



REFLEXIONES SOBRE LA ACTUALIZACIÓN Y EL ACTUALIZADOR

Yolanda Campos Campos
CAMDF, 1995

En todo organismo existe una corriente interna, una tendencia natural de movimiento hacia la realización constructiva, hacia el crecimiento, la cual puede ser obstaculizada, pero no destruida sin destruir al organismo total.

ROGERS, Carl, On personal power,
USA: Delacorte Press, 1977

La actualización no es un destino, es una dirección.

“La actualización es un caminar hacia la realización de las potencialidades humanas; una necesidad de expansión, extensión, desarrollo y madurez; una tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo”.

Algunas características de este proceso de actualización son:

- La apertura a la experiencia y al cambio
- El desarrollo de la sensibilidad que le permita experimentar una amplia gama de emociones y sentimientos, así como la expresión de éstos.

- Vida existencial. Vivir el momento presenta como si nunca antes hubiese existido de la misma manera, ésto lleva al individuo a vivir con mayor intensidad y riqueza.
- Adaptabilidad, no entendida como el conformismo pasivo, sino como la capacidad del cambio, la flexibilidad a enfrentarse a nuevas experiencias y poder responder a aquellas de manera creativa, responsable y comprometida
- Aceptación del otro, a través de la comprensión y valoración de sus semejantes, como personas únicas y diferenciadas.
- Sistema valoral flexible basado en el juicio crítico y la evaluación de la experiencia orgánica, que lleva a la persona a descubrir el sentido de su vida.
- Relaciones interpersonales auténticas, libres, profundas, empáticas y significativas
- Búsqueda de la armonía, de la totalidad a través de la síntesis de las dicotomías
- Apoyo y colaboración con la ciencia y la tecnología que llevan a la autoconciencia y al autocontrol, no hacia aquellas que lo pretenden en la conquista, el control y la reducción de la naturaleza y



de los seres vivos como partes de ésta.

- Capacidad para amar. El amor confiere un sentido existencial a la singularidad y a la unicidad de la vida. Es la orientación directa hacia la persona en cuanto único e irrepetible; el encuentro entre un tú y un yo, no amado por lo que se tiene, sino por lo que se es
- Contactar con la naturaleza asimilándose a ella en lugar de lugar en su contra
- Desapego de los bienes naturales, en la conciencia que el individuo vale por lo que es, no por lo que tiene
- Buscar el desarrollo espiritual encontrando el significado y el propósito de la vida, que va más allá de lo humano y, descubriendo el propio camino hacia los valores y las fuerzas que le permitan trascender y vivir en paz interior

El actualizador es una persona en proceso de crearse a sí misma

Escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada instante de la vida, conduce a una actitud de valentía y seguridad, de compromiso con la propia existencia. Este compromiso implica apertura a la experiencia, al cambio y a correr riesgos. La confusión, el temor, la incertidumbre que conlleva el riesgo de

las elecciones libres, valen la pena cuando esto permite que vivan experiencias nuevas que mantiene al individuo en un proceso dinámico y le impiden quedarse estático, lo cual sería tanto como estar muerto en vida.

Conductas de las personas autorealizantes:

- Autonomía, autodirección, independencia y autosuficiencia.
- Se rige primordialmente por las voces del impulso
- Ama al ser y puede captar cualidades en el amado que otros son incapaces de ver, su visión es aguda y penetrante
- Percibe la totalidad, no la dicotomiza; capacidad de contemplar al mundo en su totalidad, de abstraer sin renunciar a la concreción y de concientizar sin renunciar a la abstracción
- Se trascienden, resuelven y fusionan dicotomías, polaridades y conflictos; aceptación, integración, unidad, creatividad, espontaneidad.
- Llegar a ser lo que realmente se es, lleva consigo el hacer bien lo que uno quiere hacer
- Sentido de vida para la autorrealización