahora tienes todo lo que tu corazón necesita; pero te sientes como necesitado obsesivamente por tener dinero y ahorrar constantemente. O quizás tus padres se divorciaron cuando aún eras muy pequeño; ahora tienes una esposa maravillosa, pero constantemente te sientes celoso o crees que te va abandonar a la primera oportunidad porque no eres lo suficientemente "bueno" para ella.

Auto-actualización

El último nivel es un poco diferente. Maslow ha utilizado una gran variedad de términos para referirse al mismo: **motivación de crecimiento** (opuesto al déficit motivacional), **necesidades de ser** (o **B-needs,** opuesto al D-needs), y **auto-actualización**.

Estas constituyen necesidades que no comprenden balance u homeostasis. Una vez logradas, continúan haciéndonos sentir su presencia. De hecho, ¡tienden a ser aún más insaciables a medida que les alimentamos! Comprenden aquellos continuos deseos de llenar potenciales, a "ser todo lo que pueda ser". Es una cuestión de ser el más completo; de estar "auto-actualizado".

Bien; llegados a este punto, si quieres llegar a una verdadera auto-actualización, debes tener llenas tus necesidades primarias, por lo menos hasta un cierto punto. Desde luego, esto tiene sentido: si estás hambriento, vas hasta a arrastrarte para conseguir comida; si estás seriamente inseguro, tendrás que estar continuamente en guardia; si estás aislado y desamparado, necesitas llenar esa falta; si tienes un sentimiento de baja autoestima, deberás defenderte de ese estado o compensarlo. Cuando las necesidades básicas no están satisfechas, no puedes dedicarte a llenar tus potenciales.

No es sorprendente, por tanto, que siendo nuestro mundo tan difícil como es, solo existan un puñado de personas que sean verdadera y predominantemente auto-actualizadas. En algún momento, Maslow sugirió que tan solo ¡un 2%!

La pregunta surge entonces: ¿qué es lo que Maslow quiere decir exactamente con auto- actualización? Para responder, tendremos que analizar a aquellas personas que Maslow considera auto-actualizadas. Afortunadamente, Maslow lo hizo por nosotros.

Empezó escogiendo a un grupo de personas, algunas figuras históricas, a otras que conocía; que a él le parecía que cumplían con los criterios de ser auto-actualizadas. Se incluyeron en este angosto grupo personajes como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, Benedict Spinoza, y otros. Luego se centró en sus biografías, escritos, actos y palabras de aquellos a los que conoció personalmente y así sucesivamente. De estas fuentes, desarrolló entonces una lista de cualidades similares a todo el grupo, opuesta a la gran masa compuesta por el resto de los mortales como nosotros.

Estas personas eran **centradas en la realidad**, lo que significa que pueden diferenciar lo que es falso o ficticio de lo que es real y genuino. También eran personas **centradas en el problema**, o lo que es lo mismo, personas que enfrentan los problemas de la realidad en virtud de sus soluciones, no como problemas personales insolucionables o ante los que se someten. Y además tenían una **percepción diferente de los significados y los fines**. Creían que los fines no necesariamente justifican los medios; que los medios pueden ser fines en sí mismos y que los medios (el viaje) eran con frecuencia más importante que los fines. Los auto-actualizadores poseían también una manera peculiar de relacionarse con los demás. En primer lugar, tenían una **necesidad de privacidad**, y se sentían cómodos estando solos. Eran relativamente **independientes de la cultura y el entorno**, apoyándose más en sus propias experiencias y juicios. Así mismo, eran **resistentes a la enculturación**, esto es, que no eran susceptibles a la presión social; eran de hecho, inconformistas en el mejor sentido.
Además, poseían lo que Maslow llamaba **valores democráticos**, o sea, que eran abiertos a la variedad étnica e individual, e incluso la defendían. Tenían la cualidad llamada en alemán **Gemeinschaftsgefühl** (interés social, compasión, humanidad). Y disfrutaban de las **relaciones personales íntimas** con pocos amigos cercanos y miembros familiares, más que un montón de relaciones superficiales con mucha gente.

Tenían un **sentido del humor no hostil**, prefiriendo las bromas a costa de sí mismos o de la condición humana, pero nunca dirigida a otros. Poseían además una cualidad

llamada **aceptación de sí mismo y de los demás**, lo cual implica que preferían aceptara las personas como eran, más que querer cambiarlas. La misma actitud la tenían consigo mismos: si tenían alguna cualidad que no fuese dañina, la dejaban estar, incluso aunque fuese una rareza personal. En consonancia con esto surge la **espontaneidad y simplicidad**: ellos preferían ser ellos mismos antes que pretenciosos o artificiales. De hecho, ante sus inconformidades, tendían a ser convencionales en la superficie, precisamente lo contrario a los inconformistas menos auto-actualizados que tienden a ser más dramáticos.

Así mismo, estas personas tenían una cierta **frescura en la apreciación**; una habilidad para ver cosas, incluso ordinarias, como preciosas. Por consiguiente eran **creativos**, inventivos y originales. Y, finalmente, tenían una tendencia a vivir **con mayor intensidad las experiencias** que el resto de las personas. Una experiencia pico, como le llama el autor, es aquella que te hace sentir como fuera de ti; como perteneciente a un Universo; como pequeño o grande en virtud de tu pertenencia a la naturaleza. Estas experiencias tienden a dejar una huella sobre las personas que las viven, cambiándoles a mejor; muchas gentes buscan estas experiencias de forma activa. También son llamadas experiencias místicas y constituyen parte importante de muchas religiones y tradiciones filosóficas.

No obstante, Maslow no cree que los auto-actualizados sean personas perfectas. También descubrió una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis: en primer lugar, con bastante frecuencia sentían ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa realistas, no neuróticas o fuera de contexto. Algunos de ellos eran "idos" (ausentes mentalmente). Y por último, algunos otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza.

Meta necesidades y meta patologías

Otra forma en que Maslow aborda la problemática sobre lo que es auto-actualización, es hablar de las necesidades impulsivas (por supuesto, las B-needs) de los auto-actualizadores. Necesitaban lo siguiente para ser felices:

Verdad, en vez de la deshonestidad.
Bondad, mejor que maldad.
Belleza, no vulgaridad o fealdad.
Unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, en vez de arbitrariedad o elecciones forzadas.

Vitalidad, no podredumbre o mecanización de la vida.
Singularidad, no uniformidad blanda.
Perfección y necesidad, no inconsistencia o accidentalidad.
Realización, en vez de ser incompleto.
Justicia y orden, no injusticia y falta de ley.
Simplicidad, no complejidad innecesaria.
Riqueza, no empobrecimiento ambiental.
Fortaleza, en vez de constricción.
Juguetonería, no aburrimiento, ni falta de humor.
Autosuficiencia, no dependencia.
Búsqueda de lo significativo, no sensiblería.

De primera vista, se podría pensar que obviamente todos necesitamos esto. Pero, detengámonos un momento: si estás atravesando un periodo de guerra o depresión, estás viviendo en un gueto o en un entorno rural muy pobre, ¿te preocuparías por estas cuestiones o estarías más ocupado en cómo conseguir comida y techo?

De hecho, Maslow cree que mucho de lo malo que hay en el mundo actualmente viene dado porque no nos ocupamos demasiado en estos valores, no porque seamos malas personas, sino porque ni siquiera tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas.

Cuando un auto-actualizador no llena estas necesidades, responde con **meta patologías,** una lista de problemas tan largo como la lista de necesidades. Para resumirlas diríamos que cuando un auto- actualizador es forzado a vivir sin estas necesidades, desarrollará depresión, invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo.

Hacia el final de su vida, el autor dio el impulso a lo que se llamó **la cuarta fuerza** en psicología. Los freudianos y otros psicólogos "profundos" constituían la primera fuerza; los conductistas, la segunda; su propio humanismo, incluyendo a los existencialistas europeos, eran la tercera fuerza. La cuarta fuerza fue la **psicología transpersonal**, la cual, partiendo de los filósofos orientales, investigaron cuestiones como la meditación, niveles altos de conciencia e incluso fenómenos paranormales. Probablemente, el transpersonalista más conocido hoy en día sea Ken Wilber, autor de libros como *The Atman Project* y *The History of Everything.*

Discusión

Maslow ha sido una figura muy inspiradora dentro de las teorías de personalidad. En la década de los
60 en especial, las personas estaban cansadas de los mensajes reduccionistas y mecanicistas de los conductistas y psicólogos fisiológicos. Buscaban un sentido y un propósito en sus vidas, incluso un sentido mucho más místico y trascendental. Maslow fue uno de los pioneros en ese movimiento de traer nuevamente al ser humano a la psicología y a la persona a la personalidad.

Casi al mismo tiempo, otro movimiento se estaba gestando; uno de esos que dejaría a Maslow fuera de combate: los ordenadores y el procesamiento de la información, así como las teorías racionalistas tales como la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget y la lingüística de Noam Chomsky. Todo esto se convertiría en lo que hoy llamamos el movimiento cognitivo en psicología. Justo cuando el humanismo se iba ocupando de los problemas de drogas, astrología y auto-indulgencia, el cognitivismo proveyó a los estudiantes de psicología aquello que andaban buscando: las bases científicas.

Pero no debemos perder el mensaje: la psicología es, en primer y más importante lugar, lo humano; lo que atañe a las personas, a personas reales en vidas reales y no tiene nada que ver con modelos informáticos, análisis estadísticos, comportamientos en ratas, puntuaciones de tests y laboratorios.

Algunas críticas

Quitando lo anterior, hay pocas críticas que se le puedan hacer a la teoría misma de Maslow. La crítica más común concierne a su metodología: el escoger a un número reducido de personas que él mismo consideraba auto-actualizadores, luego leer sobre ellos o hablar con ellos y llegar a conclusiones acerca de lo que es la auto-actualización en primer lugar, no suena a buena ciencia a mucha gente.

En su defensa, podríamos puntualizar que él entendía esto y consideraba su trabajo simplemente como un punto de partida. Esperaba que otros partieran de este punto y siguiesen desarrollando la idea de una manera más rigurosa. Es curioso que Maslow, el que se ha llamado el padre del humanismo americano, haya empezado su carrera como conductista con una gran convicción fisiológica. De hecho, él creía en la ciencia y con frecuencia basaba sus ideas en la biología. Simplemente, quiso ampliar la psicología al querer incluir lo mejor de nosotros, así como lo patológico.

Otra crítica, más difícil de contraatacar, es que Maslow pusiera tanta limitación en la auto- actualización. En primer lugar, Kurt Goldstein y Carl Rogers utilizaron una frase para referirse a lo que todo ser viviente hace: tratar de crecer, a ser más, a satisfacer su destino biológico. Maslow lo redujo a solo el dos por ciento de lo que la especie humana logra. Y mientras que Rogers defendía que los bebés son el mejor ejemplo de auto-actualización humana, Maslow lo consideraba como algo que solo se alcanza raramente y en los jóvenes.

Otra cuestión es que él se ocupa de cuánto nos preocupamos por nuestras necesidades básicas antes de que la auto-actualización entre en escena. Y sin embargo, podemos encontrar muchos ejemplos de personas que exhiben aspectos propios de la auto-actualización han estado lejos de haber tenido sus necesidades básicas llenas. Muchos de nuestros mejores artistas y autores, por ejemplo, sufrieron de pobreza, mala crianza, neurosis y depresión. ¡Incluso a alguno podríamos llamarle psicótico! Si pensamos en Galileo, que defendía ideas de las que se retraería, o en Rembrandt, que apenas podía dejar comida en una mesa, o Toulouse Lautrec, cuyo cuerpo le atormentaba o van Gogh quien, además de pobre, no estaba muy bien de la cabeza, sabrán muy bien a qué nos referimos. ¿No pertenecían estas personas a algún tipo de auto-actualización? La idea de que los artistas y poetas y filósofos (¡y psicólogos!) son raros es tan común porque ¡hay mucho de verdad en ello!

También tenemos el ejemplo de personas que fueron creativos de alguna forma mientras se encontraban en campos de concentración. Por ejemplo, Trachtenberg desarrolló una nueva forma de hacer aritmética en uno de estos campos. Víctor Frankl desarrolló su aproximación terapéutica también en un campo. Y hay muchos más ejemplos.

Y también hay otros ejemplos de personas que fueron creativos mientras eran desconocidos y al alcanzar el éxito dejaron de serlo.

Si no nos equivocamos, Ernest Hemingway es un ejemplo. Quizás todos estos ejemplos sean excepciones y la jerarquía de necesidades se mantiene como fundamental en la generalidad. Pero desde luego, las excepciones nos dan que pensar.

Nos gustaría sugerir una variación a la teoría de Maslow que podría ser de ayuda. Si consideramos la actualización como Goldstein y Rogers la usan, es decir, como una " fuerza vital" que guía a todas las criaturas, podemos ser capaces también de ver que hay varias cosas que interfieren con la consecución *completa* de esa fuerza de vida. Si somos privados de nuestras necesidades físicas básicas, si estamos viviendo bajo circunstancias amenazantes, si estamos aislados de los demás, o si no tenemos confianza en nuestras habilidades, podremos seguir sobreviviendo, pero no viviendo. No estaremos actualizando *completamente* nuestros potenciales, e incluso no seremos muy capaces de entender que existen personas que actualizan *a pesar* de la deprivación. Si consideramos las necesidades de déficit separados de la actualización y si hablamos de una auto-actualización *completa* en vez de auto-actualización como una categoría separada de necesidades, la teoría de Maslow se entrelaza con otras teorías, y aquellas personas excepcionales que logran el éxito en medio de la adversidad pueden entonces considerarse como héroes en vez de rarezas.

Bibliografía

Los libros de Maslow son fáciles de leer y están llenos de ideas interesantes. Los más conocidos son *Toward a Psychology of Being* (1968), *Motivation and Personality* (first edition, 1954, and second edition, 1970), and *The Further Reaches of Human Nature* (1971) Finalmente, hay muchos artículos escritos por Maslow, especialmente en el *Journal of Humanistic Psychology*, de la que fue co-fundador. *Para una información amplia en castellano, utilice un buscador web y teclee "Maslow". Recomendamos una página de economía aplicada que aparece en uno de los enlaces. (n.t.)*

CARL ROGERS

1902 - 1987

BIOGRAFÍA

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago, siendo el cuarto de seis hijos. Su padre fue un exitoso ingeniero civil y su madre ama de casa y devota cristiana. Su educación comenzó directamente en segundo grado, ya que sabía leer incluso antes de entrar en parvulario.

Cuando Carl tenía 12 años, su familia se trasladó a 30 millas al oeste de Chicago, y sería aquí donde pasaría su adolescencia. Con una estricta educación y muchos deberes, Carl sería más bien solitario, independiente y auto- disciplinado.

Fue a la Universidad de Wisconsin a estudiar agricultura. Más tarde, se cambiaría a religión para ser religioso. Durante esta época, fue uno de los 10 elegidos para visitar Beijing para el "World Student Christian Federation Conference" por 6 meses. Carl nos comenta que esta experiencia amplió tanto su pensamiento que empezó a dudar sobre algunas cuestiones básicas de su religión.

Después de graduarse, se casó con Helen Elliot (en contra de los deseos de sus padres), se mudó a Nueva York y empezó a acudir al Union Theological Seminary, una famosa institución religiosa liberal. Aquí, tomó un seminario organizado de estudiantes llamado "Why am I entering the ministry?"

Debería decirles que, a menos que quieran cambiar de carrera, nunca deberían asistir a un seminario con tal título. Carl nos cuenta que la mayoría de los participantes "pensaron en salirse inmediatamente del trabajo religioso".

La pérdida en la religión sería, por supuesto, la ganancia de la psicología: Rogers se cambió al programa de psicología clínica de la Universidad de Columbia y recibió su PhD en 1931. No obstante, Rogers ya había empezado su trabajo clínico en la Rochester Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad Rochester para la Prevención de la Crueldad en los Niños). En esta clínica, aprendería la teoría y aplicaciones terapéuticas de Otto Rank, quien le incitaría a coger el camino del desarrollo de su propia teoría.

En 1940, se le ofreció la cátedra completa en Ohio. Dos años más tarde, escribiría su primer libro "Counseling and Psychotherapy".*(Todos los títulos de sus libros en castellano, lo situaremos al final del capítulo. N.T.)*. Más tarde, en 1945 fue invitado a establecer un centro de asistencia en la Universidad de Chicago. En este lugar, en 1951, publicó su mayor trabajo, la Terapia Centrada en el Cliente, donde hablaría de los aspectos centrales de su teoría.

En 1957, volvió a enseñar en su alma mater, la Universidad de Wisconsin. Desafortunadamente, en ese momento había serios conflictos internos en el Departamento de Psicología, lo que motivó que Rogers se desilusionara mucho con la educación superior. En 1964, aceptó feliz una plaza de investigador en La Jolla, California. Allí atendía terapias, dio bastantes conferencias y escribió, hasta su muerte en 1987.

Teoría

La teoría de Rogers es de las clínicas, basada en años de experiencia con pacientes. Rogers comparte esto con Freud, por ejemplo, además de ser una teoría particularmente rica y madura (bien pensada) y lógicamente construida, con una aplicación amplia.

Sin embargo, no tiene nada que ver con Freud en el hecho de que Rogers considera a las personas como básicamente buenas o saludables, o por lo menos no malas ni enfermas. En otras palabras, considera la salud mental como la progresión normal de la vida, y entiende la enfermedad mental, la criminalidad y otros problemas humanos, como distorsiones de la tendencia natural. Además, tampoco tiene que ver con Freud en que la teoría de Rogers es en principio simple.

En este sentido, no es solo simple, sino incluso ¡elegante! En toda su extensión, la teoría de Rogers está construida a partir de una sola "fuerza de vida" que llama **la tendencia actualizante**. Esto puede definirse como una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible. No estamos hablando aquí solamente de sobrevivencia: Rogers entendía que todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia, y si fallan en su propósito, no será por falta de deseo.

Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que los demás teóricos mencionan. Nos pregunta, ¿por qué necesitamos agua, comida y aire?; ¿por qué buscamos amor, seguridad y un sentido de la competencia? ¿Por qué, de hecho, buscamos descubrir nuevos

medicamentos, inventar nuevas fuentes de energía o hacer nuevas obras artísticas? Rogers responde: porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos.

Es importante en este punto tener en cuenta que a diferencia de cómo Maslow usa el término, Rogers lo aplica a todas las criaturas vivientes. De hecho, algunos de sus ejemplos más tempranos ¡incluyen algas y hongos! Piénsese detenidamente. ¿No nos sorprende ver cómo las enredaderas se buscan la vida para meterse entre las piedras, rompiendo todo a su paso; o cómo sobreviven los animales en el desierto o en el gélido polo norte, o cómo crece la hierba entre las piedras que pisamos?

También, el autor aplica la idea a los ecosistemas, diciendo que un ecosistema como un bosque, con toda su complejidad, tiene mucho mayor potencial de actualización que otro simple como un campo de maíz. Si un simple bichito se extinguiese en un bosque, surgirán otras criaturas que se adaptarán para intentar llenar el espacio; por otro lado, una epidemia que ataque a la plantación de maíz, nos dejará un campo desierto. Lo mismo es aplicable a nosotros como individuos: si vivimos como deberíamos, nos iremos volviendo cada vez más complejos, como el bosque y por tanto más flexiblemente adaptables a cualquier desastre, sea pequeño o grande.

No obstante, las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad y la cultura. En sí mismo esto no parece un problema: somos criaturas sociales; está en nuestra naturaleza. Pero, al crear la cultura, se desarrolló una vida propia. En vez de mantenerse cercana a otros aspectos de nuestras naturalezas, la cultura puede tornarse en una fuerza con derecho propio. Incluso, si a largo plazo, una cultura que

interfiere con nuestra actualización muere, de la misma manera moriremos con ella.

Entendámonos, la cultura y la sociedad no son intrínsecamente malas. Es un poco como los pájaros del paraíso de Papúa en Nueva Guinea. El llamativo y colorido plumaje de los machos aparentemente distrae a los depredadores de las hembras y pequeños.

La selección natural ha llevado a estos pájaros a cada vez más y más elaboradas alas y colas, de forma tal que en algunas especies no pueden ni siquiera alzar el vuelo de la tierra. En este sentido y hasta este punto, no parece que ser muy colorido sea tan bueno para el macho, ¿no? De la misma forma, nuestras elaboradas sociedades, nuestras complejas culturas, las increíbles tecnologías; esas que nos han ayudado a prosperar y sobrevivir, puede al mismo tiempo servirnos para hacernos daño e incluso probablemente a destruirnos.

Detalles

Rogers nos dice que los organismos saben lo que es bueno para ellos. La evolución nos ha provisto de los sentidos, los gustos, las discriminaciones que necesitamos: cuando tenemos hambre, encontramos comida, no cualquier comida, sino una que nos sepa bien. La comida que sabe mal tiende a ser dañina e insana. Esto es lo que los sabores malos y buenos son: ¡nuestras lecciones evolutivas lo dejan claro! A esto le llamamos **valor organísmico**.

Rogers agrupa bajo el nombre de **visión positiva** a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan

amor y atención. De hecho, muy bien podría morirse sin esto. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser.

Otra cuestión, quizás exclusivamente humana, que valoramos es la **recompensa positivo de uno mismo**, lo que incluye la autoestima, la autovalía y una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida lo que nos permite alcanzar este cuidado personal. Si esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser.

De la misma forma que Maslow, Rogers cree que si les dejamos a su libre albedrío, los animales buscarán aquello que es lo mejor para ellos; conseguirán la mejor comida, por ejemplo, y la consumirán en las mejores proporciones posible. Los bebés también parecen querer y gustar aquello que necesitan. Sin embargo, a todo lo largo de nuestra historia, hemos creado un ambiente significativamente distinto de aquel del que partimos. En este nuevo ambiente encontramos cosas tan refinadas como el azúcar, harina, mantequilla, chocolate y demás que nuestros ancestros de África nunca conocieron.

Esta cosas poseen sabores que parecen gustar a nuestro valor organísmico, aunque no sirven para nuestra actualización. Dentro de millones de años, probablemente logremos que el brócoli nos parezca más apetitoso que el pastel de queso, pero para entonces no lo veremos ni tu ni yo.

Nuestra sociedad también nos reconduce con sus **condiciones de valía**. A medida que crecemos, nuestros padres, maestros, familiares, la “media ” y demás solo nos dan lo que necesitamos cuando demostremos que lo “

merecemos", más que porque lo necesitemos. Podemos beber sólo después de clase; podemos comer un caramelo sólo cuando hayamos terminado nuestro plato de verduras y, lo más importante, nos querrán sólo si nos portamos bien.

El lograr un cuidado positivo sobre "una condición" es lo que Rogers llama **recompensa positiva condicionada**. Dado que todos nosotros necesitamos de hecho esta recompensa, estos condicionantes son muy poderosos y terminamos siendo sujetos muy determinados no por nuestros valores organísmicos o por nuestra tendencia actualizante, sino por una sociedad que no necesariamente toma en cuenta nuestros intereses reales. Un "buen chico" o una "buena chica" no necesariamente es un chico o una chica feliz.

A medida que pasa el tiempo, este condicionamiento nos conduce a su vez a tener una **auto valía positiva condicionada**. Empezamos a querernos si cumplimos con los estándares que otros nos aplican, más que si seguimos nuestra actualización de los potenciales individuales. Y dado que estos estándares no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales, resulta cada vez más frecuente el que no podamos complacer esas exigencias y por tanto, no podemos lograr un buen nivel de autoestima.

Incongruencia

La parte nuestra que encontramos en la tendencia actualizadora, seguida de nuestra valoración organísmica, de las necesidades y recepciones de recompensas positivas para uno mismo, es lo que Rogers llamaría el **verdadero yo (self)**. Es éste el verdadero "tú" que, si todo va bien, vas a alcanzar.

Por otro lado, dado que nuestra sociedad no está sincronizada con la tendencia actualizante y que estamos forzados a vivir bajo condiciones de valía que no pertenecen a la valoración organísmica, y finalmente, que solo recibimos recompensas positivas condicionadas, entonces tenemos que desarrollar un **ideal de sí mismo (ideal del yo)**. En este caso, Rogers se refiere a ideal como algo no real; como algo que está siempre fuera de nuestro alcance; aquello que nunca alcanzaremos.

El espacio comprendido entre el verdadero self y el self ideal; del "yo soy" y el "yo debería ser" se llama **incongruencia**. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. De hecho, la incongruencia es lo que esencialmente Rogers define como **neurosis**: estar desincronizado con tu propio self. Si todo esto les suena familiar, es porque ¡precisamente es de lo que habla Karen Horney!

Defensas

Cuando te encuentras en una situación donde existe una incongruencia entre tu imagen de ti mismo y tu inmediata experiencia de ti mismo (entre tu Ideal del yo y tu Yo) *(a partir de este momento utilizaremos indistintamente los conceptos de Ideal del Self, Ideal del Yo, Yo ideal, etc. Para definir de forma más simple el mismo concepto exclusivamente con fines docentes, aún sabiendo que estos conceptos son etimológicamente distintos según las distintas escuelas psicológicas. N.T.)*, te encontrarás en una **situación amenazante**. Por ejemplo, si te han enseñado a que te sientas incómodo cuando no saques "A" en todos tus exámenes, e incluso no eres ese maravilloso estudiante que tus padres quieren que seas, entonces situaciones especiales como los exámenes, traerán a la luz esa incongruencia; los exámenes serán muy amenazantes.

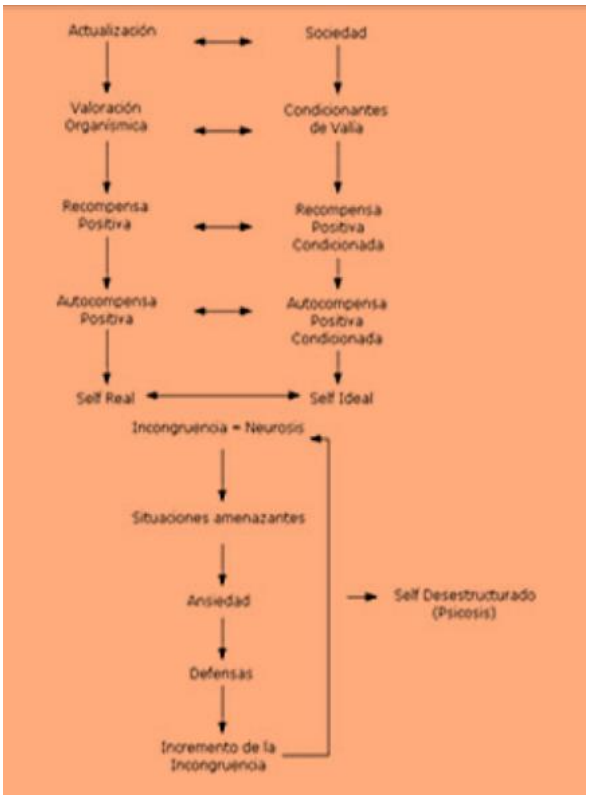
Cuando percibes una situación amenazante, sientes **ansiedad**. La ansiedad es una señal que indica que existe un peligro potencial que debes evitar. Una forma de evitar la situación es, por supuesto, poner " pies en polvorosa" y refugiarte en las montañas. Dado que esta no debería ser una opción muy frecuente en la vida, en vez de correr físicamente, huimos psicológicamente, usando las **defensas**.

La idea rogeriana de la defensa es muy similar a la descrita por Freud, exceptuando que Rogers la engloba en un punto de vista perceptivo, de manera que incluso los recuerdos y los impulsos son formas de percepción. Afortunadamente para nosotros, Rogers define solo dos defensas: negación y distorsión perceptiva.

La **negación** significa algo muy parecido a lo que significa en la teoría freudiana: bloqueas por completo la situación amenazante.

Un ejemplo sería el de aquel que nunca se presenta a un examen, o que no pregunta nunca las calificaciones, de manera que no tenga que enfrentarse a las notas finales (al menos durante un tiempo). La negación de Rogers incluye también lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra consciencia un recuerdo o impulso (nos negamos a recibirlo), seremos capaces de evitar la situación amenazante (otra vez, al menos por el momento).

La **distorsión perceptiva** es una manera de reinterpretar la situación de manera que sea menos amenazante. Es muy parecida a la racionalización de Freud. Un estudiante que está amenazado por las calificaciones y los exámenes puede, por ejemplo, culpar al profesor de que enseña muy mal, o es un "borde", o de lo que sea. (*Aquí también intervendría la proyección como defensa – según Freud- siempre y cuando el estudiante no se crea además capaz de superar exámenes por inseguridad personal. N.T.)* El hecho de que en efecto existan malos profesores, hace que la distorsión sea más efectiva y nos pone en un aprieto para poder convencer a este estudiante de que los problemas son suyos, no del profesor. También podría darse una distorsión mucho más perceptiva



como cuando uno "ve" la calificación mejor de lo que realmente es. Desafortunadamente, para el pobre neurótico (y de hecho, para la mayoría de nosotros), cada vez que usa una defensa, crea una mayor distancia entre lo real y lo ideal. Se va tornando cada vez más incongruente, encontrándose cada vez más en situaciones amenazantes, desarrollando mayores niveles de ansiedad y usando cada vez más y más defensas...se vuelve un círculo vicioso que eventualmente será imposible de salir de él, al menos por sí mismo.

Rogers también aporta un explicación parcial para la **psicosis**: ésta surge cuando "se rebosa el caldero"; cuando las defensas se sobresaturan y el mismo sentido del self *(la propia sensación de identidad)* se "esparce" en distintas piezas desconectadas entre sí. Su propia conducta tiene poca consistencia y estabilidad de acuerdo con esto. Le vemos cómo tiene " episodios psicóticos"; episodios de comportamientos extraños. Sus palabras parecen no tener sentido. Sus emociones suelen ser inapropiadas. Puede perder su habilidad para diferenciar el self del no-self y volverse desorientado y pasivo.

La persona funcional al completo

Como Maslow, Rogers solo se interesa por describir a la persona sana. Su término es **funcionamiento completo** y comprende las siguientes cualidades:

1. **Apertura a la experiencia**. Esto sería lo opuesto a la defensividad. Es la percepción precisa de las experiencia propias en el mundo, incluyendo los propios sentimientos. También comprende la capacidad de aceptar la realidad, otra vez incluyendo los propios sentimientos. Los sentimientos son una parte importante de la apertura puesto que conllevan a la valoración organísmica. Si no

puedes abrirte a tus propios sentimientos, no podrás abrirte a la actualización. La parte difícil es, por supuesto, distinguir los sentimientos reales de aquellos derivados de la ansiedad subsecuente a cuestione sde valía personal.

2. **Vivencia existencial**. Esto correspondería a vivir en el aquí y ahora. Rogers, siguiendo su tendencia a mantenerse en contacto con la realidad, insiste en que no vivimos en el pasado ni en el futuro; el primero se ha ido y el último ni siquiera existe. Sin embargo, esto no significa que no debamos aprender de nuestro pasado, ni que no debamos planificar o ni siquiera soñar despiertos con el futuro. Simplemente, debemos reconocer estas cosas por lo que son: memorias y sueños, los cuales estamos experimentando ahora, en el presente.

3. **Confianza organísmica**. Debemos permitirnos el dejarnos guiar por los procesos de evaluación o valoración organísmica. Debemos confiar en nosotros, hacer aquello que creemos que está bien; aquello que surge de forma natural. Esto, como imagino que podrán observar, se ha convertido en uno de los puntos espinosos de la teoría rogeriana. La gente diría: "sí, no hay problema, haz lo que te surja"; o sea, si eres un sádico, haz daño a los demás; si eres un masoquista, hazte daño; si las drogas o el alcohol te hacen feliz, ve a por ello; si estás deprimido, suicídate...Desde luego esto no nos suena a buenos consejos. De hecho, mucho de los excesos de los sesenta y setenta fueron debidos a esta actitud. Pero a lo que Rogers se refiere es a la confianza en el propio yo; en el sí mismo real y la única manera que tienes para conocer lo que es verdaderamente tu

self es ¡abriéndote a la experiencia y viviendo de forma existencialista! En otras palabras, la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante.

4. **Libertad experiencial**. Rogers pensaba que era irrelevante que las personas tuvieran o no libre albedrío. Nos comportamos como si lo tuviéramos. Esto no quiere decir, por supuesto, que somos libres para hacer lo que nos dé la gana: estamos rodeados de un universo determinista, de manera que aunque bata las alas tanto como pueda, no volaré como Superman. Realmente lo que significa es que nos sentimos libres cuando se nos brindan las oportunidades. Rogers dice que la persona que funciona al cien por cien reconoce ese sentimiento de libertad y asume las responsabilidades de sus oportunidades.

5. **Creatividad**. Si te sientes libre y responsable, actuarás acorde con esto y participarás en el mundo. Una persona completamente funcional, en contacto con la actualización se sentirá obligada por naturaleza a contribuir a la actualización de otros. Esto se puede hacer a través de la creatividad en las artes o en las ciencias, a través de la preocupación social o el amor paternal, o simplemente haciendo lo mejor posible el trabajo propio.

Terapia

Carl Rogers es mejor conocido por sus contribuciones en el área terapéutica. Su terapia ha cambiado en un par de ocasiones de nombre a lo largo de su evolución: al principio la llamó **no-directiva**, ya que él creía que el terapeuta no debía guiar la paciente, pero sí estar ahí mientras el mismo

llevaba el curso de su proceso terapéutico. A medida que maduró en experiencia, Carl se dio cuenta que mientras más "no-directivo" era, más influía a sus pacientes precisamente a través de esa postura. En otras palabras, los pacientes buscaban una guía en el terapeuta y lo encontraban aunque éste intentara no guiarles.

De manera que cambió el nombre a **centrada en el paciente** *(también llamada terapia centrada en el cliente. N.T.)*. Rogers seguía creyendo que el paciente era el que debía decir lo que estaba mal, hallar formas de mejorar y de determinar la conclusión de la terapia (aunque su terapia era "centrada en el paciente", reconocía el impacto del terapeuta sobre el paciente). Este nombre, desafortunadamente, supuso una cachetada en la cara para otros terapeutas: ¿es que no eran la mayoría de las terapias " centradas en el paciente"?

Actualmente, a pesar de que los términos "no-directiva" y "centrada en el paciente" se mantienen, la mayoría de las personas simplemente le llaman **terapia rogeriana**. Una de las frases que Rogers utiliza para definir su terapia es "de apoyo, no reconstructiva" y se apoya en la analogía de aprender a montar en bicicleta para explicarlo: cuando ayudas a un niño a aprender a montar en bici, simplemente no puedes decirle cómo, debe tratarlo por sí mismo. Y tampoco puedes estarle sujetando para siempre. Llega un punto donde sencillamente le dejas de sostener. Si se cae, se cae, pero si le agarras siempre, nunca aprenderá. Es lo mismo en la terapia. Si la independencia (autonomía, libertad con responsabilidad) es lo que quieres que un paciente logre, no lo logrará si se mantiene dependiente de ti como terapeuta.

Los pacientes deben experimentar sus introspecciones por sí mismos, en la vida cotidiana, fuera de la consulta de su terapeuta. Un abordaje autoritario en la terapia parece resultar fabuloso en la primera parte de la terapia, pero al final solo crea una persona dependiente.

Existe solo una técnica por la que los rogerianos son conocidos: el **reflejo**. El reflejo es la imagen de la comunicación emocional: si el paciente dice "¡me siento como una mierda!", el terapeuta puede reflejar esto de vuelta diciéndole algo como "Ya. La vida le trata mal, ¿no?" Al hacer esto, el terapeuta le está comunicando al paciente que de hecho está escuchando y se está preocupando lo suficiente como para comprenderle.

También el terapeuta está permitiendo que el paciente se dé cuenta de lo que él mismo está comunicando. Usualmente, las personas que sufren dicen cosas que no quieren decir por el hecho de que el sacarlas hacen sentir mejor. Por ejemplo, una vez una mujer entró en mi consulta y dijo "¡Odio a los hombres!" Le reflejé diciéndole: "¿Odia a todos los hombres?" Ella contestó: "Bueno, quizás no a todos" Ella no odiaba a su padre, ni a su hermano y por continuidad, ni a mí. Incluso con esos hombres a los que " odiaba", se dio cuenta luego que en la gran mayoría de ellos no sentía hasta el punto de lo que la palabra "odio" implica. De hecho, mucho más adelante se percató de que lo que sentía era *desconfianza* hacia los hombres y de que tenía *miedo de que le trataran* como lo hizo un hombre en particular.

De todas formas, el reflejo debe usarse cuidadosamente. Muchos terapeutas novatos lo usan sin sentirlo o sin pensarlo, repitiendo como loros las frases que salen de la boca de sus pacientes. Luego creen que el cliente no se da cuenta, cuando de hecho se ha vuelto el estereotipo

de la terapia rogeriana de la misma manera en que el sexo y la madre lo han hecho en la terapia freudiana. El reflejo debe surgir del corazón (genuino, congruente).

Esto nos conduce a los famosos requerimientos que según Rogers debe presentar un terapeuta. Para ser un terapeuta especial, para ser efectivo, un terapeuta debe tener tres cualidades especiales:

1. **Congruencia**. Ser genuino; ser honesto con el paciente.
2. **Empatía**. La habilidad de sentir lo que siente el paciente.
3. **Respeto**. Aceptación, preocupación positiva incondicional hacia el paciente.

Rogers dice que estas cualidades son **"necesarias y suficientes"**: si el terapeuta muestra estas tres cualidades, el paciente mejorará, incluso si no se usan "técnicas especiales". Si el terapeuta no muestra estas tres cualidades, la mejoría será mínima, sin importar la cantidad de técnicas que se utilicen. Ahora bien, ¡esto es mucho pedir a un terapeuta! Simplemente son humanos, y con frecuencia bastante más "humanos" que otros. Es como ser más humanos dentro de la consulta que lo que normalmente somos. Estas características deben dejarse ver en la relación terapéutica.

Estamos de acuerdo con Rogers, aunque estas cualidades sean bastante demandantes. Algunas de las investigaciones sugieren que las técnicas no son tan importantes como la personalidad del terapeuta, y que, al menos hasta cierto punto, los terapeutas "nacen", no se "hacen".

Referencias

Rogers era un gran escritor; un verdadero placer para leer. La mayor exposición de sus teorías se encuentra en su libro **Client-centered Therapy** (1951). Existen dos colecciones de ensayos muy interesantes: **On Becoming a Person** (1961) y **A Way of Being** (1980). Finalmente, existe una buena colección de su trabajo en el **The Carl Rogers Reader**, editado por Kirschenbaum and Henderson (1989). *El siguiente es un listado de los libros de Rogers en castellano, N.T.:*

ROGERS, C. y Mariam KINGET (1971) **Psicoterapia y relaciones humanas** (dos tomos). Madrid: Alfaguara. ROGERS, C. (1972) **Psicoterapia centrada en el cliente**. Buenos Aires: Paidós.

ROGERS, C. (1978) **Orientación psicológica y psicoterapia**. Madrid: Narcea.

ROGERS, C. (1979) **El proceso de convertirse en persona**. Buenos Aires: Paidós. ROGERS, C. y otros (1980) **Persona a persona**. Buenos Aires: Amorrortu.

ROGERS, C. y C. ROSENBERG (1981) **La persona como centro**. Barcelona: Herder.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Boeree, G. (1998). Teorías de la personalidad. Pennsylvania: Universidad de Shippensburg.