

AUTORREALIZACIÓN VERSUS AUTOTRASCENDENCIA

DEL HOMBRE AUTORREALIZADO AL HOMBRE AUTOTRASCENDENTE

LIC. MARCELA AROCENA PONCE DE LEÓN

Solos, no nos conocemos bien y nos juzgamos mal...

El camino más seguro de mí mismo a mí mismo,

Pasa por el rodeo de la mirada del otro.

Emmanuel Mounier. Introducción a los existencialismos.

RESUMEN

Este trabajo se propone analizar la relación que existe entre el concepto de *autorrealización* desde la teoría de A.H.Maslow, y el de *autotrascendencia* desde la logoterapia de V.E.Frankl. La discusión planteada es un tema de particular actualidad. En la consulta psicológica se percibe a diario la demanda del hombre por autorrealizarse y por autotrascenderse. A partir de esta discusión teórica, queremos comprender y diferenciar la demanda del paciente para brindarle una atención psicoterapéutica conforme a nuestra visión del problema de la persona. El hombre se encuentra enmarcado en una inquietante lucha por llegar a la esencia misma de su ser. Una psicoterapia actual, debe tener presente la búsqueda del hombre por encontrarse a sí mismo, pero no debe dejar de lado que sólo se encontrará si abre su existencia hacia los otros y mirándolos se reconoce. Sólo ayudando al hombre a encontrar sentido a su vida podremos ayudarlo a vivir mejor. Autotrascendiéndose se hará responsable de su vida y de lo que ésta espera de él.

En la práctica psicoterapéutica, nos encontramos a diario tanto con personas que afirman querer “encontrarse a sí mismas” y “autorrealizarse”, como con personas buscando un sentido a su vida. Muchas veces, estas dos demandas aparecen confundidas. Es así que una terapia para nuestra época debe indagar qué es lo que cada

persona entiende por “autorrealizarse” o por “autotranscenderse”. Ubicándonos en un único contexto: el Humanístico-Existencial, compararemos estos dos conceptos desde la Psicología Humanística de Abraham Maslow y la Tradición Existencial Europea, más específicamente, la Logoterapia de Viktor Frankl, respectivamente. Es importante aclarar que nos referimos a Maslow para basarnos en un autor específico, pero se trata más bien de una comparación de dos modelos antropológicos, es decir englobando una concepción de ser humano que trasciende la teoría de Maslow y que es aún vigente en nuestra época.

Frankl cita a Charlotte Bühler cuando esta afirma que “se ha dicho que la Logoterapia se ha ‘unido’...” (1994,71) a la Psicología Humanista. Pretendemos justamente resaltar el planteo del propio Frankl sobre la necesidad de distinguir estas dos teorías, con el fin de aclarar algunos conceptos y premisas antropológicas diferentes.

Algunos autores, como Quitmann, consideran que la Filosofía Existencial constituye el fondo más importante para los conceptos de la Psicología Humanista. Giordani afirma que en los Estados Unidos, la Psicología Existencial se ha unido a la nueva fuerza. Ambos consideran que los aspectos esenciales del existencialismo se expresan en el humanismo, quizás con variable intensidad o con distintas denominaciones, pero en forma auténtica y fiel a sus orígenes. Otros autores como May y Yalom marcan la diferencia. O. Oro considera que los psicólogos humanistas han ido “americanizando” el pensamiento existencial, adaptándolo a una visión empirista e individualista. Agrega que no han integrado el pasado cultural europeo en su totalidad sino en forma muy parcializada, desligándolo de sus raíces filosóficas. En lo referido al investigar científico, vemos puntos en común entre el humanismo y el existencialismo en relación a la manera de “pararse” frente al mundo. Ambas teorías y más específicamente ambos autores, Frankl y Maslow, consideran al ser humano como punto de partida de la investigación y no como a un objeto. A su vez, coinciden en partir de sí mismos como personas para su investigación, intentando ser objetivos. Pero por otro lado, existen diferencias esenciales: el punto central de la investigación de Maslow es lo “bueno” en el hombre a diferencia de Frankl, quien toma en cuenta las limitaciones humanas y la dimensión trágica de la existencia. Desde un punto de vista fenomenológico, se podría decir que el primero “parte de lo bueno” (las personas realizadas) y apunta por lo tanto a “lo bueno” (lo potencial). El segundo, en cambio,

“parte del sufrimiento”, que considera esencialmente humano, pero intuye que ese sufrimiento no ha sido en vano y puede transformarse en un logro personal, en algo “bueno”.

DISCUSIÓN:

1. Fin vs. Sentido: Analizaremos en primer lugar, la autorrealización y la autotranscendencia desde su definición como fin de la vida o sentido de la vida. Ambos autores, Maslow y Frankl, dan una respuesta a la pregunta ¿para qué vivimos? Para el primero, el fin último del ser humano es autorrealizarse. Frankl afirma que vivimos para algo o alguien; o dicho de otra manera, el hombre es un ser hacia el sentido y lo encuentra cuando se autotransciende.

1ª diferencia: autorrealización como el fin del proceso versus autotranscendencia como el proceso mismo. La autorrealización es la meta final de un proceso evolutivo, que se logra después de un camino de crecimiento y desarrollo. La autotranscendencia se vive a diario, en distintas circunstancias y etapas de la vida. Es un camino abierto y cambiante. Frankl nos dice que no importa “el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (1989,107). El sentido reside en el camino de la vida, es decir en la vida misma, más allá de cualquier meta. La pregunta que estaría en el origen del problema es: ¿a qué aspira el ser humano? La logoterapia plantea que el hombre no busca fundamentalmente la felicidad en sí, sino un motivo por el cual ser feliz. Es en esa búsqueda que se manifiesta la autotranscendencia. Cuando encuentra esa razón, la felicidad se presenta por sí sola, en consecuencia. Pero si se propone directamente ser feliz, “pierde de vista el fundamento en que se basaba y el sentimiento de dicha se desmorona”.

2ª diferencia: meta intrapsíquica vs. Trascendencia de lo psíquico. Ambos autores hablan de un objetivo hacia el que apuntar. ¿cuál es entonces la diferencia esencial entre esta meta de la vida que es la autorrealización y el sentido de la vida que se encuentra al autotranscenderse? Frankl nos dice que “...la aspiración a un fin apunta a una meta intrapsíquica, mientras que el sentido trasciende al hombre” (1994 b, 266). El desarrollo de nuestras potencialidades que supone la tendencia hacia la autorrealización, tiene una función desde el punto de vista psíquico. Tiene como objetivo alcanzar un estado de “salud mental”, es decir que se maneja en la dimensión física y psicológica. La autotranscendencia, en cambio, se entiende desde la dimensión espiritual. Pero entonces nos preguntamos, ¿el motivo para superarme, puede ser mi propia superación?

La Logoterapia afirma que no y que la motivación básica del ser humano para vivir está fuera de él.

3ª diferencia: tendencia a la auto-observación y autoexpresión versus tendencia a los valores y al sentido. El centrarse en forma excesiva en la autorrealización, puede generar una excesiva preocupación por la autoexpresión y desviarse del significado genuino. Para ilustrar este punto, se suele utilizar en Logoterapia la metáfora de un “boomerang” que regresa al que lo ha lanzado únicamente si no acertó su objetivo. De la misma manera, las personas se preocupan por sí mismas, sólo si han perdido de vista la posibilidad de vislumbrar un sentido en sus vidas. Se presentan entonces dos problemas: por un lado, la idealización contemporánea de la “autoexpresión” la lleva a convertirse en un fin en sí misma, al equipararse a la idea de desarrollo pleno, libre de limitaciones, imposibilitando las relaciones significativas. La persona se empeña en expresar todo lo que siente y piensa, en ser “auténticamente” ella misma y pierde de vista el fin último. Por otro lado, el concepto de libertad: Maslow considera que el hombre, en general no tiene una “libertad psicológica” por ser dependiente del exterior en cuanto a la satisfacción de sus necesidades básicas. Las personas autorrealizadas, en cambio, no necesitarían de la sociedad para sentirse seguras, amadas y satisfechas. Para Frankl, no se trata de una *libertad de* condicionamientos sociales ya que siempre están presentes, (no habla de una libertad psicológica), sino más bien una *libertad para* tomar una actitud, para ser responsable y esta es de todos los hombres.

4ª diferencia: ser uno mismo versus salir de uno mismo. El fin último de la autorrealización es el desarrollo del individuo. Yalom afirma que este concepto remite a un marco de referencia humanístico e individualista (1984, 523) y observa la existencia de evidentes peligros a raíz de esta postura. Maslow desarrolla su teoría como reacción y oposición frente a algunas concepciones del momento. Rollo May describe una crisis vivida principalmente por la generación de los jóvenes de los años sesenta frente a la amenaza de “perderse a sí mismos” generado por el behaviorismo y “el dogma de que el yo no existe, que toda conducta no es sino un conglomerado de condicionamientos” (1988, 123). Señala que es a raíz de esta crisis cultural que surge “el narcisismo contemporáneo”, lo cual refiere a la idea de “si yo soy yo seré libre”, implicando un movimiento “hacia adentro” que puede contener el peligro de encerrarse dentro de sí, el de la ansiedad de “encontrarse a sí mismo” y perderse del encuentro genuino con el otro

y hasta perderse de sí mismo. Frankl señala que para Perls como para muchos psicólogos humanistas, el mundo es una expresión de nuestra propia subjetividad. Esto que él considera un error, se debe a la omisión del concepto de la intencionalidad. Al omitirla, desaparece entonces la relación con el mundo de objetos y de significados. Salir de uno mismo implica ser-en-el-mundo y por lo tanto ser-con-otros.

2. Voluntad de placer vs. Voluntad de sentido:

1ª diferencia: Placer vs. Sentido. El cuestionamiento esencial que nos hacemos es distinto según la antropología en cuestión: ¿cómo hacemos para descubrir nuestro auténtico yo? Preguntamos desde la Psicología Humanista (1983,79). La Logoterapia, por su lado pregunta: ¿cómo sabemos si nuestro sentido es auténtico? Las dos preguntas parecerían orientarse hacia la comprensión de qué es lo bueno, cuál es el principio orientador de nuestras acciones, quién es el juez de los valores. Esta es una discusión ética en la cual no pretendemos profundizar, pero si queremos distinguir dos formas de orientarnos hacia el fin último de la vida. Cuando analizamos la manera de llegar a la autorrealización, se entiende que la persona evoluciona cuando el paso que da es más agradable -subjetivamente- que el anterior. Estos pasos hacia delante son espontáneos, realizados desde dentro hacia fuera. Según Maslow, se trata de una guía de origen esencialmente biológico. El autor propone una teoría del desarrollo basada en el placer, que es sería “lo bueno” para nosotros. Esta es una de las principales diferencias. Para Frankl, el que nos da orientación en la vida es el sentido y no el placer. Al autotranscender, nos encontramos con el sentido y los valores, los cuales implican tomar una decisión y asumir nuestra responsabilidad. La conciencia es el “órgano de sentido de la vida”. “Podemos compararla con un apuntador que le va “indicando” a uno la dirección en que ha de moverse para detectar una posibilidad de sentido”. Pero también tenemos la libertad para desoírlo.

2ª diferencia: Satisfacción de necesidades vs. Cumplimiento de sentido. Al autotranscenderse, el hombre se orienta hacia el mundo. Este movimiento sucede por encontrarse en una constante tensión entre el ser y el deber ser. Entonces, autotranscendencia es cumplimiento, es hacerse responsable de su vida. No podemos decir, por lo tanto, que sea más “fácil” o más “difícil” según el nivel de madurez o salud en el que se encuentre la persona, porque no es relativo a la satisfacción de sus necesidades. Frankl nos aclara esto: “el hombre ¿tiende a realizarse a sí mismo, o se agota en esa autorrealización?... No se habla, pues, de satisfacción, sino que se emplea

el término “cumplimiento”; en efecto, yo sólo puedo satisfacer mis propios instintos, mis propias necesidades...; el sentido y los valores, en cambio, son algo que me “atañe”, que accede a mi desde el mundo, y no una mera expresión de mí mismo...” (1994a, 33-34). Cencini y Manenti concuerdan con esta distinción establecida por Frankl entre necesidades y realización de sentido, es decir valores: “los valores se presentan al hombre como imperativos, pero no constrictivos; piden ser realizados, pero dejan libre a la persona de ponerlos o no en acto. Ejercen, pues, una función “obligatoria”, pero tal obligación deja libre al hombre... Esta lógica es la que distingue la forma de funcionar de los valores respecto a la de las necesidades” (1994,118).

3. Perfección vs.diversidad: cuando hablamos de autorrealización como fin, hablamos de plenitud, es decir de un ser completo. La filosofía existencial, por el contrario, considera al hombre como un ser inacabado e imperfecto; un ser esencialmente inestable y en constante tensión entre el “ser” y el “deber ser”. Plenitud implica perfección y por consiguiente falta de diversidad. Un estado de perfección sería único e igual para todos. Pero el ser humano es esencialmente único, singular e irrepetible. “la mayor grandeza del hombre es la diversidad y no la perfección” (L. Del valle, 1999). Nos preguntamos entonces, ¿el hombre tiende hacia la plenitud total?, ¿tiende a completarse y a satisfacer todas sus necesidades? ¿o es un caminante y el caminar es el sentido de su vida? ¿las necesidades están para ser satisfechas? O ¿están para mover al hombre hacia delante, “para orientar y ordenar al sujeto hacia un ámbito de objetos” ?

4. Proceso evolutivo versus Cualidad existencial: *la conducta autotrascendente es muchas veces considerada como algo que evoluciona y se adquiere con los años. Yalom habla de “la trascendencia de uno mismo y el ciclo de la vida”. Desde este punto de vista, tanto la capacidad de autorrealizarse como la de autotrascenderse sufren una evolución a lo largo de la vida. Pero queremos destacar que para la logoterapia, la persona, a pesar de su inmadurez, de su corta edad, de su estado de salud física o psíquica o de su sufrimiento, se trasciende a sí misma. La conducta humana es tal en la medida en que significa “actuar en el mundo” y trascender hacia un mundo pleno de sentidos.*

5. Sentido del sufrimiento: *la Psicología Humanística estadounidense difiere de la Tradición Existencial Europea fundamentalmente por omitir conceptos claves como el de situación límite y dimensión del sufrimiento. Para la Logoterapia, salud no equivale a felicidad sino a sentido y este se encuentra incluso en el sufrimiento. Si no tomamos en cuenta el sufrimiento del ser humano y no buscamos formas de ayudar al hombre a vivir con dignidad y sentido en todas las situaciones de su vida, ¿qué sentido tiene ser psicoterapeuta? Si consideramos que el hombre se enfrenta a diario con situaciones de pérdida, de angustia, de sufrimientos inevitables, nos vemos en la*

obligación de acompañarlo, pero fundamentalmente de orientarlo abriendo su campo de visión de manera a vislumbrar sentido a su sufrimiento y así a su vida en general.

CONCLUSIÓN: EL HOMBRE SE ENCUENTRA ENMARCADO EN UNA INQUIETANTE LUCHA POR ENCONTRAR SU IDENTIDAD, POR LLEGAR A LA ESENCIA MISMA DE SU SER. LUCHA POR SER ÉL MISMO Y LUCHA POR SALIR DE SÍ MISMO. ESTAS SON DOS DE LAS MOTIVACIONES QUE APARECEN MEZCLADAS EN LA CONSULTA PSICOLÓGICA Y ES PARA COMPRENDER MEJOR AL PACIENTE QUE NOS HEMOS PROPUESTO DISCRIMINARLAS. UNO DE LOS PROBLEMAS FUNDAMENTALES RESIDE EN QUÉ ENTENDEMOS POR “LA ESENCIA MISMA DEL SER”. ESTA ESENCIA ¿ES SER-EN-EL-MUNDO, SER-CON-EL-OTRO? O ¿ES SER UNO MISMO? CREEMOS QUE UNA PSICOTERAPIA PARA EL MUNDO DE HOY, SI BIEN DEBE TENER PRESENTE LA BÚSQUEDA DEL HOMBRE POR ENCONTRARSE A SÍ MISMO, NO DEBE DEJAR DE LADO QUE SÓLO SE ENCONTRARÁ SI ABRE SU EXISTENCIA HACIA LOS OTROS Y MIRÁNDOLOS SE RECONOCE, SI ESTÁ SIEMPRE -AL DECIR DE MOUNIER- EN “ESTADO DE DISPONIBILIDAD HACIA EL OTRO”. SÓLO AYUDANDO AL HOMBRE A ENCONTRAR SENTIDO A SUS DISTINTAS ACTIVIDADES, A SU VIDA EN TODAS SUS FACETAS, PODREMOS AYUDARLO A VIVIR MEJOR. ES ENTONCES EN EL ENCUENTRO AUTÉNTICO CON EL OTRO QUE LOGRA SALIR DE SÍ Y ALCANZAR UN SENTIDO; AUTOTRASCENDIÉNDOSE SE HARÁ RESPONSABLE DE SU VIDA Y DE LO QUE ESTÁ ESPERA DE ÉL.

RESUMEN

Este trabajo se propone analizar la relación que existe entre el concepto de *autorrealización* desde la teoría de A.H.Maslow, y el de *autotrascendencia* desde la logoterapia de V.E.Frankl. La discusión planteada es un tema de particular actualidad. En la consulta psicológica se percibe a diario la demanda del hombre por autorrealizarse y por autotrascenderse. A partir de esta discusión teórica, queremos comprender y diferenciar la demanda del paciente para brindarle una atención psicoterapéutica conforme a nuestra visión del problema de la persona. El hombre se encuentra enmarcado en una inquietante lucha por llegar a la esencia misma de su ser. Una

psicoterapia actual, debe tener presente la búsqueda del hombre por encontrarse a sí mismo, pero no debe dejar de lado que sólo se encontrará si abre su existencia hacia los otros y mirándolos se reconoce. Sólo ayudando al hombre a encontrar sentido a su vida podremos ayudarlo a vivir mejor. Autotrascendiéndose se hará responsable de su vida y de lo que ésta espera de él.

BIBLIOGRAFIA

- Binswanger, L.** 1973. *Artículos y conferencias escogidas*. Madrid: Gredos.
- Giordani, B.** 1997. *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*. Bilbao: DDB.
- Goble, F.** 1991. *La tercera fuerza*. México: Trillas.
- Fizzotti, E.** 1981. *De Freud a Frankl*. Madrid: EUNSA.
- Frankl, V.E.** 1991. *La voluntad de sentido* 2ª ed. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E.** 1994 (a). *El hombre doliente*. 3ª ed. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E.** 1994 (b). *Logoterapia y análisis existencial* 2ª ed. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E.** 1994 (c). *psicoterapia y humanismo*. 2ª ed. México: FCE.
- Frankl, V.E.** 1997(b). *Psicoanálisis y existencialismo*. 6ª reimp.méxico: FCE.
- Jaspers, K.** 1996. *Psicopatología general*. 2ª ed. México: FCE.
- Maslow, A.** 1983. *El hombre autorrealizado*. 5ª ed. Barcelona: Kairos.
- Maslow, A.** 1987. *La personalidad creadora*. 3ª ed. Bercelona: Kairos.
- May, R.** 1978. *El dilema existencial del hombre moderno*. 3ª ed. Buenos Aires: Paidos.
- May, R.** 1988. *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: DDB
- May, R.** 1990. *El hombre en busca de si mismo*. Buenos Aires: Central.
- Mounier, E.** 1973. *Introducción a los existencialismos*. Madrid: Guadarrama.
- Oro, O.** 1997. *Persona y personalidad*. 2ª ed. Buenos Aires, Fundación Argentina de Logoterapia.
- Quitmann, H.** 1989. *Psicología humanística*. Barcelona: Herder.
- Yalom, I.** 1984. *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

Para contactar con la autora: marcela@logoterapia.com.uy