

CAPÍTULO 14

Abraham Maslow y la
psicología transpersonal



Abraham Maslow sostenía que toda teoría factible y precisa de la personalidad debe comprender no sólo las profundidades, sino también las alturas que cada individuo es capaz de alcanzar. Maslow es uno de los fundadores de las psicologías humanista y transpersonal, dos nuevas e importantes ramificaciones surgidas como alternativas al conductismo y el psicoanálisis. Los conceptos de Skinner y Freud, junto con los de sus epígonos, suelen omitir o someter a una explicación reduccionista los méritos culturales, sociales e individuales de la humanidad, como la creatividad, el amor, el altruismo y el misticismo. Fueron precisamente estos aspectos positivos de la humanidad los que despertaron el interés de Maslow.

Las conclusiones a las que llegó un investigador en 1983 siguen aplicándose en la actualidad:

Abraham Maslow ha hecho más por modificar nuestro concepto de la naturaleza y las posibilidades humanas que cualquier otro psicólogo estadounidense de los últimos 50 años. Su influencia, tanto directa como indirecta, sigue extendiéndose, especialmente en las áreas de la salud, la educación y la teoría administrativa, así como en la vida personal y social de millones de estadounidenses. (Leonard, 1983, p. 326)

Maslow fue un precursor interesado en explorar nuevos problemas y nuevas esferas. Su obra está constituida por un conjunto de reflexiones, opiniones e hipótesis, no por un sistema teórico completo. Más teórico que científico dedicado a la investigación, Maslow rara vez formulaba respuestas concluyentes. Su genio radica en la formulación de preguntas pertinentes, preguntas que muchos científicos sociales de la actualidad aún consideran decisivas.

Biografía

Abraham Maslow nació en Brooklyn, Nueva York, en 1908, de padres judíos rusos inmigrantes. Su padre, que se ganaba la vida fabricando toneles, había llegado a Estados Unidos de América en su juventud y luego envió por la mujer con la que más tarde se casaría. De joven, Abraham era extremadamente tímido y neurótico. Brillante, desdichado y solitario, estaba a tal grado convencido de su propia fealdad, que buscaba los vagones vacíos del metro para evitar que la gente lo mirase.

Maslow ingresó en el City College de Nueva York a los 18 años. Su padre quería que estudiara leyes, pero el hijo no toleraba el solo pensamiento de la abogacía. Cuando aquél le preguntó a qué se dedicaría entonces, Abraham respondió que deseaba seguir estudiándolo "todo".

En la adolescencia, Maslow se enamoró de una prima y buscaba la menor excusa para convivir con la familia de la joven, a quien solía mirar arrobado sin atreverse a tocarla. A los 19 años, cuando finalmente se atrevió a abrazar a su prima, tuvo su primer beso. Años después, Maslow describió este momento como una de las *experiencias cumbre* de su vida. La aceptación que se le había dispensado, en vez del rechazo que tanto temía, le sirvió para reconstruir su maltrecha autoestima. Se casaron un año después; ella tenía 19 años y él 20. La vida ma-

rimonial y la inmersión en la psicología representó un periodo de renovación en la vida de Maslow.

Durante su primer año en la universidad, Maslow descubrió la música y el teatro, y se enamoró inmediatamente de ambos. Este amor lo acompañó el resto de su vida. Luego se trasladó a la Universidad de Wisconsin, donde sus intereses se dirigieron a la psicología. Le cautivó especialmente el concepto que profesaba J. B. Watson de la psicología como una poderosa herramienta para modificar la vida humana. Maslow estudió y practicó el método experimental en Wisconsin, para luego trabajar en el laboratorio psicológico de dicha universidad, realizando experimentos con ratas y otros animales. Obtuvo su licenciatura en 1930 y el doctorado en 1934, a los 26 años de edad.

Después de graduarse, Maslow regresó a Nueva York para trabajar con Edward Thorndike, un eminente psicólogo de la Universidad de Columbia. A Thorndike le impresionó el desempeño de Maslow en la prueba de inteligencia que él mismo había creado. Al conseguir 195 en esa prueba, Maslow había recibido el segundo coeficiente de inteligencia más alto registrado hasta entonces. Dieciocho meses después fue contratado como docente en el Brooklyn College, donde permaneció 14 años. En aquellos tiempos, Nueva York era un bullicioso centro cultural que atraía a muchos de los mejores intelectuales que habían huido de la persecución nazi. Maslow estudió con varios psicoterapeutas, como Alfred Adler, Erich Fromm y Karen Horney. La influencia más profunda que recibió fue la de Max Wertheimer, uno de los fundadores de la psicología de la Gestalt, así como la de Ruth Benedict, una destacada antropóloga de la cultura.

La participación de Maslow en las aplicaciones prácticas de la psicología se remonta a los inicios de su carrera profesional. Aun como estudiante conductista en la universidad, se convenció de que Freud estaba en lo correcto con su énfasis en la sexualidad. Por ello, escogió como tema de su tesis los lazos entre el dominio y la sexualidad en los primates. Cuando abandonó Wisconsin, Maslow se dedicó a estudiar exhaustivamente la conducta sexual humana, pues estaba convencido de que cualquier avance en el conocimiento de las funciones sexuales se traduciría en mejoras en la adaptación de los humanos.

Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se percató de la impotencia de la ciencia psicológica para mitigar los conflictos internacionales, Maslow llevó sus investigaciones de la psicología experimental a la psicología de la personalidad y de la sociedad. Deseaba dedicar todas sus energías a “discernir una psicología para las negociaciones de paz” (Hall, 1968, p. 54).

Además de su trabajo profesional, durante una larga enfermedad Maslow dedicó parte de su tiempo a la empresa de fabricación de toneles de su familia. Al final, su interés en los negocios y en la psicología aplicada dieron por resultado el libro *Eupsychian Management* (1965), una compilación de reflexiones y artículos relacionados con la psicología administrativa e industrial. Estas obras fueron escritas durante el verano que pasó como colaborador visitante en una pequeña planta de electrónica en Del Mar, California.

En 1951, aceptó una propuesta para impartir cátedra en la Universidad Brandeis, cerca de Boston, la cual se había fundado recientemente y en la que trabajó hasta 1968. Allí se le nombró director del primer departamento de psicología, además de que contribuyó en gran medida al desarrollo de la universidad en general.

La naturaleza humana no es ni la mitad de mala de lo que suele creerse. (Maslow, 1968, p. 4)

A lo largo de su carrera, la obra precursora de Maslow fue objeto de rechazo por considerársele poco científica y situada en los márgenes de las corrientes psicológicas oficiales. Sin embargo, Maslow era estimado por sus colegas y sus ideas no tardaron en obtener reconocimiento. Para sorpresa de muchos (y de él mismo), fue elegido presidente de la Asociación Psicológica Estadounidense en 1967, cargo que desempeñó por un año.

Para Maslow, los adjetivos que se emplean para distinguir las corrientes psicológicas ejercen efectos perniciosos. “No deberíamos aludir a la psicología humanista por este nombre. El adjetivo resulta innecesario. Tampoco se me debe considerar como un anticonductista. Soy, primero que nada, un antidoctrinario [...] Me pronuncio en contra de cualquier cosa que vede accesos y cercene posibilidades” (Maslow, en Hall, 1968, p. 57).

En enero de 1969 Maslow renunció a su puesto en la Universidad Brandeis para aprovechar una oferta que le permitiría dedicarse por completo a escribir. En junio de 1970, a los 62 años de edad, murió de un infarto.

Antecedentes intelectuales

Las influencias más importantes que se observan en el pensamiento de Maslow son el psicoanálisis, la antropología social, la psicología de la Gestalt y la obra del neurofisiólogo Kurt Goldstein.

Soy freudiano, soy conductista, soy humanista. (Maslow, 1971, p. 144)

Psicoanálisis

En la década de 1950, cuando la psicología clínica era una disciplina relativamente nueva, Maslow creía que el psicoanálisis representaba la mejor herramienta para analizar los trastornos psicopatológicos, así como la mejor forma de psicoterapia de que se disponía. Sin embargo, el sistema psicoanalítico le parecía insatisfactorio como psicología general aplicable a todas las formas del pensamiento y la conducta humanos:

Simplificando un tanto las cosas, es como si Freud nos hubiera iluminado acerca de la parte enferma de la psicología y nos correspondiera describir la parte sana. (Maslow, 1968, p. 5)

La imagen del hombre que presenta [el psicoanálisis] es la de una criatura desquiciada y distorsionada, orgullosa de sus debilidades y sus defectos, que ha de ser descrita hasta el menor detalle [...] Prácticamente todas las actividades de las que el hombre se enorgullece y que confieren significado, riqueza y valor a la vida son ya sea pasadas por alto o patologizadas por Freud. (Maslow, en Goble, 1971, p. 244)

La teoría psicoanalítica influyó de manera significativa en la vida y los conceptos de Maslow. La elaborada descripción que hacía Freud de los aspectos neuróticos e inadaptados de la conducta humana inspiraron a Maslow para concebir una psicología que, por virtud de sus fundamentos científicos, pudiera dar cuenta de toda la gama de la conducta humana. El análisis que realizó Maslow de sí mismo terminó por afectarlo profundamente, pues le probó las abismales diferencias que hay entre el conocimiento intelectual y la experiencia orgánica real.

Antropología social

En Wisconsin, Maslow conoció a fondo la obra de antropólogos sociales como Bronislaw Malinowski, Margaret Mead, Ruth Benedict y Ralph Linton. En Nueva York estudió con destacadas figuras del ámbito de la cultura y la personalidad; en estas disciplinas, las teorías psicoanalíticas se aplican al análisis de la conducta en otras culturas. Además, sucumbió al influjo de la obra *Folkways* (1940), de William Sumner, según el cual, la conducta humana está determinada en gran medida por pautas y prescripciones culturales. Tal fue la influencia de Sumner sobre el pensamiento de Maslow, que éste prometió dedicar todas sus energías a los mismos objetos de estudio.

Psicología de la Gestalt

Maslow también estudió seriamente la psicología de la Gestalt, la cual investiga la percepción, la cognición y otras actividades humanas complejas a la luz de sistemas generales y complejos. Admiraba a Max Wertheimer, cuyos estudios en torno al pensamiento productivo presentan estrechas afinidades con los escritos de Maslow acerca de la cognición y sus investigaciones sobre la creatividad. Para él, como para los psicólogos de la Gestalt, uno de los elementos esenciales de una actividad intelectual eficaz y una solución creativa de los problemas es la facultad de percibir y discurrir en términos de conjuntos o pautas y no de partes aisladas.

Kurt Goldstein

Otra importante influencia en el pensamiento de Maslow fue la obra de Kurt Goldstein, un neurofisiólogo que insistía en la unidad del organismo: lo que sucede en cualquier parte de éste afecta todo el sistema. Los estudios de Maslow en torno a la autoactualización se originaron en parte en la lectura de Goldstein, a quien se debe la acuñación de ese término. Maslow dedicó *Toward a Psychology of Being* (1968) a Goldstein. En el prefacio de esta obra señalaba lo siguiente:

Si tuviera que expresar en un solo enunciado lo que ha significado para mí la psicología humanista, diría que se trata de una integración de Goldstein (y la psicología de la Gestalt) con Freud (y las diversas psicologías psicodinámicas), todo ello asimilado al espíritu científico que me impartieron mis profesores de la Universidad de Wisconsin. (1968, p. v)

Como neurofisiólogo interesado primordialmente en los pacientes con daño cerebral, Goldstein concebía la autoactualización como un proceso fundamental de cada organismo, un proceso que puede tener efectos tanto positivos como negativos sobre el individuo. Según Goldstein, todos los organismos poseen un impulso básico: “[El] organismo está gobernado por la tendencia a realizar, tanto como sea posible, sus capacidades individuales, su ‘naturaleza’, en el mundo” (1939, p. v).

Goldstein explicaba que la liberación de las tensiones es un impulso poderoso, pero sólo en los organismos enfermos. Para un organismo sano, el objetivo primario es “la *formación* de un nivel de tensión determinado, es decir, el que torna posible alcanzar un nivel más alto de actividad ordenada” (1939, pp. 195-196). Un impulso como el hambre representa un caso especial de autoactualización, pues aquí la reducción de la tensión tiene como propósito proporcionar al organismo una condición óptima que le permita expresar aun mejor sus capacidades. Empero, dicho impulso se torna dominante sólo en situaciones extremas. Según Goldstein, un organismo sano puede prescindir temporalmente del alimento, el sexo, el sueño, etc., cuando median otros motivos, como la curiosidad o el deseo de experimentar.

Para Goldstein, adaptarse adecuadamente a las exigencias del entorno implica a menudo incertidumbre y conmociones. De hecho, el organismo autoactualizante mismo propicia conmociones al situarse en situaciones nuevas que le permitan explotar sus capacidades. Tanto para Goldstein como para Maslow, la autoactualización no soluciona los problemas y las dificultades de la persona; al contrario, el crecimiento es a veces doloroso. Goldstein escribe que son las capacidades del organismo las que determinan sus necesidades. Por ejemplo, tener un aparato digestivo convierte el comer en una necesidad; los músculos requieren movimiento. El pájaro *necesita* volar en la misma medida en que el artista *necesita* crear, aun cuando la creación se acompañe de luchas dolorosas y grandes esfuerzos.

Las capacidades claman por ser utilizadas, en un clamor que cesa sólo cuando se explotan de manera suficiente. (Maslow, 1968, p. 152)

Conceptos principales

La parte más influyente de la teoría de Maslow es el modelo de la jerarquía de necesidades, la cual comprende toda la gama de las necesidades humanas. Su concepto más importante es la autoactualización, o la necesidad humana más elevada. Maslow también investigó las experiencias cumbre, los momentos especiales en la vida del individuo. Distinguía entre dos tipos básicos de psicología: la psicología de la deficiencia y la psicología del ser, de la que fue uno de sus primeros teóricos. También manifestó profundo interés en las implicaciones sociales de su teoría, especialmente la *eupsiquia*, término que confirió a una sociedad utópica, y la *sinergia*, o cooperación dentro de la sociedad.

Jerarquía de necesidades

A Maslow le perturbaba el hecho de que casi todo el conocimiento que poseemos acerca de la motivación humana proviniera del análisis de pacientes sometidos a terapia. Aunque es mucho lo que hemos aprendido gracias a estos sujetos, es claro que sus impulsos psicológicos no reflejan las motivaciones de la población general. En su teoría de la **jerarquía de necesidades** (figura 14.1), Maslow realizó toda una empresa intelectual. En efecto, logró integrar en un solo modelo los enfoques de las principales corrientes psicológicas: el conductismo, el psicoanálisis y sus vertientes mayores y la psicología transpersonal y humanista. Para

Maslow, ninguno de estos enfoques es mejor ni más válido que los demás, pues cada cual tiene su propio lugar y su propia relevancia.

Maslow definía las neurosis y las disfunciones psicológicas como *enfermedades de la deficiencia*, es decir, causadas por la privación de ciertas necesidades básicas, en la misma medida en que la falta de algunas vitaminas provoca enfermedades. Los casos más ilustrativos de las necesidades básicas son los de tipo fisiológico, como el hambre, la sed y el sueño. Evidentemente, la privación produce enfermedades, tarde o temprano, mientras que la satisfacción de estas necesidades representa la única forma de curarlas. No hay individuo que se sustraiga a la ley de las necesidades básicas. Aunque el grado y el tipo de satisfacción varíen con las sociedades, no es posible pasar por alto necesidades básicas como el hambre.

Las **necesidades fisiológicas** comprenden la necesidad de alimento, agua, oxígeno, sueño y sexo. Muchas personas de nuestra cultura subsanan estas carencias sin mayores dificultades. En cambio, cuando las necesidades biológicas no se cubren de manera adecuada, la persona dirige casi todas sus energías a satisfacerlas. Maslow señala que a la persona que literalmente muere de sed, no le interesa satisfacer ninguna otra necesidad. Sin embargo, no bien se aplaca esta falta abrumadora, pierde importancia, lo cual da lugar a la satisfacción de otras necesidades.

Vivir según las necesidades superiores significa mayor eficiencia biológica, mayor longevidad, menos enfermedades, mejor descanso y apetito, etc. (Maslow, 1948)

También deben satisfacerse algunas **necesidades psicológicas** a fin de preservar la salud. Maslow menciona las siguientes necesidades psicológicas básicas: de seguridad, integridad y estabilidad; de amor y sentido de pertenencia; y de estima y respeto a sí mismo. Por añadidura, cada persona tiene necesidades de crecimiento: de materializar sus potencialidades y capacidades y de autoactualización.

Por necesidades de *seguridad* Maslow alude al menester del individuo de un entorno relativamente estable, seguro y predecible para vivir. Todos tenemos necesidades básicas de estructura, orden y límites. Las personas necesitan liberarse de temores, angustias y caos. Al igual que con las necesidades fisiológicas, la mayor parte de las personas requieren una sociedad estable, bien gobernada y que brinde protección. En las sociedades occidentales modernas, la necesidad de seguridad adquiere predominio sólo en situaciones de emergencia, como los desastres naturales, las epidemias y las revueltas.

Todos tienen necesidades relacionadas con el *sentido de pertenencia* y el *amor*. A todos nos motiva la búsqueda de relaciones íntimas y de sentirnos parte de diversos grupos, como la familia y los compañeros. Estas necesidades, escribe Maslow, se ven cada vez más frustradas en una sociedad que, como la nuestra, privilegia la movilidad y el individualismo. Además, la frustración de estas necesidades suele ser una de las causas de la inadaptación psicológica.

Maslow (1987) concibe dos tipos de necesidades de estima. Primero, tenemos el deseo de competir y de sobresalir como individuos. Segundo, necesitamos el respeto de los demás: posición, fama, reconocimiento y apreciación de nuestros méritos. Cuando estas necesidades no se satisfacen, el individuo se siente inferior, débil o desamparado. Según Maslow, las necesidades de estima fueron señaladas por Adler y, hasta cierto punto, descuidadas por Freud, aun cuando en los años siguientes se les haya concedido una importancia cada vez mayor. La sana autoestima proviene del esfuerzo personal, el cual da por resultado logros y el respeto de los demás.



FIGURA 14.1. Jerarquía de necesidades, de Maslow.

Maslow explica que, aun cuando se satisfagan estas necesidades, las personas siguen sintiéndose frustradas o incompletas a menos que experimenten la *autoactualización*, es decir, que aprendan a explotar sus talentos y capacidades. La forma que adopta esta necesidad varía de una a otra persona. Todos tenemos diferentes motivaciones y capacidades. Para uno, el alcanzar la excelencia como padre puede ser un objetivo prioritario, mientras que otros pueden sentirse impelidos a sobresalir como atletas, pintores o inventores.

Para Maslow, hay que colmar las necesidades más básicas antes de satisfacer las menos críticas. Por ejemplo, las necesidades tanto fisiológicas como amorosas son esenciales para el individuo; sin embargo, cuando se tiene hambre, la necesidad de amor (o cualquier otra necesidad afectiva) cesa de ser un factor decisivo en la conducta. Por otra parte, continúa Maslow, aun cuando nos sintamos frustrados en el terreno amoroso, seguimos sintiendo la necesidad de comer (contra lo que sostengan las novelas románticas).

La naturaleza más elevada del hombre descansa en su naturaleza inferior: necesita dicha parte como base, pues sin ella no podría sostenerse. Esto significa que, para la masa humana, la naturaleza más alta del hombre es inconcebible sin una naturaleza inferior satisfecha que haga las veces de base. (Maslow, 1968, p. 173)

Autoactualización

En términos generales, Maslow define la **autoactualización** como “el uso pleno y la explotación de los talentos, las capacidades, las potencias, etc.” (1970, p. 150). La autoactualización no es un estado estático. Más bien, es un proceso continuo en el que se utilizan las propias capacidades de manera plena, creativa y gozosa. “Cuando pienso en el hombre autoactualizado, no imagino a una persona ordinaria con un elemento añadido, sino a esta misma persona sin ninguna privación. El hombre promedio es un ser completo cuyas capacidades y facultades han sido inhibidas y obstaculizadas” (Maslow y Lowry, 1973b, p. 91).

En la mayor parte de los casos, las personas autoactualizadas ven la vida con claridad. Son menos emocionales y más objetivas y pocas veces permiten que las esperanzas, los temores o los mecanismos defensivos del yo distorsionen sus observaciones. Sin excepción, Maslow descubrió que los individuos autoactualizados se dedican a una vocación o a una causa. En apariencia, son dos los requisitos que impone el crecimiento: compromiso con algo más importante que uno mismo y éxito en las tareas que se escoja realizar. Entre las principales características de las personas autoactualizadas se cuentan la creatividad, la espontaneidad y el trabajo duro.

Maslow se limitó de manera premeditada a estudiar a personas relativamente carentes de neurosis y trastornos emocionales y descubrió que los sujetos sanos desde el punto de vista psicológico eran independientes y se aceptaban a sí mismos, tenían pocos conflictos y podían gozar tanto el esparcimiento como el trabajo. Aunque sólo uno de los sujetos profesaba una fe religiosa ortodoxa, casi todos creían en una vida que bien podría llamarse *espiritual*. Así, Maslow observó que los sujetos autoactualizados podían disfrutar de la vida pese al dolor, las decepciones y las penas. Había en sus vidas cosas que les interesaban y padecían menos temores, angustias o sentimientos de futilidad. Mientras que la mayoría de las personas tienen momentos ocasionales de alegría, triunfo o experiencias cumbre, los individuos autoactualizados parecían, en términos generales, amar la vida.

Uno de los argumentos de Maslow es que constantemente deseamos algo y sólo en raras ocasiones alcanzamos una satisfacción completa, es decir, una que carezca de metas o deseos. La jerarquía de necesidades representa, pues, un intento de predecir la forma que adoptan los deseos una vez que las necesidades originales son satisfechas y no dominan más la conducta. Hay muchas excepciones, especialmente en nuestra cultura, en la que las necesidades más básicas son colmadas de manera parcial y, aun así, sirven para motivar sin que por ello predominen en la psique. Maslow creó su jerarquía como parte de una teoría general de la motivación, no como un predictor preciso de la conducta individual.

Es verdad que el hombre sólo vive de pan [...] cuando el pan escasea. Empero, ¿qué pasa con los deseos del hombre cuando el pan abunda y el estómago se sacia crónicamente? *De inmediato surgen otras necesidades, que poseen un carácter menos elemental*; toca ahora a estas últimas necesidades dominar al organismo. A su vez, cuando se logra satisfacer los nuevos deseos, se manifiestan necesidades nuevas y más elaboradas necesidades, y así sucesivamente. (Maslow, 1987, p. 17)

Teóricamente, el crecimiento es posible sólo cuando los gustos "elevados" son mejores que los apetitos "inferiores" y la satisfacción de estos últimos se torna aburrida. (Maslow, 1971, p. 147)

Metamotivación. La **metamotivación** denota la conducta inspirada por las necesidades y los valores del crecimiento. Según Maslow, esta motivación menudea entre las personas autoactualizadas, las cuales, por definición, gozan de la satisfacción de sus necesidades básicas. A menudo, la metamotivación adopta la forma de la consagración personal a ideales o metas, los cuales constituyen algo que se encuentra "fuera de sí mismo". Las *metanecesidades* comparten un continuo con las necesidades básicas: la frustración de estas últimas se traducen en *metapatologías*, esto es, ausencia de valores, significado o satisfacción en la vida. Maslow señala que el sentido de identidad, el éxito en alguna actividad y el compromiso con un sistema de valores son tan esenciales para el bienestar psicológico como la seguridad, el amor y la autoestima.

Quejas y metaquejas. En el sistema de Maslow hay distintos niveles de quejas o clamores que se corresponden con los niveles de necesidades frustradas. En una situación fabril, por ejemplo, las *quejas* de bajo nivel podrían constituir una reacción a condiciones de seguridad deficientes, a supervisores arbitrarios y autoritarios o a la ausencia de garantías laborales. Estas quejas se vinculan con la privación de las necesidades básicas, es decir, de la integridad y la seguridad físicas. Las quejas de un nivel más alto podrían relacionarse con un reconocimiento inadecuado de los méritos en el trabajo, la pérdida del prestigio o la falta de

la solidaridad de grupo, es decir, quejas que se relacionan con las necesidades de pertenencia social o de estima personal.

Las **metaquejas** se refieren a la frustración de metanecesidades como la perfección, la justicia, la belleza y la verdad. Este nivel de quejas indica que todas las demás necesidades han sido satisfechas razonablemente bien. Cuando las personas deploran los aspectos poco estéticos de su entorno, por ejemplo, ello significa que probablemente no tienen problemas con sus necesidades básicas.

Maslow señala que no cabe esperar un fin para las quejas; sólo nos queda la esperanza de trasladarnos a niveles de quejas más altos. Cuando el quejoso se siente frustrado por la imperfección del mundo, la injusticia, etc., tenemos una buena señal, pues, pese a haber alcanzado un grado alto de satisfacción básica, las personas se esfuerzan por conseguir nuevas mejoras y un crecimiento más satisfactorio. De hecho, Maslow sostiene que una medida del grado de instrucción de la comunidad la representa el número de metaquejosos que hay entre sus miembros.

Investigaciones en torno a la autoactualización. Los estudios de Maslow acerca de la autoactualización tuvieron por origen el deseo de entender más profundamente a los dos maestros más importantes de su vida, Ruth Benedict y Max Wertheimer. Aunque Benedict y Wertheimer tenían personalidades disímboles y realizaban actividades muy diferentes, Maslow percibía en ambos una plenitud personal en sus vidas profesionales y personales que rara vez se observaba entre las personas comunes. Tanto en uno como en otro, Maslow percibía algo más que dos científicos eminentes: veía a dos humanos creativos y realizados. Por tanto, emprendió una investigación privada de estos dos personajes a fin de descubrir qué era lo que los hacía tan especiales, para lo cual utilizaba un cuaderno en el que apuntaba cualquier dato que consiguiera acerca de sus vidas personales, sus actitudes, sus valores, etc. La comparación que formuló Maslow de Benedict y Wertheimer sentó las bases para los estudios ulteriores que emprendería en torno a la autoactualización.

Para Maslow, se extraerían conclusiones más precisas a partir de la generalización de la naturaleza humana con base en los mejores ejemplos que se pudiera encontrar que de la catalogación de los problemas y los defectos de los individuos promedio o neuróticos.

Ciertamente, un marciano que visitara una colonia de humanos con deformidades congénitas (enanos, jorobados, etc.), no podría deducir el aspecto que *deberían* presentar estos seres. Por tal razón, no estudiemos a los tullidos, sino a los especímenes que más semejen lo que consideramos como hombres plenos y sanos. En éstos, detectamos diferencias cualitativas y un sistema distinto de motivaciones, emociones, valores, pensamiento y percepción. En cierto sentido, sólo los santos representan a la humanidad. (Maslow, en Lowry, 1973a, p. 90)

Al analizar a los hombres y las mujeres más sanos y completos, el estudioso explora los límites del potencial humano. Por ejemplo, para determinar la velocidad que alcanzan los seres humanos, se debe trabajar con los mejores atletas y corredores. No tendría sentido someter a prueba a una muestra promedio tomada de la población general. De forma similar, explica Maslow, para estudiar la madurez y la salud psicológica debemos investigar a las personas más creativas, maduras e integradas.

Formar comisiones que, presas de la indignación, se reúnen para quejarse de que las rosas de los parques públicos no reciben los cuidados necesarios [...] es en sí misma una cosa maravillosa, pues indica el nivel de vida en el que viven los quejosos. (Maslow, 1965, p. 240)

Las personas entregadas a la autoactualización luchan, sin que haya una sola excepción, por una causa que trasciende sus fronteras personales, algo que no forma parte de ellas mismas. (Maslow, 1971, p. 43)



Eleanor Roosevelt.

Al buscar sujetos para un estudio de los “seres humanos ejemplares”, Maslow encontró sólo un sujeto adecuado entre 3 000 estudiantes. Eran dos los criterios que había establecido para incluir a las personas en el estudio original. Primero, ninguno de los sujetos debía padecer neurosis notorias o problemas personales graves. Segundo, todos los individuos seleccionados debían hacer el mejor uso posible de sus talentos y capacidades.

Para realizar su estudio, Maslow se vio obligado a recurrir tanto a sus amistades como a figuras públicas. Este grupo se componía de 18 individuos: nueve contemporáneos y nueve personalidades históricas: Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Addams, William James, Albert Schweitzer, Aldous Huxley y Baruch Spinoza. Vale la pena observar que el elenco de Maslow comprende gigantes intelectuales y reformadores sociales, pero ningún místico o maestro espiritual; no fue sino hasta después que nuestro autor manifestó interés en la psicología transpersonal. Obviamente, la predilección de Maslow por las personalidades activas, exitosas e intelectuales como representantes de los “mejores individuos” afectó notoriamente sus textos en torno a la autoactualización. Otro psicólogo que valorara las características introvertidas, artísticas y espirituales habría formulado una muy otra teoría.

Entre las características de las personas dedicadas a la autoactualización, Maslow (1970, pp. 153-172) menciona las siguientes:

1. una mejor percepción de la realidad y relaciones poco problemáticas con ésta
2. aceptación (de sí mismo, de los demás, de la naturaleza)
3. espontaneidad, simplicidad, naturalidad
4. capacidad para centrarse en los problemas (y no en el propio yo)
5. capacidad para tomar distancia respecto de las situaciones; necesidad de privacidad

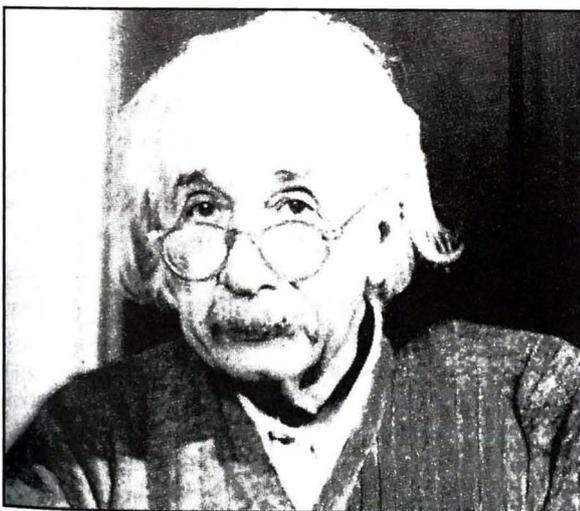
[La autoactualización] no es la falta de problemas, sino la sustitución de problemas transitorios o irreales por problemas reales. (Maslow, 1968, p. 115)

6. autonomía, independencia frente a la cultura y el entorno
7. frescura continua en las apreciaciones
8. experiencias cumbre y místicas
9. *Gemeinschaftsgefühl* [afinidad con otros]
10. relaciones interpersonales más ricas y profundas
11. estructura caracterológica democrática
12. discriminación entre medios y fines, entre el bien y el mal
13. sentido del humor filosófico y amistoso
14. creatividad autoactualizadora
15. resistencia a la enculturación; trascendencia de cualquier cultura particular

¡No hay humanos perfectos! Podemos conocer personas buenas, muy buenas y hasta excepcionales. De hecho, hay creadores, videntes, sabios, santos, revolucionarios y líderes. Ciertamente, esto nos permite alentar esperanzas respecto del futuro de la especie, aun cuando dichas personas sean poco comunes y se les vea de cuando en cuando. No obstante, hay ocasiones en que estas mismas personas pueden ser aburridas, irritantes, petulantes, egoístas, iracundas o depresivas. Para ahorrarnos desilusiones con la naturaleza humana, debemos primero abandonar nuestras ilusiones en relación con la humanidad. (Maslow, 1970, p. 176)

Muy pronto me vi obligado a reconocer que talento sobresaliente significa no sólo mayor o menor independencia y salud de carácter, sino también algo de lo que sabemos muy poco. (Maslow, 1968, p. 135)

Maslow aclaraba que los individuos autoactualizados a los que había estudiado no eran perfectos; algunos de ellos, incluso, tenían defectos bastante obvios. El compromiso inquebrantable que suelen contraer con su profesión y sus valores hace que las personas autoactualizadas se conduzcan a veces de manera inexorable, todo en aras de conseguir sus objetivos; en tales casos, su obra puede gozar de precedencia sobre las necesidades o el sentir de los demás. Por añadidura, los autoactualizados pueden llevar su independencia de espíritu hasta los extremos. Por ello, no es de extrañar que estas personas tengan que enfrentar los problemas que también aquejan a la gente común: culpa, angustia, tristeza, conflictos, etcétera.



Albert Einstein.

Reflexión personal

■ Autoactualización

Piense en cuatro o cinco personas autoactualizadas que haya conocido o de las que haya escuchado hablar. ¿Qué tienen en común estas personas? ¿Cuáles serían algunas de sus características sobresalientes? ¿Son distintas de sus propios héroes y heroínas personales o tienen mucho en común? ¿En qué formas concuerdan con las teorías de Maslow? ¿En qué sentidos difieren del modelo de autoactualización?

Teoría de la autoactualización. En su último libro, *The Farther Reaches of Human Nature* (1971), Maslow describe ocho formas en las que las personas se autoactualizan, o bien, ocho conductas merced a las cuales se alcanza la autoactualización. No se trata de una exposición lógica, clara y rigurosa, sino de la culminación de las reflexiones de Maslow en torno a la autoactualización.

1. *Concentración.* “Primero, autoactualización significa vivir de manera plena, vívida, sin interferencias del yo, con una concentración completa y una absorción total” (Maslow, 1971, p. 45). Por lo común, no tomamos conciencia de lo que sucede dentro y alrededor de nosotros (por ejemplo, la mayor parte de los testigos relatan diferentes versiones de un mismo hecho). Sin embargo, todos hemos tenido momentos de conciencia intensa y de participación íntima, momentos que Maslow llamó de *autoactualización*.

2. *Decisiones de crecimiento.* Si concebimos la vida como una serie de decisiones, la autoactualización es el proceso mediante el cual cada opción se transforma en una decisión de crecimiento. Con frecuencia, tenemos que escoger entre la seguridad y el crecimiento, entre el progreso y la regresión. Todas las decisiones tienen sus aspectos positivos y negativos. Escoger la seguridad significa permanecer con lo conocido y lo familiar, pero se corre el riesgo de la estulticia y lo rutinario. Optar por el crecimiento implica abrirse a experiencias nuevas y estimulantes, aun con el riesgo de enfrentarse a lo desconocido y hasta de fracasar.

3. *Conciencia de sí mismo.* En la autoactualización, cobramos una mayor conciencia de nuestra naturaleza interior y actuamos de acuerdo con los dictados de ésta. Ello implica que decidimos por nosotros mismos si nos agradan ciertas películas, libros o ideas, con independencia de lo que piensen los demás.

4. *Honestidad.* La honestidad y la responsabilidad por los propios actos constituyen elementos esenciales de la autoactualización. Según Maslow, en vez de plantear y brindar respuestas calculadas para agradar a otro o ganarse la aprobación de los demás, debemos buscar las respuestas dentro de nosotros mismos. Cada vez que lo hagamos, estableceremos contacto con nuestros *selves* interiores.

Nadie puede escoger sabiamente una forma de vida sin atreverse a escucharse a sí mismo en cada momento de la existencia. (Maslow, 1971, p. 47)

5. *Juicio*. Los primeros cuatro pasos nos sirven para desarrollar la capacidad de “tomar mejores decisiones existenciales”. Aprendemos a confiar en nuestros juicios e instintos, así como a conducirnos de acuerdo con éstos. Maslow señala que obedecer los instintos se traduce en juicios más adecuados acerca de lo que resulta mejor para nosotros: mejores juicios en cuestiones artísticas, musicales y gastronómicas, así como en las grandes decisiones de la vida, como el matrimonio y la carrera.

6. *Autodesarrollo*. La autoactualización también es un proceso continuo de desarrollo de las propias potencialidades. Ello significa utilizar las habilidades e inteligencia propias y “esforzarse para hacer bien todo lo que uno desee hacer” (Maslow, 1971, p. 48). Un talento o una inteligencia notables no es lo mismo que autoactualización; muchas personas dotadas no pueden hacer un uso pleno de sus habilidades, mientras que otras, con un talento apenas promedio, logran conseguir grandes empresas.

La autoactualización no es una cosa que se tiene o no se tiene. Es un proceso incesante en el que se realiza el propio potencial, y se relaciona con una forma de vivir, trabajar y vincularse con el mundo de manera continua, no con la consecución de un solo objetivo.

7. *Experiencias cumbre*. “Las experiencias cumbre son momentos transitorios de autoactualización” (Maslow, 1971, p. 48). En esos momentos, somos seres plenos, integrados, más conscientes de nosotros mismos y del mundo que nos circunda. Además, pensamos, actuamos y sentimos de manera más clara y nítida. Amamos y aceptamos más a los otros, los conflictos y la angustia se reducen notablemente y podemos aplicar las energías a usos más constructivos. Algunas personas tienen más experiencias cumbres que otras, en particular aquellas a las que Maslow denomina *autoactualizadas trascendentes* (véase más adelante las secciones “Experiencias cumbre” y “Trascendencia y autoactualización”).

8. *Supresión de los mecanismos defensivos del yo*. El último paso de la autoactualización es el reconocimiento de las defensas del yo y el saber prescindir de ellas siempre que sea apropiado. Para ello, debemos tomar una conciencia más precisa de las formas en que distorsionamos la imagen que tenemos de nosotros mismos y del mundo exterior, a través de la represión, la proyección y otros mecanismos defensivos.

Experiencias cumbre

Las **experiencias cumbre** son los momentos especialmente felices y apasionantes de la vida de cualquier individuo. Maslow observa que, a menudo, estas experiencias son inspiradas por emociones amorosas intensas, el contacto con los mejores exponentes del arte y la música o la belleza arrobadora de la naturaleza. “Para que rindan sus mejores frutos, todas las experiencias cumbre han de entenderse como culminaciones de actos [...] o como el recogimiento de los psicólogos gestaltianos, o según el paradigma del orgasmo completo, de Reich, o como una descarga total, una catarsis, una culminación, un clímax, una consumación, un vaciamiento o una conclusión” (Maslow, 1968, p. 111).

La expresión experiencias cumbre es una generalización de los mejores momentos del ser humano, de los momentos más felices de la vida, de las experiencias de éxtasis, arrebatos, beatitud, de alegría sobrenatural. (Maslow, 1971, p. 105)

Prácticamente todos hemos gozado de experiencias cumbre, aunque a menudo no les demos mayor importancia. Las reacciones que suscita la contemplación de un atardecer o escuchar una música conmovedora son ejemplos de experiencias cumbre. De acuerdo con Maslow, estas experiencias suelen originarse en vivencias intensas e inspiradoras: “Parecería que cualquier momento realmente excelente y perfecto [...] tiende por naturaleza a producir una experiencia cumbre” (1971, p. 175). Estas experiencias también pueden ser causadas por hechos trágicos. Recuperarse de una depresión o de una enfermedad grave puede generar momentos de alegría y afecto extraordinarios. En la vida de casi todas las personas menudean los periodos largos de relativa indiferencia, desinterés o, incluso, aburrimiento. En contraste, las experiencias cumbre, entendidas en el sentido más lato de la expresión, son aquellos momentos en los que el mundo nos envuelve, apasiona y absorbe.

Las experiencias cumbre más intensas son relativamente raras. Para Maslow, las cúspides más altas comprenden “la percepción de horizontes infinitos que se abren a la visión, la sensación de ser simultáneamente más poderoso y más débil de lo que nunca antes se había sido, un sentimiento de éxtasis, magia y reverencia, la pérdida de la ubicación en las dimensiones temporal y espacial” (1970, p. 164). Los poetas describen estas cumbres emocionales como momentos de éxtasis; los religiosos, como experiencias místicas.

Reflexión personal

■ Sus propias experiencias cumbre

Intente reconstruir una de las experiencias cumbre de su vida, un momento gozoso, feliz, dichoso, que haya quedado grabado en su memoria. Tómese un momento para revivir dicha experiencia. Intente ahora responder a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué fue lo que provocó esta experiencia? ¿Había algo digno de subrayar en la situación que la originó?
2. ¿Cómo se sintió usted entonces? ¿Había allí una emoción o sensación distintas de las que usted suele experimentar, en los planos emocional, físico o intelectual?
3. ¿Se sentía usted diferente? ¿Parecía el mundo distinto?
4. ¿Cuánto duró esa experiencia? ¿Cómo se sintió después?
5. ¿Tuvo dicha experiencia un efecto duradero (sobre su visión de las cosas o las demás personas, por ejemplo)?
6. ¿Puede comparar su experiencia con las teorías de Maslow en torno a las experiencias cumbre y la naturaleza humana?

Para hacerse de una idea más clara de las experiencias cumbre, compare sus propias experiencias con las de otros. Observe tanto las diferencias como las similitudes. ¿Son las diferencias el resultado de situaciones disímboles o, acaso, de variaciones de personalidad o formación? ¿Qué implican las similitudes a la luz de las ideas de Maslow o del potencial humano en general?

Experiencias meseta o de nivelación. La experiencia cumbre es una “elevación” que puede durar unos cuantos minutos o varias horas, aunque rara vez duran más. Maslow también analiza una experiencia más estable y duradera a la que dio en llamar **experiencia de nivelación**, la cual representa una forma nueva y más profunda de vivir el mundo. Comprende un cambio fundamental de actitud, un cambio que actúa sobre todos los puntos de vista y genera una nueva perspectiva y una conciencia intensificada del mundo. Maslow vivió esta experiencia en una etapa posterior de su vida, después de su primer infarto. La nueva percepción del mundo que adquirió, junto con el presentimiento de que la muerte se acercaba, contribuyeron a que visualizara el mundo de una forma enteramente nueva (para una explicación más completa en las palabras del propio Maslow, véase la sección “La teoría en sus fuentes”, al final de este capítulo).

Trascendencia y autoactualización. Maslow descubrió que algunos individuos autoactualizados suelen acumular experiencias cumbre, mientras que otras personas, si acaso, rara vez las tienen. Por tanto, realizó una distinción entre las personas autoactualizadas que gozan de buena salud psicológica, son productivas y tienen poca o ninguna experiencia trascendente y los individuos para quienes la trascendencia resulta importante y hasta decisiva. Por lo general, el primer grupo posee una orientación pragmática: “Estas personas viven en la esfera mundana, dentro de la cual satisfacen todas sus necesidades. Dominan el mundo, lo dirigen, lo usan con fines apropiados, a la manera de los políticos (sanos) o de las personas prácticas” (1971, p. 281).

Los individuos autoactualizados trascendentes suelen tener una conciencia más profunda de lo sagrado de las cosas, de la dimensión trascendente de la vida, aun en medio de sus actividades cotidianas. Con frecuencia, consideran sus experiencias cumbre o místicas como los aspectos más importantes de su vida. Piensan en términos más holísticos que las consideraciones meramente “saludables” de los autoactualizados; cuentan con más recursos para trascender las categorías de pasado, presente y futuro y del bien y el mal, así como para percibir una unidad detrás de la aparente complejidad y las contradicciones de la vida. Estas personas suelen transformarse en innovadoras y pensadoras originales, no en sistematizadoras de las ideas de terceros. El desarrollo de sus conocimientos se acompaña de un sentido de humildad e ignorancia, y acaso lleguen a contemplar el universo con un asombro cada vez mayor.

Puesto que los trascendentes se consideran a sí mismos, en términos generales, como portadores de talentos y habilidades, realizan su trabajo sin permitir la interferencia del yo. El trascendente posee la suficiente honestidad como para afirmar: “Soy la persona indicada para este trabajo; por tanto, se me debe encomendar a mí”, o, en caso contrario, de reconocer: “Tú eres el mejor para este empleo, por lo que no tengo otra salida que cedértelo.”

No todas las personas que han tenido experiencias místicas son por fuerza autoactualizadas trascendentes. Muchos individuos que han vivido esas experiencias no lograron alcanzar la salud psicológica y la productividad que Maslow consideraba aspectos esenciales de la autoactualización. Asimismo, él detectó tantos trascendentes entre los ejecutivos, los administradores, los maestros y los políticos como entre los poetas, los músicos, los sacerdotes, etc., para quienes la trascendencia es casi una cosa dada.

En los niveles superiores del desarrollo humano, el conocimiento guarda una relación más positiva que negativa con el sentido del misterio, del asombro, de la humildad, de la ignorancia última, de la reverencia y, en suma, de la oblación. (Maslow, 1971, p. 290)

Psicología de la deficiencia y psicología del ser

Maslow hizo la distinción entre dos tipos fundamentales de psicología. En su momento, la mayor parte de las psicologías fueron las que él llamó *psicologías de la deficiencia*, relacionadas con el comportamiento humano en el terreno de la satisfacción de necesidades básicas. La *psicología del ser*, por el contrario, analiza el comportamiento y la experiencia humana durante los estados de conciencia más elevados y en busca de las necesidades de autoactualización. Las experiencias cumbre están relacionadas generalmente con el ámbito del ser, y la psicología del ser suele aplicarse mejor a las personas en proceso de autoactualización.

Motivación de la deficiencia y motivación del ser. Maslow señalaba que la mayor parte de los sistemas psicológicos se limitan a estudiar la *motivación de la deficiencia*, es decir, se concentran en las conductas cuyo cometido es satisfacer necesidades no colmadas o frustradas. El hambre, el dolor y el temor son los mejores ejemplos de las motivaciones deficitarias.

Empero, un análisis más minucioso de la conducta humana o animal revela otro tipo de motivación. Cuando el organismo no siente hambre, dolor o temor, surgen las *motivaciones del ser*, como la curiosidad o la alegría. En estas condiciones, las actividades pueden realizarse y disfrutarse como fines en sí mismos, no como medios para gratificar ciertas necesidades. La **motivación del ser** se relaciona con el gozo y la satisfacción en el presente, o bien, con el deseo de buscar metas con valoraciones positivas (motivación del crecimiento o metamotivación). Por otra parte, la **motivación de la deficiencia** comprende la necesidad de cambiar las cosas debido a un sentimiento de insatisfacción o frustración.

Cognición de la deficiencia y cognición del ser. En la **cognición de la deficiencia**, los objetos se visualizan como satisfactores de necesidades, como medios conducentes a fines. Este tipo de cognición se manifiesta cuando prevalecen las necesidades. Según Maslow (1970), las necesidades poderosas suelen canalizar el pensamiento y la percepción; por consiguiente, el individuo sólo adquiere conciencia de los aspectos del entorno relacionados con la satisfacción de necesidades. El hambriento tiende a ver sólo comida y el avaro sólo dinero.

La **cognición del ser** representa una conciencia más precisa y fiel del entorno. Las personas cuyos impulsos básicos han sido satisfechos no suelen distorsionar sus percepciones como respuesta a necesidades o deseos. La **cognición del ser** no aplica juicios, comparaciones o evaluaciones. Ahí, la actitud fundamental es apreciar las cosas como son. Los estímulos se reciben de modo exclusivo y total, por eso la percepción parece más completa. El individuo que percibe el estado de cognición del ser guarda cierta independencia respecto de la cosa percibida. Los objetos externos son valorados en y por sí mismos, no por su utilidad para los fines personales. Así, la persona suele abstraerse en la contemplación o la apreciación, y la intervención activa se visualiza como algo irrelevante o inapropiado. Una ventaja de la cognición de la deficiencia es que el individuo puede sentirse compelido a actuar en orden a modificar las condiciones imperantes.

Valores de la deficiencia y valores del ser. Maslow no aborda en detalle los **valores de la deficiencia**, a diferencia de los **valores del ser**, que estudia de manera explícita. Estos últimos son intrínsecos a todas las personas. “Los valores más elevados [forman parte] de la naturaleza humana y están allí para que

Si observamos un corte de tejido canceroso a través del microscopio, olvidando por un momento que se trata de cáncer, puede parecer una organización hermosa, intrincada y digna de contemplarse con reverencia. (Maslow, 1968, p. 76)

los descubramos. Lo anterior contradice flagrantemente la idea tradicional de que los valores más altos sólo pueden originarse en un Dios sobrenatural o en cualquier otra fuente que no sea la naturaleza humana misma” (1968, p. 170).

Maslow menciona los siguientes como valores del ser: verdad, benevolencia, belleza, totalidad, trascendencia de las dicotomías, vida, singularidad, perfección, necesidad, plenitud, justicia, orden, simplicidad, riqueza, espontaneidad, gozo y autosuficiencia.

Amor de la deficiencia y amor del ser. El amor de la deficiencia es el amor a los demás en virtud de que éstos satisfacen necesidades. Este afecto se refuerza cuanto mayor es la gratificación que se recibe y tiene por origen la necesidad de autoestima o de sexo, el temor a la soledad u otras causas.

El amor del ser es el amor de la esencia, del “ser” del otro. No tiene afanes posesivos y le preocupa más el bien del otro que la satisfacción egoísta. A menudo, Maslow se refería al amor del ser como una ilustración de la actitud taoísta de no interferencia o dejar las cosas como son, apreciando el ser sin preocuparse por cambiarlo o mejorarlo. En el amor por la naturaleza, por ejemplo, la persona movida por el amor del ser puede apreciar la belleza de las flores al mirarlas crecer, sin intentar arrancarlas de su entorno natural. En cambio, la persona impelida por el amor de la deficiencia no resistirá la tentación de cortarlas y colocarlas en un florero. El amor del ser también es el amor ideal e incondicional del padre por sus hijos, lo cual incluye amar y valorar las pequeñas imperfecciones de aquéllos.

Maslow sostiene que el amor del ser es una experiencia más rica, satisfactoria y duradera que el amor de la deficiencia. Nunca pierde su frescura, mientras que éste palidece y se marchita con el tiempo. El amor del ser puede actuar como detonante de las experiencias cumbre; a menudo, se le describe en los mismos términos exaltados que se emplean para narrar las experiencias religiosas profundas.

Reflexión personal

■ Un ejercicio del amor del ser

Para Maslow, el amor del ser carece de intereses; no pide nada a cambio. El acto mismo de amar, de apreciar la esencia y la belleza del objeto amado, representa su propia recompensa. En nuestra experiencia diaria, experimentamos una mezcla de amor del ser y amor de la deficiencia. Por lo común, esperamos y recibimos algo a cambio de nuestros sentimientos de amor.

Este ejercicio se deriva de una antigua práctica cristiana creada para despertar emociones de amor puras. Siéntese en un cuarto oscuro, frente a una vela encendida. Relájese y, de manera gradual, establezca contacto con su cuerpo y su alrededor. Permita que su mente y su cuerpo se dejen envolver por el silencio y la paz.

Dirija su mirada a la llama de la vela. Extienda sus sentimientos de amor a la llama. El amor que sienta por la llama no tiene ninguna relación con el valor que pudiera usted atribuirle. Se ama por amar. (Al principio, puede parecer extraño alentar amor por un objeto inanimado, una simple llama, pero tal es el sentido de este ejercicio: experimentar amor en una situación en la que no hay otra retribución que la experiencia misma del amor.) Expand su sentir a toda la habitación y los objetos que contiene. ¿Puede comparar esta experiencia con otras formas de amor que haya sentido en el pasado, relacionadas, por ejemplo, con la familia, los amigos, los amantes?

Hay una especie de retroalimentación entre la Buena Sociedad y la Buena Persona: una necesita de la otra. (Maslow, 1971, p. 19)

Eupsiquia

Maslow acuñó el término **eupsiquia** para nombrar a las sociedades y comunidades ideales y orientadas a lo humano. Prefería eupsiquia a utopía, la cual le parecía un concepto demasiado manido y cuya definición indica una impracticabilidad y un idealismo sin bases firmes. Creía en la posibilidad de una sociedad ideal compuesta por individuos sanos y autoactualizados desde el punto de vista psicológico. Todos los miembros de esta comunidad buscarían el desarrollo y la satisfacción tanto en su trabajo como en su vida personal.

Empero, ni siquiera una sociedad ideal tiene por fuerza que *producir* individuos autoactualizados.

Un maestro o una cultura no crea seres humanos ni implanta en éstos la capacidad de amar, de manifestar curiosidad por las cosas, ni de filosofar, de construir símbolos o ser creativo. Más bien, permite, fomenta, favorece o propicia lo que existe en estado embrionario y que clama por realizarse y actualizarse. (Maslow, 1968, p. 161)

En la esfera administrativa, Maslow prefería las prácticas eupsiquianas, o iluminadas, a las tácticas autoritarias que se aplican en las organizaciones de negocios. Los administradores autoritarios suponen que los trabajadores y la administración poseen metas que, en lo básico, difieren y resultan incompatibles, a saber, que los trabajadores desean percibir lo más posible con un esfuerzo mínimo y que, por tal razón, se les debe controlar estrechamente.

Por su parte, los gerentes iluminados parten del supuesto de que los empleados *desean* ser creativos y productivos, y que se les debe apoyar y estimular en vez de limitarlos y controlarlos. El enfoque iluminado funciona mejor con los empleados estables y psicológicamente sanos. Las personas hostiles y suspicaces se desenvuelven mejor en las estructuras autoritarias, lo que les permite aprovechar indebidamente la libertad de que gozan. Puesto que los administradores eupsiquianos trabajan sólo con personas que disfrutan sus actividades y se dirigen a sí mismas, Maslow propone que las comunidades eupsiquianas se compongan solamente de personas autoactualizadas.

Sinergia

Originalmente, el término **sinergia** fue empleado por la maestra de Maslow, Ruth Benedict, para aludir al grado de cooperación impersonal y armonía que hay en el seno de la sociedad. *Sinergia* significa cooperación (del verbo griego "colaborar"). Esta expresión se aplica también a la acción combinada de elementos cuyo efecto total resulta mayor que todos los elementos considerados de manera independiente.

Como antropóloga, Benedict estaba consciente de los riesgos que encierra emitir juicios al comparar las sociedades y evaluar una civilización con base en la medida en que se rige por normas comparables a las nuestras. Sin embargo, en su estudio de otras civilizaciones, Benedict observó que las gentes de algunos pueblos son, sin duda alguna, más felices, sanas y eficientes que en otras civili-

zaciones. Ciertos grupos poseen ideas y costumbres armoniosas y satisfactorias para las personas, mientras que otros tienen tradiciones en las que se fomenta la desconfianza, el temor y la angustia.

En condiciones de poca sinergia social, el éxito de un miembro se acompaña de la merma o el fracaso de otro. Por ejemplo, si cada cazador sólo comparte la presa diaria con sus familiares inmediatos, la caza se convierte en una actividad competitiva. Los cazadores que mejoran sus técnicas o descubren una nueva fuente de presas procurarán que los demás no se enteren de ello. Siempre que un cazador se destaca sobre los demás, hay mucha menos comida disponible para los otros cazadores y sus familias.

En las sociedades donde predomina la sinergia se fomenta la cooperación. Un ejemplo ilustrativo sería una sociedad de cazadores similar a la que describimos líneas arriba, pero con una diferencia significativa: las presas se distribuyen entre toda la comunidad. En estas condiciones, cada cazador se beneficia del éxito de los demás. En un entorno de mucha sinergia, las ideas que conforman el sistema cultural refuerzan la cooperación y las actitudes de concordia entre los individuos, con lo que se reducen conflictos y discordias.

Maslow también aborda el tema de la sinergia entre los individuos. La identificación con los demás favorece la sinergia personal. Cuando el éxito del otro representa una fuente de satisfacción genuina para la persona, la ayuda se dispensa de manera libre y generosa. En cierto sentido, los motivos egoístas y altruistas se funden, ya que al brindar ayuda al prójimo la persona también procura la satisfacción de sus propias necesidades.

La sinergia puede asimismo formar parte del pensamiento y la acción en el nivel individual. El obligarse a conducirse de una forma determinada indica un conflicto de motivos. Idealmente, las personas deberían cumplir con su deber porque desean hacerlo. El mejor medicamento se ingiere no sólo por sus propiedades curativas, sino también porque resulta agradable al paladar.

Dinámica

Crecimiento psicológico

La búsqueda de la autoactualización no puede comenzar hasta que la persona se emancipa del dominio de sus necesidades inferiores, como la seguridad y la estima. Según Maslow, la frustración de una necesidad en las primeras etapas de la vida pueden “fijar” a la persona en dicho plano de funcionamiento. Por ejemplo, alguien que no fue muy popular en la infancia puede buscar denodadamente la atención, el reconocimiento y los elogios de los demás a lo largo de su vida a fin de evitar la autoestima baja.

En sí mismo, el deseo de satisfacer las necesidades más altas representa una señal de salud psicológica. Maslow señala que la satisfacción de las necesidades superiores resulta, por naturaleza propia, más gratificante; asimismo, que la motivación es un indicador de que la persona ha trascendido el funcionamiento deficitario.

La autoactualización implica un compromiso de largo plazo con el crecimiento y el desarrollo pleno de las capacidades. Para autoactualizarse, se requiere elegir metas creativas que merezcan la pena. Maslow escribe que los individuos

La integración de la persona se verifica junto con la integración de su mundo. Cuando esa persona se siente bien, todo en el mundo parece estar bien. (Maslow, 1971, p. 165)

autoactualizados se sienten atraídos por los problemas más difíciles de resolver y las preguntas que requieren los mejores y más creativos esfuerzos. Están dispuestos a enfrentar la incertidumbre y la ambigüedad, y prefieren los retos a las soluciones demasiado fáciles.

Obstáculos para el crecimiento

Son dos, no sólo una, las fuerzas que pugnan por controlar al individuo. Además de los impulsos de salud, también hay presiones cobardes, regresivas y retrógradas hacia la enfermedad y la debilidad. (Maslow, 1968, p. 164)

Para Maslow, la motivación del crecimiento es menos básica que el deseo de satisfacer las necesidades fisiológicas y los requerimientos de seguridad, estima, etc. El proceso de autoactualización puede verse limitado por 1. las influencias negativas de la experiencia y los hábitos que genera, los cuales nos mantienen cautivos en conductas improductivas; 2. la influencia social y la presión del grupo, los cuales suelen actuar contra la voluntad y el gusto, y 3. los mecanismos de defensa interiores que nos impiden establecer contacto con nosotros mismos. Como la autoactualización se encuentra en la cúspide de la jerarquía de necesidades, se trata de la necesidad más débil, ya que fácilmente es inhibida por la frustración y las necesidades fundamentales. Asimismo, la mayoría de las personas evitan el conocimiento de sí mismo, el cual se encuentra en el centro del proceso de autoactualización, pues temen los cambios que pueden verificarse en la autoestima y la autoimagen.

A menudo, los malos hábitos inhiben el crecimiento. Para Maslow, dichos hábitos comprenden la adicción a las drogas o al alcohol, la alimentación deficiente y otras conductas que perjudican la salud y la eficiencia. Un entorno destructivo o una educación rígida y autoritaria no tarda en generar hábitos improductivos basados en una orientación deficitaria. Asimismo, cualquier hábito arraigado interfiere el crecimiento psicológico, ya que disminuye la flexibilidad y la apertura necesarias para operar de manera más efectiva en diversas situaciones.

De igual forma, la presión de los grupos y la propaganda social contribuyen a limitar a la persona, pues reducen la autonomía y paralizan la utilización independiente del juicio, al presionarse al individuo a sustituir las normas externas y sociales por sus propios criterios o juicios. La sociedad puede inculcar un concepto prejuiciado de la naturaleza humana, como se observa, por ejemplo, en la idea occidental de que casi todos los instintos humanos son pecaminosos y deben controlarse o subyugarse. Maslow explica que esta actitud negativa no hace sino frustrar el crecimiento y que, de hecho, la verdad es otra: en esencia, los instintos son buenos, mientras que los deseos de crecimiento constituyen la fuente más importante de motivaciones para el ser humano.

Los obstáculos interiores son los mecanismos defensivos del yo, según Maslow. El primer paso para sustraerse a los efectos de dichas defensas consiste en reconocerlos y discernir claramente cómo operan. A continuación, se debe hacer lo posible por reducir al mínimo las distorsiones que generan dichos mecanismos. A la lista psicoanalítica tradicional de la proyección, la represión, la negación, etc., Maslow añade dos nuevos mecanismos de defensa: la *desacralización* y el *complejo de Jonás*.

Desacralización. La *desacralización* se refiere al acto de empobrecimiento de la propia vida al negarse a considerar cualquier cosa con seriedad e interés. En la actualidad son pocos los símbolos culturales o religiosos que gocen de la consi-

deración y el respeto que otrora se les concediera; en consecuencia, han perdido el poder de atraernos, inspirarnos o, incluso, motivarnos. A menudo, Maslow citaba los valores modernos relacionados con el sexo como un ejemplo de desahumación. Aunque una actitud un tanto más informal hacia el sexo disminuiría la frustración y el trauma, Maslow creía que la experiencia sexual ha perdido el poder que ejercía antaño para inspirar a artistas, escritores y amantes.

El complejo de Jonás. El complejo de Jonás denota la negación a realizar plenamente las propias capacidades. Así como Jonás eludió las responsabilidades inherentes al profeta, muchas personas evitan la responsabilidad debido a que temen utilizar sus capacidades hasta el límite que les permiten sus fuerzas. Prefieren la seguridad que proporciona el plantearse metas mediocres, renunciando a las empresas ambiciosas, que les exigen que se extiendan al límite de sus capacidades. Esta actitud es común entre los estudiantes que se limitan a “cumplir”, pues sólo utilizan una parte de sus talentos y habilidades. En el pasado, se enseñaba a las mujeres que una carrera exitosa era incongruente con la feminidad o que el cultivo de las capacidades intelectuales les restaba atractivo ante el sexo opuesto (véase, por ejemplo, Horner, 1972).

El “temor a la grandeza” puede representar la barrera más significativa en la vía de la autoactualización. El vivir a tope puede encerrar más de lo que muchos podemos tolerar. A menudo, en los momentos de alegría intensa y éxtasis, la gente exclama: “es demasiado” o “no lo soporto”. La raíz del complejo de Jonás se aprecia en el temor a cambiar una existencia limitada pero tolerable, a perder el control, al desgarramiento de la personalidad o, incluso, a la desintegración.

Estructura

Cuerpo

Maslow nunca abunda en detalles al tratar el papel del cuerpo en el proceso de autoactualización. Supone que, no bien se satisfacen las necesidades fisiológicas, la persona goza de libertad para cumplir con las necesidades que le aguardan en la escala superior de la jerarquía. Sin embargo, escribe que lo importante es proporcionar al cuerpo lo que pide. “Al menos en Occidente, el ascetismo, la negación de sí mismo, el rechazo consciente de las exigencias del organismo, suelen producir un ser disminuido, baldado o inútil; aun en Oriente, la autoactualización se concede a unas cuantas personas, las cuales poseen una fortaleza excepcional” (1968, p. 199).

Maslow menciona la intensa estimulación de los sentidos físicos que caracteriza a las experiencias cumbre, las cuales a menudo se originan en la percepción de la belleza natural, del arte, la música o el sexo. Asimismo, señala que el aprendizaje de la danza, el arte y otras formas físicas de expresión pueden representar un importante complemento para la educación tradicional y orientada a lo cognoscitivo y que los sistemas de instrucción que se basan en los sentidos requieren un aprendizaje activo y participativo que debe incluirse en todas las formas de educación.

Aunque, en principio, la autoactualización sea una tarea fácil, en la práctica rara vez se consigue (según mi criterio, en menos de 1% de la población adulta). (Maslow, 1968, p. 204)

Lo cierto es que la gente es buena, con la condición de que se satisfaga sus deseos fundamentales [de afecto y seguridad] Demos afecto y seguridad a la gente, y ésta brindará afecto y seguridad en sus emociones y conducta. (Maslow, en Lowry, 1973b, p. 18)

Relaciones sociales

Según Maslow, el amor y la estima son necesidades básicas que preceden a la autoactualización en la jerarquía de necesidades. Deploraba que en la mayor parte de los textos de psicología no se mencionara siquiera la palabra *amor*, como si los psicólogos consideraran esta emoción como algo irreal, que debe reducirse a conceptos como la proyección de la libido o el reforzamiento sexual.

Voluntad

Si me propongo conscientemente ser menos de lo que puedo ser, seguramente me condeno a la peor de las desdichas para el resto de mi vida. (Maslow, 1971, p. 36)

La voluntad es un elemento indispensable en el largo proceso de la autoactualización. Maslow observó que las personas autoactualizadas se esfuerzan hasta donde les es posible por alcanzar las metas que se trazan. “La autoactualización exige esforzarse para hacer bien todo lo que se desea hacer. Aspirar a convertirse en un médico de segundo orden no es la vía más idónea para la autoactualización. Lo que se intenta es alcanzar la excelencia, o bien, todas las habilidades que permita la propia capacidad” (Maslow, 1971, p. 48). Debido a su fe en la salud y la bondad esenciales de la naturaleza humana, Maslow no insistía demasiado en la importancia de la volición dentro del proceso que implica la superación de instintos o impulsos inaceptables. Para nuestro autor, los individuos sanos gozan de una libertad relativa respecto de los conflictos interiores, quizá con la excepción de los hábitos, a los cuales se debe renunciar. La voluntad puede emplearse para desarrollar aún más las habilidades y, por ende, para alcanzar objetivos ambiciosos y perdurables.

Emociones

De acuerdo con Maslow, las emociones positivas desempeñan un papel importante en la autoactualización. Invitaba a los psicólogos a que realizaran investigaciones serias en torno a la felicidad, la serenidad y la alegría, así como a estudiar la diversión, los juegos y el esparcimiento. Consideraba que las emociones negativas, la tensión y los conflictos consumen energías e inhiben el funcionamiento eficaz.



Comenzamos la vida llenos de alegría y creatividad.



¿Qué sucedió?

Para Maslow, madurez significa “la capacidad de entregarse completamente a una emoción, no sólo de amor, sino también de ira o fascinación” (1966, p. 38). En efecto, según él, el temor a las emociones profundas nos induce a desacralizar importantes sectores de la vida o a recurrir a la intelectualización como defensa contra los sentimientos. Creía que la ciencia ortodoxa considera erróneamente la percepción “fría” y la reflexión distante como las mejores vías hacia la verdad científica. Este limitado enfoque suele proscribir de la esfera científica las experiencias prodigiosas, la reverencia, el éxtasis y otras formas de trascendencia.

Intelecto

Maslow insistía en la necesidad del pensamiento holístico, el cual se centra en los sistemas de asociaciones y en las totalidades, no en las partes aisladas. Descubrió que, a menudo, las experiencias cumbre contienen asombrosas instancias de reflexión que logran trascender las dicotomías usuales con las que acostumbramos experimentar la realidad. En las experiencias cumbre, las personas suelen percibir pasado, presente y futuro como una misma cosa, la vida y la muerte como parte de un solo proceso y el bien y el mal como elementos de una totalidad.

El pensamiento holístico también se encuentra en los individuos creativos que pueden romper con el pasado y desechar las categorías convencionales al investigar la posibilidad de establecer nuevas correspondencias. Esta forma de pensamiento requiere libertad, apertura y cierta capacidad para controlar la

inconsistencia y la incertidumbre. Aunque una ambigüedad tal puede resultar peligrosa para algunos, forma parte de la alegría esencial con la que, de manera creativa, los autoactualizados resuelven los problemas.

Maslow (1970) escribió que las personas creativas **se centran en los problemas**, no en los **medios**. A los individuos centrados en los problemas les interesan principalmente las exigencias y los requerimientos de las metas perseguidas. Por su parte, las personas centradas en los medios suelen preocuparse a tal grado por los aspectos técnicos o metodológicos, que trabajan intensamente en los detalles de los temas más triviales. El interés en los problemas representa la síntesis del egocentrismo (un ejemplo de cognición deficitaria), en la que las personas ven lo que quieren ver y no lo que indica la realidad.

Self

Las personas autoactualizadas, es decir, las personas que han alcanzado un grado superior de maduración, salud y plenitud, tienen tanto por enseñarnos que, en ocasiones, parecen una especie diferente de seres humanos. (Maslow, 1968, p. 71)

Maslow define el *self* como la sustancia interior o la naturaleza inherente del individuo, es decir, los gustos, los valores y las metas que posee cada humano. Para entender la propia naturaleza interior y actuar de acuerdo con sus dictados, es necesario actualizar el *self*.

Maslow acomete la tarea de entender el *self* estudiando a los individuos que mejor obedecen sus propias naturalezas, esto es, a las personas que constituyen los mejores ejemplos de autoexpresión o autoactualización. Aun así, no considera el *self* como una estructura específica dentro de la personalidad.

Terapeuta

Para Maslow, como para Rogers, la psicoterapia debe su eficacia a que comprende una relación íntima y de confianza con otro ser humano. Junto con Adler, Maslow sostenía que el buen terapeuta es como un hermano mayor, alguien que ofrece amor e interés. Sin embargo, más que lo anterior, Maslow proponía el modelo taoísta, según el cual se debe prestar ayuda sin interferir. Un ejemplo apropiado sería el del buen entrenador, quien trabaja con el estilo natural del atleta para fortalecer y mejorar su técnica. El entrenador experimentado no intenta formar a todos los atletas según un mismo molde. Los padres eficaces semejan al filósofo taoísta cuando se resisten a hacer todo lo que les pide el hijo. Éste crece mejor con la guía y la orientación, no con la interferencia.

Maslow se sometió a psicoanálisis durante varios años y recibió instrucción psicoterapéutica informal, pero sus intereses siempre giraron alrededor de la investigación y la escritura, no tanto de la práctica de la psicoterapia. Maslow (1987) hacía una importante distinción entre lo que denominaba *terapia de las necesidades básicas*, creada para ayudar a las personas a satisfacer necesidades elementales como la seguridad, el sentido de pertenencia, el amor y el respeto, y la *terapia cognoscitiva*, la cual implica un proceso profundo y prolongado de crecimiento en la esfera del conocimiento de sí mismo.

Maslow consideraba la terapia como una forma de atenuar las necesidades básicas de amor y estima que han sido frustradas en casi todas las personas que recurren a la ayuda psicológica. Explicaba (1970) que las relaciones humanas cálidas y solidarias proporcionan buena parte del apoyo que suele brindar la terapia.

Se ha dicho que el terapeuta puede cometer los mismos errores durante 40 años y denominarlos una abundante experiencia clínica. (Maslow, 1968, p. 87)

Los buenos terapeutas deben amar y manifestar interés en el ser o la esencia de las personas con las que trabajan. Maslow (1971) escribe que quienes intentan cambiar o manipular a los demás carecen de esta actitud esencial. Por ejemplo, el amante auténtico de los perros nunca les mandaría recortar las orejas o la cola, y la persona que realmente ama las flores no las cortaría ni retorcería para preparar arreglos florales.

Avances recientes

Aunque el propio Maslow no dirigió directamente sus esfuerzos a la investigación formal, su obra ha inspirado a numerosos profesionales dedicados a la investigación. Shostrom (1963) creó el Inventario de la Orientación Personal (POI, por sus siglas en inglés), el cual se emplea para medir la autoactualización. Con este instrumento se ha generado una cantidad significativa de investigaciones (Gray, 1986; Kelly y Chovan, 1985; Rychman, 1985). El concepto maslowiano de la experiencia cumbre también ha dado origen a numerosos estudios (Wilson y Spencer, 1990; véase Mathes *et al.*, 1982, para una revisión de la bibliografía). Los estudios de casos relacionados con la autoactualización han servido para confirmar la teoría de Maslow, pues vinculan el concepto de autoactualización con la teoría del desarrollo emocional (1967), de Dabrowski (Piechowski, 1978, 1990; Piechowski y Tyska, 1982; Brennan y Piechowski, 1991).

La obra de Maslow ha ejercido efectos duraderos sobre el estudio de la religión (Fuller, 1994), la educación (Kunc, 1992) y las empresas (Schott, 1992).

Evaluación

La gran virtud de Maslow radica en su interés por las áreas del funcionamiento humano que la mayoría de los teóricos han descuidado o pasado por alto. Maslow es uno de los pocos psicólogos que investigó seriamente las dimensiones positivas de la experiencia humana.

Sus contribuciones más importantes pueden resumirse en tres ideas capitales:

1. Los seres humanos poseen una tendencia innata a alcanzar grados superiores de salud, creatividad, conocimiento de sí mismos y plenitud.
2. Básicamente, la neurosis es un bloqueo de la tendencia innata a la autoactualización.
3. La eficiencia en las empresas y el crecimiento personal no son incompatibles. De hecho, el proceso de autoactualización convierte a los individuos en seres más productivos, creativos y eficientes.

La mayor parte de los estudios experimentales que realizó Maslow no tienen un carácter concluyente; acaso la mejor manera de definirlos sería como *exploratorios*, cosa que Maslow fue el primero en reconocer:

Pertenezco a una nueva raza de psicólogos: un teórico con paralelismos con los biólogos teóricos [...] Me considero más científico que ensayista o filósofo. Me siento comprometido y atado a las realidades que intento percibir, no inventar. (Maslow, en International Study Project, 1972, p. 63)

Sucede que no tengo tiempo para dedicarme a los experimentos, pues son muy demorados, si tomamos en cuenta los años que me quedan y la extensión de lo que realmente deseo hacer.

Así, todo lo que he podido hacer son pequeñas exploraciones piloto del tipo “pisa y corre”, apenas con unos cuantos sujetos, inadecuadas para publicarse pero suficientes para convencerme de su verosimilitud y de la probabilidad de que un día se confirmen. Incursiones relámpago de pequeños comandos, ataques guerrilleros. (Maslow, en International Study Project, 1972, pp. 66-67)

Maslow nunca intentó “probar” o verificar sus ideas en el plano experimental. El único propósito de sus investigaciones era aclarar y añadir detalles a sus teorías. Aun así, en ocasiones Maslow reflexiona como un filósofo del todo ajeno a la posibilidad de contradicciones por parte de nuevos descubrimientos o experiencias. Por lo general, enunciaba con claridad lo que deseaba demostrar en sus estudios, aunque rara vez encontraba datos nuevos que modificaran sus ideas originales. Por ejemplo, siempre destacó la importancia de los detonantes positivos para las experiencias cumbre: amor, belleza, la gran música, etc. En sus textos omite los estímulos negativos, a pesar de que muchas personas señalan que sus experiencias cumbre más intensas fueron precedidas por emociones negativas (temor y depresión, por ejemplo), las cuales se trascendieron y transformaron en estados positivos notables (véase, por ejemplo, *Las variedades de la experiencia religiosa*, 1943, de William James). Por alguna razón, las investigaciones de Maslow rara vez abordaban estos datos.

El verdadero valor de Maslow radica en su faceta de teórico psicológico apasionado por las dimensiones positivas de la experiencia humana, en particular el enorme potencial que poseen todos los hombres y las mujeres. Además, Maslow ha sido una fuente de inspiración para casi todos los psicólogos humanistas y transpersonales. En una obra acerca de Maslow y la psicología moderna, Colin Wilson se expresa en los siguientes términos:

Maslow fue el primer estudioso en crear una psicología realmente exhaustiva que se extendía, por así decirlo, del sótano hasta el ático. Aceptaba el método clínico de Freud sin aceptar su filosofía [...] Las necesidades “trascendentes” —estéticas, creativas, religiosas— constituyen una parte tan básica y permanente de la naturaleza humana como el dominio y la sexualidad. Si dichas necesidades no son tan “universales” en la acepción más obvia de la expresión, ello se debe a que pocos humanos logran alcanzar un estado en el que puedan controlar todas las cosas.

La contribución de Maslow es imponderable. Al igual que a todos los pensadores originales, se le debe la apertura de una nueva forma de ver el universo. (1972, pp. 181-184)

De Maslow se ha dicho que es “el psicólogo estadounidense más grande desde William James” (*Journal of Transpersonal Psychology*, 1970). Aunque no faltará a quien estas palabras parezcan un tanto exageradas, no podemos negar la importancia central de Maslow como pensador original y precursor de la psicología del potencial humano.

La psicología transpersonal

Maslow incluía la psicología transpersonal entre las primeras tres fuerzas de la psicología occidental: el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista. Para él, el conductismo y el psicoanálisis tenían alcances demasiado limitados para conformar la base de una psicología completa de la naturaleza humana. En gran medida, el psicoanálisis se deriva de los estudios psicopatológicos. Por su parte, el conductismo intenta reducir a principios más simples las complejidades de la naturaleza humana, pese a lo cual no ha logrado dar cuenta satisfactoria de problemas como los valores, la conciencia y el amor.

En los primeros años de la década de 1960, la psicología humanista emanó de la obra de Maslow, Rogers y otros teóricos interesados en la salud psicológica y el funcionamiento eficaz. Numerosos psicólogos humanistas han utilizado las teorías de Maslow, en especial sus estudios en torno a la autoactualización, como marco de referencia para sus textos e investigaciones.

En 1968, Maslow llamó la atención a las limitaciones del modelo humanista. Al explorar los confines de la naturaleza humana, descubrió que había otras posibilidades después de la autoactualización. Cuando las experiencias cumbre alcanzan un grado especial de intensidad, el sentido del yo se disuelve para dar lugar a la conciencia de una unidad más general. El término *autoactualización* no parece concordar con estas experiencias.

La contribución de la psicología transpersonal a los temas tradicionales de la ciencia psicológica estriba en el reconocimiento del aspecto espiritual de la experiencia humana. Este plano de la experiencia aparece sobre todo en la literatura religiosa con un lenguaje que, a menudo, resulta poco científico e imbuido de conceptos teológicos. La misión de la psicología transpersonal consiste, pues, en conferir una expresión y un marco científicos a estos materiales.

El ser humano necesita un marco de valores, una filosofía de la vida [...] vivir y entender en la misma medida en que necesita la luz del sol, el calcio o el amor. (Maslow, 1968, p. 206)

También he de señalar que considero la psicología humanista o tercera fuerza como una cosa transitoria, una especie de preparación para una cuarta psicología más “elevada”, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos y no en las necesidades e intereses de la humanidad, situada más allá de lo humano, de la identidad, de la autoactualización, etc. [...] Necesitamos algo “más grande que nosotros”, algo por lo que sintamos reverencia y con lo que podamos comprometernos en un sentido nuevo, naturalista, empírico, no eclesiástico, quizá como hicieron Thoreau y Whitman, William James y John Dewey. (Maslow, 1968, p. iii-iv)

Uno de los preceptos básicos de la psicología transpersonal es que en cada individuo hay un yo más profundo y auténtico, el cual se experimenta en los estados de conciencia trascendentes. Diferente de la personalidad y del yo personal, se trata nada menos que de la fuente de la sabiduría interior, la salud y la armonía.

El *Webster's Tenth Collegiate Dictionary* define *transpersonal* como “aquello que se extiende o va más allá de lo personal o individual”. Dicha expresión alude a una extensión de la identidad más allá de la individualidad y la personalidad. Una de las premisas de la psicología transpersonal es que desconocemos los verdaderos alcances del potencial humano. La percepción de un vasto potencial

de crecimiento dentro del individuo proporciona un contexto para esta rama de la psicología. Entre las antologías de ensayos y artículos básicos en torno a la psicología transpersonal merecen mencionarse las siguientes: Ornstein (1973), Tart (1969, 1975), Walsh y Shapiro (1983), Walsh y Vaughan (1980, 1993), Frager (1989) y Valle (1989), todos los cuales presentan perspectivas generales acerca de esta teoría psicológica.

Enfoques de la psicología transpersonal

Los principales exponentes de la psicología transpersonal difieren tanto en sus enfoques como en sus intereses. A continuación presentamos varios fragmentos que ilustran dichas diferencias.

Una de las primeras definiciones formales de esta disciplina se publicó en el primer número del *Journal of Transpersonal Psychology*:

Psicología transpersonal (o cuarta fuerza) es el nombre que da a una nueva corriente psicológica un grupo de psicólogos y profesionales de varias disciplinas, quienes se interesan en las capacidades y potencialidades últimas que carecen de un lugar sistemático en la teoría positivista o conductista (“primera fuerza”), la teoría psicoanalítica clásica (“segunda fuerza”) o la psicología humanista (“tercera fuerza”). (Sutich, 1969, p. 15)

Para algunos, la psicología transpersonal encierra una importancia especial en virtud de que incorpora el saber psicológico de otras culturas y tradiciones:

La psicología transpersonal fusiona los conceptos de las psicologías individualistas de Occidente con las psicologías espirituales del Oriente Lejano y Medio. El descubrimiento de que nuestra propia instrucción es deficiente y que las ideas occidentales no constituyen el centro del universo psicológico tiene efectos perturbadores, al menos al principio. Esta impresión desaparece no bien tomamos conciencia de la inmensa cantidad de trabajos que se han realizado, los cuales, empero, aún esperan ser validados por las herramientas científicas y experimentales de la psicología occidental para apreciar plenamente sus posibilidades. (Fadiman, 1980, p. 181)

Otro de los enfoques mencionados insiste en la inclusión, dentro de la esfera transpersonal, de las experiencias que han sido omitidas o racionalizadas en otros ámbitos de la psicología:

Las experiencias transpersonales pueden definirse como las vivencias en las que el sentido de la identidad o del yo se extienden más allá (trans) de lo individual o lo personal para abarcar aspectos más amplios de la humanidad, la vida, la psique y el cosmos [...] La psicología transpersonal es el estudio psicológico de las experiencias trascendentes y sus correlativos [los cuales comprenden la vida cotidiana, la creatividad o la espiritualidad que inspiran dichas experiencias]. (Walsh y Vaughan, 1993, p. 3)

Tras realizar un sondeo en el que se reunieron 40 definiciones de esta especialidad (Lajoie y Shapiro, 1992), los autores sintetizaron dichas definiciones en el

Sin lo trascendente y lo transpersonal, somos seres violentos y nihilistas o, al menos, criaturas sin esperanza y dominadas por la apatía. (Maslow, 1968, p. iv)

siguiente enunciado: “La psicología transpersonal se ocupa del estudio del potencial más elevado de la humanidad, así como del reconocimiento, la inteligencia y el estudio de las experiencias de unidad, espirituales y trascendentes.”

El modelo perenne

En la psicología transpersonal, el concepto de la naturaleza humana no tiene nada de novedoso, pues siempre ha existido en las culturas humanas. Se la ha llamado *filosofía perenne* (Huxley, 1944), *religión eterna* (Smith, 1976) y *psicología imperecedera* (Wilber, 1977). Ahí, lo verdaderamente nuevo estriba en el esfuerzo por fundir ideas de muchas tradiciones y culturas en un lenguaje psicológico y un marco de referencia científico modernos (véase, por ejemplo, Vaughan, 1995).

No todos los psicólogos transpersonales o los estudiosos de las religiones aceptan el supuesto de que hay una tradición perenne común a las diversas formas que adopta la religión. En el otro extremo se encuentran quienes afirman que no hay una experiencia mística y neutra fundamental que después sea interpretada por cada místico. La propia experiencia mística está determinada por la tradición del místico y no se le puede separar de su contexto religioso y cultural sin que pierda su significado (véase, por ejemplo, Katz, 1978).

El modelo perenne se compone de cuatro premisas básicas (Valle, 1989):

1. Hay una realidad o unidad trascendente que infunde cohesión a fenómenos aparentemente aislados.
2. El yo o el *self* individual no representa sino un reflejo de un *self* o unidad transpersonal (“después de lo personal”) más grande, de la cual provenimos y participamos. No obstante, nos hemos alejado de nuestros orígenes, de ahí la necesidad de regresar a los mismos a fin de recuperar la salud y la humanidad auténticas.
3. El hecho de que las personas puedan experimentar directamente esta realidad o *self* superior se encuentra en el centro de las dimensiones espirituales de la vida.
4. Esta experiencia implica un cambio cualitativo en la percepción de sí mismo y del mundo circundante. Trátase de una experiencia profunda tras de la cual se alcanza una humanidad auténtica.

Reflexión personal

■ Experiencia transpersonal

Recuerde una experiencia en la cual haya trascendido su percepción usual del *self* o de la identidad. Dicha experiencia puede haber sido un periodo de productividad excepcional, una percepción especial de la belleza o un cambio espiritual profundo en la conciencia. ¿Le afectó esa experiencia? ¿Ejerció un efecto duradero sobre ciertos aspectos de su vida? ¿Qué aprendió de ella?

Otro teórico de la psicología transpersonal, Ralph Metzner (1986), ha reunido crónicas del crecimiento transpersonal, es decir, de la transformación de la conciencia humana. Dichas crónicas contienen metáforas clave, como la transformación de la oruga en mariposa, el despertar de un sueño a la realidad, el tránsito del cautiverio a la liberación, la victoria de la luz sobre las tinieblas, la purificación por el fuego interior, el paso de la fragmentación a la unidad, el viaje a un lugar donde las visiones se tornan realidad, el retorno al origen y morir para renacer.

Un nuevo paradigma

En este momento de nuestra exposición debería resultar evidente que la psicología transpersonal se basa en premisas radicalmente distintas de las de las otras corrientes de la psicología. Se trata de lo que Thomas Kuhn (1962) dio en llamar un *nuevo paradigma*.

Kuhn definía la expresión *paradigma* como un conjunto de valores y conceptos compartidos por los miembros de una comunidad científica. En ésta, tanto la teoría como la investigación concuerdan con tales conceptos y valores fundamentales. Según Kuhn, es frecuente que los avances científicos más decisivos se originen en un cambio de paradigma. Por desgracia, la resistencia que suele oponerse a los nuevos paradigmas es casi inevitable. A menudo, se acusa a los representantes del nuevo paradigma de usar métodos anticientíficos o de empeñarse en resolver aporías.

Tart (1975) ofrece un detallado análisis de las formas en las que el paradigma de la psicología transpersonal difiere de la psicología tradicional. Vale la pena reproducir las siguientes:

1. *Viejo*. La física es la ciencia última, el estudio del mundo real. En términos generales, los sueños, las emociones y la experiencia humana son fenómenos derivados.
Nuevo. La realidad psicológica es tan real como la realidad física. La teoría física moderna indica que ambas no están separadas como parecería a primera vista.
2. *Viejo*. El individuo existe en un aislamiento relativo respecto del entorno. Somos criaturas esencialmente independientes (y, por ende, podemos esforzarnos por controlar el mundo, como si no formáramos parte de éste).
Nuevo. Hay un plano profundo de conexión psicológica espiritual entre todas las formas de vida. Cada individuo es una *criatura cósmica* con hondas raíces en el universo.
3. *Viejo*. Nuestro estado de conciencia ordinario representa la forma más racional, adaptada y eficaz en la que la mente puede organizarse. Todos los demás estados son o inferiores o patológicos. Aun los “estados creativos” son sospechosos, pues a menudo lindan con lo patológico (por ejemplo, la “regresión”).
Nuevo. Es posible alcanzar tipos superiores de emociones, conciencia y hasta racionalidad. Lo que llamamos *conciencia despierta* es mucho más que el “sueño despierto”, en el cual no usamos más que una parte mínima de la conciencia o las capacidades propias.

4. *Viejo*. La búsqueda de estados de conciencia alterados es señal de un trastorno patológico o inmadurez.
Nuevo. El interés por experimentar estados de conciencia diferentes es un aspecto natural del sano crecimiento humano.
5. *Viejo*. El desarrollo básico de la personalidad culmina en la edad adulta, con excepción de los neuróticos, las personas con traumas infantiles, etcétera.
6. *Nuevo*. El adulto común presenta un grado de madurez apenas rudimentario. Básicamente, la personalidad del adulto "sano" no es más que el fundamento del trabajo espiritual y el desarrollo de un nivel de sabiduría y madurez mucho más profundo.

Según los entendidos, hay diversas tradiciones espirituales en las que el estado de conciencia cotidiano resulta no sólo limitado, sino también ilusorio y comparable a un sueño. Desde esta perspectiva, las psicoterapias que sólo se ocupan de la dinámica de la personalidad constituyen paliativos superficiales, en la misma medida en que suministrar caramelos a un amigo enfermo es consolador, aunque en realidad resulta ineficaz como tratamiento curativo.

La obra de Ken Wilber

Ken Wilber es un destacado teórico de la psicología transpersonal. En su primera obra importante, *The Spectrum of Consciousness* (1977), elabora un modelo compuesto por gran cantidad de conceptos tanto orientales como occidentales. Según Wilber, el crecimiento es la curación de los efectos de una serie de dicotomías que se presentan dentro del individuo. Primero, se verifica la división entre el consciente y el inconsciente, o entre persona y sombra. A continuación, tenemos la escisión entre mente y cuerpo. En seguida viene la separación del organismo y el entorno. La última etapa es la consecución de la unidad con el universo. Para Wilber, cada plano de la conciencia tiene sus propios dilemas, problemas y formas apropiadas de terapia o práctica espiritual.

Wilber (1980) también ha escrito acerca del crecimiento y el desarrollo humano a la luz de dos procesos fundamentales. Primero, tenemos el arco exterior, o proceso de desarrollo del yo personal. El segundo proceso está simbolizado por el arco interior, o desarrollo transpersonal y espiritual de la conciencia de sí mismos a la *superconciencia*.

La historia del arco exterior es la historia del héroe, la crónica de la encarnizada batalla que se precisa librar para liberarse del sueño inconsciente [...] La historia del arco exterior también es la historia del yo, ya que éste *es* el héroe [...] Empero, el arco exterior, el movimiento del subconsciente a la conciencia de sí mismo, no es más que la mitad de la historia de la evolución de la conciencia [...] Según los maestros místicos, después del yo consciente de sí se encuentra la vía del retorno y la psicología de la eternidad, el arco interior. (Wilber, 1980, p. 4)

En el arco exterior, comenzamos con lo que Wilber denomina el *self de la pertenencia*, cuando adquirimos el lenguaje y socializamos en una cultura particular. En seguida viene la etapa del *self yóico mental*, en la cual adoptamos un autoconcepto

positivo y un yo sano y equilibrado. La última fase del arco exterior es el *self integrado*, la etapa de la autoactualización, la cual representa por lo general el grado de desarrollo más alto que identifica la psicología occidental.

El arco interior comienza con el *self de baja sutilidad*, el cual comprende una intuición bastante desarrollada y diversos tipos de percepciones extrasensoriales. La siguiente etapa, la del *self de alta sutilidad*, ha sido definida por los grandes místicos del mundo como la experiencia de la beatitud y las visiones de las esferas divinas. Las últimas etapas son el *self de baja causalidad* y el *self de alta causalidad*, descritas en los textos místicos como los estratos de iluminación y vida espiritual más altos.

Wilber (1995, 1996) visualiza el curso de la evolución como una manifestación viva del Espíritu. En las etapas superiores del desarrollo espiritual, el Espíritu adquiere conciencia de sí mismo.

Son muchos los psicólogos transpersonales que han intentado incorporar los conceptos y el saber de las fuentes asiáticas (véase, por ejemplo, Frager, 1989; Walsh, 1989; y los capítulos 15 y 17 de esta obra). Por lo común, las psicologías asiáticas prefieren centrarse en los planos espirituales de la experiencia y no tanto en su dimensión patológica. Para ello, cuentan con toda una cartografía de los estados de conciencia, estudios de los grados de desarrollo y etapas que se extienden más allá de las formulaciones psicológicas tradicionales. Walsh (1989) atribuye virtudes psicoterapéuticas a los textos orientales sobre meditación y otras prácticas afines.

La obra de Stanislav Grof

Otro teórico transpersonal importante es el psiquiatra europeo Stanislav Grof, quien ha escrito numerosos textos en torno a la indagación psicodélica y los estados alterados de conciencia. Para Grof (1983), la mente puede compararse con un holograma, una de cuyas piezas contiene toda la información del conjunto original. Explica que, aun cuando seamos entidades separadas, nuestra mente contiene pautas y verdades universales además de la experiencia personal.

Grof (1975, 1993) describe las principales características de la experiencia psicodélica, entre las cuales se cuenta la trascendencia del tiempo y el espacio, la trascendencia de las distinciones entre materia, energía y conciencia, y la trascendencia de la separación entre el individuo y el mundo externo.

Grof (1975) divide la experiencia psicodélica en cuatro categorías: abstracta, psicodinámica, perinatal y transpersonal.

1. *Experiencias abstractas*, las cuales poseen un carácter eminentemente sensorial, como la percepción extraordinariamente vívida de los colores o los sonidos.
2. *Experiencias psicodinámicas*, en las que se reconstruyen los recuerdos más cargados de emociones. También comprenden experiencias simbólicas similares a las imágenes oníricas.
3. *Experiencias perinatales*, las cuales se relacionan con el nacimiento y la muerte. Grof concibe cuatro etapas en el proceso de alumbramiento. El primero comienza antes del trabajo de parto, cuando el feto vive cómodamente en el seno materno. Esta etapa se asocia con sensaciones de infinito y con símbolos

como el mar. La segunda etapa, el inicio del trabajo de parto, se relaciona con la angustia y el sentirse amenazado, como si el producto se sintiera atrapado. Durante la tercera etapa, el feto se desplaza por el canal del nacimiento. Simboliza esta etapa la lucha por la supervivencia, la presión aplastante y una sensación de ahogo. La cuarta etapa es el alumbramiento mismo, la lucha que termina en alivio y relajación. Puede contener visiones de luz y belleza, el sentirse liberado o salvado o la experiencia de la muerte y el renacer.

4. *Experiencias transpersonales*, que comprenden la sensación de una conciencia que se expande más allá de las fronteras del yo, así como de las dimensiones espacial y temporal. Otras experiencias incluyen la percepción extrasensorial, las visiones de imágenes arquetípicas, los recuerdos ancestrales, la memoria de encarnaciones anteriores o la sensación de fundirse por completo con los demás.

Según Grof, estos cuatro grados guardan una estrecha interrelación, pues observa que el trabajo con los recuerdos psicodinámicos suelen traducirse en experiencias perinatales y, en seguida, transpersonales. A la inversa, para quienes tienen experiencias espirituales o transpersonales profundas resulta más fácil trabajar con los aspectos psicológicos.

Se deben a Grof (1988) las técnicas de los ejercicios respiratorios holotrópicos, los cuales permiten acceder a estados de conciencia similares a las experiencias psicodélicas. Muchas personas refieren efectos de los ejercicios respiratorios que coinciden con los resultados de los estudios en torno al LSD.

Psicosíntesis

Otro precursor significativo de la psicología transpersonal es Roberto Assagioli (1971), un psiquiatra italiano que estudió con Freud y Jung y a quien se debe la creación del sistema conocido como *psicosíntesis*.

El que nos hayamos referido a un *self* ordinario y a un *self* profundo no debe interpretarse en el sentido de que hay dos “yo” separados e independientes en nosotros. En realidad, el *self* es uno. Lo que denominamos el *self* ordinario es aquella mínima parte del *self* profundo que la vigilia consciente es capaz de absorber en un momento determinado [...] Representa un reflejo de lo que puede tornarse más claro y vívido aún y que acaso un día logre fundirse con su fuente. (Assagioli, en Hardy, 1987, p. 31)

Assagioli concibe dos planos de trabajo en la psicosisíntesis: personal y transpersonal. La psicosisíntesis personal se centra en la integración de la personalidad alrededor del *self* personal. La psicosisíntesis transpersonal implica la alineación de la personalidad con el *self* transpersonal. Assagioli señala que el *self*, en el plano de la personalidad, es básicamente un reflejo del *self* transpersonal.

Evaluación de la psicología transpersonal

Otrora, el reino transpersonal de la experiencia humana era coto exclusivo del sacerdote, el chamán o el maestro espiritual. En la actualidad, lo transpersonal

Si la ciencia humanista puede jactarse de tener otras metas aparte de la mera fascinación con el misterio humano y el gozo de éste, dichas metas serían el liberar al individuo de toda forma de control externo y hacerlo menos predecible para el observador... aun cuando ello signifique que sea más predecible para sí mismo. (Maslow, 1966, p. 40)

atrae buena parte de la atención del quehacer psicológico. Cuando abordamos temas específicamente humanos como los valores, el significado y la finalidad, inevitablemente planteamos problemas de tipo espiritual y transpersonal.

Carl Jung solía afirmar que el cambio y el crecimiento se alcanzan por la vía exclusiva de la transformación de la conciencia.

Los problemas significativos e importantes de la vida son irresolubles [...] No se les puede solucionar, sino tan sólo superar. Tras un análisis detallado, resulta que esta "superación" requiere un nuevo plano de conciencia. Es entonces cuando, en el horizonte del paciente, aparece un interés más elevado o amplio. (Jung en Jacoby, 1959, p. 302)

En tanto especialidad, la psicología transpersonal se dedica al estudio y la elucidación de este proceso de crecimiento, así como a la investigación de los nuevos planos de la conciencia a los que alude Jung.

La teoría en sus fuentes

Extracto de *La experiencia de meseta*

El siguiente fragmento se tomó del Journal of Transpersonal Psychology. Se trata de algunos extractos de un debate entre Maslow y otros psicólogos.

Descubrí que, a medida que envejecía, mis experiencias cumbre perdían intensidad y se hacían menos frecuentes. Al exponer este fenómeno a otras personas, quienes también comenzaban a envejecer, observé una reacción muy similar. Me parece que esto puede deberse al proceso de envejecimiento. Lo anterior suena lógico, ya que, hasta cierto punto, descubro que ahora temo un tanto esta clase de experiencias debido a que me pregunto si mi cuerpo puede tolerarlas. La experiencia cumbre puede provocar trastornos graves en el sistema nervioso autónomo; podría ser que el decremento en estas experiencias represente una forma natural de proteger el organismo [...].

A medida que estas penetrantes descargas emocionales morían en mí, sucedió algo más que, al integrarse a mi conciencia, me resultó una cosa muy valiosa. Sobrevino una especie de precipitación de lo que bien podría denominarse la *sedimentación* de las iluminaciones, conocimientos y otras experiencias de la vida que encierran gran importancia, incluidas las experiencias trágicas. El resultado fue una especie de conciencia unitaria que tiene sus ventajas y sus desventajas respecto de las experiencias cumbre. Recurriendo a los términos más simples, definiría esta conciencia unitaria como la percepción simultánea de lo sagrado y lo ordinario, o de lo milagroso y las cosas que solemos juzgar como constantes y fáciles.

Hoy percibo las cosas en su aspecto de eternidad, y me he convertido en un ser mítico, poético y simbólico aun en los episodios más ordinarios. Como sabemos, la experiencia zen se expresa en los mismos términos. No hay nada especial ni nada excepcional: lo cierto es que se vive en un mundo de milagros constantes. Hay aquí una paradoja, ya que la presencia de lo milagroso no produce automáticamente una explosión.

Esta conciencia comparte algunos elementos con la experiencia cumbre: reverencia, misterio, sorpresa y sacudida estética. Aunque no se echan de menos estos elementos, su constancia suprime el clímax que otrora experimentábamos. Ciertamente, resulta tentador proponer como una especie de modelo, como un paradigma para las experiencias cumbre, al orgasmo sexual, que es un ascenso a un punto máximo, luego un descenso y la culminación. Pues bien, esta forma de experiencia debe tener su propio modelo. Las palabras que emplearía para describirla sería *de altiplanicie*, esto es, vivir en un nivel constantemente alto en el sentido de la iluminación o el despertar del budismo zen, en lo fácil o milagroso, en la nada especial. Es considerar de manera informal lo penetrante, lo valioso y lo bello de las cosas, sin presentarlo como algo excepcional en virtud de que sucede cada hora, qué digo, durante todo el tiempo.

En primer lugar, esta experiencia tiene la ventaja de que es más voluntaria que la experiencia cumbre. Por ejemplo, para sumergirse en esta conciencia, puedo visitar un museo de arte o un prado en vez de viajar en el metro. En las experiencias de meseta, no se experimenta la misma sorpresa, ya que se trata de experiencias más volitivas que las otras. Además, creo que las experiencias de meseta pueden enseñarse, que incluso es posible impartir lecciones de lo milagroso.

Otro aspecto que he observado es la posibilidad de sentarse y contemplar algo milagroso durante una hora, gozando cada segundo de esa hora. En este sentido, la experiencia de meseta es mejor. Tiene una gran ventaja, por así decirlo, sobre el clímax, el orgasmo, la cumbre. Descender a un valle y vivir en un altiplano no implica esto. Es una cosa mucho más casual.

Hay otros aspectos en esta experiencia. Tal parece que la serenidad se impone sobre las emociones intensas. Tendemos casi naturalmente a imaginar a las personas emocionales como explosivas. No obstante, también es necesario introducir la serenidad en nuestra psicología. Necesitamos lo sereno en la misma medida que lo emocional y penetrante [...].

Lo importante de lo anterior es que dichas experiencias de meseta poseen una esencia cognoscitiva. De hecho, casi por definición, representan un testimonio del mundo. La experiencia de meseta es un testimonio de la realidad, pues comprende lo simbólico, o lo mítico, lo poético, lo trascendente, lo milagroso, lo increíble, todo lo cual, a mi modo de ver, forma parte del mundo real, no sólo de la perspectiva del observador.

En la experiencia de meseta hay un sentido de certeza. Resulta agradable ver el mundo como algo milagroso y no como un fenómeno reducido a lo concreto, a lo conductual, al aquí y ahora. Como bien sabemos, si echamos raíces en el aquí y ahora, terminamos por reducirnos.

Es fácil enredarse con las propias palabras al hablar de la belleza del mundo; lo cierto es que estas experiencias de nivelación se describen con gran precisión en numerosos textos. No es la descripción normativa de la experiencia mística intensa, sino el aspecto que presenta el mundo cuando la experiencia mística es realmente poderosa. Cuando estas experiencias cambian la vida de quienes las viven, no por ello se detienen o suprimen las actividades cotidianas, como bien sabían los grandes místicos. Por ejemplo, los santos más egregios podían tener revelaciones místicas, pero también dirigían un monasterio. Se puede administrar una tienda de comestibles y pagar las facturas sin que ello impida obtener esta sensación de ser testigo del mundo que se experimenta en los grandes momentos de la percepción mística. (Maslow, en Krippner, 1972, pp. 112-115)

Puntos principales

- Para considerar una teoría de la personalidad como válida y precisa, debe comprender tanto las alturas como las profundidades que puede alcanzar el individuo. Se debe investigar a las personas más creativas, maduras e integradas a fin de estudiar la plenitud que puede conseguirse mediante la salud y la madurez psicológica.
- En la jerarquía de necesidades, se deben satisfacer los requerimientos fisiológicos (hambre, sueño, sexo, etc.) antes que las necesidades psicológicas. Las necesidades psicológicas básicas son de seguridad (estabilidad, orden), amor (sentido de pertenencia), estima (respeto de sí mismo, reconocimiento) y autoactualización (desarrollo de las capacidades). Las necesidades emanan y se basan en las necesidades anteriores.
- El modelo de la jerarquía de necesidades indica que el conductismo, el psicoanálisis, la psicología humanista y la psicología transpersonal tienen un lugar y una relevancia propios; ninguno de estos enfoques es mejor que el otro.
- La privación de las necesidades básicas (incluida la necesidad de la autoactualización, así como los requerimientos fisiológicos), pueden generar neurosis e inadaptación. La única forma de prevenir o curar estas últimas es la satisfacción de dichas necesidades.
- Cuando las personas no utilizan sus talentos y capacidades ni experimentan la autoactualización, pueden sentirse frustradas aun cuando satisfagan todas las demás necesidades.
- Todas las personas autoactualizadas dirigen sus energías a una causa o vocación. El compromiso con algo más grande que uno mismo, así como el realizar bien las tareas que se escojan, constituyen dos requisitos del crecimiento. Las principales características de las personas autoactualizadas son la capacidad para el trabajo arduo, el valor, la creatividad y la espontaneidad.
- Son ocho las conductas que identifica Maslow para alcanzar la autoactualización: la concentración, las opciones de crecimiento, el conocimiento de sí mismo, la honestidad, la capacidad de juicio, el autodesarrollo, las experiencias cumbre y la supresión de los mecanismos de defensa del yo.
- La psicología del ser suele aplicarse mejor a las personas en proceso de autoactualización, ya que las experiencias cumbre también forman parte de esta esfera. En la cognición de la deficiencia, los objetos se consideran sólo satisfactores de necesidades en la cognición del ser y hay menos probabilidades de que las percepciones sean distorsionadas por deseos o necesidades.
- La búsqueda de la autoactualización no comienza hasta que el individuo se libera del dominio de las necesidades inferiores, como las relacionadas con la seguridad y la estima. La búsqueda de necesidades superiores representa por sí misma un indicador de salud psicológica.
- La motivación para el crecimiento es menos básica que los impulsos fisiológicos o las necesidades psicológicas de seguridad, estima, etc. La autoactualización puede verse impedida por las influencias negativas de ciertas experiencias y los hábitos, la presión social y el influjo del grupo

que resultan de dichas experiencias, así como los mecanismos interiores que separan al individuo de su yo interno.

- Las defensas del yo son obstáculos interiores que se oponen al crecimiento. Tomar conciencia de ellos y percibir con claridad su operación representa el primer paso para superarlos. Asimismo, conviene reducir al mínimo las distorsiones que generan dichos obstáculos. Al acervo psicoanalítico tradicional de mecanismo de defensa, Maslow añade la desacralización y el complejo de Jonás.
- Según Maslow, hay posibilidades que se extienden más allá de la autoactualización. Cuando las experiencias cumbre alcanzan grados especialmente intensos, la percepción del yo se disuelve hasta transformarse en la conciencia de una unidad más grande.
- La psicología transpersonal reconoce la importancia de los aspectos trascendentes de la experiencia humana. Maslow denomina a este nivel de conciencia la *cuarta fuerza* de la psicología occidental, después del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista.

Conceptos clave

Amor de la deficiencia. Amor hacia los demás debido a que satisfacen una necesidad. Esta forma de amor se basa en la necesidad de autoestima, temor a la soledad, etcétera.

Amor del ser. Amor por el “ser” o la esencia del otro. Es un afecto no posesivo que ilustra la actitud taoísta de la no interferencia, de dejar ser las cosas sin afanarse en cambiarlas o mejorarlas. Esta forma de amor puede dar lugar a experiencias cumbre.

Autoactualización. En el sistema de Maslow, proceso continuo en el que las propias capacidades se utilizan de manera creativa, gozosa y plena. Representa una forma de trabajar, vivir y relacionarse permanentemente con el mundo.

Centrado en los medios. Característica de las personas que se enfocan en exceso en las técnicas o el método de un proyecto o un proceso y pierden de vista los objetivos.

Centrado en los problemas. Una de las características de las personas creativas es la que la atención se dirige a los requerimientos de los objetivos perseguidos. Este enfoque difiere del egocentrismo (un ejemplo de cognición de la deficiencia), ya que en este último las personas ven lo que quieren ver y no lo que les presenta la realidad.

Cognición de la deficiencia. Forma de reflexión y percepción en la que los objetos se consideran simplemente medios conducentes a un fin o como satisfactores de necesidades, especialmente cuando éstas dominan a la persona.

Cognición del ser. Pensamiento y percepción en los que los objetos externos se aprecian en su dimensión real y se les detecta un valor propio que no guarda ninguna relación con los intereses personales. La cognición del ser no formula juicios ni realiza comparaciones o evaluaciones; la actitud fundamental es la apreciación de todo lo que es.

Complejo de Jonás. Negativa a realizar las propias capacidades. Tiene por raíz el temor a renunciar a una existencia familiar pero limitada, a vivir en el desgarramiento y la desintegración o a perder el control de los propios actos. Este complejo representa un obstáculo significativo para la autoactualización.

Desacralización. Acto de empobrecimiento de la propia vida al negarse a considerar las cosas con interés, profundidad y seriedad. Puede deberse al temor de experimentar emociones profundas.

Eupsiquia. Comunidades y sociedades ideales y orientadas a lo humano, compuestas por individuos psicológicamente sanos y consagrados a la autoactualización.

Experiencias cumbre. Momentos gozosos y apasionantes en los que la persona es absorbida de manera profunda por la experiencia del mundo. A menudo, estas experiencias son inspiradas por intensas emociones de amor, por la belleza de la naturaleza o por el contacto con obras artísticas y musicales.

Experiencias de nivelación. Cambio de actitud fundamental que actúa sobre los propios puntos de vista, dando origen a una percepción intensificada y una nueva apreciación del mundo. Más estables y duraderas que las experiencias cumbre, representan una forma nueva y más profunda de experimentar y contemplar el mundo.

Jerarquía de necesidades. Modelo de los impulsos humanos según el cual hay que satisfacer las necesidades fisiológicas básicas antes de abordar las necesidades psicológicas básicas. Cada nivel de necesidades se origina en una necesidad precedente. En el nivel superior se generan las necesidades de crecimiento y autoactualización.

Metamotivación. Conducta inspirada por los valores y las necesidades del crecimiento. Suele presentarse entre las personas autoactualizadas.

Metaquejas. Nivel de quejas o clamores que corresponden a la frustración de las metanecesidades, como la justicia, la perfección, la belleza y la verdad. Por lo general, estas quejas indican que se ha logrado satisfacer razonablemente las necesidades básicas.

Motivación de la deficiencia. Motivación generada por la frustración o la insatisfacción. Comprende la necesidad de cambiar el estado de las cosas.

Motivación del ser. Satisfacción y gozo del momento presente o el deseo de perseguir un objetivo valorado (crecimiento o metamotivación). La curiosidad y el gozo son los mejores ejemplos de esta motivación.

Necesidades fisiológicas. En la jerarquía de necesidades propuestas por Maslow, los requerimientos humanos básicos. Esta categoría comprende las necesidades biológicas de oxígeno, alimento, agua, sueño y sexo.

Necesidades psicológicas. En la jerarquía de Maslow, impulsos humanos que no pueden satisfacerse hasta que se sacian las necesidades fisiológicas. Las necesidades psicológicas comprenden (en este orden) la integridad y la seguridad, el sentido de pertenencia y el amor, la autoestima y el respeto y la autoactualización.

Sinergia. Acción combinada de elementos que resulta en un efecto total superior a la suma de todos los elementos considerados de manera independiente. Esta expresión también alude a la cooperación entre los individuos.

Valores del ser. Ideas intrínsecas de cada individuo. De acuerdo con Maslow, los valores superiores forman parte de la naturaleza humana misma. Entre dichos valores se cuentan la verdad, la belleza, la totalidad, la vitalidad, la perfección, la bondad, la singularidad, la simplicidad, la justicia, la riqueza, el orden, la trascendencia de las dicotomías, la necesidad, la espontaneidad, el gozo, la plenitud y la auto-suficiencia.

Bibliografía comentada

Maslow, A. H., *Toward a psychology of being*, 2a. ed., Van Nostrand, Nueva York, 1968.

La obra más popular y accesible de Maslow. Contiene materiales en torno a la deficiencia en relación con el ser, la psicología del crecimiento, la creatividad y los valores.

—, *The farther reaches of human nature*, Viking Press, Nueva York, 1971.

En más de un sentido, el mejor libro de Maslow. Compilación de artículos en torno a la salud psicológica,

la creatividad, los valores, al educación, la sociedad, la metamotivación y la trascendencia; además, contiene una bibliografía completa de la obra de Maslow.

—, *Motivation and personality*, 3a. ed., Harper & Row, Nueva York, 1987.

Un texto psicológico que brinda un análisis más técnico de la obra de Maslow, como la teoría de la motivación, la jerarquía de necesidades y la autoactualización.

Bibliografía general

- Assagioli, R., *Psychosynthesis*, Viking Press, Nueva York, 1971.
- Benedict, R., "Synergy: Patterns of the good culture", en *American Anthropologist*, 72, 1970, pp. 320-333.
- Brennan, T. y M. Piechowski, "A developmental framework for self-actualization", en *Journal of Humanistic Psychology*, 31, 1991, pp. 43-64.
- Dabrowski, K., *Personality shaping through positive disintegration*, Little, Brown, Boston, 1967.
- Fadiman, J., "The transpersonal stance", en R. Walsh y F. Vaughan (comps.), *Beyond ego*, Tarcher, Los Ángeles, 1980.
- Fragar, R., "Transpersonal psychology: Promise and prospects", en R. Valle y S. Halling (comps.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*, Plenum Press, Nueva York, 1989.
- Fuller, A., *Psychology and religion*, Littlefield Adams, Lanham, Maryland, 1994.
- Goble, F., *The third force: The psychology of Abraham Maslow*, Pocket Books, Nueva York, 1971.
- Goldstein, K., *The organism*, American Book, Nueva York, 1939.
- , *Human nature in the light of psychopathology*. Schocken Books, Nueva York, 1940.
- Gray, S. W., "The relationship between self-actualization and leisure satisfaction", en *Psychology*, 23, 1986, pp. 6-12.
- Grof, S., *Realms of the human unconscious*, Viking Press, Nueva York, 1975
- , *Adventures of self-discovery*, State University of Nueva York Press, Nueva York, 1988.
- con H. Bennett, *The holotropic mind*, HarperCollins, Nueva York, 1993.
- Hall, M., "A conversation with Abraham Maslow", en *Psychology Today*, 2(2), 1968, pp. 34-37, 54-57.
- Hardy, J., *A psychology with a soul: Psychosynthesis in evolutionary context*, Routledge & Kegan Paul, Nueva York, 1987.
- Horner, M., "The motive to avoid success and changing aspirations of college women", en J. Bardwick (comp.), *Readings on the psychology of women*, Harper & Row, Nueva York, 1972, pp. 62-67.
- Huxley, A., *The perennial philosophy*, Harper & Row, Nueva York, 1944.
- , *Island*, Bantam Books, Nueva York, 1963.
- International Study Project, *Abraham H. Maslow: A memorial volume*, Brooks/Cole, Monterey, Cal., 1972.
- Jacoby, J., *Complex, archetype, symbol in the psychology of C. G. Jung*, Pantheon, Nueva York, 1959.
- James, W., *The varieties of religious experience*, Random House (Modern Library), Nueva York, 1943.
- Journal of Transpersonal Psychology Editorial Staff, "An appreciation", en *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 1970, p. iv.
- Katz, S. T., "Language, epistemology and mysticism", en S. T. Katz (comp.), *Mysticism and philosophical analysis*, Oxford University Press, Nueva York, 1978.
- Kelly, R. B. y W. Chovan, "Yet another empirical test of the relationship between self-actualization and moral judgement", en *Psychological Reports*, 56, 1985, pp. 201-202.
- Krippner, S. (comp.), "The plateau experience: A. H. Maslow and others", en *Journal of Transpersonal Psychology*, 4, 1972, pp. 107-120.
- Kuhn, T., *The structure of scientific revolutions*, University of Chicago Press, Chicago, 1962.
- Kune, N., "The need to belong", en R. Villa, J. Thousand, W. Stainback y S. Stainback (comps.), *Restructuring for caring and effective education*, Paul H. Brookes, Baltimore, 1992.
- Lajoie, D. y S. Shapiro, "Definitions of transpersonal psychology: The first twenty-three years", en *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 1992, pp. 79-98.
- Leonard, G. "Abraham Maslow and the new self", en *Esquire*, diciembre de 1983, pp. 326-336.
- Lowry, R. (comp.), *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow*, Brooks/Cole, Monterey, Cal., 1973a.
- , *A. H. Maslow: An intellectual portrait*, Brooks/Cole, Monterey, Cal., 1973b.
- Maslow, A., "Higher and lower needs", en *Journal of Psychology*, 25, 1948, pp. 433-436.
- , *Religions, values and peak experiences*, Ohio State University Press, Columbus, 1964
- , *Eupsychian management: A journal*, Irwin, Homewood, Il., 1965.