

muestra muy pobre de la población. La vida motivacional de los que sufren neurosis debería ser rechazada, en principio, como modelo de motivación sana. La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, ni siquiera lo contrario. Cualquier teoría de la motivación que merezca la pena debe tratar las capacidades superiores de la persona fuerte y sana, así como también, las maniobras defensivas de los espíritus paralizados. Se deben abarcar y explicar los problemas más importantes de los personajes más grandes y mejores de la historia de la humanidad.

Este entendimiento nunca lo conseguiremos sólo de las personas enfermas. Debemos volver nuestra atención a los hombres y mujeres sanos. Los teóricos de la motivación deben tener una orientación más positiva.

"Motivación y Personalidad"

Abraham Maslow

Una teoría de la motivación humana

Este capítulo intenta formular una teoría sólida de la motivación que pueda satisfacer las demandas teóricas enumeradas en el capítulo anterior y, al mismo tiempo, conformarse a los hechos conocidos, clínicos, experimentales y de observación. No obstante, se deriva muy directamente de la experiencia clínica. Esta teoría se halla en la tradición funcionalista de James Dewey y se funde con el holismo de Wertheimer, Goldstein y la psicología de la Gestalt, y con el dinamismo de Freud, Horney, Reich, Jung y Adler. Esta integración o síntesis se puede denominar teoría holístico-dinámica.

se conecta las necesidades de las 3 demoras

LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES BASICAS

Las necesidades fisiológicas

Las necesidades que se toman generalmente como punto de partida para una teoría de la motivación son los así llamados impulsos fisiológicos. Dos líneas de investigación nos obligan a revisar las nociones habituales de estas necesidades: primero, el desarrollo del concepto de homeostasis y segundo, el hallazgo de que los apetitos (elecciones preferenciales entre los alimentos) son una clara y eficaz indicación de las necesidades reales o carencias del cuerpo.

La homeostasis se refiere a los esfuerzos automáticos del cuerpo por mantener un estado normal y constante de la corriente de

sangre. Cannon describía (1932) este proceso para (1) el contenido de agua en la sangre, (2) el contenido de sal, (3) el contenido de azúcar, (4) el contenido de proteínas, (5) el contenido de grasa, (6) el contenido de calcio, (7) el contenido de oxígeno, (8) el nivel constante de ion-hidrógeno y (9) la temperatura constante de la sangre. Evidentemente esta lista podría extenderse a otros minerales, hormonas, vitaminas, etc.

Young (1941, 1948) resumía el trabajo sobre el apetito en su relación con las necesidades del cuerpo. Si el cuerpo carece de algo químico, el individuo tenderá (de un modo imperfecto) a desarrollar un apetito específico o hambre parcial por ese elemento de comida que le falta.

Así, parece imposible, a la vez que inútil, hacer cualquier lista de necesidades fisiológicas fundamentales porque podrían llegar al número que uno deseara, dependiendo del grado de especificidad de la descripción. No podemos identificar todas las necesidades fisiológicas como homeostáticas. Todavía no se ha demostrado que el deseo sexual, el sueño, la pura actividad y el ejercicio y el comportamiento materno en los animales sean homeostáticos. Además, esta lista no incluiría los diversos placeres sensoriales (gusto, olfato, cosquilleo, caricias), que son probablemente fisiológicos y que pueden convertirse en las metas de la conducta motivada. Ni tampoco sabemos qué hacer con el hecho de que el organismo tiende simultáneamente a la inercia, la pereza y al menor esfuerzo, y también una necesidad de actividad, estimulación y emoción.

En el capítulo anterior señalábamos que estos impulsos o necesidades fisiológicas deben considerarse inusuales, en vez de corrientes, porque son aislables y localizables somáticamente. Es decir, son relativamente independientes entre sí y de otras motivaciones, y del organismo en su conjunto. En muchos casos, es posible demostrar una base localizada y somática que subyace en el impulso. Esto es cierto con menos generalidad de lo que se piensa (excepciones son la fatiga, el sueño, las respuestas maternas) pero sigue siendo cierto en los ejemplos clásicos del hambre, el sexo y la sed.

Se debería señalar otra vez que cualquiera de las necesidades fisiológicas y el comportamiento de consumación que ellas implican sirven de pauta también para las restantes necesidades. Es decir, la persona que cree tener hambre queda que en realidad está buscando

bienestar, o dependencia, en vez de vitaminas o proteínas. A la inversa, es posible satisfacer la necesidad del hambre, en parte, con otras actividades tales como beber agua o fumar cigarrillos. En otras palabras, siendo relativamente aislables estas necesidades fisiológicas, en realidad, no lo son por completo.

No hay duda de que estas necesidades fisiológicas son las más prepotentes de todas las necesidades. Esto significa concretamente que el ser humano que carece de todo en la vida, en una situación extrema, es muy probable que su mayor motivación fueran las necesidades fisiológicas más que cualesquiera otras. Una persona que carece de alimento, seguridad, amor y estima, probablemente sentiría con más fuerza el hambre de comida antes que de cualquier otra cosa.

Si todas las necesidades están sin satisfacer, y el organismo, por tanto, está dominado por las necesidades fisiológicas, las restantes necesidades simplemente pueden ser inexistentes o ser desplazadas al fondo. Entonces, resulta claro caracterizar al organismo entero diciendo simplemente que tiene hambre porque la consciencia está completamente embargada por el hambre. (Todas las capacidades se ponen al servicio de satisfacer el hambre, y la organización de dichas capacidades está casi enteramente determinada por el único propósito de satisfacer el hambre.) Los receptores y los realizadores, la inteligencia, memoria, hábitos, todo puede definirse ahora sencillamente como instrumentos para gratificar el hambre. Las capacidades que no sirven a este fin permanecen latentes o se las empuja al fondo. La necesidad de escribir poesía, el deseo de adquirir un coche, el interés por la historia americana, el deseo de unos zapatos nuevos, en un caso extremo, quedan relegados o se consideran de importancia secundaria. Para el ser humano, que está en una situación extrema y peligrosa de hambre, no existen otros intereses que no sean la comida. Esa persona sueña con la comida, recuerda la comida, piensa en la comida, se emociona sólo con la comida, percibe la comida y solamente quiere comida. Los determinantes más sutiles que normalmente se funden con los impulsos fisiológicos al organizar incluso el comer, el beber o la conducta sexual, pueden estar ahora tan completamente desbordados que nos permiten hablar en esta ocasión (pero sólo en esta ocasión) del impulso y la conducta del hambre pura como el único objetivo incondicional del alivio.

Otra característica peculiar del organismo humano, cuando está dominado por una determinada necesidad, es que toda filosofía de futuro tiende también a cambiar. Para nuestra persona con hambre crónica y extremada, la utopía se puede definir simplemente como el lugar donde hay mucha comida. Esa persona tiende a pensar que, si solamente se le garantiza el alimento para el resto de su vida, será perfectamente feliz y nunca necesitará nada más. La vida misma tiende a definirse en términos de comer. Cualquier otra cosa será definida como algo sin importancia. La libertad, el amor, el sentimiento de comodidad, el respeto, la filosofía, todas se pueden rechazar como cursilerías que son inútiles, ya que no sirven para llenar el estómago. Se puede decir de tal persona que vive sólo de pan.

Posiblemente no se puede negar que tales cosas sean verdad, pero sí se puede negar su *generalidad*. Las condiciones límite son, casi por definición, raras en la sociedad pacífica que funciona con normalidad. Que esta perogrullada se pueda olvidar es atribuible principalmente a dos razones: primero, las ratas tienen pocas motivaciones que no sean las fisiológicas, y puesto que se ha investigado tanto sobre la motivación en estos animales, es fácil trasladar la imagen de las ratas al ser humano; segundo, a menudo no se percibe que la cultura misma es un instrumento de adaptación, una de cuyas principales funciones es hacer que las urgencias fisiológicas sean cada vez menos frecuentes. En los Estados Unidos, el hambre extrema crónica del tipo de urgencia es más bien rara. El ciudadano americano medio experimenta apetito más que hambre cuando decimos: «Tengo hambre». Pueden llegar a experimentar esa hambre pura, a vida o muerte, sólo por accidente y, aún así, unas pocas veces a lo largo de toda su vida. Evidentemente una buena manera de oscurecer las motivaciones superiores y conseguir una visión desproporcionada de las capacidades y la naturaleza humanas es conseguir que el organismo tenga hambre o sed de forma extrema y crónica. Cualquiera que intente hacer de este cuadro de urgencia una situación típica y que mire todos los fines y deseos de la humanidad por el comportamiento que se presenta durante la privación fisiológica extrema, verdaderamente no verá muchas cosas. Es cierto que los humanos viven sólo de pan cuando no hay pan. ¿Pero qué sucede con sus deseos cuando *hay* mucho pan y cuando sus estómagos están crónicamente llenos?

### La dinámica de la jerarquía de las necesidades

En seguida surgen otras (y superiores) necesidades y éstas dominan el organismo más que el hambre fisiológica. Y cuando éstas a su vez están satisfechas, de nuevo surgen otras necesidades (todavía más superiores) y así, sucesivamente. Esto es lo que queremos decir cuando afirmamos que las necesidades humanas básicas están organizadas dentro de una jerarquía de relativa prepotencia o predominio.

La principal consecuencia de este enunciado es que la gratificación se convierte en un concepto tan importante como la privación en la teoría de la motivación, porque libera al organismo de la dominación de una necesidad relativamente más fisiológica, permitiendo, por tanto, que surjan otros fines más sociales. Las necesidades fisiológicas junto con sus fines parciales, si se gratifican permanentemente, dejan de existir como determinantes activos u organizados de la conducta. Existen sólo de forma potencial en el sentido de que pueden aparecer otra vez si son frustradas, dominando así el organismo. Pero una necesidad que está satisfecha deja de ser una necesidad. El organismo está dominado por las necesidades insatisfechas al igual que la organización de su comportamiento. Si el hambre es satisfecha, pierde su importancia en la dinámica actual del individuo.

Esta afirmación es confirmada, de alguna forma, por una hipótesis que se discutirá después más a fondo, a saber, que son precisamente aquellos individuos que han satisfecho siempre una determinada necesidad, los que están mejor preparados para tolerar la privación en el futuro de esa necesidad y que, además, los que han sido privados en el pasado tendrán una reacción ante las satisfacciones actuales diferente de aquel que nunca ha sufrido una privación.

### Las necesidades de seguridad

Si las necesidades fisiológicas están relativamente bien gratificadas, entonces surgirá una nueva serie de necesidades, que se pueden clasificar aproximadamente como necesidades de seguridad (seguridad, estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansie-

dad y caos; necesidad de una estructura, de orden, de ley y de límites; fuerte protección etc., etc.). Todo lo que se ha dicho de las necesidades fisiológicas es igualmente cierto, aunque en menor grado, de estos deseos. El organismo puede estar de igual modo dominado completamente por ellos. Pueden erigirse en los organizadores casi exclusivos de la conducta, poniendo todas las necesidades del organismo a su servicio y, en consecuencia, podremos describir a todo el organismo como un mecanismo en busca de seguridad. Nuevamente podemos decir de los receptores, los realizadores, el intelecto y las otras capacidades que son, en primer lugar, instrumentos de seguridad. Otra vez, como en la persona hambrienta, descubrimos que el fin dominante es un factor muy fuerte, no sólo en su visión del mundo y filosofía actuales, sino también de la filosofía y de los valores del futuro. Prácticamente todo parece menos importante que la seguridad y la protección (incluso a veces las necesidades fisiológicas, que estando satisfechas, ahora se desestiman). Lo que caracteriza a una persona en este estado, si es lo bastante extremo y crónico, es que vive casi exclusivamente para la seguridad.

No obstante, los adultos sanos y afortunados de nuestra cultura están ampliamente satisfechos en las necesidades de seguridad. La buena sociedad pacífica y estable, que marcha bien, normalmente hace que sus miembros se sientan seguros de animales salvajes, de temperaturas extremas, de asaltos delincuentes, de crímenes, del caos, de la tiranía, etc. Por tanto, en un sentido muy real, no tienen necesidades de seguridad como motivadores activos. Igual que una persona saciada ya no siente hambre, una persona segura ya no se siente en peligro. Si deseamos ver estas necesidades directa y claramente debemos volver la mirada a los individuos neuróticos o casi neuróticos, y a los desvalidos económicos y sociales, o si no al caos social, la revolución o la crisis de autoridad. Entre estos dos extremos podemos percibir la expresión de las necesidades de seguridad sólo en fenómenos como, por ejemplo, la preferencia común por un trabajo fijo y estable, el deseo de una cuenta de ahorros y de un seguro como el médico, el dental, de desempleo, de incapacidad, de vejez.

Otros aspectos más amplios del intento de buscar seguridad y estabilidad en el mundo se ven en la preferencia corriente por las cosas familiares más que por las que no lo son (Maslow, 1937) o por

lo conocido más que por lo desconocido. La tendencia a tener alguna religión o filosofía del mundo que organice el universo y a la gente dentro de él, en algún marco de referencia significativo y coherente, está también en parte motivado por la búsqueda de seguridad. También aquí podemos decir que la ciencia y la filosofía en general están motivadas parcialmente por las necesidades de seguridad (veremos después que también hay otras motivaciones para la tarea científica, filosófica o religiosa).

De otro modo, se ve la necesidad de seguridad como un movilizador activo y dominante de los recursos del organismo sólo en casos reales de emergencia, tales como la guerra, la enfermedad, las catástrofes naturales, las oleadas de delitos, la desorganización de la sociedad, la neurosis, el daño del cerebro, la pérdida de la autoridad o situaciones crónicamente malas. Algunos adultos neuróticos de nuestra sociedad son, de alguna manera, como niños inseguros en su deseo de seguridad. A menudo reaccionan a peligros psicológicos desconocidos en un mundo que perciben hostil, agobiante y amenazador. Tales personas se comportan casi siempre como si hubiera pendiente una gran catástrofe —normalmente responden como si se tratara de un estado de emergencia—. Sus necesidades de seguridad muchas veces encuentran una expresión concreta en la búsqueda de un protector, o de una persona o sistema más fuerte del que puedan depender. Es como si sus actitudes infantiles de reacción de amenaza y miedo a un mundo peligroso hubieran estado subyacentes y que, intactas por los procesos de aprendizaje y crecimiento, permanecen aún disponibles para ser invocadas por cualquier estímulo que haría a un niño sentirse en peligro. Horney (1937) en particular ha escrito muy bien sobre «la ansiedad básica».

La neurosis en que la búsqueda de seguridad toma una forma más clara es en la neurosis compulsivo-obsesiva<sup>1</sup>. Los compulsivo-obsesivos intentan frenéticamente ordenar y estabilizar el mundo de forma que nunca aparezcan peligros no familiares, inesperados o imposibles de evitar. Se parapetan con toda clase de ceremoniales, reglas y fórmulas, de modo que se pueda prever cualquier contingen-

<sup>1</sup> No todos los individuos neuróticos se sienten inseguros. La neurosis puede tener en su origen una frustración de las necesidades de cariño y estima en una persona que es generalmente segura.

cia y para impedir que surjan otras nuevas. Se las arreglan para mantener el equilibrio evitando todo lo que no les es familiar o es extraño, y ordenando su estrecho mundo de manera tan limpia, disciplinada y ordenada que todas las cosas quepan en él. Intentan ordenar el mundo de forma que cualquier (peligro) inesperado no pueda ocurrir. Si algo inesperado sucede, no por su culpa, tienen una reacción de pánico como si este imprevisto constituyera un grave peligro. Lo que percibimos en la persona sólo como una preferencia nada-demasiado-fuerte (ej.: preferencia por lo familiar), se convierte en una necesidad de vida o muerte en casos anormales. El gusto sano por la novedad y lo desconocido está ausente o al mínimo en un neurótico medio.

Las necesidades de seguridad pueden volverse perentorias en la esfera social siempre que existan verdaderas amenazas contra el orden, la ley o la autoridad de la sociedad. Se puede esperar, de la mayoría de los seres humanos, que la amenaza de caos o de nihilismo produzca una regresión de cualquiera de las necesidades superiores hacia las necesidades de seguridad predominantes. La reacción más común, en estos casos, es la más fácil aceptación de una dictadura o de un gobierno militar. Esto tiende a ser verdad para todos los seres humanos, incluidos los sanos, puesto que también éstos tenderán a reaccionar ante el peligro con un retroceso realista al nivel de la necesidad de seguridad, y se prepararán para defenderse. Pero esto resulta más cierto en las personas que viven al borde de la seguridad. En particular, les perturban las amenazas a la autoridad, a la legalidad y a los representantes de la ley.

### El sentido de pertenencia y las necesidades de amor

Si tanto las necesidades fisiológicas como las de seguridad están bien satisfechas, surgirán las necesidades de amor, afecto y sentido de pertenencia, y todo el ciclo ya descrito se repetirá con este nuevo centro. Las necesidades de amor suponen dar y recibir afecto. Cuando están insatisfechas, una persona sentirá intensamente la ausencia de amigos, de compañero o de hijos. Tal persona tendrá hambre de relaciones con personas en general —de un lugar en el grupo o la familia— y se esforzará con denuedo por conseguir esta meta. Al-

Valor

canzar tal lugar importará más que cualquier cosa del mundo y puede llegar a olvidar que una vez, cuando el hambre era lo primero, el amor parecía irreal, innecesario y sin importancia. Ahora las punzadas de la soledad, el destierro, el rechazo, la ausencia de amistad y el desarraigo son preeminentes.

Tenemos muy poca información científica sobre la necesidad del sentido de pertenencia, aunque éste es un tema común en las novelas, autobiografías, poemas y obras de teatro y también en la literatura sociológica más reciente. Por ellas conocemos, de una manera general, los efectos destructivos en los hijos de los traslados frecuentes; de desorientación; de la supermovilización a que nos fuerza la industrialización; de quedarse sin raíces o de menospreciar las propias raíces, los propios orígenes o el propio grupo; de ser separado de la propia familia y hogar, amigos y vecinos; de ser transeunte o recién llegado en vez de nativo. Todavía relegamos la profunda importancia de la vecindad, del territorio propio, del clan propio, del propio «estilo», de la propia clase, de la pandilla propia, de los compañeros cotidianos de trabajo. Y hemos olvidado enormemente nuestras profundas tendencias animales de rebaño, manada, de agruparse, de pertenecer.<sup>2</sup>

(Creo que el tremendo y rápido aumento de grupos de formación (Grupos-F), grupos de crecimiento personal y asociaciones con un fin determinado, puede deberse en parte a esta ansia insatisfecha de contacto, intimidad y pertenencia. Tales fenómenos sociales pueden surgir para vencer los sentimientos extendidos de alienación, de lo extraño y de la soledad, que han ido empeorando por una creciente movilidad, por la desaparición de las formas tradicionales de agrupamiento, la dispersión de las familias, el desfase generacional y una urbanización permanente. Mi impresión más honda es que también alguna proporción de grupos juveniles rebeldes —desconozco cuánta o cuántos— está motivada por un ansia profunda de sentimiento de grupo, de contacto, o de unión verdadera ante un enemigo común, cualquier enemigo que incite a formar un grupo de amistad

<sup>2</sup> El libro de Ardrey, *Territorial Imperative* (1966) puede servir para comprender todo esto. Su misma audacia me fue muy útil porque acentuaba, como decisivo, algo de lo que yo me había despreocupado, y que me obligó a pensar seriamente sobre ese asunto. Quizá le suceda lo mismo a otros lectores.

con la simple toma de postura ante una amenaza externa. Lo mismo se ha observado en grupos de soldados que se vieron abocados a una hermandad e intimidad desacostumbradas y que, como consecuencia, luego permanecen unidos toda la vida. Cualquier sociedad buena debe satisfacer esta necesidad, de una manera u otra, para sobrevivir y estar sana.

En nuestra sociedad, la frustración de estas necesidades es el foco más común en casos de inadaptación y patología serias. El amor y el cariño, así como sus posibles expresiones en la sexualidad, generalmente se miran con ambivalencia y habitualmente están rodeados de restricciones e inhibiciones. Prácticamente todos los teóricos de la psicopatología han resaltado la frustración de las necesidades de amor como algo básico en el cuadro de la inadaptación. Por tanto, se han realizado muchos estudios clínicos sobre esta necesidad, y sabemos quizá más de ella que de cualquier otra necesidad, a excepción de las fisiológicas. Suttie (1935) ha escrito un excelente análisis de nuestro «tabú sobre la ternura».

Una cosa que se debe resaltar en este punto es que el amor no es sinónimo de sexo. El sexo se puede estudiar como una necesidad puramente fisiológica, aunque normalmente el comportamiento sexual humano sea determinado por muchos factores. Es decir, está determinado no sólo por las necesidades sexuales sino también por otras necesidades, entre las cuales las más importantes son las de amor y de cariño. Tampoco hay que pasar por alto el hecho de que las necesidades de amor implican tanto dar como recibir amor.

### Las necesidades de estima

Todas las personas de nuestra sociedad (salvo unas pocas excepciones patológicas) tienen necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismos, con una base firme y estable; tienen necesidad de autorrespeto o de autoestima, y de la estima de otros. Así que estas necesidades se pueden clasificar en dos conjuntos subsidiarios. Primero están el deseo de fuerza, logro, adecuación, maestría y competencia, confianza ante el mundo, independencia y libertad<sup>3</sup>. En segundo lugar, tenemos lo que podríamos llamar el

<sup>3</sup> No sabemos si este deseo particular es universal o no. La pregunta crucial,

deseo de reputación o prestigio (definiéndolo como un respeto o estima de las otras personas), el estatus, la fama y la gloria, la dominación, el reconocimiento, la atención, la importancia, la dignidad o el aprecio. Estas necesidades han sido relativamente resaltadas por Alfred Adler y sus seguidores, y relativamente olvidadas por Freud. Sin embargo, cada vez más en la actualidad, está apareciendo una amplia apreciación de su decisiva importancia entre los psicoanalistas, así como también entre los psicólogos clínicos.

La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo. Pero la frustración de estas necesidades produce sentimientos de inferioridad, de debilidad y de desamparo. Estos sentimientos a su vez dan paso a otros desánimos elementales u otras tendencias neuróticas o compensatorias.

De la discusión de los teólogos sobre el orgullo y la *hubris*, de las teorías frommianas sobre la autopercepción de la mentira en la propia naturaleza, del trabajo rogeriano del yo, de los ensayistas como Ayn Rand (1943) y también de otras fuentes, hemos aprendido cada vez más sobre los peligros de basar la autoestima en la opinión de los demás, en vez de hacerlo sobre nuestra capacidad real, sobre la competencia y la adecuación a la actividad. Por tanto, la autoestima más sana y más estable se basa en el respeto *merecido* de los demás y no en la fama externa o la celebridad y la adulación injustificada. Incluso aquí es útil distinguir la competencia real y los logros que se basan en el poder de la voluntad pura de la determinación y la responsabilidad. Esa responsabilidad que procede de la naturaleza interior y verdadera de uno mismo, de la constitución propia, del sino y del destino biológico propio o, como lo expresa Horney, del Yo Real propio más que del pseudoyo idealizado (1950).

especialmente importante hoy día es: ¿los hombres que han sido esclavizados y dominados se sentirán inevitablemente insatisfechos y rebeldes? Podemos asumir sobre la base de los datos clínicos conocidos comúnmente, que la gente que ha conocido la verdadera libertad (no la pagada al abandonar la seguridad y confianza, sino la construida sobre la base de la seguridad y la confianza adecuadas) no permitirán voluntaria ni fácilmente que les quiten su libertad. Pero no sabemos con certeza que esto sea verdad para las personas nacidas en la esclavitud. Ver discusión de este problema en Fromm (1941).

### La necesidad de autorrealización

Aun cuando todas estas necesidades estén satisfechas, podemos esperar que, a menudo (si no siempre), se desarrolle un nuevo descontento y una nueva inquietud a menos que el individuo este haciendo aquello para lo que él individualmente está capacitado. En última instancia, los músicos deben hacer música, los artistas deben pintar, los poetas deben escribir, si tienen que estar en paz consigo mismos. Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser. Deben ser auténticos con su propia naturaleza. A esta necesidad la podemos llamar autorrealización (ver caps. 11, 12 y 13 para una descripción mas detallada).

Este termino, acuñado primeramente por Kurt Goldstein (1939), se utiliza en este libro de una manera mucho más limitada y específica. Se refiere al deseo de la persona por la autosatisfacción, a saber, la tendencia en ella de hacer realidad lo que ella es en potencia. Esta tendencia se podría expresar como el deseo de llegar a ser cada vez mas lo que uno es de acuerdo con su idiosincrasia, llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser.

La forma específica que tomarán estas necesidades varia mucho de persona a persona, desde luego. En un individuo estas necesidades pueden tomar la forma del deseo de ser un padre excelente, en otro se puede expresar atléticamente, y todavía en otro se pueden expresar pintando cuadros o inventando cosas\*. A este nivel, las diferencias individuales son muy grandes. No obstante, la característica común de las necesidades de autorrealización consiste en que su aparición se debe a alguna satisfacción anterior de las necesidades fisiológicas y las de estima, amor y seguridad.

\* Está claro que la conducta creativa es como cualquier otra al tener determinantes múltiples. Se puede ver en personas creativas de nacimiento, ya estén satisfechas o no, ya sean felices o infelices, ya tengan hambre o estén saciadas. También está claro que la actividad creativa puede ser compensatoria, de perfeccionamiento, o puramente económica. En cualquier caso, aquí también debemos distinguir de una manera dinámica el mismo comportamiento abierto de sus motivaciones o fines diversos.

### Precondiciones de las necesidades básicas

Existen ciertas condiciones que son prerrequisitos inmediatos para satisfacer las necesidades básicas. Tales condiciones como la libertad de hablar, la libertad de hacer lo que uno desea (mientras no se perjudique a los demás), la libertad de expresión, la libertad de investigar y de buscar información, la libertad de defenderse, la justicia, la equidad, la honestidad y la disciplina en el grupo, son ejemplos de tales precondiciones para la satisfacción de las necesidades básicas. Estas condiciones no son fines en si mismas sino que casi lo son, puesto que están tan estrechamente relacionadas con las necesidades básicas, que son en apariencia los únicos fines en si mismas. Al peligro contra estas libertades se reacciona con respuestas de urgencia, como si las necesidades básicas mismas estuvieran en peligro. Estas condiciones se defienden porque, sin ellas, las satisfacciones básicas son casi imposibles o al menos están en grave peligro.

Si recordamos que las capacidades cognitivas (perceptiva, intelectual, de aprendizaje) son un conjunto de instrumentos de adaptación que, entre otras funciones, tienen la de satisfacer nuestras necesidades básicas, entonces estará claro que cualquier peligro contra ellas, cualquier privación o bloqueo de su libre uso, debe resultar también una amenaza indirecta para las necesidades básicas mismas. Tal declaración es una solución parcial al problema general de la curiosidad, la búsqueda del conocimiento, la verdad y la sabiduría, y la persistente necesidad de resolver los misterios del cosmos. El secretismo, la censura, la falta de honestidad y el bloqueo de la comunicación amenazan todas las necesidades básicas.

### LAS NECESIDADES COGNITIVAS BASICAS

#### Los deseos de saber y de entender

La razón principal de que sepamos muy poco sobre los impulsos cognitivos, su dinámica o su patología, se debe a que no son importantes clínicamente y, por supuesto, no lo son en la medicina clínica dominada por la tradición médico-terapéutica de eliminar la enfer-

medad. Los síntomas de misterio, emoción y estilo alambicado que se encuentran en las neurosis clásicas, no aparecen aquí. La psicopatología cognitiva es débil, sutil y con facilidad se pasa por alto o se define como normal. No pide ayuda a gritos. En consecuencia, no encontramos nada sobre esta materia en los escritos de los grandes inventores de la psicoterapia y la psicodinámica, Freud, Adler, Jung y otros.

Schilder es el único psicoanalista que conozco en cuyos escritos se ven dinámicamente la curiosidad y el entendimiento<sup>5</sup>. Hasta aquí hemos mencionado las necesidades cognitivas sólo de pasada. Adquirir conocimiento y sistematizarlo se ha considerado, en parte, como una técnica para conseguir la confianza básica en el mundo, o para la persona inteligente, como expresión de autorrealización. También la libertad de inquirir y de expresión se han discutido como precondiciones para satisfacer las necesidades básicas. Por muy útiles que puedan ser estas formulaciones no constituyen respuestas definitivas a preguntas como el papel motivacional de la curiosidad, el aprendizaje, la filosofía, la experimentación, etc. Como mucho, no son más que respuestas parciales.

Por encima y más allá de estos determinantes negativos para adquirir el conocimiento (ansiedad, miedo), existe una base razonable para postular impulsos negativos per se de satisfacer la curiosidad, de saber, de explicar y de entender (Maslow, 1968):

1. Algo como la curiosidad humana puede ser fácilmente observado en los animales superiores. El mono recogerá cosas, separándolas, meterá el dedo dentro de agujeros, explorará en todo tipo de situaciones donde es improbable que estén implicados el hambre, el miedo, el sexo, el bienestar, etc. Los experimentos de Harlow (1950) han demostrado esto amplia-

<sup>5</sup> «Sin embargo, los seres humanos tienen un interés auténtico por el mundo, por la acción y por la experimentación. Desarrollan una profunda satisfacción cuando se aventuran en el mundo. No experimentan la realidad como una amenaza a la existencia. Los organismos, y especialmente el organismo humano, tienen un sentimiento auténtico de seguridad y confianza en este mundo. Las amenazas vienen meramente de situaciones y privaciones específicas. Incluso entonces, el malestar y el peligro se viven como puntos pasajeros, que finalmente llevan a una nueva seguridad y confianza en contacto con el mundo» (Schilder, 1942).

- mente y de manera aceptable desde el punto de vista experimental.
2. La historia de la humanidad nos aporta un buen número de ejemplos en los que la gente buscaba hechos y creaba explicaciones ante el peligro más grande, incluso ante la vida misma. Ha habido innumerables Galileos más humildes.
3. Los estudios de personas mentalmente sanas indican que, como característica definitoria, les atrae lo misterioso, lo desconocido, lo caótico, lo desorganizado y lo que no tiene explicación. Esto parece ser por sí mismo el atractivo; estas áreas son interesantes en sí mismas y por derecho propio. En contraste, la reacción a lo bien conocido es de aburrimiento.
4. Puede resultar válida la extrapolación a partir de lo psicopatológico. El neurótico compulsivo-obsesivo muestra (al nivel clínico de observación) un aferramiento compulsivo y ansioso a lo familiar y un miedo a lo desconocido, lo anárquico, lo inesperado, lo incivilizado. Por otra parte, hay algunos fenómenos que pueden terminar anulando esta posibilidad. Entre éstos se encuentran la informalidad forzada, la rebeldía crónica contra la autoridad cualquiera que sea, y el deseo de sorprender y desconcertar, todo lo cual se puede hallar en ciertos individuos neuróticos, así como también en aquellos que sufren un proceso de aculturación.
5. Probablemente son ciertos los efectos psicopatológicos cuando se frustran las necesidades básicas (Maslow, 1967, 1968c). Mis siguientes impresiones son también pertinentes: he visto unos cuantos casos en los que estaba claro que la patología (el aburrimiento, el entusiasmo por la vida, el desagrado de sí mismo, la depresión general de las funciones corporales, el constante deterioro de la vida intelectual y del gusto, etc.)<sup>6</sup>, se producía en personas inteligentes que llevaban una vida monótona en trabajos monótonos. Que yo recuerde, tuve un caso en que la adecuada terapia cognitiva (realizar estudios a tiempo parcial, conseguir un puesto de más responsabilidad intelectual, el insight) hizo desaparecer los síntomas. He visto

<sup>6</sup> Este síndrome es muy similar a lo que Ribot (1896) y posteriormente Myerson (1925) llamaron *anhedonia* y que adscribieron a otras fuentes

muchas mujeres, inteligentes, en buena posición y desocupadas, que poco a poco desarrollaban estos mismos síntomas de inanición intelectual. Las que seguían la recomendación de entregarse a algo que les valiera la pena mostraron mejoría o sanaron en suficientes ocasiones como para que me impresionara la realidad de estas necesidades cognitivas. En aquellos países en los que se suprimía el acceso a las noticias, a la información y a los hechos, y en aquellos otros en los que los hechos evidentes contradecían profundamente las teorías oficiales, al menos algunas personas reaccionaban con un cinismo generalizado, con desconfianza hacia *todos* los valores, con suspicacia incluso ante lo evidente, con una profunda ruptura de las relaciones interpersonales corrientes, con desesperanza, pérdida de moral, etc., etc. Otros parecían haber respondido en la misma dirección pasiva con tristeza, sumisión, coerción y pérdida de capacidad y de iniciativa.

6. Las necesidades de conocer y entender se ven en la primera y segunda infancia, quizás incluso más fuertemente que en la edad adulta. Además, esto parece ser un resultado espontáneo de maduración más que de aprendizaje, como quiera que se define. A los niños no hace falta enseñarles a ser curiosos. Pero se les *puede* enseñar, institucionalmente, a *no* ser curiosos.
7. Por último, la gratificación de los impulsos cognitivos es subjetivamente satisfactoria y produce experiencia final. Aunque este aspecto del insight y de la comprensión ha sido descuidado en favor de los resultados conseguidos, del aprendizaje, etc., sin embargo, es cierto que el insight es generalmente una huella emocional, feliz y brillante, en la vida de cualquier persona, quizá incluso un punto álgido en su vida. La superación de los obstáculos, la existencia de una patología de la frustración, la ocurrencia propagada (a través de las especies y transculturalmente), la presión insistente (aunque leve) e inacabable, la necesaria gratificación de esta necesidad como prerrequisito para el desarrollo completo de las potencialidades humanas, la aparición espontánea en la historia temprana del individuo, todo ello apunta a una necesidad cognitiva básica.

Este postulado, no obstante, es insuficiente. Aún después de saber, nos vemos impulsados, por una parte, a saber cada vez con más detalle y minuciosidad y, por otra, con más amplitud en la dirección de una filosofía del mundo, de una teología, etc. Este proceso lo han referido algunos como la búsqueda de significado. Tendremos entonces que postular un deseo de entender, de sistematizar, de organizar, de analizar, de buscar relaciones y significados, de construir un sistema de valores.

Una vez que estos deseos se han aceptado como puntos de discusión, vemos que también ellos se organizan a sí mismos dentro de una pequeña jerarquía en la que el deseo de saber predomina sobre el deseo de entender. Todas las características de la jerarquía de dominio o prepotencia, que hemos descrito más arriba, parecen que sostienen esto también.

Debemos prevenirnos contra la tendencia demasiado fácil de separar estos deseos de las necesidades básicas discutidas anteriormente, es decir, de precisar la dicotomía entre las necesidades cognitivas y las volitivas. El deseo de saber y de entender son en sí mismos volitivos (ej.: tener un carácter luchador) y son tanto necesidades de la personalidad como las necesidades básicas que ya hemos discutido. Además, como hemos visto, las dos jerarquías están interrelacionadas y no separadas precisamente y, como veremos después, son sinérgicas en vez de antagonicas. Para un mayor desarrollo de la ideas de esta sección, ver Maslow, *Toward a Psychology of Being* (1968c).

### Las necesidades estéticas

Sabemos aún menos de éstas que de las otras y, sin embargo, el testimonio de la historia, de las humanidades y de la estética no nos permite pasar por alto este terreno. Los intentos de estudiar este área sobre una base psicológica y clínica con individuos seleccionados han demostrado que, al menos, en *algunos* individuos hay una necesidad estética verdaderamente básica. Se ponen enfermos (de una manera especial) con la fealdad, y se curan con los entornos hermosos; *anhelan* activamente, y sus anhelos sólo se pueden satisfacer con la belleza (Maslow, 1967). Esto se aprecia casi de manera

universal en los niños sanos. Muestras de tal impulso se encuentran en cada cultura y en épocas tan remotas como la de los habitantes de las cavernas.

Este solapamiento de las necesidades cognitivas y volitivas hace imposible separarlas con precisión. Las necesidades de orden, de simetría, de conclusión, de sistema y de estructura, de completar una actividad, se pueden atribuir indiscriminadamente a las necesidades cognitivas, volitivas, estéticas e incluso a las neuróticas.

## CARACTERISTICAS DE LAS NECESIDADES BASICAS

### Excepciones en la jerarquía de las necesidades

Hemos hablado hasta ahora como si esta jerarquía constituyera un orden fijo, pero en realidad no es tan rígido como hayamos podido sugerir. Es cierto que la mayoría de las personas con las que hemos trabajado parecían tener estas necesidades básicas más o menos en el mismo orden que se ha indicado. Sin embargo, hay una serie de excepciones:

1. Hay personas para quienes la autoestima, por ejemplo, parece ser más importante que el amor. Esta inversión, muy corriente en la jerarquía, se debe generalmente a la idea de que la persona con más probabilidad de ser amada es una persona fuerte o poderosa, alguien que inspira respeto o miedo y que tiene seguridad en sí misma o que es agresiva. Por tanto, tales personas que carecen de amor y lo buscan pueden intentar denodadamente ponerse una fachada de agresividad y de seguridad. Pero lo que más buscan es una mayor estima de sí mismos, y lo que expresa su conducta es más un medio para lograr un fin que algo en sí: buscan su propia confianza por el amor en sí más que por la autoestima misma.
2. Hay otras personas de naturaleza creativa en quienes el impulso de la creatividad parece ser más importante que cualquier otro determinante contrario. Su creatividad podría aparecer no como autorrealización liberada por la satisfacción básica, sino a pesar de la falta de satisfacción básica.

3. En ciertas personas, el nivel de aspiración puede estar permanentemente amortiguado o reducido. Es decir, los objetivos menos prepotentes simplemente puede que se hayan perdido y que desaparezcan para siempre. Por tanto, las personas que han vivido la vida a un nivel muy bajo (ej.: desempleo crónico) pueden seguir satisfechas el resto de su vida con sólo tener alimento suficiente.
4. La personalidad del llamado psicópata es otro ejemplo de la pérdida permanente de las necesidades de amor. Una forma de comprender esta disfunción de la personalidad es que las personas que carecieron de amor en los primeros meses de su vida, sencillamente han perdido ese deseo para siempre, así como la capacidad de dar y recibir afecto (igual que los animales pierden los reflejos de succionar o picotear cuando no se han practicado lo suficiente inmediatamente después de nacer).
5. Otra causa de inversión de la jerarquía es que cuando una necesidad ha sido satisfecha durante mucho tiempo, ésta se puede infravalorar. La persona que nunca ha sufrido hambre crónica puede subestimar sus efectos y considerar la comida como una cosa sin importancia. Si están dominados por una necesidad superior, ésta parecerá que es lo más importante de todo. Una vez que se hace posible, lo que pasa, en realidad, es que por dicha necesidad superior estas personas corren el riesgo de verse privadas de una necesidad más básica. Es de esperar que, tras una larga privación de la necesidad más básica habrá una tendencia a revalorar ambas necesidades, de forma que la necesidad más predominante, en la práctica, se hará conscientemente predominante para el individuo que la hubiese desechado con ligereza. Así, una persona que ha renunciado a un empleo por no perder el propio respeto, y que luego pasa hambre durante seis meses o así, puede desear volver a tomar el empleo, aun al precio de perder el propio respeto.
6. Otra explicación parcial de inversiones aparentes se comprueba en el hecho que hemos hablado sobre la jerarquía del predominio en términos de deseos o necesidades conscientes y no en términos de comportamiento. Observar la conducta

misma nos puede dar una impresión errónea. Lo que defendemos es que la persona *querrá* la más básica de las dos necesidades si se ve privada de ambas. Esto no supone necesariamente que la persona actuará sobre estos deseos. Subrayemos otra vez que hay muchos determinantes de la conducta que son distintos de las necesidades y los deseos.

7. Quizá más importante que todas estas excepciones sean las que implican ideales, un nivel social de vida, valores superiores y cosas parecidas. Por tales valores la gente se convierte en mártires; abandonan cualquier cosa por un ideal o un valor determinado. A estas personas se las puede comprender, al menos en parte, por referencia a un concepto básico (o hipótesis) que se puede llamar tolerancia incrementada de la frustración, debido a una gratificación temprana. La persona satisfecha en sus necesidades básicas a lo largo de su vida, particularmente en los primeros años, parece desarrollar una capacidad excepcional para soportar la frustración presente o futura de estas necesidades, sencillamente porque posee una estructura de carácter sano y fuerte, como resultado de una satisfacción básica. Son las personas fuertes las que pueden fácilmente superar el desacuerdo o la oposición, las que pueden nadar contra corriente de la opinión pública, y que pueden apoyar la verdad a un gran coste personal. Son precisamente los que han amado y han sido amados y han tenido muchas amistades profundas, los que pueden resistir el odio, el rechazo o la persecución.

Decimos todo esto a pesar de que hay siempre implícita una cierta dosis de pura habituación en cualquier discusión a fondo sobre la tolerancia de la frustración. Por ejemplo, es probable que aquellas personas que se han acostumbrado a padecer un hambre relativa durante un largo periodo de tiempo están capacitadas, en parte, para soportar la privación de comida. Para futuras investigaciones queda el dilucidar qué tipo de equilibrio debe hacerse entre estas dos tendencias, de habituación por una parte y, por otra, de tolerancia a la frustración presente como resultado de la satisfacción pasada. Mientras tanto, podemos asumir que ambas son igualmente operativas, puesto que no se contradicen entre sí. Respecto a este

fenómeno de tolerancia aumentada de la frustración, parece probable que las gratificaciones más importantes llegan en los primeros años de la vida. Es decir, la persona que se ha hecho segura y fuerte en los primeros años tiende a permanecer segura y fuerte después ante cualquier tipo de amenaza.

### Grados de satisfacción

Hasta aquí nuestra discusión teórica puede haber dado la impresión de que estos cinco conjuntos de necesidades, fisiológica, de seguridad, de pertenencia, de estima y de autorrealización se presentan, de alguna manera, en los términos que siguen: **si una necesidad es satisfecha, entonces aparece otra**. Esta afirmación podría dar la falsa impresión de que una necesidad se debe satisfacer al 100 por 100, antes de que aparezca la siguiente necesidad. En realidad, la mayoría de los miembros de nuestra sociedad que son normales están parcialmente satisfechos y parcialmente insatisfechos en todas las necesidades básicas a la vez. Al ascender en la jerarquía de prepotencia se puede hacer una descripción más realista de la jerarquía en términos de porcentajes decrecientes de satisfacción. Por ejemplo, asignando cifras arbitrarias para ilustrarlo, es como si el ciudadano medio estuviera satisfecho quizá en el 85 por 100 de sus necesidades fisiológicas, en el 70 por 100 de las necesidades de seguridad, 50 por 100 de las necesidades de amor, 40 por 100 de las necesidades de autoestima y 10 por 100 de las necesidades de autorrealización.

En cuanto al concepto de aparición de una nueva necesidad, después de satisfacer otra predominante, dicha aparición no es un fenómeno repentino e intermitente, sino que más bien aparece gradualmente, paso a paso, desde cero. Por ejemplo, si la necesidad prepotente A está satisfecha sólo en un 10 por 100, entonces la necesidad B puede que no sea perceptible en absoluto. Sin embargo, según la necesidad A se va satisfaciendo en un 25 por 100, la B puede aparecer en un 5 por 100, cuando la necesidad A está satisfecha en un 75 por 100, la B puede aparecer en un 50 por 100 y así sucesivamente.