

## CAPÍTULO 13



### Abraham Maslow

#### OBJETIVOS PARA ESTE CAPÍTULO

1. Explicar por qué Maslow ha sido crítico del psicoanálisis y del conductismo radical.
2. Distinguir entre *motivación*, *metamotivación*, *necesidades D* y *necesidades S* e indicar la importancia de estas distinciones.
3. Describir la *jerarquía de las necesidades humanas* propuesta por Maslow. Citar estudios que muestran que las necesidades son esenciales para la vida y el desarrollo humanos óptimos.
4. Describir cómo identificó y estudió Maslow a las *personas autorrealizadas*.
5. Identificar cuatro dimensiones clave de las personas autorrealizadas y describir las características de cada dimensión.
6. Explicar qué quiere decir *experiencia pico* y dar ejemplos de experiencias que podrían ser reconocidas como picos.
7. Describir algunas de las críticas de la descripción de Maslow acerca de la persona autorrealizada.
8. Distinguir entre *terapia de necesidades básicas* y *terapia de insight* e indicar los criterios que Maslow creía necesarios para la terapia efectiva y expandida.
9. Evaluar la teoría de Maslow en términos de su función como filosofía, ciencia y arte.

A un cuando el análisis histórico revela que la psicología humanista no tuvo un fundador único (De Carvalho, 1991a), Abraham Maslow ha sido considerado como el padre espiritual de esta corriente. Maslow fue un escritor articulado y persuasivo, describió a la psicología humanista como una "tercera fuerza" en la psicología estadounidense. Criticó a los psicoanalistas y al conductismo radical por sus concepciones limitadas de la naturaleza humana. "El estudio de especímenes lisiados, atrofiados, inmaduros y enfermos", escribió, "sólo puede conducir a una psicología lisiada" (1970).

El estudio de la naturaleza humana concibiéndola como una máquina, típico del conductismo radical, no puede abarcar a la persona completa. Maslow ofreció su perspectiva como un complemento, más que como una alternativa, a estas otras dos fuerzas. No rechazó las contribuciones que habían hecho los psicoanalistas y los conductistas, pero creía que la denominación de la naturaleza humana necesitaba complementarse. En particular, Maslow buscaba enfatizar el aspecto positivo de la naturaleza humana en lugar del negativo. El aspecto más brillante de la humanidad es destacado en su concepto de la persona autorrealizada

#### Antecedentes biográficos

Abraham Maslow nació en 1908 en un distrito judío pobre de Brooklyn, Nueva York, fue el primero de siete hijos. Sus padres eran inmigrantes rusos. Cuando mejoró el negocio de su padre como tonelero (alguien que hace o repara barriles y contenedores de madera), la familia de Maslow se mudó de los barrios bajos a los vecindarios de clase media baja. Como resultado, el joven Maslow se situó como el único chico judío en el vecindario y blanco del antisemitismo. Avergonzado por su apariencia física y burlado, aislado, sin amigos y solitario, pasó gran parte de sus primeros años enclaustrado en la biblioteca en compañía de los libros.

Su padre era un hombre ambicioso que instiló en sus hijos un deseo de tener éxito. A una edad temprana, Maslow repartía periódicos. Más tarde pasó varios veranos trabajando para el negocio familiar. Maslow no estaba unido a ninguno de sus padres. Era cariñoso con su padre pero le temía; describió a su madre como esquizofrénica. En otra etapa, él se preguntó cómo había resultado tan satisfactorio su desarrollo a pesar de su infancia infeliz. Su madre claramente favorecía a sus hermanos menores y a su hermana y castigaba sin misericordia a su hijo mayor a la menor provocación. Al recordar un hecho doloroso, Maslow contó cómo su madre mató a dos gatos callejeros que él había llevado a su casa golpeando sus cabezas contra la pared. Más adelante, Maslow admitió que odiaba a su madre y a todo lo que ella representaba (Hoffman, 1988). Nunca se reconciliaron y él no asistió a su funeral. El hermano de su madre, sin embargo, era un tío amable y devoto que pasaba una gran cantidad de tiempo con él y puede haber sido el responsable de la estabilidad mental de Maslow.

Asistió a escuelas de la ciudad de Nueva York hasta el octavo grado y luego a la Preparatoria Brooklyn Borough, donde tuvo calificaciones excelentes. A la edad de dieciocho años ingresó al City College de Nueva York, donde la educación era



Abraham Maslow

gratuita. Su padre deseaba que estudiara leyes, una materia en la que él no estaba interesado, y sus calificaciones descendieron. Indeciso respecto a sus estudios y enamorado de una muchacha a la que sus padres desaprobaban, avanzó a tropiezones, pasó un tiempo en Cornell, regresó a la ciudad de Nueva York y trató de escapar yendo a estudiar Psicología a la Universidad de Wisconsin.

Pocos meses después de su llegada a Wisconsin, anunció su intención de casarse con su novia. Más tarde, sugirió que la vida no comenzó para él hasta que se casó y comenzó a estudiar en Wisconsin. Su esposa animó su trabajo académico. Además, Maslow descubrió el trabajo de John Watson y fue absorbido por completo por el conductismo, al cual consideraba como una forma muy práctica de mejorar a la sociedad. Durante sus años como estudiante universitario y como graduado, Maslow recibió una base sólida en investigación empírica de laboratorio. Trabajó como asistente de William H. Sheldon, aunque en lo personal no estaba impresionado con la teoría de Sheldon acerca de las distintas formas de temperamento. También estudió conducta animal, trabajando con Harry Harlow, un psicólogo bien conocido que realizó investigaciones extensas con monos rhesus. La propia investigación doctoral de Maslow se refería a las características sexuales y de dominación de los monos.

Después de recibir el grado de doctor en Wisconsin en 1934, Maslow regresó a Nueva York. Trabajó como asistente de investigación de Edwin L. Thorndike y luego comenzó a impartir clases en el Brooklyn College. Nueva York era un lugar emocionante para un joven psicólogo durante la década de 1930. Muchos psicólogos, psiquiatras y otras personas de la intelectualidad europea que habían ido a

Estados Unidos para escapar de los nazis estaban en Nueva York. Maslow los conoció y aprendió con avidez de ellos. Fue influido por Max Wertheimer (un fundador de la escuela de la gestalt), Erich Fromm, Karen Horney y Alfred Adler. También fue impresionado por la antropóloga Ruth Benedict, quien lo inspiró con su optimismo acerca de las potencialidades de la sociedad.

Dentro de este clima ecléctico, con toda probabilidad fue inevitable que el interés de Maslow en el conductismo disminuyera. El nacimiento de su primera hija fue el acontecimiento que vino a dar arreglo a las cosas de una vez por todas. Toda su experimentación con ratas y primates no lo preparó para los misterios que encerraba su pequeña hija. La teoría conductista podía explicar lo que había observado en el laboratorio, pero no era capaz de interpretar las experiencias humanas. El inicio de la Segunda Guerra Mundial también afectó de manera profunda a Maslow. Su atención se dirigió con mayor plenitud a la investigación de la personalidad humana en un esfuerzo por mejorarla, "para mostrar que los seres humanos son capaces de algo más grande que la guerra, el prejuicio y el odio" (Hall, 1968).

Maslow permaneció en Brooklyn durante catorce años. En 1951, se cambió a la Universidad Brandeis donde permaneció hasta un año antes de su muerte acaecida en 1970. Estos últimos años en Brandeis estuvieron marcados una vez más por una sensación de aislamiento, a pesar del hecho de que Maslow se había convertido en una figura muy popular en el campo de la psicología. Aclaró y perfeccionó sus teorías y poco antes de su muerte había emprendido una beca que le habría permitido realizar un estudio a gran escala al desarrollar una filosofía de la economía, la política y la ética influenciada por la psicología humanista.

### Motivación humana: una teoría jerárquica

Maslow creía que los seres humanos estaban interesados en la maduración en lugar de en la simple restauración del equilibrio o en evitar la frustración. Describió al ser humano como un "animal deseoso" que casi siempre está anhelando algo. En efecto, cuando un deseo humano es satisfecho, surge otro para ocupar su lugar. En el impulso de la autorrealización, el individuo avanza hacia la maduración, felicidad y satisfacción.

Maslow (1970) distinguía entre motivación y metamotivación. La **motivación** se refiere a la reducción de la tensión por medio de satisfacer los estados de deficiencia o carencia. Implica a las **necesidades D** o **necesidades por deficiencia**, las cuales surgen de los requerimientos del organismo para su supervivencia o seguridad fisiológicas, tal como la precisión de alimentación o descanso, y motivan al individuo a participar en actividades que reducirán estos impulsos. La motivación y las necesidades D son determinantes poderosos de la conducta. La **metamotivación** se refiere a las tendencias de maduración. Implica a las **necesidades B** o **necesidades de ser**, las cuales surgen del impulso del organismo por autorrealizarse y satisfacer su potencial inherente. Las necesidades B no se derivan de una carencia o deficiencia; en vez de esto, empujan hacia adelante para la autosatisfacción. Su objetivo es mejorar la vida enriqueciéndola. En lugar de reducir la tensión,



**Figura 13.1** Jerarquía de las necesidades de Maslow

Maslow sugirió que las necesidades humanas pueden ser concebidas como una jerarquía en la que las que se encuentran en la base deben ser satisfechas antes de que las necesidades que se hallan en la cúspide puedan serlo.

con frecuencia la aumentan en su búsqueda de estímulos siempre crecientes que le proporcionarán una existencia vivida a plenitud.

La motivación y las necesidades D tienen precedencia sobre la metamotivación y las necesidades B. Las necesidades por deficiencia deben ser satisfechas primero. Un individuo que tenga demasiado interés por el alimento con dificultad puede estar interesado en objetivos espirituales como la verdad o la belleza. Por tanto, a las necesidades se les puede concebir en un orden jerárquico en el que las de la base deben ser satisfechas antes de que puedan cumplirse aquellas necesidades que están en la cúspide (figura 13.1).

En su **jerarquía de las necesidades**, Maslow (1970) describió cinco necesidades básicas. En orden de su intensidad son: fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y amor, de autoestima y de autorrealización. Cada necesidad inferior debe ser satisfecha antes de que el individuo pueda percatarse o desarrollar la capacidad de satisfacer las necesidades que ocupan un lugar más importante que ésta. Conforme esto sucede, adquiere importancia la siguiente necesidad de orden superior. Para algunos individuos, debido a sus circunstancias, es muy difícil satisfacer incluso las necesidades más inferiores. Sin embargo, a mayor capacidad de desarrollo, mejor salud psicológica y autorrealización demostrará el individuo.

1. **Necesidades fisiológicas** Son las más fuertes de todas y se relacionan con la supervivencia física y el mantenimiento biológico del organismo. Incluyen la necesidad de alimento, bebida, sueño, oxígeno, abrigo y sexo. Muchas de las veces, las necesidades fisiológicas son satisfechas de manera casi automática. Sin embargo, si las necesidades biológicas no son resueltas en un período prolongado, un individuo no estará motivado para satisfacer ninguna otra. La persona que en realidad está muriendo de inanición no tiene otro interés que conseguir comida. Varias pruebas y experiencias de la vida real han demostrado los abrumadores efectos conductuales producidos por la falta de alimento, sueño u otras necesidades que mantienen la vida. La satisfacción de éstas las traslada a un segundo plano y permite que aparezcan otras necesidades (1970).



*Si las necesidades fisiológicas no son satisfechas, un individuo no estará motivado para satisfacer otras necesidades*

2. **Necesidades de seguridad** Se refieren a los requerimientos del organismo de poseer un mundo ordenado, estable y predecible. Estas necesidades pueden observarse con claridad en niños pequeños, neuróticos o en individuos que viven en ambientes inseguros. Los primeros, quienes son desvalidos y dependientes, prefieren una cierta cantidad de rutina y disciplina estructuradas. La ausencia de estos elementos hace al niño ansioso e inseguro. El neurótico con frecuencia se comporta como el niño inseguro, organiza de manera compulsiva el mundo y evita experiencias extrañas o diferentes. Los individuos que viven en ambientes inseguros o sufren de inseguridad en el trabajo pueden necesitar gastar una gran cantidad de tiempo y energía tratando de protegerse a sí mismos y de proteger sus posesiones.
3. **Necesidades de pertenencia y amor** Una vez que son satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, surgen las de pertenencia y amor. El individuo busca relaciones afectuosas e íntimas con otras personas, buscando sentirse parte de varios grupos de referencia, tales como la familia, el vecindario, la pandilla o una asociación profesional. Maslow señaló que estas necesidades son cada vez más difíciles de satisfacer en una sociedad tecnológica, fluida y en movimiento. Estos problemas pueden explicar los estilos nuevos de vivir con otra persona. El amor, más que ser fisiológico o tan sólo sexual, implica una relación mutua saludable de confianza, en la cual cada persona es entendida y aceptada en forma profunda.
4. **Necesidades de autoestima** Maslow describió dos clases de necesidades de estimación: la del respeto de los demás y la de autorrespeto. La autoestima implica competencia, seguridad, dominio, logro, independencia y libertad.

El respeto de los demás incluye reconocimiento, aceptación, estatus y aprecio. Cuando estas necesidades no son satisfechas un individuo se siente desalentado, débil e inferior. La autoestima saludable es una evaluación realista de las propias capacidades y tiene sus raíces en el respeto merecido de los demás. Para la mayoría de las personas, la necesidad de la consideración de los demás disminuye con la edad debido a que ha sido satisfecha; sin embargo, la de autoconsideración se vuelve más importante.

5. *Necesidades de autorrealización.* Si las necesidades precedentes han sido satisfechas, pueden surgir las de **autorrealización** si el individuo tiene el valor de elegir las. Estas necesidades son difíciles de describir debido a que son únicas y varían de una persona a otra. En general, la autorrealización se refiere al deseo de satisfacer el potencial más alto propio. En este nivel, el individuo que no aprovecha a plenitud sus talentos y capacidades está descontento e intranquilo. En palabras de Maslow: "Un músico debe crear música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si ha de estar en paz consigo mismo" (1970).

La autorrealización es posible sólo si las necesidades inferiores han sido satisfechas en forma suficiente de modo que no reduzcan o absorban las energías básicas de una persona. Más que organizar su conducta hacia la reducción de la tensión, los individuos cuyas necesidades por deficiencia son satisfechas pueden, de hecho, buscar estados de tensión óptima aumentada con el propósito de incrementar sus oportunidades para la realización propia. Las necesidades superiores pueden volverse tan apremiantes como el alimento para el hambre. En poco tiempo, aquellos que viven en un nivel B tienen una motivación radicalmente diferente de los que todavía están luchando por satisfacer estados de deficiencia.

Un número de prerrequisitos son necesarios para que una persona esté motivada en el nivel B. Las condiciones culturales, económicas y sociales deben ser tales que el individuo no necesite estar preocupado con las necesidades fisiológicas o de seguridad. Los ámbitos laborales deben considerar las necesidades de maduración de los empleados. Las necesidades emocionales de relacionarse de manera interpersonal y autoestima deben ser satisfechas. Esto puede ser muy difícil en periodos de recesión económica o en un clima que enfatice la productividad sobre las relaciones humanas.

La década de 1990 es una era de crisis intensa, donde es alentada la dirección más que el liderazgo y los empleados reciben sus avisos de despido por medio de fax. Aunque la teoría de Maslow podría producir muchas aplicaciones fructíferas en una sociedad muy tecnológica, que condujeran tanto a un incremento en la productividad como a una satisfacción de las necesidades humanas, por desgracia no se le está dando mucha importancia en el mundo actual de los negocios.

Además de la jerarquía de necesidades que se acaba de bosquejar, Maslow planteó las necesidades humanas importantes de *conocer y entender* (1970). Éstas forman una jerarquía pequeña pero poderosa por su cuenta, en la cual la necesidad de conocer tiene más fuerza y es anterior a la de entender. Los niños, por naturaleza, son curiosos; cuando sus impulsos cognoscitivos son satisfechos, buscan una comprensión y un entendimiento más profundos. Los estudios clínicos también convencieron a Maslow de que en algunos individuos las necesidades

estéticas son muy importantes: "Se enferman [en formas especiales] por la fealdad y son sanados por entornos hermosos; *anhelan* en forma activa y sus anhelos sólo pueden ser satisfechos por la belleza" (1970). Algunas personas en realidad se enferman cuando son enfrentadas con la fealdad. Estas necesidades no son delineadas con claridad en las que se explican en la jerarquía que se expuso antes; se superponen con éstas y se interrelacionan.

Maslow describió todas las necesidades humanas como *instintoides*, o inherentes en la naturaleza humana (1970). Reconoció que no puede decirse que los seres humanos tienen instintos en el mismo sentido en que los tienen los animales, debido a que cualquier "instinto" que posea el humano está cubierto con el aprendizaje. Aun así, los humanos tienen tendencias que necesitan ser fomentadas y cultivadas. Son instintoides o básicas en vista de que a menos que se satisfaga la necesidad, se desarrolla la enfermedad; del mismo modo en que la carencia de vitamina C conduce a la enfermedad. Xu (1985) ha revisado la investigación genética y psicológica que apoya de manera directa o indirecta al concepto de necesidades instintoides.

Diversos experimentos clínicos han demostrado que las necesidades que Maslow describió son esenciales para la vida y el desarrollo humanos óptimos. Los estudios en instituciones de niños que no reciben amor y atención adecuados muestran que ellos no se desarrollan en forma normal, aunque todas sus necesidades físicas son satisfechas (Spitz, 1951). La propia experiencia clínica de Maslow mostró que los individuos que satisfacen sus necesidades básicas son más felices, saludables y efectivos, mientras que aquellos cuyas necesidades son frustradas exhiben síntomas neuróticos (1970). Además, otros clínicos, tales como Karen Horney y Carl Rogers, han señalado que dadas las condiciones apropiadas, el individuo elige avanzar y madurar. ¿De dónde proviene esta elección o impulso a menos que sea inherente al individuo? Los psicólogos hablan de **conducta específica de la especie**, es decir, una tendencia innata de los integrantes de un subgrupo biológico a comportarse en cierta forma. Los pollos tienden a rascar en busca de alimento, mientras que los cerdos hozan para obtenerlo. Maslow sugiere que las características específicas de la especie de los seres humanos incluyen las necesidades jerárquicas y un impulso hacia la autorrealización. Kristiansen (1989) sugirió que puede haber diferencias de género y que la jerarquía propuesta por Maslow refleja un paradigma masculino; Ma (1989) ha señalado diferencias culturales. Por supuesto, para una prueba adecuada de la teoría de Maslow se tendrían que realizar extensos estudios transculturales y longitudinales. Sin embargo, éstos no se han llevado a cabo todavía.

Se han desarrollado algunas herramientas para medir la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow, tales como la Encuesta de Evaluación Maslowiana de Williams y Page (1989) y la Needsort de Haymes y Green (1982). La Needsort también se inspira en la formulación de la motivación hecha por Kagan (1972) que describe un grupo de motivos secundarios que provienen de fuerzas culturales específicas, por ejemplo, en occidente, la necesidad de logro. Los análisis preliminares con el Needsort apoyan la idea de que impartir de manera deliberada necesidades de dependencia saludables podría ayudar a prevenir la conducta agresiva en poblaciones de alto riesgo para estos trastornos.

## El estudio de las personas autorrealizadas

A Maslow se le ha considerado como un individuo preocupado por las personas saludables más que por los neuróticos. Realizó un estudio extenso, aunque informal, de un grupo de personas a quienes consideró autorrealizadas. Su estudio al inicio fue privado y estaba motivado por su propia curiosidad más que por las demandas normales de la investigación científica de laboratorio. Por tanto, carecía del rigor y metodología distintivos del estudio empírico estricto. No obstante, el análisis generó tal interés entre otros psicólogos que Maslow creyó sensato publicar sus hallazgos (1970). Admitió que éstos representaban sólo un intento inicial, tentativo, de estudiar la salud óptima, pero podían servir como un punto focal para una investigación empírica más profunda.

Maslow definió a las *personas autorrealizadas* como individuos que están "satisfaciéndose a sí mismos y realizando lo mejor de lo que son capaces de hacer" (1970). Sus sujetos de estudio consistieron en amigos y conocidos personales, figuras públicas vivas y muertas y estudiantes universitarios seleccionados. Algunas personas incluidas en su estudio son bien conocidas (véase la lista en la página 366). Otras no lo son tanto y varias de ellas nunca han sido identificadas en público. En su estudio inicial de tres mil estudiantes universitarios, Maslow encontró sólo a un individuo que podía ser denominado como autorrealizado. Planteó la hipótesis de que era probable que las tendencias a la realización propia se incrementaran con la edad. Después, limitó sus estudios a la población universitaria del 1% mejor adaptado del Colegio Brandeis. No todos sus sujetos fueron considerados realizados por completo. Estudiar a estos individuos, sus personalidades, características, hábitos y capacidades permitió a Maslow desarrollar su definición de salud mental óptima.

## Técnicas de evaluación e investigación

En su estudio de individuos autorrealizados, Maslow usó cualquier técnica que pareciera ser la más apropiada para la situación particular. Al tratar con personajes históricos, analizó el material biográfico y los registros escritos. Con las personas vivas, también utilizó entrevistas profundas y pruebas psicológicas, tales como la Prueba de las Manchas de Tinta de Rorschach y la Prueba de Apercepción Temática. Obtuvo descripciones globales de los amigos y conocidos de los sujetos. En algunos casos, se percató que tenía que ser bastante cuidadoso debido a que varios de sus sujetos sospechaban de la intrusión en su privacidad que constituía su investigación.

Para las normas ordinarias de la investigación de laboratorio, lo que Maslow hizo en su estudio no fue una investigación verdadera. Él estaba pronto a reconocer que su investigación no había sido realizada a lo largo de líneas científicas estrictas. Sus descripciones no se basaban en pruebas normalizadas ni sus conclusiones eran obtenidas a partir de situaciones experimentales controladas. Más aún, su definición de una persona autorrealizada tendía a ser subjetiva: la persona autorrealizada era la que Maslow consideraba que se había realizado a sí mis-

ma. No obstante, señaló que los cánones de los procedimientos científicos rigurosos no habrían abarcado ni permitido la investigación en las áreas que estaba estudiando. Además, presentó sus datos sólo como una observación inicial y un esfuerzo por estudiar la salud en oposición a la neurosis. Maslow esperaba que estudios futuros producirían más información sobre la naturaleza de la autorrealización y confirmarían o descartarían sus propias expectativas.

Durante algunos años la investigación de Maslow sobre el concepto de autorrealización fue lenta, en vista de que se carecía de un instrumento de evaluación adecuado para medir las variables de la autorrealización. El desarrollo del Inventario de Orientación Personal (IOP) de Shostrom (1965), considerado como un instrumento de medición válido y confiable de la autorrealización, ha conducido a un incremento en la investigación empírica relacionada con los constructos de Maslow (Kelly y Chovan, 1985; Rychman y cols., 1985; Gray, 1986; Bordages, 1989; Alexander, Rainforth y Gelderloos, 1991; Leitschuh y Rawlins, 1991). Sin embargo, también ha conducido a la conclusión de que el concepto de Maslow puede reflejar un prejuicio principalmente masculino (Faulkender, 1991).

## Características de los autorrealizados

Maslow enlistó varias características que surgieron de su estudio de las personas autorrealizadas (1970). Por simplicidad, estas características pueden ser agrupadas bajo cuatro dimensiones clave: conciencia, honestidad, libertad y confianza (1969).

**Conciencia** Los autorrealizados se caracterizan por la conciencia. Son conscientes de la rectitud interna propia, de la naturaleza y de las experiencias pico de la vida. Esta conciencia se manifiesta en una *percepción eficiente de la realidad*. Los autorrealizados son precisos en su percepción del mundo, sintiéndose cómodos con éste. Pueden ver a través de la falsedad y evaluar los motivos reales de otras personas. Tienen una percepción más clara de la realidad y el realismo, en áreas tales como la política y la religión, lo cual les permite pasar a través de las cuestiones extrañas y reconocer las verdaderas. Tienen una agudeza de percepción mayor. Los colores les parecen más brillantes y vibrantes que a la mayoría de las personas. Tienen un sentido del olfato más eficiente. Su audición es más precisa.

Los autorrealizados exhiben una *frescura de apreciación* continua. Cada amanecer y atardecer los llena de energía de nuevo, y cada nueva flor es un acontecimiento que nunca pierde su cualidad milagrosa. Los autorrealizados no tienen preconcepciones de la manera en que deberían ser las cosas. Son muy receptivos a la experiencia y permiten que cada una de éstas se exprese por sí misma.

La persona que se autorrealiza siente con frecuencia lo que Maslow llamó una **experiencia pico**. Ésta, es una intensificación de cualquier experiencia, al grado de que hay una pérdida o trascendencia del yo. Estas clases de experiencias a menudo son denominadas místicas o religiosas, pero Maslow enfatizó que no necesariamente implican denominaciones o interpretaciones religiosas tradicionales. Una experiencia pico puede ser provocada también por un acontecimiento secular. Sucesos que pueden ser mundanos y ordinarios para otros, tales como

ver una obra de arte o alcanzar un clímax sexual, pueden ser los elementos que desencadenan una experiencia pico.

Durante una experiencia pico, el individuo no sólo experimenta una expansión del yo, sino también una sensación de unidad y significación en la vida. Durante ese momento, el mundo parece completo y junto con el individuo forman uno solo. Después de que termina la experiencia, y la persona ha regresado a la rutina de la vida cotidiana, la experiencia se dilata. Tiene una cualidad iluminadora que transforma el entendimiento propio de modo que las cosas ya no parecen ser las mismas después. La investigación en la que se utiliza un cuestionario sobre las experiencias pico ha confirmado las características descritas por Maslow (Privette, 1986). Maslow creía que *todos* los seres humanos, no sólo los autorrealizados, en potencia pueden tener experiencias pico. Las personas en cualquier etapa pueden experimentar estas situaciones, aunque éstas son lo que Maslow denominó un momento de autorrealización. Maslow distinguió entre individuos “trascen-



La concentración intensa en una actividad puede provocar una experiencia pico

dedores” y los “simplemente saludables”: los trascendentes están inclinados a tener picos; los simplemente saludables tienden a no tenerlos. Algunas personas tienen experiencias pico pero las reprimen y por consiguiente no las reconocen cuando ocurren. En otros casos, se puede inhibir una experiencia pico impidiendo, por lo tanto, su ocurrencia.

Estimulado por el concepto de Maslow, Mihaly Csikszentmihalyi (1975, 1990) habló con personas de muchas culturas, antecedentes, vocaciones y pasatiempos diferentes y descubrió que describen una experiencia comparable que él denominó “flujo” y “experiencia óptima”, en ésta, los individuos se involucran en forma tan completa en lo que están haciendo que olvidan toda sensación de tiempo y conciencia de sí mismos. En tal condición, las personas están muy inmersas y concentradas en lo que están haciendo. Csikszentmihalyi cree que el flujo ocurre cuando las personas están haciendo algo para lo que tienen habilidad pero que además les representa un desafío apropiado. Sus objetivos son claros y se les da una retroalimentación inmediata. El flujo también ha sido caracterizado por el juego y la significación de otras personas (Privette y Bundrick, 1991).

Los individuos autorrealizados muestran un alto grado de *conciencia ética*. Son claros respecto a la distinción entre el bien y el mal. Los autorrealizados tienen normas éticas definidas, aunque éstas no necesariamente son las convencionales; más bien, saben lo que es correcto para ellos y lo hacen.

Las personas autorrealizadas son capaces de distinguir entre el objetivo por el que están luchando y los medios con los que cuentan para lograrlo. En su mayor parte, están concentrados en los objetivos en lugar de en los medios. Al mismo tiempo, a menudo consideran como objetivos actividades que tan sólo son medios para otras personas. Pueden disfrutar y apreciar el viaje al igual que el destino.

**Honestidad** Los autorrealizados se caracterizan por la honestidad, la cual les permite conocer sus sentimientos y confiar en ellos. Pueden confiar en una gama amplia de sentimientos —amor, enojo y humor— presentes en las relaciones interpersonales.

Las personas autorrealizadas tienen un *sentido del humor filosófico* en lugar de uno ordinario. Las bromas y ocurrencias más comunes expresan hostilidad, superioridad o rebelión contra la autoridad. El humor de los autorrealizados está ligado más de cerca a la filosofía. En esencia es una capacidad para reír de la ridiculez de la situación humana y divertirse de las pretensiones humanas compartidas. Este humor fue característico de Abraham Lincoln, cuyas bromas no eran a expensas de otras personas. Este humor es espontáneo en lugar de ser planeado. A menudo no puede ser repetido o contado de nuevo. Maslow expresó que en una ocasión experimentó este humor en una habitación llena de arte cinético —esculturas que tenían partes mecánicas que pueden ser puestas en movimiento—. Le pareció que era una “parodia humorística de la vida humana, con el ruido, movimiento, confusión, prisa y agitación, todo lo cual no iba a ninguna parte” (1970).

Los autorrealizados experimentan *interés social* o un sentimiento profundo de parentesco con la humanidad. Maslow se apropió del término de Adler *Gemeinschaftsgefühl*, lo cual significa “sentimiento comunitario”, para describir la identificación con la humanidad que se experimenta. Aunque en ocasiones pue-

den experimentar sentimientos de enojo, impaciencia o disgusto, los autorrealizados tienen un sentido general de identificación, simpatía y afecto por la raza humana y todos sus integrantes.

Los autorrealizados forman *relaciones interpersonales* profundas. Sin embargo, son muy selectivos y por consiguiente tienen un círculo de amigos pequeño pero íntimo. No tienen necesidad de admiradores o grandes grupos de discípulos, aunque a veces pueden atraer a dichos seguidores creando una situación que manejan con diplomacia. Su amor por los demás implica el *pertenecer* a la otra persona en lugar de tener el amor de alguien que los cuide. Este amor se deriva de una plenitud del ser en vez de significar un estado de privación y necesidad.

Su amor no es indiscriminado. A veces se enojan con rapidez; pueden hablar con rudeza a otros y expresar una indignación justa cuando una situación lo exige; sin embargo, su actitud es de compasión en lugar de ataque. Reaccionan a la conducta en vez de a la persona.

Los autorrealizados exhiben una *estructura de carácter democrático*. Están libres de prejuicio, son tolerantes y aceptan a todas las personas sin importar sus antecedentes. Escuchan y aprenden de aquellos que son capaces de enseñarles.

**Libertad** Las personas autorrealizadas experimentan un alto grado de libertad, la cual les permite aislarse del caos que rodea a otros. Son libres para ser independientes, creativos y espontáneos.

Los individuos autorrealizados muestran un alto grado de *desapego* y una *necesidad de privacidad*. Sin embargo, muchos evitan estar solos y buscan en forma compulsiva la compañía de otras personas. Les gustan y requieren ocasiones en que puedan estar consigo mismos. No son reservados pero a menudo se apartan de las demás personas. Maslow descubrió que muchos de ellos no recibían bien sus preguntas debido a que consideraban tales actividades una violación a su privacidad.

Esta capacidad para retraerse se extiende también a otras áreas. Permite al que se autorrealiza concentrarse en un mayor grado que la persona promedio. Mientras que otros pueden excitarse e involucrarse en la tormenta de cosas que los rodea, ellos permanecen por encima de lo que acontece, calmados e imperturbables.

Libres de ser ellos mismos, estas personas también son libres de dejar que los demás lo sean. Como padres, esto significa que tienen la capacidad de preferir no entrometerse con su hijo, debido a que les gusta la forma en que está madurando el niño. Pueden permitirle experimentar las consecuencias de la conducta sin sobreprotegerlo.

Los individuos autorrealizados son *autónomos e independientes* de su ambiente físico y social. Motivados por la maduración en lugar de por la deficiencia, no necesitan depender del mundo o de los demás para su satisfacción real. Sus necesidades básicas y gratificación han sido satisfechas; por consiguiente, son libres de depender de su propio desarrollo.

La autonomía implica también la capacidad de elegir con libertad y de gobernarse a sí mismo. Muchas personas permiten que otros individuos como los publicistas, por ejemplo, decidan por ellas, pero los autorrealizados llegan a sus propias decisiones y asumen la responsabilidad por su persona.

Maslow encontró que sin excepción todos sus sujetos autorrealizados demostraron *creatividad*, originalidad o inventiva. Esto no quiere decir que posean un talento especial semejante al de un Mozart o un Picasso, sino que tienen un impulso y una capacidad de ser creativos. No necesariamente escriben libros, componen música o producen arte; en su lugar, su creatividad es proyectada hacia cualquier actividad que emprendan, influenciándola de algún modo. El carpintero o el oficinista trabajan en forma creativa, añadiendo un toque personalizado a cualquier cosa que hagan. Los autorrealizados incluso perciben al mundo en forma creativa, como lo hace el niño, imaginando posibilidades nuevas y diferentes.

Los autorrealizados son *espontáneos*, simples y naturales. Son libres de ser lo que son en cualquier momento. Aunque su conducta a menudo es convencional, no permiten que la convencionalidad obstaculice o impida que hagan las cosas que consideran importantes. Están conscientes en forma aguda de sus sentimientos, pensamientos e impulsos y no los ocultan a menos que su expresión pudiera herir a los demás. Sus códigos de ética son autónomos e individuales, basados en principios fundamentales aceptados en lugar de en prescripciones sociales.

**Confianza** Las personas autorrealizadas demuestran un alto grado de confianza. Confían en ellas mismas, en su misión en la vida, en los demás y en la naturaleza.

Estos individuos por lo general se *concentran en el problema* en lugar de ellos mismos. Tienen un sentido claro de su misión en la vida. Son orientados hacia la tarea y se comprometen con labores importantes que deben hacerse. Viven y trabajan dentro de un marco de referencia amplio que no les permite quedar rezagados en lo que es insignificante o trivial. Los problemas en los que no se encuentran implicados consiguen la mayor parte de su atención.

Estos individuos demuestran *aceptación de sí mismos, de los demás y de la naturaleza*. Se aceptan sin decepción o arrepentimiento. Esto no quiere decir que son complacientes o conformistas consigo mismos, sino que aceptan sus debilidades y fragilidades. No se avergüenzan de los procesos corporales que los humanos comparten con los animales. Las necesidades de comer, defecar y expresar su sexualidad no los angustian. Se sienten culpables acerca de características que podrían y deberían mejorar, pero no son invadidos por una culpa neurótica. Como señaló Maslow, no son perturbados por los errores de la naturaleza humana pero los aceptan en la forma en como se hace con otras cosas naturales, tales como el hecho de que el agua es líquida, las rocas son duras y el pasto es verde. Las personas saludables no se sienten mal por lo que es *per se*, sino por las diferencias entre lo que es y lo que podría ser desde un punto de vista realista.

Los individuos que se autorrealizan no están bien adaptados en el sentido normal del término, lo cual implica conformismo con la propia cultura: muestran *resistencia a la enculturación*. En esencia, viven en armonía con su cultura, pero permanecen algo separados de ésta. A menudo son clasificados como "excéntricos" porque no siempre reaccionan en la forma esperada. Por lo general no se preocupan por cuestiones de vestido, lenguaje y comida, y por otros asuntos que no son de importancia primaria para ellos. Pero cuando una situación es importante son independientes en su pensamiento y conducta. Esta resistencia a la enculturación conduce a su trascendencia de cualquier cultura particular. Por

tanto, su identificación es con la humanidad en su conjunto en lugar de con cualquier grupo particular.

Maslow reconoció que la descripción que obtuvo de la persona que se autorrealiza es un compuesto. Ningún individuo de los que estudió posee todas las cualidades anteriores. Cada uno de ellos demostró las características en grados variables. Además, Maslow enfatizó que los autorrealizados no son perfectos. Muestran mucho menos fallas humanas. Con frecuencia tienen hábitos extraños, despilfarradores o irreflexivos. A veces son vanos y se enorgullecen demasiado de sus logros. En ocasiones pueden perder los estribos. Debido a su concentración en su trabajo, pueden parecer distraídos, sin sentido del humor o descorteses. A veces su amabilidad hacia los demás los lleva a permitir que otros tomen ventaja indebida de ellos. En otros momentos pueden parecer implacables y desconsiderados en sus relaciones con otras personas. Algunas veces son aburridos, incluso irritantes. En resumen, no son perfectos; sin embargo, la definición de Maslow de la autorrealización no implica perfección sino un nivel superior de funcionamiento.

Los principios y valores de los individuos autorrealizados difieren de los de la persona promedio. Al percibir al mundo de una manera en esencia diferente, no son amenazados por éste y no necesitan adoptar una moralidad de autoprotección. Maslow sugirió que una gran cantidad de cuestiones influenciadas por normas morales y éticas pueden ser tan sólo "productos secundarios de la patología penetrante del promedio de la gente" (1970). Para las demás personas, el mantenimiento en el nivel de autorrealización requiere de satisfacer las necesidades menores en forma continua, sin embargo, los que se autorrealizan son capaces de satisfacerlas de manera rutinaria de modo que pueden dedicarse a los valores que coinciden con las necesidades B. Por tanto, al mismo tiempo, sus valores son universales y reflejan una humanidad compartida, pero también son distintos, individuales y únicos.

Maslow concluyó que la autorrealización implica la capacidad para trascender y resolver dicotomías. Las oposiciones usuales entre corazón y cabeza, razón y emoción, cuerpo y mente, trabajo y juego que fragmentan la mayor parte de nosotros no existen como antagonistas, debido a que son considerados en funcionamiento conjunto en forma simultánea. Por ejemplo, la distinción entre ser egoísta y desinteresado ya no es molesta. Los individuos que se autorrealizan pueden reconocer que cada acto es al mismo tiempo egoísta y desinteresado; que lo que se hace en beneficio de los demás con frecuencia es lo provechoso para uno mismo. Maslow sugirió que en el individuo que se ha autorrealizado el ello, el yo y el superyó trabajan juntos en forma cooperativa.

Maslow expresó que el número de personas que logran la autorrealización es relativamente pequeño, menos del 1% de la población entera. Conceptos tales como "la persona autorrealizada" pueden aplicarse sólo a unos cuantos selectos. Es obvio que la posibilidad de autorrealización es limitada o incluso está cerrada para grandes cantidades de la población humana, cuyo ambiente y estilo de vida todavía tienen que satisfacer las necesidades menores descritas en la jerarquía de Maslow, por no decir las necesidades superiores. Esto no quiere decir, sin embargo, que algunos grupos de personas sean por naturaleza incapaces de autorrealizarse. Maslow señaló que algunos individuos pueden ser más saludables

que su ambiente. Concluyó que tienen alguna clase de libertad interna pero no especificó cómo o por qué.

La investigación contemporánea sobre niños competentes de ambientes de alto riesgo está buscando esclarecer por qué los infantes son más o menos vulnerables a los efectos de su entorno. Heylighen (1992) ha elaborado una reconstrucción sistémica cognoscitiva de la teoría de Maslow redefiniendo la autorrealización como la competencia percibida de que cada persona es capaz de satisfacer sus necesidades. La pobreza o ineptitud presentes en el ambiente de un niño puede causar sentimientos de incompetencia que inhiben el desarrollo de la autorrealización.

Algunos críticos sugieren que la opinión de Maslow acerca del individuo que se autorrealiza está basada en valores estadounidenses de logro individual. Debido al entrenamiento cultural, muchas personas en las sociedades occidentales tienden a creer que la personalidad está arraigada mejor en un sentimiento elevado de autoestima positiva. Por tanto, los padres de la clase media de Estados Unidos son alentados a dar pasos para desarrollar autoestima positiva en sus hijos, en especial en los varones (Markus y Katayama, 1991; Josephs, Markus y Tafarodi, 1992), y los trastornos psicológicos tales como la ansiedad y la depresión a menudo son considerados un fracaso en desarrollar dicha autonomía, logro y sentimiento de valía de sí mismo. Sin embargo, las personas en muchas culturas no occidentales cultivan personalidades muy diferentes. En Japón y China, no se enfatiza un yo autónomo y a los niños se les enseña a cooperar y a no demostrar su superioridad a modo de evitar demeritar a otras personas. La expresión *tiqau* en japonés denota tanto "diferente" como "malo" (Markus y Kitayama, 1991, y Kitayama y Marcus, 1992). Los niños japoneses son alentados a ser modestos en extremo acerca de cualquier logro personal de modo que se adapten al ambiente social y de grupo más importante. Por tanto, las actividades que para los niños estadounidenses son más susceptibles de ser emprendidas en forma individual, tales como pintar, en Japón es más probable que sean proyectos de grupo (Kitayama y Marcus, 1992). Como resultado, las personas se perciben a sí mismas como una parte de un todo y se definen a sí mismas en términos del grupo.

Cuando Kitayama y sus colaboradores compararon las respuestas de estudiantes universitarios japoneses y estadounidenses a los que se les pidió que expresaran la frecuencia y origen de ciertas emociones, los jóvenes japoneses asociaron los sentimientos positivos con las relaciones interpersonales buenas en lugar de con los logros personales, mientras que sucedió lo opuesto con los estadounidenses (Kitayama y Marcus, 1992).

Del mismo modo, aun dentro de la misma cultura pueden aplicarse diferencias de género. De ese modo, en América del Norte la autoestima de una mujer tiende a estar basada en las relaciones interpersonales mientras que la de un hombre lo está en los logros personales (Josephs y cols., 1992). Lerman (1992) recuerda que Maslow no demostró cómo el ambiente falla con frecuencia en permitir la satisfacción de las necesidades básicas de las mujeres y otros grupos sojuzgados. Ella cree, sin embargo, que hay un lugar en la teoría de Maslow y en otras teorías humanistas para contribuciones a partir de un examen feminista del ambiente y

## REFLEXIÓN CRÍTICA

### ¿Quién está entre los que se autorrealizan?

Observe la siguiente lista de personas a quienes Maslow identificó como autorrealizados: Jane Addams, Sholom Aleichem, Robert Benchley, Martin Buber, George Washington Carver, Pablo Casals, Eugène V. Debs, Albert Einstein, Ralph Waldo Emerson, Benjamin Franklin, William James, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Camille Pissarro, Eleanor Roosevelt, Albert Schweitzer, Baruch Spinoza, Adlai Stevenson, Harriet Tubman. Si no reconoce algunos de estos nombres, búsquelos en la sección de **Nombres biográficos** de un diccionario de nivel superior. Aunque Maslow indicó que la autorrealización es un potencial para todos, ¿una revisión de esta lista indicaría que es más probable incluir a presidentes o políticos estadounidenses o a grandes figuras creativas o científicos de occidente? ¿Cuántas mujeres encuentra en comparación con hombres?

No todos están de acuerdo con la elección de ejemplos de Maslow de personas autorrealizadas. Eleanor Roosevelt, una figura muy controvertida, tuvo que vencer las raíces paralizantes de haber nacido en una familia privilegiada pero destruida por el alcoholismo (Cook, 1992). Abraham Lincoln sufría de ataques graves de depresión. Otros señalan que como se ha delineado en la actualidad, el concepto de Maslow no incluiría a muchas personas auténticamente creativas tales como Wolfgang Mozart, Karen Horney (cuyas necesidades inferiores por ningún medio fueron satisfechas por completo) o Martin Luther King. Quizá su elección refleja su preferencia subjetiva y prejuicio. ¿Puede pensar usted en alguna modificación a los criterios de autorrealización de Maslow que sería necesario hacer antes de que su objetivo pudiera decirse en verdad que es un potencial para todos? Piense en individuos de culturas no occidentales a quienes usted consideraría autorrealizados, tales como la madre Teresa y Gandhi.

su impacto potencial en el bienestar de la humanidad. Dicha investigación requeriría la eliminación del sexismo y un examen cuidadoso de los puntos ciegos.

Sin embargo, otros (tales como Chang y Page, 1991) creen que las comparaciones transculturales entre Rogers, Maslow, Lao Tsé y el budismo Zen se orientan más hacia una universalidad de la experiencia humana en la que todos comparten la suposición de que las personas tienen una tendencia hacia la realización que fomenta la maduración positiva. Miller (1991) sugirió que colocar la autorrealización en el contexto de la psicología transpersonal elimina su elitismo y fomenta las comparaciones transculturales con los conceptos orientales. Más que enfatizar un concepto de un ideal, Coan (1991) sugirió que se observen las formas diversas en las que las personas pueden realizar su potencial.

Debe darse crédito a Maslow por haber dirigido la atención de los psicólogos hacia aquellas cualidades que constituyen la salud y funcionamiento humanos óptimos en lugar de describir las fallas en el desempeño en la vida de las perso-

nas. El ejemplo del individuo que se autorrealiza es sugerente e inspira a mejorar nuestra condición humana.

## Relaciones terapéuticas

Abraham Maslow no fue un terapeuta practicante. No desarrolló ninguna teoría o método de terapia nuevos. Sin embargo, hizo varios comentarios acerca de la terapia (1970) que merecen atención. Maslow distinguió entre terapia de necesidades básicas y terapia de *insight*. La **terapia de necesidades básicas** se refiere a los procedimientos terapéuticos que satisfacen las necesidades primarias de las personas: seguridad, pertenencia, amor y respeto. La **terapia de insight** se refiere a un esfuerzo más profundo y prolongado de autoentendimiento que conduce a cambios motivacionales profundos.

El primer criterio y primario para ambas formas de terapia es una relación entre seres humanos. Sobre este punto Maslow concordaba con Rogers. Los dos señalaron que el tipo de relación que satisface las necesidades básicas no es una relación única, sino la que comparte las cualidades fundamentales encontradas en todas las relaciones humanas satisfactorias. La relación de terapia no es única

## REFLEXIÓN CRÍTICA

### ¿Necesitamos un concepto nuevo de madurez?

Muchos teóricos han trabajado con el concepto de "la persona madura". Usted puede incrementar su entendimiento acerca de sus conceptos e identificar su propia percepción de la madurez comparándolos y contrastándolos. Revise los seis criterios de madurez desarrollados por Allport, la imagen de Rogers respecto a la persona de funcionamiento completo y el concepto de Maslow sobre la persona que se autorrealiza. Enliste los criterios de madurez en los que todos ellos coinciden. Identifique los criterios que son únicos para cualquiera de los teóricos. ¿Hay puntos de desacuerdo notorios entre ellos?

Carol Gilligan (1982) y Jean Baker Miller (1984) han sugerido que la mayor parte de las definiciones de madurez están basadas en un paradigma masculino y valores de separación, autonomía, dominio y poder. "Debido a que están orientados hacia los hombres, las mujeres no están a la altura" (Symonds, 1991). Junto con sus colegas, Baker sugiere una teoría nueva basada en el "yo en relación", enfatizando las relaciones y la sensibilidad hacia los demás en vez de la individualidad. Betcher y Pollack (1993) nos recuerdan que es momento de dejar de pensar en las mujeres como hombres inadecuados o en los hombres como mujeres deficientes. "Es tiempo de dejar de discutir acerca de cuál es la mejor mitad y buscar lo que es bueno en ambos." ¿Qué piensa usted? ¿Un concepto nuevo de madurez facilitaría también la vida en un mundo global de diversidad cultural?

en su base, debido a que comparte las características primarias de todas las relaciones humanas satisfactorias.

Lo que se necesita, sugirió Maslow, es un estudio más cuidadoso de todas las relaciones que fomentan y cumplen la satisfacción de nuestras necesidades de seguridad, pertenencia, amor, respeto y, por último, autorrealización. Un matrimonio constructivo, la amistad íntima o una relación padre-hijo saludable permiten que ocurran estas satisfacciones. Por tanto, toda relación humana es terapéutica en potencia. Estudios nuevos muestran que las relaciones satisfactorias pueden "proteger al sistema inmunitario humano del estrés" (Goleman, 1992). Una tarea de la psicología es tratar de identificar aquellas cualidades que hacen satisfactorias a las relaciones humanas en oposición a las deficientes. Entonces se podrá fomentar aquellas relaciones que nos permitan madurar.

## SUPUESTOS FILOSÓFICOS



### Revisión de Maslow

¿Cómo estimaría a Maslow en cada uno de los supuestos filosóficos básicos descritos en el capítulo 1? Cada cuestión básica fue presentada como una dimensión bipolar a lo largo de la cual puede ser colocada la opinión de una persona según el grado de acuerdo con uno u otro extremo. Valore las opiniones de Maslow en estos asuntos.

Cuando haya determinado dónde piensa que se encuentra Maslow, compare sus respuestas con las de sus compañeros de clases y las de su instructor. Debe estar dispuesto a defender sus valoraciones, pero también estar preparado para cambiarlas bajo la perspectiva de los argumentos irresistibles de los demás. Después, compare su estimación de Maslow con su propia perspectiva en cada cuestión y con aquellas de otros teóricos. ¿Esta comparación le ayuda a entender por qué su teoría le atrae o no?

Estaría muy de acuerdo	Estaría de acuerdo	Es neutral o cree en la síntesis de ambas opiniones	Estaría de acuerdo	Estaría muy de acuerdo
1	2	3	4	5

#### libertad

Las personas básicamente tienen control sobre su propia conducta y entienden los motivos que hay detrás de ésta.

#### determinismo

La conducta de las personas está determinada de manera básica por fuerzas internas o externas sobre las que tienen poco control, si es que tienen alguno.

Maslow criticó a Freud por limitar su discusión acerca de la relación que surge en el análisis a los elementos de la transferencia. Al fallar en reconocer la relación subyacente entre analista y paciente y encausarse casi por completo en los elementos de la transferencia, Freud no percibió el carácter saludable de la relación. En efecto, él sugirió que los únicos sentimientos que podía tener un paciente hacia el analista eran aquellos de una transferencia positiva o negativa. A cambio, las únicas emociones que un analista puede tener hacia el paciente eran las de una contratransferencia. Por tanto, en la discusión de Freud sobre el análisis, los únicos sentimientos que surgen en la relación son neuróticos. Freud falló en articular el hecho de que sólo se debe a que una relación saludable básica subyace al proceso de análisis antes que los elementos de la transferencia puedan surgir y ser sostenidos, analizarse y trabajar en ellos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#### hereditario

Las características heredadas e innatas tienen la influencia más importante sobre la conducta de una persona.

#### ambiental

Los factores en el ambiente tienen la influencia más importante sobre la conducta de una persona.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#### unicidad

Cada individuo es único y no puede ser comparado con los demás.

#### universalidad

Las personas son de manera básica de naturaleza muy similar.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#### proactivo

Los seres humanos actúan de manera principal por su propia iniciativa.

#### reactivo

Los seres humanos reaccionan de manera principal ante los estímulos del mundo exterior.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#### optimista

Pueden ocurrir cambios significativos en la personalidad y la conducta a lo largo del curso de una vida.

#### pesimista

La personalidad y conducta de una persona son de manera esencial estables e inmutables.

Si las cualidades de la relación que surge en la psicoterapia son las que se encuentran en cualquier relación satisfactoria saludable, se deben observar más de cerca aquellos sucesos terapéuticos cotidianos que ocurren en los buenos matrimonios y trabajos y en las buenas amistades. Se debe tratar de exponer uno mismo y a los demás a esta clase de situaciones. También resulta que cada ser humano es un terapeuta en potencia que puede funcionar en una forma terapéutica si se encuentra inmerso en esta clase de relaciones que están basadas en el amor y el respeto. Se deben aprobar, alentar y enseñar estos fundamentos de las relaciones humanas sanas y fomentar el desarrollo de la psicoterapia legítima.

Hay ocasiones en que los procesos terapéuticos constructivos de la vida fallan y se necesita una terapia de *insight*. Una persona que está enferma de gravedad puede no ser capaz de beneficiarse de la terapia de necesidades básicas, habiendo abandonado el intento de satisfacer aquéllas en favor de la satisfacción de necesidades neuróticas.

La terapia de *insight* no sólo es provechosa a aquellos neuróticos para quienes la terapia de necesidades básicas ya no es útil; también es un método valioso por el que las personas relativamente saludables pueden adquirir *insight* y facilitar su propia autorrealización. Por desgracia, el psicoanálisis y la psicoterapia no se han convertido en fuerzas tan efectivas o activas del autoentendimiento individual y cultural como tienen el potencial de serlo. El énfasis, en particular en los Estados Unidos, en la terapia como un método médico de tratamiento ha impedido su ingreso en otros campos. Es interesante notar que Freud no concibió originalmente al análisis sólo como un método para tratar neuróticos. Ésta, escribió, "es sólo una de sus aplicaciones; el futuro tal vez muestre que no es la más importante" (1926b). Freud también recomendó que en vista de que era imposible analizar a todos y cada uno de los padres, los profesores podrían llevar a cabo el análisis con el propósito de evitar pasar por alto los conflictos inconscientes de los niños. Maslow retomó esta sugerencia, señalando que si las personas relativamente saludables son conmovidas en forma profunda por la terapia, es muy importante dirigir la atención del terapeuta hacia ellas, en particular si resultan estar en posiciones terapéuticas clave, como profesores, trabajadores sociales y médicos.

### *Teoría de Maslow: filosofía, ciencia y arte*

La teoría de Maslow se aleja con claridad de la ciencia pura hacia los principios generales más amplios de la filosofía. Maslow reconoció que su descripción de la autorrealización es parte de una filosofía más grande en evolución de la naturaleza humana, influida en gran medida por Aristóteles (Ivie, 1986). Nos recordó que con demasiada frecuencia se concibe a la ciencia como un método autónomo que existe en sí y por sí mismo, gobernado por sus propias reglas distintas y separado por completo de los seres y valores humanos. Muchas veces se olvida que los seres humanos crean la ciencia, establecen sus objetivos y usan su tecnología para sus propios propósitos. Maslow creía que es erróneo pensar que la ciencia está libre de valores, en vista de que sus procedimientos son empleados con propósitos humanos. Se puede usar la ciencia para crear robots mecánicos ajenos a la

naturaleza humana o para incrementar la libertad y el potencial humanos. Maslow sugirió que se concibe a la ciencia como una actividad solucionadora de problemas en lugar de como una tecnología específica. Sólo los objetivos de la ciencia pueden dignificar o validar sus métodos.

Las teorías que implican la autorrealización tratan de manera principal con cuestiones de filosofía moral en vez de con la ciencia psicológica (Daniels, 1988). Éste es un hecho que se ha deseado ignorar debido a que en la sociedad individualista posmoderna no se ha reconocido de manera lógica una forma de estar de acuerdo en la moral y la ética. En su lugar, los juicios de valor son considerados por lo común tan sólo como preferencias personales. Este relativismo moral se deriva de la pérdida de un punto de vista teleológico (MacIntyre, 1984). Daniels (1988) sugirió que se desarrollara un mito (o "modo de ser en el mundo", Eliade, 1983) de realización en el que la vida "se convierta en una búsqueda compartida para el bien humano" conforme se avanza más allá del yo hacia la comunidad.

El estudio de Maslow acerca de las personas que se autorrealizan carece de rigor y de una metodología distintiva característicos de la ciencia empírica estricta. No obstante, su trabajo destaca el hecho de que los cánones de los procedimientos científicos rigurosos no necesariamente abarcan o permiten la investigación de cuestiones humanas importantes. La tensión entre las demandas de la materia de la psicología y los requerimientos de la buena ciencia continúa pre-ocupando a los psicólogos.

Maslow sugirió la necesidad de una definición más amplia de la ciencia y el desarrollo de metodologías apropiadas para el tema humano. Su "tercera fuerza" se volvió una orientación muy importante en la psicología y su impacto se reflejó en la creación de una división nueva de la Asociación Psicológica Estadounidense, llamada Psicología Humanista. También se formó por separado una Asociación para la Psicología Humanista; publica el *Journal of Humanistic Psychology*. Centros para la maduración personal han surgido a todo lo largo de Estados Unidos, Canadá, México y Europa. Dos de los mejor conocidos son el Instituto Esalen en Big Sur, California, y el Centro para el Estudio de la Persona en La Jolla, California. Estas instituciones fomentan el desarrollo de formas en las que los individuos puedan profundizar su maduración y autorrealización.

La descripción de Maslow sobre la persona que se autorrealiza es similar a la de Carl Rogers: optimista, generando mucha confianza en el potencial humano. Pero algunos críticos sugieren que esta descripción puede ser simplista, al descuidar el trabajo intenso y dolor que están implicados en la maduración y el desarrollo e ignorar el fenómeno de la tragedia (Daniels, 1988). Es importante señalar que la investigación de Maslow se originó en una época de crecimiento y prosperidad acompañada por una perspectiva al parecer ilimitada del potencial humano. Pero, ¿es realista esta descripción? De hecho, la probabilidad de la autorrealización puede ser más remota de lo que indicó Maslow. Quizás es ingenuo esperar reducir todo el conflicto y más justificado suponer que tan sólo se puede fortalecer el yo, permitiéndole ser más efectivo en sus funciones de ejecución. Freud, como se recordará, fue pesimista acerca de la reducción del conflicto humano.

Es necesario poner más atención a los procesos dentro del individuo y a las diversas culturas y sociedades que permiten que florezca la autorrealización y la

creatividad. En palabras de Maslow: "¿Qué tan bueno le permite ser al ser humano la sociedad?" (1970). ¿En qué casos puede un individuo vencer y compensar necesidades que no han sido satisfechas en la vida? Tal y como están las cosas, la discusión de Maslow acerca de la autorrealización es descriptiva en vez de funcional. Describe las características del individuo que se autorrealiza pero no explica la forma en que pueden ser adquiridas en forma concreta.

Cerca del final de su vida, Maslow exhortó la promoción de una "cuarta fuerza" para tratar con cuestiones espirituales y religiosas. Articulando el concepto de experiencias pico, Maslow creyó haber sometido a todas las religiones principales bajo la rúbrica de la ciencia natural de la psicología. Creía que un estudio de las fuerzas positivas que fomentan la autorrealización y una cultura mejorada deberían ser el punto de vista primario de la psicología.

## Resumen

1. Abraham Maslow ha sido llamado el padre espiritual de la psicología humanista. Criticó al psicoanálisis por ser pesimista y negativo y a las teorías de la conducta y del aprendizaje por ser mecánicas.
2. Maslow distinguió entre **motivación** y **metamotivación**, las cuales implican **necesidades D** y **necesidades B** respectivamente. La motivación y las necesidades D tienen precedencia sobre la metamotivación y las necesidades B.
3. La **jerarquía de necesidades humanas** de Maslow incluye fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y amor, de autoestima y de **autorrealización**. Varios estudios han demostrado que las necesidades que Maslow describió son esenciales para la vida y desarrollo humanos óptimos y se han desarrollado algunas herramientas para medirlas.
4. Las **personas autorrealizadas** se satisfacen y hacen lo mejor de lo que son capaces. Los sujetos de estudio de Maslow incluyeron amigos, conocidos personales, personajes públicos e históricos y estudiantes universitarios seleccionados; utilizó una variedad de técnicas de investigación. Sus estudios no fueron realizados a lo largo de líneas científicas estrictas, ya que creía que aquellas limitaciones no serían adecuadas para su investigación.
5. Maslow describió varias características de los autorrealizados. Éstas pueden ser agrupadas bajo cuatro dimensiones clave: conciencia, honestidad, libertad y confianza.
6. Una persona que se autorrealiza a menudo tiene una **experiencia pico**, la cual puede ser provocada por acontecimientos tanto religiosos como seculares.
7. Algunos críticos sugieren que la descripción de Maslow acerca de las personas que se autorrealizan es simplista y desatiende el trabajo intenso que está implicado en la maduración y el desarrollo. Otros exponen que está basada en valores estadounidenses y en un paradigma masculino occidental del logro individual.

8. Maslow distinguió entre **terapia de necesidades básicas** y **terapia de insight** y exhortó a la creación de una terapia más efectiva y expandida.
9. La teoría de Maslow se aparta de la ciencia pura. Su trabajo destaca el hecho de que los procedimientos científicos rigurosos pueden no abarcar o permitir la investigación de cuestiones humanas importantes.

## Sugerencias para lecturas adicionales

La obra más conocida de Maslow es *Motivation and Personality* (Harper & Row, 1970), la cual presenta su teoría de la personalidad y describe a fondo sus conceptos sobre la jerarquía de necesidades y la autorrealización; publicada por primera vez en 1954, fue revisada por completo poco antes de su muerte. *Religions, Values, and Peak Experiences* (Viking, 1964) presenta el argumento de Maslow acerca de que la religión debe ser considerada como un fenómeno normal potencialmente saludable y debe estudiarse en forma científica. En su obra bosquejó su concepto de experiencias pico, aunque no las limitó a las experiencias religiosas. No obstante, Maslow señaló la necesidad que tienen los seres humanos de una expresión espiritual y sugirió que la ciencia puede ayudarnos a entender esta necesidad y sus expresiones. *Toward a Psychology of Being* (Van Nostrand, 1968) es una colección de artículos en los que Maslow discutió su teoría de los valores B así como las experiencias pico y la autorrealización; el libro también aclara la perspectiva humanista de Maslow en oposición a aquellas que presentan una descripción mecánica o negativa de la naturaleza humana. La última obra de Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (Viking, 1971), es un esfuerzo acumulado por integrar su teoría con los desarrollos más recientes en la ciencia. Cubre temas tales como biología, creatividad, cognición y sinergia.

Dos fuentes secundarias accesibles sobre el pensamiento de Maslow son las de Frank Goble, *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow* (Grossman, 1970) y de Colin Wilson, *New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution* (Taplinger, 1972). Una biografía de Maslow, basada en diarios, entrevistas con amigos y asociados y sus trabajos publicados, es la de Edward Hoffman, *The Right to be Human* (Tarcher, 1988).