ABRAHAM H. MASLOW

MOTIVACION Y PERSONALIDAD



ediciones DIAZ DE SANTOS, S. A.

MOTIVACIÓN
Y
PERSONALIDAD

Abraham H. Maslow

MOTIVACIÓN
Y
PERSONALIDAD

ediciones
DIAZ DE SANTOS, S. A.

Título original: «Motivation and Personality». Third edition

© U.C.C.
© 1954, 1987, Harper & Row, Publishers Inc.
Publicado con el acuerdo de College. División de
Harper & Row, Publishers, Inc.

© Ediciones Díaz de Santos, S. A., 1991
Juan Bravo, 3-A. 28006 Madrid (España)

Reservados todos los derechos.
«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright»

ISBN en lengua española: 978-84-87189-84-5
ISBN en lengua inglesa: 0-06-041987-3
Depósito legal: M. 16.030-1991

Diseño de cubierta: Estuart, S. A. (Madrid)
Traducción: Prolingua: Caridad Clemente
Fotocomposición: MonoComp, S. A. (Madrid)
Impresión: Lavel, S. A. Humanes (Madrid)
Encuadernación: Gómez Pinto, S. A. Móstoles (Madrid)

Contenido

Reconocimientos ..... **XIII**

Prefacio a la segunda edición ..... **XV**

Prefacio a la tercera edición ..... **XXXVII**

Prólogo: La influencia de Abraham Maslow,
por Robert Frager XLV
Introducción XLV
La influencia de Maslow XLVI
Breve biografía XLIX
Referencias LVII

PRIMERA PARTE
TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN

1. Prefacio a la teoría de la motivación **3**
El enfoque holístico 3
Un paradigma para los estados motivacionales 4
Los medios y los fines 6
La motivación inconsciente 6
La universalidad de los deseos humanos 7
Motivaciones múltiples 7
Estados motivadores 8
La satisfacción genera nuevas motivaciones 9
La imposibilidad de enumerar los impulsos 10
Clasificar la motivación según los fines fundamentales 12
Inadecuación de los datos sobre animales 12

El entorno 14
La acción integrada..... 15
Las conductas inmotivadas..... 16
La posibilidad de realización 17
La realidad y el inconsciente 17
La motivación de las capacidades humanas superiores 19

2. Una teoría de la motivación humana 21
La jerarquía de las necesidades básicas 21
Las necesidades cognitivas básicas 33
Características de las necesidades básicas..... 38

3. La gratificación de las necesidades básicas 49
Consecuencias de satisfacer una necesidad básica 50
Aprendizaje y gratificación 53
Gratificación y formación del carácter 55
Gratificación y salud 58
Gratificación y patología..... 60
Implicaciones de la teoría de la gratificación..... 62
Influencia de la gratificación 66

4. Revisión de la teoría del instinto 71
Importancia de la revisión..... 71
Crítica de la teoría tradicional del instinto 73
Las necesidades básicas en la teoría del instinto 81

5. La jerarquía de las necesidades..... 87
Diferencias entre las necesidades superiores y las inferiores 87
Consecuencias de la jerarquía de las necesidades 92

6. La conducta inmotivada 97
Funcionamiento y expresión 99
Conductas expresivas 108

SEGUNDA PARTE

PSICOPATOLOGIA Y NORMALIDAD

7. Los orígenes de la patología 115
Privación y amenaza 115
Conflicto y amenaza 118
Definición individual de amenaza 120
Trauma y enfermedad como amenaza 121
La inhibición de la autorrealización como amenaza . . 122
La fuente de la patología 123
Resumen 124

8. ¿Es instintivo el sentido de destrucción? 125
Animales 126
Niños 130
Antropología 133
Experiencia clínica 134
Endocrinología y genética 135
Consideraciones teóricas 136
El sentido de destrucción: ¿instintivo o aprendido? . . . 138

9. La psicoterapia de las buenas relaciones humanas 141
Psicoterapia y gratificación de necesidades 144
Las buenas relaciones humanas 149
La buena sociedad 160
Psicoterapia profesional 165

10. Consideraciones sobre la normalidad y la salud 171
Conceptos tipo 172
Conceptos nuevos 175
Lo que podemos llegar a ser 178
Diferenciar lo inherente de lo accidental 183
Condiciones para la salud 185
El entorno y la personalidad 186
La utopía psicológica 187
La naturaleza de la normalidad 188

TERCERA PARTE

AUTORREALIZACION

11. Las personas autorrealizadas: estudio de la salud mental 193
El estudio 194
Las observaciones 198

12. El amor en las personas autorrealizadas 233
Franqueza 234
Amar y ser amado 234
Sexualidad 235
La trascendencia del yo 237
Alegría y diversión 238
Respeto por los demás 238
El amor como recompensa 240
El amor altruista 241
Independencia e individualidad 242

13. La creatividad en las personas autorrealizadas..... 245
Ideas preconcebidas 245
Nuevos modelos 246
La creatividad de la autorrealización 247
Resolución de las dicotomías 250
Falta de temor 251
Experiencias límite 252
Niveles de creatividad 254
Creatividad y autorrealización 258

CUARTA PARTE

METODOLOGÍAS PARA UNA CIENCIA HUMANA

14. Hacia una nueva psicología 261
El aprendizaje 262
La percepción 263
Las emociones 264
La motivación 265
La inteligencia 267

El conocimiento y el pensamiento 267
La psicología clínica 268
La psicología animal 270
La psicología social 271
La personalidad 275

15. La ciencia a la luz de la psicología 277
Estudiando al científico 278
La ciencia y los valores humanos 278
Emprendiendo los valores 279
Las leyes humanas y las leyes naturales 280
La sociología de la ciencia 281
Distintos enfoques de la realidad 281
La salud psicológica 283

16. El problema de los medios y los fines 285
La técnica endiosada 285
Los medios y la ortodoxia científica 289

17. Estereotipos y **cognición verdadera 295**
La atención 296
La percepción 301
El aprendizaje 303
La reflexión 309
El lenguaje 316
La teoría 318

18. Psicología holística 321
Enfoque holístico dinámico 321
Metodología holística 323
Los límites de la teoría de la causalidad 327
El concepto del síndrome de personalidad 330
Características de los síndromes de personalidad 336
Estudiando el síndrome de personalidad 346
Nivel y calidad de los síndromes de personalidad 352
Síndromes de personalidad y conducta 353

Expresión lógica y matemática de los datos del síndrome 356

Referencias 363

Epílogo: La rica cosecha de Abraham Maslow, *por* Ruth Cox **371**

Introducción 371
Psicología humanística 375
Psicología transpersonal 380
Educación: valores humanísticos y nuevas formas de aprendizaje 383
El impacto de Maslow en el mundo del trabajo y la empresa 388
La salud y la persona completa 392
La teoría de la motivación y de autorrealización y la psicología de la mujer 394
La sociedad sinérgica 396
La cosecha perenne 400

Citas sobre *Motivación y Personalidad* 403

Bibliografía y selección de lecturas 405

Bibliografía de los escritos de Abraham Maslow 413

Índice de nombres 429

Índice de materias 433

Reconocimientos

Los editores desean expresar su agradecimiento a Bertha Maslow por su ayuda y a George Middendorf, cuya visión inicial y apoyo moral favorecieron esta edición.

Ruth Cox desea agradecer a Cynthia Reynolds, Jim Fadiman, Bob Frager y la clase de 1984 de estudiantes graduados del Instituto Californiano de Psicología Transpersonal por sus comentarios en los primeros borradores. Asimismo son de agradecer los puntos de vista aportados por Miles Vich y el asesoramiento editorial de Milton Chen y Paul Cox.

Prefacio a la segunda edición[1]

He intentado incorporar en esta revisión las lecciones más importantes de los últimos diecisiete años. Estas lecciones han sido muchas. La considero una revisión verdadera y extensa —aunque sólo tuve que reescribir una pequeña parte— porque el impulso primordial del libro ha sido modificado de manera sustancial según detallaré más adelante.

Cuando este libro apareció en 1954 quiso ser esencialmente un esfuerzo por construir sobre las psicologías clásicas del momento más que para renegar de ellas o establecer otra psicología rival. Era un intento de ampliar la concepción de la personalidad humana llegando a cotas superiores de su naturaleza. (El primer título que pensé para el libro *Alturas máximas de la naturaleza humana.)* Si hubiera tenido que condensar la tesis de este libro en una sola frase, hubiera dicho eso; además de lo que las psicologías de la época tenían que decir sobre la naturaleza humana, el hombre tenía también una naturaleza superior y ésa era *instintoide*[2]*,* o sea, parte de su esencia. Y si hubiera podido encontrar una segunda frase, habría acentuado la naturaleza holística de la naturaleza humana en con-

[1] Impreso exactamente como apareció en la segunda edición; por tanto, los números de los capítulos puede que no correspondan a la organización de la presente edición. Se han omitido las citas de referencia.

[2] Maslow creó el término instintoide para expresar dos significados: que los aspectos superiores de la naturaleza humana son tan innatos, naturales y psicológicamente incorporados como «instintos», que esas cualidades superiores operan de manera similar, pero no idéntica, a los instintos. Para mejorar la legibilidad, hemos cambiado el término *instintoide* por la expresión *de tipo instintivo,* o simplemente *instintivo* en la presente edición.

traposición al enfoque analítico-diseccionador-atomizador de Newton sobre los comportamientos, y del psicoanálisis de Freud.

O para decirlo de otro modo, lo que hice en verdad fue asumir y basarme en los datos disponibles de la psicología experimental y el psicoanálisis. Asumí también el espíritu empírico y experimental de uno, y el desenmascaramiento y la exploración profunda del otro, mientras que rechacé, sin embargo, la *imagen* del hombre que generaban. Es decir, este libro representaba una filosofía diferente de la naturaleza humana, una nueva imagen del hombre.

Sin embargo, lo que yo tomé como una discusión dentro de la familia de psicólogos, en mi opinión, se le ha dado la vuelta desde entonces para convertirlo en una manifestación local de un nuevo *Zeitgeist,* una nueva filosofía general y total de la vida. Este nuevo *Weltanschaung* «humanístico» parece ser una forma nueva, más esperanzadora y mucho más alentadora de concebir cualquier área de conocimiento humano (p.ej.: la economía, la sociología, la biología) y todas las profesiones (p.ej.: derecho, política, medicina) y todas las instituciones sociales (la familia, la educación, la religión, etc.). He actuado de acuerdo con esta convicción personal al revisar el libro, escribiendo dentro de la psicología presentada aquí y en la creencia de que es un aspecto de una visión del mundo mucho más amplia y de una filosofía de la vida global, que en parte ya se ha resuelto, al menos hasta el punto de su plausibilidad y debe, por tanto, tomarse en serio.

Debo decir una palabra sobre el enojoso hecho de que esta verdadera revolución (una nueva imagen del hombre, de la sociedad, de la naturaleza, de la ciencia, de los valores últimos, de la filosofía, etc., etc.) se soslaya todavía casi completamente por muchos miembros de la comunidad intelectual, especialmente por aquellos que controlan los canales de comunicación con el público culto y la juventud. (Por esta razón he dado en llamarlo la Revolución Invisible.)

Muchos miembros de dicha comunidad ofrecen un panorama caracterizado por el cinismo y una desesperación profunda, que en ocasiones degenera en maldad y crueldad corrosivas. En efecto, niegan la posibilidad de mejorar la naturaleza humana y la sociedad, o de descubrir valores humanos intrínsecos, o la de ser amantes de la vida en general.

Dudando de la certeza de la honestidad, de la amabilidad, de la generosidad, del cariño, van más allá de un escepticismo razonable o de una negación de juicio, hasta alcanzar una hostilidad activa cuando se enfrentan con gente a la que desprecian como locos, «boy scouts», anticuados, inocentes, o bienintencionados. Esta forma activa de desacreditar, odiar y desprestigiar excede al desprecio; a veces se asemeja a un contraataque furioso contra lo que ellos consideran un esfuerzo injurioso para engañarlos, embaucarlos o tomarles el pelo. A mi entender, el psicoanalista debería ver en todo ello una dinámica de cólera y venganza por los desengaños y desilusiones pasadas.

Esta subcultura de la desesperación, esta actitud de «más corrosivo que tú», esta contramoralidad en que el espíritu de depredación y desesperanza son reales y la buena voluntad no lo es, es contestada categóricamente por las psicologías humanísticas, y por la clase de datos preliminares presentados en este libro y en muchos de los escritos enumerados en la bibliografía. Mientras que es todavía muy necesario ser prudente al afirmar las precondiciones de «bondad» en la naturaleza humana (ver caps. 7, 9, 11, 16), es ya posible rechazar rotundamente la desesperada creencia de que la naturaleza humana es, en último término y básicamente, depravada y mala. Tal creencia ya no es meramente una cuestión de gustos. Ahora sólo se puede mantener por una determinada ceguera e ignorancia, por un rechazo a considerar los hechos. Por tanto debe tomarse como una proyección personal más que como una posición científica o filosófica razonada.

Las concepciones humanistas y holísticas de la ciencia presentadas en los dos primeros capítulos y en el apéndice B han sido fuertemente corroboradas por muchos desarrollos de la pasada década, pero especialmente por el gran libro de Michael Polanyi *Conocimiento Personal.* Mi propio libro, *La Psicología de la Ciencia,* propone tesis muy similares. Estos libros están en terminante contradicción con la filosofía clásica y convencional de la ciencia, todavía muy prevalente, y ofrecen una mejor alternativa para la investigación científica con personas.

El libro es totalmente holístico, pero el apéndice B contiene un tratamiento más intensivo y quizá más difícil. El holismo es verdadero —después de todo, el cosmos es uno y muy interrelacionado;

cualquier sociedad es una y está muy interrelacionada; cualquier persona es una e interrelacionada, etc.— y sin embargo, cuesta mucho implementar y utilizar la visión holística como se debería, como una forma de ver el mundo. No hace mucho que me inclino a creer que la manera atomizada de pensar es una forma de psicopatología suave, o es al menos un aspecto del síndrome de inmadurez cognitiva. La manera holística de pensar y de ver parece venirle de modo bastante natural y automático a la gente más sana y autorrealizada, mientras que parece muy difícil para la gente menos desarrollada, menos madura, menos sana. Constatar esto es sólo una impresión, desde luego, y no quiero insistir mucho. Sin embargo, me siento justificado al presentarlo como una hipótesis que hay que comprobar, algo que debería hacerse con relativa facilidad.

La teoría de la motivación en los capítulos 3 al 7, y de algún modo, a lo largo de todo el libro, tiene una historia muy interesante. Se presentó primero en 1942 a una sociedad psicoanalítica. Era un esfuerzo por integrar en una sola estructura teórica las verdades parciales que yo veía en Freud, Adler, Jung, D. M. Levi, Fromm, Horney y Goldstein. Había aprendido, de mis propias experiencias terapéuticas, que cada uno de estos escritores acertaba en ocasiones y con diversos individuos. Mi pregunta era esencialmente clínica: ¿Qué privaciones tempranas producen neurosis? ¿Qué medicinas psicológicas curan la neurosis? ¿Qué profilaxis cura la neurosis? ¿En qué orden se demandan las medicinas psicológicas? ¿Cuáles son las más poderosas? ¿Cuáles las más elementales?

Se puede decir que esta teoría ha sido un éxito desde un punto de vista clínico, social y personológico, pero no de una manera experimental y de laboratorio. Encaja muy bien con la experiencia personal de la mayoría de la gente y les proporciona una teoría estructurada que les sirve para dar más sentido a su vida interior. Para la mayoría de estas personas dicha teoría parece tener una convicción subjetiva, directa y personal. Y sin embargo, carece de verificación y apoyo experimental. Yo todavía no he podido idear la manera de comprobarlo en un laboratorio.

Parte de la respuesta a este rompecabezas llegó de la mano de Douglas McGregor, que aplicó esta teoría de la motivación a la industria. No solamente encontró útil ordenar todos los datos y observaciones, sino que estos datos le sirvieron retroactivamente

como fuente de validación y verificación de la teoría. Es de este campo, más que de un laboratorio, de donde viene el apoyo empírico. (La bibliografía contiene una muestra de dichos informes.)

La lección que yo había aprendido de esto y de la consiguiente validación de otras áreas de la vida era ésta: cuando hablamos de las necesidades de los seres humanos, hablamos de la esencia de la vida. ¿Cómo podría yo haber pensado que esta esencia se sometiera a prueba en un laboratorio de animales o mediante una probeta? Es claro que se necesita una situación vital de todo el ser humano en su entorno social. Aquí es de donde viene la ratificación o la disconformidad.

El capítulo 4 traiciona sus orígenes clínico-terapéuticos al poner el acento en los agentes productores de neurosis más que en las motivaciones que no causan problemas al terapeuta, p.ej.: inercia y pereza, placeres sensoriales, la necesidad de estímulos sensoriales y de actividad, el puro entusiasmo por la vida, o la ausencia de él, la propensión a la esperanza o desesperanza, la tendencia a retroceder más o menos fácilmente ante el miedo, la ansiedad, la escasez, etc. Por no hablar de los valores humanos más altos que son también motivadores: la belleza, la verdad, la excelencia, la plenitud, la justicia, el orden, la consistencia, la armonía, etc.

Estos suplementos necesarios de los capítulos 3 y 4 se discuten en los capítulos 3, 4 y 5 de mi libro *Hacia una Psicología del Ser;* en el capítulo sobre Quejas inferiores, Quejas superiores y Metaquejas, de mi libro *Gestión Eupsiquiana;* y en Una Teoría de la metamotivación: la raíz biológica de la Vida-Valor.

La vida humana no podrá entenderse nunca si no se tienen en cuenta sus aspiraciones más elevadas. El crecimiento, la autorrealización, procurar la salud, buscar la identidad y la autonomía, anhelar la grandeza (y otras formas de expresar el esfuerzo de superación) se deben aceptar sin dudar como una tendencia humana ampliamente extendida y quizás universal.

Y sin embargo, también existen otras tendencias regresivas, de temores, complejos, que es muy fácil olvidar en la intoxicación que padecemos de «crecimiento personal», especialmente los jóvenes sin experiencia. A mi entender, la mejor profilaxis contra tales ilusiones sería un conocimiento a fondo de la psicopatología y de la psicología profundas. Hay que reconocer que mucha gente elige lo peor en vez de lo mejor; que el crecimiento es a menudo un proceso doloroso

y, por lo mismo, lo tratemos de esquivar; que tenemos miedo de nuestras mejores posibilidades aunque nos encanten y que todos somos profundamente ambivalentes respecto a la verdad, la belleza, y la virtud, al amarlas y temerlas a la vez. A Freud hay que leerlo todavía para entender la psicología humanística (sus hechos, no su metafísica). Asimismo me gustaría recomendar un libro de Hoggart, de excelente sensibilidad, que nos puede servir para comprender la atracción hacia lo vulgar, lo trivial, lo barato y lo falso de la gente menos cultivada que él describe.

El capítulo 4 y el 6, sobre «La naturaleza instintoide de las necesidades básicas», constituyen para mí el fundamento de un sistema de valores intrínsecos del hombre, los bienes humanos que tienen valor por sí mismos, que son de suyo buenos y deseables y que no necesitan otra justificación. Es una jerarquía de valores que deben encontrarse en la misma esencia de la naturaleza humana. No son solamente deseados y queridos por los seres humanos, sino que también son imprescindibles para evitar la enfermedad y la psicopatología. Para decir lo mismo con otras palabras, estas necesidades básicas y las metanecesidades son también los refuerzos intrínsecos, los estímulos no condicionados que pueden servir de base para construir todo tipo de condicionamientos y aprendizajes instrumentales. Es decir, que para conseguir estos bienes intrínsecos, los animales y las personas desearán aprender prácticamente cualquier cosa que les permita alcanzar estos bienes últimos.

No quiero dejar de mencionar aquí, aunque no disponga de espacio suficiente para ampliar la idea, que es legítimo y beneficioso considerar las necesidades básicas instintoides y las metanecesidades como *derechos* además de como necesidades. Esto se produce al garantizar que los seres humanos tienen el derecho a ser humanos en el mismo sentido en que los gatos tienen derecho a ser gatos. Para poder ser completamente humanos son imprescindibles estas gratificaciones de necesidad y metanecesidad, y por tanto que se puedan considerar como un derecho natural.

Esta jerarquía de necesidades y metanecesidades me ha resultado muy útil de otra manera. Encuentro que sirve como una especie de mesa de bufé libre de la cual la gente se puede servir según su gusto y apetito. Es decir, que al juzgar las motivaciones de la conducta de una persona, el carácter del juez también hay que tomarlo en cuenta.

El *elige* las motivaciones a las que atribuirá el comportamiento, por ejemplo, dependiendo de su optimismo o pesimismo general. Para mí esta última elección se hace con más frecuencia hoy día, con tanta frecuencia que me parece útil denominar a este fenómeno «valorar a la baja las motivaciones». En resumen, para aclararlo, es la tendencia a preferir las necesidades inferiores a las necesidades medias, y las medias a las superiores. Se prefiere una motivación puramente materialista a una de tipo social o metamotivada, o a una mezcla de las tres. Es una especie de recelo algo paranoide, una forma de devaluar la naturaleza humana, que yo veo a menudo pero que, hasta donde yo sé, no ha sido suficientemente descrita. Creo que cualquier teoría completa de la motivación debe incluir esta variable adicional.

Y, desde luego, estoy convencido de que al historiador de ideas le resultaría muy fácil encontrar muchos ejemplos, en culturas diferentes y en épocas diferentes, de una tendencia general a bajar o subir el nivel de las motivaciones humanas. En el momento de escribir esto, la tendencia de nuestra cultura está claramente dirigida hacia una baja general de nivel. Las necesidades inferiores se usan en demasía y las superiores, junto con las metanecesidades, están en franco desuso. En mi opinión esta tendencia se apoya más en una idea preconcebida que en un hecho empírico. A mí las necesidades y las metanecesidades me resultan más determinantes de lo que mis propios pacientes sospechan, y por supuesto mucho más de lo que los intelectuales de mi época se atreverían a admitir. Es evidente que ésta es una cuestión científica y empírica y tan evidente como que es un asunto demasiado importante para dejarlo en manos de camarillas y grupos cerrados.

He añadido al capítulo 5 sobre la teoría de la gratificación una sección sobre la patología de la gratificación. Es cierto que esto es algo para lo que no estábamos preparados hace quince o veinte años, que las consecuencias patológicas podrían perdurar después de haber conseguido lo que se había estado intentando alcanzar y que supuestamente traería la felicidad. Hemos aprendido de Osear Wilde a tener prevención de lo que deseamos (porque la tragedia puede suceder como consecuencia de nuestros propios deseos). Esto parece posible en cualquier nivel de motivación, ya sea el nivel material, el interpersonal o el trascendental.

Se puede deducir de este inesperado descubrimiento que la gratificación de las necesidades básicas no trae automáticamente y por sí misma un sistema de valores en que creer y a los que obligarse. Más bien, se deduce que una de las posibles consecuencias de la gratificación de las necesidades básicas es el aburrimiento, la falta de objetivos, la anomia y cosas parecidas. Por lo visto, se funciona mejor cuando luchamos por algo de que carecemos, cuando deseamos algo que no tenemos, y cuando ponemos nuestras fuerzas al servicio de la lucha por conseguir la gratificación de ese deseo. El estado de gratificación no es necesariamente un estado de felicidad o satisfacción garantizado. Es un estado de debate, que suscita problemas pero también soluciones.

Este descubrimiento implica que para mucha gente la única definición de vida significativa en la que pueden pensar es «carecer de algo esencial y luchar por conseguirlo». Pero sabemos que la gente autorrealizada, incluso cuando sus necesidades básicas están satisfechas, encuentran que la vida es aún más enriquecedora y significativa porque pueden vivir, por así decirlo, en el reino del Ser. Por tanto, la filosofía corriente y extendida de que se tiene una vida significativa es equivocada o, al menos, inmadura.

Así de importante ha sido para mí ir entendiendo lo que yo he dado en llamar la Teoría del Refunfuño. En resumen, lo que yo he percibido es que la gratificación de las necesidades conduce sólo a una felicidad temporal que, contrariamente, suele ser seguida por otro período de mayor descontento. Parece como si la esperanza humana de la eterna felicidad no pudiera nunca cumplirse. Es cierto que la felicidad llega, se consigue y es real. Pero da la impresión de que debemos aceptar su transitoriedad intrínseca, especialmente si nos centramos en sus formas más intensas. Las experiencias supremas no duran, y no pueden durar. La felicidad intensa es episódica, no continua.

Pero esto nos lleva a una revisión de la teoría de la felicidad que nos ha regido durante tres mil años y que ha determinado nuestros conceptos de cielo, del Jardín del Paraíso, de la buena vida, la buena sociedad, la buena persona. Nuestras historias de amor han terminado tradicionalmente con el «...y fueron por siempre felices». Como también han determinado nuestras teorías de desarrollo y revolución social. Asimismo, por ejemplo, nos han vendido muy bien

—con su consiguiente desengaño— las verdaderas aunque limitadas mejoras de nuestra sociedad. Nos han revendido los beneficios del sindicalismo, del sufragio de las mujeres, de la elección directa al Senado, de los impuestos graduales y de otras muchas mejoras que hemos introducido, por ejemplo: las enmiendas a la Constitución. Se suponía que cada una de ellas nos traía un milenio, la felicidad eterna, la solución final de todos los problemas. El resultado ha sido la desilusión después del hecho. Pero la desilusión significa que ha habido ilusiones. Y éste parece ser el punto que hay que constatar, que podemos razonablemente esperar a que se produzcan mejoras. Pero ya no podemos esperar razonablemente que la perfección llegue a suceder o se logre la felicidad permanente.

También debo llamar la atención sobre algo que se ha pasado por alto casi de manera universal, aun cuando ahora parezca muy evidente, a saber, que los beneficios que hemos merecido tienden a darse por seguros, a olvidarse, a echarlo del subconsciente y, por último, llegamos a dejar de valorarlo —al menos hasta que nos lo quitan—. Por ejemplo, es muy propio de la cultura americana, cuando estoy escribiendo este prefacio en enero de 1970, que los indudables avances y mejoras por los que se ha luchado y conseguido durante ciento cincuenta años se están dejando a un lado por mucha gente irreflexiva y superficial como si todo fuera un engaño, como si ya no tuviera ningún valor, como si no valiera la pena luchar por ello, o protegerlo, o valorarlo, simplemente porque la sociedad ya no es perfecta.

La lucha actual por la liberación de la mujer nos puede servir de ejemplo (podría haber escogido otros muchos) para ilustrar este complejo pero importante extremo, y para mostrar cómo mucha gente tiende a pensar de una manera dicotómica y escindida más que de un modo jerárquico e integrador. En general se puede decir que hoy día, en nuestra cultura, el sueño de las jovencitas, un sueño más allá de lo que pueden imaginar, es principalmente el de un hombre que se enamora de ellas, que les da un hogar y un hijo. En sus fantasías vivirán siempre felices por siempre jamás. Pero la realidad es que no importa cuánto anhele ese hogar o ese bebé, o ese amado, pues más tarde o más temprano quedarán saciadas de estas ilusiones, y, teniéndolas seguras, empezarán a sentirse incómodas y descontentas como si les faltara algo, como si tuvieran que conseguir

algo más. Entonces, el error más frecuente es volverse contra el hogar, el bebé y el marido como si fuera un fraude o quizás incluso una trampa o una esclavitud, y luego anhelar necesidades más altas y gratificaciones superiores de un modo u otro, por ejemplo: trabajo profesional, libertad para viajar, autonomía personal y cosas parecidas. El punto principal de la teoría del refunfuño y de la teoría integradora jerárquica de las necesidades es que resulta inmaduro e insensato pensar en éstos como alternativas que se excluyen mutuamente. Es mucho mejor pensar en la mujer descontenta como alguien que desea profundamente aferrarse a todo lo que tiene y luego, como los sindicalistas, pedir más. Es decir, que a la mujer generalmente le gustaría mantener todas estas ventajas y a la vez tener otras adicionales. Pero incluso aquí es como si no hubiéramos aprendido todavía la eterna lección: que sea lo que fuere por lo que ella suspira, una carrera o cualquier otra cosa, cuando lo logre el proceso entero volverá a repetirse. Después de un período de felicidad, ilusión y satisfacción viene la situación inevitable de darlo todo por seguro y empieza a estar descontenta otra vez y a inquietarse por algo *¡más!*

Sugiero como reflexión la posibilidad real de que si somos completamente conscientes de estos rasgos humanos, si abandonamos el sueño de la felicidad permanente y duradera, si podemos aceptar el hecho de que sólo nos da el arrebato transitoriamente y luego sin más remedio nos quedamos descontentos y refunfuñando por más, entonces podremos enseñar al público en general lo que hace automáticamente la gente autorrealizada, por ejemplo: ser capaz de contar sus beneficios, dar las gracias por ellos, y evitar la trampa de tener que escoger entre esto o aquello. Es posible que una mujer tenga todas las satisfacciones específicamente femeninas (ser amada, tener un hogar, tener un hijo) y *después,* sin renunciar a ninguna de las satisfacciones conseguidas, seguir más allá de la feminidad hasta la completa humanidad que ella comparte con los hombres, por ejemplo: desarrollo completo de su inteligencia, de cualquier talento que pueda tener, de su propia idiosincrasia o de su propia satisfacción individual.

La orientación principal del capítulo 6, «La naturaleza instintoide de las necesidades básicas», ha variado considerablemente. Los grandes avances de la última década en la ciencia de la genética nos obliga a otorgar un poder más determinante a los genes que hace

quince años. Lo más importante de estos descubrimientos para los psicólogos es, creo yo, las diferentes cosas que les pueden suceder a los cromosomas Y y X: duplicarse, triplicarse, perderse, etc.

El capítulo 9, «¿Es instintoide el sentido de destrucción?», también ha sido revisado profundamente a causa de estos nuevos descubrimientos.

Quizás estos desarrollos de la genética sirvan para aclarar mi posición y comunicarla mejor que hasta ahora. En la actualidad, el debate sobre el papel de la herencia y el entorno es tan simplista como en los últimos cincuenta años. Todavía se alterna entre una teoría simplista de los sentidos por un lado (los instintos totales de tipo animal) y, por otro lado, existe un completo rechazo de toda la visión del instinto en favor de una teoría total del entorno. Ambas posiciones son fácilmente refutables y, en mi opinión tan poco sostenibles que se pueden calificar de necias. En contraste con estas dos posiciones polarizadas, la teoría propuesta en el capítulo 6 y a lo largo de todo el libro, nos da una tercera posición, a saber, que hay remanentes del instinto *muy débiles* que quedan en la especie humana, nada que pudiera calificarse de instintos completos en el sentido animal. Estos residuos de instinto y de las tendencias instintoides son tan débiles que quedan fácilmente subsumidos por la cultura y el aprendizaje y, sin embargo, deben considerarse bastante más influyentes. En realidad las técnicas del psicoanálisis y de otras terapias desveladoras, por no hablar «de la búsqueda de la identidad», se pueden interpretar como la ardua y delicada tarea de descubrir, a través de las capas del aprendizaje, el hábito y la cultura, lo que puede ser nuestra naturaleza esencial débilmente sugerida, y los residuos del instinto y de las tendencias instintoides que podamos tener. En una palabra, el hombre tiene una esencia biológica, pero la misma está determinada de forma muy leve y sutil, y requiere técnicas especiales de búsqueda para revelarla; debemos descubrir, de forma individual y subjetiva, nuestra animalidad, la especie a la que pertenecemos.

Esto nos lleva a la conclusión de que la naturaleza humana es muy maleable en el sentido de que es fácil para la cultura y el entorno eliminar de una vez o disminuir el potencial genético, aunque no pueda crear o tan siquiera incrementar este potencial. Hasta ahora, en lo que respecta a la sociedad, éste me parece a mí un

argumento muy fuerte a favor de la igualdad absoluta de oportunidades para todas las criaturas que nazcan en el mundo. Es también un argumento especialmente poderoso a favor de la buena sociedad, ya que los potenciales humanos se pierden o destruyen fácilmente por el mal entorno. Esto es muy distinto de la controversia, ya expuesta, de que el puro hecho de pertenecer a la especie humana constituye *ipsofacto* el derecho de llegar a ser completamente humano, por ejemplo: realizar todos los potenciales humanos posibles. *Ser* un ser humano —en el sentido de haber nacido en la especie humana— debe definirse también en términos de *llegar a ser* un ser humano. En este sentido un bebé es sólo en potencia un ser humano y debe adquirir su humanidad en la sociedad y la cultura, en la familia.

En última instancia esta opinión nos obligará a tomar mucho más en serio el hecho de las diferencias individuales así como el de ser miembro de la especie. Desde esta nueva perspectiva tendremos que aprender a pensar que son: 1) muy plásticos, superficiales, de fácil cambio y de fácil extirpación, pero que producen toda clase de patologías sutiles. Esto conduce a la tarea delicada de: intentar desvelar el temperamento, la constitución, la *inclinación* oculta de cada individuo, de forma que pueda crecer libre dentro de su propio estilo individual. Esta actitud requerirá mucha más atención de la que le han dado hasta ahora los psicólogos, al precio y sufrimiento mental de negar la verdadera inclinación de cada uno, sufrimiento que no es necesariamente consciente ni se ve con facilidad desde fuera. Esto, a su vez, precisa poner mucha más atención a lo que significa operativamente el «buen crecimiento» en cada nivel de edad.

Finalmente, debo señalar que tendremos que prepararnos para aceptar las desconcertantes consecuencias de renunciar a la coartada de la desigualdad social. Cuanto menos discriminación social haya, más «desigualdad biológica» encontraremos, por el hecho de que los niños vienen al mundo con diferentes potenciales genéticos. Si llegamos al punto de ofrecer todas las oportunidades al potencial bueno de cada niño, esto significará que aceptamos el potencial pobre también. ¿A quién le echaremos la culpa cuando un niño nazca con un corazón defectuoso o riñones débiles o con defectos neurológicos? Si solamente se puede culpar a la naturaleza, ¿qué significará

esto para la autoestima del individuo tratado tan «injustamente» por la naturaleza misma?

En este capítulo y en otros artículos, he introducido el concepto de «biología subjetiva». Esto me resulta muy útil para salvar el vacío entre lo objetivo y lo subjetivo, lo fenomenológico y lo conductual. Espero que este descubrimiento, que se puede y debe estudiar introspectiva y subjetivamente en la propia biología de uno, servirá de ayuda a otros, especialmente a los biólogos.

El capítulo 9 sobre «El sentido de la destrucción» ha sido reelaborado ampliamente. Lo he incluido bajo la categoría de la psicología del mal, esperando demostrar, con este cuidadoso tratamiento de un aspecto del mal, que todo el problema se puede trabajar empírica y científicamente. Ponerlo bajo la influencia de la ciencia empírica significa para mí que podemos esperar un entendimiento mayor, que siempre ha significado que somos capaces de hacer algo por este asunto.

Hemos aprendido que la agresión está determinada genética y culturalmente. También considero muy importante la distinción entre agresión sana e insana. De la misma manera que no se puede culpar de la agresión por entero ni a la sociedad ni a la naturaleza humana, igualmente la maldad en general no es ni un producto social sólo, ni un producto psicológico únicamente. Decir esto puede resultar demasiado obvio, pero aún hoy día existe mucha gente que no sólo cree en estas teorías insostenibles, sino que además actúa de acuerdo con ellas.

He introducido en el capítulo 10, «El componente expresivo de la conducta», el concepto de controles de Apolo, por ejemplo: los controles deseables que no ponen en peligro la gratificación sino que antes bien la mejoran. Considero que este concepto es de una gran importancia tanto para la teoría psicológica pura como para la psicología aplicada. Me ha permitido diferenciar entre el impulso (enfermizo) y la espontaneidad sana, una distinción muy poco necesitada hoy, especialmente por los jóvenes, y por muchos otros que tienden a pensar en *cualquier* tipo de control como irremediablemente represivo y malo. Espero que este insight le será tan útil a otros como me lo ha sido a mí.

No he tenido tiempo de plantear esta herramienta conceptual como soporte de los viejos problemas de libertad, ética, política,

felicidad y similares, pero creo que su poder y relevancia quedará claro para cualquier pensador serio en estos campos. El psicoanalista percibirá que esta solución se superpone hasta cierto punto con la que sostiene Freud sobre la integración del principio del placer y el de realidad. Recapacitar sobre las semejanzas y diferencias me parece que será un ejercicio muy provechoso para el teórico de la psicodinámica.

En el capítulo 11 sobre la autorrealización he suprimido alguna fuente de confusión al restringir la aplicación del concepto exclusivamente a los adultos. Por el criterio que he utilizado, la autorrealización no ocurre en la gente joven. En nuestra cultura al menos, los jóvenes no han alcanzado todavía la identidad o la autonomía, ni tampoco han tenido el tiempo suficiente para experimentar una relación amorosa duradera, leal y postromántica, ni tampoco por regla general han encontrado su vocación, el altar sobre el que inmolarse. Ni tampoco han desarrollado su *propio* sistema de valores; ni han tenido la experiencia suficiente (responsabilidad hacia otros, tragedias, fracasos, logros, éxitos) como para desprenderse de las ilusiones perfeccionistas y hacerse realistas; ni por lo general han hecho la paz con la muerte; ni han aprendido a ser pacientes; ni saben lo suficiente sobre la maldad dentro de sí mismos y en los demás como para ser solidarios; ni han tenido tiempo de superar la ambivalencia sobre los padres y los mayores, el poder y la autoridad; ni por lo general son lo suficientemente instruidos y cultos para abrir la posibilidad de llegar a actuar inteligentemente; ni tampoco han adquirido el suficiente valor para admitir la falta de aceptación, o para no avergonzarse de ser abiertamente honrados, etcétera.

En cualquier caso, como estrategia psicológica, es mejor separar el concepto de persona madura, autorrealizada, completamente humana, en quien las potencialidades del hombre se han realizado y desarrollado, del concepto de salud a *cualquier* nivel de edad. Esto se traduce, creo yo, en un «buen crecimiento hacia la autorrealización», un concepto bastante significativo y por investigar. He explorado lo suficiente con escolares de enseñanza secundaria como para haberme convencido de que es posible diferenciar «sano» e «insano». Mi impresión es que los chicos y las chicas jóvenes sanos tienden a estar todavía creciendo, a ser deseables, incluso adorables,

libres de malicia, secretamente amables y altruistas (pero muy tímidos al respecto), en privado muy cariñosos con aquellos de sus mayores que lo merecen. Los jóvenes se sienten inseguros de sí mismos, todavía sin formar, incómodos por su posición de minoría con respecto a sus compañeros (sus opiniones y gustos particulares son más cuadriculados, directos, metamotivados, más honrados por ejemplo, que el término medio). En su intimidad se sienten incómodos por la crueldad, la mezquindaz y el espíritu de pandilla que encontramos tan a menudo en los jóvenes, etc.

Desde luego yo no tengo la certeza de que este síndrome se desarrolle en la autorrealización que yo he descrito para los mayores. Sólo estudios longitudinales podrían determinar esto.

He descrito que mis pacientes autorrealizados trascienden el nacionalismo, podría haber añadido que también trascienden la clase y la casta. Esto es cierto en mi experiencia aun cuando yo esperase a priori que la opulencia y la dignidad social hacen más factible la autorrealización.

Otra cuestión que yo no anticipé en mi primer informe es ésta: ¿Son estas personas capaces de vivir sólo con «buena» gente y en un mundo bueno solamente? Mi impresión retrospectiva, que desde luego queda por comprobar, es que la gente autorrealizada es esencialmente *flexible,* y se pueden adaptar de manera realista a cualquier gente y cualquier ambiente. Creo que están preparados para tratar a la buena gente *como* gente buena, mientras que también son capaces de tratar a la mala gente *como* gente mala.

Otro punto que hay que añadir a la descripción de la gente autorrealizada surgió de mi estudio de «refunfuños» y la extendida tendencia a infravalorar las gratificaciones de necesidad ya conseguidas de uno mismo, o incluso a devaluarlas y a echarlas por la borda. Las personas autorrealizadas están relativamente exentas de esta profunda fuente de infelicidad humana. En una palabra, tienen capacidad de «gratitud». La bienaventuranza de sus beneficios permanece consciente. Los milagros resultan milagros incluso si ocurren una y otra vez. La conciencia de la buena suerte inmerecida, de la gracia gratuita, les garantiza que la vida es algo precioso y nunca pierde interés.

Mi estudio de las personas autorrealizadas se ha desarrollado muy bien —para mi gran satisfacción, debo admitirlo—. Fue des-

pues de todo un gran juego, persiguiendo obstinadamente una convicción intuitiva y, en el proceso, desafiando algunos de los cánones básicos del método científico y de la crítica filosófica. Después de todo, éstas eran las reglas que yo he creído y aceptado, y yo era mucho más consciente de que estaba patinando sobre una fina capa de hielo. En consecuencia, mis exploraciones procedieron contra un fondo de ansiedad, conflicto y duda.

En las últimas décadas se han acumulado suficientes verificaciones y apoyos (ver bibliografía) como para que este tipo de alarma elemental ya no sea necesaria. Y sin embargo soy muy consciente de que estos problemas básicos, metodológicos y teóricos todavía nos confrontan. El trabajo que se *ha* hecho es un simple comienzo. Ahora estamos preparados para métodos de equipo mucho más objetivos, consensuados e impersonales para seleccionar y estudiar a individuos autorrealizados (sanos, autónomos, completamente humanos). El trabajo transcultural está claramente indicado. El seguimiento de la cuna a la tumba facilitará la única validación verdaderamente satisfactoria, al menos en mi opinión. Es claramente necesario hacer un muestreo de la población total además de la selección, como yo hice, del equivalente de los ganadores de medallas de oro olímpicas. Tampoco creo que podamos comprender la maldad humana irreductible hasta que exploremos más de lo que yo lo hice los pecados «incurables» y los contratiempos de los mejores seres humanos que podamos encontrar.

Estoy convencido de que tales estudios modificarán nuestra filosofía de la ciencia, de la ética y de los valores, de la religión, del trabajo, las relaciones interpersonales y de empresa, de la sociedad, y quién sabe qué más. Creo además que los grandes cambios sociales y educativos podrían suceder casi de inmediato si, por ejemplo, pudiéramos enseñar a nuestros jóvenes a renunciar al perfeccionismo irreal, la exigencia de seres humanos perfectos, una sociedad perfecta, profesores, padres y políticos perfectos, matrimonios, amigos, organizaciones perfectas, etc., ninguna de las cuales existen y sencillamente no pueden existir —es decir, excepto en los momentos transitorios de la experiencia culmen de la fusión perfecta, etc.—. Ya sabemos que tales expectativas, incluso con nuestro inadecuado conocimiento son ilusiones y, por tanto deben alimentar inevitable e inexorablemente la desilusión junto con el disgusto, la ira, la depre-

sión y la venganza. La exigencia del «Nirvana *ahora»* es en sí misma una fuente de mal. Si se exige un líder perfecto o una sociedad perfecta, lo que se hace es renunciar a elegir entre mejor y peor. Si lo imperfecto se define como lo malo, entonces todo se vuelve malo, puesto que todo es imperfecto.

También creo, por el lado positivo, que esta gran frontera de investigación es nuestra fuente más probable de conocimiento de los valores intrínsecos a la naturaleza humana. Aquí reside el sistema de valores, el sustituto de la religión, el satisfacer el idealismo, la filosofía normativa de la vida que todos lo seres humanos parecen necesitar, anhelar, y sin los cuales se vuelven antipáticos y mezquinos, vulgares y triviales.

La salud psicológica no sólo se siente bien subjetivamente, sino que también es adecuada, verdadera, real. En este sentido es «mejor» que la enfermedad y superior a ella. No solamente es correcta y verdadera sino que es más perspicaz, pudiendo ver más y mejores verdades. O sea, la falta de salud no es sólo un sentimiento horroroso sino una forma de ceguera, una patología cognitiva así como también una pérdida moral y emocional. Aún más, es una forma de parálisis, de pérdida de capacidades, de una menor habilidad para hacer y conseguir.

Las personas sanas existen aunque no sea en grandes cantidades. La salud con todo significa valores —la verdad, la belleza, la bondad, etc.—. Habiéndose demostrado que es posible, será, en principio, una realidad accesible. Para los que prefieren ver a ser ciegos, sentirse bien a sentirse mal, la plenitud a la invalidez, se puede recomendar que busquen la salud mental. Uno recuerda la niña aquella que cuando se le preguntó por qué la bondad era mejor que la maldad contestó: «Porque es más *simpática».* Creo que podemos hacer algo mejor que eso: la misma línea de pensamiento puede demostrar que vivir en «una buena sociedad» (fraternal, sinérgica, confiada, Teoría Y) es «mejor» que vivir en la jungla (Teoría X, autoritaria, enemiga, hobbesiana). *A la vez* a causa de los valores biológicos, médicos y de supervivencia darwiniana, y por los valores de crecimiento, tanto objetivos como subjetivos. Lo mismo se puede decir de un buen matrimonio, una buena amistad, unos buenos padres. No sólo son éstos deseados (preferidos, escogidos) sino que son también en sentido específico, «deseables». Soy consciente de

que esto puede causar grandes problemas a los filósofos profesionales, pero confío en que se las arreglarán.

La prueba de que la gente maravillosa *puede* existir y realmente existe —incluso en pequeñas proporciones, y con pies de barro— es suficiente para darnos valor, esperanza, fuerza para seguir luchando, fe en nosotros mismos y en nuestras posibilidades de crecer. También la esperanza de la naturaleza humana, no importa cuan sobria sea, debería ayudarnos a desarrollar la fraternidad y la solidaridad.

He decidido omitir el último capítulo de la primera edición de este libro: «Hacia una psicología positiva». Lo que era cierto en un 98 por 100 en 1954 es solamente verdadero en dos terceras partes hoy día. Una psicología positiva está al alcance hoy aunque no muy extendidamente. Las psicologías humanísticas, las nuevas psicologías transcendentes, la existencial, la rogeriana, la experiencial, la holistica, las psicologías de búsqueda de valores, están todas en auge y a la mano, al menos en los Estados Unidos, aunque desafortunadamente no todavía en la mayoría de los departamentos de psicología; así que el estudiante interesado debe buscarlas fuera o esperar sencillamente a tropezarse con ellas. Para el lector que quiera probar por sí mismo creo que podría encontrar una buena muestra de la gente, las ideas y los datos en los diversos libros de lecturas de Moustakas, Severin, Bugental y Sutich y Vich. Para localizar las direcciones de las escuelas, revistas y sociedades adecuadas puedo recomendar la Red Eupsiquiana, un apéndice de mi libro *Hacia una Psicología del Ser.*

Para estudiantes graduados inquietos, yo recomendaría este último capítulo en su primera edición que probablemente se puede encontrar en la mayoría de las bibliotecas universitarias. También se recomienda mi *Psicología de la Ciencia* por las mismas razones. Para los que quieran tomar estas cuestiones tan en serio como para trabajarlas a fondo está el gran libro de Polanyi *Conocimiento Personal.*

Esta edición revisada es un ejemplo del creciente y firme rechazo de la ciencia tradicionalmente libre de valores —o más bien del esfuerzo fútil de tener una ciencia libre de valores—. Es más claramente normativa de lo que era; una ciencia con más seguridad en afirmar y fomentar los valores. A mi entender, los científicos que los persiguen pueden desvelar en la estructura de la naturaleza humana misma valores intrínsecos, esenciales y de la especie.

A algunos esto les puede parecer un asalto a la ciencia que ellos aman y reverencian, y a la que yo también amo y respeto. Admito que su miedo puede estar a veces bien fundado. Hay muchos, especialmente en las ciencias sociales, que ven un total compromiso político (por definición en ausencia de toda información) como la única alternativa concebible a la ciencia libre de valores y mutuamente exclusiva de ella. Abrazar la una significa necesariamente rechazar la otra.

Que esta dicotomía es infantil lo prueba en seguida el simple hecho de que es mejor conseguir información correcta incluso cuando se está combatiendo al enemigo, incluso cuando se es resueltamente político.

Pero, superando esta necedad autoderrotista y afrontando esta seria cuestión al más alto nivel, creo posible demostrar que el celo normativo (hacer el bien, ayudar a la humanidad, mejorar el mundo) es bastante compatible con la objetividad científica. Incluso es concebible una ciencia mejor y más poderosa, con un campo de actuación más amplio del que ahora tiene, cuando intenta ser neutral en los valores (dejando que los valores sean afirmados arbitrariamente por los no científicos en la realidad). Esto se consigue sencillamente ampliando nuestra concepción de la objetividad para incluir no sólo «conocimiento de espectador» *(laissez-faire,* conocimiento no comprometido, conocimiento sobre, conocimiento desde fuera), sino también el conocimiento de la experiencia y lo que podemos denominar conocimiento de amor o conocimiento taoísta.

El modelo simple de la objetividad taoísta procede de la fenomenología del amor desinteresado y de la admiración por el Ser del otro (Amor-S). Por ejemplo, amar al propio hijo, o a un amigo, a la profesión, o incluso a su propio «problema» o al campo de la ciencia que cultiva, puede ser tan perfecto y total que llegue a no interferir, a no mediatizar. Por ejemplo, gustándote tal como es y como llegará a ser, sin intentar nada por cambiarlo o mejorarlo. Hay que amar mucho para poder dejar las cosas a su aire, que existan y que lleguen a realizarse por sí mismas. Se puede amar a un hijo tan puramente que se le permita llegar a ser lo que tiene que ser. Pero —y éste es el punto de mi argumento— se puede amar la verdad *de la misma manera.* Se puede quererla lo suficiente para confiar también en su *llegar a ser.* Es posible amar al propio hijo antes de que nazca, y

esperar con el aliento contenido y con gran felicidad qué clase de personas será y amar ya a esa futura persona.

Los planes a priori para el hijo, ambiciones para él, los roles preparados, incluso las esperanzas de que llegará a ser esto o lo otro —todas ellas son no taoístas—. Representan las exigencias sobre el hijo de que se convierta en lo que el padre tiene decidido que *debería* llegar a ser. Tal niño nace dentro de una camisa de fuerza invisible.

De modo semejante es posible amar la verdad todavía por llegar, confiar en ella, ser feliz y maravillarse según su naturaleza se revela a sí misma. Se puede creer que la verdad no contaminada, no manipulada, no forzada, no exigida, será más hermosa, más pura, una verdad más *verdadera* de lo que ella misma hubiera sido si la hubiéramos forzado a conformarse a las expectativas a priori, a las esperanzas, planes o necesidades políticas actuales. La verdad también puede nacer dentro de una «camisa de fuerza invisible».

El celo normativo *puede* entenderse equivocadamente y *puede* distorsionar la verdad por venir por las exigencias a priori, y me temo que algunos científicos hacen esto precisamente. En efecto, renuncian a la ciencia por la política. Pero esto no es en absoluto una necesidad para el científico más taoísta que puede amar la verdad todavía por nacer lo suficiente como para asumir que será para lo mejor y, por esta razón, la dejará ser, precisamente por el bien de su celo normativo.

También creo que cuanto más pura y menos contaminada sea la verdad por los doctrinarios, que deciden de antemano, mejor será para el futuro de la humanidad. Confío que el mundo se beneficiará más por la verdad del futuro que por las convicciones políticas que yo sostengo hoy. Confío más en lo que será conocido de lo que confío en mi conocimiento presente.

Esta es una versión científico-humanística del «No se haga mi voluntad sino la Tuya». Mis miedos y esperanzas por la humanidad, mi alegría de hacer el bien, mi deseo de la paz y la fraternidad, mi celo normativo... todo ello se cumplirá mejor si mi actitud queda humildemente abierta a la verdad, objetiva y desinteresada en el sentido taoísta de no prejuzgarla o desnaturalizarla, y confío en eso, cuanto más conocimiento tenga mejor podré ayudar a los demás.

En muchos puntos de este libro, y en muchas publicaciones

desde entonces, he asumido que la realización de las potencialidades reales de una persona están condicionadas por la presencia de los padres y de otras personas que satisfacen las necesidades básicas, por todos aquellos factores ahora denominados «ecológicos», por la «salud» de la cultura o la falta de ella, por la situación del mundo, etc. El crecimiento hacia la autorrealización y el ser completamente humano son posibles gracias a una compleja jerarquía de «buenas condiciones previas». Estas condiciones físicas, químicas, biológicas, interpersonales y culturales importan hasta el punto de que pueden o no proporcionarle las necesidades humanas básicas y los «derechos» que le permitan llegar a ser lo suficientemente persona como para asumir su propio destino.

Según se estudian estas condiciones previas, uno se entristece por la facilidad con que el potencial humano se puede destruir o reprimir, de forma que una persona completamente humana puede parecer un milagro, tan improbable de suceder como para inspirar asombro. Y a la vez a uno le anima el hecho de que las personas autorrealizadas existen de verdad, que son por tanto posibles, que se puede recoger el guante del reto y que la línea de meta se puede cruzar.

Aquí el investigador se puede encontrar cogido en un fuego cruzado de acusaciones tanto interpersonales como intrapsíquicas, sobre ser «optimista» o «pesimista», dependiendo de la situación en que él se encuentre en ese momento. También se le acusará por una parte de ser partidiario de la herencia; de otra parte, de ser demasiado partidiario del entorno. Los grupos políticos intentarán sin duda endosarle una u otra etiqueta, según los acontecimientos del momento.

El científico, por supuesto, se resistirá a dicotomizar y rubricar todas o ninguna de las tendencias, y seguirá pensando en términos de grado. Seguirá siendo consciente holísticamente de muchos determinantes que actúan simultáneamente. Intentará ser receptivo a los datos, diferenciándolos lo más claramente posible de sus deseos, esperanzas y temores. Está bastante claro que estos problemas —lo que es la buena persona y lo que es la buena sociedad— caen dentro del terreno de la ciencia empírica y que podemos esperar un avance del conocimiento en estas áreas.

Este libro se centra en el primer problema —la persona completamente humana, mucho más que en el segundo— qué clase de sociedad lo hace posible. He escrito mucho sobre este asunto desde

que apareció por primera vez este libro en 1954, pero no he querido incorporar estos hallazgos en esta edición revisada. En su lugar remitiré al lector a alguno de mis escritos sobre el tema y también le recomendaré encarecidamente la necesidad de familiarizarse con la rica literatura de investigación sobre psicología normativa (conocida también como desarrollo organizativo, teoría de la organización, teoría de dirección de empresas, etc). Las implicaciones de estas teorías, estudios de casos e investigaciones me parecen muy profundas, ofreciendo como lo hacen una alternativa real, por ejemplo, a las diversas versiones de la teoría marxiana, de las teorías democráticas y autoritarias y de otras filosofías sociales al uso. No deja de asombrarme que tan pocos psicólogos tengan en cuenta la obra de Argyris, Bennis, Likert y McGregor, por mencionar sólo algunos de los bien conocidos investigadores de este campo. En cualquier caso, quien quiera tomar en serio la teoría de autorrealización, también deberá afrontar con seriedad esta nueva clase de psicología social. Si tuviera que recomendar una sola publicación a quienes quieran seguir los desarrollos actuales de este área, sería *Journal of Applied Behavioral Sciences,* a pesar de su título totalmente desorientador. Finalmente, quiero añadir que este libro es una transición a la psicología humanística, o lo que se ha dado en llamar la Tercera Fuerza. Aunque todavía en sus inicios, la psicología humanística ha abierto ya las puertas al estudio de todos aquellos fenómenos psicológicos que se puedan llamar trascendentes o transpersonales, cuyos datos estaban excluidos en principio por las limitaciones filosóficas inherentes del conductismo y del freudismo. Entre tales fenómenos no incluyo los estados superiores y más positivos de la consciencia y de la personalidad, como por ejemplo, el materialismo transcendente, el ego a flor de piel, actitudes atomistas, fragmentarias, divisivas, adversarias, etc., sino también una concepción de los valores (verdades eternas) como parte de un yo mucho más extenso. También una nueva revista, *Journal of Transpersonal Psychology,* ha empezado a publicar sobre estos temas.

Ya es posible empezar a *pensar* sobre el transhumanismo, una psicología y una filosofía que transcienden a la especie humana misma. Esto está todavía por llegar.

A.H.M.
W. P. Laughlin Charitable Foundation

Prefacio a la tercera edición

Motivación y Personalidad es la obra original de uno de los psicólogos más creadores de este siglo. Se ha convertido en la primera referencia para cualquiera que esté interesado en las teorías de Abraham H. Maslow, como lo demuestra el creciente interés de autores de la mayoría de las revistas profesionales de psicología, educación, economía y estudios sociales, entre otras materias. Aunque la primera edición de este libro se publicó en 1954 y la segunda en 1970, su influencia ha seguido aumentando en los últimos años. De 1971 a 1976, *Motivación y Personalidad* fue cita de obligada referencia en 489 ocasiones, una media de 97 referencias al año. Desde 1976 a 1980, más de veinte años después de publicarse la primera edición, las citas se elevaron a 791, lo que supone una media de más de 198 citas al año.

Esta tercera edición de *Motivación y Personalidad* ha sido revisada para resaltar el pensamiento creador de Maslow y poner de relieve sus conceptos trascendentales. Dentro del texto mismo, hemos reordenado los capítulos, añadido nuevos encabezamientos y subtítulos, y suprimido unas cuantas secciones de material desfasado. El capítulo 13 es un añadido nuevo a este libro. Es el texto de una conferencia que Maslow dio en la Universidad de Michigan en 1958. Con la intención de mejorar para el lector el sentido del contexto histórico e intelectual del libro, se han añadido en esta edición otra serie de aspectos: una biografía breve de Maslow, un epílogo sobre el efecto extensivo de la visión del autor en la vida de sus coetáneos, introducciones a los diferentes capítulos, un estudio de citas y una bibliografía completa de su obra.

Esta edición consta de cuatro partes: 1. Teoría de la motivación,

2. Psicopatología y normalidad, 3. Autorrealización, y 4. Metodologías para una ciencia del hombre.

El capítulo 1, «Prefacio a la teoría de la motivación», constituye una crítica humanística de las tradicionales teorías conductistas de la motivación. Maslow enumera sistemáticamente las limitaciones de la teoría tradicional de la motivación. Pone el énfasis en la necesidad de considerar a la persona en su totalidad, los efectos de la cultura, el entorno, la motivación múltiple, la conducta inmotivada, y la motivación sana. En resumen, Maslow sienta las bases fundamentales para una teoría verdaderamente humana de la motivación.

El capítulo 2, «Una teoría de la motivación humana», es una presentación clásica de la jerarquía de necesidades de Maslow. El autor aporta una inteligente y elegante integración de las psicologías humanística, conductista y freudiana. La jerarquía de necesidades se ha convertido en un modelo ampliamente utilizado en la economía, la publicidad y otras aplicaciones de la psicología.

Maslow argumenta que todas las necesidades humanas se pueden jerarquizar empezando por las necesidades físicas: el aire, el alimento y el agua. Le siguen cuatro niveles de necesidades psicológicas: la seguridad, el amor, la estima y la autorrealización. Maslow argumenta que las necesidades superiores son tan reales y tan esenciales a la condición humana como la necesidad de comer. Se aparta de las dos simplificaciones extremas, que representan la posición freudiana y la conductista.

En el capítulo 3, «La gratificación de las necesidades básicas», Maslow explora algunas de las implicaciones de esta jerarquía de las necesidades. Discute la gratificación de las mismas, sus consecuencias, así como su relación con el aprendizaje, la formación del carácter, la salud mental, la patología y una gran variedad de otros fenómenos.

Maslow revisa la teoría psicológica clásica del instinto en el capítulo 4, «Revisión de la teoría del instinto». Esta teoría aplica el concepto de instinto al comportamiento humano. Los instintivistas buscan las raíces de todo comportamiento en los instintos heredados, como oposición a los conductistas que tienden a explicar todo el comportamiento en términos de aprendizaje.

En este capítulo, Maslow resume los problemas fundamentales del enfoque instintivista. Arguye que cualquier visión incisiva del

comportamiento humano mostrará una mezcla de los efectos de la herencia y del entorno. Escribe que las necesidades humanas tienen sin duda un componente instintivo, si bien, por lo general, éste es muy leve. Los seres humanos sanos y normales no se ven dominados por sus necesidades instintivas, ni se frustran en demasía si algunas de sus necesidades instintivas se quedan sin realizar.

Freud sostenía que las demandas de nuestro ego y nuestra cultura están irremediablemente reñidas con nuestros instintos más profundos y egoístas. Maslow discrepa. Argumenta que somos, en esencia, buenos y cooperadores, y que la cultura puede contribuir a realizarnos más que a frustrarnos.

En el capítulo 5, «La jerarquía de las necesidades», Maslow trata las diferencias entre necesidades superiores e inferiores dentro de una jerarquía de las mismas. Argumenta que las superiores son desarrollos de evolución tardía y que también se desarrollan tarde en cada individuo. Las necesidades superiores son menos exigentes y se pueden retrasar más tiempo. La satisfacción de las necesidades superiores depara más felicidad y conduce a un crecimiento mayor del individuo. Asimismo requiere un entorno externo más apropiado.

Acto seguido, Maslow explora algunas implicaciones de su jerarquía. La jerarquía de las necesidades es una manera de hacer justicia a la riqueza y complejidad del funcionamiento humano superior, y a la vez de situar el comportamiento humano en un solo continuum con la motivación y la conducta de todos los organismos, Maslow también esboza las implicaciones de este modelo en la filosofía, los valores, la psicoterapia, la cultura y la teología.

En el capítulo 6, «La conducta inmotivada», Maslow amplía los problemas tradicionalmente psicológicos para incluir la conducta artística y expresiva. Los psicólogos conductistas de su época tendían a ignorar todo lo que no fuera conducta aprendida y motivada. Maslow señala que no toda conducta tiene un propósito o un motivo. Las conductas expresivas, incluidas el cantar, danzar o tocar, son relativamente espontáneas, sin fin alguno y para disfrutar por sí mismas. También son dignas de atención en psicología.

Maslow discute dos clases de frustración de las necesidades en el capítulo 7, «Los orígenes de la patología». La frustración amenazadora produce patología; la no amenazadora no la produce. Su argu-

mentó es que no todas las frustraciones son amenazadoras y que, en realidad, la falta de algo puede tener efectos positivos tanto como negativos. Maslow también discute el conflicto amenazador y el no amenazador, argumentando aquí igualmente que cierto tipo de conflictos pueden tener consecuencias positivas.

En el capítulo 8, «¿Es instintivo el sentido de destrucción?», Maslow argumenta que el sentido de destrucción no es innato. Recoge la evidencia de estudios de animales, de niños y la conducta transcultural indicando que en un entorno sano y apropiado no existe prácticamente ninguna conducta destructiva. Argumenta que para el sentido de destrucción, como para cualquier conducta, se deben tener en cuenta tres factores: la estructura del carácter del individuo, las presiones culturales y la situación inmediata.

Maslow empieza el capítulo 9, «La psicoterapia de las buenas relaciones humanas», relacionando la psicoterapia con los conceptos tradicionales de psicología experimental, tales como la amenaza, la realización de actos y la gratificación de las necesidades.

Al reconocer el papel central teórico de la gratificación de las necesidades, Maslow argumenta que es fácil entender que diferentes sistemas terapéuticos puedan ser igualmente eficaces y que psicoterapeutas relativamente poco preparados pueden serlo también. Señala que las necesidades básicas solo se satisfacen interpersonalmente. Estas incluyen la satisfacción de las necesidades en la jerarquía de Maslow: necesidades de seguridad, pertenencia, de amor y de autoestima.

Maslow argumenta que las buenas relaciones humanas son básicamente terapéuticas y, a la inversa, que la buena terapia se construye sobre los pilares de una buena relación entre el terapeuta y el paciente. Para Maslow, una buena sociedad es aquella en la que se fomentan e impulsan las buenas relaciones humanas. Una buena sociedad es también una sociedad mentalmente sana. Maslow remarca que siempre habrá un lugar para los psicoterapeutas profesionales, pues será preciso tratar individuos que ni siquiera buscan la gratificación de las necesidades básicas y que no podrían aceptar semejante gratificación si se les ofreciera. Tales individuos necesitan una terapia profesional para hacerles conscientes sus pensamientos, sus frustraciones, sus deseos e inhibiciones inconscientes.

En el capítulo 10, «Consideraciones sobre la normalidad y la

salud», Maslow discute las definiciones principales de normalidad psicológica (en términos estadísticos, convencionales y culturales, y en términos de adaptación sin disfunción). Propone una definición más precisa hablando de salud mental positiva. Maslow relaciona la salud psicológica con el proceso de autorrealización y con la gratificación de otras necesidades contenidas en su jerarquía de las necesidades. Asimismo discute cómo la salud mental se desarrolla mejor en un medio que permita libremente a cada individuo una amplia gama de posibilidades de elección.

En el capitulo 11, «Las personas autorrealizadas: estudio de la salud mental», Maslow describe la innovación de sus investigaciones sobre la autorrealización. Esboza los métodos que utilizó para seleccionar y examinar las personas, sometidas a experimentación. La mayor parte del capítulo está dedicado a la descripción detallada de las cualidades y atributos comunes a todas estas personas autorrealizadas. Esto incluye: percepción aguda, espontaneidad, independencia, despreocupación, experiencia límite, sentido del humor y creatividad.

Maslow también indica que sus pacientes estaban lejos de ser seres perfectos y habla de sus fracasos. Además analiza el papel de los valores en la autorrealización y la resolución de dicotomías conflictivas entre la gente autorrealizada, dicotomías tales como corazón opuesto a razón, egoísmo opuesto a altruismo y deber opuesto a placer.

La importancia de estudiar el amor, especialmente el amor en la gente sana, se profundiza en el capítulo 12, «El amor en las personas autorrealizadas». Analiza la interrelación del sexo y el amor. También discute cómo el amor puede conducirnos a trascender el ego y a afirmar la independencia y la dignidad del ser amado. Maslow también estudia la naturaleza intrínsecamente confortadora y altruista del amor.

En el capítulo 13, «La creatividad en las personas autorrealizadas», Maslow compara la creatividad de los artistas, los poetas y demás «profesiones creativas», con la creatividad autorrealizada que surge más directamente de la personalidad. Esta segunda clase de creatividad se manifiesta como una tendencia a hacer cualquier cosa de una manera original y creadora, ya sea enseñar, cocinar, practicar un deporte, etc.

La gente creativa autorrealizada tiende a ver el mundo con ojos abiertos y optimistas y a ser más espontánea y expresiva que la mayoría. Porque se aceptan como son, pueden dar más de sí para fines creativos. Maslow también llama a esta «creatividad primaria» la introspección original y la inspiración que forman la base del gran arte, la gran música, etc. Maslow señala que mientras unos pocos bien dotados y bien preparados pueden lograr un éxito artístico, la creatividad primaria autorrealizadora es un aspecto fundamental de la condición humana.

En el capítulo 14, «Hacia una nueva Psicología», Maslow apunta una serie de cuestiones que afloran en su nuevo enfoque de la psicología. Estas incluyen aproximaciones innovadoras de los temas tradicionales sobre aprendizaje, percepción, emociones, motivación, inteligencia, cognición, psicología clínica, psicología animal, psicología social y teoría de la personalidad.

Maslow nos da una interpretación psicológica de la ciencia en el capítulo 15, «La ciencia a la luz de la psicología». Los científicos son personas. Su conducta como científicos sigue principios psicológicos. Esto incluye el papel de los valores y de los miedos humanos, las esperanzas, y los sueños en la ciencia. Maslow resalta que la ciencia no es el único modo de descubrir la verdad. El autor recomienda añadir a la visión científica tradicional el enfoque del poeta, del filósofo, de los soñadores, etc. La persona sana, feliz, completa, es más probable que sea mejor científico y más creativo.

En el capítulo 16, «El problema de los medios y los fines», Maslow argumenta que muchos de los problemas de la ciencia, en especial de la psicología, se deben a que el acento se pone especialmente en los medios. Poner el acento en los medios conduce a centrarse en los instrumentos, los aparatos y las técnicas de investigación científica. Esto, a menudo, origina una investigación metodológicamente sólida pero, en cambio, trivial. Centrarse en los medios crea con frecuencia ortodoxias científicas, sofoca la originalidad, y limita el espectro de cuestiones que la ciencia puede estudiar.

En el capítulo 17, «Estereotipos y cognición verdadera», Maslow distingue dos tipos de pensamiento y argumenta que mucho de lo que pasa por pensamiento es categorización de segunda clase. Resalta que lo importante es atender primero a una experiencia nueva en cuanto tal, verla claramente y en detalle, mejor que dedicarse a

clasificar inmediatamente las experiencias nuevas. Para Maslow los estereotipos son un ejemplo de categorización a ciegas; los hábitos son otro ejemplo. Mientras que alguna forma de estabilidad es útil y necesaria, demasiada categorización aboca a la rigidez y a una falta de conciencia del presente. También lleva a una ineficaz resolución de los problemas. Los nuevos problemas no son reconocidos o bien se resuelven con técnicas inadecuadas, con viejas soluciones que no encajan.

En el capítulo 18, «Psicología holística», Maslow argumenta que la conducta humana compleja no es reducible a partes más sencillas. Incluso al estudiar aspectos específicos de la personalidad, Maslow insiste en que recordemos que estamos estudiando una parte de un todo más que una entidad distinta. Maslow introduce el concepto de «síndrome de personalidad», un complejo estructurado y organizado de partes aparentemente diversas, y discute en detalle varias implicaciones de este enfoque.

Esperamos sinceramente que el lector disfrute este libro tanto como nosotros al editarlo. Abraham Maslow nos ha llenado de inspiración como hombre y como pensador. Si su visión de la psicología y potencial humano le impresionan y le hacen reflexionar sobre los problemas que suscita, este libro habrá sido un éxito.

ROBERT FRAGER

PRÓLOGO

LA INFLUENCIA DE ABRAHAM MASLOW

Por Robert Frager

> No se puede elegir sabiamente una vida a menos que se atreva uno a escucharse a sí mismo, a *su propio yo,* en cada momento de la vida.
>
> ABRAHAM H. MASLOW
> *The Farther Reaches of Human Nature,* 1971

INTRODUCCIÓN

Abraham H. Maslow fue un hombre que se atrevió a escucharse profundamente a sí mismo y a su inquebrantable creencia en el potencial positivo de la especie humana. Se le ha llamado pionero, visionario, filósofo de la ciencia y optimista. Fue una de las voces más adelantadas de la psicología humanística o «Tercera Fuerza», y *Motivación y Emoción,* originalmente publicada en 1954 contiene sus cuestiones más significativas y sus primeras exploraciones en la psicología humana. Las ideas enunciadas en *Motivación y Personalidad* pusieron los fundamentos de toda la obra de Maslow. Este libro ha influido poderosamente para crear una visión positiva y total de

la naturaleza humana. Sigue siendo una fuente única, penetrante y de influencia, como lo indican las actuales tendencias en psicología, educación, empresa y cultura. En muchos campos hay un creciente énfasis en la autorrealización, los valores, la elección y una visión más holística del individuo.

LA INFLUENCIA DE MASLOW

En el número del 50 aniversario de la revista *Esquire* aparecieron artículos sobre las figuras americanas más importantes de la primera mitad del siglo xx. Los editores eligieron a Maslow como el psicólogo más influyente y también como uno de los contribuyentes más importantes de nuestra visión moderna de la naturaleza humana. George Leonard escribía:

> No escribía con la grandiosidad oscura de un Freud, ni con la gracia aprendida de un Eric Erikson o la elegante precisión de un B.F. Skinner. No era un orador brillante; en sus primeros años era tan tímido que apenas era capaz de subirse al podio... La rama de la psicología que él creó no ha logrado una posición dominante en las facultades y universidades. Murió en 1970, pero todavía queda por escribir una biografía suya a gran escala.
>
> Y, sin embargo, Abraham Maslow ha hecho más por cambiar nuestra visión de la naturaleza y de las posibilidades humanas que cualquier otro psicólogo americano de los últimos cincuenta años. Su influencia, directa e indirecta, continúa creciendo, especialmente en los campos de la salud, la educación y la teoría de la dirección de empresas, y en las vidas personales y sociales de millones de americanos (Leonard, 1983, pg. 326).

Cuando Maslow empezó su carrera había dos corrientes principales en psicología: el enfoque conductista, experimental y el enfoque clínico, psicoanalítico. Estos modelos no eran suficientes para Maslow: «En conjunto... creo justo decir que la historia humana es la historia de las diversas formas en que la naturaleza humana se ha vendido muy barata. Las posibilidades más altas de la naturaleza humana en realidad han sido muy menospreciadas» (1971, pg. 7).

En su carrera intelectual, Maslow trató de equilibrar esta depre-

ciación con investigaciones que abrieran camino a las posibilidades más altas del crecimiento y desarrollo humano. Fue muy decisivo en el nacimiento de dos fuerzas principales en psicología: la humanística y la transpersonal. Las dos exploran la rica y entera complejidad de la naturaleza humana sin reducir la conducta humana al modelo mecanicista o patológico.

La fuerza mayor de Maslow reside en su habilidad para hacer preguntas significativas. Planteaba a la psicología cuestiones que son esenciales para la vida de todo el mundo: ¿Qué es ser un buen ser humano? ¿De qué son capaces los seres humanos? ¿Cómo se puede determinar si una persona ha realizado al completo sus potencialidades, si no sabemos en qué consisten esas potencialidades? ¿Cómo podemos trascender la inmadurez y la inseguridad de la infancia y en qué circunstancias podemos hacerlo? ¿Cómo podemos desarrollar un modelo completo de naturaleza humana, haciendo honor a nuestro extraordinario potencial, sin perder de vista nuestro lado irracional y no realizado? ¿Cuál es la causa de que los individuos sean mentalmente sanos?

> ¿Es la persona autorrealizada la representación más genuina de lo que la naturaleza humana es realmente bajo la superficie? Esta es una de las grandes cuestiones a la que sólo los locos y los visionarios osarían ofrecer respuestas definitivas. Lo que Maslow presentaba en la autorrealización no era un simple hecho psicológico, sino una visión completa de la naturaleza humana. Mientras otros se quedaban en el erotismo, el poder o la autointegración, el estímulo y respuesta, Maslow ofrecía una visión de verdad gnóstica y alegría pagana (Lowry, 1973, pg. 50).

Las cuestiones creativas que Maslow planteaba continúan inspirando insights importantes de la naturaleza humana y son una invitación para nuevas exploraciones.

La vida de Maslow estuvo dedicada al estudio de la gente que consideraba mentalmente sana: «en realidad, las personas autorrealizadas —aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción— tienen tanto que enseñarnos que, a veces, casi parecen pertenecer a una especie diferente de seres humanos» (Maslow, 1968, pg. 71).

El descubrió que el funcionamiento humano es diferente en las

personas que actúan en un estado de salud positiva más que en un estado de deficiencia. Maslow llamó a este nuevo enfoque «psicología del ser». Encontró que la gente autorrealizada estaba motivada por los «valores de ser». Estos son valores que se desarrollan de forma natural por los seres humanos sanos, y no se imponen por la religión o por la cultura. El sostenía que «hemos llegado al punto de la historia biológica donde somos ya responsables de nuestra propia evolución. Nos hemos convertido en autoevolucionadores. La evolución significa seleccionar y, por tanto, escoger y decidir, y eso significa valorar» (1971, pg. 11). Los valores que los autorrealizados aprecian incluyen la verdad, la creatividad, la belleza, la bondad, la plenitud, la viveza, la singularidad, la justicia, la naturalidad y la autosuficiencia.

El estudio de Maslow de la naturaleza humana le llevó a muchas conclusiones que incluían estas ideas básicas:

1. Los seres humanos tienen una tendencia innata a moverse hacia los niveles superiores de salud, creatividad y autosatisfacción.
2. La neurosis se puede considerar como un bloqueo de la tendencia hacia la autorrealización.
3. La evolución de la sociedad sinérgica es un proceso natural y esencial. Esta es una sociedad en la que *todos* los individuos pueden alcanzar un alto nivel de autodesarrollo, sin limitar la libertad del otro.
4. La eficacia del trabajo y el crecimiento personal no son incompatibles. En realidad, el proceso de autorrealización conduce a cada individuo a los niveles más altos de eficiencia.

En 1968 Maslow comentaba que la revolución dentro de la psicología que él encabezaba se había establecido sólidamente. «Aún más, está empezando a ser *utilizada,* especialmente en la educación, la industria, la religión, la organización y la empresa, la autorrealización y el autoperfeccionamiento...» (pg. iii). En realidad, su obra es una parte integral de las tendencias intelectuales dominantes de este siglo. En su libro sobre Maslow y psicología moderna Colin Wilson escribía:

> La primera mitad del siglo XX conoció una reacción contra la época romántica. La biología estaba dominada por un darwinismo rígido, la filosofía por varias formas de positivismo y racionalismo, la ciencia por el determinismo. Este último se podría resumir como la noción de que si pudiéramos construir un ordenador gigante y alimentarlo con todo nuestro conocimiento científico actual, el ordenador podría encargarse del futuro del descubrimiento científico.
>
> Los primeros psicólogos se habían limitado a explicar nuestros sentimientos y respuestas en términos de mecanismos cerebrales; es decir, a construir un cuadro mecánico de la mente. El cuadro de Freud era en conjunto más «rico y extraño», pero era profundamente pesimista —lo que Aldous Huxley llamaba la visión de la mente de «sótano junto a sótano»—... Maslow fue la primera persona en crear una psicología verdaderamente comprensiva que iba, por así decirlo, desde el sótano al ático. El aceptaba el método clínico de Freud sin aceptar su filosofía... Los impulsos «trascendentes» —estético, creativo, religioso— son una parte de la naturaleza humana tan básica y permanente como la dominación o la sexualidad. Si son claramente menos «universales» es sólo porque muy pocos seres humanos alcanzan el punto en el que suceden.
>
> El logro de Maslow es enorme, como todos los pensadores originales, ha abierto una nueva vía para *ver* el universo (Wilson, 1972, pgs. 181-184).

A lo largo de su vida, Maslow fue un pionero intelectual. Siempre estaba abriendo brechas, para seguir luego a zonas todavía más innovadoras. Junto con sus estudios científicos ofrecía intuiciones, corazonadas y afirmaciones personales. A menudo dejaba para otros el análisis minucioso y de comprobación de sus teorías. Las cuestiones que Maslow planteaba se quedaban a propósito sin completar.

BREVE BIOGRAFÍA

Abraham H. Maslow nació el 1 de abril de 1908 en Brooklyn, Nueva York. Sus padres eran emigrantes ruso-judíos. Su padre era un fabricante de barriles que se trasladó a Estados Unidos siendo joven. Después de instalarse, escribió a una prima suya en Rusia,

pidiéndole que viajara a los Estados Unidos y se casara con él. Y así lo hizo.

Maslow fue el primero de sus siete hijos. Era un joven muy tímido y neurótico, deprimido, terriblemente desdichado, solitario y que se rechazaba a sí mismo.

> Con la infancia que tuve, es un milagro que yo no sea un psicótico. Yo era un chico judío en un vecindario no judío. Era como ser el primer negro matriculado en una escuela sólo de blancos. Me sentía aislado y desdichado. Crecí entre libros y bibliotecas, sin amigos.
>
> Ni mi padre ni mi madre habían recibido educación. Mi padre quería que yo fuera abogado...
>
> Probé la carrera de derecho durante dos semanas. Luego me fui a mi pobre padre una noche... y le dije que no podría ser abogado.
>
> «Bueno, hijo, me dijo, ¿qué es lo que quieres?» Le dije que quería estudiarlo todo. Era inculto y no podía entender mi pasión por aprender, pero era un buen hombre (Maslow, en Hall, 1968, pg. 37).

La gran afición de Maslow por aprender, junto con su tremenda inteligencia innata, hicieron de él un aventajado estudiante. Años más tarde, su nivel de inteligencia medía 195, la segunda medida más alta de aquella época. Maslow se dedicó a conocer la rica vida cultural de Nueva York y se enamoró de la música clásica y del teatro. Asistía a dos conciertos por semana en el Carnegie Hall e incluso llegó a vender cacahuetes para poder ir al teatro.

Maslow también se enamoró de su prima Bertha. A los 19 años se armó de valor para besarla. Se quedó entusiasmado y sorprendido de que no le rechazara. La aceptación y el amor de Bertha fueron un tremendo empujón para la tambaleante autoestima de Maslow. Se casaron un año después.

En 1928, Maslow se trasladó a la Universidad de Wisconsin donde se especializó en psicología. Allí recibió una sólida preparación en investigación experimental de algunos de los psicólogos experimentales más excelentes del país. Harry Harlow, el famoso investigador de primates, se convirtió en el principal profesor de Maslow. Harlow fue el primero de una serie de ilustres investigado-

res que llamaron la atención de este tímido y brillante joven, y que le enseñaron, le inspiraron, alimentaron, y le ayudaron a conseguir trabajo.

El primer empleo postdoctoral de Maslow fue como investigador asociado para el distinguido conductista Edward Thorndike. Maslow quedó impresionado ante el potencial del conductismo, tipificado por la optimista creencia de John B. Watson de que la psicología científica podía utilizarse para preparar a cualquiera en cualquier cosa —médico, abogado o jefe indio»—. Con el tiempo, Maslow se dio cuenta de las limitaciones del estrecho enfoque conductista de la vida.

> Fue el hermoso programa de Watson el que me condujo a la psicología. Pero su mayor defecto es que es bueno para el laboratorio y en el laboratorio, pero te lo pones y lo quitas como una bata de laboratorio... No produce una imagen del hombre, una filosofía de la vida, una concepción de la naturaleza humana. No es una guía para vivir, ni para los valores, ni para elegir. Es una manera de recoger hechos y más hechos sobre el comportamiento, lo que se puede ver y tocar y oír con los sentidos.
>
> Pero la conducta del ser humano es a veces una defensa, una manera de conciliar motivos y pensamientos, igual que el lenguaje puede ser una forma de ocultar los pensamientos e impedir la comunicación.
>
> Si tratas a tus hijos en casa de la misma manera que tratas a los animales en el laboratorio, tu mujer te arrancará los ojos. Mi mujer me previno fieramente contra cualquier experimento en sus bebés (Maslow, en Lowry, 1979, vol. II, pgs. 1059-1060).

Maslow también creía que la teoría freudiana aportaba una importante contribución al entendimiento humano, especialmente al destacar el papel central de la sexualidad en la conducta humana. En la Universidad de Columbia originó una controversia al entrevistar a mujeres colegas sobre su vida sexual. Esto sucedía en 1936, cuando apenas se sabía nada de la investigación sexual. Quizá Maslow inspirase la obra de Kinsey, que empezó dos años después. Maslow descubrió que la actividad sexual estaba relacionada con la «dominación», un rasgo que había estudiado en el laboratorio de primates de Harlow.

Maslow aceptó una cátedra de psicología en la Facultad de Brooklyn y enseñó allí durante catorce años. Inspiraba a sus alumnos con su propio amor por aprender y con su entusiasmo por la psicología. Muchos estudiantes de la Facultad de Brooklyn procedían de familias de inmigrantes, y en seguida se sentían mal en un entorno nuevo y académico. Maslow fue uno de los pocos catedráticos que se preocupaba de ellos. Los alumnos apreciaban profundamente su cariñosa preocupación. Maslow fue uno de los profesores con más popularidad allí; era conocido como «el Frank Sinatra de la Facultad de Brooklyn».

La ciudad de Nueva York era uno de los mayores centros intelectuales del mundo en aquella época, hogar para muchos de los investigadores más refinados de Europa que escapaban de la persecución nazi. Los mentores de Maslow en la Nueva Escuela de Investigación Social de Nueva York incluían a Alfred Adler, Erich Fromm, Karen Horney y Margaret Mead. Otros dos grandes investigadores se convirtieron no sólo en profesores de Maslow, sino también en amigos íntimos: Ruth Benedict, la antropóloga, y Max Wertheimer, el fundador de la psicología de la Gestalt.

Maslow fue inspirado profundamente por Benedict y Wertheimer. No eran solamente unos investigadores brillantes, creativos y altamente productivos, sino que también eran cálidos, cariñosos, seres humanos maduros. Empezó a llevar un cuaderno sobre ellos, intentando analizar lo que les hacía ser unos seres humanos tan maravillosos, además de excelentes investigadores. Maslow contrastaba a Benedict y Wertheimer con Hitler como ejemplos de lo mejor y lo peor de la humanidad.

> Mis investigaciones sobre la autorrealización no fueron planificadas como una investigación y no empezaron como tal. Surgieron como el esfuerzo de un joven intelectual que intentaba comprender a dos de los profesores que él amaba, adoraba y admiraba y que eran personas muy maravillosas. Era una especie de devoción de coeficiente de inteligencia superior. Yo no me podía contentar simplemente con adorarles, sino que buscaba entender por qué estas dos personas eran tan diferentes de la gente corriente del mundo. Estas dos personas eran Ruth Benedict y Max Wertheimer. Fueron mis profesores después de venir con un doctorado desde el Oeste a la ciudad de Nueva York. Y eran dos seres

> humanos excelentes. Era como si ellos no fueran solamente personas, sino algo más que personas. Mi propia investigación empezó como una actividad precientífica. Hice descripciones y observaciones de Max Wertheimer y tomé notas sobre Ruth Benedict. Cuando intenté comprenderlos, reflexionar y escribir sobre ellos en mi diario y mis cuadernos, me di cuenta —en un momento maravilloso— de que estos dos modelos podían generalizarse. Estaba hablando de una clase de persona, no de dos individuos incomparables. Esto me produjo una gran emoción e intenté ver si este modelo se podía encontrar en otra parte, y claro que lo encontré en otra parte, en una persona tras otra (Maslow, 1971, pg. 41).

A principio de la segunda guerra mundial, Maslow se emocionó hasta llorar ante un desfile de patriotas. Decidió abandonar su carrera en la investigación experimental para intentar comprender las causas del odio, de los prejuicios y de la guerra.

> Según los veía desfilar se me saltaron las lágrimas. Sentí que no comprendíamos —ni a Hitler, ni a los alemanes, ni a Stalin, ni a los comunistas—. No comprendíamos a ninguno de ellos. Tenía la sensación de que si pudiéramos entender, entonces podríamos hacer algún progreso...
>
> Yo era demasiado viejo para ir al ejército. Fue entonces cuando me di cuenta de que debería dedicar el resto de mi vida a descubrir una psicología para la mesa de la paz...
>
> Yo quería probar que los seres humanos son capaces de algo más grande que la guerra, el prejuicio y el odio.
>
> Quería lograr que la ciencia considerara todos los problemas que los no científicos han manejado: la religión, la poesía, los valores, la filosofía, el arte.
>
> Seguí con ello intentando comprender a la gente grande, a los mejores especimenes de la humanidad que pudiera encontrar (Maslow, en Hall, 1968, pgs. 54-55).

Por último, en 1951, Maslow se marchó de la Facultad de Brooklyn para trasladarse a la recién inaugurada Universidad de Brandéis. Fue el primer presidente del Departamento de Psicología y estuvo profundamente comprometido con el crecimiento y desarrollo de la universidad. Maslow permaneció en Brandéis hasta 1969, un año antes de su muerte. Durante este período depuró sus

ideas, siempre en línea con una teoría totalmente comprensiva de la naturaleza humana. En 1962 ayudó a fundar la Asociación de Psicología Humanística con un grupo de eminentes psicólogos, incluyendo a Rollo May y Cari Rogers. Al continuar su exploración en posteriores investigaciones del potencial humano, Maslow también inspiró la fundación de la *Revista de Psicología Transpersonal (Journal of Transpersonal Psichology).* De estas dos psicologías escribió:

> Debo confesar que he llegado a pensar de esta tendencia humanista de psicología como una revolución en el más puro y antiguo sentido de la palabra, el sentido en que Galileo, Darwin, Einstein, Freud y Marx hicieron las revoluciones, con nuevas formas de percibir y de pensar, nuevas imágenes del hombre y de la sociedad, nuevas concepciones de la ética y de los valores, nuevas direcciones en las que moverse.
>
> Esta Tercera Psicología es ahora una faceta de una... nueva filosofía de la vida, una nueva concepción del hombre, el principio de una nueva era de trabajo.
>
> También debería decir que considero a la psicología humanística, la Tercera Fuerza, como transitoria, una preparación para una Cuarta Psicología, todavía superior, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en las necesidades y el interés del hombre (Maslow, 1968, pgs. iii-iv).

Maslow también se interesó por el mundo del trabajo y la empresa. En el verano de 1962 llegó como visitante a Sistemas No Lineales (Non-Linear Systems), una corporación innovadora de alta tecnología de California. Maslow descubrió que sus teorías eran relevantes para la dirección de empresas y que había mucha gente autorrealizada en la industria.

Descubrió que muchos empresarios de éxito empleaban el mismo enfoque positivo sobre la naturaleza humana que él abogaba en psicología. Se alegró de descubrir que los empresarios que trataban a sus subordinados con confianza y respeto lograban una situación de trabajo más creativa, más productiva y más alentadora. Las teorías abstractas de Maslow estaban siendo probadas en la práctica y confirmadas en el mercado.

> Me han preguntado muchas veces qué me llevó a entrar en Sistemas No Lineales... Uno de los motivos fue la lenta percepción

> de que mis teorías, especialmente la de la motivación, se estaban utilizando y comprobando en el laboratorio de la industria más que en el laboratorio experimental. Me sentía culpable de no poder descifrar cómo comprobar la teoría de la motivación y la teoría del AR (autorrealización) en el laboratorio. Ellos me relevaron de esta culpa y me liberaron para siempre del laboratorio. ¿Cómo podría ser de otra forma si no? El No Lineal es un gran laboratorio y un gran experimento.
>
> Abandoné la idea simple de que la psicología de la empresa consistía en la aplicación de pura psicología. La pura psicología podría aprender más de la investigación del trabajo en la vida real que viceversa. La psicología de la vida había sido comprobada en los laboratorios de la vida. El laboratorio de química y el experimento en probeta son torpes modelos para la investigación de la vida humana (Maslow, en Lowry, 1979, vol. 1, pg. 191).

Maslow experimentó todavía otro mundo nuevo aquel verano en California. Estando de vacaciones, Berta y él, por la costa de California, conducían mucho más despacio de lo que habían pensado y se les hizo de noche según atravesaban el Gran Sur. Se pararon en lo que parecía ser un motel. Allí se encontraron a un grupo de personas, en un viejo pabellón, que estaban leyendo todos el último libro de Maslow, *Hacia una Psicología del Ser (Toward a Psychology of Being).*

Los Maslow se habían metido en el instituto Esalen, el primer centro de crecimiento del mundo estaba a punto de abrirse. Michael Murphy, el cofundador de Esalen acababa de leer el nuevo libro de Maslow y compró ejemplares con gran entusiasmo para todo el personal de Esalen. Maslow y Murphy pronto se hicieron amigos y las ideas de Maslow ejercieron una gran influencia sobre Esalen y el movimiento del potencial humano.

Maslow era demasiado intelectual para hacerse un converso total sobre el sentir y experimentar en la escena del potencial humano. Dio su primer taller de Esalen dos años después de que Esalen empezara. El instituto había ido ganando reputación nacional, a medida que los centros vanguardistas de grupos de encuentro y otros interesados encargaban talleres emocionales. Los fines de semana de Maslow eran, en contraste, puramente intelectuales. Como

estaban interesados en sus ideas, algunos de los miembros del personal de Esalen asistían a sus charlas y discusiones.

En la mitad de la primera charla nocturna de Maslow, Fritz Perls, el fundador de la terapia Gestalt y niño terrible de Esalen, se aburrió por la falta de acción emocional. Empezó a andar a gatas hacia una atractiva mujer del otro lado de la sala, cantando «Tú eres mi madre; quiero a mi madre; tú eres mi madre». Esto, en efecto, interrumpió la sesión de la tarde. Maslow abandonó la sala enfadado y ofendido. Muy propio de él, se encerró en su habitación aquella noche y se puso a pensar sobre las diferencias entre su propio enfoque y el énfasis experiencial prevalente en Esalen. Aquella noche terminó el perfil de un artículo clásico que contrastaba el control de Apolo con el abandono de Dionisos.

A pesar de la naturaleza revolucionaria y polémica de la obra de Maslow, en 1967 fue elegido presidente de la Asociación Psicológica Americana (American Psychological Association). Sus colegas reconocieron la influencia de Maslow, aun cuando le objetaron sus innovaciones en la teoría y la metodología.

En 1968 Maslow recibió una beca que le permitió dedicar sus últimos años a escribir. Abandonó Brandéis y se fue a California donde murió de un ataque al corazón en 1970.

Lo siguiente pertenece a la última página de su diario, con fecha 7 de mayo de 1970.

> Alguien me preguntó... ¿Cómo podría un joven tímido transformarse en (lo más parecido a) un líder «valeroso» y con voz? ¿Cómo podría yo hablar en voz alta, asumir posiciones impopulares, mientras que otros no? Mi tendencia inmediata fue responder: «La inteligencia —la visión simple y realista de los hechos—», pero me callé la respuesta porque —eso sólo— es un error. «Buena voluntad, solidaridad e inteligencia» respondí finalmente. Creo que añadí que yo sencillamente *aprendía* mucho de mis pacientes autorrealizados, y de su modo de vida y de sus metamotivaciones, que ahora se han hecho *mías*. Así respondo emocionalmente a la injusticia, la ruindad, las mentiras, las falsedades, el odio y la violencia, las respuestas simplistas... Así que me siento bajo, culpable e inhumano cuando no hablo en voz alta. Por tanto, de alguna manera, tengo que hacerlo.
>
> Lo que los niños y los intelectuales —y todo el mundo tam-

bien— necesitan es una ética, un sistema de valores científico y una forma de vida y política humanística, *con* la teoría, los hechos, etc., todo asentado sobriamente... Así que, *una vez más,* me tengo que decir a mí mismo: ¡a trabajar! (Lowry, 1979, vol. II, pg. 1309).

REFERENCIAS

HALL, M. H. (1968): «A conversation with Abraham H. Maslow». *Psychology Today,* 35-37, 54-57.

INTERNATIONAL STUDY PROJECT (1972): *Abraham H. Maslow: A memorial volume.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

LEONARD, G. (1983, December): «Abraham Maslow and the new self». *Esquire,* pp. 326-336.

LOWRY, R. (1973): *A. H. Maslow: An intellectual portrait.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

LOWRY, R. (Ed.) (1979): *The journals of Abraham Maslow* (2 vols.). Monterey, CA: Brooks/Cole.

MASLOW, A. (1968): *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

MASLOW, A. (1971): *The farther reaches of human nature.* New York: Viking Press.

WILSON, C. (1972): *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution.* New York: Mentor.

PRIMERA PARTE
TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN

1

Prefacio a la teoría de la motivación

En este capítulo se presentan 17 proposiciones sobre la motivación que deben figurar en cualquier teoría sólida de la misma. Algunas de esas proposiciones son tan verdaderas como triviales. Creo que éstas se deben resaltar. Otras se pueden encontrar menos aceptables y más discutibles.

EL ENFOQUE HOLISTICO

Nuestra primera proposición afirma que el individuo es un todo integrado y organizado. Debemos tener en cuenta esta realidad experimental y teórica para hacer posible una teoría y experimentación consistentes de la motivación. En esta teoría dicha proposición significa muchas cosas concretas. Por ejemplo, significa que todo el individuo está motivado y no sólo una parte de él. En buena teoría, no existe tal cosa como una necesidad del estómago, de la boca o una necesidad genital. Solamente hay una necesidad del individuo. Es Pepito Pérez quien quiere comer, no el estómago de Pepito Pérez. Aún más, la satisfacción se da en todo el individuo, no en una parte de él. La comida satisface el hambre de Pepito Pérez y no el hambre de su estómago.

Tratar el hambre como una mera función del tracto gastrointestinal ha hecho que los investigadores olviden el hecho de que cuan-

do los individuos tienen hambre cambian no sólo las funciones gastrointestinales, sino la mayor parte de las demás funciones. La percepción cambia (el alimento se percibe con más rapidez que en otras ocasiones). La memoria cambia (recordamos mejor una buena comida en esta ocasión que en otras). Las emociones cambian (hay más tensión y nerviosismo que otras veces). El contenido del pensamiento cambia (una persona está más preparada para conseguir comida que para resolver un problema de álgebra). Y esta lista se podría extender al resto de las demás facultades, capacidades o funciones, tanto fisiológicas como psíquicas. En otras palabras, cuando las personas tienen hambre, todo su cuerpo tiene hambre, son distintas de como lo son en otras ocasiones.

UN PARADIGMA PARA LOS ESTADOS MOTIVACIONALES

Escoger el hambre como paradigma para todos los demás estados de motivación es, en la teoría y la práctica, poco inteligente y no tiene consistencia. En un análisis más riguroso se puede ver que el impulso del hambre es un caso especial de motivación y no un caso general. Es más aislable (en el sentido que le dan a esta palabra los psicólogos de la Gestalt y los de Goldstein) que otras motivaciones; es menos común que otras; y, por último, es diferente de otras motivaciones en que tiene una base somática conocida, que no es corriente en los estados motivacionales. ¿Cuáles son las motivaciones inmediatas más comunes? Son fáciles de encontrar si observamos detenidamente el curso de un día corriente. Con frecuencia, los deseos que revolotean por la consciencia son deseos de ropa, coches, amistad, compañía, halago, prestigio y cosas parecidas. Tradicionalmente se les reconocía como impulsos culturales o secundarios, y se les consideraba de naturaleza distinta de la de los impulsos verdaderamente «respetables» o primarios, o sea, las necesidades fisiológicas. En la realidad, para nosotros éstas son mucho más importantes y bastante más comunes. Por tanto, sería mejor ponerlas de ejemplo en vez de tomar el impulso del hambre.

Por regla general, se supone que todos los impulsos siguen el ejemplo de los impulsos fisiológicos. Ahora ya se puede aventurar que esto nunca será así. La mayoría de los impulsos no se pueden

aislar, ni localizar somáticamente, ni se pueden considerar como lo único que sucede en el organismo a la vez. El impulso, necesidad o deseo típico no es ni estará nunca relacionado con una base somática específica, aislada, localizada. El deseo típico es claramente una necesidad de la persona entera. Sería mucho mejor tomar como modelo de investigación un impulso, pongamos por caso, como el deseo del dinero en vez del impulso del hambre pura o, aún mejor que cualquier fin parcial, tomar uno más fundamental, como es el deseo del amor. Con la evidencia de que ahora disponemos, probablemente es cierto que nunca podríamos entender del todo la necesidad del amor, por mucho que supiéramos sobre el impulso del hambre. En realidad, se puede hacer una afirmación más contundente: que conociendo profundamente la necesidad del amor, podemos aprender más sobre la motivación general humana (incluido el impulso del hambre) que si sólo estudiásemos, en profundidad, el impulso del hambre.

En relación con esto, sería conveniente recordar el análisis crítico del concepto de sencillez que han hecho tan a menudo los psicólogos de la Gestalt. El impulso del hambre, que parece simple comparado con el impulso del amor, en realidad, no es a la larga tan sencillo (Goldstein, 1939). La sencillez se puede estudiar seleccionando casos aislados, actividades que son relativamente independientes del conjunto del organismo. Es fácil demostrar que una actividad importante tiene relaciones dinámicas con casi todo lo que es de importancia en la persona. ¿Por qué entonces tomar una actividad que no representa en absoluto el término medio, una actividad que es elegida para un fin especial, sólo porque estamos más acostumbrados a una técnica experimental (no necesariamente adecuada) de aislamiento, de reducción o de independencia de otras actividades? Si tuviéramos que enfrentarnos a la tarea de elegir entre (1) problemas sencillos desde el punto de vista experimental que son, sin embargo, triviales o no válidos; o (2) problemas temidos por su dificultad experimental, pero que son importantes, ciertamente no deberíamos dudar en decidirnos por esto último.

LOS MEDIOS Y LOS FINES

Si examinamos los deseos que, por término medio, tenemos en la vida cotidiana, comprobamos que tienen una característica importante: son generalmente medios para alcanzar un fin más que fines en sí mismos. Queremos dinero para poder comprar un coche. A su vez, queremos un coche porque los vecinos tienen uno y no deseamos sentirnos menos que ellos, y conservar así nuestro propio respeto y ser amados y respetados por los demás. Normalmente cuando un deseo consciente se analiza vemos que, tras él, podemos llegar, por así decirlo, a otros fines más fundamentales del individuo. En otras palabras, tenemos aquí una situación semejante al papel que tienen los síntomas en psicopatología. Los síntomas son importantes, no tanto en sí mismos, como por su significado final, es decir, por lo que puedan ser sus fines o efectos últimos. El estudio de los síntomas como tales es irrelevante, pero el estudio de su significado dinámico resulta importante porque es productivo (por ejemplo, haciendo posible la psicoterapia). Los deseos particulares, que nos pasan por la mente muchas veces al día, no son tan importantes en sí por lo que representan, a dónde conducen y lo que, en última instancia, significan desde un análisis más profundo.

Lo que caracteriza este análisis más profundo es que, en última instancia, conducirá a ciertos fines o necesidades detrás de los cuales no podemos proseguir, es decir, a satisfacer ciertas necesidades que parecen fines en sí mismos y que no necesitan una posterior justificación o demostración. La particularidad de estas necesidades es que, con frecuencia, no se aprecian directamente en la media de las personas, sino que resultan una especie de derivación conceptual de los múltiples deseos específicos conscientes. Dicho de otro modo, el estudio de la motivación debe ser, en parte, el estudio de los fines, de los deseos o de las necesidades últimas del ser humano.

LA MOTIVACIÓN INCONSCIENTE

Estos hechos implican una nueva necesidad en una teoría sólida de la motivación. Puesto que estos fines no se observan directamente en la consciencia, en seguida nos vemos abocados a tratar todo el

problema de la motivación inconsciente. Un cuidadoso estudio de sólo la vida motivacional consciente soslayará con frecuencia muchas cosas que son tanto o incluso más importantes que lo que puede verse en la consciencia. El psicoanálisis ha demostrado a menudo que la relación entre un deseo consciente y el fin inconsciente último que subyace no es directa en absoluto. En realidad, la relación puede ser negativa en la práctica, como una reacción en cadena. Luego, podemos aseverar que una teoría de la motivación sólida no puede permitirse el lujo de olvidar la vida inconsciente.

LA UNIVERSALIDAD DE LOS DESEOS HUMANOS

Existen suficientes pruebas antropológicas que indican que los deseos fundamentales o últimos de todos los seres humanos apenas difieren de sus deseos conscientes cotidianos. La principal razón de ello es que dos culturas diferentes pueden generar dos formas totalmente distintas de satisfacer un deseo particular, como la propia estima, pongamos por caso. En una sociedad, la propia estima se obtiene siendo un buen cazador, en otra sociedad siendo un gran curandero o un intrépido guerrero, o una persona muy poco emotiva, etc. Puede ser entonces que, si nos referimos a los deseos últimos, el deseo individual del hombre de ser un buen cazador tiene la misma dinámica y el mismo fin fundamental que el de otro individuo de ser un buen curandero. Podemos afirmar, pues, que sería mucho más útil situar estos dos deseos conscientes, aparentemente dispares, en la misma categoría en vez de ponerlos en categorías diferentes sobre la base del puro comportamiento. En apariencia, los medios en sí mismos son más universales que las vías por las que se consiguen esos fines, porque dichas vías están determinadas localmente por su cultura específica. Los seres humanos son más parecidos de lo que se podría pensar en principio.

MOTIVACIONES MÚLTIPLES

Un deseo consciente o una conducta motivada pueden servir como una especie de canal a través del cual se expresan otros

propósitos. Hay varias maneras de demostrar esto. Por ejemplo, es bien conocido que la conducta y deseos sexuales conscientes pueden ser enormemente complejos en sus fines subyacentes e inconscientes. Para un individuo el deseo sexual puede significar en realidad el deseo de afirmarse en su masculinidad. Para otros, en cambio, puede representar fundamentalmente un deseo de impresionar, un deseo de acercamiento, de amistad, de seguridad, de amor, o de cualquier combinación de éstos. Conscientemente el deseo sexual en todos estos individuos puede tener el mismo contenido y probablemente todos ellos cometerían el error de pensar que sólo buscan gratificación sexual. Pero ya sabemos que esto no es así, que para entender a estos individuos es útil tratar lo que representan el deseo y la conducta sexual fundamentalmente y no lo que el individuo conscientemente cree que representan. (Esto es cierto para la conducta previa o para la de consumación.)

Otra línea de investigación que apoya lo anterior es el hallazgo de que un simple síntoma psicopatológico puede representar en una y a la misma vez varios deseos diferentes, incluso opuestos. Un brazo paralizado por histeria puede representar la satisfacción de deseos simultáneos de venganza, piedad, amor y respeto. Tomar el deseo consciente en el primer ejemplo o el síntoma abierto en el segundo, al estilo puramente conductista, significa que arbitrariamente desechamos la posibilidad de entender por completo la conducta y el estado motivacional del individuo. Recalquemos que no es habitual, *nada* habitual, que un acto o un deseo consciente tenga más de una sola motivación.

ESTADOS MOTIVADORES

En cierto sentido, cualquier estado organísmico que se plantee —sea el que sea— es ya de por sí un estado motivador. Las actuales concepciones de la motivación parecen asumir que un estado motivacional es un estado especial, peculiar, claramente diferenciado de otros acontecimientos del organismo. Una teoría consistente de la motivación debería asumir, por el contrario, que la motivación es constante, inacabable, fluctuante y compleja, y que es una

característica casi universal de prácticamente todos los estados organísmicos en cuestión.

Considérese, por ejemplo, lo que queremos decir cuando hablamos de que una persona se siente rechazada. Una psicología estática se contentaría con poner plazo a esta afirmación. Pero una psicología dinámica implicaría muchas más cosas, justificándolo empíricamente. Tal sentimiento de rechazo tiene repercusiones en todo el organismo, tanto en sus aspectos somáticos como psíquicos. Además, tal planteamiento conduce, automáticamente y por necesidad, a otros muchos acontecimientos, tales como los deseos de recuperar el afecto, esfuerzos defensivos de varias clases, acumulación de hostilidad, etc. Está claro, entonces, que podemos explicar la cuestión implícita en la afirmación «esta persona se siente rechazada», sólo si añadimos más explicaciones sobre lo que le sucede a la persona como resultado de sentirse rechazada. En otras palabras, el sentimiento de rechazo es, él mismo, un estado motivador.

LA SATISFACCIÓN GENERA NUEVAS MOTIVACIONES

El ser humano es un animal necesitado y raramente alcanza un estado de completa satisfacción, excepto en breves períodos de tiempo. Tan pronto se ha satisfecho un deseo, aparece otro en su lugar. Cuando éste se satisface, otro nuevo se sitúa en primer plano, y así sucesivamente. Es propio de los seres humanos estar deseando algo, prácticamente siempre y a lo largo de toda su vida. No tenemos más remedio que estudiar las relaciones de todas las motivaciones entre sí y, en concomitancia, hemos de abandonar las unidades motivacionales aisladas si queremos conseguir el amplio entendimiento que perseguimos. La aparición del impulso o deseo, las acciones que produce, y la satisfacción que se consigue de alcanzar el objeto final, todas ellas juntas, solamente nos proporcionan un ejemplo artificial, aislado, único y fuera de la estructura total de la unidad motivacional. Esta aparición depende, prácticamente siempre, del estado de satisfacción o insatisfacción de las restantes motivaciones que el organismo entero pueda tener, que es la base sobre la que tales y tales otros deseos predominantes han obtenido estados de relativa satisfacción. Querer cualquier cosa en sí misma implica haber satis-

fecho otras necesidades previas. Nunca desearíamos componer música o crear sistemas matemáticos, o decorar nuestras casas, o ir bien vestidos, si nuestro estómago estuviese vacío a todas horas, o si continuamente nos estuviéramos muriendo de sed o si siempre nos viéramos amenazados por una inminente catástrofe, o si todo el mundo nos odiara. Hay aquí dos hechos importantes: primero, que el ser humano nunca está satisfecho, excepto de una forma relativa o como si fuese sólo el peldaño de una escalera, y segundo, esas necesidades parecen ordenarse en una especie de jerarquía de predominio.

LA IMPOSIBILIDAD DE ENUMERAR LOS IMPULSOS

Deberíamos renunciar, de una vez por todas, a la pretensión de elaborar un inventario minucioso de impulsos o necesidades. Por diferentes razones, tal inventario es teóricamente inconsistente. Ante todo, implicaría la igualdad de los diversos impulsos enumerados, y la igualdad de potencia y probabilidades de aparición. Esto no es cierto porque la probabilidad de cualquier deseo que se hace consciente depende del estado de satisfacción o insatisfacción de otros estados predominantes. Hay grandes diferencias en la probabilidad de aparición de los diversos impulsos particulares.

Segundo, tal inventario supone el aislamiento de cada uno de estos impulsos de los demás y, desde luego, no se encuentran aislados de tal manera.

Tercero, tal inventario de impulsos, puesto que generalmente se hace sobre una base conductista, olvida completamente todo lo que sabemos sobre la naturaleza dinámica de los impulsos, por ejemplo, que los aspectos conscientes e inconscientes pueden ser diferentes y que un deseo determinado puede ser, en realidad, una vía por la que se expresen otros muchos deseos.

Tales inventarios son una necedad, porque los impulsos no se ordenan a sí mismos en una suma aritmética de miembros aislados y distintos. Se ordenan, más bien, en una jerarquía de especificidad. Esto significa que el número de impulsos que se elige para el inventario depende enteramente del grado de especificidad con que se decide analizarlos. La imagen real no es la de muchas columnas

paralelas, sino más bien la de una colmena de celdas, en la que una celda contiene otras 3, y en la que cada una de estas 3 se contienen otras 10, y cuyas 10 contienen otras 50, y así sucesivamente. Otra analogía podría hacerse describiendo una sección histológica en varios grados de aumento. Así, podemos hablar de una necesidad de gratificación o equilibrio o, más concretamente, de una necesidad de comer o, aún más específicamente, de una necesidad de llenar el estómago, o, todavía más específicamente, de un deseo de proteínas o incluso más específicamente, de un deseo por una proteína en particular, y así hasta el infinito. Demasiados inventarios de los que disponemos han combinado las necesidades indiscriminadamente en distintos niveles de magnitud. Con tal confusión es comprensible que algunos inventarios contuvieran tres o cuatro necesidades y otros cientos de ellas. Si quisiéramos, podríamos tener tal enumeración de impulsos que podrían contener de uno a un millón de impulsos, dependiendo enteramente de la especificidad del análisis. Aún más, habríamos de reconocer que si intentamos tratar los deseos fundamentales, deberíamos entenderlos claramente como conjuntos de deseos, como categorías fundamentales o como *colecciones* de deseos. En otras palabras, dicha enumeración de fines fundamentales resultaría una clasificación abstracta más que un inventario de catalogación (Angyal, 1965).

Además, todos los inventarios de impulsos hasta ahora publicados parecen implicar la mutua exclusión entre los diversos impulsos. Pero no existe tal exclusión. Generalmente, se solapan de tal modo que es casi imposible separar con claridad y precisión a un solo impulso de cualquier otro. Se debería señalar, en cualquier crítica de la teoría de los impulsos, que el propio concepto de impulso surge probablemente de una preocupación por las necesidades fisiológicas. Al tratar estas necesidades es muy fácil separar la incitación, la conducta motivada y el objeto final. Pero no es fácil distinguir el impulso del objeto final cuando hablamos de un deseo de amor. Aquí el impulso, el deseo, el objeto final y la actividad parecen todos la misma cosa.

CLASIFICAR LA MOTIVACIÓN SEGÚN LOS FINES FUNDAMENTALES

El peso de la evidencia hasta ahora conseguida parece indicar que sólo los fines o necesidades fundamentales pueden sustentar una clasificación de la vida motivacional, más que cualquier inventario de impulsos en el sentido corriente de instigación (los «tirones» y no los «empujes»). Son solamente dichos fines fundamentales los que permanecen constantes a través de todos los cambios que el enfoque dinámico impone al teorizar psicológico.

Ciertamente, la conducta motivada no es una buena base de clasificación, ya que hemos visto que puede expresar muchas cosas. El objeto final específico tampoco es una buena base por la misma razón. Un ser humano con deseo de alimento, que se comporta de forma adecuada para conseguirlo, y que finalmente lo mastica y lo ingiere, puede que en realidad esté buscando seguridad más que el alimento. Un individuo que sigue todo el proceso del deseo sexual (desde el galanteo a la consumación del acto amoroso) puede que esté buscando autoestima más que gratificación sexual. El impulso (según aparece introspectivamente en la conciencia), la conducta motivada e incluso los objetos finales explícitamente enunciados o los efectos perseguidos no son ninguno de ellos un fundamento firme sobre el que basar una clasificación dinámica de la vida motivacional humana. Solamente por un proceso de exclusión lógica, nos quedamos por último con los fines o necesidades fundamentales, principalmente inconscientes, como los únicos fundamentos sólidos de clasificación en la teoría de la motivación.

INADECUACIÓN DE LOS DATOS SOBRE ANIMALES

Los psicólogos académicos han confiado principalmente en la experimentación animal al trabajar en el campo de la motivación. Es una perogrullada decir que una rata blanca no es un ser humano, pero desgraciadamente es necesario decirlo una vez más, ya que a menudo los resultados de los experimentos con animales se consideran los únicos datos sobre los que basar nuestro teorizar sobre la naturaleza humana. Es cierto que los datos animales pueden ser de

gran utilidad, pero sólo cuando se usan con precaución e inteligencia.

Hay ciertas consideraciones finales que vienen al caso en la controversia de que la teoría de la motivación debe centrarse en el hombre y no en el animal. Primero discutamos el concepto de instinto, que podemos definir rígidamente como una unidad motivacional en la que el impulso, la conducta motivada y el objeto o efecto final están todos determinados considerablemente por la herencia. Según vamos ascendiendo en la escala filogenética hay una fuerte tendencia hacia la desaparición de los instintos así definidos. Por ejemplo, en la rata blanca, según nuestra definición, está clara la existencia del instinto del hambre, el del sexo y el maternal. En el mono, el instinto sexual ha desaparecido definitivamente, el instinto del hambre ha sido claramente modificado de diversas maneras, y sólo el instinto maternal está presente sin duda alguna. En el ser humano, según nuestra definición, han desaparecido los tres, dejando en su lugar conglomerados de reflejos e impulsos hereditarios, aprendizaje autógeno y aprendizaje cultural en la conducta motivada y en la elección de objetos finales (ver cap. 4). Por tanto, si examinamos la vida sexual del ser humano hallamos que el impulso puro mismo se da por herencia, pero que la elección del objeto y la del comportamiento se deben adquirir o aprender a lo largo de la vida.

Al ascender por la escala filética, el apetito se vuelve cada vez más importante y el hambre cada vez menos. Es decir, existe mucha menos variabilidad de elección del alimento en la rata blanca que en el mono, por poner un ejemplo, y menos variabilidad en el mono que en el ser humano (Maslow, 1935).

Finalmente, si seguimos subiendo por la escala filogenética, a medida que los instintos decaen hay mayor dependencia de la cultura como instrumento de adaptación. Luego, si hemos de utilizar los datos animales debemos tomar en cuenta estos hechos y tendremos que preferir el mono a la rata blanca como sujeto de experimentación sobre la motivación, aunque sólo sea por la simple razón de que nosotros, los seres humanos, nos parecemos más a los monos que a las ratas blancas, como Harlow (1952) y muchos otros primatólogos (Howells y Vine, 1940) han demostrado ampliamente. Confiar en los datos animales ha contribuido a excluir arbitrariamente el concepto del propósito o fin en la teoría de la motivación (Young, 1941).

Como no podemos preguntar a las ratas por sus propósitos, ¿es necesario señalar que *podemos* preguntar a los seres humanos por los suyos? En vez de rechazar el propósito o fin como concepto, debido a que no podemos preguntar a las ratas por ellos, sería mucho más sensato rechazar a las ratas ya que no podemos preguntarles por sus propósitos.

EL ENTORNO

Hasta el momento hemos hablado solamente de la naturaleza del organismo mismo. Ahora es necesario referirse brevemente a la situación o el entorno en que el organismo se encuentra. Debemos asegurar de inmediato que la motivación humana raramente se realiza en la conducta, si no es en relación con una situación y unas personas. Cualquier teoría de la motivación debe, ante todo, tener en cuenta esta realidad, incluido el papel de la determinación cultural, tanto en el entorno como en el organismo mismo.

Admitido lo anterior, hemos de prevenirnos contra una preocupación exagerada respecto de lo exterior, la cultura, el entorno o la situación. Nuestro objeto principal de estudio aquí, después de todo, es el organismo o la estructura del carácter. En la teoría de la situación es fácil llegar al extremo de considerar al organismo sólo un objeto más de ese campo, equivalente quizás a un obstáculo o algún objeto que él intenta obtener. Debemos recordar que los individuos *crean,* en parte, sus propias barreras y objetos de valor, que deben estar definidos, también en parte, por el organismo particular en su situación. No tenemos forma de definir o describir un campo universal de tal modo que dicha descripción pueda ser independiente del organismo particular que actúa dentro de él. Ciertamente se debe señalar que un niño que está intentando conseguir un determinado objeto de valor para él, pero que se ve limitado por una barrera de algún tipo, determina no sólo que el objeto sea de valor, sino también que una barrera es una barrera. Psicológicamente no existe tal barrera; existe solamente una barrera para una persona particular que está intentando conseguir algo que quiere.

Una teoría que pone el acento en las necesidades fundamentales permanentes encuentra que son relativamente permanentes e inde-

pendientes de la situación particular en que el organismo mismo se encuentra. Porque no sólo la necesidad organiza sus posibilidades de acción, por así decirlo, de la manera más eficaz posible y con gran variedad, sino que también organiza e incluso crea la realidad externa. Otra forma de decir esto es que la única manera satisfactoria de comprender cómo un entorno físico se convierte en un entorno psicológico es entender que el principio de organización del entorno psicológico es el fin actual del organismo en ese entorno particular. Una teoría sólida de la motivación, por tanto, debe tener en cuenta la situación, pero nunca debe convertirse en una teoría pura de la situación, a menos que queramos explícitamente renunciar a nuestra investigación de entender la naturaleza de la constancia del organismo, por intentar comprender el mundo en que vive. Centrémonos en lo que ahora nos preocupa, no en la teoría de la conducta, sino en la teoría de la motivación. La conducta se determina por varias clases de determinantes, de los cuales la motivación es una y las fuerzas del entorno son otros. El estudio de la motivación no renuncia ni niega el estudio de los determinantes situacionales, sino que más bien lo complementa. Cada uno ocupa su lugar en una estructura más amplia.

LA ACCIÓN INTEGRADA

Cualquier teoría de la motivación debe percatarse no sólo del hecho de que el organismo se comporta normalmente como un todo integrado, sino también de que algunas veces no lo hace así. Hay, que sepamos, condicionamientos aislados específicos y costumbres con las que contar, respuestas parciales de varias clases y una serie de fenómenos de disociación y falta de integración. Aún más, el organismo puede incluso reaccionar de una forma no unitaria en la vida cotidiana, como cuando hacemos muchas cosas a la vez.

En apariencia, el organismo está más unido en su integración cuando se enfrenta con éxito a un gran gozo, a un momento creativo, a un gran problema o a una amenaza acuciante. Pero cuando la amenaza nos supera, o cuando el organismo es demasiado débil o impotente para afrontarla, tiende a desintegrarse. En conjunto, cuando la vida transcurre de forma fácil y con éxito, el organismo

puede hacer muchas cosas a la vez y orientarse en muchas direcciones.

Creemos que buena parte de los fenómenos que parecen específicos y aislados, en realidad no lo son. A menudo es posible demostrar, con un análisis más profundo, que ocupan un lugar significativo en la estructura total (ej.: los síntomas histéricos de las conversiones). Esta aparente falta de integración algunas veces puede ser simplemente un reflejo de nuestra propia ignorancia, pero también sabemos ahora lo bastante como para estar seguros de que, en ciertas circunstancias, son posibles las respuestas aisladas, parciales, o desintegradas. Además, está cada vez más claro que tales fenómenos no se pueden considerar necesariamente débiles, malos o patológicos. Con frecuencia, se les considera más bien la evidencia de una de las capacidades más importantes del organismo: tratar lo poco importante, lo familiar o los problemas de fácil solución de manera parcial, específica o fragmentada, de forma que las principales capacidades del organismo queden libres para afrontar los problemas más importantes o perentorios que se presenten (Goldstein, 1939).

LAS CONDUCTAS INMOTIVADAS

No todas las conductas o reacciones son motivadas, al menos no en el sentido corriente de buscar la gratificación de las necesidades, o sea, buscar lo que falta o se necesita. Los fenómenos de maduración, de expresión y de crecimiento o autorrealización, son todos ejemplos de excepción a la regla de la motivación universal, y sería mucho mejor considerarlos expresión más que funcionamiento. Estos términos los discutiremos más extensamente en el capítulo 6.

Además, Norman Maier (1949) nos ha llamado poderosamente la atención sobre una distinción a menudo implícita en los freudianos: la mayoría de los síntomas o tendencias neuróticas equivalen a impulsos inclinados a la gratificación de necesidades básicas que, de algún modo, han sido obstaculizados, desviados o confundidos con otras necesidades o han sido orientados por caminos equivocados. Otros síntomas, sin embargo, ya no están inclinados a la gratificación sino que simplemente son protecciones o defensas. No tienen más objetivo que prevenir un daño, amenaza o frustración que

pueda presentarse. La diferencia es como la que hay entre el luchador que todavía espera ganar y la del que no tiene ninguna esperanza de ganar, y sólo intenta perder de la manera menos dolorosa posible.

Puesto que la renuncia y la falta de fe tienen considerable relevancia para el pronóstico en terapia, para las expectativas de aprendizaje, y probablemente para su duración, cualquier teoría definitiva de la motivación tendrá que emplear esta diferenciación.

LA POSIBILIDAD DE REALIZACIÓN

Dewey (1939) y Thorndike (1940) han destacado un importante aspecto de la motivación completamente olvidado por la mayoría de los psicólogos: la posibilidad. En conjunto, anhelamos aquello que se puede alcanzar en la práctica.

Según aumentan los ingresos la gente desea y se esfuerza activamente por cosas que nunca hubiera soñado unos años antes. El americano medio anhela coches, frigoríficos y televisores porque son posibilidades reales, pero no anhela yates ni aviones porque, en realidad, no están a su alcance. Es muy probable que tampoco los anhele de forma *inconsciente.*

Es importante fijarse en este factor de posibilidad para entender las diferencias de las motivaciones entre diversas clases y castas dentro de una población determinada y entre países y culturas diferentes.

LA REALIDAD Y EL INCONSCIENTE

En relación con este problema está la influencia de la realidad sobre los impulsos inconscientes. Para Freud, un impulso ello *(id)* es una entidad distinta que no tiene relación intrínseca con nada más del mundo, ni siquiera con otros impulsos ello (id).

> Podemos aproximarnos al ello con imágenes, y reconocer en él el caos, una caldera donde hierven las emociones... Estos instintos lo llenan de energía, pero no tienen organización ni voluntad

> unificada, solamente un empuje para conseguir la satisfacción de las necesidades instintivas, siguiendo el principio del placer. Las leyes de la lógica —sobre todo, la ley de la contradicción— no se sostienen para los procesos del ello. Los impulsos contradictorios existen uno junto a otro sin neutralizarse mutuamente ni separarse; todo lo más, establecen un compromiso de formaciones supeditadas a la presión económica dominante para descargar su energía. No hay nada en el ello que pueda compararse a la negación, y nos sorprende encontrar que es una excepción al aserto filosófico de que el espacio y el tiempo son formas necesarias de nuestros actos mentales...
>
> Naturalmente, el ello no conoce valores, ni el bien, ni el mal, ni la moralidad. El factor económico o, si se prefiere, el cuantitativo, que va tan estrechamente ligado al principio del placer, domina todos los procesos. Las catexias instintivas en busca de descarga —eso es, en mi opinión, todo lo que el ello contiene— (Freud, 1933, pgs. 103-105).

En la medida que estos impulsos se controlan, modifican o reprimen su descarga por las condiciones de la realidad, se convierten en parte del ego y no del ello.

> Muy poco nos equivocaremos si consideramos el ego como una parte del ello que ha sido modificado por su proximidad al mundo externo y la influencia que este último ha ejercido sobre él, y que sirve al propósito de recibir estímulos y proteger al organismo de los mismos, como la capa cortical con que una partícula de sustancia viva se rodea a sí misma. Esta relación con el mundo exterior es decisiva para el ego. El ego asume la tarea de representar el mundo exterior para el ello y, por lo tanto, de salvarlo. Porque el ello, en denodada lucha por gratificar sus instintos ignorando por completo la fortaleza superior de las fuerzas externas, no podría escapar de otro modo a la aniquilación. En cumplimiento de esta función, el ego tiene que observar el mundo exterior y preservar una imagen verdadera de él en las huellas de la memoria que dejaron las percepciones, y tiene que eliminar, mediante un test de la realidad, cualquier elemento en esta imagen del mundo externo aportados por las fuentes internas de la emoción. Por parte del ello, el ego controla la vía de acceso a la movilidad, pero intercala entre el deseo y la acción el factor diferidor del pensamiento, durante el cual utiliza la experiencia

> residual almacenada en la memoria. De esta manera destrona al principio del placer, que ejerce un dominio indiscutible sobre los procesos del ello, y lo sustituye por el principio de realidad, que promete mayor seguridad y más éxito (Freud, 1933, pg. 106).

Sin embargo, la controversia de John Dewey se centra en que todos los impulsos del adulto —o al menos el impulso característico— están integrados en la realidad y ésta les afecta. En una palabra, esto equivale a mantener que no hay impulsos del ello o, leyendo entre líneas, si los hay, que son intrínsecamente patológicos más que intrínsecamente sanos.

Hacemos observar esta contradicción aquí, aun cuando no se pueda ofrecer ninguna solución empírica, porque es una diferencia crucial y frontal.

En nuestra opinión, la cuestión no es si existen impulsos del ello del tipo que Freud describe. Cualquier psicoanalista confirmará que los impulsos de la fantasía ocurren sin referencia a la realidad, sentido común, lógica o tan siquiera beneficio personal. La cuestión es si los mismos son la prueba de enfermedad, de regresión o revelación de lo más íntimo del ser humano sano. ¿En qué momento de la vida empieza la fantasía infantil a ser modificada por la percepción de la realidad? ¿Es lo mismo para todos, los neuróticos y los sanos? ¿Puede el ser humano que funciona eficazmente mantener fuera de tal influencia cualquier rincón escondido de su vida de impulsos? O si resulta que tales impulsos, completamente intraorganísmicos en su origen, *realmente* existen en todos nosotros, entonces debemos preguntarnos: ¿Cuándo aparecen? ¿En qué condiciones? ¿Son necesariamente tan problemáticos como Freud pensaba? ¿*Deben* oponerse a la realidad?

LA MOTIVACIÓN DE LAS CAPACIDADES HUMANAS SUPERIORES

La mayoría de lo que sabemos sobre la motivación humana procede no de los psicólogos, sino de los psicoterapeutas que tratan a pacientes. Estos pacientes son una gran fuente de errores así como también de datos útiles porque, evidentemente, constituyen una

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.

2

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.

LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES BÁSICAS

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 especifidad 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 maternales) 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 puede que en realidad esté 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, con 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 atribuíble 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[1]. 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-

[1] 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.

E1 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-

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 transeúnte 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 [2].

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 agolpamiento, 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

[2] El libro de Ardey, *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[3]. En segundo lugar, tenemos lo que podríamos llamar el

[3]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 esté 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 más detallada).

Este término, 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 más 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 varía 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[4]. 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.

[4] 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 sí mismas sino que *casi* lo son, puesto que están tan estrechamente relacionadas con las necesidades básicas, que son en apariencia los únicos fines en sí 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 BÁSICAS

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-terapeáutica 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[5]. 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-

[5] «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.)[6], 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

[6] 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 defina. 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 predominio 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 antagónicas. 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 personológica 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.

CARACTERÍSTICAS DE LAS NECESIDADES BÁSICAS

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 período 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 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.

Necesidades inconscientes

Estas necesidades no son necesariamente conscientes ni inconscientes. En conjunto, no obstante, y en la persona media, son a menudo más inconscientes que conscientes. En este punto no es necesario revisar la enorme evidencia que indica la importancia crucial de la motivación inconsciente. Lo que hemos llamado necesidades básicas son, con frecuencia, bastante inconscientes, aunque puedan hacerse conscientes con la debida técnica y con personas muy refinadas.

Especificidad cultural

Esta clasificación de las necesidades básicas intenta tener en cuenta la relativa unidad que hay detrás de las diferencias superficiales en los deseos específicos de una cultura a otra. Verdaderamente, en una cultura determinada, el contenido motivacional consciente de un individuo será, por regla general, muy diferente del contenido motivacional inconsciente de otro individuo en otra sociedad. Sin embargo, la experiencia común de los antropólogos es que las personas, incluso en sociedades diferentes, son mucho más parecidas de lo que podríamos pensar en nuestro primer contacto con ellos, y que, según los vamos conociendo mejor encontramos cada vez más estos rasgos comunes. Entonces reconocemos que las diferencias más sorprendentes son las superficiales y no las básicas (ej.: las diferencias de estilo, de peinado o ropa, los gustos de comida). Nuestra clasificación de necesidades básicas es un intento de considerar esta unidad detrás de la aparente diversidad de una cultura a otra. Todavía no se ha proclamado que sea algo universal en todas las culturas. Solamente se ha reivindicado que es relativamente *más* esencial, *más* universal, *más* básica que los deseos conscientes superficiales, y se acerca más a las características humanas comunes. Las necesidades básicas son más comunes entre la humanidad que los deseos o las conductas superficiales.

Motivaciones múltiples de la conducta

Hay que entender que estas necesidades *no* son determinantes únicos o exclusivos de ciertas clases de conducta. En cualquier comportamiento se puede encontrar un ejemplo que parezca tener una motivación fisiológica como la comida, el juego sexual, o cosas parecidas. Los psicólogos clínicos descubrieron hace mucho que cualquier conducta puede ser un canal a través del cual fluyen diversos impulsos. O para decirlo de otro modo, la mayor parte de la conducta está superdeterminada o motivada de manera múltiple. Dentro de la esfera de los determinantes motivacionales, cualquier conducta tiende a ser determinada por varias o *todas* las necesidades básicas a la vez, y no por una sola de ellas. Lo último sería más una excepción que lo primero. Comer se puede hacer parcialmente por la necesidad de llenar el estómago y en parte por la comodidad y la mejora de otras necesidades. Uno puede hacer el amor no sólo por la pura descarga sexual, sino también para convencerse a sí mismo de su sexualidad, para sentirse poderoso, o para ganar afecto. A modo de ilustración, sería posible (en teoría si no en la práctica) analizar un solo acto de un individuo y ver en él la expresión de las necesidades fisiológicas de seguridad, de amor, de estima y de autorrealización. Esto contrasta fuertemente con la rama más ingenua de la psicología de los rasgos, en la que un rasgo o un motivo cuenta para cierta clase de acto, por ejemplo, un acto agresivo se perfila enteramente como un rasgo de agresividad.

Conducta inmotivada

Existe una diferencia elemental entre conducta expresiva y conducta funcional (lucha funcional, perseguir una meta con un fin). Una conducta expresiva no intenta hacer nada; es simplemente un reflejo de la personalidad. Un tonto se comporta tontamente, no porque él lo quiera, lo pretenda o te'nga motivos para ello, sino simplemente porque él es lo que es. Lo mismo se puede decir cuando yo hablo con voz de bajo en vez de tenor o de soprano. Los movimientos al azar de un niño sano, la sonrisa en la cara de una mujer feliz, incluso cuando está sola, el ritmo saltarín del ca-

minar de una mujer sana y su porte erguido son otros ejemplos de conducta no funcional expresiva. También el estilo con que una persona manifiesta casi toda su conducta, la motivada y también la inmotivada, es muy a menudo expresiva (Allport y Vernon, 1933; Wolff, 1943).

Entonces nos podemos preguntar, ¿es *toda* conducta expresiva o reflejo de la estructura del carácter? La respuesta es no. El comportamiento habitual de rutina, automatizado o convencional, puede ser expresivo o puede no serlo. Lo mismo sucede con la mayoría de las conductas por estímulo.

Finalmente es necesario recalcar que la expresividad de la conducta y la tendencia final de la conducta no son categorías mutuamente excluyentes. La conducta promedio es normalmente el resultado de las dos (ver cap. 6 para mayor discusión).

Relación entre lo humano y lo animal

Esta teoría empieza por el ser humano en vez de por cualquier animal inferior y seguramente más sencillo. Demasiados hallazgos de los que se han hecho en animales han demostrado ser ciertos para los animales pero no para el ser humano. Sin embargo, no hay ninguna razón por la que debiéramos empezar por los animales para estudiar la motivación humana. La lógica, o más bien la ilógica, detrás de esta falacia general de falsa sencillez ha sido expuesta a menudo por filósofos y por lógicos, así como por científicos de cada uno de los diversos campos. Ya no es necesario estudiar a los animales antes de poder estudiar a los hombres, más de lo que hace falta estudiar matemáticas antes de poder estudiar geología, psicología o biología.

Motivación y patología

El contenido motivacional consciente de la vida cotidiana ha sido concebido, de acuerdo con lo precedente, como algo relativamente importante o no importante, según esté más o menos estrechamente relacionado con los fines básicos. El deseo por un helado

podría ser en realidad un expresión indirecta de un deseo de amor. Si, por el contrario, el helado es simplemente algo para refrescar la boca o una reacción de apetito casual, el deseo es relativamente importante. A los deseos conscientes de cada día se los considera como síntomas, como *indicadores superficiales de necesidades más básicas.* Si tuviéramos que tomar estos deseos superficiales por su verdadero valor, nos encontraríamos en un estado de completa confusión que nunca podría ser resuelto, puesto que estaríamos tratando seriamente los síntomas, en vez de lo que hay detrás de los mismos.

La frustración de deseos sin importancia no produce resultados psicopatológicos; la frustración de necesidades básicamente importantes sí los produce. Cualquier teoría de psicopatogénesis deberá, pues, basarse en una teoría sólida de la motivación. Un conflicto o una frustración no tienen por qué ser patógenos, sólo es así cuando amenaza o frustra las necesidades básicas o las parciales que están estrechamente relacionadas con dichas necesidades básicas.

E1 papel de la gratificación

Se ha señalado arriba varias veces que nuestras necesidades generalmente aparecen sólo cuando se han gratificado las necesidades más predominantes. Por tanto, la gratificación tiene un papel importante en la teoría de la motivación. Aparte de esto, sin embargo, las necesidades cesan de tener un papel determinante activo o de organización tan pronto como están gratificadas.

Esto significa, por ejemplo, que una persona básicamente satisfecha ya no tiene las necesidades de estima, amor, seguridad, etc. El único sentido en que podría decirse que esa persona las tiene es en el sentido, casi metafísico, de que una persona saciada tiene hambre o una botella llena tiene algún vacío. Si estamos interesados en lo que *realmente* nos motiva, y no en lo que nos ha motivado, nos motivará o nos podría motivar, entonces una necesidad satisfecha ya no será un motivador. Debe considerarse, para fines prácticos, que simplemente no existe, que ha desaparecido. Habría que subrayar este punto porque o se ha pasado por alto, o bien se ha rebatido en todas las teorías de la motivación que conocemos. La persona per-

fectamente sana, normal y afortunada no tiene necesidades sexuales, ni de hambre, ni de seguridad, ni de amor, ni de prestigio o autoestima, excepto en los momentos ocasionales de una amenaza muy pasajera. Si tuviéramos que decirlo de otra manera, tendríamos que afirmar que todas las personas tenían todos los reflejos patológicos (ej.: Babinski) porque si el sistema nervioso estuviera dañado, éstos aparecerían.

Son este tipo de consideraciones las que sugieren el postulado atrevido de que una persona frustrada en una de las necesidades básicas, sencillamente puede ser considerada enferma o, al menos, inferior a completamente humana. Esto es un claro paralelo de nuestra designación como persona enferma a la que carece de vitaminas o minerales. ¿Quién diría que una carencia de amor es menos importante que una carencia de vitaminas? Puesto que conocemos los efectos patógenos de la carencia absoluta de amor, ¿quién podría decir que estamos invocando cuestiones de valor de manera inaceptable o nada científica, no más que el médico que practica una hipnosis, que trata la pelagra o el escorbuto?

Si se nos permite la expresión, simplemente diríamos que las personas sanas están, en principio, motivadas por su necesidad de desarrollar y realizar sus potencialidades y capacidades de la forma más completa. Si una persona tiene otras necesidades básicas en cualquier sentido crónico activo, simplemente está insana, seguramente tan enferma como si de repente hubiera desarrollado una fuerte hambre de sal o de calcio. Si tuviéramos que utilizar la palabra *enferma* de esta manera, entonces también tendríamos que afrontar igualmente las relaciones de la gente con la sociedad. Lo que se desprende de nuestra definición sería que: 1) puesto que a una persona se la va a llamar enferma por estar básicamente frustrada y 2) puesto que tal frustración básica es posible, en último término, por fuerzas externas al individuo, entonces 3) la enfermedad del individuo procederá, en última instancia, de una enfermedad de la sociedad. Así, la sociedad buena o sana podría definirse como aquella que permite que aparezcan los fines más altos de las personas, satisfaciendo todas sus necesidades básicas.

Si todas estas afirmaciones parecen poco corrientes o paradójicas, el lector puede estar seguro de que ésta es sólo una de tantas paradojas que aparecerán, según vayamos revisando nuestra forma

de ver las motivaciones más profundas. Cuando nos interrogamos qué quieren de la vida los seres humanos, estamos tratando su esencia misma.

Autonomía funcional

Las necesidades *básicas* superiores pueden llegar a ser, después de una larga gratificación, independientes tanto de sus más poderosos prerrequisitos como de sus propias satisfacciones[7]. Por ejemplo, un adulto que fue satisfecho de amor en los primeros años de su vida llega a ser *más* independiente que el término medio, con respecto a la gratificación de seguridad, de pertenencia y de amor. Es la persona autónoma, sana y fuerte la que es más capaz de soportar la pérdida de amor y popularidad. Pero esta fortaleza y salud se producen normalmente en nuestra sociedad por la gratificación habitual temprana de las necesidades de seguridad, amor, pertenencia y estima. Lo que equivale a decir que estos aspectos de la persona se han hecho funcionalmente autónomos, o sea, independientes de las mismas gratificaciones que los crearon. Preferimos pensar que la estructura del carácter es el ejemplo único y más importante de autonomía funcional en psicología.

[7] Gordon Allport (1960, 1961) ha expuesto y generalizado el principio de que los medios para un fin pueden *llegar* a ser satisfacciones esenciales ellos mismos, vinculados sólo históricamente con sus orígenes. Pueden llegar a ser deseados por sí mismos. Este recordatorio de la enorme importancia del aprendizaje y de cambio de la vida motivacional se impone a cualquier cosa que haya sucedido ante una enorme complejidad adicional. No hay contradicción entre estos dos conjuntos de principios psicológicos; se complementan uno a otro. El que cualquier necesidad adquirida de esta forma sea considerada verdaderamente *básica,* según los criterios seguidos hasta el momento, es una cuestión para una investigación posterior.

3

La gratificación de las necesidades básicas

Este capítulo explora algunas de las muchas consecuencias teóricas del enfoque de la motivación humana expuestas en el último capítulo, y debería contribuir a un equilibrio positivo o sano para contrarrestar todo el énfasis que se ha puesto en la frustración y en la patología.

Hemos visto que el principio primordial de organización de la vida motivacional humana es la ordenación de las necesidades básicas en una jerarquía de mayor o menor prioridad o potencia. El principio dinámico primordial que anima esta organización es que en la persona sana las necesidades menos potentes aparecen después de gratificar las más potentes. Las necesidades fisiológicas, cuando están insatisfechas, dominan el organismo, ponen todas las capacidades a su servicio y las organizan de forma que puedan ser lo más eficaces. La gratificación relativa las absorbe y permite que aparezca el siguiente conjunto superior de necesidades de la jerarquía, domine y organice la personalidad, de modo que en vez de estar obsesionado por el hambre, por ejemplo, desde ese momento se obsesione por la seguridad. El principio es el mismo que rige para los demás conjuntos de la jerarquía de las necesidades (ej.: el amor, la estima y la autorrealización).

También es muy probable que las necesidades superiores puedan aparecer ocasionalmente, no después de la gratificación, sino más bien después de una privación voluntaria u obligada, de una renuncia o de una supresión de las necesidades básicas inferiores y de las

gratificaciones (ascetismo, sublimación, efectos fortalecedores de rechazo, disciplina, persecución, aislamiento, etc.). Tales fenómenos no contradicen las tesis de este libro, ya que no se defiende que la gratificación sea la única fuente de fortaleza o de otros desideratas psicológicos.

La teoría de la gratificación es evidentemente una teoría parcial, limitada y especial, sin capacidad de existencia autónoma o validez independiente. Puede alcanzar tal validez solamente cuando se estructura al menos con: 1) una teoría de la frustración, 2) una teoría del aprendizaje, 3) una teoría de la neurosis, 4) una teoría de la salud mental, 5) una teoría de los valores, y 6) una teoría de la disciplina, la voluntad, la responsabilidad, etc. Este capítulo intenta trazar solamente un hilo a través de la compleja maraña de los determinantes psicológicos de la conducta, la vida subjetiva y la estructura del carácter. Entre tanto, y a la vista de un cuadro más completo, se garantiza libremente que hay determinantes distintos de los de la gratificación de las necesidades básicas; que la gratificación de las necesidades básicas puede ser necesaria, pero que es, con certeza, insuficiente; que la gratificación y la privación tienen consecuencias deseables e indeseables; y que la gratificación de las necesidades básicas difiere de la gratificación de las necesidades neuróticas en importantes aspectos.

CONSECUENCIA DE SATISFACER UNA NECESIDAD BÁSICA

La consecuencia principal de saciar cualquier necesidad es que ésta desaparece y surge una necesidad nueva y superior[1]. Otras consecuencias son epifenómenos de este hecho fundamental. Ejemplos de estas consecuencias secundarias son los siguientes:

1. Independencia y un cierto desdén por los antiguos satisfacientes y objetos finales, con una nueva dependencia de los satisfacientes y objetos finales que hasta ahora se habían pasado por alto, no se habían necesitado o solamente se

[1] Todas estas afirmaciones se aplican únicamente a las necesidades básicas.

habían necesitado por casualidad. Este intercambio de antiguos satisfacientes por otros nuevos supone otras muchas consecuencias. Por tanto, hay cambios de intereses. O sea, ciertos fenómenos resultan más interesantes por primera vez y los antiguos se vuelven aburridos, o incluso repulsivos. Esto equivale a decir que se producen cambios en los valores humanos. En general, tiende a haber: 1) una sobrevaloración de los satisfacientes de las necesidades más poderosas no gratificadas, 2) una infravaloración de los satisfacientes de las necesidades menos poderosas no gratificadas (y de su fuerza) y 3) una infravaloración, e incluso devaluación, de los satisfacientes de las necesidades ya gratificadas (y de su fuerza). Este cambio de valores conlleva, como fenómeno dependiente, una reconstrucción de la filosofía del futuro, de la utopía, del cielo y del infierno, de la buena vida y del estado inconsciente de realización de deseos del individuo en una dirección realmente previsible. En una palabra, tendemos a dar por supuestos los beneficios que ya tenemos, especialmente si no hemos de trabajar o esforzarnos por ellos. El alimento, la seguridad, el amor, la admiración, la libertad que siempre hemos tenido, que nunca se ha carecido o se ha anhelado, tienden no sólo a pasar desapercibidos, sino incluso a ser devaluados, a reírse de ellos o a ser destruidos. Este fenómeno de menosprecio por los beneficios propios no es realista y, por tanto, se puede considerar como una forma de patología. En la mayoría de los casos se cura con facilidad, experimentando simplemente la privación o carencia adecuada (ej.: el dolor, el hambre, la pobreza, la soledad, el rechazo o la injusticia). Este fenómeno, relativamente descuidado, de devaluación y olvido subsiguiente a la gratificación es importante por su gran potencial y poder. Se pueden encontrar otros estudios en el capítulo «On Low Grumbles, High Grumbles, and Metagrumbles» en *Eupsychian Management: A Journal* (Maslow, 1965b). De ningún otro modo podemos comprender la manera sorprendente en que la opulencia (económica y psicológica) puede facilitar *bien* el crecimiento a niveles más altos de la naturaleza humana *o bien* las diversas formas de patología de valores ya apuntadas y recogidas

en los titulares de la prensa de los últimos años. Hace mucho tiempo, Adler (1939, 1964; Ansbacher y Ansbacher, 1956) hablaron en muchos de sus escritos del «estilo de vida regalada» y quizás deberíamos utilizar este término para diferenciar las gratificaciones patógenas de las necesarias y sanas.

2. Con este cambio de valores se producen cambios en las capacidades cognitivas: atender, percibir, aprender, recordar, olvidar, pensar. Todas ellas cambian en una dirección realmente previsible debido a los nuevos intereses y valores del organismo.
3. Estos nuevos intereses, los satisfacientes y las necesidades no solamente son nuevos, sino que también, en cierto sentido, son superiores (ver cap. 5). Cuando las necesidades de seguridad están gratificadas, el organismo está libre para buscar amor, independencia, respeto, respeto de sí mismo, etc. El mejor modo de librar al organismo de la esclavitud de las necesidades inferiores, las materiales y más egoístas, es gratificarlas. (Ni que decir tiene que también existen otros modos.)
4. La gratificación de una necesidad cualquiera, siempre que ésta sea una verdadera gratificación (ej.: de una necesidad básica y no de una neurótica o pseudonecesidad), ayuda a determinar la formación del carácter (ver más abajo). Además, cualquier gratificación de una necesidad verdadera tiende hacia el perfeccionamiento, el fortalecimiento y el desarrollo sano del individuo. Es decir, la gratificación de cualquier necesidad básica, en la medida en que podemos hablar de ella aisladamente, es un movimiento en la dirección sana, y se aleja de la dirección neurótica. Indudablemente en este sentido hablaba Kurt Goldstein de *cualquier* gratificación de necesidades específicas como un paso hacia la autorrealización a largo plazo.
5. La gratificación y saciedad concreta de una necesidad tiene también, además de estos resultados generales, otros específicos, ad hoc. Por ejemplo, en iguales circunstancias, la satisfacción de la necesidad de seguridad conlleva específicamente un sentimiento subjetivo de seguridad, más tranquilidad, pérdida del sentimiento de peligro y mayor audacia y valor.

APRENDIZAJE Y GRATIFICACIÓN

La primera consecuencia que se debe extraer al investigar los efectos de la gratificación de una necesidad es la creciente insatisfacción por el papel demasiado importante que atribuyen sus proponentes al aprendizaje puramente asociativo.

En general, los fenómenos de la gratificación (ej.: cualquier pérdida de apetito después de la saciedad, el cambio de cantidad y el tipo de defensa después de una gratificación de la necesidad de seguridad, etc.) demuestran: 1) la *desaparición* por ejercicio frecuente (o repetición, uso o práctica) y 2) la *desaparición* por la recompensa frecuente (o satisfacción, alabanza o refuerzo). Además, no sólo los fenómenos de gratificación, como los enumerados al final de este capítulo, burlan las leyes de la asociación, a pesar de ser cambios adquiridos en una adaptación, sino que al examinarlos muestran también que la asociación arbitraria no está implícita, a no ser de modo secundario. Cualquier definición de aprendizaje, por tanto, será insuficiente si el acento se pone simplemente en los cambios de la conexión entre estímulo y respuesta.

El impacto de la gratificación de las necesidades se limita casi por entero a los satisfacientes intrínsecamente adecuados. Para el hambre de amor solamente hay un satisfaciente auténtico a largo plazo: el afecto honesto y satisfactorio. Para la persona carente de sexo, de comida o de agua, en el fondo solamente el sexo, la comida o el agua servirán. Aquí no valen la disposición gratuita, ni la accidental, ni la yuxtaposición arbitraria. Ni tampoco las señales, ni las prevenciones o similares de los satisfacientes (G. Murphy, 1947); solamente los mismos satisfacientes gratifican las necesidades.

La esencia de esta crítica a la teoría del aprendizaje conductista asociativo es que da totalmente por sentados los fines (propósitos, metas) del organismo. Se refiere por entero a la manipulación de *medios* para fines no declarados. En contraste, la teoría de las necesidades básicas presentadas aquí es una teoría de los fines y valores esenciales del organismo. Estos fines son intrínsecamente y en sí mismos válidos para el organismo. Por tanto, éste hará lo que sea necesario para alcanzar estas metas, incluso aprenderá procedimientos estúpidos, triviales, irrelevantes o arbitrarios de aprendizaje que cualquier experimentador le proponga como la única manera de

alcanzar esas metas. Desde luego, estos trucos no son imprescindibles y se descartan (desaparecen) cuando ya no compran satisfacciones (o refuerzos) intrínsecos.

Está claro, pues, que los cambios subjetivos y de conducta enumerados en el capítulo 5 no se pueden explicar por las leyes del aprendizaje asociativo solamente. En realidad, es más probable que tengan sólo un papel secundario. Si un padre besa a un niño a menudo, el impulso mismo desaparece y el niño aprende a *no* reclamar besos (Levy, 1944). La mayoría de los autores contemporáneos que escriben sobre personalidad, rasgos, actitudes y gustos, hablan de ellos como sumas de hábitos, adquiridos de acuerdo con las leyes del aprendizaje asociativo, pero ahora parece aconsejable reconsiderar y corregir este enunciado.

Ni siquiera en el sentido más puro de adquisición de insight y comprensión (aprendizaje Gestalt) se pueden considerar los rasgos del carácter como si fueran enteramente aprendidos. Este enfoque Gestalt del aprendizaje —en parte por su frialdad respecto a los hallazgos del psicoanálisis— está todavía demasiado limitado en su racionalismo sobre la cognición de la estructura intrínseca del mundo exterior. Necesitamos un vínculo más fuerte para el proceso afectivo y volitivo *dentro de* la persona de lo que se permiten el aprendizaje asociativo o el aprendizaje Gestalt. (Ver también los escritos de Kurt Lewin (1935), que indudablemente ayudan a resolver este problema.)

Sin pretender entrar en una discusión pormenorizada ahora, sugerimos provisionalmente lo que puede describirse como aprendizaje del carácter, o aprendizaje intrínseco, que se centra en los cambios de estructura del carácter más que en la conducta. Entre sus principales componentes están: 1) los efectos educativos de experiencias únicas (no repetitivas) y de experiencias personales profundas, 2) los cambios *afectivos* producidos por la experiencia repetitiva, 3) los cambios volitivos producidos por las experiencias de gratificación-frustración, 4) los cambios amplios actitudinales, de expectativa o incluso filosóficos, producidos por ciertos tipos de experiencia temprana (Levy, 1938), y 5) la determinación, por su constitución, de la variabilidad en la asimilación selectiva de cualquier experiencia que tenga el organismo.

Tales consideraciones apuntan a un mayor acercamiento entre

los conceptos de aprendizaje y formación del carácter hasta que, en última instancia, como este escritor cree, pueda servir para que los psicólogos definan el aprendizaje típico y paradigmático como *cambio en el desarrollo personal, en la estructura del carácter,* que es un movimiento hacia la autorrealización y aún más allá (Maslow, 1969a,b,c).

GRATIFICACIÓN Y FORMACIÓN DEL CARÁCTER

Ciertas consideraciones a priori vinculan fuertemente la gratificación de las necesidades con el desarrollo de algunos —quizá muchos— rasgos del carácter. Tal doctrina constituiría el opuesto lógico de una relación ya bien establecida entre frustración y psicopatología.

Es fácil aceptar la frustración de las necesidades básicas como un determinante de la hostilidad, es igualmente fácil aceptar el opuesto de la frustración (ej.: la gratificación de necesidades básicas) como un determinante a priori del opuesto de la hostilidad (ej.: la amabilidad). Una y otra están fuertemente implícitas en los hallazgos psicoanalíticos. Y aunque todavía carecemos de una formulación teórica explícita, la *práctica* psicoterapéutica acepta el énfasis de nuestra hipótesis sobre la reafirmación, el apoyo, la permisividad, la aprobación y la aceptación implícitas, es decir, la gratificación última de las necesidades subyacentes del paciente por la seguridad, el amor, la protección, el respeto, la valía, etc. Especialmente esto es cierto en los niños, en quienes el hambre de amor, de autonomía, de seguridad, etc., es a menudo tratada, sin más ni más, directamente, con terapias de gratificación o sustitución, alimentándolos respectivamente con amor, autonomía o seguridad.

Es una pena que haya tan poco material experimental. Lo que tenemos es, sin embargo, muy impresionante, por ejemplo, los experimentos de Levy (1934a, b, 1937, 1938, 1944, 1951). El modelo general de estos experimentos era tomar un grupo de animales al nacer (ej.: cachorros) y someterlos a la saciedad de una necesidad, como la de succión, o a la frustración parcial de la misma.

Se hicieron experimentos de este tipo con el picotear en los polluelos y el mamar en los bebés humanos, actividad de diversas

especies animales. En todos los casos se descubrió que una necesidad que estaba completamente gratificada llevaba su curso normal y luego, dependiendo de su naturaleza, desaparecía totalmente (ej.: mamar) o, por el contrario, mantenía un bajo nivel óptimo de la actividad para el resto de su vida. Aquellos animales en los que la necesidad se frustraba desarrollaban diversos fenómenos semipatológicos, de los cuales los más relevantes para nosotros eran la persistencia de la necesidad, tras el período normal de desaparición, y una actividad muy aumentada de la necesidad.

Toda la relevancia de la gratificación en la infancia para la formación del carácter adulto se sugiere especialmente en la obra de Levy sobre el amor (1943, 1944). Parece evidente que muchos rasgos característicos del adulto sano se deben a la gratificación durante la infancia de las necesidades de amor, por ejemplo, la capacidad de permitir autonomía al amado, la capacidad de soportar la ausencia de amor, la capacidad de amar sin renunciar a su independencia, etc.

Para expresar lo más clara y llanamente posible esta oposición teórica, puede decirse que una madre que quiere a su hijo bien consigue *reducir* en él (con sus premios, refuerzos, repetición, ejercicio, etc.) la exigencia de la necesidad de amor a lo largo de su vida, disminuir la necesidad de besos, por ejemplo, o de apego a ella, etc. La mejor forma de enseñar a un niño a buscar por todos lados el afecto y demandarlo continuamente es *negarle* parte del cariño (Levy, 1944). Este es otro ejemplo del principio de autonomía funcional (ver pg. 31) que obligó a Allport a ser escéptico sobre la teoría contemporánea del aprendizaje.

Todos los profesores de psicología dan por sabida esta teoría de los rasgos del carácter siempre que hablan de la gratificación de las necesidades básicas en niños o de la experimentación de la libre elección. «Si se coge a un niño cuando se despierta de su sueño, ¿no aprenderá así a llorar siempre que quiera ser tomado en brazos (puesto que se le premia el llanto)?» «Si se le permite comer lo que él quiera, ¿no se le mimará?» «Si se hace caso a sus payasadas, ¿no aprenderá a ser payaso para poder llamar la atención?» «Si se le consiente salirse con la suya, ¿no terminará siempre saliéndose con la suya?» Estas preguntas *no* se pueden contestar sólo con teorías de aprendizaje; debemos *también* invocar la teoría de la gratificación y la teoría de la autonomía funcional para completar el cuadro.

Otros tipos de datos que apoyan la relación entre la gratificación de las necesidades y la formación del carácter los encontramos en los efectos clínicos, directamente observables, de la gratificación. Tales datos están al alcance de cualquiera que trabaje específicamente con personas y se pueden, asimismo, encontrar en casi toda relación terapéutica.

La forma más fácil de convencernos de esto es examinar los efectos directos e inmediatos de la gratificación de las necesidades básicas, empezando por las más potentes. Respecto a las necesidades fisiológicas, en nuestra cultura no consideramos saciar el hambre o la sed como rasgos del carácter, aunque sí podríamos hacerlo en otras circunstancias culturales. Incluso en este nivel fisiológico, sin embargo, tenemos algunos casos dudosos para nuestra tesis. Obviamente, si podemos hablar de las necesidades de descanso y sueño, también lo podremos hacer de su frustración y sus efectos (ganas de dormir, fatiga, ausencia de energía, anhelo, incluso pereza, letargo, etc.) y de su gratificación (vigor, energía, vitalidad, etc.). He ahí las inmediatas consecuencias de la gratificación de una necesidad simple que, si no son rasgos reconocidos del carácter, al menos son de un interés definitivo para el estudioso de la personalidad. Y mientras no nos acostumbremos a pensar así, lo mismo se puede decir de la necesidad sexual, o sea, la categoría de obsesión sexual y la alternativa de gratificación sexual, para la que todavía no tenemos un vocabulario respetable.

En cualquier caso, cuando hablamos de las necesidades de seguridad pisamos terreno mucho más firme. La aprensión, el miedo, el temor y la ansiedad, la tensión, el nerviosismo y el canguelo son consecuencia de la frustración de la necesidad de seguridad. El mismo tipo de observación clínica muestra los efectos correspondientes de gratificar la necesidad de seguridad (para lo cual, como siempre, carecemos de vocabulario adecuado), tales como carencia de ansiedad, falta de nerviosismo, laxitud, confianza en el futuro, afirmación, seguridad, etc. Como quiera que lo expresemos, existe una diferencia de carácter entre el individuo que se siente seguro y el que vive la vida como si fuera un espía en territorio enemigo.

Lo mismo sucede con las otras necesidades básicas emocionales de sentido de pertenencia, de amor, de respeto y de autoestima. La gratificación de estas necesidades permite que aparezcan característi-

cas como el ser cariñoso, el respeto propio, la confianza en sí mismo o la seguridad.

Un estadio anterior a estas consecuencias caracterológicas inmediatas de la gratificación de las necesidades, son rasgos generales del tipo de la amabilidad, la generosidad, el altruismo, la grandeza (lo opuesto a la mezquindad), la ecuanimidad, la serenidad, la felicidad, la complacencia y cosas por el estilo. Estas parecen ser las consecuencias de las consecuencias, sucedáneos de la gratificación general de las necesidades, o sea, de plenitud, de opulencia, de mejorar en general la condición mental.

Es evidente que el aprendizaje, tanto en su forma restringida como amplia, también tiene un papel de importancia en la génesis de estos y otros rasgos del carácter. Con los datos disponibles hoy día no se puede decir que se trate de un determinante poderoso y normalmente esta cuestión se relegaría por inútil. Y sin embargo, las consecuencias de poner un mayor acento en uno u otro son tan opuestas que, cuando menos, debemos tomar conciencia del problema. Si la educación del carácter debe realizarse en el aula; si los libros, las conferencias, el catecismo y las exhortaciones son los mejores instrumentos que se deben utilizar; si los sermones y las escuelas dominicales pueden producir seres humanos buenos, o si, por el contrario, la buena vida produce una buena persona; si el amor, el calor, la amistad, el respeto y el buen trato al niño tienen más consecuencias para la futura estructura del carácter, todas éstas son las alternativas que se ofrecen al alinearse con una u otra teoría de la formación del carácter y de la educación.

GRATIFICACIÓN Y SALUD

Supongamos que una persona A ha vivido unas semanas en una jungla peligrosa arreglándoselas para permanecer viva encontrando comida y agua ocasionalmente. La persona B no solamente está viva sino que además tiene un rifle y una cueva oculta con una entrada que se puede cerrar. La persona C tiene todas estas cosas y también dos personas más junto a él. La persona D tiene la comida, la escopeta, los compañeros, la cueva y además un amigo muy querido. Finalmente la persona E, en la misma jungla, tiene todas esas cosas

y es el líder respetado de una banda. En aras de la brevedad podemos llamar a estas personas respectivamente, el que simplemente sobrevive, el que está a salvo, el perteneciente a un grupo, el amado y el respetado.

Pero todo ello no es sólo una serie creciente de gratificación de las necesidades básicas, sino también *una serie de grados crecientes de salud mental*[2]. Está claro que, en las mismas circunstancias, una persona que está a salvo, pertenece y es amada será más sana (en *cualquier* definición razonable) que una que está a salvo, que pertenece, pero que es rechazada y no amada. Y si, además, la persona gana respeto y admiración y por esto desarrolla su respeto propio, entonces será todavía *más* sana, autorrealizada o completamente humana.

Podría parecer que el grado de gratificación de las necesidades básicas está rotundamente relacionado con el grado de salud mental. ¿Podemos seguir adelante y afirmar que el límite de tal correlación, a saber, que la gratificación completa de las necesidades básicas y la salud ideal son lo mismo? La teoría de la gratificación *sugeriría* tal posibilidad (ver Maslow, 1969b). Aunque desde luego la respuesta a tal pregunta tenga que esperar futuras investigaciones, ya la mera afirmación de tal hipótesis nos hace plantearnos hechos olvidados y nos obliga a interrogarnos otra vez sobre viejas preguntas sin respuesta.

Por ejemplo, debemos, desde luego, dar por sentado que también existen otros caminos para la salud. Y sin embargo es conveniente preguntar, cuando determinamos el tipo de vida de nuestros hijos ¿en qué grado y con qué frecuencia se produce la salud de gratificación o la salud de frustración? O sea, ¿con qué frecuencia se consigue la salud mediante el ascetismo, la renuncia a las necesidades básicas, la disciplina, o atemperándose en el fuego de la frustración, la tragedia y la desdicha?

---

[2] Más adelante señalamos que este mismo continuum del grado creciente en la gratificación de las necesidades puede ser necesario también como fundamento de una posible clasificación de la personalidad. Tomado como pasos o niveles de maduración o crecimiento personal hacia la autorrealización, a través de toda la vida del individuo, ello nos proporcionará un esquema para una teoría del desarrollo bastante aproximada y paralela al sistema de Freud y de Erikson (Erikson, 1959; Freud, 1920).

Esta teoría también nos plantea el espinoso problema del egoísmo: ¿son todas las necesidades ipso facto egoístas y egocéntricas? Es cierto que Goldstein y este libro definen la autorrealización, la necesidad última, de una manera muy individualista y, sin embargo, el estudio empírico de personas muy sanas demuestra que son, al mismo tiempo, muy individuales y sanamente egoístas, y muy comprensivas y altruistas, como se verá en el capítulo 11.

Cuando postulamos el concepto de salud de gratificación (o salud de felicidad), implícitamente nos alineamos junto a los escritores —Goldstein, Jung, Adler, Angyal, Horney, Fromm, May, Buhler, Rogers y otros en número creciente— que postulan una cierta tendencia afirmativa de crecimiento, desde dentro del organismo, que lo empuja a desarrollarse por completo.

Porque si asumimos, como paradigma, que el organismo sano es gratificado en sus necesidades básicas y, por tanto, queda liberado para la autorrealización, entonces también asumiremos que este organismo se desarrolla desde dentro por tendencias intrínsecas de crecimiento, en el sentido bergsoniano, más que desde fuera, en el sentido conductista del determinismo del entorno. El organismo neurótico carece de la satisfacción de las necesidades básicas, que sólo le pueden venir de otras personas. Por tanto, depende más de otras personas y es menos autónomo y autosuficiente (está más configurado por la naturaleza del entorno y menos por su naturaleza intrínseca propia). Tal independencia relativa del entorno, como se da en la persona sana, desde luego, no significa falta de relación con él; significa sólo que en estos contactos los *fines* de la persona y su propia naturaleza son los determinantes primarios y que el entorno es, primordialmente, un medio para los fines autorrealizadores de la persona. Esto es verdaderamente la libertad psicológica (Riesman, 1950).

GRATIFICACIÓN Y PATOLOGÍA

La vida de estos últimos años nos ha enseñado algo sobre la patología de la abundancia *material* (necesidades inferiores), de resultados como el aburrimiento, el egoísmo, los sentimientos de élite y de la superioridad «merecida», de la fijación en un bajo nivel de

inmadurez, de la destrucción del sentimiento de grupo. Claramente, vivir la vida material o de necesidades inferiores no proporciona una satisfacción duradera.

Pero ahora se nos plantea la posibilidad de una nueva patología: la abundancia psicológica; o sea, la de sufrir las consecuencias (aparentemente) de ser amados y cuidados con devoción, de ser adorados, admirados, aplaudidos y escuchados sin darnos cuenta, de ser el centro del escenario, de tener sirvientes leales, de tener garantizado cualquier deseo aquí y ahora, incluso de ser los objetos del propio sacrificio y de la propia abnegación.

Es cierto que apenas sabemos nada de todos estos nuevos fenómenos y menos aún en un sentido científico desarrollado. Todo lo que tenemos son fuertes sospechas, impresiones clínicas extendidas, la opinión, cada vez más habitual, de los psicólogos y educadores de niños de que la gratificación pura y nuda de las necesidades básicas no es suficiente. Pero sabemos que el niño también necesita experimentar la firmeza, la frustración, la disciplina, la dureza y las limitaciones. O por decirlo de otro modo, sería mejor que la gratificación de las necesidades básicas fuera definida con más cuidado, porque se nos desliza fácilmente en el terreno de la indulgencia desenfrenada, la propia abnegación, la total permisividad, el exceso de protección y la adulación. El amor y el respeto por el niño se deben integrar, al menos, con el amor y el respeto por uno mismo como padre y por los adultos en general. Los niños son realmente personas, pero no personas con experiencia. Se las debe considerar inexpertas en muchas cosas y rotundamente tontas en muchas otras.

La patología producida por la gratificación también puede resultar, en parte, lo que se podría denominar metapatología: una ausencia de valores, de significado y de realización vital. Muchos psicólogos existencialistas y humanistas creen —con insuficientes datos, por cierto— que la gratificación de todas las necesidades básicas no soluciona *automáticamente* el problema de la identidad, de un sistema de valores, de la vocación en la vida, del significado de la vida. Para algunas personas al menos, especialmente los jóvenes, existen tareas de la vida adicionales e independientes que están más allá de la gratificación de las necesidades básicas.

Finalmente, mencionaremos una vez más el hecho, poco comprendido, de que los seres humanos nunca parecen estar satisfechos

ni contentos permanentemente y —en profunda relación con esto— que la gente tiende a acostumbrarse a los beneficios, a olvidarlos, a darlos por seguro, incluso a dejar de valorarlos. Para muchas personas —no sabemos cuántas— incluso los placeres más altos se pueden volver rancios y perder su novedad (Wilson, 1969), y es *necesario* experimentar la pérdida de un beneficio para poder apreciarlo de nuevo.

IMPLICACIONES DE LA TEORÍA DE LA GRATIFICACIÓN

Lo que sigue es un breve listado de algunas de las hipótesis más importantes que propone la teoría de la gratificación. Otras se enumeran en la siguiente sección.

Psicoterapia

Probablemente se podría sostener que la gratificación de las necesidades básicas es primaria en la dinámica de la curación real o de la mejoría. Ciertamente debemos garantizar, cuando menos, que es *un* factor tal y tan especialmente importante, porque hasta el momento ha estado olvidado. Esta tesis se discutirá más ampliamente en el capítulo 9.

Actitudes, intereses, gustos y valores

Se dieron varios ejemplos de la forma en que los intereses están determinados por la gratificación y frustración de las necesidades (ver también Maier, 1949). Sería posible ir *mucho* más allá en esto, si entramos a considerar, en última instancia, la moralidad, valores y ética, en la medida en que éstas son algo más que etiquetas, maneras, costumbres y otros hábitos sociales locales. La moda actual es tratar las actitudes, los intereses, los gustos y, en realidad, los valores de *cualquier* clase, como si no tuvieran más determinante que el aprendizaje asociativo cultural, o sea, como si estuvieran determinados enteramente por fuerzas arbitrarias del entorno. Pero hemos visto

que es necesario invocar también los requerimientos intrínsecos y los efectos de la gratificación de las necesidades del organismo.

Clasificación de la personalidad

Si pensamos en la gratificación de la jerarquía de las necesidades básicas emocionales como un continuum en línea recta, dispondremos de un instrumento útil (aunque imperfecto) para clasificar los tipos de personalidad. Si la mayoría de la gente tiene similares necesidades del organismo, cualquier persona se puede comparar con otra en el grado en que estas necesidades básicas son satisfechas. Este es un principio organísmico u holístico porque clasifica personas enteras en un continuum sencillo y no en partes o aspectos de personas en una multiplicidad de series continuas sin relación.

Aburrimiento e interés

¿Qué es, después de todo, el aburrimiento sino el exceso de gratificación? Y sin embargo, también aquí podemos encontrar problemas no resueltos y que suelen pasar inadvertidos. ¿Por qué el contacto repetido con la pintura A, el amigo A, la música A nos aburren mientras que el mismo número de contactos con la pintura B, el amigo B, la música B nos produce mayor interés y un placer más elevado?

Felicidad, alegría, contento, regocijo y éxtasis

¿Qué papel tiene la gratificación de las necesidades en la producción de emociones positivas? Los que estudian la emoción han limitado demasiado sus estudios a los efectos afectivos de la frustración.

Efectos sociales

En la sección siguiente se enumeran las diversas formas en que la gratificación parece tener buenos efectos sociales. Es decir, se propone, como tesis para posteriores investigaciones, que satisfacer las necesidades básicas de una persona (en igualdad de condiciones, apartando ciertas excepciones sorprendentes, y olvidando por el momento los efectos de privación y disciplina) mejora al individuo no sólo en la estructura del carácter, sino también como ciudadano en la esfera nacional e internacional y, asimismo, en las relaciones cara a cara. Las posibles implicaciones para las teorías sociológica, económica, política, educativa e histórica son a la vez enormes y evidentes (Aronoff, 1967; Davies, 1963; Myerson, 1925; Wootton, 1967).

Nivel de frustración

En cierto sentido, por muy paradójico que parezca, la gratificación de las necesidades es un determinante de la frustración de las mismas. Esto es así porque las necesidades superiores ni siquiera aparecerán en la conciencia hasta que sean gratificadas las necesidades predominantes inferiores. Y en un sentido, hasta que no son conscientes, no pueden producir sentimientos de frustración. La persona que meramente sobrevive no se preocupará mucho de otras cosas superiores de la vida, el estudio de la geometría, el derecho a votar, el orgullo cívico, el respeto; esa persona, en primer lugar, se preocupa por los bienes más básicos. Se necesita una cierta dosis de gratificación de las necesidades inferiores para elevar a un individuo a tal punto de cultura como para sentir frustración por problemas intelectuales, sociales y personales más grandes.

Como consecuencia, podemos garantizar que, aunque la mayoría de las personas están destinadas a desear lo que no tienen, sin embargo, es conveniente luchar por conseguir mayor satisfacción para todos. Así, aprenderemos a no esperar milagros de una sola y única reforma social (ej.: el sufragio de la mujer, la educación gratuita, la votación secreta, los sindicatos, una buena vivienda, elecciones

primarias directas) y, al mismo tiempo, a no menospreciar el hecho de que los avances son lentos.

Si una persona debe sentirse frustrada o preocupada, es mejor para la sociedad que esa persona se preocupe de terminar una guerra más que de si tiene hambre o frío. Claramente, elevar el nivel de frustración (si es que se puede hablar de frustraciones inferiores y superiores) tiene no sólo consecuencias personales sino también sociales. Lo mismo, más o menos, se puede decir del nivel de culpa o de vergüenza.

Diversión, falta de objetivos y conducta errática

Observado durante mucho tiempo por filósofos, artistas y poetas, nos sorprende que este aspecto completo de la conducta haya sido descuidado por los psicólogos científicos. Posiblemente esto se deba al dogma ampliamente aceptado de que la conducta es motivada. Sin querer entrar, por ahora, a discutir este error (en mi opinión), quizá todavía no se ha planteado la observación de que, inmediatamente después de la saciedad, el organismo se permite abandonar la presión, la tensión, la urgencia, y la necesidad de holgazanear, de vaguear, de relajarse, de no hacer nada en particular, de estar pasivo, de disfrutar del sol, de ornamentar, de decorar, sacar brillo a las cazuelas y sartenes, jugar y divertirse, contemplar lo que no tiene importancia, ser informal y vagabundear, aprender incidentalmente y sin un propósito. En un palabra, se permite estar (relativamente) inmotivado. Con la gratificación de las necesidades aparece la conducta inmotivada (ver cap. 6 para mayor discusión).

Autonomía de las necesidades superiores

Aunque, por regla general, nos dirigimos hacia los niveles de las necesidades superiores después de haber gratificado las inferiores, todavía resulta un fenómeno observable que, una vez conseguidos estos niveles de necesidad superior y sus correspondientes valores y gustos, se vuelven autónomos, sin depender ya de la gratificación de las necesidades inferiores. Tales personas incluso pueden despreciar

y desdeñar la gratificación de las necesidades inferiores que hicieron posible su «vida superior», con el mismo espíritu que la riqueza de la tercera generación se avergüenza de la riqueza de la primera generación, o como los hijos cultos de inmigrantes se pueden avergonzar de sus padres incultos.

INFLUENCIA DE LA GRATIFICACIÓN

La siguiente es una lista parcial de los fenómenos que determinan, en gran medida, la gratificación de las necesidades básicas.

A) *Volitivo-afectivos*

1. Sentimientos de hartazgo y de saciedad física, en cuanto a la alimentación, el sexo, el sueño, etc., y, como sucedáneos, el bienestar, la salud, la energía, la euforia, el contento físico.
2. Sentimientos de seguridad, paz, confianza, protección, ausencia de peligro y amenaza.
3. Sentimientos de pertenencia, de formar parte de un grupo, de identificación con las metas y triunfos del grupo, de aceptación o de tener un lugar, de sentirse en su casa.
4. Sentimientos de amar y ser amado, de ser merecedor de amor, de identificación amorosa.
5. Sentimientos de confianza en sí mismo, de respeto propio, de autoestima, de confianza, de fiarse de uno mismo; sentimiento de capacidad, de logro, de competencia, de éxito, de fuerza en el yo, de respetabilidad, prestigio, liderazgo, independencia.
6. Sentimientos de autorrealización, de cumplir consigo, de satisfacción, de mayor desarrollo y crecimiento de las capacidades propias y las potencialidades y el consiguiente sentimiento de crecimiento, madurez, salud, y autonomía.
7. Satisfacción de la curiosidad, sensación de aprendizaje y de saber cada vez más.
8. Satisfacción de comprender, cada vez más satisfacción filosófica; inclinación hacia una filosofía o religión cada vez

más amplia, receptiva y unitaria; mayor percepción de conexiones y relaciones; admiración; compromiso de valor.
9. Satisfacción de la necesidad de belleza, emoción, impresión sensual, deleite, éxtasis, sentido de la simetría, de la rectitud, de adecuación o de perfección.
10. Aparición de las necesidades superiores.
11. Dependencia temporal (o a largo plazo) e independencia de diversos satisfacientes; independencia creciente y desprecio de las necesidades y satisfacientes inferiores.
12. Sentimientos de aversión y de apetito.
13. Interés y aburrimiento.
14. Perfeccionamiento de los valores; refinamiento del gusto; mejor capacidad de elección.
15. Mayor posibilidad y mayor intensidad de emoción agradable, de felicidad, regocijo, deleite, contento, calma, serenidad, exultación; vida emocional cada vez más rica y positiva.
16. Ocurrencia más frecuente de éxtasis, experiencias límite, emoción orgásmica, exaltación y experiencia mística.
17. Cambios en el nivel de aspiración.
18. Cambios en el nivel de frustración.
19. Inclinación hacia la metamotivación y valores del ser (Maslow, 1964a).

B) *Cognitivos*

1. Cognición de todo tipo: más realista, más eficiente y más profunda; mejor comprobación de la realidad.
2. Mejor intuición, más posibilidad en los presentimientos.
3. Experiencia mística con iluminaciones y con insights.
4. Más énfasis en la realidad-objeto-problema; menos énfasis en el ego y en la proyección; cogniciones más transpersonales y transhumanas.
5. Mejoría en la visión y filosofía del mundo (en el sentido de hacerse más verdadera, más realista, menos destructiva del yo y de los otros, más comprensiva, más integrada y holística, etc.).

6. Más creatividad, más arte, más poesía, música, sabiduría, ciencia.
7. Menos convencionalidad rígida tipo robot; menos estereotipos, menos categorización compulsiva (ver cap. 17); mejor percepción de la singularidad individual mediante las categorías y estilos del hombre; menos dicotomización.
8. Más actitudes profundas y básicas (respeto básico, democrático por todos los seres humanos, cariño por los demás, amor y respeto por las personas de diferente edad, género y raza).
9. Menos preferencia y necesidad por lo familiar, especialmente en las cosas importantes, menos miedo de lo novedoso y lo desconocido.
10. Más posibilidad de aprendizaje latente o incidental.
11. Menos necesidad de lo simple; más placer por lo complejo.

C) *Rasgos del carácter*

1. Más tranquilidad, ecuanimidad, paz mental (lo opuesto a tensión, nerviosismo, desasosiego, sentirse fatal).
2. Amabilidad, agradabilidad, simpatía, falta de egoísmo (lo opuesto a crueldad).
3. Generosidad sana.
4. Grandeza (lo opuesto a mezquindad, ruindad, pequeñez).
5. Confianza en sí mismo, respeto propio, autoestima, fiarse de uno mismo.
6. Sentimientos de seguridad, tranquilidad, ausencia de peligro.
7. Amistad (lo opuesto a hostilidad del carácter).
8. Mayor tolerancia a la frustración.
9. Tolerancia, interés y aprobación de las diferencias individuales y, por tanto, pérdida de prejuicios y hostilidad generalizada (pero no la capacidad de juicio); mayor sentimiento de afinidad humana, camaradería, amor fraternal, respeto por los demás.
10. Más valor; menos temor.
11. Salud mental y sus derivados; alejamiento de la neurosis, de la personalidad psicópata, y quizás de la psicosis.

12. Más profundamente democráticos (libre de temor y respeto realista por quien merece la pena tenerlo).
13. Relajación; menos tensión.
14. Más honradez, autenticidad y franqueza; menos hipocresía, menos falsedad.
15. Voluntad más fuerte; mayor disfrute de la responsabilidad.

D) *ínter personal*

1. Mejor ciudadano, mejor vecino, padre, amigo, amante.
2. Crecimiento y apertura política, económica, educativa y religiosa.
3. Respeto por los hijos, empleados, minorías y otros grupos con menos poder.
4. Más democrático, menos autoritario.
5. Menos hostilidad injustificada y más sentimiento de amistad, más interés y más fácil identificación con los demás.
6. Mejor juicio sobre las personas, mejor capacidad de selección, como por ejemplo: al elegir amigos, amores, líderes.
7. Mejor persona, más atractiva, más bella.
8. Mejor psicoterapeuta.

E) *Miscelánea*

1. Imagen transformada del cielo, el infierno, la utopía, la buena vida, el éxito, el fracaso, etc.
2. Cambio hacia valores superiores; hacia una vida «espiritual superior».
3. Cambios en toda la conducta expresiva (ej.: la sonrisa, la carcajada, la expresión facial, el porte, la forma de caminar, la escritura); cambio hacia un comportamiento más expresivo y menos funcional.
4. Cambios de energía, laxitud, sueño, reposo, tranquilidad, de estar despabilado.
5. Esperanza, interés en el futuro (lo opuesto a pérdida de moral, apatía, anhedonia).

6. Cambios en la vida de ensueño, de fantasía, en los recuerdos más tempranos (Allport, 1959).
7. Cambios (basados en) la moralidad, la ética, los valores.
8. Distanciamiento del ganar-perder, del adversario, de la forma de vida del todo o nada.

4

Revisión de la teoría del instinto

IMPORTANCIA DE LA REVISIÓN

Las teorías de las necesidades básicas esbozadas en los anteriores capítulos sugieren e incluso invitan a reconsiderar la teoría del instinto, aunque sólo fuera por la necesidad de establecer diferencias entre lo más y lo menos básico, lo más y lo menos sano, lo más y lo menos natural.

Existen también otras muchas consideraciones teóricas, clínicas y experimentales que apuntan en esta misma dirección, o sea, la conveniencia de revalorizar la teoría del instinto y, tal vez, de resucitarla de un modo u otro. Todas ellas hacen ver con cierto escepticismo el énfasis actual, casi exclusivo, que otorgan los psicólogos, sociólogos y antropólogos a la plasticidad, flexibilidad y adaptabilidad de los seres humanos y a su capacidad de aprender. Parece que los seres humanos son mucho más autónomos y autosuficientes de lo que admite la teoría psicológica actual.

Los investigadores contemporáneos afirman que el organismo es más digno de crédito, más autoprotector, que manda sobre sí mismo y se autogobierna más de lo que generalmente se cree (Cannon, 1932; Goldstein, 1939; Levy, 1951; Rogers, 1954; y otros). Además, podemos añadir que diversos desarrollos han demostrado la necesidad teórica de postular alguna clase de crecimiento positivo o tendencia hacia la autorrealización dentro del organismo, que es diferente de su tendencia homeostática de conservar o equilibrar, así

como de la tendencia a responder a los impulsos procedentes del mundo exterior. Esta clase de tendencia a crecer o a la autorrealización, de una manera más o menos imprecisa, ha sido postulada por pensadores tan diversos como Aristóteles y Bergson, y por muchos otros filósofos. Entre los psiquiatras, psicoanalistas y psicólogos lo han encontrado necesario, Goldstein, Bühler, Jung, Horney, Fromm, Rogers y muchos más.

Tal vez, sin embargo, la influencia más importante en favor de una revisión de la teoría del instinto es la experiencia de los psicoterapeutas, especialmente de los psicoanalistas. En este área, la lógica de los hechos, por muy poco claro que se vea, ha sido inconfundible; inexorablemente, el terapeuta se ha visto obligado a diferenciar los deseos (necesidades, o impulsos) más básicos de los menos básicos. Es tan sencillo como esto: la frustración de unas necesidades produce patología, la de otras no. La gratificación de estas necesidades produce salud, la de otras no. Estas necesidades son inconcebiblemente tenaces y recalcitrantes. Resisten todas las lisonjas, sustituciones, engaños y alternativas; nada le servirá sino sus gratificaciones propias e intrínsecas. Consciente o inconscientemente son siempre deseadas y buscadas con fervor. Se comportan siempre como hechos no analizables, finales, irreductibles y persistentes que se deben tomar como algo dado, como puntos de partida que no hay que cuestionar. Sería algo verdaderamente impresionante que cada escuela de psiquiatría, psicoanálisis, psicología clínica, trabajo social, o terapia infantil hubiera *tenido* que postular una doctrina de las necesidades del instinto, sin tener en cuenta cuánto diferían en cada punto de las demás.

Inevitablemente, tales experiencias nos recuerdan las características de especie, de constitución y de herencia más que los hábitos superficiales y de fácil manipulación. Donde quiera que ha habido que elegir entre los extremos de este dilema, el terapeuta casi siempre ha escogido el instinto y no la respuesta condicionada o el hábito como el pilar básico sobre el que construir. Desde luego esto es desacertado porque, como veremos, hay otras alternativas intermedias y más válidas de entre las que se puede hacer ahora una elección más satisfactoria; este dilema tiene más de dos extremos.

Pero parece claro, desde el punto de vista de las demandas de la teoría dinámica general, que la teoría del instinto, especialmente la

presentada por McDougall y Freud, tenía ciertas virtudes que no fueron suficientemente apreciadas en esa época, quizá porque sus errores eran tanto más evidentes. La teoría del instinto aceptaba el hecho de que son automotores; que su propia naturaleza, así como el entorno, ayuda a decidir el comportamiento; que su propia naturaleza les proporciona un marco ya hecho de fines, metas o valores; que muy a menudo, en buenas condiciones, lo que quieren es lo que necesitan (lo que es bueno para ellos) para evitar la enfermedad; que todas las personas constituyen una única especie biológica; que el comportamiento no tiene sentido a menos que se entiendan sus motivaciones y sus fines; y que, en conjunto, los organismos abandonados a sus propios recursos muestran, a menudo, una clase de eficiencia o de sabiduría biológica, que necesita explicación.

CRITICA DE LA TEORÍA TRADICIONAL DEL INSTINTO

Nuestra polémica aquí es que muchos de los errores de los teóricos del instinto, aunque profundos y merecedores de rechazo, no eran de ninguna manera intrínsecos o inevitables, y que además, un buen número de estos errores eran compartidos tanto por los instintivistas como por sus críticos.

Reduccionismo

La mayoría de los antiinstintivistas, como Bernard, Watson, Kuo y otros, en las décadas de los años 20 y 30, criticaron la teoría del instinto sobre la base de que los instintos no se podían describir en términos específicos de estímulo-respuesta. Esto se reduce a la acusación de que los instintos no se conforman a la teoría conductista simple. Esto es cierto; en realidad no lo hacen. Tal crítica, sin embargo, no es tomada seriamente hoy día por los psicólogos dinámicos y humanísticos, que consideran, de manera unánime, que es imposible definir *cualquier* cualidad completa humana importante o actividad completa sólo en términos de estímulo-respuesta.

Tal intento no puede acarrear más que confusión. Podemos

tomarlo como un ejemplo típico de confundir el reflejo con el instinto clásico del animal inferior. El primero es un puro acto motor, el segundo es eso y mucho más: impulso, predeterminado, conducta expresiva, conducta funcional, objeto final y afecto.

El enfoque del todo o nada

No hay ninguna razón por la que deberíamos vernos obligados a elegir entre el instinto entero, completo en todas sus partes, y el no instinto. ¿Por qué no ha de haber residuos del instinto, aspectos instintivos del impulso sólo o del comportamiento sólo, e instintos parciales con diferente grado?

Muchos escritores utilizaban la palabra *instinto* indiscriminadamente para cubrir los conceptos de necesidad, fin, habilidad, comportamiento, percepción, expresión, valor y concomitantes emocionales, solos o en combinación. El resultado era un batiburrillo de expresiones sueltas en las que casi toda reacción humana conocida era caracterizada como instintiva por uno o por otro escritor, como Marmor (1942) y Bernard (1924) han señalado.

Nuestra hipótesis principal es que las *urgencias o necesidades básicas* humanas sólo se pueden dar de manera innata, al menos en un grado apreciable. La conducta pertinente o habilidad, la necesidad de cognición o afecto no son solamente innatas, sino que pueden ser (según nuestra hipótesis) aprendidas o expresivas. (Desde luego, cualquier *habilidad o capacidad* humana está fuertemente determinada o es posible por la herencia —por ejemplo: la visión del color—, pero no nos resultan de relevancia en este punto). Esto significa que el componente hereditario de las necesidades básicas se ve como una simple carencia volitiva, sin conexión con la conducta intrínseca de lograr un fin, como las demandas ciegas y sin dirección, como los impulsos del ello de Freud. (Veremos más abajo que los satisfacientes de estas necesidades básicas también parecen intrínsecos de una manera definida.) Lo que hay que conocer es la conducta tendente a un fin (funcional).

Tanto los instintivistas como sus opositores cometieron el error de pensar en términos de dicotomía de blanco y negro, en vez de en términos de grado. ¿Cómo se puede decir que una serie

compleja de reacciones está *toda* determinada por la herencia o que *ninguna en absoluto* lo está? No hay estructura, por muy simple que sea —y no hablemos de cualquier reacción completa— que tenga determinantes genéticos sólo. En el otro extremo, es también evidente que nada está completamente libre de la influencia de la herencia, porque los seres humanos son una especie biológica.

Una consecuencia confusa de esta dicotomía es la tendencia a definir cualquier actividad como no instintiva si se puede demostrar *cualquier* aprendizaje o, por el contrario, a definir una actividad como instintiva si se puede demostrar *cualquier* influencia hereditaria. Puesto que es fácil demostrar ambas clases de determinación en todas o la mayoría de las urgencias, capacidades o emociones, tales argumentos quedarán siempre sin resolver.

Fuerzas dominantes

El paradigma para los teóricos del instinto era el instinto animal. Esto conducía a diversos errores, tales como el fallo de no buscar instintos únicos para la especie humana. Sin embargo, la lección más engañosa que se aprendía de los animales inferiores era el axioma de que los instintos eran poderosos, fuertes, inmodificables, incontrolables e insuprimibles. Por mucho que esto pueda suceder con respecto al salmón, las ranas o los ratones, no es cierto en cuanto a los seres humanos.

Si, como presentimos, las necesidades básicas tienen una base hereditaria apreciable, muy bien podemos equivocarnos cuando busquemos los instintos solamente a simple vista, y consideremos una entidad instintiva cuando sea evidente, claramente autónoma y más poderosa que todas las fuerzas del entorno. ¿Por qué no debería haber necesidades que, aunque instintivas, fueran fácilmente reprimidas, suprimidas o controladas de algún modo, y que fueran fácilmente enmascaradas, modificadas o incluso suprimidas por los hábitos, sugerencias, por presiones culturales, por el sentido de culpa, etc. (como parece suceder con la necesidad de amor, por ejemplo)? Es decir, ¿por qué no hablar de instintos *débiles!*

Puede ser que la razón subyacente en el ataque de los culturalistas sobre la teoría del instinto proceda, en gran parte, de esta

identificación errónea del instinto con la fuerza de dominación. La experiencia de todos los etnólogos contradice tal asunción, y el ataque es, por tanto, comprensible. Pero si fuéramos lo debidamente respetuosos con lo cultural y lo biológico a la vez, y si considerásemos que la cultura es una fuerza más poderosa que la necesidad instintiva, entonces no nos parecería una paradoja —sino algo normal y evidente— que hemos de proteger las necesidades instintivas, tiernas, sutiles y débiles, si no queremos que sean absorbidas por la cultura más poderosa, más ruda, y no lo contrario. Esto podría ser así aun cuando estas mismas necesidades instintivas sean fuertes en otro sentido (persisten, demandan gratificación, su frustración produce consecuencias altamente patológicas, etc, etc.).

Para aclarar este punto, nos podría servir una paradoja. Creemos que las terapias de profundidad, de insight, de revelación —que incluyen prácticamente todas la terapias a excepción de la hipnosis y de la conducta— son, desde un punto de vista, una revelación, una recuperación, un fortalecimiento de nuestras tendencias instintivas debilitadas y perdidas y los residuos del instinto, nuestro yo animal revestido, nuestra biología subjetiva. Este propósito fundamental es afirmado más directamente en los así llamados talleres de crecimiento personal. Estos —tanto las terapias como los talleres— son caros, dolorosos, requieren esfuerzos prolongados, y en última instancia se llevan una vida entera de lucha, paciencia y fortaleza, y después incluso pueden fracasar. Pero, ¿cuántos perros, gatos o pájaros necesitan ayuda para descubrir cómo ser un perro, un gato o un pájaro? Su voz-impulso es alto, claro e inconfundible, donde el nuestro es débil, confuso y pasa fácilmente inadvertido, de forma que necesitamos ayuda para poder oírlo.

Esto explica por qué la naturalidad animal se ve con más claridad en las personas autorrealizadas, y con menos en los neuróticos o la gente «normalmente enferma». Podríamos llegar a decir que la enfermedad a menudo consiste en sólo *exactamente* la pérdida de la naturaleza animal propia. La especie y la animalidad más clara, por tanto, se ve paradójicamente en lo *más* espiritual, lo *más* santo y sagaz, lo *más* (organismicamente) racional.

Impulsos primitivos

Otro error se deriva de este énfasis en los instintos animales. Por razones inexcrutables, que sólo el historiador intelectual podría desenmarañar, la civilización occidental ha creído, por regla general, que el animal dentro de nosotros es un animal malo, y que nuestros impulsos más primitivos son malos, avariciosos, egoístas y hostiles[1].

Los teólogos lo han llamado el pecado original o el demonio. Los freudianos lo han denominado el ello y los filósofos, economistas y educadores le han dado diversos nombres. Darwin estaba tan identificado con este punto de vista que sólo veía competitividad en el mundo animal, obviando completamente la cooperación que es, precisamente, tan corriente y que Kropotkin vio con tanta facilidad.

La manera de expresar esta visión del mundo ha sido identificar a ese animal dentro de nosotros con lobos, tigres, cerdos, buitres o serpientes, y no con animales mejores o al menos más benignos, como el ciervo, el elefante, el perro o el chimpancé. A esto lo podemos llamar la interpretación del animal malo de nuestra naturaleza interior, y señalar que si *hemos* de trasladar el razonamiento desde los animales a los humanos, será mejor si elegimos el más cercano a nosotros, el mono antropoide.

Dicotomía del instinto y la razón

Hemos visto que los instintos y la adaptación cognitiva y flexible a lo novedoso tienden a excluirse mutuamente en la escala filética. Cuanto más encontramos de uno, menos podemos esperar del otro. Por esto se ha cometido el error vital y ya clásico (a la vista de las consecuencias históricas) desde tiempo inmemorial, de dicotomizar

[1] «¿No es posible que el lado primitivo e inconsciente de la naturaleza del hombre pudiera ser domado con más efectividad, incluso transformado radicalmente? Si no, la civilización está condenada» (Harding, 1947, pg. 5). «Tras la fachada decente de la conciencia con su orden moral, disciplinado y con sus buenas intenciones, acechan las fuerzas instintivas crudas de la vida, como monstruos de lo profundo —devorar, engendrar, guerrear interminablemente—» (Harding, 1947, página 1).

el impulso instintivo y la racionalidad en el ser humano. Raramente se le ha ocurrido a nadie que *ambos* pudieran ser instintivos en el ser humano, y lo más importante, que sus resultados o fines implícitos pudieran ser idénticos y sinérgicos en vez de antagónicos.

Nuestra polémica es que los impulsos por conocer y comprender pueden ser exactamente tan volitivos como las necesidades de pertenecer o de amar.

En la dicotomía o contraste normal de instinto-razón, los que se oponen entre sí son un instinto mal definido y una razón mal definida. Si estuvieran definidos adecuadamente, según la ciencia moderna, no se verían como contraste u oposición, ni tan siquiera muy diferentes los unos de los otros. La razón sana, según se define hoy, y los impulsos instintivos sanos apuntan en la misma dirección y *no* se oponen unos a otros en la persona sana (aunque *puedan* ser antagónicos en la persona no sana). Como ejemplo singular, todos los datos que tenemos indican que es deseable, desde el punto de vista psiquiátrico, que todos los niños se sientan protegidos, sean aceptados, amados y respetados. Pero esto es precisamente lo que los niños (instintivamente) desean. En este sentido, tangible y comprobable científicamente, afirmamos que las necesidades instintivas y la racionalidad son probablemente sinérgicas y no antagónicas. Su aparente antagonismo es un artefacto producido por una preocupación exclusiva por la persona enferma. Si esto resultara cierto, tendríamos resuelto el viejo problema de qué es lo primero: ¿el instinto o la razón?, una cuestión ahora tan obsoleta como la de ¿quién debería ser el jefe en un buen matrimonio, el marido o la esposa?

Antagonismos entre instinto y sociedad

Los impulsos instintivos débiles necesitan una cultura benévola que facilite su aparición, expresión y gratificación, pues son fácilmente aplastados por las malas condiciones culturales. Nuestra sociedad, por ejemplo, debe perfeccionarse considerablemente antes de que las necesidades hereditarias débiles tengan alguna esperanza de ser gratificadas. Aceptar como algo intrínseco el antagonismo entre los instintos y la sociedad, entre los intereses individuales y los sociales, es una tremenda cuestión de principios. Posiblemente la

excusa principal es que, en la sociedad enferma y en el individuo enfermo, tiende a ser verdad. Pero no *necesita* ser verdad[2]. Y en la buena sociedad *no puede* ser verdad. Los intereses individuales y los sociales, en condiciones sociales sanas, son sinérgicos y *no* antagónicos. La falsa dicotomía persiste sólo porque una concepción errónea del individuo o de los intereses sociales es lo natural en circunstancias sociales e individuales malas.

Instintos separados

Uno de los fallos de la teoría del instinto, como en la mayoría de otras teorías de la motivación, es no darse cuenta de que los impulsos están dinámicamente relacionados entre sí en una jerarquía de fuerza diferencial. Si los impulsos se tratan con independencia unos de otros, se quedarán sin resolver una serie de problemas y se crearán otros muchos que son falsos problemas. Por ejemplo, la cualidad esencialmente holística o unitaria de la vida motivacional se oscurece, y se crea el insoluble problema de hacer inventarios de motivos. Además, el principio de valor o elección nos permite decir que una necesidad es mayor que otra, o más importante que otra, o incluso más básica que otra. Lo *único* que una necesidad, en abstracto, puede hacer es presionar por su gratificación, es decir, su propia destrucción. Esto le abre a los instintos la puerta teórica hacia la muerte, la homeostasis, la tranquilidad, la complacencia y el equilibrio.

Esto olvida el hecho evidente de que la gratificación de cualquier necesidad, durante sus períodos de letargo, permite que otras necesidades más débiles, apartadas a un lado, aparezcan presionando con sus demandas. El necesitar nunca cesa. La gratificación de una necesidad desvela otra.

[2] Ver descripciones de sociedades sinergistas en Benedict (1970) y Maslow (1964b, 1965b).

La represión de los instintos

Como complemento a la interpretación del animal malo de los instintos estaba la idea de que éstos se verían con más claridad en el loco, el neurótico, el delincuente, el de mente enfermiza o el desesperado. Esto se deduce naturalmente de la doctrina de que la conciencia, la racionalidad y la ética no son más que una apariencia adquirida, completamente diferente en el carácter de lo que subyace, y están relacionadas con lo suybacente como las esposas al prisionero. De esta concepción errónea procede el expresar la civilización y todas sus instituciones —la escuela, la iglesia, los tribunales, la legislación— como fuerzas represoras de la mala animalidad.

Este error es tan grave, tan dramático, que se puede comparar, en importancia histórica, con errores de la magnitud de la creencia en el derecho divino de los reyes, la validez exclusiva de una sola religión, la negación de la evolución o la creencia de que la tierra es plana. Cualquier creencia que haga a la gente desconfiar de sí misma y de los demás sin necesidad, y que tenga un pesimismo irreal ante las posibilidades humanas, debería ser responsable en parte de todas las guerras libradas, de todos los antagonismos raciales y de todas las matanzas de religión.

Si admitimos que las necesidades instintivas no son malas, sino neutrales o buenas, se resolverán y desaparecerán miles de problemas falsos.

Como ejemplo singular, la formación de los niños se transformaría radicalmente, hasta el punto de no utilizar un término con tan feas implicaciones como el de formación. El paso hacia la aceptación de las demandas animales legítimas nos empujaría a su gratificación y no a su frustración.

En nuestra cultura, el niño medio infeliz, que aún no ha sido completamente aculturado (ej.: no privado todavía de toda la animalidad deseable y sana), sigue demandando admiración, seguridad, autonomía, amor, etc., de la manera más infantil que pueda inventar. La reacción corriente del adulto refinado es decir: «Ah, ya está presumiendo» o «Sólo intenta llamar la atención» y, a continuación, suele alejar al niño de la compañía del adulto. Es decir, este diagnóstico normalmente se interpreta como un mandato de *no* dar al niño lo que está buscando, de *no* fijarse en él, *no* admirarlo, *no* aplaudirlo.

Si, por el contrario, llegáramos a considerar tales súplicas de aceptación, amor o admiración como demandas legítimas o *derechos* del mismo orden que las quejas de hambre, sed, frío o dolor, automáticamente nos convertiríamos en gratificadores y no en frustradores. Una consecuencia sencilla de tal régimen sería que tanto los hijos como los padres se divertirían más, disfrutarían más los unos de los otros y, por supuesto, se amarían más mutuamente.

LAS NECESIDADES BÁSICAS EN LA TEORÍA DEL INSTINTO

Todas las consideraciones anteriores nos animan a sustentar la hipótesis de que las necesidades básicas son, en un sentido bastante apreciable, constitucionales o hereditarias en su determinación. Tal hipótesis no se puede probar directamente hoy día, puesto que las técnicas directas, genéticas o neurológicas que se necesitan todavía no existen.

En las siguientes páginas y en Maslow, 1965a, se presentan todos los datos y consideraciones teóricas de que disponemos para sustentar la hipótesis de que las necesidades básicas humanas son instintivas.

Instintos singularmente humanos

Para entender completamente la teoría del instinto se requiere admitir la continuidad del hombre con el mundo animal así como reconocer las profundas diferencias entre la especie humana y todas las demás. Aun cuando es cierto que cualquier impulso o necesidad del hombre *y* de todos los demás animales (ej.: alimentar o respirar) está probado que es instintivo, ello no niega la posibilidad de que algunos impulsos instintivos sólo se puedan encontrar en la especie humana. Los chimpancés, las palomas mensajeras, el salmón y los gatos tienen cada uno instintos peculiares de su especie. ¿Por qué no podría tener la especie humana características peculiares de la suya?

La frustración es patógena

Otra razón para considerar que las necesidades básicas son instintivas por naturaleza es que todos los médicos clínicos están de acuerdo en que la frustración de estas necesidades es psicopatógena. Esto no es cierto con respecto a las necesidades neuróticas, los hábitos, las adicciones o las preferencias.

Si la sociedad crea e inculca todos los valores, ¿cómo es que sólo *algunos* y no otros son psicopatógenos cuando se les frustra? Aprendemos a comer tres veces al día, a decir gracias y a utilizar tenedores y cucharas, mesa y silla. Nos obligan a llevar ropa y zapatos, a dormir en una cama por la noche y a hablar un idioma. Comemos vaca y cordero pero no perros y gatos. Somos limpios, competimos por notas, y suspiramos por el dinero. Y sin embargo, cualquiera y cada uno de todos estos hábitos poderosos se pueden frustrar sin doler y, en ocasiones, incluso tener un beneficio positivo. En determinadas circunstancias, como ir en canoa o de acampada, reconocemos su naturaleza extrínseca, al dejarlos todos con un respiro de alivio. Pero esto *nunca* se puede decir del amor, de la seguridad o del respeto.

Por tanto, está claro que las necesidades básicas gozan de un estatus biológico y psicológico especial. Hay algo distinto en ellas. *Deben* ser satisfechas o si no nos ponemos enfermos.

La gratificación es saludable

La gratificación de las necesidades básicas tiene consecuencias que se pueden denominar de diversas maneras: deseables, buenas, sanas o autorrealizadoras. Las palabras *deseables y buenas* se utilizan aquí en sentido biológico y no a priori, y son susceptibles de una definición operativa. Estas consecuencias son las que el mismo organismo sano tiende a elegir y buscar en las condiciones que le permiten elegir.

Estas consecuencias psicológicas y somáticas ya se han esbozado en el capítulo de las necesidades básicas y no hace falta examinarlo de nuevo ahora, excepto para señalar que no hay nada esotérico o no científico en este criterio. Se puede poner fácilmente sobre una

base experimental o incluso sobre una base de ingeniería, con sólo recordar que el problema no es muy distinto del de elegir el aceite adecuado para un coche. Un aceite es mejor que otro si, con él, el coche funciona mejor. Es el descubrimiento clínico general de que el organismo, cuando está alimentado de seguridad, amor y respeto, funciona mejor (ej.: percibe con más eficiencia, usa la inteligencia más plenamente, llega a conclusiones acertadas más a menudo, digiere mejor la comida, está menos expuesto a diversas enfermedades, etc.).

La obligatoriedad

Lo que distingue a los gratificadores de necesidades básicas de los demás gratificadores de otras necesidades es su obligatoriedad. El organismo mismo, por su propia naturaleza, apunta a una categoría intrínseca de satisfacientes para la que no hay sustituto posible, como es el caso de las necesidades habituales o incluso de muchas necesidades neuróticas, por ejemplo.

Psicoterapia

Los efectos de la psicoterapia tienen un considerable interés para nuestro propósito. En los tipos principales de psicoterapia, hasta el grado en que se consideran a sí mismos válidos, parece cierto que animan, impulsan y refuerzan lo que hemos llamado las necesidades del instinto básicas, mientras que debilitan o suprimen totalmente las así llamadas necesidades neuróticas.

En especial para aquellas terapias que explícitamente propugnan sólo tratar que la persona sea lo que *es* esencial y profundamente (ej.: las terapias de Rogers, Jung o Horney) esto es un hecho importante, porque implica que la personalidad tiene una naturaleza intrínseca propia, y no se crea ex novo por el terapeuta, sino que es solamente *liberada* por él o ella para crecer y desarrollarse en su propio estilo. Si el insight y la falta de represión pueden hacer desaparecer una reacción, se podrá considerar después, razonablemente, que dicha reacción ha sido extraña y no intrínseca. Si el

insight la hace más fuerte, podemos considerarla después que es intrínseca. También, como ha razonado Horney (1939), si la liberación de la ansiedad produce en el paciente hacerse más cariñoso y menos hostil, ¿no indica que este cariño es básico en la naturaleza humana mientras que la hostilidad no lo es?

He aquí, en principio, una mina de oro de datos para la teoría de la motivación, de la autorrealización, de los valores, del aprendizaje, de la cognición en general, de relaciones interpersonales, de aculturación y desculturación, etc.

La entereza de los instintos

La naturaleza instintiva de las necesidades básicas nos invita a reconsiderar la relación entre cultura y personalidad para dar mayor importancia a la determinación de las fuerzas intraorganísmicas. Si se configura una persona sin considerar esta estructuración, es verdad que los huesos no se romperán y no habrá resultados patológicos evidentes o inmediatos. Sin embargo, se admite por completo que más tarde o más temprano *llegará* la patología, si no visiblemente, sí de una manera sutil. No está fuera de lugar citar la neurosis corriente del adulto como ejemplo de tal violencia temprana hacia las demandas intrínsecas (aunque débiles) del organismo.

La resistencia de la persona a la socialización, en interés de su propia integridad y su propia naturaleza intrínseca, es o debería ser, entonces, un campo de estudio respetable en las ciencias sociales y psicológicas. Una persona que se rinde alegremente a las fuerzas deformadoras de la cultura (ej.: una persona bien adaptada) ocasionalmente puede estar menos sana que un delincuente, un criminal, o un neurótico que pueda demostrar, por sus reacciones, que todavía le queda la suficiente entereza para resistir la rotura de los huesos psicológicos.

De esta misma consideración, además, surge lo que parece en principio una paradoja. La educación, la civilización, la racionalidad, la religión, las leyes, el gobierno, han sido todos ellos interpretados por la mayoría como fuerzas represoras y restrictivas del instinto principalmente. Pero si es correcto nuestro argumento de que los instintos tienen más que temer de la civilización que ésta de

los instintos, quizá debería considerarse al revés (si deseamos producir personas y sociedades mejores): al menos debería ser función de la educación, la religión, la ley, etc., salvaguardar, impulsar y animar la expresión y gratificación de las necesidades instintivas de seguridad, amor, autoestima y autorrealización.

Resolución de las dicotomías

La naturaleza instintiva de las necesidades básicas ayuda a resolver y trascender muchas contradicciones filosóficas tales como las de biología contra cultura, innato contra aprendido, lo subjetivo frente a lo objetivo, o lo idiosincrásico contra lo universal. Esto es así porque las terapias reveladoras, de búsqueda del yo y del crecimiento personal, «técnicas de búsqueda del alma», son también una vía para descubrir la naturaleza biológica y objetiva propia, la animalidad y la especie propia, o sea, el Ser propio.

La mayoría de los psicoterapeutas de cualquier escuela asumen que revelan o liberan una personalidad más real, más verdadera y más básica cuando atraviesan la neurosis hasta llegar al centro o núcleo que, de alguna manera, estaba allí todo el tiempo, pero se encontraba cubierto, soterrado, inhibido por las capas enfermas de la superficie. Horney (1950) lo expresa muy claramente cuando habla de atravesar el pseudoyo hasta llegar al Yo Real. Los escritos sobre autorrealización también enfatizan la composición real o verdadera de lo que la persona ya es, aunque en forma potencial. La búsqueda de la Identidad significa lo mismo, como lo significa «llegar a ser lo que uno es verdaderamente» y lo es el llegar a «funcionar plenamente» o llegar a ser «completamente humano», individualizado o auténticamente uno mismo (Grof, 1975).

Evidentemente, la tarea principal aquí es darse cuenta de lo que uno *es* biológica, temperamental y constitutivamente como miembro de una especie particular. En realidad, esto es lo que los diversos psicoanalistas intentan hacer (ayudarle a uno a ser consciente de sus necesidades, impulsos, emociones, placeres y penas). Pero esto es una especie de fenomenología de la propia biología interna, de la propia animalidad y especie, un descubrimiento de la biología por su *expe-*

rimentación, lo que se podría denominar biología subjetiva, biología introspectiva, biología experimentada o algo similar.

Pero eso equivale al descubrimiento subjetivo de lo objetivo, o sea, las características específicas de especie de la humanidad. Equivale al descubrimiento individual de lo general y lo universal, el descubrimiento personal de lo impersonal o transpersonal (e incluso lo transhumano). En una palabra, lo instintivo se puede estudiar *a la vez* de manera subjetiva y objetiva a través de la «búsqueda del alma» *y* a través de la observación externa más habitual del científico. La biología no es sólo una ciencia objetiva, también puede serlo subjetiva. Parafraseando un poco el poema de Archibald MacLeish, podríamos decir:

Una persona no significa:
Una persona es.

5

La jerarquía de las necesidades

Las necesidades superiores y las inferiores tienen propiedades diferentes, pero son iguales en que tanto las unas como las otras deben incluirse en el repertorio de la naturaleza humana fundamental que nos es dada. No son diferentes ni opuestas a ella, forman parte de la naturaleza humana. Las consecuencias para las teorías psicológica y filosófica son revolucionarias. La mayoría de las civilizaciones, junto con sus teorías políticas, educativas, de religión, etc., se han basado precisamente en la contradicción de esta creencia. En conjunto, han asumido que el animal biológico y los aspectos instintivos de la naturaleza humana están limitados estrictamente a las necesidades fisiológicas de alimento, sexo, y cosas parecidas. Se suponía que los impulsos superiores de la verdad, el amor y la belleza eran, por naturaleza, intrínsecamente diferentes de estas necesidades animales. Además, se suponía que los intereses eran antagónicos, mutuamente excluyentes y en perpetuo conflicto unos con otros por mantener la supremacía. Desde tal posición, toda cultura, con todos sus instrumentos, se ve que está de parte de lo superior y en contra de lo inferior. Por tanto, es necesariamente un agente de inhibición y de frustración, y en el mejor de los casos, es una necesidad desafortunada.

DIFERENCIAS ENTRE LAS NECESIDADES SUPERIORES Y LAS INFERIORES

Las necesidades básicas se ordenan en una jerarquía claramente definida sobre la base del principio de potencia relativa. Así, la

necesidad de seguridad es más fuerte que la necesidad de amor, porque domina el organismo de diversas maneras perceptibles cuando ambas necesidades se ven frustradas. En este sentido las necesidades fisiológicas (que se ordenan en una subjerarquía) son más fuertes que las de seguridad, que son más fuertes que las necesidades de amor, que a su vez son más fuertes que las necesidades de estima, que son más fuertes que aquellas necesidades idiosincrásicas a las que hemos denominado necesidad de autorrealización.

Esto es un orden de elección o preferencia. Pero es también un orden que va desde lo inferior a lo superior en otros diversos sentidos que se enumeran a continuación.

1. *La necesidad superior está en el nivel más alto filogenético o del desarrollo evolutivo.* Compartimos la necesidad de alimento con todas las cosas vivas, la necesidad de amor con (quizá) los simios superiores, la necesidad de autorrealización con nadie. Cuanto más superior es la necesidad es más específicamente humana.
2. *Las necesidades superiores son desarrollos posteriores ontogenéticos.* Cualquier individuo al nacer muestra necesidades físicas y probablemente también, en una forma muy incipiente, necesidades de seguridad (ej.: probablemente se puede atemorizar o sorprender, y seguramente luche mejor si su mundo muestra la suficiente regularidad y disciplina como para contar con él). Solamente después de los primeros meses de vida es cuando un infante muestra las primeras señales de lazos interpersonales y de cariño selectivo. Aún después podemos ver ya muy definitivamente los impulsos hacia la autonomía, la independencia, los logros y el respeto y la alabanza por encima de la seguridad y del cariño paternal. En cuanto a la autorrealización, incluso Mozart tuvo que esperar hasta tener tres o cuatro años.
3. *Cuanto más superior es la necesidad menos imperiosa es para la pura supervivencia, más tiempo se puede posponer la gratificación y es más fácil que la necesidad desaparezca para siempre.* Las necesidades superiores tienen menos capacidad de dominar, de organizar y de poner a su servicio las reacciones autónomas y otras capacidades del organismo (ej.: es

más fácil tener la mente fija, ser monomaníaco y desesperarse por la seguridad que por el respeto). La privación de las necesidades superiores no produce una defensa tan desesperada y una reacción de urgencia como la que se produce por la privación de las inferiores. El respeto es un lujo del que se puede prescindir cuando se compara con el alimento o la seguridad.

4. *Vivir al nivel de las necesidades superiores significa mayor eficiencia biológica, mayor longevidad, menos enfermedad, mejor sueño, apetito, etc.* Los investigadores psicosomáticos prueban una y otra vez que la ansiedad, el miedo, la falta de amor, la dominación, etc., tienden a fomentar resultados indeseables tanto físicos como psicológicos. Las gratificaciones de las necesidades superiores tienen también un valor de supervivencia y un valor de crecimiento.
5. *Las necesidades superiores son subjetivamente menos urgentes.* Son menos perceptibles, menos inconfundibles, se confunden más fácilmente con otras necesidades por sugestión, imitación, hábito o creencia errónea. Poder reconocer las propias necesidades de uno (ej.: saber lo que uno realmente quiere) es un considerable logro psicológico. Esto es doblemente cierto respecto a las necesidades superiores.
6. *Las gratificaciones de las necesidades superiores producen resultados subjetivos más deseables, es decir, más felicidad profunda, más serenidad y riqueza de la vida interior.* La satisfacción de las necesidades de seguridad produce, en el mejor de los casos, un sentimiento de tranquilidad y relajación. En cualquier caso, no puede producir el éxtasis, las experiencias límite y el delirio feliz del amor satisfecho o consecuencias tales como la serenidad, el entendimiento, la nobleza y similares.
7. *La búsqueda y la gratificación de las necesidades superiores representan una tendencia general hacia la salud y a alejarse de la psicopatología.* La evidencia de esta afirmación se presenta en el capítulo 3.
8. *La necesidad superior requiere más condiciones previas.* Esto es verdad aunque sólo sea porque las necesidades predominantes deben ser gratificadas antes de que aquélla pueda

existir. Así, hace falta mayor cantidad de satisfacciones para que se haga consciente la necesidad de amor que para la de seguridad. En un sentido más general, se puede decir que la vida es más compleja al nivel de las necesidades superiores. La búsqueda de respeto y estatus implica a más gente, una escena más grande, un plazo más largo, más medios y metas parciales, más pasos subordinados y preliminares de lo que supone la búsqueda de amor. Lo mismo se puede decir a su vez de esta necesidad cuando se compara con la búsqueda de seguridad.

9. *Las necesidades superiores requieren mejores condiciones externas para hacerlas posibles.* Las mejores condiciones ambientales (familiares, económicas, políticas, educativas, etc.) son todas más necesarias para que las personas puedan amarse unas a otras que para simplemente impedir que se maten. Son precisas unas condiciones *muy* buenas para hacer posible la autorrealización.
10. *Generalmente los que han sido gratificados en ambas dan más valor a la necesidad superior que a la inferior.* Tales personas sacrificarán más por la satisfacción superior, y además estarán más preparadas para poder soportar la privación de la inferior. Por ejemplo, les resultará más fácil llevar una vida ascética, soportar riesgos por un principio, renunciar al dinero y al prestigio en aras de la autorrealización. Los que han conocido ambas, de manera universal, consideran el autorrespeto como una experiencia subjetiva más valiosa y superior que un estómago lleno.
11. *Cuanto más alto es el nivel de necesidad, más amplio es el círculo de identificación de amor: más grande es el número de personas con las que se identifica en el amor, y más grande es el grado medio de identificación de amor.* Podemos definir la identificación del amor, en principio, como una fusión dentro de una jerarquía única de predominio de las necesidades de dos o más personas. Dos personas que se aman bien reaccionarán a las necesidades de cada una y a las suyas propias indistintamente. En realidad, la necesidad de uno *es* la necesidad propia del otro.
12. *La búsqueda de las necesidades superiores tiene consecuen-*

cias cívicas y sociales deseables. Hasta cierto punto, cuanto más alta es la necesidad menos egoísta debe ser. El hambre es muy egocéntrica; la única forma de satisfacerla es satisfacerse a sí misma. Pero la búsqueda de amor y respeto implica a otras personas sin más remedio. Es más, implica satisfacción para estas otras personas. Las personas con suficiente satisfacción básica para buscar amor y respeto (y no simplemente alimento y seguridad), tienden a desarrollar cualidades tales como la lealtad, la amistad y la conciencia cívica, y llegan a ser mejores padres, cónyuges, profesores, funcionarios públicos, etc.

13. *La satisfacción de las necesidades superiores está más cerca de la autor realización que la satisfacción de las inferiores.* Esta es una importante diferencia si se acepta la teoría de la autorrealización. Entre otras cosas, significa que podemos hallar, en la gente que vive en el nivel de las necesidades superiores, un mayor número y un mayor grado de las cualidades que se encuentran en las personas autorrealizadas.
14. *La búsqueda y gratificación de las necesidades superiores conduce a un individualismo más verdadero, más fuerte y más grande.* Esto parece contradecir la anterior afirmación de que vivir en los niveles de las necesidades superiores significa más identificación de amor, o sea, más socialización. Por muy lógico que pueda sonar, sin embargo, es una realidad empírica. La gente que vive en el nivel de autorrealización, en realidad, se encuentra que ama a la humanidad muchísimo y que, a la vez, ha desarrollado mucho su propia idiosincrasia. Esto apoya totalmente el argumento de Fromm de que el amor propio (o mejor, el respeto propio) es sinérgico con el amor por los demás en vez de antagónico. Su discusión sobre la individualidad, espontaneidad y robotización es también muy relevante (Fromm, 1941).
15. *Cuanto más alto el nivel de necesidad, más fácil y más efectiva puede ser la psicoterapia: en los niveles de las necesidades más inferiores apenas tiene efecto.* El hambre no se puede calmar con la psicoterapia.
16. *Las necesidades inferiores están mucho más localizadas, son*

más tangibles y más limitadas que las superiores. El hambre y la sed son claramente mucho más corporales que el amor, que a su vez lo es más que el respeto. Además, los satisfacientes de las necesidades inferiores son mucho más tangibles u observables que las satisfacciones de las superiores. Además, son más limitados en el sentido de que se necesita una cantidad menor de gratificadores para calmar la necesidad. Solamente se puede comer una cantidad de alimento, pero el amor, el respeto y las satisfacciones cognitivas son casi ilimitadas.

CONSECUENCIAS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES

Reconocer que las necesidades superiores son instintivas y biológicas, precisamente tan biológicas como la necesidad de alimento, tiene muchas repercusiones de las cuales podemos enumerar solamente unas pocas.

1. Probablemente lo más importante de todo es darse cuenta de que la dicotomía entre lo cognitivo y lo volitivo es falsa y hay que resolverla. Las necesidades de conocimiento, de comprensión, de una filosofía de la vida, de un marco teórico de referencia, de un sistema de valores son, en sí mismas, una parte volitiva o impulsiva de nuestra naturaleza animal y primitiva (somos animales muy especiales). Puesto que sabemos también que nuestras necesidades no son totalmente ciegas, que se modifican con la cultura, la realidad y la posibilidad, se deduce que la cognición tiene un papel considerable en su desarrollo. John Dewey reivindica que la misma existencia y definición de una necesidad depende de la cognición de la realidad, de la posibilidad o imposibilidad de su gratificación.
2. Hay que ver con una nueva luz muchos de los viejos problemas filosóficos. Algunos de ellos quizá puedan verse como falsos problemas que descansan sobre concepciones erróneas de la vida motivacional humana. Aquí se podría

incluir, por ejemplo, la fina distinción entre egoísmo y no egoísmo. Si nuestros impulsos instintivos, por ejemplo, amar, se las arreglan para que podamos obtener más placer personal «egoísta» de contemplar a nuestros hijos dándose un festín especial que de dárnoslo nosotros mismos, entonces ¿cómo definiremos «egoísta» y cómo lo distinguiremos de «no egoísta»? Evidentemente, también se debe rehacer la teoría hedonista si el placer animal, el placer egoísta, el placer personal pueden proceder igualmente de la gratificación de las necesidades de alimento, sexo, verdad, belleza, amor o respeto. Esto implica que el hedonismo de una necesidad superior podría muy bien sostenerse donde el hedonismo de una necesidad inferior se caería. La oposición clasico-romántica, el contraste Dionisos-Apolo, sin duda, debería ser modificado. Por lo menos en algunas de sus formas, se ha basado en la misma falsa dicotomía entre las necesidades inferiores como animal y las superiores como no animal o antianimal. Junto con esto, se debe hacer una considerable revisión de los conceptos de racional e irracional, el contraste entre racional e impulsivo, y la noción general de la vida racional como opuesta a la instintiva.
3. El filósofo de la ética tiene mucho que aprender de un examen detallado de la vida motivacional humana. Si nuestros impulsos más nobles no se ven como riendas de caballos, sino como caballos mismos, y si se ve que nuestras necesidades animales tienen la misma naturaleza que nuestras necesidades superiores, ¿cómo se podría sostener una fina dicotomía entre ellas? ¿Cómo podemos seguir creyendo que tendrían su origen en fuentes distintas? Además, si reconocemos claramente que estos impulsos nobles y buenos existen y se hacen potentes principalmente a consecuencia de la gratificación previa de las necesidades animales más apremiantes, deberíamos hablar realmente con menos exclusividad de autocontrol, inhibición, disciplina, etc., y con más frecuencia de espontaneidad, gratificación y elección propia. Parece que existe menos oposición de lo que creemos entre la severa voz del deber y la alegre llamada del placer. En el nivel más alto de vida (ej.: Ser), el deber *es*

placer, se ama el «trabajo» propio, y no hay diferencia entre trabajar y estar de vacaciones.

4. Nuestra concepción de cultura y de relación con la gente debe cambiar en la dirección de la «sinergia», como Ruth Benedict (1970) la denominó. La cultura puede ser gratificadora de necesidades básicas (Maslow, 1967, 1969b) y no inhibidora de necesidades. Además, es creada no sólo para las necesidades humanas sino por ellas. Hay que revisar la dicotomía individuo-cultura. Debería ponerse menos énfasis exclusivamente en su antagonismo y más en su posible colaboración y sinergia.
5. El reconocimiento de que los mejores impulsos de la humanidad son apreciablemente intrínsecos más que fortuitos y relativos, debe tener una implicación enorme para la teoría de los valores. Ello significa, en primer lugar, que ya no es necesario ni deseable deducir valores por lógica o intentar extraerlos de una autoridad o de una revelación. Todo lo que necesitamos es observar e investigar. La naturaleza humana lleva dentro de sí la respuesta a las preguntas: ¿cómo puedo ser bueno?, ¿cómo puedo ser feliz?, ¿cómo puedo ser productivo? El organismo nos dice lo que necesita, y por tanto lo que valora, enfermando cuando se ve privado de estos valores y creciendo cuando se ve gratificado.
6. Un estudio de estas necesidades básicas ha demostrado que aunque su naturaleza es, hasta cierto punto, instintiva, en muchos aspectos no son como los instintos que tan bien conocemos en los animales. Lo más importante de todas estas diferencias es el hallazgo inesperado de que, en contradicción con el antiguo supuesto de que los instintos son fuertes, indeseables e inmutables, nuestras necesidades básicas, aunque instintivas, son débiles. Tener conciencia de los impulsos, saber que realmente queremos y necesitamos amor, respeto, conocimiento, una filosofía de vida, autorrealización, etc., es un logro psicológico difícil. No sólo esto, sino que cuanto más superiores son, más débiles y más fáciles son de cambiar y de suprimir. Por último, no son malas, sino que son neutrales o buenas. Concluimos con la

paradoja de que nuestros instintos humanos —lo que queda de ellos— son tan débiles que necesitan protección contra la cultura, la educación, el aprendizaje, en una palabra, contra la opresión del entorno.

7. Nuestra forma de entender los fines de la psicoterapia (y de la educación, de criar hijos, de la formación del buen carácter en general) debe variar considerablemente. Para muchos todavía significa la adquisición de una serie de inhibiciones y controles de los impulsos intrínsecos. Disciplina, control y supresión son la contraseña de tal régimen. Pero si la terapia significa una presión para romper los controles e inhibiciones, entonces las nuevas palabras clave deben ser espontaneidad, liberación, naturalidad, autoaceptación, conciencia de los impulsos, gratificación, elección propia. Si se entiende que nuestros impulsos intrínsecos son admirables y no detestables, sin duda desearemos liberarlos para que se expresen plenamente, en vez de atarlos con camisas de fuerza.
8. Si los instintos pueden ser débiles y si las necesidades superiores se ven como instintivas en el carácter y si se ve la cultura más, y no menos, poderosa que los impulsos instintivos, y si resulta que las necesidades básicas son buenas y no malas, entonces el perfeccionamiento de la naturaleza humana puede venir por la vía de fomentar las tendencias instintivas, así como la de impulsar las mejoras sociales. En realidad, mejorar la cultura se verá como dar a nuestras tendencias biológicas interiores una oportunidad mejor para realizarse a sí mismas.
9. Si descubrimos que vivir en el nivel de las necesidades superiores puede llegar a ser a veces relativamente independiente de la gratificación de las inferiores (e incluso una pizca de la gratificación de las superiores), podremos tener una solución a un antiguo problema teológico. Estos siempre han creído necesario intentar reconciliar la carne y el espíritu, el ángel y el demonio —lo superior y lo inferior en el organismo humano— pero ninguno ha encontrado jamás una solución satisfactoria. La autonomía funcional de la vida de las necesidades superiores parece tener parte de la

respuesta. Lo superior se desarrolla sólo sobre la base de lo inferior, pero eventualmente, cuando está bien establecido puede llegar a ser *relativamente* independiente de lo inferior (Allport, 1955).

10. Además del valor de supervivencia darwiniano, podemos también postular ahora «valores de crecimiento». No solamente es bueno para sobrevivir, sino que también es bueno (preferido, elegido, por el organismo) para la persona que crece hacia la humanidad completa, hacia la realización de potencialidades, hacia una mayor felicidad, serenidad, experiencias límite, hacia la trascendencia, hacia una cognición de la realidad más rica y precisa, etc. Ya no necesitamos descansar en la pura viabilidad y supervivencia como nuestra única prueba esencial de que la pobreza, la guerra, la dominación o la crueldad son malas y no buenas. Podemos considerarlas malas porque también degradan la calidad de vida, de la personalidad, de la conciencia, de la sabiduría.

6

La conducta inmotivada

En este capítulo intentaremos hallar una diferenciación científica entre esforzarse (hacer, funcionar, procurar, intentar, lograr, utilizar) y ser-llegar-a-ser (existir, expresar, crecer, autorrealizarse). Esta distinción es, desde luego, algo familiar en las culturas y religiones orientales, como el taoísmo, y en nuestra cultura entre algunos filósofos, teólogos, estetas, estudiantes de mística y últimamente entre «psicólogos humanísticos», psicólogos existencialistas y parecidos.

La cultura occidental se basa mayormente en la teología judeocristiana. Los Estados Unidos particularmente están dominados por el espíritu pragmático y puritano, que pone el acento en el trabajo, la lucha y el esfuerzo, la sobriedad y la seriedad y, sobre todo, en la utilidad[1]. Como cualquier otra institución social, la ciencia en gene-

[1] «Las asociaciones débiles, imágenes superfluas, sueños implícitos, exploraciones al azar, intervienen en el desarrollo humano, sin un principio de economía o expectativa de utilidad directa que lo justifique. En una cultura mecanicista como la nuestra, estas importantes actividades se han infravalorado o se han pasado por alto...

Una vez que nos libramos del sesgo inconsciente de lo mecánico, debemos reconocer que lo "superfluo" es justamente tan esencial al desarrollo humano como lo económico: que la belleza, por ejemplo, ha tenido una parte tan importante en la evolución como la utilidad, y no se puede explicar, al modo de Darwin, como un elemento práctico que sirve para cortejar o para la procreación. Resumiendo, es tan válido concebir la naturaleza, mitológicamente, al estilo del poeta que trabaja con metáforas y ritmos, como pensar en la naturaleza como un ingenio mecánico, que trata de economizar materiales, de llegar a fin de mes, de hacer el trabajo eficaz y

ral y la psicología en particular no están exentas de estos defectos culturales de clima y ambiente. La psicología americana, por su parte, es superpragmática, superpuritana y superutilitaria. Esto es evidente, no sólo en sus efectos y propósitos declarados, sino también en sus lagunas, en lo que olvida. Ningún libro de texto tiene capítulos sobre diversión y alegría, sobre ocio y meditación, sobre holgazanear y pasar el tiempo, sobre actividades sin finalidad, inútiles y sin propósito, sobre la creación o experiencia estética o sobre la actividad sin motivo. Es decir, la psicología americana se ocupa afanosamente de sólo la mitad de la vida ¡olvidándose de la otra —y quizá más importante— mitad!

Desde el punto de vista de los valores esto se podría describir como una preocupación por los medios olvidándose del problema de los fines. Esta filosofía está implícita prácticamente en toda la psicología americana (incluyendo el psicoanálisis ortodoxo y revisionista) en favor de la actividad útil y efectiva de cambiar y de funcionar, que consigue que se haga algo útil. La culminación de esta filosofía se puede encontrar de una manera bastante explícita en *Theory of Valuation* (1939) de John Dewey en la que, en efecto, se niega la posibilidad de los fines; son ellos mismos sólo medios, para otros medios, para otros medios... y así sucesivamente (aunque en otro de sus escritos, él *acepta* la existencia de los fines).

Al ser la psicología contemporánea excesivamente pragmática, renuncia a ciertas áreas que deberían ser de gran relevancia para ella. En su preocupación por los resultados prácticos, por la tecnología y los medios, tiene notoriamente poco que decir, por ejemplo, sobre la belleza, el arte, la diversión, el juego, la sorpresa, el temor, la alegría, el amor, la felicidad y otras reacciones y experiencias finales «no útiles». Por tanto, le sirve muy poco o nada al artista, al músico, al poeta, al novelista, al humanista, al experto, al axiólogo, al teólogo o a los demás individuos orientados hacia otros fines o placeres. Esto es como una acusación contra la psicología que ofrece poco a la persona moderna cuya necesidad más desesperada es un fin naturalista o humanista o un sistema de valores.

La distinción entre los componentes expresivos (no instrumenta-

---

barato. La interpretación mecanicista es tan subjetiva como la poética; y hasta cierto punto cada una resulta útil» (Mumford, 1951, pg. 35).

les) y los funcionales de la conducta (instrumentales, adaptativos, funcionales, útiles) todavía no ha sido explotada adecuadamente como base para la psicología de valores[2]. Si exploramos y aplicamos la diferencia entre expresión y funcionamiento *(coping)* —que es simultáneamente una diferenciación entre conducta «no útil» y «útil»— podemos contribuir a extender el campo de la psicología en esta dirección.

La primera parte de este capítulo expone las diferencias entre expresión y funcionamiento. La última parte examina varios ejemplos de conductas de expresión más que de funcionamiento, las que podrían considerarse *conductas inmotivadas.*

FUNCIONAMIENTO Y EXPRESIÓN

He aquí un resumen de los puntos que distinguen las conductas de funcionamiento y las conductas expresivas:

Útil o inútil. El funcionamiento es, por definición, útil y motivado; la expresión normalmente no tiene motivación.

Paradoja de intentar el no intentar. El funcionamiento requiere esfuerzo; la expresión no lo requiere en la mayoría de los casos. La expresión es, desde luego, un caso especial e intermedio porque uno *aprende* a ser espontáneo y expresivo (si se tiene éxito). Uno puede *intentar* relajarse.

Determinantes internos y externos. El funcionamiento se aprende muchísimas veces; la expresión es casi siempre no aprendida, liberada o desinhibida.

Posibilidad de control. El funcionamiento se controla más fácilmente (se reprime, se elimina, se inhibe o se acultura); la expresión es más a menudo descontrolada y algunas veces incluso incontrolable.

---

[2] Debemos tener cuidado en evitar una clara dicotomía entre una u otra distinción. La mayoría de los actos de la conducta tienen a la vez un componente expresivo y otro funcional; por ejemplo, caminar tiene simultáneamente un fin y un estilo. Y sin embargo, no deseamos excluir, como Allport y Vernon (1933), la posibilidad teórica de actos expresivos prácticamente puros, tales como deambular en vez de pasear; sonrojarse; la gracia; una postura pobre; silbar; la risa regocijante de un niño; la actividad privada, artística y no comunicativa; la autorrealización pura, etc.

Afecta el entorno. El funcionamiento está generalmente pensado para producir cambios en el entorno y con frecuencia lo consigue; la expresión no está pensada para nada, si produce cambios ambientales lo hace involuntariamente.

Medios y fines. El funcionamiento es conducta de medios, siendo su fin gratificar la necesidad de reducir la amenaza. La expresión es a menudo un fin en sí misma.

Consciente e inconsciente. El componente de funcionamiento es consciente (aunque pueda hacerse inconsciente); la expresión no es consciente las más de las veces.

Conducta intencionada y no intencionada

La conducta de funcionamiento siempre tiene, entre sus determinantes, impulsos, necesidades, fines, intenciones, funciones o metas. Existe para conseguir que se realice algo, como caminar hacia algún destino, comprar comida, ir a echar una carta, construir una estantería o hacer el trabajo por el que nos pagan. El término mismo *funcionamiento* (Maslow y Mittleman, 1951) implica el intento de solucionar un problema o al menos de tratarlo. Por tanto implica una referencia a algo más allá de sí mismo; no se contiene a sí mismo. Esta referencia puede ser para las necesidades inmediatas o para las básicas, para los medios así como para los fines, para la conducta que induce a frustración así como para la que busca una meta.

La conducta expresiva del tipo expuesto hasta ahora por los psicólogos es generalmente inmotivada, aunque por supuesto, esté determinada. (Es decir, aunque la conducta expresiva tiene muchos determinantes, la gratificación de las necesidades no necesita ser uno de ellos.) Simplemente refleja, hace de espejo, significa o expresa algún estado del organismo. En realidad, es con frecuencia *parte* de ese estado: la estupidez del retrasado, la sonrisa y el caminar airoso de la persona saludable, el semblante benevolente de la persona amable y cariñosa, la belleza de la persona guapa; la postura hundida, el tono bajo y la expresión sin esperanza de la persona deprimida; el estilo de la escritura, de caminar, de gesticular, de sonreír, de bailar, etc. Todos ellos no son intencionados. No tienen propósito o

fin. No fueron elaborados para gratificar las necesidades[3]. Son epifenómenos.

Paradoja de intentar el no intentar

Aun cuando todo esto es verdad, surge un problema especial de lo que, a primera vista, parece una paradoja, a saber, el concepto de autoexpresión motivada. La persona más refinada puede *intentar* ser honrada, elegante, amable o incluso candida. Las personas que han hecho psicoanálisis, así como las que están en los niveles más altos de motivación, saben muy bien cómo es esto.

En realidad, parece su único problema básico. La autoaceptación y la espontaneidad son los logros más fáciles (p.ej.: en los niños saludables) y, a la vez, los más difíciles (p.ej.: en los adultos que son capaces de interrogarse, de superarse, especialmente aquellos que han sido o todavía son neuróticos). En realidad, para algunos es algo imposible de lograr; por ejemplo, en ciertos tipos de neurosis, el individuo es un actor que no tiene yo en el sentido corriente, sino sólo un repertorio de papeles donde elegir.

Podemos poner dos ejemplos, uno sencillo y otro complejo, para demostrar las contradicciones (aparentes) implícitas en el concepto de espontaneidad motivada y con una finalidad, en el sentido taoísta de ceder y dejarse llevar, como sucede con los músculos o esfínteres controlados. La forma mejor de bailar, al menos para el aficionado, es ser espontáneo, fluido, automáticamente sensible al ritmo de la música y a los deseos inconscientes de la pareja. Los buenos bailarines se dejan llevar, convirtiéndose en instrumentos pasivos conducidos por la música y dejándose arrastrar por ella. No necesitan tener ningún deseo, ni crítica, ni dirección, ni voluntad. En un sentido muy real y útil de la palabra, pueden llegar a ser pasivos, incluso cuando bailan hasta el agotamiento. Tal espontaneidad pasiva o abandono

[3] Esta afirmación es independiente de cualquier expresión particular de la teoría de la motivación. Por ejemplo, se aplica también al hedonismo simple; por tanto, podemos volver a expresar nuestra afirmación diciendo: la conducta de funcionamiento puede alabarse o criticarse, premiarse o castigarse; en cambio, la conducta expresiva generalmente no, al menos mientras siga siendo expresiva.

voluntario puede proporcionar algunos de los placeres más grandes de la vida, como permitir que las olas rompientes le bamboleen a uno; o dejarse cuidar y mimar; que le den masajes, le afeiten o le hagan el amor; o, como la madre que pasivamente deja a su niño que le mame, le muerda y se revuelque en ella. Pero pocas personas saben bailar bien de esta manera. La mayoría lo intentará, será dirigida, se controlará y afanará, escuchará con atención el ritmo de la música y, por un acto consciente de elección, quedará prendada. Serán malos bailarines, desde el punto de vista del observador y también desde el punto de vista subjetivo, porque nunca disfrutarán bailando como si fuera una experiencia profunda de autoentrega y de renuncia voluntaria al control, a menos que consigan superar el intento y se hagan espontáneos.

Muchos bailarines llegan a ser buenos sin entrenarse. Y sin embargo, la educación puede ser una buena ayuda aquí también. Pero debe ser de una clase diferente, una educación en la espontaneidad y en el alegre abandono, en el ser natural, involuntario, no crítico y pasivo al modo taoísta, intentar no intentar. Para tales fines uno debe «aprender» a dejar las inhibiciones, la autoconciencia, la voluntad, el control, la socialización y la dignidad. («Una vez que seas libre de toda apariencia, de todo anhelo y lujuria, te moverás por tu propio impulso, casi sin saber que te mueves», Lao Tse.)

Los problemas más difíciles se presentan al examinar la naturaleza de la autorrealización. Se puede decir de las personas en este nivel de desarrollo motivacional, que sus acciones y creaciones son en alto grado espontáneas, francas, abiertas, autorreveladoras, inéditas y, por tanto, expresivas (el «Estado Fácil» podríamos llamarlo siguiendo a Asrani). Aún más, sus motivaciones cambian tanto de calidad y son tan diferentes de las necesidades normales de seguridad, amor o respeto, que no se deberían llamar por el mismo nombre. (He sugerido la palabra *metanecesidades* para describir las motivaciones de las personas autorrealizadas.)

Si al deseo de amor lo llamamos necesidad, la presión para autorrealizarse debería denominarse con otro nombre distinto del de necesidad porque tiene muchas características diferentes. La diferencia principal y más oportuna en nuestra tarea actual es que el amor, el respeto y similares se pueden considerar cualidades externas de las que el organismo carece y, por tanto, las necesita. La autorrealiza-

ción no es una carencia o deficiencia en este sentido. No es algo extrínseco que el organismo necesite para la salud como el árbol necesita del agua. La autorrealización es crecimiento intrínseco de lo que ya está dentro del organismo o, para ser más precisos, de lo que el organismo *es* él mismo. Igual que nuestro árbol necesita alimento, sol, agua del entorno, así la persona necesita seguridad, amor y respeto del entorno social. Pero, como en el primer caso, y también en el segundo, aquí es precisamente donde empieza el desarrollo verdadero (p. ej.: la individualidad). Todos los árboles necesitan luz del sol y todos los seres humanos necesitan amor y, sin embargo, una vez saciadas estas necesidades elementales, cada árbol y cada ser humano procede a desarrollarse en su propio estilo, singularmente, utilizando estas necesidades universales para sus propios fines particulares. En una palabra, el desarrollo, pues, procede de dentro y no de fuera, y paradójicamente, el motivo más alto es estar inmotivado y no esforzarse, o sea, comportarse de una manera puramente expresiva. O para decirlo de otro modo, la autorrealización está motivada por el crecimiento y no por la carencia. Es una «segunda ingenuidad», una sabia inocencia, un «Estado Fácil».

Se puede intentar la autorrealización resolviendo los problemas menores motivacionales de requisitos previos. Por ello, conscientemente y a propósito, se busca la espontaneidad. Así, en los niveles superiores del desarrollo humano, la distinción entre funcionamiento y expresión, como tantas otras dicotomías psicológicas, se resuelve y trasciende, y al intentarlo se convierte en un camino de no intentar[4].

[4] Gordon Allport resalta con fuerza y rigor que «ser» requiere tanto esfuerzo y actividad como luchar. Sus sugerencias nos llevarían a comparar el esfuerzo por superar las deficiencias con la lucha por autorrealizarse, en vez de con la lucha por ser. El citado rigor también ayuda a eliminar la impresión, asumida con demasiada facilidad, de que «ser», las reacciones inmotivadas y la actividad inútil son más fáciles (requieren menos energía y esfuerzo) que solventar los problemas externos. El error a que nos lleva esta interpretación de *dolce far niente* de la autorrelización lo demuestran ejemplos de la lucha por el autodesarrollo, como el caso de Beethoven.

Determinantes internos y externos

Lo que caracteriza a la conducta de funcionamiento es que está más determinada por elementos relativamente externos que la conducta expresiva. Con frecuencia, es una respuesta funcional a una emergencia, un problema o una necesidad cuya solución o gratificación proceden del mundo cultural y/o fisico. Fundamentalmente, como hemos visto, es un intento de suplir las deficiencias internas con satisfacientes externos.

La conducta expresiva contrasta con la de funcionamiento por su determinación exclusivamente caracterológica (ver más abajo). Podemos decir que la conducta de funcionamiento es esencialmente una interacción del carácter con el mundo no psíquico, adaptarse uno a otro con efecto mutuo; la expresión es, esencialmente, un epifenómeno o derivado de la naturaleza de la estructura del carácter. En el primero, por tanto, se puede detectar el funcionamiento tanto de las leyes del mundo fisico como las del carácter interior; en el último se detectan, primordialmente, las leyes psicológicas o caracterológicas. Para ilustrarlo se podría poner el contraste entre el arte representativo y el no representativo.

De aquí se deducen varios corolarios: 1) es cierto que si se desea saber algo de la estructura del carácter, la mejor conducta que se puede estudiar es la expresiva, y no la funcional. Esto lo sostiene la extendida experiencia con pruebas proyectivas (expresivas). 2) Con referencia al eterno debate sobre qué es la psicología y cuál es el mejor enfoque para estudiarla, está claro que la conducta de funcionamiento, de adaptación, de utilidad, motivada, no es la única clase de conducta que existe. 3) Nuestra distinción se sustenta sobre la cuestión de la continuidad o discontinuidad de la psicología con otras ciencias. En principio, el estudio del mundo natural nos podría ayudar a entender la conducta de funcionamiento, pero no probablemente la de expresión. Esta última parece que es más puramente psicológica y que, probablemente, tiene sus propias reglas y leyes y, por tanto, es mejor su estudio directo que a través de las ciencias naturales y físicas.

La conducta aprendida y la no aprendida

La conducta de funcionamiento ideal tiene una forma propia de aprendizaje, mientras que la conducta expresiva ideal no. No tenemos que aprender a sentirnos desamparados o parecer sanos, a ser tontos o mostrar ira, mientras que normalmente sí tenemos que aprender a construir estanterías, montar en bicicleta o vestirnos. Este contraste se puede ver claramente en los determinantes de reacción a las pruebas de realización, por una parte, y al test de Rorschach, por otra. También, la conducta de funcionamiento tiende a desvanecerse si no se recompensa; la de expresión persiste, a menudo, sin recompensa o refuerzo. Una está orientada a la gratificación, la otra no.

Posibilidad de control

La determinación diferencial de los determinantes internos y externos se muestra también en una propensión variable al control consciente o inconsciente (inhibición, represión, supresión). La expresión espontánea es muy difícil de manejar, de cambiar, de ocultar, de controlar o de influir de cualquier modo. En realidad, control y expresión son antitéticos por definición. Esto es cierto incluso para la expresión motivada de la que hablábamos más arriba, pues éste es el producto final de una serie de esfuerzos encaminados a aprender a no controlarse.

El control de la escritura, de bailar, de cantar, de hablar o de reaccionar emocionalmente, como mucho, se puede mantener sólo por un breve período de tiempo. La supervisión o crítica de las propias reacciones no pueden ser continuas. Más tarde o más temprano, a causa de la fatiga, la distracción, reorientación o el control de la atención, se escapan y se sustituyen por determinantes más caracterológicos, más profundos, menos conscientes y más automáticos (Allport, 1961). La expresión no es conducta voluntaria en sentido total. Otro aspecto de este contraste es que la expresión no requiere esfuerzo. El funcionamiento, en principio, sí lo requiere. (Una vez más, el artista es un caso especial.)

En este punto debemos hacer algunas advertencias. Es un error frecuente pensar que la espontaneidad y la expresividad son siempre

buenas y que el control de cualquier clase es siempre malo e indeseable. Esto no es así. En realidad, las más de las veces, la expresividad se *percibe* mejor, es más divertida, más honrada, requiere menos esfuerzo, etc., que el autocontrol. También en este sentido, es deseable tanto para la persona misma como para sus relaciones interpersonales, según nos muestra Jourard (1968). Y, sin embargo, existen varios significados de autocontrol o de inhibición, algunos de los cuales son sanos y deseables, aun cuando no sean necesarios para tratar con el mundo exterior. El control no tiene por qué significar frustración o renuncia a la gratificación de una necesidad básica. Lo que yo llamaría los «controles de Apolo» *no* cuestionan, en absoluto, la gratificación de las necesidades; les ayudan a conseguir *más* disfrute al retrasarlos adecuadamente (como en el sexo), o aportándoles gracia (como en el baile o la natación), o estética (como en la bebida y la comida), o estilo (como en los sonetos), o ceremonia (sacralizando o dignificando), o haciendo algo bien y no limitarse simplemente a hacerlo.

Y además —debemos repetir incansablemente— que las personas sanas no son solamente expresivas. Deben poder ser expresivas cuando desean serlo. Deben poder dejarse llevar. Deben poder deshacerse de los controles, las inhibiciones, las defensas cuando lo consideren deseable. Pero igualmente deben tener la capacidad de controlarse, de retrasar sus placeres, de ser amables, de evitar hacer daño, de callarse y de refrenar sus impulsos. Tienen que poder ser o Dionisos o Apolo, estoicos o epicúreos, expresivos o funcionales, controlados o descontrolados, abrirse o cerrarse, capaces de divertirse y renunciar a la diversión, capaces de pensar en el futuro tanto como en el presente. Las personas sanas o autorrealizadas son esencialmente versátiles; han perdido menos capacidades humanas que la persona media. Disponen de una mina de respuestas y movimientos hasta el límite de su total humanidad; es decir, tienen *todas* las capacidades humanas.

Influir el entorno

Lo que caracteriza a la conducta de funcionamiento es que surge como un intento de cambiar el mundo y lo consigue con más o

menos éxito. La conducta expresiva, por otra parte, no tiene ningún efecto sobre el entorno. Y donde lo tiene no es premeditado, querido o buscado; es involuntario.

Como ejemplo podemos tomar a una persona conversando. La conversación tiene un fin; por ejemplo, esa persona es un vendedor o vendedora que intenta conseguir una venta y, por esa razón, la conversación se lleva a cabo de manera consciente y declarada. Pero su estilo de hablar puede ser inconscientemente hostil, cursi o arrogante y puede hacerle perder la venta. Así, los aspectos expresivos de la conducta pueden tener efectos ambientales, pero hay que notar que el que habla no quería estos efectos, no pretendía ser arrogante ni hostil y no era consciente de dar esta impresión. Los efectos ambientales de expresión, cuando hay alguno, son inmotivados, sin propósito y epifenomenales.

Los medios y los fines

La conducta de funcionamiento es siempre instrumental, siempre un medio para un fin motivado. Y viceversa, cualquier conducta de fines-medios (con la única excepción, discutida más arriba, de renunciar voluntariamente al funcionamiento) debe ser conducta de funcionamiento.

Por otro lado, las diversas formas de conducta expresiva o no tienen nada que ver con los fines ni los medios (p.j.: el estilo de escritura) o, si no, se aproximan a la conducta de fin en sí mismo (p.j.: cantar, deambular, pintar o improvisar al piano)[5].

[5] En nuestra cultura excesivamente pragmática, el espíritu instrumental puede asumir incluso experiencias finales: el amor («es lo que normalmente se hace»), el deporte («bueno para la digestión»), («la relajación mejora el sueño»), tiempo estupendo («bueno para los negocios»), leer («debería estar al día de lo que pasa»), cariño («¿quiere que su hijo no sea neurótico?»), la ciencia («¡defensa nacional!»), arte («definitivamente ha mejorado la publicidad americana»), bondad («si tú no, otros robarán»).

Conducta consciente e inconsciente

La expresión en su forma más pura es inconsciente o, al menos, no plenamente consciente. Normalmente no nos damos cuenta de nuestro estilo de andar, de estar de pie, de sonreír o de reír. Es cierto que nos podemos ver por medio de películas, de cintas grabadas, de caricaturas o de imitaciones. Pero eso es más bien la excepción o, al menos, no es lo corriente. Los actos expresivos que son conscientes —elegir la ropa, los muebles o el peinado— se ven como casos especiales intermedios y no habituales. Pero la conducta de funcionamiento puede ser, y lo es de una manera propia, plenamente consciente. Cuando es inconsciente se ve como algo excepcional y nada habitual.

CONDUCTAS EXPRESIVAS

Se puede decir que la conducta de expresión es relativamente inmotivada y sin propósito, en contraste con la de funcionamiento, que es a la vez motivada y tiene un fin. Tenemos muchos ejemplos de conductas relativamente inmotivadas. A continuación, pasamos a exponer brevemente algunas de ellas. Debería observarse que todas son áreas olvidadas de la psicología, un ejemplo excelente, para el estudiante de ciencia, de la forma en que una visión limitada de la vida crea también un mundo limitado. Para el carpintero que *sólo* es carpintero, el mundo es de madera.

Ser

Las conductas expresivas ocurren cuando las personas son ellas mismas, se desarrollan, crecen y maduran, sin ir a ningún sitio (en el sentido, por ejemplo, de ascenso social), sin esforzarse en el sentido corriente de ponerse nerviosos buscando una situación distinta de la que tienen[6]. Como punto de partida, para pensar precisamente

[6] En el capítulo 11, «Las personas autorrealizadas: estudio de la salud mental», se documenta y elabora esta observación.

sobre el ser, nos puede ser útil el concepto de *esperar*. Un gato al sol *no* espera más de lo que espera un árbol. Esperar implica un tiempo perdido, despreciado que se queda vacío de significado para el organismo y es un subproducto de una actitud hacia la vida demasiado orientada hacia los medios. Muchas veces es una respuesta tonta, ineficaz y de derroche, ya que 1) la impaciencia no es buena por lo general, incluso desde el punto de vista de la eficacia, y 2) incluso las experiencias y las conductas de medios se pueden disfrutar, saborear y apreciar por sí mismas, es decir, sin tener que pagar nada extra por ello. Viajar es un ejemplo excelente de cómo un período de tiempo puede disfrutarse como experiencia límite o, por el contrario, perderse completamente. La educación es otro ejemplo como, en general, lo son las relaciones interpersonales.

También hay aquí implícita una cierta inversión del concepto de perder el tiempo. Para esa clase de persona orientada hacia el uso, hacia lo útil y que tiene reducidas necesidades, ese tiempo, que no consigue nada y no sirve a ningún propósito, es un tiempo perdido. Aun cuando esto sea una expresión perfectamente admitida, podemos sugerir que igualmente lo sería considerar que el tiempo perdido no conlleva una experiencia límite, es decir, no se disfruta esencialmente. «El tiempo que se disfruta perdiéndolo no es un tiempo perdido.» «Algunas cosas que no son necesarias pueden ser, sin embargo, esenciales.»

Un buen ejemplo de que nuestra cultura es incapaz de asumir directamente las experiencias límite se puede ver en el deambular, practicar el golf o remar en canoa y cosas parecidas. Generalmente estas actividades son encomiables porque conducen a la gente al aire libre, al sol, a hermosos alrededores o porque la acercan a la naturaleza. En realidad, todas estas cosas, que *deberían ser* actividades y experiencias finales inmotivadas, se insertan en un marco pragmático de utilidad y de logros para apaciguar la conciencia occidental.

El arte

La creación artística puede ser relativamente motivada (cuando pretende comunicar, incitar emoción, mostrar, hacer algo a otra persona) o puede ser relativamente inmotivada (cuando es más ex-

presiva que comunicativa, más intrapersonal que interpersonal). El hecho de que la expresión pueda tener efectos interpersonales imprevistos (ganancia secundaria) está al margen.

Sin embargo, lo que viene muy al caso es la pregunta «¿existe una *necesidad* de expresión?» Si la hay, la expresión artística, así como los fenómenos catárticos y de liberación, son tan motivados como la búsqueda de amor o de alimento. Hemos indicado en diversos apartados de anteriores capítulos que pensamos que la evidencia nos obligará a reconocer la necesidad de expresar con acción cualquier impulso que haya surgido dentro del organismo. Está claro que esto producirá paradojas a partir del hecho de que *cualquier* necesidad o *cualquier* capacidad es un impulso y, en consecuencia, busca expresarse. Por tanto, ¿se le debería llamar necesidad o impulso aparte, o se le debería considerar, más bien, característica universal de *cualquier* impulso?

En este punto no necesitamos decidirnos por una u otra de estas alternativas, puesto que nuestro único propósito es demostrar que *todas* están olvidadas. Aquello que resulte más beneficioso obligará a un reconocimiento de 1) la categoría de inmotivación o 2) a un gran replanteamiento de toda la teoría de la motivación.

Igual de importante es para la persona refinada la cuestión de la experiencia estética. Es una experiencia tan rica y valiosa para tanta gente que, sencillamente, despreciarán o se burlarán de cualquier teoría psicológica que lo niegue o lo descuide, sin importarles la base científica en que se funda tal descuido. La ciencia debe tener en cuenta *toda* la realidad y no sólo las partes empobrecidas e insustanciales de la misma. El hecho de que la respuesta estética no tenga utilidad ni finalidad y que no sepamos nada de sus motivaciones, si en realidad *existe* alguna en el sentido corriente, sólo nos debería indicar la pobreza de nuestra psicología oficial.

Incluso la percepción estética, hablando desde el punto de vista cognitivo, se puede ver como relativamente inmotivada en comparación con las cogniciones corrientes[7]. Una de las características de la

[7] En el capítulo 17, «Estereotipos y cognición verdadera», vemos que la percepción categorizada es, con mucho, parcial; no es tanto un examen de todos los atributos de un objeto como una clasificación de él sobre la base de aquellos atributos que nos resultan útiles, relevantes para nuestros problemas y gratificadores de necesidades o que son una amenaza para éstas.

sensibilidad estética es percibir, a la manera taoísta y desinteresada, las muchas caras de un fenómeno (especialmente referido no a su utilidad, sino a su eficacia para producir experiencias límite)[8].

Apreciación

La experiencia estética, como otras muchas, se recibe y se disfruta pasivamente por el organismo. Apenas se puede decir que este disfrute mismo sea motivado; en todo caso, lo es el fin o el propósito de una actividad motivada, el epifenómeno de la gratificación de la necesidad.

La experiencia mística, la del temor, la del deleite, la de la maravilla, la del misterio y la de admiración son todas experiencias subjetivamente ricas de la misma clase estética y pasiva, experiencias que marcan su camino en el organismo, que fluyen como la música. Estas son también experiencias finales, esenciales más que instrumentales, que no cambian el mundo exterior en absoluto. Todo esto se puede decir también del ocio, si se define adecuadamente (Pieper, 1964).

Quizá sea apropiado hablar aquí de esos dos placeres esenciales: 1) el placer de la función y 2) el placer del puro vivir (el bioplacer, la experiencia entusiasta). Especialmente podemos verlos en el niño

[8] «El cerebro sirve para efectuar esta elección: actualiza los recuerdos útiles, los guarda en los estratos inferiores de la conciencia que no son de utilidad. Se podría decir lo mismo de la percepción. El auxiliar de la acción, aisla *esa parte de la realidad como un todo que nos interesa; nos muestra, no tanto las cosas mismas, como el uso que podemos hacer de ellas:* Las clasifica y las etiqueta de antemano; apenas vemos el objeto, nos es suficiente con saber a qué categoría pertenece, pero una y otra vez, por un afortunado accidente, los hombres se plantean de quién, qué sentidos o qué conciencia son menos partidarios de la vida. La naturaleza ha *olvidado ligar su facultad de percibir a su facultad de actuar.* Cuando miran una cosa, *la ven por sí misma y no por sí mismos. No la perciben simplemente con una visión de acción; la perciben por percibir (por nada, por el placer de hacerlo).* En cuanto a ciertos aspectos de la naturaleza, ya sea la conciencia o alguno de los sentidos, nacen *independientes;* y según si esta independencia es la de un cierto sentido particular, o de la conciencia, serán pintores o escultores, músicos o poetas. Por tanto, es una visión mucho más directa de la realidad de la que encontramos en diferentes artes; y *debido a que el artista está menos absorto en utilizar su percepción, es capaz de percibir un gran número de cosas»* (Bergson, 1944, pgs. 162-163).

que repite una y otra vez una destreza recién perfeccionada, por el puro deleite que le produce el funcionar bien y habilidad. Bailar también puede ser un buen ejemplo. En cuanto al placer básico de la vida, cualquier persona enferma, con dispepsia o náuseas puede dar testimonio de la realidad de ese máximo placer biológico (la experiencia entusiasta), que es el subproducto, sin motivo, automático y no buscado, de estar vivo y sano.

El juego

El juego puede ser conducta funcional o expresiva, o ambas cosas a la vez (ver pg. 65), como se ve claramente por los escritos sobre diagnosis y terapia del juego. Parece muy probable que esta conclusión general sustituirá a. las diversas teorías funcional, de propósito y motivacional del juego propuestas en el pasado. Puesto que no hay nada que nos impida utilizar la dicotomía funcionamiento-expresión con los animales, podríamos esperar, razonablemente también, una interpretación más útil y realista del juego de los animales. Todo lo que tenemos que hacer, para iniciar este nuevo campo de investigación, es abrir la posibilidad de que el juego pueda ser menos útil e inmotivado, un fenómeno de ser más que de esforzarse, de fin más que de medios. Lo mismo, probablemente, se podría afirmar de la risa, la hilaridad, la alegría, la diversión, el regocijo, el éxtasis, la euforia, etc.

La expresión intelectual

La expresión intelectual —ideológica, filosófica, teológica, cognicitiva, etc.— es otra área que ha resistido a la maquinaria de la psicología oficial. Creemos que ello se debe, en parte, a que el pensar, en general, se ha considerado automáticamente, desde Darwin y Dewey, como resolución de problemas. Es decir, como algo funcional y motivado. En la buena vida de la persona sana, el pensar, como el percibir, puede ser algo activo o pasivo, una expresión fácil y sin esfuerzo de la naturaleza y de la existencia del organismo, un *dejar* que las cosas pasen en vez de un hacer que pasen, algo tan representativo del ser como el perfume de una flor o las manzanas de un árbol.

SEGUNDA PARTE

PSICOPATOLOGIA Y NORMALIDAD

7

Los orígenes de la patología

La concepción de la motivación esbozada hasta aquí contiene algunas claves importantes para entender los orígenes de la psicopatología así como los de la frustración, el conflicto y la amenaza.

Prácticamente todas las teorías que proponen explicar cómo se origina la psicopatología y cómo se mantiene se basan fundamentalmente en los conceptos de frustración y conflicto que ahora vamos a abordar. Algunas frustraciones sí producen patología; otras no. Igualmente sucede con los conflictos, unos sí y otros no. Como se verá, es necesario recurrir a la teoría de las necesidades básicas para deshacer este enredo.

PRIVACIÓN Y AMENAZA

Al tratar la frustración se puede caer con facilidad en el error de segmentar al ser humano; existe una tendencia a hablar de frustrar la boca o el estómago, o de una necesidad frustrada. Debemos recordar siempre que sólo el ser humano entero se puede frustrar, nunca una parte de él.

Teniendo esto en cuenta, se hace patente una importante distinción: la diferencia entre privación y amenaza a la personalidad. Las definiciones normales de frustración se expresan sencillamente como el no conseguir lo que uno desea, como interferencia con un deseo o con una gratificación. Tal definición falla al hacer la distinción entre una privación que es irrelevante al organismo (o que se puede

sustituir fácilmente, con efectos secundarios poco importantes) y, por otra parte, una privación que es, al mismo tiempo, una amenaza para la personalidad, o sea, para las metas vitales del individuo, para el sistema defensivo, la autoestima, la autorrealización, en suma, para las necesidades básicas. Nuestra posición es que sólo una privación *amenazadora* tiene la multitud de efectos (generalmente no deseables) que se atribuyen normalmente a la frustración en general.

Un objetivo final puede tener dos significados para el individuo. Primero, tiene el significado intrínseco, y puede que también tenga un valor secundario simbólico. Así, una niña privada de un helado que deseaba puede haber perdido simplemente un helado. Por el contrario, un segundo niño, privado de un helado, puede haber perdido no sólo una gratificación sensorial, sino que puede sentirse privado del amor de su madre porque se negó a comprárselo. Para el segundo niño el helado no sólo tiene un valor intrínseco, sino que también puede ser portador de valores psicológicos. El mero hecho de ser privado de un helado, en tanto que helado, probablemente significa poco para el individuo sano, y es cuestionable si incluso se le debería denominar con el mismo nombre, frustración, que caracteriza a otras privaciones más amenazadoras. Sólo cuando un objetivo final representa amor, prestigio, respeto u otras necesidades básicas, el hecho de ser privado de él tendrá efectos negativos que normalmente se atribuyen a la frustración en general.

Es posible demostrar muy claramente este doble significado de un objetivo en ciertos tipos de animales y en ciertas situaciones. Por ejemplo, se ha demostrado que cuando dos monos están en una relación de dominación-subordinación un trozo de comida es 1) un apaciguador del hambre y 2) un símbolo de estatus dominante. Así, si el animal subordinado intenta coger el alimento, en seguida se verá atacado por el animal dominante. Si, por el contrario, él puede desposeer al alimento de su valor simbólico de dominación, entonces el dominador le dejará comerlo. Esto se puede hacer muy fácilmente con un gesto de obediencia, por ejemplo, de entrega sexual según se acerca a la comida; es como si dijera: «quiero esta comida sólo para aplacar el hambre, no quiero desafiar tu dominio. Yo, de buena gana, te concedo la dominación». De igual modo, podemos tomar la crítica de un amigo de dos maneras diferentes. Generalmente el término medio de las personas responderá con un senti-

miento de ser atacado y amenazado (lo cual es bastante justo porque la crítica es, con frecuencia, un ataque). Por tanto, esa persona se pone de uñas y su respuesta es enfadarse. Pero si está segura de que esta crítica no es un ataque o un rechazo de ella, entonces no sólo escuchará la crítica, sino que incluso la agradecerá. Por tanto, si ha tenido miles de pruebas de que su amigo le ama y le respeta, la crítica representará sólo crítica; no representará además un ataque o una amenaza (Maslow, 1936, 1940b).

Olvidarse de esta distinción ha supuesto una excesiva e innecesaria confusión en los círculos psiquiátricos. Una cuestión siempre recurrente es: ¿la privación sexual da paso inevitablemente a todos o a algunos de los muchos efectos de la frustración, tales como la agresión o la sublimación? Es bien sabido que se encuentran muchos casos en que el celibato no tiene efectos psicopatológicos. En muchos otros, sin embargo, ha tenido muchos efectos negativos. ¿Qué factor determina cuál será el resultado? El trabajo clínico con personas no neuróticas nos da la respuesta clara de que la privación sexual se convierte en patógena, en sentido estricto, sólo cuando el individuo siente que representa un rechazo del sexo opuesto, inferioridad, ausencia de valor, falta de respeto, aislamiento u otra frustración de las necesidades básicas. La privación sexual se puede llevar con relativa facilidad por los individuos para quienes no tiene tales implicaciones.

Se piensa también que las privaciones inevitables de la infancia causan frustración. El destete, el control de los esfínteres, aprender a caminar y, en realidad, cada nivel nuevo de adaptación, se conciben como algo que logra el niño a la fuerza. Una vez más, la diferenciación entre mera privación y amenaza a la personalidad nos impone cierta precaución. Observaciones sobre niños que están completamente seguros del amor y respeto de sus padres han mostrado que las privaciones, la disciplina y los castigos se pueden soportar con sorprendente facilidad. Hay pocos efectos de frustración si el niño no concibe estas privaciones como amenazadoras para su personalidad fundamental, para los objetivos principales de su vida, o para sus necesidades.

Desde este punto de vista, se deduce que el fenómeno de frustración amenazadora se alía mucho más claramente con otras situaciones de amenaza que con la mera privación. También vemos, con

frecuencia, que los efectos clásicos de la frustración son consecuencia de otros tipos de amenaza (traumatización, conflicto, daño cerebral, enfermedad grave, amenaza física real, muerte inminente, humillación o gran dolor).

Esto conduce a nuestra hipótesis final de que, quizás la frustración como concepto único, es menos útil que los dos conceptos que la interpretran: 1) privación de las necesidades no básicas y 2) amenaza a la personalidad, es decir, a las necesidades básicas o a los diversos sistemas de funcionamiento asociados a ella. La privación supone mucho menos de lo que generalmente implica el concepto de frustración; la amenaza supone mucho más. La privación no es psicopatógena; la amenaza sí.

CONFLICTO Y AMENAZA

El concepto único de conflicto se puede considerar atravesado por el de amenaza, al igual que hemos visto en relación con el de frustración. Examinaremos varios tipos de conflicto.

Por simple que sea, cualquier elección es ya en sí misma un conflicto. La vida cotidiana de todo ser humano está llena de innumerables situaciones de este tipo. Podríamos plantear la discusión de la diferencia entre esta clase de elección y la que se discute a continuación de esta manera: el primer tipo implica una elección entre dos caminos que llevan a la misma meta, siendo esta meta relativamente irrelevante para el organismo. La reacción psicológica a tal situación de elección nunca resulta patológica en la práctica. De hecho, las más de las veces, no existe sentimiento subjetivo de conflicto en absoluto.

El otro tipo de conflicto es una situación en la cual el objetivo mismo es importante, pero existen vías alternativas para alcanzarlo. La meta misma no corre peligro. La importancia o no de dicha meta es, desde luego, algo que se deberá determinar para cada organismo individual. Lo que es importante para uno puede no serlo para otro. Cuando se toma la decisión, generalmente desaparece la sensación aparente de conflicto. Sin embargo, es cierto que, cuando la meta es de gran importancia, el conflicto de elegir entre dos o más caminos, que llevan al mismo fin, puede llegar a ser muy intenso.

Un conflicto amenazador es fundamentalmente de distinta índole a los dos tipos de conflictos descritos anteriormente. Es todavía una situación de elección, pero ahora se elige entre dos metas diferentes, ambas vitalmente necesarias. Aquí normalmente, la acción de elegir no resuelve el conflicto, puesto que la decisión significa renunciar a algo que es casi tan necesario como lo que se elige. Renunciar a una meta necesaria o satisfacción de una necesidad es amenazador. Aún después de haber hecho la elección, los efectos de amenaza persisten. En una palabra, esta clase de elección puede acabar sólo en la frustración crónica de una necesidad básica. Esto es patógeno.

Un conflicto catastrófico se podría denominar mejor como amenaza pura, sin alternativa o posibilidades de elección. Todas las elecciones son igualmente catastróficas o amenazadoras en los efectos, o sólo existe una posibilidad y ésta es una amenaza catastrófica. Tal situación se puede denominar situación de conflicto sólo por extensión del significado de la palabra. Esto se puede ver fácilmente si tomamos el ejemplo de un hombre que va a ser ejecutado dentro de unos minutos, o el animal que se ve forzado a una decisión que sabe va a ser castigada y en la que todas las posibilidades de escape, ataque o conducta sustitutoria están cortadas, como es el caso de muchos experimentos sobre neurosis de animales (Maier, 1939).

Desde el punto de vista de la psicopatología, debemos llegar a la misma conclusión a la que llegamos después de nuestro análisis de la frustración. En general, hay dos tipos de situaciones de conflicto o reacciones de conflicto: no amenazadoras y amenazadoras. Los conflictos no amenazadores no tienen casi importancia, ya que no son normalmente patógenos; los tipos amenazadores de conflicto son importantes porque a menudo son patógenos[1]. Una vez más, parece que cuando hablamos de un sentimiento de conflicto como origen de síntomas, deberíamos hablar más bien de amenaza o de conflicto

[1] La amenaza no es siempre patógena; hay maneras sanas de entenderla, así como también soluciones neuróticas o psicóticas. Además, una situación aparentemente amenazadora puede o no producir sentimientos de amenaza psicológica en cualquier individuo determinado. Un bombardeo o amenaza a la vida misma puede resultar menos amenazador que un desprecio, un desaire, la muerte de un amigo, la enfermedad de un hijo, o una injusticia perpetrada a una persona totalmente extraña a miles de kilómetros. Además, la amenaza puede tener efectos fortalecedores.

amenazador, puesto que hay tipos de conflicto que no crean síntomas. Algunos, en realidad, fortalecen al organismo.

Por lo cual, podemos proceder a reclasificar nuestros conceptos en el campo general de la psicopatogénesis. En primer lugar, podemos hablar de privación y, en segundo, de elección, y considerar a ambas como no patógenas y, por tanto, como conceptos irrelevantes para el estudiante de psicopatología. El único concepto importante no es ni el conflicto ni la frustración, sino la característica patógena esencial de ambos: la amenaza de frustración o frustración real de las necesidades básicas y la autorrealización del organismo.

DEFINICIÓN INDIVIDUAL DE AMENAZA

La teoría dinámica general y diversos hallazgos empíricos específicos indican la necesidad de definir la amenaza de modo individual. Es decir, fundamentalmente tenemos que definir una situación o amenaza, no sólo en términos de necesidades básicas de toda la especie, sino también en términos del organismo individual que se enfrenta a su problema particular. Por tanto, frustración y conflicto han sido definidos, a menudo, en términos de situaciones externas sólo y no como la percepción o la reacción interna del organismo a las situaciones externas. Una vez más, debemos puntualizar que una situación traumática no es lo mismo que un sentimiento traumatizante; una situación traumática *puede* ser psicológicamente amenazadora, pero no *tiene* por qué serlo. En realidad, puede ser muy educativa y fortalecedora si se resuelve bien.

¿Cómo sabremos cuándo una situación es percibida como amenaza por el organismo? En el ser humano, esto se puede determinar con cualquier técnica que sirva para describir la personalidad total, como, por ejemplo, la psicoanalítica. Tales técnicas nos permiten saber lo que la persona necesita, de lo que carece y lo que le perjudica. Los adultos sanos se sienten menos amenazados por situaciones externas, en general, que la media o que los adultos neuróticos. Debemos recordar una vez más que, a pesar de que esta salud del adulto se debe a la falta de amenaza en su infancia o por la superación de las mismas, se hace cada vez más insensible a la amenaza,

según van pasando los años; por ejemplo, es prácticamente imposible amenazar la masculinidad del hombre que está *bastante* seguro de sí mismo. La pérdida del amor no es una gran amenaza para alguien que ha sido amado toda su vida y que se siente digno de amor y de ser querido. De nuevo, debemos invocar el principio de autonomía funcional.

Un último punto que seguramente se desprende de la teoría dinámica es que siempre deberemos considerar el sentimiento de amenaza en sí mismo como una estimulación dinámica para otras reacciones. Ningún cuadro de amenaza está completo en ningún organismo, a menos que sepamos también a qué conduce este sentimiento de amenaza, qué le obliga a hacer al individuo y cómo reacciona el organismo a la amenaza. Ciertamente, en la teoría de la neurosis es absolutamente necesario entender la naturaleza del sentimiento de amenaza y también la reacción del organismo a este sentimiento.

TRAUMA Y ENFERMEDAD COMO AMENAZA

Es imprescindible señalar que el concepto de amenaza incluye fenómenos que no se pueden clasificar ni en la categoría de conflicto ni en la de frustración, según el uso corriente de estas palabras. Enfermedades graves de cierto tipo pueden ser psicopatógenas. Una persona que ha tenido un grave ataque al corazón se comporta muchas veces como si estuviera amenazado. La experiencia de enfermedad o de hospital en los niños pequeños, con frecuencia, es directamente amenazadora, aparte de las privaciones que ello supone.

También podemos añadir el efecto de trauma muy grave y básico a nuestra lista de efectos de amenaza que no son ni el conflicto ni la frustración. La persona que ha sufrido un accidente muy grave puede llegar a la conclusión de que no es dueña de su propio destino y de que la muerte está siempre a la puerta. A la vista de tal mundo amenazador e irresistiblemente fuerte, algunas personas parecen perder la confianza en sus propias capacidades, incluso las más sencillas. Otros traumas más suaves serán, desde luego, más amenazadores. Podríamos añadir que tal reacción se puede esperar con más

frecuencia en personas con una cierta estructura del carácter que les predispone a la amenaza.

La inminencia de la muerte, por las razones que sea, puede también (pero no necesariamente) llevarnos a un estado de amenaza por el hecho de perder nuestra propia confianza básica en ese momento. Cuando ya no podemos controlar la situación, cuando el mundo es demasiado para nosotros, cuando no somos dueños de nuestro propio destino, cuando ya no tenemos control del mundo ni de nosotros mismos, entonces podemos hablar de sentimientos de amenaza. Otras situaciones en las que «no hay nada que podamos hacer» se sienten a veces como amenazadoras. Quizá habría que añadir a esta categoría el dolor muy fuerte. Naturalmente esto es algo que no podemos evitar.

Quizá sea posible ampliar el concepto para dar cabida a fenómenos que se incluyen normalmente en una categoría diferente. Por ejemplo, podríamos referirnos a la estimulación intensa repentina, a ser abandonados sin previo aviso, a perder el equilibrio, a cualquier cosa inexplicable o desconocida, a romper la rutina o el ritmo infantil, como amenazadores para el niño, y no como algo que sólo produce emoción.

Desde luego, es preciso hablar también de la mayoría de los aspectos esenciales de la amenaza, a saber, la privación directa, la frustración, o el peligro contra las necesidades básicas (humillación, rechazo, aislamiento, pérdida de prestigio, pérdida de fuerza); todos ellos son directamente amenazadores. Además, el mal uso o falta de uso de las capacidades es una amenaza directa para la autorrealización. Finalmente, el peligro para las metanecesidades o valores del Ser puede ser amenazador para la persona muy madura.

LA INHIBICIÓN DE LA AUTORREALIZACION COMO AMENAZA

De acuerdo con Goldstein (1939, 1940), podemos entender la mayoría de las experiencias individuales de amenaza como situaciones que inhiben o atentan contra el desarrollo de la autorrealización última. Este énfasis en el daño futuro y presente tiene graves consecuencias. Como ejemplo podemos citar la concepción revolucionaria

de Fromm de la conciencia «humanística» como percepción de alejamiento de la senda del crecimiento o de la autorrealización. Esta expresión pone muy de relieve lo relativa y, por tanto, lo poco apropiada que es la concepción freudiana del superego.

También deberíamos darnos cuenta de que tomar como sinónimos los términos *amenaza* e *inhibición del crecimiento* crea la posibilidad de que una situación subjetivamente no amenazadora en ese momento pueda serlo o inhibir el crecimiento en el futuro. Los niños pueden desear ahora una gratificación que les complacerá, les callará o les hará ser agradecidos, pero que todavía será inhibidora del crecimiento. Se puede ver un ejemplo de esto en la sumisión paternal hacia el hijo que presenta el psicópata mimado.

LA FUENTE DE LA PATOLOGÍA

Otro problema que se crea al identificar la psicopatogénesis con el desarrollo esencialmente deficiente surge de su carácter unitario. Esto supone que todas o la mayoría de las enfermedades proceden de esta única fuente; la psicopatogénesis parece ser unitaria y no múltiple. Entonces, ¿de dónde provienen los síndromes separados de enfermedad? Quizá no sólo la patogénesis sea unitaria sino que también puede serlo la psicopatología. Quizás, a lo que ahora nos referimos como entidades separadas de enfermedad en el modelo médico, en realidad son reacciones superficiales e idiosincrásicas contra una enfermedad general más profunda, como proclamaba Horney (1937). El test S-I de seguridad-inseguridad (Maslow, 1952) se construyó sobre esa asunción básica y, hasta ahora, parece haber tenido bastante éxito en descubrir personas que tienen una enfermedad psicológica en general, más que histeria, o hipocondría, o neurosis de ansiedad, en particular.

Puesto que nuestro único objetivo aquí es indicar que los problemas e hipótesis importantes proceden de esta teoría de la psicopatogénesis, no nos vamos a entretener en explorar dichas hipótesis. Sólo es necesario subrayar sus posibilidades unificadoras y simplificadoras.

RESUMEN

Para resumir diremos que, en general, todo lo que sigue se siente como amenazador en el sentido de nuestra expresión: el peligro de frustración o la frustración real de las necesidades básicas y las metanecesidades (incluida la autorrealización) o de las condiciones sobre las que se sustentan (amenaza a la vida misma, a la integridad general del organismo, a la integración del organismo, al dominio básico del mundo que tiene el organismo y amenaza a los valores esenciales).

Como quiera que definamos la amenaza, hay un aspecto que nunca se debe olvidar. Sin duda, una definición esencial, no importa qué otras cosas pudiera incluir, debe estar relacionada con las metas, valores o necesidades básicas del organismo. Lo cual significa que cualquier teoría de la psicopatogénesis, a su vez, debe sustentarse directamente sobre la teoría de la motivación.

8

¿Es instintivo el sentido de destrucción?

En apariencia, las necesidades básicas (motivos, impulsos, instintos) no son malas ni pecaminosas. No hay nada malo en querer y necesitar alimento, seguridad, pertenecer a alguien y amar, en el deseo de aprobación social y propia, y de autorrealización. Por el contrario, la mayoría de las personas en otras culturas consideraría que todas estas cuestiones —desde un punto de vista local— son plausibles y deseables. Desde una posición más cauta y científica, tendríamos que decir que dichas necesidades son neutrales, no malas. Algo similar se puede decir de la mayoría de las capacidades específicas de la especie humana que conocemos (la capacidad de abstracción, hablar un lenguaje gramatical, elaborar filosofías, etc.) y de las diferencias de su propia constitución (actividad o pasividad, mesomorfismo o ectomorfismo, niveles de energía altos o bajos, etc.). En cuanto a las metanecesidades por excelencia, la verdad, la belleza, la lealtad, la sencillez y otras, es prácticamente imposible, en nuestra cultura y en la mayoría de las que conocemos, denominarlas intrínsecamente malas, perversas o pecaminosas.

La materia prima de los sentimientos humanos y de la especie humana, por tanto, no explica por sí misma la gran cantidad de mal que es evidente en nuestro mundo, en la historia humana y dentro del propio carácter individual. Es cierto. Ya sabemos lo suficiente para atribuir mucho de lo que se denomina mal (si bien no sabemos lo suficiente para determinar *cuánto)* a la enfermedad del cuerpo y de la personalidad, a la ignorancia y la necedad, a la inmadurez y a

las malas disposiciones sociales e institucionales. Sabemos que el mal puede reducirse con la salud y la terapia, con el conocimiento y la sabiduría, con la madurez cronológica y psicológica, con los buenos sistemas políticos, económicos y otras instituciones sociales. ¿Pero cuánto? ¿Pueden tales medidas reducir el mal a cero? Por ahora se puede asegurar que nuestro conocimiento es suficiente para rechazar cualquier declaración de que la naturaleza es, en su esencia, *primaria, biológica y fundamentalmente* mala, pecaminosa, maliciosa, feroz, cruel o asesina. Pero no nos atrevemos a decir que *no* haya tendencias instintivas en absoluto hacia un mala conducta. Está claro que, simplemente, no sabemos lo bastante para hacer tal afirmación, y al menos existen pruebas que lo contradicen. En cualquier caso está bastante claro que tal conocimiento se puede alcanzar y que estas cuestiones pueden entrar en el terreno de una ciencia humanística convenientemente extendida (Maslow, 1966; Polanyi, 1958).

Este capítulo es una muestra del enfoque empírico de una cuestión crucial en este área de lo que se ha denominado el bien y el mal. Y, aunque no señala nada como definitivo, sirve para recordar que el conocimiento del sentido de la destrucción *ha* avanzado aunque no todavía hasta el punto de alcanzar respuestas definitivas y concluyentes.

ANIMALES

En primer lugar, es cierto que lo que parece agresividad primaria se puede observar en algunas especies animales; no todos los animales, ni siquiera muchos, sino simplemente algunos. Aparentemente, algunos animales matan por matar y son agresivos por razones no observables externamente. Un zorro que entra en un gallinero puede matar más gallinas de las que podría comer, y es sabido que el gato juega con el ratón. Los ciervos y otros animales ungulados cuando están en celo buscan pelea, algunas veces incluso abandonan a su compañera para tal objetivo. En muchos animales, incluidos los superiores, el comienzo de la vejez parece que los hace más viciosos por razones aparentemente constitutivas, y animales que antes eran

mansos atacarán sin ser provocados. En diversas especies el matar no se realiza sólo para conseguir alimento.

Un estudio bien conocido sobre ratas de laboratorio muestra que es posible fomentar la fiereza, la agresividad o la ferocidad igual que se pueden fomentar características anatómicas. La tendencia a la fiereza, al menos en esta especie y posiblemente en otras también, puede ser en primer lugar un determinante heredado de la conducta. Esto queda demostrado por el descubrimiento general de que las glándulas de adrenalina en las ratas salvajes y feroces son mucho más grandes que en las mansas y apacibles. Los expertos en genética pueden criar otras especies, desde luego, en sentido contrario, hacia la mansedumbre, la tranquilidad y la falta de ferocidad. Tales ejemplos y observaciones nos permiten adelantar y aceptar la más sencilla de todas las explicaciones posibles: que la conducta en cuestión procede de una motivación expresa, pues ya había un instinto hereditario que determinaba esa clase concreta de conducta.

Sin embargo, otros muchos ejemplos de fiereza en animales, aparentemente primaria, no son lo que parecen cuando se les analiza más de cerca. La agresión se puede provocar de muchas maneras y con muchas situaciones en animales igual que en seres humanos. Por ejemplo, hay un determinante llamado territorio (Ardrey, 1966), que se puede ilustrar con los pájaros que anidan en el suelo. Cuando seleccionan su lugar de crianza, se encontrará que atacan a otros pájaros que entran dentro del radio que ellos han asignado para sí. Sin embargo, atacarán a los intrusos, pero no a los demás. No atacan en general; atacan sólo a los invasores. Ciertas especies atacan a cualquier otro animal, incluso de su misma especie, que no tenga el olor o el aspecto de su clan o grupo particular. Por ejemplo, los monos aulladores forman un tipo de corporación cerrada. Cualquier otro mono aullador que intente unirse al grupo será rechazado con un ataque de ruidos. Si, a pesar de ello, aguanta lo suficiente llegará a formar parte del grupo, y, a su vez, a atacar a cualquier extraño que aparezca por allí.

Al estudiar los animales superiores, se ve que la acción de atacar está relacionada cada vez más con la dominación. Estos estudios son demasiado complejos para citarlos en detalle, pero se puede decir que la dominación y la agresividad, que a veces se desprenden de dicha acción, tienen verdaderamente valor funcional o de super-

vivencia para el animal. El lugar del animal en la jerarquía de dominación está en parte determinado por el éxito de la agresión, y su lugar en la jerarquía determina a su vez cuánta comida conseguirá, si tendrá o no tendrá compañera, y otras satisfacciones biológicas. Prácticamente toda la crueldad manifestada en estos animales ocurre sólo cuando es necesario dar validez al estatus de dominación o hacer un cambio en el mismo. No estoy seguro de que esto pueda ser cierto para otras especies. Pero sospecho que el fenómeno de la territorialidad, de ataque a extraños, de protección celosa de las hembras, de ataque a los débiles o a los enfermos, u otros fenómenos que se explican muchas veces como agresión o crueldad instintivas, a menudo se comprueba que han sido motivados por la dominación más que por una motivación específica de agresión como tal. Esta agresión puede significar un tipo de comportamiento más que una conducta final.

Cuando se estudian los primates infrahumanos se descubre que la agresión se hace cada vez menos primaria y más derivada y reactiva, cada vez más funcional, cada vez más una reacción razonable y comprensible a la totalidad de las motivaciones de las fuerzas sociales, y de los determinantes situacionales inmediatos. Para cuando se llega a los chimpancés, el animal más próximo al ser humano, no se encuentra ninguna conducta que se pueda sospechar, siquiera remotamente, que sea agresiva per se. Tan agradables, cooperativos y amables son estos animales, especialmente de jóvenes, que, por las razones que sean, en algunos grupos no se puede encontrar agresión cruel de ninguna clase. Algo similar sucede con los gorilas.

En este punto puedo decir que se debe recelar de todo argumento que vaya del animal al hombre. Pero si se acepta el argumento en sí, deberemos concluir, observando a los animales más cercanos al hombre, que prueban casi lo contrario de lo que normalmente se cree. Si los humanos tienen una herencia animal, en todo caso será una herencia antropoide, y los simios antropoides son más cooperativos que agresivos.

Este error, el creer que el hombre se comporta agresivamente como un animal, es un ejemplo de un tipo general de pensamiento pseudocientífico que se puede describir como un enfoque animalista. La mejor manera de cometer esta clase de error es construir primero una teoría o formular un prejuicio, y luego seleccionar, de entre toda

la gama de la evolución, aquel único animal que ilustra ese punto. Segundo, deliberadamente debemos cerrar los ojos a la conducta de todos los animales que no encajan dentro de la teoría. Si uno desea probar el sentido instintivo de destrucción, escogerá por todos los medios al lobo y se olvidará del conejo. Tercero, es necesario olvidar que las claras tendencias de desarrollo se pueden ver si se estudia la escala filética entera de abajo arriba, en vez de seleccionar una especie favorita en particular. Por ejemplo, ascendiendo en la escala animal, los apetitos se hacen cada vez más importantes y el hambre pura cada vez menos importante. Además, la variabilidad es cada vez más grande; el período entre la fertilización y la edad adulta tiende, salvo excepciones, a hacerse cada vez más largo; y quizá más significativamente, los reflejos, las hormonas y los instintos se convierten en determinantes cada vez menos importantes y se van reemplazando poco a poco por la inteligencia, el aprendizaje y la determinación social.

La evidencia a partir de los animales se puede resumir diciendo primero que deducir cómo es el hombre a partir del animal es siempre una tarea delicada que hay que ejecutar con la mayor precaución; segundo, que se puede encontrar en algunas especies animales una tendencia primaria heredada a una agresión destructiva o cruel, aunque probablemente en menos animales de lo que se cree. Está completamente ausente en algunas especies. Tercero, cuando se analizan cuidadosamente ejemplos específicos de comportamiento agresivo en animales, es más frecuente comprobar que son reacciones secundarias derivadas ante determinantes diversos, que no son simples expresiones de un instinto de agresividad en sí. Cuarto, cuanto más se asciende en la escala filética y más se acerca al hombre, tanto más clara es la evidencia de que el instinto primario putativo de agresividad se va debilitando, hasta que parece estar totalmente ausente al llegar a los simios. Quinto, si se estudia más detenidamente a los simios, nuestros parientes más cercanos entre todos los animales, no se encuentra casi ninguna evidencia de agresión maliciosa primaria, sino más bien una gran sociabilidad, cooperación e incluso altruismo. Un punto final de importancia surge de nuestra tendencia a suponer motivos cuando todo lo que conocemos es conducta. Casi todos los estudiosos del comportamiento animal están de acuerdo en que la mayoría de los carnívoros que matan a

su presa lo hacen por conseguir alimento más que por sadismo, de la misma manera que obtenemos filetes para comer y no por gula. Lo que todo esto significa finalmente es que de aquí en adelante se debe desconfiar o rechazar cualquier argumento de evolucionismo que implique que nuestra naturaleza animal nos fuerza a la agresividad o la destrucción por sí mismas.

NIÑOS

A veces, los estudios experimentales, descubrimientos y observaciones sobre niños se asemejan a una forma de proyección, una mancha de tinta Rorschach sobre la cual se puede proyectar la hostilidad del adulto. Se pueden oír un montón de comentarios sobre el egoísmo innato y el sentido de destrucción natural de los niños, y hay todavía más ponencias y documentos que tratan de esto más que de la cooperación, la amabilidad, la simpatía y otras actitudes semejantes. Además, estos últimos estudios, pocos en número, aunque los hay, se pasan por alto habitualmente. Los psicólogos y los psicoanalistas conciben al niño como un pequeño diablo, nacido con el pecado original y con el odio en el corazón. Verdaderamente esta imagen es falsa. Debo admitir que hay una lamentable falta de material científico en este área. Baso mi argumento solamente en unos pocos estudios excelentes, particularmente el de Lois Murphy (1937) sobre la simpatía en los niños. Sin embargo, incluso una evidencia tan escasa debería ser suficiente para hacernos dudar de la conclusión de que los niños sean primeramente pequeños animales hostiles, agresivos y destructivos, a quienes se debe meter a golpes un poco de bondad a base de disciplina y castigo.

Los hechos, experimentales y de observación, parecen afirmar que los niños normales son, con cierta frecuencia, hostiles, destructivos y egoístas de una manera primitiva como se ha proclamado. Pero también son en otras ocasiones, y quizá con la misma frecuencia, generosos, colaboradores y no egoístas en el mismo estilo primitivo. El principio esencial que determina la frecuencia relativa de los dos tipos de comportamiento parece ser que el niño que es inseguro, básicamente frustrado o amenazado en sus necesidades de seguridad, amor, pertenencia y autoestima es el niño que mostrará más

egoísmo, odio, agresión y destrucción. En los niños que son amados y respetados por sus padres, se debería encontrar menos sentido de la destrucción y, en mi opinión, la evidencia existente muestra que en realidad *se encuentra* menos sentido de destrucción. Todo ello implica una interpretación, reactiva, instrumental o defensiva más que instintiva.

Si observamos a un niño sano, bien amado y bien cuidado, pongamos hasta la edad de un año y tal vez después, es casi imposible encontrar algo que se pueda denominar mal, pecado original, sadismo, malicia, placer por herir, sentido de destrucción, hostilidad por sí misma o crueldad deliberada. Por el contrario, la observación cuidadosa y continuada durante mucho tiempo demuestra lo contrario. Prácticamente todas las características de personalidad que se encuentran en las personas autorrealizadas, todo lo adorable, admirable y envidiable, se encuentra en tales bebés, excepto el conocimiento, la experiencia y la sabiduría. Una de las razones por la que los bebés son tan amados y queridos debe ser justamente esto: que ellos no tienen maldad visible, odio o malicia durante el primer o segundo año de su vida.

En cuanto al sentido de la destrucción, tengo muchas dudas de si alguna vez ocurre en niños normales como una expresión primaria directa de un simple impulso destructivo. Ejemplo tras ejemplo de aparente destrucción se puede analizar dinámicamente cuando se examina más de cerca. El niño que rompe un reloj a sus propios ojos no está destruyendo el reloj, sino que lo está examinando. Si se tuviera que hablar aquí de un impulso primario, habría que escoger la curiosidad como término más sensato que el de destrucción. Otros muchos ejemplos que parecen de destrucción a la madre excitada resultan ser no sólo curiosidad, sino también actividad, juego, ejercicio de las capacidades y destrezas de crecimiento, e incluso a veces verdadera creación; como cuando un niño recorta en trocitos con bonitas formas las notas mecanografiadas cuidadosamente por su padre. Yo dudo que los niños pequeños sean deliberadamente destructivos por el puro placer de la destrucción maliciosa. Una posible excepción son los casos patológicos; por ejemplo, la epilepsia y la postencefalitis. Incluso en los llamados ejemplos patológicos no se ha demostrado que su destrucción no sea reactiva, una respuesta a amenazas de uno u otro tipo.

La rivalidad entre hermanos es un caso especial y a veces desconcertante. Un niño de dos años puede ser peligrosamente agresivo para su hermanito recién nacido. A veces el intento hostil se expresa muy ingenua y abiertamente. Una explicación razonable es que un niño de dos años sencillamente no es capaz de pensar que su madre puede amar a *dos* hijos. El hace daño no por el daño en sí sino para retener el amor de su madre.

Otro caso especial es la personalidad psicopática cuya agresión a menudo parece sin motivo, o sea, parece que se realiza por sí misma. No es necesario invocar aquí el principio primeramente enunciado por Ruth Benedict (1970) en un esfuerzo por explicar por qué las sociedades seguras podrían ir a la guerra. Su explicación era que la gente sana y segura no es hostil o agresiva contra otra gente que en un sentido amplio son sus hermanos, gente con la que ellos se pueden identificar. Si algunas personas, *no* se ven como seres humanos, se puede terminar con ellas bastante fácilmente incluso por gente amable, cariñosa y sana, de la misma manera que se sienten totalmente libres de culpa al matar insectos pesados, o sacrificar animales para alimento.

Para entender a los psicópatas es útil asumir que no tienen identificación de amor con otros seres humanos y que, por tanto, los pueden herir o incluso matar casualmente, sin odio, y sin placer, igual que matan animales que se han convertido en una plaga. Algunas reacciones infantiles que parecen crueles probablemente procedan también de la falta de identificación de este tipo, antes de que el niño haya madurado lo suficiente para entrar en las relaciones interpersonales. Finalmente, nos parece que también hay implícitas ciertas consideraciones semánticas de gran importancia. Para decirlo lo más sucintamente posible, la agresión, la hostilidad y el sentido de destrucción son todas palabras de adultos. Significan ciertas cosas para los adultos que *no* significan para los niños y, por tanto, no se deberían utilizar sin modificarlas o redefinirlas.

Por ejemplo, los niños en el segundo año de su vida pueden jugar independientemente unos junto a otros pero sin interactuar unos con otros. Cuando ocurren acciones agresivas o egoístas en tales niños, no es la misma clase de relación interpersonal que ocurre entre los que tienen diez años; puede suceder sin que el otro niño se dé cuenta. Si un niño así le quita a otro un juguete a la fuerza, lo que

esto significa puede parecerse más al esfuerzo de sacar un objeto de un envase difícil que a una agresión egoísta de adulto.

Lo mismo pasa con el bebé activo que encuentra el pezón retirado de su boca y entonces grita con rabia, o el niño de tres años que le devuelve el golpe a la madre que lo castiga, o al niño de cinco años enfadado que le chilla «ojalá estuvieras muerta», o el de dos años que insistentemente araña a su hermano recién nacido. En ninguno de estos casos deberíamos tratar al niño o la niña como si fuera un adulto, ni deberíamos interpretar la reacción como lo haríamos con la respuesta de un adulto.

La mayoría de tales comportamientos, entendidos dinámicamente dentro del propio marco de referencia del niño, probablemente deben ser aceptados como reactivos. Es decir, proceden mayormente del desengaño, el rechazo, la soledad, temor a la pérdida de respeto o miedo a la pérdida de protección (p. ej.: la frustración de las necesidades básicas o la amenaza de tal frustración), más que de un impulso heredado per se, de odiar o de hacer daño. Nuestro conocimiento —o más bien nuestra falta de conocimiento— no nos permite decir si esta explicación reactiva cuenta o no para *toda* la conducta destructiva y no simplemente para la mayor parte dé ella.

ANTROPOLOGÍA

La discusión de los datos comparativos se puede ampliar recurriendo a la etnología. Podemos afirmar en seguida que incluso una encuesta rápida del material demostraría a cualquier lector interesado que la cantidad de hostilidad, agresión o destrucción en las culturas primitivas vivas no es constante, sino que varía entre los extremos de casi 0 a casi el 100 por 100. Hay pueblos como el Arapesh que son pacíficos, tan amables, tan poco agresivos que llegan al extremo de tener que encontrar un hombre lo suficientemente seguro de sí mismo para poder organizar sus ceremonias. En el otro extremo se pueden encontrar pueblos como el Chukchi y el Dobu, tan llenos de odio, que uno se pregunta qué les impide matarse totalmente los unos a los otros. Desde luego éstas son descripciones de conductas observadas externamente. Todavía podemos preguntarnos sobre los impulsos inconscientes que subyacen en

estas conductas y que *pueden* ser diferentes de lo que nosotros podemos *ver*.

En apariencia, los seres humanos ni siquiera necesitan ser tan agresivos y destructivos como la persona media de la sociedad americana, por no hablar de otras partes del mundo. La evidencia antropológica parece demostrar que el instinto de destrucción, la malicia o la crueldad de los seres humanos es muy probablemente una consecuencia reactiva secundaria de frustrar o de amenazar las necesidades humanas básicas.

EXPERIENCIA CLÍNICA

La experiencia habitual recogida en la literatura de la psicoterapia es que la violencia, la ira, el odio, los deseos destructivos, los impulsos de venganza y similares, existen todos, en gran cantidad y prácticamente en todas las personas, si no de forma visible, sí bajo la superficie. Los terapeutas con experiencia se negarán a tomar en serio la afirmación de que cualquiera nunca ha sentido odio. Simplemente supondrán que esta persona lo ha eliminado o reprimido. Esperan encontrarlo en todas las personas.

Sin embargo, una experiencia general en terapias es también que hablar libremente sobre los impulsos violentos propios (sin representar una actuación) tiende a purgarlos, a reducir su frecuencia, y a eliminar sus componentes neuróticos e irreales. El resultado general de la terapia acertada (o de un crecimiento y maduración con éxito) tiende a ser aproximadamente lo que se observa en las personas autorrealizadas: 1) experimentan hostilidad, odio, violencia, malicia, agresión destructiva con mucha menos frecuencia que el término medio de las personas; 2) no *pierden* su ira o agresividad, sino que ésta se modifica y deviene en indignación, autoafirmación, resistencia a ser explotado, rabia contra la injusticia, o sea, se transforma de agresión insana en sana; y 3) las personas más sanas parecen tener menos miedo de su propia ira y agresión, y son capaces de expresarlas más sinceramente si es que lo hacen. La violencia tiene dos opuestos y no sólo uno. Un opuesto puede ser menos violencia, el control de la propia violencia, o esfuerzos para no ser violento. *O* puede ser una oposición entre la violencia sana y la insana.

Estos «datos» no clarifican nuestro problema y, sin embargo, es muy instructivo saber que Freud y sus fieles seguidores consideran que la violencia es instintiva, mientras que Fromm, Horney y otros neofreudianos concluyen que no lo es en absoluto.

ENDOCRINOLOGÍA Y GENÉTICA

Cualquiera que quisiera aunar todo lo que se sabe sobre los orígenes de la violencia debería también recabar los datos acumulados por los endocrinólogos. De nuevo, la situación es relativamente simple en los animales inferiores. Existe poca duda de que las hormonas sexuales y la adrenalina pituitaria sean determinantes inconfundibles de agresión, dominación, pasividad y salvajismo. Pero como todas las glándulas endocrinas son mutuamente determinantes, algunos de estos datos son muy complejos y requieren un conocimiento especial. Esto es aún más cierto para la especie humana, donde los datos son todavía más complejos. Y, sin embargo, no se pueden pasar por alto. De nuevo existe la evidencia de que las hormonas masculinas tienen algo que ver con la autoafirmación, con la disposición y capacidad para luchar, etc. Hay alguna prueba de que diferentes individuos segregan diferentes proporciones de adrenalina y no adrenalina y que estas sustancias químicas tienen algo que ver con la inclinación del individuo a luchar y no a huir, etc. La nueva ciencia interdisciplinar de psicoendocrinología indudablemente tiene mucho que enseñarnos sobre este problema.

Desde luego los datos de la genética, de los cromosomas y los genes mismos, serán de una especial relevancia. Por ejemplo, el descubrimiento de que los machos con un cromosoma masculino doble (dosis doble de herencia masculina) tiendan a una violencia sin control, hace imposible un ecologismo puro. En la más pacífica de las sociedades, con las condiciones sociales y económicas más perfectas, *algunas* personas tendrán que ser violentas sólo por la manera en que ellas están constituidas. Este hallazgo nos pone sobre el tapete esta cuestión muy discutida pero todavía sin resolver: ¿necesita el macho, especialmente el adolescente macho, quizá algún tipo de violencia, algo o alguien contra quien luchar, con quien tener un conflicto? Existe alguna evidencia que indica que esto puede ser así

no sólo con respecto a los adultos humanos sino también con respecto a los bebés y a los bebés de monos. Dejaremos que futuros investigadores decidan el grado en que esto se encuentra o no intrínsecamente determinado.

CONSIDERACIONES TEÓRICAS

Como hemos visto, se acepta ampliamente la opinión de que el instinto de destrucción o de hacer daño es una conducta secundaria o derivada más que una motivación primaria. Se entiende por esto que el comportamiento hostil o destructivo en el ser humano es prácticamente el resultado de una razón explicable de alguna clase, es una reacción a otro estado de las cosas, es un producto y no una causa original. La opinión que contrasta con esto es que el sentido de destrucción es el producto primario y directo, entero o en parte, de algún instinto de destrucción.

En tal discusión la única distinción más importante que se puede hacer es la que hay entre motivación y comportamiento. El comportamiento va determinado por muchas fuerzas, de las cuales la motivación interna es sólo una. Podría decir brevemente que cualquier teoría de la determinación de la conducta debe incluir el estudio de al menos los siguientes determinantes: 1) la estructura del carácter, 2) la presión cultural y 3) el campo o situación inmediata. En otras palabras, el estudio de la motivación interior es sólo parte de una de las tres áreas principales implícitas en cualquier estudio de los determinantes fundamentales de la conducta. Teniendo en cuenta estas consideraciones, volveré a formular mi pregunta de esta manera: ¿Cómo se determina la conducta destructiva?, y luego: ¿Es el único determinante para la conducta destructiva una motivación heredada, predeterminada, ad hoc? Estas preguntas, desde luego, se responden ellas solas en seguida sobre una base a priori. Tomadas juntas todas las posibles motivaciones, por no hablar de un instinto específico, no determinan en sí mismas la ocurrencia de agresión o destrucción. Tiene que estar implicada la cultura en general y también debe considerarse la situación o campo inmediato en que la conducta ocurre.

Todavía hay otra forma de plantear el problema. Ciertamente se

puede demostrar en cuanto al ser humano que la conducta destructiva procede de tantas fuentes diferentes que resulta ridículo hablar de una sola urgencia de destrucción. Esto se puede ilustrar con varios ejemplos.

El sentido de destrucción puede sobrevenir incidentalmente cuando existen obstáculos en el camino que nos conduce a un fin. Una niña que intenta con ahínco alcanzar un juguete que está lejos no está en condiciones de percibir que va tropezando con otros juguetes en su camino (Klee, 1951).

El sentido de destrucción se puede producir como una reacción concomitante a una amenaza básica. Por tanto, ante cualquier amenaza de frustración de una necesidad básica, ante cualquier amenaza al sistema defensivo o de funcionamiento, ante cualquier amenaza al modo general de vida, es probable que se reaccione con hostilidad-ansiedad, que significa que a menudo se puede esperar una conducta destructiva, agresiva y hostil en tales reacciones. Esto es fundamentalmente conducta defensiva, contraataque más que ataque por sí mismo.

Cualquier daño al organismo, cualquier percepción de deterioro orgánico hará surgir probablemente en la persona insegura sentimientos similares de amenaza y, por tanto, es de esperar una conducta destructiva, como en muchos casos de daño cerebral donde el paciente intenta apoyar la autoestima que está fallando con una serie de medidas desesperadas.

Una razón de la conducta agresiva, que normalmente se pasa por alto o se expresa sin mucha precisión, está relacionada con una visión autoritaria de la vida. Si la gente tuviera que vivir *de verdad* en una jungla en la que todos los animales estuvieran divididos en dos clases, los que devorasen a las personas y aquellos otros que les sirvieran de comida, la agresión sería una cosa lógica y sensata. Las personas descritas como autoritarias, con frecuencia, tienden inconscientemente a ver el mundo como si fuera dicha jungla. Sobre el principio de que la mejor defensa es un buen ataque, estas personas están dispuestas a golpear, a echar fuera, a destruir sin ninguna razón aparente, y toda su reacción carece de significado hasta darse cuenta de que esto era sencillamente para prevenir un ataque de la otra persona. Hay otras muchas maneras bien conocidas de hostilidad defensiva.

La dinámica de las reacciones sadomasoquistas ha sido ya muy bien analizada, y se entiende generalmente que lo que parece una simple agresión puede en realidad tener detrás de sí una dinámica muy compleja. Esta dinámica hace que parezca demasiado sencillo un cierto instinto putativo de hostilidad. Lo mismo se puede decir del impulso irresistible de dominar a otras personas. El análisis de Horney (1939) muestra claramente que, también en este área, no hace falta recurrir a una explicación a través del instinto. La segunda guerra mundial nos enseñó que el ataque del gángster y la defensa justificada del ofendido no son lo mismo desde el punto de vista psicológico.

Esta lista podría ampliarse muy fácilmente. Cito estos pocos ejemplos para ilustrar mi opinión de que la conducta destructiva es a menudo un síntoma, un tipo de comportamiento que puede ser consecuencia de muchos factores. Si se desea ser realmente dinámico, hay que saber captar que estas conductas pueden parecer iguales a pesar de sus orígenes diferentes. El psicólogo dinámico no es una cámara o grabador mecánico. Es una persona interesada en saber por qué suceden las cosas así como también lo que sucede.

EL SENTIDO DE DESTRUCCIÓN: ¿INSTINTIVO O APRENDIDO?

Podríamos mencionar datos de la historia, la sociología, estudios de empresa, semántica, patologías médicas de todo tipo, política, mitología, psicofarmacología, además de otras fuentes. Pero ya no es menester resaltar que las cuestiones planteadas al principio de este capítulo son cuestiones *empíricas* y, por tanto, se puede esperar confiadamente que sean resueltas por investigaciones posteriores. Por supuesto, la integración de datos procedentes de diversos campos hace posible una investigación de equipo, quizá la hace incluso necesaria. En cualquier caso, esta muestra espontánea de datos disponibles debería ser suficiente para enseñarnos a rechazar lo extremo, la polarización blanco-negro en: *o* todo instinto, herencia, destino biológico, *o si no* todo ambiental, fuerzas sociales, aprendizaje. Las viejas polémicas de lo hereditario contra lo ambiental no han muerto, aunque debería ser así. Está claro que los determinantes de

la destrucción son plurales. Está absolutamente claro en la actualidad que, entre estos determinantes, debemos contar la cultura, el aprendizaje y el medio ambiente. Está menos claro, pero es muy probable, sin embargo, que los determinantes biológicos tienen un papel esencial, aunque no sepamos con seguridad cuál es. Como mínimo debemos aceptar que la violencia es inevitable como parte de la esencia humana, aunque sólo sea porque las necesidades básicas están condenadas a ser frustradas algunas veces, y sabemos que la violencia, la ira, la represalia son una consecuencia bastante frecuente de tales frustraciones.

Finalmente no hace falta elegir entre los instintos todopoderosos y la cultura todopoderosa. La posición presentada en este capítulo transciende esta dicotomía y la hace innecesaria. La determinación hereditaria o biológica no es ni todo ni nada; es cuestión de grado, de poco o mucho. En el ser humano la evidencia preponderante indica que *existen* determinantes biológicos y hereditarios, pero que en la mayoría de los individuos son bastante débiles y fácilmente ahogados por las fuerzas de la cultura. No son sólo débiles, sino que también están fragmentados, son restos y partes de instintos más que instintos completos y totales como se encuentran en los animales inferiores. Los seres humanos no tienen instintos, pero parece que *sí* tienen vestigios, necesidades instintivas, capacidades intrínsecas y potencialidades. Además, la experiencia clínica y personológica generalmente sugiere que estas débiles tendencias de tipo instintivo son buenas, deseables y sanas más que malignas o malas, que el gran esfuerzo por salvarlas de la aniquilación es factible y merece la pena, y en realidad, que es una función fundamental de cualquier cultura que merezca el apelativo de buena.

9

La psicoterapia de las buenas relaciones humanas

Es sorprendente que los psicólogos experimentales no se hayan dedicado al estudio de la psicoterapia como una mina de oro sin explotar. Con una psicoterapia eficaz las personas perciben de modo diferente, piensan y aprenden de diferente manera. Sus motivos cambian, así como sus emociones. Es la mejor técnica que jamás hemos tenido para descubrir la naturaleza más profunda de la persona, en contraste con su personalidad superficial. Sus relaciones interpersonales y actitudes hacia la sociedad se transforman. El carácter (o personalidad) cambia tanto de forma superficial como profunda. Existe incluso alguna evidencia de que su aspecto externo cambia, que la salud física se mejora, etc. En algunos casos, incluso el coeficiente de inteligencia sube. Y sin embargo, la palabra *psicoterapia* ni siquiera aparece en el índice de la mayoría de los libros sobre aprendizaje, percepción, pensamiento, motivación, psicología social, psicología fisiológica y similares.

Para poner un solo ejemplo, no se cuestiona que la teoría de aprendizaje debiera, como mínimo, aprovechar el estudio de los efectos del aprendizaje de fuerzas terapéuticas tales como el matrimonio, la amistad, la asociación libre, el análisis de resistencia, el éxito en un trabajo, por no hablar de la tragedia, el trauma, el conflicto y el sufrimiento.

Otra serie igualmente importante de problemas sin resolver sale a relucir al examinar las relaciones psicoterapéuticas simplemente como un ejemplo secundario de las relaciones sociales o interperso-

nales, es decir, como una rama de la psicología social. Ya podemos describir al menos tres formas en que se pueden relacionar entre sí los pacientes y los terapeutas: la autoritaria, la democrática y el dejar hacer *(laissez-faire),* cada una con su utilidad especial en diversas ocasiones. Pero precisamente estos tres tipos de relaciones se encuentran en el ambiente social de los clubes de niños y en las formas de hipnosis, en las teorías políticas, en las relaciones madre-niño (Maslow, 1957) y en los tipos de organización social encontradas en los primates infrahumanos (Maslow, 1940a).

Cualquier estudio exhaustivo de los fines y objetivos de la terapia debe manifestar muy rápidamente el inadecuado desarrollo de la actual teoría de la personalidad; cuestionar la ortodoxia científica básica de que los valores no tienen un lugar en la ciencia; descubrir las limitaciones de las nociones médicas de salud, enfermedad, terapia y curación; y revelar claramente que nuestra cultura carece todavía de un sistema de valores utilizables. No es de extrañar que las personas tengan miedo al problema. Se podrían aducir otros muchos ejemplos para probar que la psicoterapia es un apartado importante de la psicología general.

Puede decirse que la psicoterapia se realiza de siete maneras principales: 1) por expresión (completar un acto, liberar, la catarsis); 2) por gratificación de las necesidades básicas (apoyar, reafirmar, proteger, amar, respetar); 3) mediante la supresión de la amenaza (protección, buenas condiciones sociales, políticas y económicas); 4) por un insight, conocimiento y comprensión mejores; 5) por sugestión o autoridad; 6) abordando directamente los síntomas, como sucede en diversas terapias de conducta; 7) por la autorrealización plena, el enriquecimiento o el crecimiento personal. Para fines más generales de la teoría de la personalidad, lo anterior constituye un listado de las diversas maneras en que la personalidad cambia según la dirección sancionada cultural y psiquiátricamente.

Aquí nos interesa especialmente trazar unas cuantas interrelaciones entre los datos de la terapia y la teoría de la motivación presentadas hasta el momento en este libro. Se verá que la gratificación de las necesidades básicas es un paso importante (quizás el *más* importante) en el camino hacia la meta fundamental y definitiva de toda terapia, a saber, la autorrealización.

También resaltaremos que estas necesidades básicas se pueden

satisfacer en gran parte *sólo por otros seres humanos* y que, por tanto, la terapia debe tener lugar principalmente sobre una base interpersonal. Los conjuntos de necesidades básicas cuya gratificación constituye la medicación terapéutica básica (p.ej.: la seguridad, la pertenencia, el amor y el respeto) sólo se pueden conseguir de otras personas.

Permítaseme aclarar que mi propia experiencia se ha limitado completamente a las terapias breves. Aquellos cuya experiencia provenga fundamentalmente de terapias psicoanaliticas (más profundas) es probable que lleguen a la conclusión de que *la* medicina importante es la del insight y no la de gratificación de necesidades. Esto es así porque las personas muy enfermas son incapaces de aceptar o asimilar satisfacciones de necesidades básicas hasta que abandonan la interpretación infantil de sí mismos y de los demás, y pueden percibir y aceptar la realidad personal e interpersonal como es.

Podríamos debatir esta cuestión si quisiéramos, señalando que el propósito de la terapia de insight es hacer posible la aceptación de las buenas relaciones interpersonales y la gratificación de las necesidades que las acompañan. Sabemos que el insight es eficaz sólo porque estos cambios motivacionales suceden. Sin embargo, la'aceptación, en principio, de una estricta diferencia entre la terapia —más simple y breve— de la gratificación de las necesidades, y la terapia de insight —más laboriosa, larga y profunda— tiene un valor heurístico considerable. Como veremos, la gratificación de las necesidades es posible en muchas situaciones no profesionales, tales como el matrimonio, la amistad, la colaboración o la enseñanza. Esto abre un camino teórico para extender el campo de las habilidades terapéuticas a todo tipo de terapeutas legos. En la actualidad, la terapia de insgiht es definitivamente un asunto profesional, para lo cual se necesita mucha formación. La búsqueda incesante de las consecuencias teóricas de esta dicotomía entre la terapia lega y la profesional demostrará su diferente utilidad.

También podemos arriesgar la opinión de que, si bien las terapias de insight más profundas implican principios adicionales, también se las puede entender mejor si escogemos como punto de partida el estudio de los efectos de la frustración y de la gratificación de las necesidades humanas básicas. Esto es todo lo contrario de la práctica muy extendida hoy de explicar las terapias breves a partir

de un estudio de una u otra variedad del psicoanálisis (o de otra terapia de insight). Un subproducto de este último enfoque ha sido hacer del estudio de la psicoterapia y del crecimiento personal un área aislada en la teoría psicológica, más o menos autosuficiente, y gobernada por leyes especiales o propias de este solo campo. Este capítulo rechaza explícitamente tales implicaciones, y mantiene la convicción de que no existen tales leyes ad hoc en psicoterapia. Que hayamos procedido como si las hubiera se debe, no sólo al hecho de que la mayoría de los terapeutas profesionales han sido formados como médicos y no como psicólogos, sino también a la curiosa ceguera de los psicólogos experimentales ante las repercusiones de los fenómenos de la psicoterapia sobre su propia imagen de la naturaleza humana. En resumen, hemos de luchar no sólo porque la psicoterapia deba basarse fundamentalmente sobre una teoría psicológica general sólida, sino también porque la teoría psicológica deba ampliarse para su adecuación a esta responsabilidad. En consecuencia, trataremos primero los fenómenos terapéuticos más simples, posponiendo los problemas del insight para el final de este capítulo.

PSICOTERAPIA Y GRATIFICACIÓN DE NECESIDADES

Conocemos muchos hechos que, reunidos, hacen imposible cualquier teoría de la psicoterapia que sea: 1) puramente cognitiva ó, 2) puramente impersonal. Sin embargo, los citados hechos son compatibles con la teoría de la gratificación de las necesidades y con un enfoque interpersonal de la terapia y el crecimiento.

La curación de los curanderos

La psicoterapia ha existido siempre donde quiera que haya habido una sociedad. El curandero *(shaman),* el hombre de medicina, el brujo, la anciana sabia de la comunidad, el sacerdote, el gurú y, más recientemente en nuestra civilización, el médico que ha conseguido realizar, en algunos casos, lo que hoy llamamos psicoterapia. En realidad, los grandes líderes y las organizaciones religiosas han sido

reconocidos como tales por sus curaciones no sólo de psicopatología burda y espectacular sino también por la de carácter más sutil y de conmoción de valores. Las explicaciones que ofrecían estas personas de sus logros nada tienen en común entre sí y no hay que tomarlas en serio. Debemos aceptar el hecho de que, aunque estos milagros pudieran ocurrir, sus realizadores no sabían *por qué ni cómo* lo consiguieron.

Discrepancias entre las teorías y los resultados

Esta discrepancia entre teoría y práctica existe también hoy día. Las diversas escuelas de psicoterapia están todas en desacuerdo unas con otras, algunas veces con gran virulencia. Y, sin embargo, un psicólogo en su trabajo clínico, en un período de tiempo lo suficientemente largo, pasará por pacientes que han sido curados por representantes de cada una de estas escuelas de pensamiento. Estos pacientes estarán agradecidos y serán fieles defensores de una u otra marca de teoría. Pero es igual de fácil recoger ejemplos de fracasos en cada una de estas escuelas de pensamiento. Y para hacer la cuestión el triple de confusa, yo he visto pacientes curados por médicos o incluso psiquiatras que, en mi conocimiento, nunca habían recibido ningún tipo de preparación de lo que pudiera llamarse con justicia psicoterapia (por no hablar de maestros, curas, enfermeras, dentistas, asistentes sociales y otros).

Es cierto que podemos criticar estas diferentes escuelas teóricas sobre una base científica y empírica, y ordenarlas en una jerarquía incompleta de relativa validez. Y es de esperar que en el futuro podamos reunir estadísticas adecuadas que demuestren que una formación teórica determinada produce un mayor porcentaje de curación o crecimiento que otra, aun cuando no fracase ni tenga éxito en todas las ocasiones.

En este momento, sin embargo, debemos aceptar el hecho de que los resultados terapéuticos pueden darse, hasta cierto punto, independientemente de la teoría o, por la misma razón, sin ninguna teoría en absoluto.

Buenos resultados con técnicas diferentes

Aun dentro de los límites de una escuela de pensamiento, pongamos por caso el psicoanálisis freudiano, es bien sabido y comúnmente admitido por los analistas que hay grandes diferencias de un analista a otro, no sólo en habilidad como se define normalmente, sino también en la pura eficacia de curar. Algunos analistas brillantes, que aportan importantes contribuciones en la docencia y en sus escritos, que ciertamente saben mucho y que se les busca como profesores, conferenciantes y como formadores de analistas, también fracasan a menudo en curar a sus pacientes. Y hay otros que nunca escriben nada o han hecho pocos descubrimientos —si han hecho alguno— que, sin embargo, curan a sus pacientes la mayoría de las veces. Desde luego, existe un alto grado de correlación en la capacidad de ser brillante y curar a los pacientes y, aún así, hay excepciones que todavía quedan por explicar.

La personalidad de los terapeutas

A lo largo de la historia se conocen muchos casos de maestros de una escuela de pensamiento terapéutico, que aun siendo extraordinarios terapeutas, fracasaron rotundamente al enseñar esta profesión a sus alumnos. Si fuera solamente una cuestión de teoría, contenido o conocimiento, y si la personalidad del terapeuta no supusiera una diferencia, los alumnos deberían igualar o superar, con el tiempo, a sus maestros, en condiciones similares de inteligencia y constancia.

Mejoría sin «terapia»

Es una experiencia bastante frecuente para cualquier tipo de terapeuta ver a los pacientes la primera vez, discutir unos cuantos detalles externos con ellos (p.ej.: procedimiento, horas), y comprobar una mejoría durante el segundo contacto. En términos de lo que se dijo o se hizo en realidad, este resultado es absolutamente incomprensible. Algunas veces los resultados terapéuticos ocurren sin que

el terapeuta diga una palabra. Como ejemplo de esto último puedo citar el caso de una estudiante universitaria que me pidió consejo sobre un problema personal. Después de una hora, durante la cual ella hablaba y yo *no* dije *una sola palabra,* ella solucionó el problema a su entera satisfacción, me agradeció profundamente mi consejo y se marchó.

El efecto terapéutico de las experiencias vitales

En casos de pacientes jóvenes y no demasiado graves, las experiencias normales y fundamentales de la vida pueden ser terapéuticas en el sentido más completo de esta palabra. Un buen matrimonio, el éxito profesional, hacer buenas amistades, tener hijos, enfrentarse a emergencias y superar dificultades son ejemplos de esto último (he visto, en ocasiones, que todas estas cosas producían cambios profundos de carácter, hacían desaparecer los síntomas, etc., sin ninguna ayuda de un terapeuta profesional). En realidad, se podría plantear la tesis de que las circunstancias positivas de la vida están entre los agentes terapéuticos *esenciales* y de que, con frecuencia, la psicoterapia profesional tiene la exclusiva tarea de capacitar al individuo para sacar partido de las mismas. Muchos psicoanalistas han observado que sus pacientes progresaban en períodos de suspensión del análisis y también después de haberlo terminado.

Tratamientos con éxito por terapeutas sin formación

Quizá el desafío más grande, después de todo, es la peculiar situación de hoy día en que la gran mayoría de casos se tratan o llevan por personas que nunca fueron formadas para ser terapeutas o fueron inadecuadamente preparadas. La formación de la gran mayoría de los estudiantes graduados en psicología durante los años 20 y 30 era (y todavía lo es en menor grado) muy limitada, hasta el punto de ser a veces estéril. Los alumnos que entraban en psicología porque les atraía el ser humano y querían entenderlo y ayudarlo se encontraban iniciados en una cierta atmósfera de culto peculiar en la que dedicaban la mayor parte del tiempo a los fenó-

menos sensitivos, los vericuetos del reflejo condicionado, las palabras sin sentido y la laberíntica peregrinación de las ratas blancas. Junto a esto se llegó a una formación más utilitaria, pero todavía filosóficamente limitada y una formación ingenua en los métodos experimentales y estadísticos.

Y sin embargo, para la persona lega, un psicólogo era un psicólogo, alguien a quien consultar las principales cuestiones de la vida, un técnico al que se le suponía saber por qué ocurren los divorcios, por qué se genera el odio, o por qué las personas se vuelven psicóticas. A menudo los psicólogos tenían que contestar lo mejor que podían. Esto era especialmente cierto en los pueblos y ciudades más pequeñas que nunca habían visto un psiquiatra ni habían oído hablar de psicoanálisis. La única alternativa a un psicólogo era la tía preferida, el médico de familia o el cura. Así, era posible que los psicólogos sin formación aliviaran su conciencia de culpa. También podían posponer el esfuerzo necesario para una formación más completa.

Lo que queremos decir, sin embargo, es que estos esfuerzos banales funcionaban muy a menudo, para completo asombro de los psicólogos jóvenes. Estaban lo suficientemente bien preparados para los fracasos, que desde luego eran más frecuentes, pero ¿cómo explicar los resultados con éxito que ellos ni siquiera podían soñar?

Fenómenos como éste son menos frecuentes desde el punto de vista del terapeuta profesional que del aficionado. En realidad, está bastante claro que algunos psiquiatras simplemente no están preparados para creer en este tipo de hechos. Pero esto se puede comprobar y confirmar con facilidad, ya que tales experiencias son corrientes entre psicólogos y asistentes sociales, por no hablar de curas, maestros y médicos.

Resumen

¿Cómo explicar estos fenómenos? Me parece que podemos entenderlos sólo con la ayuda de una teoría interpersonal y motivacional. Aparentemente es necesario acentuar no lo que se dijo o lo que se hizo conscientemente, sino lo que se hizo y lo que se percibió inconscientemente. El terapeuta, en todos los casos citados, se

interesaba por los pacientes, se preocupaba por ellos y trataba de ayudarles, lo cual probaba a los mismos que tenían valor por lo menos a los ojos de una persona. Puesto que el terapeuta, en cualquier caso, era alguien que se tenía por más sabio, más viejo, más fuerte o más sano, los pacientes podían también sentirse más seguros y protegidos y, por tanto, menos vulnerables y con menor ansiedad. La disposición de escuchar, el no ser regañados, el animarles a ser sinceros, la aceptación y aprobación incluso después de revelar pecados, la amabilidad y la bondad, el sentimiento que se les da a los pacientes de tener a alguien de su parte, todo ello, además de los factores enumerados arriba, ayuda a producir en los pacientes la percepción inconsciente de que son queridos, aceptados, protegidos y respetados. Como ya se ha señalado, todas ellas son gratificaciones de necesidades básicas.

Parece bastante claro que si complementamos los determinantes terapéuticos mejor conocidos (sugestión, catarsis, insight y, más recientemente, las terapias de conducta, etc.) asignando un papel más relevante a la gratificación de las necesidades básicas, nuestras explicaciones tendrían más alcance que con sólo estos procesos conocidos. Algunos fenómenos terapéuticos tienen como única explicación dichas gratificaciones, presumiblemente en los casos menos graves. Otros —más graves— que se explican suficientemente sólo por las técnicas terapéuticas más complejas, *pueden* incluso entenderse mejor añadiendo como determinante la gratificación de las necesidades básicas, que se producen casi automáticamente en las buenas relaciones interpersonales.

LAS BUENAS RELACIONES HUMANAS

Cualquier análisis fundamental de las relaciones humanas interpersonales (p.ej.: la amistad, el matrimonio, etc.) demostrará 1) que las necesidades básicas se pueden satisfacer *sólo* interpersonalmente y 2) que la satisfacción de estas necesidades son precisamente aquellas de las que ya hemos hablado como medicinas terapéuticas, a saber, el dar seguridad, amor, pertenencia, sentimiento de valer la pena y autoestima.

En el transcurso de un análisis de las relaciones humanas, no

tendremos más remedio que enfrentarnos con la necesidad, así como también la posibilidad, de diferenciar las relaciones buenas de las relaciones pobres. Tal distinción se puede hacer de forma aceptable basándonos en el grado de satisfacción de las necesidades básicas que la relación origina. Una relación de amistad, matrimonio, padres e hijos, se podría definir (de una manera limitada) como psicológicamente buena si sirve para apoyar o mejorar el sentido de pertenencia, la seguridad y la autoestima (y fundamentalmente la autorrealización), y definir como psicológicamente mala si no es así.

Ni los árboles, las montañas y ni siquiera los perros pueden satisfacerlas. Sólo a partir de otro ser humano podemos conseguir satisfacer plenamente el respeto, la protección y el amor, pero también sólo a otros seres humanos podremos dar lo mismo en igual medida. Pero esto es precisamente lo que se dan mutuamente los buenos amigos, los buenos enamorados, los buenos padres e hijos, los buenos profesores y alumnos. Estas son las verdaderas satisfacciones que buscamos en las buenas relaciones humanas de *cualquier* tipo. Y son precisamente estas gratificaciones de necesidades las precondiciones sine qua non para que se produzcan buenos seres humanos, que a su vez es el fin último (si no el inmediato) de toda psicoterapia.

Nuestro sistema de definiciones tendría, por tanto, estas implicaciones radicales: 1) la psicoterapia no se basa en una relación única, porque algunas de sus cualidades fundamentales se encuentran en *todas* «las buenas» relaciones humanas, y 2) si es así, este aspecto de la psicoterapia debe ser sometido a una crítica más exhaustiva de la recibida hasta ahora, desde el punto de vista de su naturaleza como una relación humana interpersonal buena o mala[1]. Igual que los principales valores de una buena amistad pueden ser enteramente inconscientes sin por ello disminuir su valía, así también estas mismas cualidades pueden ser inconscientes en una relación de terapia sin eliminar su influencia. Esto no contradice el hecho indudable de que la total conciencia de estas cualidades, con una orientación

[1] Estas conclusiones son más fáciles de aceptar si nos limitamos, por el momento, a aquellos casos más leves que pueden recibir amor y respeto directamente (que son la mayoría de nuestra población, creo yo). La cuestión de las gratificaciones neuróticas de las necesidades y sus consecuencias se deben posponer por su gran complejidad.

voluntaria y consciente de su uso, aumentaría su valor enormemente.

Amistades: amar y ser amado

Si tomamos, entonces, las buenas amistades (ya sea entre esposo y esposa, padre e hijo, o persona y persona) como modelo de las buenas relaciones interpersonales y las examinamos un poco más de cerca, podremos ver que ofrecen muchas más satisfacciones incluso que aquellas de las que hemos hablado. La franqueza mutua, la confianza y honradez y el no estar a la defensiva tienen —además de su valor externo— un valor adicional expresivo de liberación catártica (ver cap. 6). Una amistad sólida permite también la expresión de una cantidad sana de pasividad, relax, infantilismo y tonteo, ya que no hay peligro y somos amados y respetados por nosotros mismos y no por cualquier fachada que nos pongamos o papel que representemos. Podemos ser como realmente somos, débiles cuando nos sentimos débiles, protegidos cuando nos sentimos confundidos, infantiles cuando deseamos prescindir de las responsabilidades de adulto. Además, una relación verdaderamente buena mejora el insight incluso en el sentido freudiano, porque un buen amigo o una buena esposa se sienten lo suficientemente libres para ofrecer a nuestra consideración el equivalente de interpretaciones analíticas.

Ni tampoco hemos hablado bastante todavía de lo que en sentido amplio podría denominarse el valor educativo de una buena relación humana. Deseamos no sólo sentirnos seguros y amados, sino también saber cada vez más, satisfacer la curiosidad, descubrir todo lo oculto y abrir todas las puertas. Aparte de esto, también hemos de reconocer nuestros impulsos filosóficos básicos de estructurar el mundo, de entenderlo en profundidad y de hallarle un sentido. Si bien una amistad o relación padre-hijo ejemplar debería significar mucho en este área, estas satisfacciones se logran o deberían lograrse, en mucho mayor grado, en la buena relación terapéutica.

Por último, estaría bien decir una palabra sobre el hecho evidente (y por tanto, olvidado) que es tan importante amar como ser

amado[2]. El impulso abierto al cariño está tan severamente reprimido en nuestra cultura como los impulsos hostiles y sexuales, quizás incluso más (Suttie, 1935). Se nos permite la expresión abierta de cariño en unas pocas relaciones extraordinarias, tal vez sólo en tres —la pareja padre-hijo, la pareja abuelo-nieto y en las parejas de casados y de enamorados— e incluso en éstas sabemos muy bien cómo se ahogan y mezclan con sentimientos de vergüenza, de culpa, de ponerse a la defensiva, de representar un papel y con la lucha por la dominación.

No se ha recalcado lo suficiente que una relación terapéutica permite, e incluso fomenta, una expresión verbal abierta de los impulsos de amor y cariño. Sólo aquí (así como en los grupos diversos de «crecimiento personal») se dan por supuesto y se esperan, y sólo aquí se purgan de sus adherencias insanas y luego, una vez purificadas, se disponen para el mejor uso. Hechos como éste señalan inconfundiblemente la necesidad de revaluar los conceptos freudianos de transferencia y contratransferencia. Los conceptos surgieron de un estudio de la enfermedad, y son demasiado limitados para tratar la salud. Se deben ampliar para incluir al sano y al lisiado, al racional y al irracional.

La relación: condición previa de la terapia

Se pueden distinguir al menos tres aspectos diferentes de la relación humana: la de dominante-subordinado, la igualitaria y la distante o *laissez-faire.* Todas ellas han aparecido en diversas áreas incluidas la relación terapeuta-paciente.

Un terapeuta se puede considerar a sí mismo como el jefe activo que decide y dirige a su paciente; o se puede relacionar con éste como un compañero en una tarea común; o por último, puede transformarse en un espejo tranquilo, carente de emociones ante el paciente, sin implicación alguna, sin acercarse nunca humanamente,

[2] Nos sorprende en particular este inexplicable descuido en la literatura sobre psicología infantil. «El niño debe ser amado», «el niño se comportará bien para conservar el amor de sus padres» etc., y con igual validez se puede leer «el niño debe amar», «el niño se portará bien *porque* ama a sus padres» y cosas así.

sino siempre manteniéndose a distancia. Este último tipo era el que Freud recomendaba, pero los otros dos tipos de relación son los que en realidad prevalecen más a menudo, aunque oficialmente la única etiqueta para cualquier sentimiento humano normal del analizando es la contratransferencia, o sea, un sentimiento irracional y enfermo.

Ahora bien, si la relación entre el terapeuta y el paciente es el medio a través del cual éste obtiene su necesaria medicina terapéutica —como el agua es el medio en el que el pez encuentra todos sus objetos necesarios— hay que considerarla, no per se, sino a la luz de qué medio es el mejor para cada paciente. Debemos guardarnos de elegir uno por lealtad excluyendo a los otros. No hay ninguna razón por qué no habrían de hallarse los tres, así como otros todavía por descubrir, en el equipamiento del buen terapeuta.

Si bien de lo expuesto más arriba se deduce que el paciente medio progresaría mejor en una relación cálida, amistosa, de compañerismo democrático, hay otros muchos para quienes *no* será el ambiente más apropiado, lo cual nos impide convertirlo en una regla. Esto es particularmente cierto para casos más graves de neurosis crónica estabilizada.

A los que tienen un carácter más autoritario, que identificarán amabilidad con debilidad, no se les debe consentir un fácil desdén hacia el terapeuta. Tirar bien de las riendas y definir muy bien los límites de la permisividad puede ser deseable por el bien último del paciente. Esto ha sido especialmente señalado por los rankeanos en sus discusiones sobre los límites de la relación terapéutica.

Otros que han aprendido a considerar el cariño como una trampa y un cepo se replegarán con ansiedad ante cualquier cosa que no sea el distanciamiento. Los que tienen sentido de culpa pueden *demandar* castigo. Los temerarios y los autodestructivos pueden necesitar órdenes categóricas que los preserven de hacerse un daño irreparable.

Pero no puede haber excepción a la regla de que los terapeutas deberían ser lo más consciente posible de las relaciones que ellos establecen con sus pacientes. Se da por seguro que espontáneamente su propio carácter les llevará a un tipo de relación más que a otro, pero deberían ser capaces de controlarse cuando se trata del bien del paciente.

En cualquier caso, si la relación es mala, ya sea en términos

generales o en términos de paciente individual, es dudoso que puedan tener algún efecto cualquiera de los demás recursos de la psicoterapia. Esto se debe, en gran parte, a que tal relación probablemente nunca se inicie o se interrumpa pronto. Pero incluso si el paciente se queda con alguien que le disgusta profundamente o del que se resiente o con el que tiene ansiedad, según pase el tiempo, actuará la autodefensa, la desconfianza y la tentación de ser el objeto principal que *disgusta,* al terapeuta.

Resumiendo, aun cuando establecer una relación humana satisfactoria pueda no ser un fin en sí mismo, sino más bien un medio para un fin, sin embargo, se debe considerar como una precondición muy deseable y necesaria para la psicoterapia, ya que es habitualmente el medio mejor para administrar la medicina psicológica última que todo ser humano necesita.

La terapia: formación en la relación

Existen aún otras implicaciones interesantes de este punto de vista. Si la psicoterapia consiste, en última instancia, en proporcionar a un ser humano enfermo precisamente aquellas cualidades que él o ella deberían haber conseguido de otras buenas relaciones humanas, esto nos lleva a definir a la persona mentalmente enferma como aquella que nunca ha tenido suficientes buenas relaciones con otras personas. Esto no contradice nuestra definición previa de persona enferma como aquella que no ha tenido suficiente amor, respeto, etc., ya que todo ello sólo lo puede conseguir de otras personas. Aunque se demuestra, por tanto, que estas definiciones son tautológicas, cada una nos conduce en diferentes direcciones y nos abre los ojos a distintos aspectos de la terapia.

Una consecuencia de esta segunda definición de enfermedad es que arroja nueva luz a la relación psicoterapéutica. Se considera mayormente que es una medida desesperada, un recurso último, y como la mayoría de los enfermos la inicia, se ha llegado a considerar —incluso por los mismos terapeutas— como una necesidad desgraciada, extraña, anormal, enferma, inhabitual, como la cirugía.

Es cierto que ésta no es la actitud con que las personas se introducen en otras relaciones beneficiosas como son el matrimonio.

la amistad o el compañerismo. Pero, al menos en teoría, la psicoterapia es algo tan similar a la amistad como lo es la cirugía. Entonces se debería ver como una relación sana, deseable, incluso hasta cierto punto y en algunos aspectos, como una de las relaciones *ideales* entre los seres humanos. En teoría se debería esperar con ilusión e introducirse en ella con alegría. Esto es lo que se *debería* deducir de las consideraciones anteriores. En la realidad, sin embargo, sabemos que esto no es lo más frecuente. Desde luego, esta contradicción se reconoce pero no se explica plenamente por la necesidad del neurótico de aferrarse a la enfermedad. También se debe explicar por un malentendido de la naturaleza fundamental de las relaciones terapéuticas, no sólo en los pacientes, sino también en muchos terapeutas. Hemos encontrado pacientes potenciales más dispuestos a seguir una terapia cuando se les explicaba, como hemos hecho arriba, que cuando la explicación era más simple.

Otra consecuencia de definir la terapia en términos interpersonales es que permite resaltar que uno de sus aspectos es la formación en la técnica de establecer buenas relaciones humanas (algo que un neurótico crónico no puede hacer sin una ayuda especial), de probar que esto es una posibilidad, de descubrir qué beneficioso y divertido es. Entonces, sería de esperar que el paciente pudiera establecer amistades profundamente buenas con otras personas por una especie de transferencia de la formación. Presumiblemente esa persona podría conseguir todas las medicinas psicológicas necesarias —como la mayoría de nosotros— de nuestras amistades, de nuestros hijos, de nuestras esposas o maridos, y de nuestros colegas. Desde este punto de vista, la terapia se puede definir todavía de otra manera, a saber, como la preparación de los pacientes para establecer sus propias buenas relaciones humanas que todos los seres humanos quieren y en las que las personas relativamente sanas consiguen muchas de las medicinas psicológicas que necesitan.

Otra deducción de las consideraciones anteriores sería que idealmente los pacientes y los terapeutas deberían *elegirse* uno a otro y que además esta elección se debería hacer no solamente sobre la base de la reputación, del precio, de la preparación técnica, de la destreza, etc., sino también sobre la base de gustarse mutuamente como sería normal. Se podría demostrar fácil y lógicamente que, por lo menos, esto acortaría el tiempo necesario para el tratamiento,

haciéndolo más fácil para el paciente y el terapeuta, haciendo posible un acercamiento más próximo a la cura ideal y haciendo de la experiencia total algo que les compensa a los dos. Otros corolarios diversos de tal conclusión serían que el trasfondo, el nivel de inteligencia, la experiencia, la religión, la política, los valores, etc., de ambos, deberían ser idealmente similares y no distintos.

Debe estar ya claro a estas alturas que la estructura del carácter o personalidad de los terapeutas es, si no totalmente importante, sí una de las consideraciones cruciales. Deben ser individuos que puedan introducirse en la relación humana idealmente buena que es la psicoterapia. Además deben ser capaces de hacerlo con muchos tipos de personas diferentes o incluso con todos los seres humanos. Deben ser cariñosos y simpáticos, y estar lo suficientemente seguros de sí mismos como para poder inspirar respeto a otros seres humanos. Principalmente deberían ser democráticos, en el sentido psicológico de que miran a otros seres humanos con respeto esencial, sencillamente porque son humanos y únicos. En una palabra, tendrían que ser emocionalmente seguros y tener una sana autoestima. Además la situación de su vida debería *idealmente* ser tan buena que no estuvieran abstraídos en sus propios problemas. Deberían estar felizmente casados, estar bien económicamente, tener buenos amigos, gustarles la vida y en general ser capaces de pasárselo bien.

Por último, todo ello implica que podríamos dejar abierta para una mayor consideración la cuestión, prematuramente cerrada por los psicoanalistas, de contactos sociales continuados entre el terapeuta y el paciente después de haber concluido el tratamiento terapéutico formal o incluso durante su proceso.

La vida diaria como terapia

Al haber extendido y generalizado los fines últimos de la psicoterapia y las medicinas específicas que producen estos efectos terminales, nos hemos obligado lógicamente a derribar los muros que aislaban la psicoterapia de otras relaciones humanas y acontecimientos de la vida. Dichos acontecimientos y relaciones en la vida de los individuos corrientes, que les ayudan a progresar hacia los fines últimos de la psicoterapia profesional, se les puede llamar justa-

mente psicoterapéuticos, aunque ocurran fuera de un despacho y sin el concurso de un terapeuta profesional. Se deduce que una parte, totalmente propia del estudio de la psicoterapia, es el examen de los milagros cotidianos de los buenos casamientos, las buenas amistades, los buenos padres, los buenos empleos, los buenos profesores, etc. Un ejemplo de un teorema que se deriva directamente de tal consideración sería que la terapia profesional debería basarse, mucho más de lo que hasta ahora lo ha hecho, en pacientes avanzados que liderasen tales relaciones terapéuticas, tan pronto como puedan aceptarlas y vivirlas.

No debemos temer como profesionales el dejar en manos de aficionados estos importantes instrumentos psicoterapéuticos: protección, amor y respeto por otros seres humanos. Aun siendo verdaderas herramientas poderosas, no revisten por ello peligro. Podemos esperar normalmente no herir a las personas queriéndolas y respetándolas (excepto en individuos neuróticos ocasionales, que en cualquier caso ya están mal). Es justo esperar que el amor, el cariño y el respeto son fuerzas casi siempre para el bien y no para dañar.

Si aceptamos esto, debe quedar clara nuestra convicción de que no sólo todo ser humano bueno es en potencia un terapeuta inconsciente, sino de que también hemos de aprobarlo, fomentarlo y enseñarlo. Al menos, estos fundamentos de lo que podría llamarse psicoterapia lega se pueden enseñar desde la infancia a cualquier ser humano. Una clara tarea de la psicoterapia pública (utilizando la analogía de contraste entre sanidad pública y medicina privada) es precisamente enseñar estas realidades, difundirlas a lo ancho y a lo largo, para estar seguros de que a cada profesor, a cada padre e idealmente a cada ser humano se le dé la oportunidad de comprenderlas y aplicarlas. Los seres humanos han acudido siempre en busca de consejo y ayuda a las personas que respetaban y amaban. No hay razón por qué este fenómeno histórico no se pudiera formalizar, verbalizar y animar hasta el punto de su universalización, tanto por los psicólogos como por los responsables religiosos. Las personas deben darse cuenta claramente de que cada vez que amenazan, humillan o hieren a alguien sin necesidad, o dominan o rechazan a otro ser humano, se convierten en fuerzas que crean psicopatología, por muy pequeñas que sean dichas fuerzas. Asimismo, deben advertir que toda persona amable, cooperadora, decen-

te, psicológicamente democrática, cariñosa y cálida constituye una fuerza psicoterapéutica, aunque sea muy pequeña.

Autoterapia

Una implicación de la teoría presentada aquí es que la autoterapia tiene al mismo tiempo mayores posibilidades y también mayores limitaciones de lo que normalmente hemos podido percibir. Si todos los seres humanos aprenden a saber cuáles son sus carencias, cuáles son sus deseos fundamentales y, en líneas generales, aprenden a conocer los síntomas que indican la falta de satisfacción de estos deseos fundamentales, conscientemente podrán moverse para intentar recuperar estas carencias. Podemos decir claramente que, según esta teoría, la mayoría de los seres humanos tienen a su alcance una mayor posibilidad de lo que creían para curarse a sí mismos de los cientos de desajustes leves, que son tan frecuentes en nuestra sociedad. El amor, la seguridad, la pertenencia y el respeto de otras personas suponen casi panaceas para los trastornos circunstanciales e incluso para algunos de los trastornos de carácter benigno. Si los individuos saben que deben tener amor, respeto, autorrespeto, etc., los buscarán conscientemente. Verdaderamente todo el mundo estará de acuerdo en que buscarlos conscientemente será mejor y más efectivo que intentar suplir su carencia de forma inconsciente.

Pero al mismo tiempo que se ofrece esta esperanza a muchos individuos y de que se les da una mayor posibilidad de autoterapia de la que normalmente se ha creído posible, hay ciertos problemas por los cuales no tienen más remedio que ponerse en manos de un profesional. Por una parte, en trastornos de carácter grave o neurosis existenciales, se requiere una clara comprensión de las fuerzas dinámicas que originan, precipitan y mantienen el trastorno, antes de que se pueda hacer nada por el paciente, excepto una simple mejoría. Es aquí donde se deben utilizar todas las herramientas que se necesitan para hacerlo consciente, herramientas para las cuales todavía no hay sustitutos y que en la actualidad solamente se pueden utilizar por terapeutas formados profesionalmente. Una vez que se reconoce un caso como serio, la ayuda del lego, de la anciana sabia, se convierte, en nueve de cada diez casos, en algo completa-

mente inútil en lo que respecta a la cura permanente. Esta es la limitación esencial de la autoterapia[3].

Terapia de grupo

Una implicación final de nuestro enfoque de la psicoterapia es un mayor respeto por las terapias de grupo así como por los grupos-T y parecidos. Hemos resaltado tanto el hecho de que la psicoterapia y el crecimiento personal es una relación interpersonal, que a priori deberíamos pensar que extender este emparejamiento a una agrupación más grande podría resultar beneficioso. Si la terapia corriente se puede concebir como una sociedad ideal en miniatura de dos, entonces la terapia de grupo se puede ver como una sociedad ideal en miniatura de diez. Ya tenemos una motivación fuerte para experimentar con la terapia de grupo, a saber, la economía de dinero y tiempo, y una mayor posibilidad de tratamiento para más pacientes. Pero además, ahora tenemos datos empíricos que indican que la terapia de grupo y los grupos-T pueden hacer cosas que no puede la psicoterapia individual. Ya sabemos que es muy fácil desprenderse del sentido de ser único, del aislamiento, de culpa o pecado cuando los pacientes descubren que los otros miembros del grupo están hechos de la misma sustancia que ellos, que sus fines, sus conflictos, sus satisfacciones e insatisfacciones, sus pensamientos e impulsos ocultos son casi universales en la sociedad en general. Esto reduce el efecto psicopatógeno de los conflictos y de los impulsos reservados.

Otra esperanza terapéutica se corrobora con la práctica real. En la psicoterapia individual los pacientes aprenden a hacer una buena relación humana por lo menos con un individuo, el terapeuta. Por

[3] Desde que se escribió esto por primera vez, han aparecido los interesantes libros sobre autoanálisis de Horney (1942) y Farrow (1942). Su opinión es que los individuos, por su propio esfuerzo, pueden lograr la clase —pero no el grado— de insight conseguido por el análisis profesional. La mayoría de los analistas no discuten esto, pero lo consideran impracticable por el impulso extraordinario, la paciencia, el valor y la persistencia que se requieren de tales pacientes. Algo similar es cierto, creo yo, para muchos de los libros sobre crecimiento personal. Pueden ser de gran ayuda, pero no hay que esperar grandes transformaciones con la ayuda de un profesional o de un «guía», gurú, líder o similar.

tanto, se espera que puedan transferir esta habilidad a su vida social en general. A menudo lo consiguen, pero algunas veces no. En la terapia de grupo no solamente aprenden cómo establecer esta buena relación con al menos una persona, sino que también, bajo el ojo del terapeuta, proceden a practicar esta habilidad con todo un grupo de personas. En general, los resultados de los experimentos disponibles en este momento, sin ser asombrosos, son verdaderamente alentadores.

Con tales datos empíricos, y también por las deducciones de la teoría, podemos propugnar que se investigue más la psicoterapia de grupo, no sólo porque es una iniciativa prometedora para la psicoterapia profesional, sino también porque, con toda seguridad, nos enseñará mucho sobre teoría psicológica general e incluso sobre teoría social en sentido amplio.

Lo mismo se puede decir de los grupos-T, grupos de encuentro básicos, de formación de la sensibilidad, y todos los restantes clasificados ahora como grupos de crecimiento personal o seminarios y talleres de educación afectiva. Aunque muy distintos en procedimiento, se puede decir que tienen los mismos objetivos *lejanos* de todas las psicoterapias, es decir, la autorrealización, la completa humanidad, el uso total de los potenciales personales y de especie, etc. Como cualquiera de las psicoterapias, pueden hacer maravillas cuando se llevan a cabo por personas competentes. Pero ya tenemos la suficiente experiencia para saber que pueden ser inútiles o dañinas cuando están mal dirigidas. Por tanto, se hace necesaria una mayor investigación. Desde luego ésta no es una conclusión asombrosa porque sucede exactamente lo mismo con los cirujanos y demás profesionales. Ni tampoco hemos solucionado el problema de *cómo* una persona lega o un aficionado puede elegir al terapeuta competente (o al médico, al dentista, al gurú, al guía o al profesor) y evitar al incompetente.

LA BUENA SOCIEDAD

¿Qué es una buena sociedad?

A semejanza de la definición anteriormente discutida de las buenas relaciones humanas, podemos explorar las implicaciones de la,

en principio, denominada buena sociedad como aquella que proporciona a sus miembros las mayores posibilidades de alcanzar la condición de seres humanos autorrealizados y plenos. Esto, a su vez, significa que la buena sociedad es aquella cuya organización institucional se establece de tal manera que anima, alienta, recompensa y produce un máximo de buenas y un mínimo de malas relaciones humanas. De las anteriores definiciones e identificaciones se desprende que la buena sociedad es sinónima de sociedad psicológicamente sana, mientras que la mala sociedad lo es de sociedad psicológicamente enferma, lo que a su vez significa que es gratificadora y obstaculizadora de necesidades básicas, respectivamente (ej.: insuficiente amor, afecto, protección, respeto, confianza y verdad; y demasiada hostilidad, humillación, miedo, desprecio y dominación).

Se debería recalcar que las presiones sociales e institucionales *fomentan* efectos terapéuticos o patógenos (los hacen más fáciles, más ventajosos, más probables, les proporcionan mayores ganancias secundarias y primarias). No los *condenan* absolutamente ni los hacen absolutamente inevitables. Sabemos suficiente de los tipos de personalidad en las sociedades simples y en las complejas para respetar, por una parte, la plasticidad y la flexibilidad de la naturaleza humana y, por otra, la peculiar obstinación de la estructura del carácter ya formado en individuos excepcionales, que les posibilita resistir e incluso burlar las presiones sociales (ver cap. 11). El antropólogo parece que siempre encuentra una persona amable en la sociedad cruel, un luchador en la sociedad pacífica. Sabemos lo suficiente ahora para no culpar de *todos* los males a la organización social al estilo de Rousseau, ni nos atrevemos a esperar que todos los seres humanos puedan llegar a ser felices, sanos e inteligentes gracias a las mejoras sociales por sí solas.

En lo que respecta a la sociedad, se puede mirar desde varios puntos de vista, todos útiles para uno u otro propósito. Por ejemplo, podemos obtener la media de nuestra sociedad —o de cualquier otra— y etiquetarla como bastante enferma, muy enferma, etc. Sin embargo, nos sería más útil calcular y equilibrar, unas contra otras, las fuerzas que fomentan la salud y la enfermedad. Nuestra sociedad tiene claramente mucho de columpio en un equilibrio precario, con el control yendo de un extremo a otro de las fuerzas. No hay razón por la cual no se puedan medir y experimentar dichas fuerzas.

Dejando a un lado estas consideraciones generales y volviendo a las psicológico-individuales, lo primero que tratamos es el hecho de la interpretación subjetiva de la cultura. Desde este punto de vista, podemos decir de las personas neuróticas que, *para ellas,* la sociedad está enferma, porque la ven predominantemente en peligro, amenaza, ataque, egoísmo, humillación y frialdad. Desde luego, se entiende que sus vecinos, mirando a la misma cultura y la misma gente, puedan encontrarla sana. Estas conclusiones no se contradicen *psicológicamente.* Pueden las dos coexistir psicológicamente. Así, toda persona profundamente enferma vive subjetivamente en una sociedad enferma. La conclusión que sigue a esta afirmación, y nuestra discusión anterior de la relación psicoterapéutica, es que la terapia se puede expresar como un intento de establecer una buena sociedad en miniatura. Esto mismo se puede decir de una sociedad que esté enferma desde el punto de vista de una gran mayoría de sus miembros. Debemos cuidarnos aquí de un subjetivismo demasiado extremo. La sociedad que está enferma para el paciente enfermo, lo está también en un sentido más objetivo (incluso para la gente sana), aunque sólo sea por el hecho de producir personas neuróticas.

¿Cómo afecta la sociedad a la naturaleza humana?

Teóricamente, por tanto, la psicoterapia viene a ser el contador en marcha del estrés y las tendencias básicas de una sociedad enferma. O de una manera más generalizada, no importa el grado de salud o de enfermedad general de una sociedad, la terapia sirve para luchar contra las fuerzas que generan enfermedad en dicha sociedad a escala individual. Intenta, por así decirlo, detener la marea, horadar desde dentro, ser revolucionaria o radical en su sentido etimológico. Luego todos los psicoterapeutas combaten o deberían combatir las fuerzas psicógenas de su sociedad incidiendo en las menores y no en las mayores, y si éstas son fundamentales y primarias, en realidad lo que hacen es combatir a esa sociedad.

Claramente, si la psicoterapia se pudiera extender enormemente, si en vez de tratar a unas cuantas docenas de pacientes al año, los psicoterapeutas pudieran tratar a varios millones, entonces estas fuerzas menores de la naturaleza de nuestra sociedad se harían

perceptibles a simple vista. No hay duda de que la sociedad cambiaría. Primero vendrían los cambios aquí y allá en el gusto de las relaciones humanas con respecto a cualidades tales como la hospitalidad, la generosidad, la amabilidad y similares, pero cuando la gente se hiciera más hospitalaria, más generosa, más amable, más social, entonces forzarían asimismo los cambios legislativos, políticos, económicos y sociológicos (Mumford, 1951). Quizá la rápida expansión de los grupos-T, los de encuentro y otros muchos grupos y clases de «crecimiento personal», pueda tener efectos sensibles en la sociedad.

Nos parece que no hay sociedad, por muy buena que sea, que pudiera eliminar completamente la enfermedad. Si no vienen las amenazas de otros seres humanos, siempre vendrán de la naturaleza, de la muerte, de la frustración, la enfermedad, incluso del mero hecho de convivir en una sociedad; por tanto, aunque nos superemos, no tendremos más remedio que modificar también la manera de satisfacer nuestros deseos. Y tampoco debemos olvidar que la naturaleza humana misma genera mucha maldad, si no de una malicia innata, sí de la ignorancia, la estupidez, el miedo, la incomunicación, la torpeza, etc. (ver cap. 8).

Esto es una serie de interrelaciones terriblemente complicadas y es muy fácil ser malentendido o decir cosas de tal modo que inviten a la confusión. Para prevenirlo, sin extenderme demasiado, quizá sea bueno remitir al lector a una ponencia que preparé para mis alumnos en un Seminario sobre Psicología utópica social (1968b). Destaca lo empírico, lo realmente accesible (más que las fantasías inalcanzables) y también insiste en el grado de los planteamientos más que en unos u otros concretamente. La tarea se estructura sobre las cuestiones siguientes: ¿Hasta dónde permite la naturaleza humana a la sociedad ser buena? ¿Qué grado de bondad le permite la sociedad a la naturaleza humana? ¿Qué grado de bondad podemos esperar de la naturaleza humana para considerar las limitaciones intrínsecas de la naturaleza humana que ya conocemos? ¿Cuan buena podemos esperar que sea una sociedad a la vista de las dificultades inherentes en la mismísima naturaleza?

Mi opinión personal es que no es posible, ni siquiera concebible, un ser humano perfecto, sino que todos los seres humanos son *mucho* más mejorables de lo que se cree. En cuanto a la sociedad

perfecta, me parece a mí algo inalcanzable, especialmente a la vista del hecho evidente de que es casi imposible un matrimonio, amistad o relación padre-hijo perfectos. Si el amor no contaminado es tan difícil de lograr en una pareja, una familia, un grupo, ¿cuánto más difícil no lo será para 200 millones? ¿Y para 3 billones? Y una vez más, sin embargo, está claro que los emparejamientos, agrupamientos y sociedades, aunque no lleguen a ser perfectos, son claramente mejorables y pueden ir desde muy buenos a muy malos.

Además, tengo la sensación de que sabemos lo suficiente sobre mejorar parejas, grupos y sociedades como para rechazar la probabilidad de cambios rápidos o fáciles. Mejorar a una sola persona —de manera duradera— puede ser cuestión de años de trabajo terapéutico y, aún después, el aspecto principal de la «mejoría» es que le permite a la persona proseguir con la eterna tarea de mejorarse a sí misma. La autorrealización instantánea en un gran momento de conversión, de insight o de despertar *sí* sucede, pero es rarísima y no se debería tener en cuenta. Desde entonces los psicoanalistas han aprendido a no fiarse sólo del insight, sino que ahora ponen el acento en «trabajar a través del» esfuerzo largo, lento, doloroso, repetido, de utilizar y aplicar el insight. En Oriente, los maestros y guías espirituales generalmente señalarán esto mismo: que mejorarse a sí mismo es tarea de toda una vida. La misma lección está ya empezando a vislumbrarse en los grupos-T, los grupos básicos de encuentro, los de crecimiento personal, la educación afectiva y cosas parecidas, que se encuentran ahora en el doloroso proceso de abandonar la teoría del «Big Bang» de la autorrealización.

Todas las formulaciones en este terreno deberían ser fórmulas graduadas, por supuesto, como en los siguientes ejemplos: 1) Cuanto más sana sea la sociedad en general, menos necesidad tendrá de psicoterapia individual, ya que habrá menos individuos enfermos. 2) Cuanto más sana sea la sociedad en general, tanto más probable será que una persona enferma pueda ser ayudada o cuidada sin intervención terapéutica profesional, es decir, por las experiencias de la buena vida. 3) Cuanto más sana sea en general la sociedad, más fácil le resultará al terapeuta curar al paciente enfermo, puesto que la simple terapia de gratificación es más probable que sea aceptada por el paciente. 4) Cuanto más sana sea la sociedad en general, más fácil le resultará a la terapia de insight curar, porque habrá tantas

experiencias de buena vida que la apoyen, buenas relaciones, etc., así como también ausencia relativa de guerra, desempleo, pobreza y otras influencias sociopatógenas. Evidentemente, son posibles docenas de teoremas de esta clase fácilmente comprobables.

Hace falta explicar, de esta manera, la relación entre la enfermedad individual, la terapia individual y la naturaleza de la sociedad para poder solucionar la paradoja a menudo pesimista: ¿Cómo se puede lograr la salud o mejorarla en una sociedad enferma que creó una salud enfermiza en primer lugar? Desde luego, el pesimismo que encierra ese dilema se contradice con la presencia misma de las personas autorrealizadas y con la existencia de la psicoterapia, que prueba su posibilidad precisamente porque existe. Incluso así, es útil aportar una teoría de *cómo* es posible, aunque sólo sea para lanzar toda la cuestión al campo de la investigación empírica.

PSICOTERAPIA PROFESIONAL

Técnicas

Cuando la enfermedad se va agravando, es cada vez menos accesible a la gratificación de las necesidades. Aquí llegamos a un punto en este continuum donde: 1) la gratificación de las necesidades básicas, con frecuencia, ni siquiera se busca o se quiere, habiendo renunciado a ella en favor de la gratificación de necesidades neuróticas, y 2) aun cuando se le ofrecen, el paciente es incapaz de utilizarlas. No sirve para nada ofrecer cariño porque él o ella le tienen miedo, desconfían de él, lo malinterpretan y finalmente lo rechazan.

Es en este punto donde la terapia profesional (insight) se hace no sólo necesaria sino insustituible. Ninguna otra terapia servirá, ni tampoco la sugestión, ni la catarsis, ni la cura de síntomas, ni la gratificación de las necesidades. Por tanto, a partir de aquí entramos, por así decirlo, en otro país (un terreno gobernado por sus propias leyes, una zona en la que todos los principios discutidos hasta el momento en este capítulo no se pueden aplicar, a menos que se modifiquen y califiquen).

Las diferencias entre la terapia profesional y la lega son enormes e importantes. Los desarrollos tecnológicos de este siglo, empezando

por los descubrimientos revolucionarios de Freud, Adler y otros, han ido transformando la psicoterapia de un arte inconsciente a una ciencia aplicada conscientemente. Ya disponemos de herramientas psicoterapéuticas que no están automáticamente al alcance del buen ser humano, sino que están disponibles solamente para las personas de suficiente intelecto y que, además, hayan sido rigurosamente formadas para utilizar estas técnicas nuevas. Son técnicas artificiales, ni espontáneas ni inconscientes. Se pueden enseñar de manera que es, hasta cierto punto, independiente de la estructura del carácter del psicoterapeuta.

Solamente queremos hablar aquí sobre la más importante, la más revolucionaria de estas técnicas: el lograr el insight en los pacientes, o sea, hacerles conscientes de sus deseos, impulsos, inhibiciones y pensamientos inconscientes (análisis genético, análisis del carácter, análisis de la resistencia, análisis de la transferencia). Es primordialmente esta herramienta la que proporciona al psicoterapeuta —que además ya tiene el requisito de la buena personalidad— una ventaja tremenda sobre la persona que meramente tiene la buena personalidad y no las técnicas profesionales.

¿Cómo se consigue este insight? Hasta ahora la mayoría, si no todas las técnicas que lo facilitan, no han llegado mucho más lejos que las que Freud elaboró. La asociación libre, la interpretación de los sueños y la interpretación del significado detrás del comportamiento cotidiano, son las vías principales por las que los terapeutas ayudan a los pacientes a lograr un insight consciente de sí mismos. Hay otras pocas posibilidades que se pueden intentar, pero son mucho menos importantes. Las técnicas de relajación y técnicas diversas, que inducen a alguna forma de disociación y luego se sirven de ella, no son tan importantes como las así llamadas técnicas freudianas, aunque muy bien se podrían utilizar más de lo que se hace hoy día.

Con ciertas limitaciones, estas técnicas las puede adquirir cualquiera con una inteligencia normal que pase por un curso de formación apropiado de los que se imparten en los institutos psiquiátricos y psicoanalíticos, departamentos diplomados de psicología clínica, etc. Como sería de esperar, es verdad que hay diferencias individuales en la eficacia de su aplicación. Algunos estudiantes de terapia insight parecen tener mejor intuición que otros. Sospechamos tam-

bien que el tipo de persona que hemos etiquetado como la de buena personalidad podrá utilizarlas con mucha más eficacia que el terapeuta que no tiene este tipo de personalidad. Todos los institutos de psicoanálisis incluyen un requisito de personalidad en los estudiantes.

Otro gran y nuevo descubrimiento que nos legó Freud es reconocer la necesidad que tiene el propio terapeuta de entenderse a sí mismo. Mientras que se admite por los psicoanalistas la necesidad de este tipo de insight en el terapeuta, todavía no está formalmente reconocida por los psicoterapeutas de otras tendencias. Esto es un error. Lo que se deduce de la teoría aquí presentada es que cualquier elemento que logre mejorar la personalidad de los terapeutas conseguirá también que sean mejores profesionales. El psicoanálisis, o cualquier otra terapia profunda de terapeutas, *puede* ayudar a realizar esto. Si algunas veces se fracasa en la curación total, al menos puede conseguir que los terapeutas sean conscientes de lo que probablemente les amenaza, que conozcan las principales zonas de conflicto y frustración dentro de sí. En consecuencia, cuando tratan a sus pacientes, pueden contrarrestar estas fuerzas dentro de sí mismos y corregirlas para los mismos. Al ser siempre conscientes de ellas, las pueden dominar con la inteligencia.

Como hemos dicho, en el pasado la estructura del carácter de los terapeutas era mucho más importante que cualquiera de las teorías que sustentaban, o incluso más importante que las técnicas conscientes que utilizaban. Pero esto lo es cada vez menos a medida que la terapia profesional se va haciendo más refinada. En el panorama total del buen psicoterapeuta, la estructura del carácter ha ido cediendo lentamente en importancia, y seguramente continuará haciéndolo en el futuro, mientras que la formación, la inteligencia, las técnicas y las teorías no han parado de ser cada vez más importantes hasta que, estamos bien seguros, se conviertan en lo único importante. Hemos alabado la técnica de psicoterapia de la anciana sabia por la simple razón de que en el pasado eran las únicas psicoterapeutas que existían y, en segundo lugar porque, tanto ahora como después, serán importantes en lo que hemos denominado psicoterapia lega. Sin embargo, ya no es sensato ni justificable echar una moneda al aire para decidir si vamos al cura o al psicoanalista. El buen psicoterapeuta profesional ha dejado atrás la ayuda de índole intuitiva.

Podemos esperar en un futuro no lejano, especialmente si la sociedad mejora, que el psicoterapeuta profesional no sea solicitado para reafirmar, apoyar o para gratificar otras necesidades, porque todo eso lo podremos conseguir de los compañeros legos. Un individuo acudirá a la consulta por enfermedades que están fuera del alcance de la simple terapia de gratificación o terapia liberadora, pero que son técnicas accesibles sólo a los profesionales y no al terapeuta lego.

Paradójicamente es también posible una deducción completamente contraria a las teorías anteriores. Si a personas relativamente sanas les afecta tanto la terapia, es bastante probable que mucho del tiempo terapéutico profesional se reserve para los más sanos en vez de los menos sanos, sobre la base sensata de que mejorar a diez en un año es preferible que mejorar a uno, especialmente si estos pocos se encuentran en la posición clave del terapeuta lego (ej.: profesores, asistentes sociales y médicos). Esto ya está sucediendo en forma considerable. Una gran parte del tiempo de los psicoanalistas experimentados y analistas existenciales se ocupa de formar, enseñar y analizar a los jóvenes terapeutas. También es ahora muy corriente que un terapeuta enseñe a médicos, asistentes sociales, psicólogos, enfermeras, curas y profesores.

El insight y la gratificación de las necesidades

Antes de abandonar el tema de la terapia de insight, sería conveniente resolver la dicotomía implícita hasta el momento entre insight y gratificación de las necesidades. El insight puramente cognitivo o racionalista (conocimiento frío y no emocional sobre él) es una cosa; el insight organísmico es otra. El insight total del que a veces hablan los freudianos es un reconocimiento del hecho de que conocer sólo los síntomas, aun cuando añadamos el saber su procedencia y el papel dinámico que tienen en la economía psíquica contemporánea, normalmente no es curativo en sí mismo. Debería haber una experiencia emocional al mismo tiempo, una vivencia renovada real de la experiencia, una catarsis, una reacción. Es decir, un insight total no es sólo una experiencia cognitiva sino también emocional.

Algo más sutil es la polémica de que el insight es a menudo una

experiencia volitiva, gratificadora de necesidades o incluso frustradora, un sentimiento real de ser amado, abandonado, despreciado, rechazado o protegido. La emoción de que hablan los analistas se ve mejor, por tanto, como la reacción al darse cuenta, por ejemplo, de que el padre realmente le amaba después de todo cuando uno revive una experiencia de hace veinte años, reprimida o erróneamente entendida hasta ahora, en que la persona de repente se da cuenta de que, al experimentar la emoción verdaderamente, odiaba a la madre que siempre creyó amar.

Esta rica experiencia, a la vez cognitiva, emocional y volitiva, la podemos denominar insight organísmico. Pero ¿se supone que hemos estado estudiando primordialmente experiencias *emocionales!* Nuevamente deberíamos extender la experiencia cada vez más para incluir elementos volitivos, y deberíamos en última instancia vernos hablando de la emoción holística u organísmica, etc. Lo mismo en cuanto a la experiencia volitiva; también se extendería a la experiencia que no depende de dicha facultad del organismo total. El paso final sería darse cuenta de que no existía diferencia entre emoción organísmica, insight organísmico y volición organísmica, excepto el ángulo de enfoque del estudiante, y se vería claramente que las dicotomías originales son artilugios de un enfoque demasiado atomizado de la materia.

10

Consideraciones sobre la normalidad y la salud

Las palabras normal y anormal cubren tantos significados diferentes que han llegado a ser inútiles. Hoy domina una fuerte tendencia entre psicólogos y psiquiatras a sustituir estos términos generales por los conceptos más específicos que se incluyen en este encabezamiento. Esto es lo que nos proponemos hacer en este capítulo.

En general, los intentos de definir la normalidad han sido o estadísticos, o culturalmente relativos, o médico-biológicos. Sin embargo, éstas son las definiciones *formales* solamente, las definiciones de domingo, no las de todos los días. El significado informal que lleva la palabra es tan definitivo como el profesional. La mayoría de la gente tiene algo más en mente cuando pregunta «¿Qué es lo normal?» Para la mayoría de las personas, incluso para los profesionales en sus momentos informales, ésta es una cuestión de valor y, en efecto, cuestiona lo que debemos valorar, lo que es bueno y malo para nosotros, de qué nos debemos preocupar y de qué nos debemos sentir culpables o virtuosos. Me decido por interpretar el título de este capítulo tanto en el sentido lego como en el profesional. Tengo la impresión de que la mayoría de los especialistas de la materia hacen lo mismo, aunque no lo admitan las más de las veces. Hay mucho debate sobre lo que debería significar normal y más bien poco sobre lo que *de verdad* significa en el contexto de una conversación normal. En mi trabajo terapéutico siempre he interpretado la cuestión sobre normalidad y anormalidad en el contexto en el que hablaba, más que en el contexto técnico. Cuando una madre me ha

preguntado si su hijo era normal, yo entendía que lo que estaba preguntando era si se tenía que preocupar o no, si tenía que modificar sus esfuerzos por controlar la conducta de su hijo, o si debería dejarlo estar y no preocuparse. Cuando la gente, después de una conferencia, me pregunta sobre la normalidad y la anormalidad del comportamiento sexual, yo entiendo la pregunta de la misma manera y mi respuesta frecuentemente llevaba implícito un «preocúpese de ello» o un «no se preocupe».

Creo que la verdadera razón del actual interés resucitado por este problema entre los psicoanalistas, psiquiatras y psicólogos es la sensación de que ésta es *la* gran cuestión de los valores. Cuando, por ejemplo, Erich Fromm habla de normalidad, la sitúa en el contexto de la bondad, lo deseable y de los valores. Lo mismo hacen últimamente otros escritores de este campo. Esta clase de trabajo ahora, y en alguna época del pasado, ha supuesto un verdadero esfuerzo por construir una psicología de los valores que pudiera servir, en última instancia, como guía práctica para la gente corriente, y también como marco teórico de referencia para profesores de filosofía y otros especialistas.

Podría adelantar un poco más de esto. Muchos de estos psicólogos admiten que este esfuerzo total es cada vez más un intento de hacer lo que las religiones formales han pretendido conseguir y han fracasado, es decir, ofrecer a la gente un entendimiento de la naturaleza humana en relación a ella misma, a otra gente, a la sociedad en general, y al mundo en general, un marco de referencia en el que pudieran entender cuándo habrían de sentirse culpables y cuándo no. Es decir, trabajamos en lo que alcanza a una ética científica. Es mi clara intención conseguir que las observaciones de este capítulo se entiendan en esta dirección.

CONCEPTOS TIPO

Antes de iniciar este importante tema volvamos primero a los diversos intentos técnicos de describir y definir la normalidad que no ha funcionado bien.

Medias estadísticas

Los estudios estadísticos del comportamiento humano nos dicen sencillamente qué caso es y qué es lo que existe en realidad, y se supone que huyen completamente de la evaluación. Por fortuna, la mayoría de la gente, incluidos los científicos, no son lo bastante fuertes para resistir la tentación de quedarse con el término medio, de lo que es más frecuente y más común, especialmente en nuestra cultura, que es tan convincente para el hombre corriente. Por ejemplo, la excelente encuesta de Kinsey sobre la conducta sexual es muy útil por la información en bruto que proporciona. Pero el doctor Kinsey y otros, sencillamente, no pueden evitar hablar de lo que es normal (significado deseable). Por término medio, nuestra sociedad tiene una vida sexual patológica, enferma (desde el punto de vista psiquiátrico). Esto no lo hace deseable o sano. Debemos aprender a decir término medio cuando queremos decir término medio.

Otro ejemplo es la tabla Gesell de normas de desarrollo del bebé, que verdaderamente es muy útil para científicos y médicos. Pero es posible que la mayoría de las madres se preocupen de si su bebé está por debajo de la media en el desarrollo de caminar o de beber en vaso, como si esto fuera malo o de temer. En apariencia una vez que sepamos lo que es el término medio, todavía deberemos preguntarnos «¿es deseable el término medio?».

Convenciones sociales

La palabra *normal* a menudo se utiliza como un sinónimo inconsciente de *tradicional, habitual* o *convencional,* y comúnmente ello significa aferrarse a la tradición para su aprobación. Recuerdo el jaleo que se armaba porque las mujeres fumasen cuando yo iba a la universidad. Decía la decana que no era normal y lo prohibía. En aquella época tampoco era normal que las mujeres universitarias llevaran pantalones o se cogieran de la mano en público. Desde luego, lo que ella quería decir era «Esto es anormal, malo, intrínsecamente patológico», lo cual era totalmente falso. Unos años después cambiaron las tradiciones y a ella la pusieron en la picota, porque por aquella época sus modos no eran «normales».

Una variante de este uso es colgarle a la tradición la aprobación teológica. Los así llamados libros sagrados se interpretaban con frecuencia como los que sentaban las normas de comportamiento, pero el científico presta tan poca atención a estas tradiciones como a cualquier otra.

Normas culturales

Por último, la relatividad cultural se puede considerar obsoleta como fuente de definición de lo normal, lo deseable, lo bueno o lo sano. Los antropólogos nos prestaron un gran servicio, en un principio, al hacernos conscientes de nuestro etnocentrismo. Habíamos sido una cultura que intentaba sentar, como criterios absolutos y para toda la especie, todo tipo de hábitos culturales locales, tales como llevar pantalones o comer carne de vaca en vez de perro. Un refinamiento etnológico más amplio ha hecho desaparecer muchas de estas ideas y, por lo general, se reconoce que el etnocentrismo es un grave peligro. Ya nadie puede hablar por la especie entera, a menos que pueda elevarse sobre su propia cultura o permanecer al margen de ella y, por tanto, sea más capaz de juzgar a la especie humana como una especie y no como un grupo del vecindario.

Adaptación pasiva

La principal variante de este error se encuentra en la idea de la persona bien adaptada. Puede desconcertar al lector lego descubrir lo hostiles que han llegado a ser los psicólogos ante esta idea aparentemente sensata y evidente. Después de todo, todo el mundo quiere que sus hijos estén bien adaptados y formen parte del grupo, sean populares, admirados y amados por los amigos de su misma edad. Nuestra gran pregunta es: adaptados a *qué* grupo? ¿Nazis, criminales, delincuentes, drogadictos?, populares ¿con quiénes?, admirados ¿por quién? En el maravilloso cuento de H.G. Well *El valle de los ciegos,* donde todos son ciegos, el hombre con vista es un mal adaptado.

La adaptación significa una pasiva configuración de uno mismo a su propia cultura, al ambiente externo. Pero, supongamos que sea

una cultura enferma. O, por poner otro ejemplo, estamos aprendiendo lentamente a no prejuzgar a los delincuentes juveniles como algo necesariamente malo o indeseable en el terreno psiquiátrico. El crimen, la delincuencia y el mal comportamiento en los niños a veces puede representar una revuelta *legítima,* desde el punto de vista psiquiátrico y psicológico, contra la explotación, la injusticia y la falta de ecuanimidad.

La adaptación es un proceso más pasivo que activo; su ideal se consigue en aquel que puede ser feliz sin individualidad, incluso el lunático o el prisionero bien adaptado. Este enfoque ecologista implica maleabilidad y flexibilidad en el ser humano, y ausencia de cambio en la realidad. Es, por tanto, status quo y fatalismo. Y, además, no es cierto. Los seres humanos *no* son infinitamente maleables, y la realidad se *puede* modificar.

Ausencia de enfermedad

Dentro de una tradición completamente distinta está la costumbre clínico-médica de aplicar la palabra *normal* a la ausencia de lesión, enfermedad o disfunción clara. El internista que no puede encontrar nada malo psíquicamente después de un exhaustivo examen dirá al paciente que está normal, aunque persista el dolor. Lo que el internista quiere decir es: «Según *mis* técnicas no puedo descubrir lo que tiene usted de malo».

El médico con cierta formación psicológica, el así llamado psicosómata, todavía puede ver más y utilizar la palabra normal con menor frecuencia. En realidad, muchos psicoanalistas llegan a decir que nadie es normal, para significar completamente libre de enfermedad. Es decir, nadie está sin defecto. Lo cual es bastante cierto, pero una vez más ello no nos sirve de mucho en nuestra búsqueda ética.

CONCEPTOS NUEVOS

¿Qué es lo que está sustituyendo a estos conceptos que hemos aprendido a rechazar? El nuevo marco de referencia de que se ocupa este capítulo está todavía en proceso de desarrollo y elaboración. De

momento, aún no se puede decir que se vea claramente o se pueda apoyar en pruebas irrefutables con fiabilidad. Es justo caracterizarlo como un concepto o teoría que se desarrolla lentamente y que cada vez parece estar con más probabilidad en la verdadera dirección de un futuro desarrollo.

En concreto, mi predicción o adivinanza sobre el futuro de la idea de normalidad es que está a punto de desarrollarse alguna forma de teoría generalizada sobre la salud mental de la especie, que sirva para todos los seres humanos, sin importar su cultura ni su época. Esto se está haciendo sobre una base empírica y teórica a la vez. Esta nueva forma de pensar ha sido impuesta por los nuevos acontecimientos y datos nuevos de los que hablaremos después.

Drucker (1939) ha expuesto la tesis de que Europa Occidental, desde el principio del Cristianismo, ha sido dominada por cuatro ideas sucesivas o conceptos con respecto a la forma en que se debería perseguir la felicidad y el bienestar individual. Cada uno de estos conceptos o mitos sustentaban un cierto tipo de hombre como ideal, y generalmente asumían que sólo persiguiendo este ideal se podría asegurar la felicidad y el bienestar. El hombre espiritual era el ideal durante la Edad Media, el intelectual durante el Renacimiento. Luego, con la llegada del capitalismo y el marxismo, el hombre económico ha tendido a dominar el pensamiento de lo ideal. Más recientemente, y en especial en los países fascistas, se podría hablar claramente de un mito paralelo y similar, a saber, el del hombre heroico (heroico en el sentido nietzcheano).

Ahora parece como si estos mitos hubieran fracasado y estén dando paso a uno nuevo que se desarrolla poco a poco en la mente de los más avanzados pensadores e investigadores de esa materia y que, previsiblemente, florecerá en las dos próximas décadas, a saber, el concepto de persona mentalmente sana o persona eupsiquica, que es también, en efecto, la persona «natural». Yo espero que este concepto afectará a nuestra era con la misma profundidad que lo hicieron los mencionadas por Drucker.

Me voy a permitir ahora presentar brevemente y, en principio, dogmáticamente, la esencia de esta nueva concepción de la persona mentalmente sana. Lo primero y más importante de todo es la fuerte creencia que los individuos tienen de sí mismos, un esqueleto de estructura psicológica que se puede tratar y discutir de manera

análoga a su estructura física, y que tienen necesidades, capacidades y tendencias con una base en parte genética, algunas de las cuales son características de toda la especie humana, pasando por todas las líneas culturales, y algunas de las cuales son únicas en cada individuo. Estas necesidades básicas son, en apariencia, buenas o neutrales en vez de malas. En segundo lugar, va implícita la concepción de que la salud entera y el desarrollo normal y deseable consiste en realizar esta naturaleza, el cumplir estas potencialidades y en desarrollar la madurez, siguiendo las líneas que dicta esta naturaleza esencial, oculta, cubierta, oscura, y que crece desde dentro en vez de ser configurada desde fuera. En tercer lugar, se ve claramente que la mayor parte de la psicopatología resulta de la negación, la frustración o el retorcimiento de la naturaleza humana esencial[1].

Según este concepto ¿qué es bueno? Cualquier cosa que conduce a este desarrollo deseable en la dirección de la realización de la naturaleza humana interna. ¿Qué es malo y anormal? Cualquier cosa que frustra, bloquea o niega la naturaleza humana esencial. ¿Qué es lo psicopatológico? Cualquier cosa que perturba, frustra o impide el curso de la autorrealización. ¿Qué es psicoterapia, o con respecto a esto, cualquier terapia o crecimiento de cualquier clase?

[1] A primera vista, esta concepción nos recuerda mucho a las ideas del pasado de Aristóteles y Spinoza. En realidad, debemos decir que esta nueva concepción tiene mucho en común con las filosofías más antiguas. Pero también debemos señalar que ahora sabemos mucho más que Aristóteles y Spinoza sobre la verdadera naturaleza del ser humano. Hemos de reconocer a Aristóteles cuando asumía que la buena vida consistía en vivir de acuerdo con la verdadera naturaleza del hombre, pero debemos añadir que él sencillamente no sabía lo bastante sobre la verdadera naturaleza del ser humano. Todo lo que Aristóteles podía hacer al delinear esta naturaleza esencial, o diseño inherente de naturaleza humana, era considerarlo, estudiar a las personas, observar cómo eran. Pero si uno observa a los seres humanos solamente en la superficie, que era todo lo que Aristóteles podía hacer, en última instancia, uno tiene que asustarse de lo que alcanza a una concepción estética de la naturaleza humana. Lo único que podía hacer Aristóteles era construir una imagen del buen hombre en su propia cultura y en esa determinada época. Recuérdese que, en su concepción de la buena vida, Aristóteles admitía por completo el hecho de la esclavitud y cometía el error fatal de asumirlo, justamente porque un hombre era un esclavo por su naturaleza esencial y, por tanto, era bueno para él ser esclavo. Esto expone completamente la debilidad de apoyarse en la mera observación de la superficie en el intento de construir la idea de cómo es la buena persona, la persona normal o la persona sana.

Cualquier medio, del tipo que sea, que permite devolver a la persona al camino de la autorrealización y el desarrollo según le dicta su propia naturaleza.

LO QUE PODEMOS LLEGAR A SER

Supongo que si tuviéramos que expresar en una frase sencilla el contraste entre conceptos tradicionales de normalidad y el concepto nuevo que está apareciendo, yo mantendría que la diferencia fundamental es que ahora vemos no sólo lo que los seres humanos son, sino también lo que pueden llegar a ser. Es decir, que podemos ver no sólo la superficie, sino también las realidades, las potencialidades. Sabemos mejor ahora lo que se oculta en los seres humanos, lo que permanece reprimido, olvidado o invisible. Ahora podemos juzgar la naturaleza esencial del ser humano en términos de lo que pueden ser sus posibilidades, potencialidades y su desarrollo más alto, en vez de confiar sólo en las observaciones externas de lo que es en ese momento. Este enfoque se resume en esto: la historia ha vendido muy barata la naturaleza humana.

Otra ventaja que tenemos sobre Aristóteles es que hemos aprendido de los mismos psicólogos dinámicos que la autorrealización no se puede conseguir por el intelecto o la racionalidad a solas. Recuérdese que Aristóteles tenía una jerarquía de las capacidades humanas en las que la razón ocupaba el lugar más alto. Junto con esto iba, sin más remedio, la idea de que la razón contrastaba, luchaba y estaba reñida con la naturaleza humana instintiva y emocional. Pero hemos aprendido del estudio de la psicopatología y la psicoterapia que debemos modificar considerablemente nuestra idea del organismo psicológico para respetar igualmente racionalidad, emocionalidad y el lado impulsivo, volitivo o de deseo de nuestra naturaleza. Además, de nuestros estudios empíricos sobre la persona sana hemos aprendido que éstos no están definitivamente reñidos entre sí, que estas partes de la naturaleza humana no son necesariamente antagónicas, sino que pueden ser cooperadoras y sinérgicas. Podríamos decir que la persona sana es toda de una pieza, integrada. Es la persona neurótica la que está reñida consigo misma, cuya razón pelea con sus emociones. El resultado de esta división ha sido que

no sólo la vida emocional y la volitiva han sido malinterpretadas y mal definidas, sino que también podemos darnos cuenta de que la concepción de racionalidad que hemos heredado del pasado, está también malentendida y mal definida. Como ha dicho Erich Fromm «La razón, al convertirse en guardián que vigila a su prisionera, la naturaleza humana, se ha convertido en prisionera ella misma y, por tanto, ambos lados de la naturaleza humana, la razón y la emoción, estaban paralizados» (Fromm, 1947). Estamos de acuerdo con Fromm en que la realización del yo ocurre no sólo por los actos del pensamiento, sino más bien por la realización de la personalidad humana total, que incluye la expresión activa no sólo de las capacidades intelectuales, sino también de las emocionales y las instintivas.

Una vez seguros de conocer con certeza lo que las personas *pueden* ser en ciertas condiciones que hemos aprendido y denominamos buenas, y dando por supuesto que son felices, serenas, sin culpa, que se autoaceptan y están en paz consigo mismas, sólo cuando se satisfacen a sí mismas y se convierten en lo que ellas pueden ser, es posible y razonable hablar de bueno y acertado, de malo y equivocado, de deseable e indeseable.

El filósofo técnico podría objetar «¿Cómo puede probar que es mejor ser feliz que infeliz?». Incluso esta cuestión se puede contestar empíricamente, porque si observamos a los seres humanos en condiciones lo bastante amplias, descubriremos que ellos, *ellos* mismos, y *no* el observador, escogen de manera espontánea ser felices antes que infelices, estar a gusto antes que apenados, serenos antes que angustiados. En una palabra, en igualdad de condiciones, los seres humanos escogen la salud antes que la enfermedad (con la salvedad de que *ellos* escojan por sí mismos, de no estar demasiado enfermos y de que las condiciones sean de cierto tipo, que veremos más adelante).

Esto responde también a la objeción filosófica habitual que se hace a las proposiciones de valor de los fines y los medios que nos resultan tan familiares. *(Si* usted quiere el fin *X,* debería utilizar el medio *Y.* «Debería tomar vitaminas si quiere vivir más».) Ahora tenemos un enfoque diferente de esta cuestión. Sabemos *empíricamente* lo que la especie humana necesita —amor, seguridad, ausencia de dolor, felicidad, prolongar la vida, conocimiento, etc.—. Lúe-

go no podemos decir «Si quieres ser feliz, entonces...» sino «Si eres un miembro sano de la especie humana, entonces...» Todo esto es verdad en el mismo sentido empírico que decimos, sin darle importancia, que un perro prefiere carne a ensalada, o que el pez de colores necesita agua fresca o que las flores crecen mejor al sol. Sostengo firmemente que hemos estado haciendo declaraciones descriptivas, científicas más que puramente normativas.

Lo que *podemos* ser = lo que deberíamos ser, y es mucho mejor lenguaje que *deberíamos* ser. Nótese que si somos descriptivos y empíricos, entonces el *deberíamos* está totalmente fuera de lugar, como se puede ver claramente si preguntamos a las flores o animales qué es lo que *ellos* deberían ser. ¿Qué sentido tiene aquí el *debería* (o *habría de)!* ¿Qué es lo que *debería* llegar a ser un gatito? La respuesta a esta cuestión y el espíritu con que se hace es el mismo que para los niños.

Una manera todavía más categórica de decirlo es que hoy es posible distinguir, en un momento determinado, lo que una persona *es* y lo que *podría* ser. A todos nos resulta familiar el hecho de que la personalidad humana está organizada en capas o profundidades. Lo consciente y lo inconsciente conviven, aun cuando puedan ser contradictorios. Uno *es* (en un sentido); el otro también *es* (en otro sentido más profundo) y algún día podría salir a la superficie, hacerse consciente y, luego, *ser* en *ese* sentido.

En este marco de referencia, se puede comprender que la persona que se conduce mal pueda, no obstante, amar en lo profundo. Si se las arreglan para realizar esta potencialidad de la especie se pueden convertir en personas más sanas y, en este sentido especial, más normales.

La diferencia importante entre los humanos y otros seres es que sus necesidades, preferencias e instintos residuales son *débiles y* no fuertes, equívocos y no inequívocos, que dejan espacio para la duda, la incertidumbre y el conflicto, que son asfixiados con demasiada facilidad y cubiertos por la cultura, el aprendizaje y por las preferencias de otras personas. Durante siglos hemos estado tan acostumbrados a pensar en los instintos como unívocos, inconfundibles, fuertes y poderosos (como son en los animales), que nunca se nos ocurrió pensar en instintos *débiles.*

Nosotros *tenemos* una naturaleza, una estructura, un esqueleto

matizado de tendencias y capacidades instintivas, pero es un gran logro, y muy difícil, reconocerlo en nosotros mismos. Ser natural y espontáneo, saber lo que uno es y lo que *realmente* quiere, es una culminación alta y rara que llega con poca frecuencia y que, generalmente, lleva largos años de valor y mucho trabajo.

La naturaleza humana inherente

En resumen, lo que se ha afirmado es que el diseño inherente de los humanos o su naturaleza interior parece que es no sólo su anatomía y fisiología, sino también sus necesidades más básicas, sus anhelos y capacidades psicológicas. Y en segundo lugar, esta naturaleza interior no es generalmente evidente ni se ve con facilidad, sino más bien está oculta e insatisfecha, es más bien débil que fuerte.

¿Y cómo sabemos que estas necesidades y potencialidades constitutivas son un diseño inherente? De las doce líneas independientes de pruebas y técnicas de descubrimiento enumeradas en el capítulo 4 (ver Maslow, 1965a), sólo mencionaremos ahora las cuatro más importantes. Primero, la frustración de estas necesidades y capacidades es psicopatógena (o sea, enferma a las personas). Segundo, su gratificación fomenta el carácter sano (eupsicógeno), igual que la gratificación de necesidades neuróticas no lo hace. O sea, hace a las personas más sanas y mejores. Tercero, espontáneamente se muestran como opciones sin condiciones. Cuarto, pueden ser estudiadas directamente en personas relativamente sanas.

Si deseamos distinguir las básicas de las no básicas, no podemos mirar sólo a la introspección de las necesidades conscientes ni siquiera a la descripción de las necesidades inconscientes porque, fenomenológicamente, las necesidades neuróticas y las inherentes pueden sentirse todas muy parecidas. Presionan de igual modo por la gratificación, por el monopolio de la consciencia, y sus cualidades, vistas por dentro, no son tan diferentes unas de otras como para permitir al introspector distinguirlas, excepto quizás al final de la vida y en retrospectiva (como hizo el Ivan Ilyicth de Tosltoy), o en momentos de un insight especial.

No, debemos tener alguna otra variable externa con la que relacionarla. En efecto, esta otra variable ha sido el continuum de

salud-neurosis. Estamos ahora muy convencidos de que la agresividad desagradable es de tipo reactivo y no básico, es más un efecto que una causa, porque a medida que una persona desagradable se va haciendo más sana en la psicoterapia, le desaparecen los defectos. Y cuanto más enferma se pone una persona sana, cambia en la dirección de *más* hostilidad, *más* veneno, *más* perversidad.

Además, sabemos que gratificar las necesidades neuróticas no alimenta la salud como lo hace la gratificación de las necesidades básicas inherentes. Dar a quienes persiguen el poder neurótico todo el poder que quieren, no les hacen menos neuróticos, ni tampoco es posible saciar su necesidad neurótica de poder. Por mucho que se les alimente, todavía se quedarán con hambre (porque lo que realmente buscan es otra cosa). Para la salud esencial es indiferente que se gratifique o se frustre una necesidad neurótica.

Es muy distinto respecto a las necesidades básicas, como la seguridad o el amor. Su gratificación *si* alimenta la salud. La saciedad de las mismas *es* posible, la frustración *sí* alimenta la enfermedad. Parece que sucede lo mismo con las potencialidades individuales, como la inteligencia o la fuerte tendencia a la actividad. (Los únicos datos que tenemos aquí son clínicos.) Tal tendencia actúa como un impulso que demanda ser satisfecho. Si se gratifica, la persona se desarrollará estupendamente. Si se frustra o se bloquea, en seguida se desarrollarán diversos problemas sutiles, no muy bien conocidos todavía.

Sin embargo, la técnica más evidente de todas es el estudio directo de las personas que son *realmente* sanas. En verdad, sabemos lo suficiente ya para poder seleccionar a las personas *relativamente* sanas. Dando por supuesto que los ejemplos perfectos no existen, todavía se puede esperar que aprendamos más sobre la naturaleza, por ejemplo, del radium cuando está relativamente concentrado que cuando está relativamente diluido.

La investigación expuesta en el capítulo 11 demuestra la posibilidad de que un *científico* podría estudiar y describir la normalidad en el sentido de excelencia, perfección, salud ideal, y la realización de las posibilidades humanas.

DIFERENCIAR LO INHERENTE DE LO ACCIDENTAL

El ejemplo más estudiado de diseño inherente es la necesidad de amor. Con esto se pueden ilustrar las cuatro técnicas, mencionadas hasta aquí, para diferenciar lo inherente y universal en la naturaleza humana de lo accidental y local.

1. Prácticamente todos los terapeutas están de acuerdo en que cuando seguimos la pista de una neurosis retrocediendo a sus orígenes encontraremos, con gran frecuencia, una privación de amor en los primeros años. Diversos estudios semiexperimentales han confirmado esto en niños y bebés hasta el punto que la privación radical de amor se considera peligrosa incluso para la vida del niño. Es decir, la privación de amor conduce a la enfermedad.
2. Estas enfermedades, si no han alcanzado el punto de irreversibles, se sabe ahora que son curables, especialmente en los niños pequeños, dándoles cariño y amabilidad afectuosa. Incluso en la psicoterapia de adultos y en los análisis de casos más graves, hay ya buenas razones para creer que un logro de la psicoterapia es hacer posible que el paciente reciba y utilice el amor que cura. También hay una gran evidencia que prueba la correlación entre la infancia cariñosa y el adulto sano. Tales datos se suman a la generalización de que el amor es una necesidad básica para el desarrollo saludable del ser humano.
3. Los niños en la situación en que se les permite la elección libre y se les garantiza no ser deformados ni tergiversados, prefieren el cariño a la ausencia de cariño. No tenemos experimentos ciertos que prueben esto, pero sí una enorme cantidad de datos clínicos y *algunos* datos etnológicos que apoyan esta conclusión. La observación corriente de que los niños prefieren un maestro, padre o amigo cariñoso a un profesor, padre o amigo frío u hostil ilustra lo que queremos decir. El llanto de los niños nos dice que prefieren el cariño al no cariño, por ejemplo, en la situación balinesa. El balines adulto no necesita amor como el americano adulto. Los niños balineses aprenden, a través de experiencias amargas, a

no pedirlo ni esperarlo. Pero a ellos no les gusta este entrenamiento. Los niños lloran amargamente mientras se les entrena a no pedir amor.

4. Finalmente, ¿qué es lo que encontramos descriptivamente en los adultos sanos? Que prácticamente todos (aunque no todos) han llevado vidas con amor, han amado y han sido amados. Además, *ahora* son personas amorosas. Y por último y paradójicamente, *necesitan* amor *menos* que la persona media, en apariencia porque ya tienen bastante.

Un paralelo perfecto, que hace de estos puntos algo más plausible y les confiere más sentido común, lo podemos encontrar en cualquiera de las enfermedades de deficiencia. Suponiendo que un animal carece de sal: primero, esta carencia produce patología; segundo, la sal extra que se le suministra al cuerpo sirve para curar o ayudar a estas enfermedades; tercero, una rata blanca o ser humano que carece de sal, cuando se le da la oportunidad, elegirá alimentos salados. O sea, comerá sal en cantidades fuera de lo normal y, en el caso del ser humano, reportará ansias subjetivas de sal y convendrá en que sabe especialmente bien; cuarto, encontramos que los organismos sanos, que ya tienen suficiente sal, *no* la ansian ni la necesitan especialmente.

Por tanto, podemos decir que igual que un organismo necesita la sal para conseguir la salud y evitar la enfermedad, así también necesita el amor por las mismas razones. En otras palabras, se puede decir que el organismo está hecho de tal forma que necesita sal y amor, de la misma manera que los automóviles necesitan gasolina y aceite.

Hemos hablado mucho de las buenas condiciones, de la permisividad, y cosas parecidas. Todo ello se refiere a las condiciones especiales de observación que son, a menudo, tan necesarias en la obra científica y equivalen a decir «esto es cierto bajo tales y tales condiciones».

CONDICIONES PARA LA SALUD

Volvamos al problema de lo que constituyen las buenas condiciones para revelar la naturaleza original y ver lo que la psicología dinámica contemporánea tiene que ofrecer en esta materia.

Si el resultado de lo que ya hemos dicho es que el organismo tiene una naturaleza intrínseca propia, vagamente delineada, está bastante claro que esta naturaleza interior es algo muy delicado y sutil, y no algo fuerte y poderoso, como lo es en los animales inferiores, que nunca tienen dudas de lo que son, de lo que quieren, y de lo que no quieren. Las necesidades humanas de amor, conocimiento o filosofía, son débiles y leves, más que inequívocas e inconfundibles. Susurran más que gritan. Y ese susurro puede ser fácilmente ahogado.

Para descubrir lo que los seres humanos necesitan y lo que *son* es necesario establecer condiciones especiales que fomenten la expresión de estas necesidades y las condiciones que las animen y hagan posibles. En general, dichas condiciones se pueden resumir todas bajo el encabezamiento de permisividad para gratificar y expresar. ¿Cómo sabemos qué comida es mejor para las ratas blancas embarazadas? Les damos a elegir libremente entre una amplia gama de posibilidades, y les permitimos comer lo que quieran, cuando lo quieran y en las cantidades o formas que ellas escojan. Sabemos que es mejor para los niños ser destetados de manera individual, es decir, cuando quiera que sea mejor para *ellos*. ¿Cómo determinamos esto? Ciertamente no podemos preguntarle al niño, y hemos aprendido a no preguntar al pediatra de la vieja escuela. Les damos a los bebés una opción. Les dejamos decidir. Les ofrecemos a la vez el líquido y el alimento sólido. Si el alimento sólido les llama la atención espontáneamente se destetarán ellos solos y dejarán el pecho. De la misma manera hemos aprendido a dejar que los niños nos digan cuándo necesitan amor, protección, respeto o control, estableciendo una atmósfera permisiva, de aceptación y gratificación. Hemos aprendido que ésta es la mejor atmósfera para la psicoterapia, en realidad, la *única* posible, a largo plazo. La libre elección de entre una amplia gama de posibilidades ha resultado útil en diversas situaciones sociales, como la elección de compañeros de habitación en instituciones para delincuentes, elegir profesores y

cursos en la universidad, elegir la tripulación de bombarderos y cosas por el estilo. (Dejo fuera la cuestión espinosa, pero importante de la frustración *deseable,* de la disciplina, de poner límites a la gratificación. Deseo señalar solamente que mientras la permisividad puede ser mejor para nuestro propósito experimental, no necesita ser también suficiente en sí misma para la consideración de enseñar a otros y hacerles conscientes de *sus* necesidades o de lo que puede ser necesario en el futuro.)

Por tanto, desde el punto de vista de fomentar la autorrealización o la salud, un buen medio ambiente (en teoría) es el que ofrece toda la materia prima necesaria y, luego, se quita de en medio y se pone a un lado para permitir al organismo (medio) que él mismo exprese sus deseos y demandas y que haga sus elecciones (siempre recordando que a menudo escoge el retraso, la renuncia en favor de otros, etc., y que otras personas también tienen demandas y deseos).

EL ENTORNO Y LA PERSONALIDAD

Hay otro problema importante con el que nos enfrentamos cuando tratamos de entender esta concepción más reciente de normalidad y su relación con el entorno. Una consecuencia teórica podría ser que la salud perfecta necesita un mundo perfecto para vivir y para hacerla posible. En la investigación real, no parece que eso funcione exactamente de esa manera.

Es posible encontrar personas sanísimas en una sociedad como la nuestra, que está muy lejos de la perfección. Verdaderamente, estos individuos no son perfectos, pero ciertamente son personas tan estupendas como podamos imaginar. Quizá en esta época y en esta cultura no sabemos suficiente sobre lo perfectas que pueden llegar a ser las personas.

En cualquier caso, las investigaciones han establecido un punto importante al descubrir que los individuos pueden ser más sanos, incluso *mucho más* sanos, que la cultura en la que crecen y viven. Esto es posible primordialmente por la capacidad de las personas sanas para desprenderse de lo que les rodea, que es lo mismo que decir que viven por sus leyes interiores más que por las presiones externas.

Nuestra cultura es lo suficientemente democrática y pluralista como para dar un amplio margen a los individuos para que tengan el carácter que más les place, hasta donde su conducta externa no intimide o amenace demasiado. Los individuos sanos no son, por regla general, visibles. No se les distingue por vestimentas, modales o conducta fuera de lo corriente. Es una libertad *interior* que ellos tienen. En la medida en que no dependan de la aprobación o desaprobación de otras personas, sino que busquen la aprobación de *sí mismos,* en esa medida pueden ser considerados psicológicamente autónomos, o sea, relativamente independientes de la cultura. La tolerancia y la libertad de gusto y opinión parecen ser las necesidades clave.

Resumiendo, la investigación disponible apunta a la conclusión de que mientras un buen entorno fomenta buenas personalidades, esta relación está lejos de ser perfecta, y además, la definición de *buen* entorno tiene que cambiar notablemente para acentuar las fuerzas espirituales y mentales, así como también las materiales y económicas.

LA UTOPIA PSICOLÓGICA

Me ha resultado un placer elaborar una descripción especulativa de una utopía psicológica en la que todas las personas son mentalmente sanas. Eupsiquía la llamo yo. De lo que sabemos de las personas sanas, ¿podríamos predecir la clase de cultura que desarrollarían si mil familias sanas emigraran a una tierra desierta donde pudieran trabajar su propio destino según les placiera? ¿Qué clase de educación escogerían? ¿Qué sistema económico? ¿Qué sexualidad? ¿Qué religión? Estoy seguro de algunas cosas —de lo económico, en concreto—. Pero de otras cosas, no estoy *muy* seguro. Una de ellas es que dicho grupo sería, casi con toda seguridad, un grupo anarquista (desde el punto de vista filosófico), una cultura taoísta pero amante, en la que la gente (los jóvenes también) tendrían mucha más libertad de elección de la que nosotros estamos acostumbrados, y en la que las necesidades y metanecesidades básicas serían mucho más respetadas de lo que lo son en nuestra sociedad. Los individuos no se molestarían unos a otros como nosotros hacemos, serían mucho

menos proclives a presionar a sus vecinos en sus opiniones, religiones, filosofías o gusto en el vestir, en el alimento o el arte. En una palabra, los habitantes de Eupsiquía tenderían a ser más taoístas, a no entrometerse, y a gratificar las necesidades básicas (siempre que fuera posible); las frustrarían sólo bajo ciertas condiciones que no pretendo describir, serían más honrados entre ellos de lo que somos nosotros, y permitirían a la gente que eligieran libremente (siempre que fuera posible). Controlarían mucho menos, serían menos violentos, opresores y contenciosos de lo que somos nosotros. En tales condiciones, las capas más profundas de la naturaleza humana se mostrarían con mayor facilidad.

Debo señalar que los seres humanos adultos constituyen un caso especial. La situación de libre elección no funciona necesariamente para la gente en general, sólo para los indemnes. La persona enferma, neurótica, hace elecciones equivocadas. No sabe lo que quiere, e incluso cuando lo sabe, no tiene el suficiente valor para elegir correctamente. Cuando hablamos de *elección* libre en los seres humanos, nos referimos a adultos con solidez o niños que todavía no son retorcidos o están distorsionados. La mayor parte del buen trabajo experimental sobre la libre elección se ha realizado con animales. También hemos aprendido mucho de ello a nivel clínico, a partir del análisis de los procesos psicoterapéuticos.

LA NATURALEZA DE LA NORMALIDAD

Volviendo ahora a la cuestión con la que empezamos, la naturaleza de la normalidad, hemos tendido a identificarla con la excelencia más alta de la que somos capaces. Pero este ideal no es una meta inalcanzable situada muy lejos de nosotros. Más bien se encuentra realmente dentro de nosotros, existente pero oculta, como potencialidad más que como realidad.

Además, la concepción de normalidad que yo reclamo se descubre y no se inventa, se basa en hallazgos empíricos y no en esperanzas o deseos. Implica un sistema de valores, estrictamente naturalista, que se puede ampliar con posteriores investigaciones empíricas sobre la naturaleza humana. Tales investigaciones nos permitirían respondernos a las viejas preguntas: «¿Cómo puedo ser una buena

persona?» «¿Cómo puedo vivir una buena vida?» «¿Cómo puedo ser productivo?» «¿Feliz?» «¿Cómo estar en paz conmigo mismo?» Si el organismo nos dice lo que necesita —y, por tanto, lo que valora— al enfermar y marchitarse cuando se ve privado de estos valores, esto es lo mismo que decirnos lo que es bueno para él.

Como último punto, los conceptos claves de la psicología dinámica más reciente son la espontaneidad, la soltura, la naturalidad, la autoelección, la aceptación de sí mismo, la conciencia de los impulsos, la gratificación de las necesidades básicas. Aquellos *solían* ser el control, la inhibición, la disciplina, la formación y la modelación, sobre el principio de que las profundidades de la naturaleza humana eran peligrosas, depredadoras y voraces. La educación, la formación familiar, la crianza de los hijos y la socialización en general se veían como un proceso de poner bajo control las fuerzas más oscuras dentro de nosotros.

Véase cuan diferentes son las concepciones ideales de la sociedad, de la ley, de la educación y de la familia, que han generado estas dos concepciones distintas de la naturaleza humana. En uno de los casos, son fuerzas restrictivas y controladoras; en el otro, son gratificadoras y portadoras de satisfacción. Una vez más debo recalcar que hay dos clases de represión y control. Una clase frustra las necesidades básicas y las teme. La otra clase (los controles de Apolo), tales como retardar el clímax sexual, comer con elegancia o nadar con destreza, *mejora* la gratificación de las necesidades básicas. Desde luego, éste es un contraste supersimplificado de «o esto o lo otro». Es poco probable que cualquiera de las dos concepciones sea totalmente correcta o totalmente incorrecta. No obstante, el contraste de los tipos ideales es útil para afinar nuestras percepciones.

En cualquier caso, si esta concepción que identifica la normalidad con la salud ideal se sostiene, tendremos que cambiar no sólo nuestras concepciones de psicología individual, sino también nuestras teorías de la sociedad.

TERCERA PARTE
AUTORREALIZACION

11

Las personas autorrealizadas. estudio de la salud mental

El estudio que se expone en este capítulo es poco corriente en una serie de aspectos. No fue planificado como una investigación normal. No era una aventura social sino privada, motivada por mi propia curiosidad y con la intención de solucionar diversos problemas científicos, éticos, morales y personales. Yo sólo pretendía convencerme y enseñarme a mí mismo, más que probar o demostrar algo a los demás*.

Sin embargo, y de forma inesperada, estos estudios me han resultado tan esclarecedores y con tantas implicaciones apasionantes que parece adecuado elaborar algún tipo de informe para el público, a pesar de sus inconvenientes metodológicos.

Además, yo creo que el problema de la salud mental es tan urgente que *cualquier* sugerencia, *cualquier* información mínima, por muy discutible que sea, tiene un gran valor heurístico. Esta clase de investigación es tan difícil, en principio —por lo que supone saltarse las propias normas— que si tuviéramos que esperar datos fiables al modo convencional, tendríamos que aguardar toda la vida. Según parece, lo que debemos hacer es no temer a los errores, meterse dentro, hacer todo lo que podamos, esperando aprender lo suficiente de los errores para poder corregirlos al final. En la actualidad, la única alternativa es negarse sencillamente a tratar el problema. En

* El estudio de Maslow sobre las personas autorrealizadas fue una investigación personal que él continuó durante toda su vida. *(N. del E.)*

consecuencia, cualquiera que sea el uso que se le dé, el siguiente informe se presenta con las debidas disculpas a aquellos que insisten en la fiabilidad, la validez, el muestreo convencional y cosas por el estilo.

EL ESTUDIO

Pacientes y métodos

Los pacientes fueron seleccionados de entre amigos y conocidos personales, y de entre personajes históricos y públicos. Además, en una primera investigación con jóvenes, se seleccionaron 3.000 estudiantes universitarios, de los que sólo resultaron inmediatamente utilizables un paciente y una docena o dos de posibles pacientes futuros («si todo iba bien»).

Tuve que concluir que la autorrealización del tipo que yo había encontrado en mis pacientes mayores no era posible, en nuestra sociedad, en jóvenes en desarrollo.

Por consiguiente, empecé una investigación, junto con E. Raskin y D. Freedman sobre un panel de estudiantes universitarios *relativamente* sanos. Arbitrariamente decidimos escoger el 1 por 100 más sano de la población universitaria. Esta investigación, llevada a cabo durante dos años según el tiempo lo permitió, tuvo que ser interrumpida antes de terminarse, pero aun así fue muy instructiva a nivel clínico.

También esperábamos que se pudieran utilizar para las demostraciones los personajes creados por novelistas o dramaturgos, pero ninguno resultó utilizable en nuestra cultura y nuestra época (lo cual era en sí mismo un hallazgo que daba qué pensar).

La primera definición clínica, sobre la base de qué pacientes debían ser seleccionados o rechazados al final, tenía un lado positivo así como otro puramente negativo. El criterio negativo era la ausencia de neurosis, personalidad psicópata, psicosis o fuertes tendencias en esa dirección. Posiblemente la enfermedad psicosomática exigía un escrutinio y selección más estrictos. Siempre que fue posible, se administraron tests Rorschach, pero esto resultó mucho más útil para revelar la psicopatología oculta que para seleccionar a las

personas sanas. El criterio más importante de selección era la rotunda evidencia de autorrealización (AR), pero era, sin embargo, un síndrome difícil de describir con precisión. Con vistas a esta discusión, lo podemos describir, por encima, como el uso y la explotación total del talento, las capacidades, potencialidades y cosas similares. Tales personas parecían satisfechas de sí mismas y que hacían todo lo que sabían hacer, recordándonos la exhortación de Nietzche: «¡Sé lo que tú eres!». Son personas que se han desarrollado o se están desarrollando hasta su nivel máximo de capacidad. Estas potencialidades pueden ser idiosincrásicas o generales de la especie.

Este criterio también implica la gratificación, en el pasado o en el presente, de las necesidades básicas de seguridad, pertenencia, amor, respeto y autorrespeto, y de las necesidades cognitivas de conocimiento y de entendimiento o, en contados casos, la conquista de dichas necesidades. Es decir, que todos los pacientes se sentían seguros y sin ansiedad, aceptados, amados y amantes, dignos de respeto y respetados, y que habían logrado sus propias creencias religiosas, filosóficas o axiológicas. Todavía está pendiente la cuestión de si esta gratificación básica es una condición suficiente o es sólo un requisito previo de la autorrealización.

En general, la técnica era la de *reiteración,* previamente utilizada en estudios de síndrome de la personalidad, de la autoestima y de la seguridad ya descritos en el capítulo 18. Esto consiste, explicado brevemente, en empezar con la situación personal o cultural no técnica de creencia, verificando los diversos usos y definiciones existentes del síndrome, y luego definiéndolo con más cuidado, todavía en términos de uso real (lo que podría denominarse el estadio lexicográfico), eliminando, sin embargo, las inconsistencias lógicas y de facto que se encuentran habitualmente en las definiciones populares.

Sobre una base corregida de la definición popular se seleccionan los primeros grupos de pacientes, un grupo de mucha calidad y otro de muy poca. Estas personas se estudian lo más cuidadosamente posible a la manera clínica, y sobre la base de este estudio empírico se modifica y se corrige la definición original popular correcta, según lo requieren los datos que tenemos en la mano. Esto proporciona la primera definición clínica. Sobre esta nueva definición, se vuelve a seleccionar el grupo original de pacientes. Algunos quedan dentro, otros quedan fuera y se incorporan otros nuevos. Este grupo de

segundo nivel, a su vez, es estudiado clínicamente y, si es posible, de manera experimental y estadística, que a su vez produce una modificación, corrección y enriquecimiento de la primera definición clínica, con la que a su vez se selecciona un nuevo grupo de pacientes, y así sucesivamente. De esta manera, un concepto popular, originalmente vago y acientífico, puede volverse cada vez más exacto, más operativo en el carácter y, por tanto, más científico.

Desde luego, las consideraciones prácticas, teóricas y externas pueden irrumpir en este proceso en espiral de autocorrección. Por ejemplo, al principio de este estudio, se encontró que el lenguaje popular era tan exigente, de una manera irreal, que ningún ser humano podía encajar en esta definición. Tuvimos que dejar de excluir a posibles pacientes con manías, simples errores o estupideces. Por decirlo de otra manera, no podíamos utilizar la perfección como base de selección, puesto que ningún paciente era perfecto.

Otro problema semejante se presentaba porque en todos los casos era imposible conseguir información plena y satisfactoria del tipo que generalmente se exige en el trabajo clínico. Los posibles pacientes, cuando se les informaba sobre la finalidad de la investigación, tomaban conciencia de sí mismos, se quedaban helados, se reían de todo el esfuerzo o rompían totalmente la relación. Como resultado, desde esta primera experiencia, todos los pacientes mayores han sido estudiados de manera indirecta, en realidad, casi subrepticiamente. Solamente las personas más jóvenes se pueden estudiar directamente.

Puesto que se estudiaba a personas vivas cuyos nombres no podían ser divulgados, fue imposible lograr dos desiderata o requisitos del trabajo científico normal: la repetición de la investigación y la disponibilidad pública de los datos sobre los que se hacían las conclusiones. Estas dificultades se superaron en parte al incluir figuras históricas y públicas, y por el estudio complementario de jóvenes y niños que podían ser utilizados públicamente.

Los pacientes se han dividido en las siguientes categorías[1]:

[1] Ver también Bonner (1961, pg. 97), Bugental (1965, pgs. 264-276) y el manual y bibliografía del test POI de autorrealización de Shostrom (1963, 1968).

CASOS: Contemporáneos: siete claramente seguros, y dos altamente probables (entrevistados).
Figuras históricas: dos claramente seguras (Lincoln en sus últimos años y Thomas Jefferson).
Siete figuras históricas y públicas altamente probables (Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Addams, William James, Albert Schweitzer, Aldous Huxley y Benedict de Espinosa).

CASOS PARCIALES: Cinco contemporáneos que claramente se quedan cortos de alguna manera, pero que sin embargo pueden utilizarse para el estudio[2].

Recogida y presentación de datos

Nuestros datos no consisten tanto en la habitual recogida de hechos concretos y diversos como en el lento desarrollo de una impresión global u holística del tipo que nos formamos de nuestros amigos y conocidos. Muy raramente era posible establecer una situación, hacer preguntas señaladas, o realizar cualquier prueba con mis pacientes mayores (aunque esto fuera posible y se hiciera con los pacientes más jóvenes). Los contactos eran casuales y de tipo social corriente. Se hacían preguntas a amigos y parientes donde ello era posible.

Por esta razón —y también por el pequeño número de pacientes, así como por estar incompletos los datos de muchos de ellos— es

[2] Los casos potenciales o posibles, sugeridos o estudiados por otros son G.W. Carver, Eugene V. Debs, Thomas Eakins, Fritz Kreisler, Goethe, Pablo Casáis, Martin Buber, Camilo Dolci, Arthur E. Morgan, John Keats, David Hilbert, Arthur Waley, D. T. Suzuki, Adlai Stevenson, Sholom Aleichem, Robert Browning, Ralph Waldo Emerson, Frederick Douglass, Joseph Schumpeter, Bob Benchley, Ida Tarbell, Harriet Tubman, George Washington, Karl Muenzinger, Joseph Haydn, Camille Pissarro, Edward Bibring, George William Russell (A.E.), Pierre Renoir, Henry Wadsworth Longfellow, Peter Kropotkin, John Altgeld, Thomas More, Edward Bellamy, Benjamín Franklin, John Muir y Walt Whitman.

imposible cualquier presentación cuantitativa: sólo se pueden ofrecer impresiones compuestas, por el valor que puedan tener.

LAS OBSERVACIONES

El análisis holístico de las impresiones totales presenta los siguientes rasgos en las personas autorrealizadas para posterior estudio clínico y experimental: percepción de la realidad, tolerancia, espontaneidad, centrarse en los problemas, soledad, autonomía, apreciación fresca, experiencias límite, afinidad humana, humildad y respeto, relaciones interpersonales, ética, fines y medios, humor, creatividad, resistencia a la enculturación o socialización, imperfecciones, valores y resolución de dicotomías.

Percepción de la realidad

La forma en que primero se notó esta capacidad era en una habilidad poco corriente para detectar lo espurio, lo falso y lo deshonesto de la personalidad y, en general, para juzgar a las personas correcta y eficazmente. En un experimento informal con un grupo de estudiantes universitarios, se contempló una clara tendencia en los más seguros (los más sanos) a juzgar a sus profesores con más precisión que los estudiantes menos seguros, o sea, los de puntuación más alta en el test S-I (Maslow, 1952).

Según avanzaba el estudio, poco a poco se hizo patente que esta eficacia se extendía a otras muchas áreas de la vida (en realidad todas las áreas que se observaban). En el arte y la música, en lo intelectual, en los temas científicos, en los asuntos políticos y públicos, parecían, como grupo, ser capaces de ver las realidades ocultas o confusas con más rapidez y más correctamente que otros. Así, una encuesta informal indicaba que sus predicciones del futuro sobre cualquier suceso de aquella época parecían más acertadas con frecuencia, porque se basaban menos en el deseo, el anhelo, la ansiedad, el miedo o sobre un pesimismo u optimismo general determinado por el carácter.

Al principio esto se expresaba como buen gusto o buen juicio,

siendo la implicación relativa y no absoluta. Pero por muchas razones (algunas se detallarán más abajo), poco a poco ha resultado evidente que sería mejor llamarlo percepción (no gusto) de algo que estaba allí (la realidad, no un conjunto de opiniones). Se espera que esta conclusión —o hipótesis— pueda algún día probarse de forma experimental.

Si esto es así, sería imposible resaltar excesivamente su importancia. Money-Kyrle (1944), psicoanalista inglés, ha indicado que él cree posible decir que las personas neuróticas son no sólo *relativamente* sino *absolutamente* ineficaces, sencillamente porque no perciben el mundo real con tanta precisión o eficacia como las personas sanas. Los neuróticos no están emocionalmente enfermos, están cognitivamente ¡equivocados! Si la salud y la neurosis son, respectivamente, la percepción correcta y la percepción incorrecta de la realidad, surgen en este área propuestas de hecho y propuestas de valor y, en principio, las propuestas de valor deberían ser empíricamente demostrables, más que una simple cuestión de gusto o recomendación. Para los que han trabajado con este problema estará claro que tenemos aquí una base parcial para una verdadera ciencia de los valores y, por consiguiente, de la ética, de las relaciones sociales, de la política, de la religión, etc.

Definitivamente, es posible que la inadaptación, o incluso la neurosis extrema, perturbaría la percepción lo bastante como para afectar la agudeza de la percepción de la luz, del tacto o del olor. Pero es probable que este efecto se pueda demostrar en algunas esferas de la percepción alejadas de lo puramente psicológico. También se deduciría que los efectos del deseo, del anhelo o del prejuicio sobre la percepción —como se demuestra en muchos experimentos recientes— deberían ser mucho menores en la persona sana que en la enferma. Las consideraciones a priori animan la hipótesis de que esta superioridad en la percepción de la realidad deviene en una capacidad superior para razonar, para percibir la verdad, para llegar a conclusiones, para ser lógicos y para ser cognitivamente eficaces, en general.

Un aspecto particularmente impresionante e instructivo de esta relación superior con la realidad se discutirá más ampliamente en el capítulo 13. Se descubrió que las personas autorrealizadas distinguían lo fresco, lo concreto y lo ideográfico de lo genérico, lo abs-

tracto y lo categorizado, con mucha más facilidad que la mayoría. La consecuencia es que viven más en el mundo real de la naturaleza que en el conjunto de conceptos, abstracciones, expectativas, creencias y estereotipos (fabricados por el hombre, y que la mayoría de la gente confunde con el mundo). Por tanto, son mucho más proclives a percibir lo que existe y no sus propios deseos, esperanzas, miedos, ansiedades, sus propias teorías y creencias o las de su grupo cultural. Herbert Read lo ha llamado muy acertadamente «el ojo inocente».

La relación con lo desconocido parece ser excepcionalmente prometedora como puente entre la psicología clínica y la académica. Nuestros pacientes sanos generalmente no se sienten amenazados o atemorizados por lo desconocido, siendo en eso muy diferentes del promedio de las personas. Lo aceptan, están cómodos con lo desconocido y, a menudo, se sienten incluso más atraídos por ello que por lo familiar. No sólo toleran lo ambiguo y lo desestructurado (Frenkel-Brunswik, 1949): es que les gusta. Es bastante característica la frase de Einstein: «Lo más bello que podemos experimentar es lo misterioso. Es la fuente de todo el arte y de la ciencia».

Es cierto que estas personas son intelectuales, investigadores y científicos de modo que, quizás, el mayor determinante aquí es el poder intelectual. Y sin embargo, todos sabemos cuántos científicos —con un alto cociente de inteligencia (C.I.)— por timidez, convencionalidad, ansiedad u otros defectos del carácter, se ocupan exclusivamente de lo conocido, de pulirlo, ordenarlo y reordenarlo, clasificarlo y de darle vueltas sin hacer nada en particular, en vez de descubrir, como se supone que es su obligación.

Puesto que a las personas sanas no les atemoriza lo desconocido, no tienen que malgastar el tiempo derribando al fantasma, silbando al pasar por el cementerio o, dicho de otro modo, protegiéndose de peligros imaginarios. No olvidan lo desconocido, ni lo niegan, ni lo rehuyen, ni intentan hacer creer que realmente lo conocen, ni lo organizan, dicotomizan o clasifican prematuramente. No se aferran a lo familiar, ni es su búsqueda de la verdad una necesidad catastrofista de certidumbre, seguridad, definición y orden, tal como vemos, de manera exagerada, en los pacientes con daños cerebrales de Goldstein (1939) o en los neuróticos obsesivo-compulsivos. Cuando la situación objetiva lo demanda, pueden ser cómodamente desordenados, anárquicos, chapuceros, caóticos, vagos, dubitativos, incier-

tos, indefinidos, aproximados o imprecisos (todo ello bastante deseable, en ciertos momentos, en la ciencia, el arte o la vida en general). Así, ocurre que la duda, la provisionalidad, la incertidumbre, con su consiguiente necesidad de suspender una decisión (lo cual es para la mayoría una tortura), puede ser para algunos un reto agradablemente estimulante, un punto álgido de la vida y no lo contrario.

Aceptación

Muchas cualidades personales, que se perciben superficialmente y que al principio parecen distintas e inconexas, se pueden entender como manifestaciones o derivados de una actitud sencilla más fundamental: la de una falta relativa de culpa dominante, de vergüenza paralizadora y de ansiedad grave o extrema. Esto está en clara oposición con la persona neurótica que, en todos los casos, se puede describir como paralizada por la culpa y/o la ansiedad. Incluso un miembro normal de nuestra cultura se siente culpable o avergonzado, sin motivo, de muchas cosas y tiene ansiedad en demasiadas ocasiones sin necesidad. A nuestros individuos sanos les resulta fácil aceptarse a sí mismos y a su propia naturaleza sin lamentarse o, por lo mismo, sin pensar mucho sobre el asunto.

Pueden aceptar su propia naturaleza de una manera estoica, con todos sus inconvenientes, con todas sus discrepancias de la imagen ideal, sin sentir verdadera preocupación. Podría dar una impresión equivocada decir que están satisfechos de sí mismos. Lo que debemos decir, más bien, es que pueden tomar las fragilidades, los pecados, las debilidades y males de la naturaleza humana con el mismo espíritu incuestionable con que uno acepta las características de la naturaleza. Uno no se queja del agua porque sea húmeda, o de las rocas porque sean duras, o de los árboles porque sean verdes. Igual que los niños miran al mundo con ojos grandes e inocentes, ni críticos ni exigentes, simplemente percibiendo y observando lo que sea, sin discutirlo o exigir que sea de otro modo, así tienden las personas autorrealizadas a ver la naturaleza humana en sí mismos y en los demás. Desde luego, eso no significa resignación, aunque ésta también se puede apreciar en nuestros pacientes, especialmente frente a la enfermedad o la muerte.

Debe observarse que esto viene a decir, de otra manera, algo ya descrito, que la persona autorrealizada ve la realidad con más nitidez; nuestros pacientes ven la naturaleza humana como es y no como ellos preferirían que fuera. Sus ojos ven lo que está ante ellos sin ser dislocados por gafas de otro cristal que distorsionen, desfiguren o cambien el color de la realidad (Bergson, 1944).

El primer nivel de aceptación y el más evidente es el así llamado nivel animal. Las personas autorrealizadas tienden a ser mejores animales, más naturales en sus apetitos y se divierten sin lamentarlo, avergonzarse ni disculparse. Parecen tener un buen apetito habitual para la comida. Parecen dormir bien. Parecen disfrutar la vida sexual sin inhibiciones necesarias y así con todos los impulsos relativamente fisiológicos. Son capaces de aceptarse a sí mismos, no sólo en esos niveles inferiores, sino también en todos los niveles, por ejemplo, en el amor, la seguridad, la pertenencia, el respeto propio y el honor. Todos ellos se aceptan sin cuestionar si merecen la pena, simplemente porque se inclinan a aceptar la obra de la naturaleza en vez de discutir con ella por no haber creado las cosas según un modelo diferente. Esto se nota en una relativa falta de enfado y aversión, que se aprecia en la persona media y especialmente en los neuróticos, tales como trastornos por la comida, desagrado por los productos, funciones y olores del cuerpo. Estrechamente relacionado con la aceptación propia y ajena aparece: 1) su falta de autodefensa, de sonrojo protector, o de pose, y 2) su aversión por tales artificialidades en los demás. La gazmoñería, la hipocresía, el engaño, la fachada, el aspecto, jugar un juego, intentar impresionar de manera convencional, todo eso está ausente en ellos mismos hasta un grado muy poco corriente. Puesto que pueden vivir cómodamente, incluso con sus propios inconvenientes, al final, éstos llegan a sentirse, especialmente en la última parte de la vida, como no inconvenientes en absoluto, sino sencillamente como características personales neutras. Esto no significa una falta absoluta de culpa, vergüenza, tristeza, ansiedad o autodefensa. Es una falta de culpa innecesaria o neurótica (porque es irreal), y cosas parecidas. Los procesos animales (ej.: sexo, orinar, embarazo, menstruación, envejecer, etc.) son parte de la realidad y así deben ser aceptados. De lo que el individuo sano se siente culpable (avergonzado, angustiado, triste o arrepentido) es de: 1) de defectos mejorables (ej.: pereza, desconsideración, pérdida de

temperamento, herir a otros); 2) vestigios perseverantes de salud mental enferma (ej.: prejuicios, celos, envidia); 3) hábitos que, aun relativamente independientes de la estructura del carácter, sin embargo, pueden ser muy fuertes; o 4) defectos de la especie, de la cultura o del grupo con los que ellos se hayan identificado. La fórmula general parece ser que las personas sanas se sienten mal por la discrepancia entre lo que es y lo que muy bien podría ser o debería ser (Adler, 1939; Fromm, 1947; Horney, 1950).

Espontaneidad

Las personas autorrealizadas se pueden describir como relativamente espontáneas en la conducta y mucho más espontáneas en su vida interior, pensamientos, impulsos, etc. Su conducta está marcada por la sencillez y la naturalidad, y por la falta de artificialidad o tirantez para todos los efectos. Esto necesariamente no significa una conducta no convencional permanente. Si tuviéramos que llevar una cuenta real del número de veces que las personas autorrealizadas se comportasen de manera no convencional, el total no sería muy alto. Su falta de convencionalismos no es superficial, sino esencial o interna. Son sus impulsos, pensamiento y conciencia los que se muestran no convencionales, espontáneos y naturales de una manera poco habitual. Reconociendo en apariencia que las personas del mundo en que viven no podrían entender o aceptar esto, y puesto que no tienen ningún deseo de herirles o de pelearse con ellos por cada nimiedad, pasarán por todas las ceremonias y rituales convencionales, restándoles importancia, con buen humor y con la mayor gracia posible. Así, he visto a un hombre aceptar un honor, del que se reía y al que incluso desdeñaba en privado, en vez de hacer un problema de ello y herir a las personas que pensaban que le estaban agradando.

Que este convencionalismo es una capa de quita y pon, se puede ver en el hecho de que las personas autorrealizadas no permiten normalmente que lo convencional les ponga trabas o les inhiba de hacer lo que ellos consideren muy importante o fundamental. En tales ocasiones aparece su falta esencial de convencionalismo, y no como con el bohemio medio o el rebelde a la autoridad, que hacen

grandes problemas de cosas triviales y que combatirían cualquier regla nimia como si fuera un problema mundial.

Esta misma actitud interior se puede ver también en los momentos en que dichas personas se ensimisman en algo que les interesa profundamente. Entonces, se les puede ver desprenderse, apenas sin darle importancia, de todo tipo de normas de conducta que observan en otras ocasiones. Es como si tuvieran que hacer un esfuerzo consciente para ser convencionales. Es como si fueran convencionales a propósito y por propia voluntad.

Finalmente, este hábito externo de conducta lo pueden abandonar voluntariamente cuando están en compañía de personas que no esperan o exigen una conducta rutinaria. Se puede observar que este relativo control de la conducta se siente como un peso en la preferencia de nuestros pacientes por tales compañías, ya que les permite ser más libres, naturales y espontáneos y que les libera de lo que, a veces, les resulta una conducta forzada.

Una consecuencia o correlación de esta característica es que estas personas tienen códigos de ética que son bastante autónomos e individuales, en vez de convencionales. El observador superficial podría pensar, en alguna ocasión, que son poco éticos, puesto que pueden romper no sólo las convenciones, sino también las normas cuando la situación lo requiere. Pero es todo lo contrario. Son las personas más morales, aun cuando su moral no coincida con la de las personas que les rodean. Es la clase de observación que nos lleva a comprender con toda seguridad que la conducta ética corriente de la persona media es principalmente convencional y no una conducta verdaderamente ética (ej.: la conducta basada en principios fundamentales aceptados, que se perciben como verdaderos).

Debido a esta alienación de las convenciones corrientes y de las hipocresías normalmente aceptadas, las mentiras y las inconsistencias de la vida social, a veces se sienten como espías o extraños en una tierra extranjera y, en ocasiones, se comportan como tales.

Yo no debería dar la impresión de que intentan ocultar lo que son. A veces se dejan llevar, deliberadamente, en una irritación pasajera, por la rigidez al uso o por una ceguera convencional. Pueden, por ejemplo, intentar avisar a alguien, o quizá intenten protegerle de un daño o una injusticia, o puede que, en determinadas ocasiones, sientan que les desborda la emoción interior, siendo

algo tan agradable o arrebatador, que les resulta casi un sacrilegio reprimirlas. En tales ejemplos he observado que no tienen ansiedad ni se sienten culpables o avergonzados de la impresión que puedan producir al observador. Su razón es que generalmente se comportan de una manera convencional sencillamente porque ello no supone grandes problemas, o porque saben que la gente se sentirá herida o avergonzada si se comportan de otro modo.

Su facilidad de penetrar la realidad, su capacidad de aceptación infantil o animal, y su espontaneidad implican que tienen más conciencia de sus propios impulsos, deseos, opiniones y reacciones subjetivas, en general (Fromm, 1947; Rand, 1943; Reik, 1948). El estudio clínico de esta capacidad confirma, sin lugar a duda, la opinión de Fromm (1941), de que las personas bien adaptadas, normales, de tipo medio, a menudo no tienen la más ligera idea de lo que son, de lo que quieren o de cuáles son sus opiniones.

Hallazgos de este orden condujeron finalmente a descubrir la profundísima diferencia entre las personas autorrealizadas y las demás. A saber, que la vida motivacional de la gente autorrealizada es diferente de las personas corrientes, no sólo desde el punto de vista cuantitativo, sino también cualitativo. Parece probable que debemos elaborar una psicología muy diferente de la motivación para las personas autorrealizadas, como la metamotivación o motivación por crecimiento, y no motivación por deficiencia. Quizá sea útil distinguir entre vivir y *prepararse* para vivir. Tal vez, el concepto corriente de motivación se debería aplicar sólo a los no autorrealizados. Nuestros pacientes no luchan en el sentido normal, sino que más bien se desarrollan. Intentan crecer hacia la perfección y desarrollarse cada vez más plenamente, con su estilo propio. La motivación de las personas corrientes es una lucha por la gratificación de las necesidades básicas de que carecen. Pero en realidad, las personas autorrealizadas, aunque no carecen de dichas gratificaciones, sin embargo, tienen impulsos. Trabajan, prueban y son ambiciosos, incluso en un sentido poco habitual. Para ellos la motivación es simplemente crecimiento del carácter, expresión del carácter, madurez y desarrollo. En una palabra, autorrealización. ¿Podrían estas personas autorrealizadas ser más humanas, más reveladoras de la naturaleza original de la especie, más cercanas al tipo de la especie en el sentido taxonómico? ¿Debería juzgarse una especie biológica

por sus ejemplares paralizados, retorcidos, desarrollados sólo parcialmente, o por ejemplos que han sido súper domesticados, enjaulados y entrenados?

Centrarse en los problemas

Nuestros pacientes, en general, se centran en los problemas que les rodean. En términos actuales, se centran en los problemas en vez de centrarse en sí mismos. Generalmente, ellos no son un problema en sí y lo normal es que no se preocupen mucho de sí mismos (ej.: todo lo contrario a la observación interna de sus actos que es normal en la gente insegura). Habitualmente estos individuos tienen una misión en la vida, alguna tarea que cumplir, algún problema ajeno a ellos, que consume muchas de sus energías (Bühler y Massarik, 1968; Frankl, 1969).

Esta no es necesariamente una tarea que preferirían o escogerían para sí. Puede ser una labor que sientan como su responsabilidad, deber u obligación. Por eso utilizamos la frase «una tarea que deben hacer» en vez de la frase «una tarea que quieren hacer». En general, estas tareas son no personales o altruistas, más referidas al bien de la humanidad o de una nación en general, o a unos cuantos individuos de la familia del paciente.

Salvo pocas excepciones, se puede decir que nuestros pacientes se preocupan de problemas básicos y cuestiones eternas del tipo que denominamos filosófico o moral. Tales personas habitualmente viven en un marco de referencia lo más amplio posible. Parece que nunca se acercan demasiado a los árboles para que éstos no les impidan ver el bosque. Trabajan dentro de un marco de valores que son amplios y no insignificantes, que son universales y no locales, y viven con referencia a un siglo más que a un momento. En una palabra, estas personas son todas, en uno u otro sentido, filósofos, a la manera popular.

Desde luego, tal actitud supone muchas implicaciones en todos los aspectos de la vida cotidiana. Por ejemplo, uno de los principales síntomas presentes con los que trabajábamos al principio (grandeza, falta de pequeñez, banalidad o insignificancia) se puede incluir en esta categoría más general. Esa impresión de estar por encima de las

cosas pequeñas, de tener un horizonte más grande, un campo de visión más extenso, de vivir en el marco más amplio de referencia, sub specie aeternitatis, es de la mayor relevancia interpersonal y social; parecen impartir tal serenidad y falta de preocupación por los problemas inmediatos, que hacen la vida más fácil, no sólo a sí mismos, sino también a todos los que se relacionan con ellos.

Soledad

En lo que respecta a todos mis pacientes, lo cierto es que pueden ser solitarios sin sufrir ni sentirse a disgusto. Además, a la mayoría les gusta mucho la soledad y la intimidad en mayor medida que al promedio de las personas.

Con frecuencia, están por encima de disputas, permanecen tranquilos e imperturbables ante lo que en otros produce confusión. Les resulta fácil estar distantes y reservados, y también tranquilos y serenos. Por tanto, pueden tomar las desgracias personales sin reaccionar violentamente como las personas normales. Pueden mantener la dignidad incluso en situaciones y circunstancias ominosas. Quizás esto sucede, en parte, por su tendencia a ser fieles a su propia interpretación de la situación, en vez de confiar en lo que otra gente siente o piensa sobre el asunto. Esta reserva puede tornarse en austeridad y alejamiento.

Esta cualidad de distanciarse también puede tener alguna relación con otras cualidades. En primer lugar, es posible decir que mis pacientes son más objetivos (en todos los sentidos de la palabra) que la media. Hemos visto que se centran en los problemas más que en el ego. Esto es cierto incluso cuando el problema les concierne a ellos mismos, a sus propios deseos, motivos, esperanzas o aspiraciones. En consecuencia, tienen la capacidad de concentrarse hasta un nivel que es poco frecuente en la gente normal. La concentración intensa produce fenómenos tales como la distracción, la capacidad de despistarse y de olvidar las circunstancias externas. Como ejemplos podemos poner la capacidad de dormir profundamente, de tener un apetito inalterable y de sonreír o reírse en épocas de problemas, preocupaciones y responsabilidades.

En las relaciones sociales con la mayoría de la gente, el despego

crea ciertos problemas e inquietudes. Con facilidad, la gente «normal» lo interpreta como frialdad, esnobismo, falta de cariño, antipatía o incluso hostilidad. En contraste, la relación de amistad corriente es más dependiente, más exigente, más necesitada de reafirmación, de cumplidos, de apoyo, de calor y exclusividad. Es cierto que las personas autorrealizadas no necesitan a los demás en el sentido corriente. Pero ya que el hecho de ser necesitado o ser echado de menos es la señal habitual de amistad, es evidente que el promedio de las personas no aceptarán su distanciamiento con facilidad.

La autonomía también significa decisión propia, autogobierno, ser un agente activo, responsable, autodisciplinado y resuelto, en vez de ser un juguete, o estar «determinado» irremediablemente por los demás, ser fuerte y no débil. Mis pacientes toman sus propias decisiones, llegan a sus propias conclusiones, toman la iniciativa, y son responsables de sí mismos y de su destino. Es una cualidad sutil, difícil de describir con palabras y, sin embargo, profundamente importante. Me enseñaron a ver como muy enfermo, anormal o débil lo que yo había tomado siempre como humanamente normal: que muchas personas no toman sus propias decisiones, sino que deciden por ellos los vendedores, los publicitarios, los padres, los propagandistas, la televisión, los periódicos, etc. Son instrumentos movidos por otros y no por sí mismos, no son individuos con autodeterminación. Por tanto, lo más fácil es que se sientan inútiles, débiles y dirigidos totalmente. Son presa fácil de depredadores, son debiluchos y quejicas y no toman determinaciones ni son personas responsables. Desde luego, es evidente lo que significa esta ausencia de responsabilidad para una elección propia en política o economía. Es una catástrofe. La sociedad democrática por elección debe tener personas que se muevan, decidan y escojan por sí mismas, que tomen sus propias decisiones, que sean agentes libres con voluntad libre.

Los experimentos extensivos de Asch (1956) y de McClelland (McClelland 1961, 1964; McClelland y Winter, 1969) nos permiten adivinar que los autodeterminados ascienden quizás de un 5 a un 30 por 100 de nuestra población, dependiendo de las circunstancias particulares. De mis pacientes autorrealizados, el 100 por 100 se mueven por sí mismos.

Por último, debo hacer una afirmación, aunque ello perturbe seguramente a muchos teólogos, científicos y filósofos: los individuos autorrealizados tienen más «libre albedrío» y son menos «dirigibles» que la media. Sin embargo, las palabras libre, albedrío y determinismo pueden llegar a definirse operativamente, en esta investigación son realidades empíricas. Es más, son conceptos de grado, que varían en la cantidad. No son paquetes de todo o nada.

Autonomía

Una de las características de las personas autorrealizadas, que hasta cierto punto atraviesa lo que ya hemos descrito, es su relativa independencia del entorno físico y social. Puesto que les empuja la motivación por crecimiento y no la motivación por deficiencia, las personas autorrealizadas no dependen del mundo real para sus satisfacciones principales, ni de otras personas, ni de la cultura, medios y fines, en general, ni de satisfacciones extrínsecas. Más bien dependen, para su propio desarrollo y crecimiento continuo, de su propia potencialidad y recursos latentes. Igual que el árbol necesita la luz del sol, el agua y la comida, así la mayoría de las personas necesitan amor, seguridad y otras gratificaciones de necesidades básicas que solamente pueden venirles de fuera. Pero una vez que estos satisfacientes externos se consiguen, una vez que las deficiencias internas se ven saciadas por los satisfacientes externos, es cuando empieza el verdadero problema del desarrollo humano individual, es decir, de la autorrealización.

La independencia del entorno logra una relativa estabilidad ante un golpe duro, las privaciones, los palos, las frustraciones y cosas parecidas. Estas personas pueden mantener una serenidad relativa en medio de circunstancias que a otras personas las podría llevar al suicidio. También se les describe como «autosuficientes».

Las personas motivadas por deficiencia *necesitan* disponer de otras personas, ya que la mayor parte de gratificación de las necesidades principales (amor, seguridad, prestigio, pertenencia) sólo puede venirles de otros seres humanos. Y sin embargo, las personas motivadas por el crecimiento, en realidad, pueden ser *obstaculizadas* por otras. Los determinantes de satisfacción y de la buena vida son,

para ellos, intraindividuales y no sociales. Son lo bastante fuertes para no depender de la opinión de otras personas, ni de su afecto. Los honores, el estatus, los premios, la popularidad, el prestigio y el amor que les pueden otorgar, sin duda, son menos importantes que el propio desarrollo y el crecimiento interior (Huxley, 1944; Northrop, 1947; Rand, 1943; Rogers, 1961). Debemos recordar que la mejor manera que conocemos, aunque no sea la única, para llegar a este punto de relativa independencia del amor y el respeto es haber recibido mucho de dicho amor y respeto en el pasado.

Apreciación clara

Las personas autorrealizadas tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, con frescura e ingenuidad, los bienes fundamentales de la vida, con emoción, placer, asombro e incluso éxtasis, por muy trasnochadas que estas experiencias les resulten a los demás, lo que C. Wilson ha llamado «novedad» (1969). Así, para tal persona cualquier puesta de sol puede ser tan hermosa como la primera, cualquier flor puede tener un encanto arrebatador, aun después de haber contemplado un millón de flores. El bebé número mil puede parecer algo tan milagroso como el primer bebé. Un hombre puede seguir tan encantado con su matrimonio treinta años después de casarse y maravillarle la belleza de su esposa a los 60 años igual que cuando tenía 20. Para tales personas, incluso un día normal de trabajo, el vivir cotidiano, puede ser emocionante y estar lleno de ilusión. Estos sentimientos intensos no son permanentes. Suceden de manera ocasional y no habitualmente, pero sí en los momentos más insospechados. Una persona puede cruzar un río en un ferry diez veces y en la undécima travesía sobrevenirle una reacción y unos sentimientos de emoción ante su belleza semejantes a la primera vez que tomó el ferry (Eastman, 1928).

Hay algunas diferencias en la elección de objetos bellos. Algunos pacientes se dirigen fundamentalmente a la naturaleza. Para otros lo fundamental son los niños, y para unos cuantos lo primero es la buena música. Pero se puede decir con toda certeza que las experiencias básicas de la vida les producen éxtasis, inspiración y fortaleza. Ninguno de ellos, por ejemplo, tendrá esta misma clase de reacción

por ir a un club nocturno, por ganar mucho dinero o por pasárselo bien en una fiesta.

Quizás se pueda añadir una experiencia especial. Para algunos de mis pacientes los placeres sexuales, y en particular el orgasmo, les proporcionaba no sólo un placer pasajero, sino una especie de refuerzo básico y revitalizador que algunas personas encuentran en la música o la naturaleza. Hablaré más sobre esto en la sección de la experiencia mística.

Es probable que esta aguda riqueza de experiencia subjetiva sea un aspecto de la estrecha relación con la realidad per se, concreta y natural, que se discutió anteriormente. Quizás lo que llamamos caducidad de la experiencia sea el resultado de clasificar o etiquetar una rica percepción dentro de una u otra categoría, cuando se ve que ya no ofrece ningún beneficio, ni es útil, ni amenazador o, por otro lado, no implica al ego (Bergson, 1944).

También me he convencido de que acostumbrarse a los beneficios es una de las causas más importantes de desgracia, aflicción y sufrimiento humanos. Lo que tenemos seguro lo menospreciamos y, por tanto, estamos dispuestos a vender nuestra valiosa primogenitura por un plato de lentejas, sin tener en cuenta el arrepentimiento, el remordimiento y la disminución de la autoestima. Desgraciadamente podemos amar y apreciar a la esposa, al marido, a los hijos y a los amigos mejor una vez muertos, que cuando los teníamos a la mano. Algo parecido sucede en lo que respecta a la salud física, las libertades políticas o el bienestar económico. Conocemos su verdadero valor una vez que los hemos perdido.

Los estudios de Herzberg sobre los factores de «higiene» en la industria (1966), las observaciones de Wilson sobre el margen St. Neot (1967, 1969) y mi estudio de «refunfuños bajos, refunfuños altos y metarrefunfuños» (1965b) demuestran que la vida se podría mejorar considerablemente si pudiéramos considerar sus beneficios como pueden y lo hacen las personas autorrealizadas, sobre todo, si pudiéramos retener su constante sentido de buena suerte y de gratitud por ello.

Experiencias límite

Las expresiones subjetivas que se conocen como experiencia mística, y que William James (1958) describe con tanto acierto, son una experiencia muy común en nuestros pacientes, aunque no en todos. Las emociones fuertes descritas en la sección anterior son a veces lo bastante fuertes, caóticas y amplias como para poderlas denominar experiencias místicas. Mi interés y atención por este tema se debió, en principio, a que varios de mis pacientes describían el orgasmo sexual en términos vagamente familiares que, según recordé después, habían sido utilizados por diversos escritores para describir lo que ellos denominaban la experiencia mística. Se presentaba la misma sensación de horizontes ilimitados que se abrían a la visión, la sensación de ser a la vez más poderoso y más desvalido que jamás lo habían experimentado, la sensación de éxtasis, emoción y sorpresa, pérdida de la noción de tiempo y espacio, con el convencimiento final de que había sucedido algo muy importante y valioso, de modo que el paciente, hasta cierto punto, se transformaba y salía fortalecido en la vida diaria por tales experiencias.

Es muy importante separar esta experiencia de cualquier referente teológico o sobrenatural, aunque durante miles de años se haya asociado con tales cosas. Por ser ésta una experiencia natural, si bien dentro del terreno de la ciencia, yo la llamo experiencia límite.

También sabemos por nuestros pacientes que tales experiencias pueden ocurrir con menor intensidad. Por regla general, la literatura sobre teología ha asumido que existe una diferencia absoluta y cualitativa entre la experiencia mística y todas las demás. Tan pronto como se la excluye de la referencia sobrenatural y se estudia como un fenómeno natural, es posible situar la experiencia mística en un continuum cuantitativo que va de intenso a suave. Entonces, descubrimos que la experiencia mística suave ocurre en muchos individuos, quizá incluso en la mayoría, y que en el individuo afortunado sucede con frecuencia, casi a diario.

En apariencia, la experiencia límite o mística aguda es una intensificación enorme de cualquiera de las experiencias en que se pierde o se trasciende el yo, como centrarse en los problemas, una concentración intensa, la experiencia sensual profunda o el olvido de sí con el disfrute intenso de la música o el arte.

A lo largo de los años he aprendido, desde que se empezó este estudio en 1935, a poner mucho más énfasis que al principio, en las diferencias entre los que tenían experiencias límite y los que no las tenían. Muy probablemente ésta sea una diferencia de grado o cantidad, pero es una diferencia muy importante. Algunas de sus consecuencias se detallan extensamente en Maslow, 1969b. Si tuviera que resumirlo muy brevemente, diría que los autorrealizados sin experiencias límite tienden mucho más a ser personas prácticas y eficaces, mesomorfos que viven en el mundo y les va muy bien en él. Los de las experiencias límite *también* parecen vivir en el reino del Ser, de la poesía, la estética, los símbolos, la trascendencia, «la religión» de lo místico, lo personal, lo no institucional y de las experiencias finales. Mi predicción es que esto resultará una de las «diferencias de clase» caracterológica y crucial, especialmente para la vida social, porque parece como si los autorrealizados sin experiencias límite, «meramente sanos», probablemente son los que mejoran el orden social, los políticos, los asistentes sociales, los reformadores, los cruzados, mientras que los que viven experiencias trascendentes son más proclives a escribir poesía, música, filosofía y religión.

Afinidad humana

Las personas autorrealizadas tienen un profundo sentido de identificación, simpatía y cariño por los seres humanos en general. Sienten la afinidad y la vinculación como si todas las personas fueran miembros de una sola familia. Los sentimientos por los hermanos serían de cariño, en conjunto, aunque fueran tontos, débiles o, a veces, incluso desagradables. Se les perdonaría con más facilidad incluso que a los extraños. Por esto, las personas autorrealizadas poseen un deseo auténtico de ayudar a la raza humana.

Si no se tiene una visión bastante general y no se extiende a un largo período de tiempo, entonces no se podrá apreciar este sentimiento de identificación con la humanidad. La persona autorrealizada es, después de todo, muy diferente de otras personas en el pensamiento, el impulso, la conducta y la emoción. Cuando llega el caso, de una manera primitiva, son como extraños en tierra ajena. Muy

pocas personas los entienden realmente, por mucho que les gusten. Con frecuencia se entristecen, se exasperan e incluso se enfurecen por los defectos de las personas de tipo medio y, a pesar de que éstas normalmente no pasan de ser más que una molestia, a veces se convierten en una amarga tragedia. Por muy distantes que se encuentran en ocasiones, sin embargo, sienten una afinidad subyacente con las criaturas a las que miran, si no con condescendencia, al menos sabiendo que ellos saben hacer muchas cosas mejor que los demás, que pueden ver lo que otros no pueden y que la verdad, que es tan clara para ellos, está velada y oculta para la mayoría de la personas.

Humildad y respeto

De todos mis pacientes sin excepción se podía decir que eran democráticos en un sentido muy profundo. Digo esto sobre la base de un análisis previo (Maslow, 1943) de la estructura del carácter autoritario y del democrático, que es demasiado largo para presentarlo aquí. Sólo nos es posible describir algunos aspectos de dicho comportamiento en tan breve espacio. Estas personas poseen todas las características democráticas evidentes o superficiales. Pueden ser, y de hecho los son, amigos de cualquiera con un carácter adecuado, sin importarles su clase social, educación, creencia política, raza o color. En realidad, parece como si no fueran conscientes de estas diferencias, que para la persona media son tan claras e importantes.

No solamente poseen esta cualidad tan evidente, sino que su sentimiento democrático es también muy profundo. Por ejemplo, pueden aprender de cualquiera que tenga algo que enseñarles (no importa qué otras características tenga esa persona). En tal relación de aprendizaje no intentan mantener ninguna dignidad externa, ni el estatus, ni el prestigio de la edad, ni cosas parecidas. Incluso se podría decir que mis pacientes comparten una cualidad que se podría reconocer, en cierto modo, como humildad. Son todos muy conscientes de lo poco que saben en comparación con lo que otros *saben* o *podrían* saber. Por esta razón les resulta posible, sin ninguna pose, ser honradamente respetuosos e incluso humildes ante personas que les pueden enseñar algo que no saben o que tienen una

habilidad que ellos no poseen. Conceden este respeto honorable a un carpintero que sea un buen carpintero, o por lo mismo, a cualquiera que sea un maestro con sus propias herramientas o artesanía.

Se debe hacer una cuidadosa distinción entre este sentimiento democrático y una falta de discriminación en el gusto, de igualar indiscriminadamente a cualquier ser humano con otro. Estos individuos, que son una élite en sí, eligen por amigos a una élite, pero ésta es de carácter, de capacidad y talento, y no de nacimiento, raza, sangre, nombre, familia, edad, juventud, fama o poder.

Más profunda, pero también más vaga, es la tendencia, difícil de lograr, de sentir un cierto respeto por *cualquier* ser humano por el simple hecho de serlo. Nuestros pacientes no parecen desear traspasar un punto mínimo, incluso con sinvergüenzas, de rebajar, de robar, de atentar contra la dignidad. Y sin embargo esto va unido a un fuerte sentido de lo que está bien y lo que está mal, de lo bueno y de lo malo. Es *más* probable que contraataquen a una mala persona y a un mal comportamiento. Son mucho menos ambivalentes, confusos o débiles con su propia ira que la persona media.

Relaciones interpersonales

Las personas autorrealizadas tienen relaciones interpersonales más hondas y profundas que los demás adultos (aunque no necesariamente más que las de los niños). Tienen más capacidad de fusión, mayor amor, identificación más perfecta, más capacidad de eliminar las fronteras del ego de lo que otras personas considerarían posible. Sin embargo, existen ciertas características especiales en estas relaciones. En primer lugar, he observado la probabilidad de los que participan en estas relaciones de ser más sanos y estar más cerca de la autorrealización, a menudo, mucho más cerca que la media. He aquí una alta selección considerando la pequeña proporción de tales personas en la población general. Consecuencia de este fenómeno, y también de algunos otros, es que las personas autorrealizadas tienen estos vínculos especialmente profundos con muy pocos individuos. Su círculo de amigos es bastante reducido. Las personas a las que aman profundamente suelen ser un número pequeño. En parte esto es así por la razón de que estar muy unido a alguien, de una manera

autorrealizada, requiere mucho tiempo. La devoción no es cuestión de un momento. Un paciente lo expresaba de la siguiente manera: «No tengo tiempo para muchos amigos. Nadie lo tiene, es decir, si han de ser verdaderos amigos». Esta exclusividad de devoción puede y verdaderamente existe junto con una gran calidez humana, benevolencia, cariño y amistad (como se ha calificado más arriba). Estas personas tienden a ser amables, o al menos pacientes, con casi todo el mundo. Tienen un cariño especialmente tierno por los niños y se emocionan fácilmente con ellos. Aman en un sentido muy real, aunque especial, o más bien se diría que sienten simpatía por toda la humanidad. Este amor no implica ausencia de discriminación. De hecho, pueden y hablan con realismo y crudeza de aquellos que merecen tal trato, y especialmente de los hipócritas, los pretenciosos, los pomposos o los engreídos. Pero las relaciones cara a cara, incluso con estas personas, no siempre muestran signos de una baja evaluación realista. Una frase que explica esto decía lo siguiente: «La mayor parte de las personas, después de todo, no valen mucho salvo por lo que puedan tener. Cometen toda clase de errores tontos y terminan siendo miserables y sin saber cómo llegaron a eso cuando su intención era buena. Los que no son buenas personas generalmente lo pagan con una profunda desdicha. Habría que tenerles pena en vez de atacarles». Quizá la descripción más breve sea decir que sus reacciones hostiles hacia los demás son: 1) merecidas, y 2) por el bien de la persona atacada, o por el bien de otro. Es decir, estamos con Fromm en que su hostilidad no se basa en el carácter, sino que es circunstancial o por reacción. Todos lo pacientes, de los que tengo datos, muestran en común otra característica que se debe mencionar aquí, a saber, que logran atraer, por lo menos, a algunos admiradores, amigos, o incluso discípulos o adoradores. La relación entre el individuo y su montón de admiradores es propensa a que sea de una sola parte. Los admiradores son proclives a demandar más de lo que nuestro individuo está dispuesto a dar y, además, estas devociones pueden ser bastante molestas, perturbadoras e incluso desagradar a la persona autorrealizada, ya que, a menudo, traspasan los límites ordinarios. La imagen corriente es que nuestro paciente sea amable y simpático cuando se le fuerza a estas relaciones, pero normalmente intentará evitarlas lo más airosamente posible.

Moral

No he encontrado a ningún paciente que esté permanentemente inseguro de la diferencia entre lo acertado y lo equivocado en su vida real. Verbalizaran o no el asunto, raramente mostraban en su vida diaria el caos, la confusión, la inconsistencia o el conflicto que son tan comunes en la moralidad de la persona media. Esto se puede expresar también en los siguientes términos: estos individuos tienen una moral muy fuerte, unos niveles de ética muy definidos, lo hacen bien y no se equivocan. No hace falta decir que su idea de lo acertado y lo equivocado, de lo bueno y lo malo, a menudo, no se identifica con la noción convencional. Una manera de expresar esta cualidad que intento describir la sugirió el doctor David Levy señalando que, hace siglos, se les hubiera descrito a todos como hombres que caminan por la senda divina o como hombres de Dios. Algunos dicen que creen en Dios, pero describen a este Dios más como un concepto metafísico que como una figura personal. Si la religión se define sólo en términos de comportamiento social, entonces todos son personas religiosas, incluidos los ateos. Pero si utilizamos más conservadoramente el término religión para acentuar el elemento sobrenatural y la ortodoxia institucional (que es lo más corriente), entonces la respuesta ha de ser muy diferente, porque, en ese sentido, muy pocos de ellos son religiosos.

Fines y medios

La mayoría de las veces las personas autorrealizadas se comportan como si para ellos los medios y los fines fueran claramente diferenciables. En general, se orientan más a los fines que a los medios, y los medios están definitivamente supeditados a esos fines. Sin embargo, ésta es una afirmación demasiado simple. Para nuestros pacientes la situación es más compleja, pues a menudo consideran como fines en sí mismos muchas experiencias y actividades que, para otra gente, son solamente medios. De algún modo es más probable que nuestros pacientes aprecien, en sí y de manera absoluta, el hecho mismo de hacerlo. A menudo, pueden disfrutar, en sí mismo, el llegar a un lugar, tanto como la llegada. En ocasiones les

resulta fácil convertir la actividad más trivial y rutinaria en un juego, en un baile o un acto intrínsecamente gozoso. Wertheimer señaló que la mayoría de los niños son tan creativos que pueden transformar las experiencias rutinarias más trilladas, mecánicas y pesadas (como en uno de sus experimentos, ej.: el trasladar libros de una estantería a otra) en un juego estructurado y divertido, haciéndolo según un determinado sistema o con cierto ritmo.

Humor

Un descubrimiento temprano que resultó fácil ver, pues era común a todos mis pacientes, fue comprobar que su sentido del humor no es corriente. No les resulta gracioso lo que a la mayoría de la gente media. Así, no se ríen con el humor hostil (el que es a costa de herir a alguien) o humor de superioridad (el que se hace a costa de la inferioridad de otro) o el de rebelión a la autoridad (el no gracioso, edípico o el chiste verde). Se caracterizan por considerar al humor como un estrecho aliado de una filosofía más que otra cosa. Se puede llamar también el humor de lo real, porque consiste, en gran parte, en reírse de los seres humanos en general cuando son tontos, o se olvidan de su lugar en el mundo, o intentan ser grandes cuando en realidad son pequeños. Esto puede plasmarse en reírse de sí mismos, pero no se hace de una manera masoquista ni como un payaso. El humor de Lincoln puede servir de ejemplo. Seguramente Lincoln nunca hizo un chiste que hiriese a nadie. Es probable que muchos o incluso casi todos sus chistes tuvieran algo que decir, tuvieran una función más allá que la de producir la carcajada. Con frecuencia, parecían ser agradablemente educativos, semejantes a parábolas o fábulas.

Sobre una simple base cuantitativa, se puede decir que nuestros pacientes tenían humor con menor frecuencia que la media de la población. Hacer juegos de palabras, chistes, observaciones ingeniosas, réplicas alegres, guasa de tipo ordinario, todo ello se ve con menor frecuencia que el humor de tipo filosófico y de pensamiento que hace sonreír más que reír; el que es propio de la situación y no un añadido; el que es espontáneo y no preparado y que normalmente no se puede repetir. No sería de extrañar que las personas de

tipo medio, acostumbradas como están a libros de chistes y a las grandes carcajadas, consideren que nuestros pacientes son más bien sobrios y serios.

Esa clase de humor puede ser muy penetrante. La situación humana, el orgullo humano, la seriedad, la ocupación, el bullicio, la ambición, la rivalidad y la planificación se pueden ver como algo divertido, humorístico e incluso gracioso. Una vez que comprendí esta actitud, estando en una sala llena de «arte cinético», pensé que me parecía una parodia humorística de la vida humana, con el ruido, el movimiento, el jaleo, la prisa y la agitación, todo ello sin ir a ninguna parte. Esta actitud también se refleja en el mismo trabajo profesional que, en cierto sentido, es también un juego y que, aun tomándolo en serio, también, en cierto modo, se toma con ligereza.

Creatividad

Esta es una característica universal de todas las personas estudiadas u observadas (ver cap. 13, «La creatividad en las personas autorrealizadas»). No hay excepción. Cada uno, de una manera u otra, muestra una clase especial de creatividad, de originalidad o de inventiva que tiene ciertas características peculiares. Estas características se pueden comprender mejor a la luz de la discusión posterior de este capítulo. Por un lado, es diferente de la creatividad de un talento especial del tipo de Mozart. También podemos asumir el hecho de que los así llamados genios hacen gala de una capacidad que no alcanzamos a comprender. Todo lo que podemos decir de ellos es que parecen estar dotados de un impulso y una capacidad especiales, que puede tener poca relación con el resto de su personalidad y con la cual, indudablemente, han nacido estos individuos. No vamos a discutir aquí ese talento puesto que no se basa en la salud psíquica ni la satisfacción básica. La creatividad de la persona autorrealizada es más bien afín a la creatividad ingenua y universal de los niños no mimados. Parece que es más una característica fundamental de la naturaleza humana común —una potencialidad que se da en todos los seres humanos al nacer—. La mayoría de los seres humanos la pierden a medida que se socializan, pero unos cuantos individuos parecen retener esta forma lozana, directa e

ingenua de ver la vida, o si la han perdido, como le pasa a mucha gente, la recuperan después a lo largo de su vida. Santayana llamaba a esto «la segunda ingenuidad» un nombre muy bueno para denominarlo.

Esta creatividad aparece en algunos de nuestros pacientes, no en la forma habitual de escribir libros, componer música o producir objetos de arte, sino que puede ser mucho más humilde. Es como si esta clase especial de creatividad, al ser una expresión de la personalidad sana, se proyectase sobre el mundo o afectase a cualquier actividad que desarrolla la persona. En este sentido puede haber zapateros, carpinteros o administrativos creativos. Cualquier cosa que se haga se puede hacer con cierta actitud, con un espíritu que sale de la naturaleza del carácter de la persona que realiza el acto. Incluso se puede *ver* con creatividad, como lo hace un niño.

Destacamos aquí esta cualidad en aras de la discusión, como si fuera algo ajeno a las características que la preceden y la siguen, aunque en realidad no es éste el caso. Quizás, cuando hablamos de creatividad aquí, simplemente estamos haciendo una descripción desde otro ángulo, es decir, fijándonos en los resultados, lo que hemos descrito más arriba como mayor frescura, penetración y eficacia de percepción. Estas personas parecen ver lo verdadero y lo real con más facilidad. Debido a esto parecen creativos a otros hombres más limitados.

Además, como hemos visto, estos individuos están menos inhibidos, menos reprimidos, menos atados, en una palabra, menos aculturados. En términos más positivos, son más espontáneos, más naturales, más humanos. Esto tendría también, como consecuencia, lo que a otras personas les resulta creatividad. Si suponemos, por nuestro estudio sobre los niños, que todas las personas han sido espontáneas alguna vez, y quizá lo sean todavía en sus raíces más profundas, pero que dichas personas tienen, además de su espontaneidad profunda, una serie de inhibiciones superficiales pero poderosas, entonces tratarán de reprimir esta espontaneidad para que no aparezca muy a menudo. Si no existieran fuerzas que la acallaran, podríamos esperar que el ser humano mostrara este tipo especial de creatividad (Anderson, 1959; Maslow, 1958).

Resistencia a la enculturación

Las personas autorrealizadas no se adaptan bien (en el sentido ingenuo de aprobación e identificación de la cultura). Se integran en ella de diversas maneras, pero se puede decir de todas las personas que, en cierto sentido profundo y significativo, resisten la enculturación y mantienen una independencia interior de la cultura en la que están inmersos. Puesto que en la literatura sobre cultura y personalidad se ha dicho muy poco sobre la resistencia a ser moldeado por la cultura y puesto que, como ha señalado Riesman (1950) muy claramente, el residuo que queda es importante especialmente en la sociedad americana, incluso nuestros datos escasos tienen importancia.

En conjunto, la relación de estas personas sanas con su cultura mucho menos sana es compleja. De ello se pueden extraer los siguientes componentes:

1. Todas estas personas entran dentro de los límites de convencionalidad superficial en la elección de ropa, lenguaje, comida, de formas de hacer las cosas en nuestra cultura. Y, sin embargo, no son realmente convencionales, ciertamente no van a la moda, ni son elegantes ni sofisticados. La susodicha actitud interior, generalmente, es la de no darle gran importancia a las costumbres normalmente al uso; que una serie de reglas de tráfico puede ser tan buena como otra, mientras sirvan para hacer la vida más fácil no le prestan demasiada atención ni hacen un problema de ello. Aquí también vemos la tendencia general de estas personas para aceptar la situación de las cosas como están, si las consideran irrelevantes, inmodificables, o que no les resultan un problema primordial como individuos. Puesto que elegir unos zapatos, el estilo de peinado o de modales, o la manera de comportarse en una fiesta, no son un problema elemental para ninguno de los individuos estudiados, la única reacción que tendrán será encogerse de hombros. Estos no son problemas morales. Pero, como esta aceptación tolerante de costumbres inofensivas no significa una identificación plena con las mismas, su concesión a los convencionalismos es bastante desenfadada y mecánica, limando aristas en bien de lo directo, de lo honra-

do, del ahorro de energía, etc. En caso de necesidad, cuando ceder a las convenciones es demasiado fastidioso o caro, la convencionalidad aparente se revela por lo superficial que es, y se desprende de ella tan fácilmente como quien se quita una capa.

2. A casi ninguna de estas personas se las puede llamar rebeldes a la autoridad en el sentido adolescente o en sentido estricto. No muestran impaciencia activa o crónica del momento a momento, ni un descontento duradero con la cultura o preocupación por cambiarla rápidamente aunque, con mucha frecuencia, muestran su indignación con la injusticia. Uno de estos pacientes, que era un rebelde empedernido en su juventud, organizador de un sindicato en la época en la que esto era una actividad muy peligrosa, se ha rendido con repugnancia y desesperanza. En la medida que se fue resignando a la lentitud del cambio social (en esta cultura y en esta época) terminó por dedicarse a la educación de los jóvenes. Todos los demás manifiestan lo que podría denominarse una preocupación tranquila y a largo plazo por mejorar la cultura, que a mí me parece que implica aceptar la lentitud del cambio justo con la incuestionable necesidad y deseo de tal cambio. Esto no significa en modo alguno una falta de lucha. Cuando el cambio rápido es posible o cuando hace falta decisión y valor, éstos se pueden encontrar en dichas personas. Aunque no son un grupo radical de personas, en el sentido corriente, yo pienso que *podrían* serlo con facilidad. Ante todo, éste es primordialmente un grupo intelectual (se debe recordar quién lo seleccionó), la mayoría de los cuales ya tienen una misión y sienten que hacen algo realmente importante por mejorar el mundo. En segundo lugar, son un grupo realista y no se les ve dispuestos a hacer grandes sacrificios que son inútiles. En una situación más extrema, es probable que dejaran su trabajo en pos de una acción social radical (ej.: la clandestinidad antinazi en Alemania o en Francia). Mi impresión es que no son contrarios a luchar, sino solamente a la lucha ineficaz. Otro punto que surgía normalmente en la discusión era el deseo de disfrutar de la vida y pasarlo bien. Esto les parece a todos, menos uno,

incompatible con la rebeldía total y apasionada. Además, les parece que esto es un sacrificio demasiado grande para conseguir los pequeños beneficios que se esperan. La mayoría han tenido sus períodos de lucha, de intransigencia y de entusiasmo en la juventud, y en la mayoría de los casos han aprendido que su optimismo sobre el cambio rápido no estaba injustificado. Como tal grupo llegaron a realizar un esfuerzo cotidiano, tranquilo, de buen humor, por mejorar la cultura, generalmente desde dentro, en vez de rechazarla por completo y luchar desde fuera.

3. Se muestra en casi todos ellos un sentimiento interior de independencia de la cultura que no es necesariamente consciente, particularmente en las discusiones sobre la cultura americana en conjunto, en diversas comparaciones con otras culturas y en el hecho de que, con frecuencia, pueden distanciarse de ella como si no pertenecieran a la misma. La mezcla de cantidades variables de afecto o aprobación y de hostilidad o crítica, indicaba que seleccionan de la cultura americana lo que, a su entender, hay de bueno en ella y rechazan lo que consideran malo. En una palabra, pueden sopesarla, aquilatarla, probarla y luego tomar sus propias decisiones. Verdaderamente, esto es muy diferente del tipo de concesión pasiva a la configuración cultural que normalmente muestran, por ejemplo, los pacientes etnocéntricos de muchos estudios sobre personalidades autoritarias. Es también distinto del rechazo total de lo que, después de todo, es una cultura relativamente buena, o sea, cuando se compara con otras culturas que realmente *existen,* y no con los paraísos imaginarios de perfección (o como lo expresa una insignia en la solapa, ¡el Nirvana *ya\)* La falta de dependencia de la cultura que tienen nuestros pacientes autorrealizados se refleja en la no dependencia de otras personas y en su preferencia por la intimidad, descritas anteriormente, como también en una menor necesidad por lo familiar y lo cotidiano, de que es habitual en el promedio de la gente.
4. Por todas estas razones se les puede llamar autónomos, o sea, que se rigen por las leyes de su propio carácter y no por las de la sociedad. En este sentido afirmamos que no son sola

> y puramente americanos, sino que también —y en mayor grado que los demás— son miembros de la especie humana en general. Sería equívoco decir que están por encima o más allá de la cultura americana, si se interpretara estrictamente, porque después de todo, hablan americano, actúan como americanos, tienen temperamento americano, etc. Y sin embargo, si los comparamos con los supersocializados, los robotizados o los etnocéntricos, nos vemos tentados, sin remisión, a aventurar la hipótesis de que este grupo no es simplemente un subgrupo cultural, sino que es menos enculturado, menos insípido, menos modelado. Esto implica grados, y situarlo en un continuum que va desde la aceptación relativa de la cultura a una relativa independencia de ella. Si esta hipótesis resulta sostenible, al menos otra hipótesis se deducirá de ella: que, en diferentes culturas, los individuos que están más distanciados de su propia cultura no sólo tendrían un carácter menos nacional, sino que también se parecerían más entre sí, en ciertos aspectos, de lo que se parecen a los miembros menos desarrollados de su propia sociedad.

En resumen, la eterna cuestión «¿Es posible ser una persona sana o buena en una cultura imperfecta?» se ha respondido con la observación de que personas relativamente sanas *pueden* desarrollarse dentro de la cultura americana. Se las arreglan para salir adelante gracias a una compleja combinación de autonomía interior y de aceptación exterior que, desde luego, sólo será posible siempre y cuando la cultura sea tolerante con esta forma de ser independiente y con su rechazo a una total identificación cultural.

Desde luego, ésta no es la salud ideal. Nuestra sociedad imperfecta claramente impone inhibiciones y represiones a nuestros pacientes. Hasta el extremo de que tienen que mantener sus pequeños secretos, hasta el punto de reducir su espontaneidad y de quedarse sin realizar sus potencialidades. Y puesto que solamente unas pocas personas pueden conseguir la salud en nuestra cultura (o quizá en cualquier cultura), los que sí pueden conseguirla son seres solitarios por naturaleza y, por tanto, menos espontáneos y realizados[3].

[3] Mi reconocimiento a la doctora Támara Derribo por su ayuda en este problema.

Imperfecciones

El error corriente que cometen novelistas, poetas y ensayistas sobre los buenos seres humanos es presentarlos tan buenos que parecen caricaturas, de forma que a nadie le gustaría parecerse a ellos. Los propios deseos de perfección, de culpa y de vergüenza del individuo por los defectos se proyectan sobre las diversas clases de personas, de las que la media demanda mucho más de lo que ellos mismos dan. Así, se concibe algunas veces a profesores y sacerdotes como personas menos alegres, que no tienen deseos mundanos ni flaquezas. Yo creo que la mayoría de los novelistas que han intentado retratar a la gente buena (sana) hacían este tipo de cosas, metiéndolos en camisas ajustadas o convirtiéndolos en marionetas, o haciendo proyecciones irreales de ideales no verdaderos, en vez de dejarlos ser los individuos vigorosos, de corazón, lo fuertes que realmente son. Nuestros pacientes muestran muchos de estos fallos humanos menores. También están llenos de hábitos tontos, ruinosos o desconsiderados. Pueden ser aburridos, testarudos, irritantes. De ningún modo están libres de vanidad superficial, de orgullo, de parcialidad para sus propias realizaciones, para su familia, amigos e hijos. Pueden tener explosiones de carácter de vez en cuando.

En ocasiones, nuestros pacientes son capaces de una crueldad inesperada y extraordinaria. Hay que recordar que son personas muy fuertes. Esto les facilita mostrar una frialdad quirúrgica cuando se necesita, por encima de la gente media. El hombre que descubrió que una amistad, en la que confió mucho tiempo, era deshonesta cortó esta amistad de tajo y abruptamente, y sin que se le pudiera apreciar ningún tipo de angustia. Una mujer que se había casado con alguien que no amaba, cuando se decidió por el divorcio lo hizo con tal decisión que parecía casi una crueldad. Algunos de ellos se recobran tan rápidamente de la muerte de sus personas allegadas que parecen no tener corazón.

Podemos mencionar un ejemplo más que surge primordialmente del ensimismamiento de nuestros pacientes en un mundo impersonal. En su dedicación, en su interés y fascinación, en su intensa concentración sobre algún fenómeno o cuestión, se pueden distraer o perder el humor y olvidar su amabilidad social normal. En tales circunstancias, son propensos a mostrar con más claridad que no les

interesa esencialmente charlar, una conversación alegre, ir a una fiesta o cosas parecidas; pueden utilizar un lenguaje o conducta que sea perturbadora, chocante, insultante o hiriente para otros. Otras consecuencias desagradables de su independencia (al menos desde el punto de vista de los demás) ya se han enumerado más arriba.

Incluso su bondad les puede llevar a cometer errores, como casarse por compasión, implicarse mucho con personas neuróticas, aburridas o desgraciadas y luego lamentarlo, permitiendo a los sinvergüenzas que se impongan sobre ellos temporalmente, o dando más de lo que deberían, de forma que algunas veces dan pie a los parásitos y psicópatas.

Por último, ya se ha señalado que estas personas *no* están libres de culpa, ansiedad, tristeza, autocastigo, lucha interna y conflictos. El hecho de que éstos surjan de fuentes no neuróticas tiene pocas consecuencias para la mayoría de las personas hoy día (incluso para la mayor parte de los psicólogos) y, por tanto, se puede pensar de ellos que son /«sanos por esta razón.

Creo que todos deberíamos aprender lo que esto me ha enseñado: *¡No existen los seres humanos perfectos]* Se pueden encontrar personas que son buenas, verdaderamente buenas, en realidad, superiores. De hecho existen creadores, santos, puros, sabios, agitadores y movilizadores. Esto realmente nos puede dar esperanza para el futuro de la especie, aún si son poco corrientes y no aparecen por docenas. Y, sin embargo, estas mismas personas pueden ser a veces aburridas, irritantes, petulantes, egoístas, airadas o deprimidas. Para evitar desilusionarnos de la naturaleza humana debemos abandonar primero nuestras ilusiones por ella.

Valores

La filosófica tolerancia que tienen los autorrealizados de la naturaleza del yo, de la naturaleza humana, de gran parte de su vida social y de la realidad física y de la naturaleza, automáticamente les proporciona una base firme para un sistema de valores. Estos valores de tolerancia explican un alto porcentaje del total de sus juicios de valor individuales de día en día. Lo que ellos aprueban, desaprueban, a lo que son leales, a lo que se oponen o lo que proponen, lo

que les place o les disgusta, a menudo, se puede entender como derivados superficiales de este rasgo de tolerancia.

No es sólo su dinámica intrínseca la que proporciona automática (y universalmente) esta base a *todos* los autorrealizados (de modo que, en este respecto por lo menos, la naturaleza humana totalmente desarrollada puede ser universal y transcultural); también esa misma dinámica proporciona otros determinantes. Entre éstos se hallan: 1) sus relaciones, particularmente cómodas, con la realidad, 2) sus sentimientos de afinidad humana, 3) su condición, básicamente satisfecha, de la cual fluyen, como epifenómenos, diversas consecuencias de riqueza, excedente, abundancia desbordante, 4) sus relaciones, característicamente discriminadoras, de los medios y los fines, y así sucesivamente (ver más arriba).

Una consecuencia muy importante de esta actitud hacia el mundo —así como su validez— es el hecho de que el conflicto y la lucha, la ambivalencia y la incertidumbre ante una elección disminuyen o desaparecen en muchos aspectos de la vida. En apariencia, mucha de la así llamada moralidad es principalmente un epifenómeno de no tolerancia o de insatisfacción. Muchos problemas se ven como algo gratuito y dejan de existir en el ambiente de tolerancia pagana. No es tanto que el problema sea resuelto como el que se vea claramente que nunca fue un problema intrínseco, en primera instancia, sino sólo algo creado por una persona enferma, tal como jugar a las cartas, bailar, ponerse vestidos cortos, descubrirse la cabeza (en algunas iglesias) o *no* descubrírsela (en otras), beber vino o comer una carne y no otra, o comerlas en algunos días y no en otros. No solamente se rebajan tales trivialidades, el proceso también sigue a un nivel más importante, como en la relación entre los sexos, la actitud hacia la estructura del cuerpo y su funcionamiento, y hacia la muerte misma.

Profundizar en este descubrimiento a un nivel muy hondo ha sugerido al escritor que mucho de lo que pasa por moral, ética y valores pueden ser simples derivados de la extendida psicopatología de la gente media. Muchos conflictos, frustraciones y amenazas (que imponen un tipo de elección en que se expresa un valor) se diluyen o resuelven en las personas autorrealizadas de la misma manera en que resuelven, pongamos por caso, el conflicto por bailar. Para ellos la batalla, aparentemente irreconciliable, de los sexos no se convierte

en un conflicto en absoluto, sino más bien en una colaboración deliciosa. Los intereses antagónicos de adultos y niños resultan no serlo tanto, después de todo. Igual que en la diferencia de sexo y edad, así sucede con las diferencias naturales, las diferencias de clase y casta, las políticas, las diferencias de papeles, las de religión y similares. Como sabemos, son todas y cada una campos abonados para la ansiedad, el miedo, la hostilidad, la agresión, los celos y el estar a la defensiva. Pero se empieza a comprobar que no necesitan serlo, porque la reacción de nuestros pacientes a las diferencias de este tipo no deseable es cada vez menor. Son más propensos a disfrutar las diferencias que a temerlas.

Tomando la relación profesor-alumno como paradigma específico, nuestros pacientes que eran profesores se comportaban de una manera nada neurótica, simplemente interpretando la situación de forma diferente, por ejemplo, como una agradable colaboración y no como un choque de voluntades, de autoridad, de dignidad, etc. La sustitución de la dignidad artificial —que se ve fácil e inevitablemente amenazada— por la sencillez natural, que no se siente fácilmente amenazada; renunciar al intento de ser omniscientes y omnipotentes; la ausencia de autoritarismo amenazador para el alumno; el rechazo a asumir el estereotipo de profesor y la insistencia en permanecer tan naturalmente humano como lo pueda ser un fontanero o un carpintero; todo ello crea un ambiente de aula en que la sospecha, la cautela, el estar a la defensiva, la hostilidad y la ansiedad tienden a desaparecer. Igualmente, tienden a desaparecer respuestas similares de amenaza en el matrimonio, la familia y en otras situaciones interpersonales, cuando la amenaza misma se ve reducida.

Los principios y los valores de la persona desesperada y los de la persona mentalmente sana deben ser diferentes, al menos, de alguna manera. Tienen percepciones (interpretaciones) profundamente diferentes del mundo físico, social y del mundo psicológico privado, cuya organización y economía es, en parte, responsabilidad del sistema de valores de la persona. Para las personas básicamente desgraciadas, el mundo es un lugar peligroso, una jungla, un territorio enemigo poblado por: 1) aquellos a los que dominan y 2) aquellos que les pueden dominar a ellos. Su sistema de valores es de necesidad, como los de cualquier habitante de la selva, dominado y orga-

nizado por las necesidades inferiores, especialmente las necesidades animales y las de seguridad. Las personas básicamente satisfechas son un caso diferente. Se pueden permitir el tener garantizadas estas necesidades y satisfacciones, por poseerlas en abundancia, y dedicarse a otras gratificaciones superiores. Esto significa que su sistema de valores es diferente, en realidad, *tiene que* ser diferente.

La parte más alta del sistema de valores de la persona autorrealizada es totalmente singular y expresiva de la estructura del carácter e idiosincrasia. Esto ha de ser cierto por definición, ya que la autorrealización es la realización de un yo, y no de dos yo juntos que se parecen. Solamente existe un Renoir, un Brahms, un Spinoza. Nuestros pacientes tenían mucho en común, como hemos visto, y, sin embargo, eran a la vez plenamente individuales, inconfundiblemente ellos mismos, se distinguían más de los otros que cualquier grupo de control de tipo medio. Es decir, son a la vez mucho más parecidos y mucho más distintos entre sí. Son completamente más individuales que cualquier grupo jamás descrito, y sin embargo están mucho más socializados, más identificados con la humanidad que cualquier otro grupo ya descrito. Están, *al mismo tiempo,* mucho más cerca de su especie y de su individualidad única.

Solución de dicotomías

En este punto nos podemos permitir, por último, generalizar y subrayar una conclusión teórica muy importante que se deriva del estudio de las personas autorrealizadas. En diversos apartados de este capítulo —y en otros capítulos también— se concluía que lo que se había considerado en el pasado como polaridades, contrarios o dicotomías eran así solamente en las personas menos sanas. En las sanas estas dicotomías se resolvían, las polaridades desaparecían y muchas oposiciones, que se suponían intrínsecas, salían a la luz y se fusionaban unas con otras para formar una unidad. Ver también Chenault (1969).

Por ejemplo la antigua contraposición entre el corazón y la cabeza, la razón y el instinto, o la cognición y la voluntad se comprobaba que desaparecía en las personas sanas cuando se hacían sinérgicos en vez de antagónicos, y que el conflicto entre ellos desaparece, ya que dicen lo mismo y llegan a la misma conclusión.

En una palabra, en estas personas los deseos están en excelente acuerdo con la razón. La frase de San Agustín «Ama a Dios y haz lo que quieras» se puede traducir muy bien por «Sé sano y te podrás dejar llevar de los impulsos».

La dicotomía entre egoísmo y no egoísmo desaparece por completo en la persona sana porque, en principio, cada acto es a la vez egoísta y no egoísta. Nuestros pacientes son, al mismo tiempo, muy espirituales y muy paganos, e incluso sensuales hasta el punto en que la sexualidad se convierte en un sendero hacia lo espiritual y lo «religioso». El deber no se puede oponer al placer, ni el trabajo al juego, cuando el deber es placer, cuando el trabajo es juego, y al cumplir con su deber y ser virtuosos, las personas buscan simultáneamente el placer y ser felices. Si las personas más identificadas con la sociedad son también ellas mismas las más individualistas, ¿de qué sirve retener la polaridad? ¿Si los más maduros son también infantiles? ¿Y si los más éticos y morales son también los más fuertes?

Descubrimientos semejantes se han hecho con respecto a bondad-crueldad, concreción-abstracción, tolerancia-rebelión, el yo-sociedad, adaptación-inadaptación, dependencia de otros-identificación con los demás, serio-humorístico, dionisíaco-apolíneo, introvertido-extravertido, intenso-sin trascendencia, serio-frívolo, convencional-inconvencional, místico-realista, activo-pasivo, masculino-femenino, lascivia-amor y Eros-Agape. En estas personas, el ello, el yo y el superyo colaboran y son sinérgicos; no pelean entre sí, ni sus intereses están en desacuerdo, como les pasa a lo neuróticos. Lo mismo sucede con lo cognitivo, lo impulsivo y lo emocional, que se funden en una unidad organísmica y en una interpenetración no aristotélica. Lo superior y lo inferior no se oponen sino que están de acuerdo, y se descubre que mil dilemas filosóficos serios tienen más de dos polos o, paradójicamente, no tienen ningún polo. Si la guerra entre los sexos resulta que no es una guerra en absoluto en la persona madura, sino solamente un signo de parálisis y atrofia del crecimiento, ¿entonces quién desearía escoger de qué lado ponerse? ¿Quién escogería la psicopatología deliberadamente y a sabiendas? ¿Es necesario escoger entre la mujer buena y la mala, como si fueran mutuamente excluyentes, cuando hemos descubierto que la mujer verdaderamente sana es las dos cosas a la vez?

En esto, como en otras cosas, las personas sanas son distintas de la media, no solamente en el grado sino en la clase también, que generan dos tipos diferentes de psicología. Está cada vez más claro que el estudio de los ejemplos de los paralizados, los atrofiados y los inmaduros puede producir solamente una psicología y una filosofía paralíticas. El estudio de las personas autorrealizadas debe ser la base de una ciencia más universal de la psicología.

12

El amor en las personas autorrealizadas

Es sorprendente lo poco que tienen que ofrecer las ciencias empíricas sobre el tema del amor. Es particularmente extraño el silencio de los psicólogos, porque se podría pensar que ésta es su obligación concreta. Probablemente esto sea otro ejemplo del pecado principal de los académicos, que prefieren hacer lo que les resulta más fácil en vez de lo que deberían, como un pinche de cocina poco listo que yo conocía, que un día abrió todas las latas de conserva del hotel porque se le daba *tan* bien abrir latas.

Debo confesar que lo entiendo mejor ahora en que yo mismo me he puesto a la tarea. Es un tema muy difícil de tratar en cualquier tradición. Y muchísimo más difícil todavía en la tradición científica. Es como si estuviéramos en la posición más avanzada en tierra de nadie, en un punto donde las técnicas convencionales de la ciencia psicológica ortodoxa no sirven para nada.

Nuestra obligación aquí está clara. *Debemos* entender el amor. Debemos ser capaces de enseñarlo, crearlo, predecirlo, o de lo contrario el mundo se perderá en la hostilidad y la sospecha. En el capítulo anterior ya se han descrito la investigación, los pacientes y los principales descubrimientos. La cuestión específica que tenemos ahora delante es ¿qué tienen qué enseñarnos estas personas sobre el amor y el sexo?

FRANQUEZA

Theodor Reik (1957) define una característica del amor como la ausencia de ansiedad. Esto se ve con excepcional claridad en los individuos sanos. Poco se cuestiona la tendencia a una espontaneidad cada vez más completa, el abandonar las defensas, los estereotipos y el intento de lucha en la relación. Según la relación continúa, crece la intimidad, la honestidad y la expresión del yo, que en su punto más alto es un fenómeno raro. Lo que dicen estas personas es que con el ser amado es posible ser uno mismo, sentirse natural. «Me puedo soltar el pelo». Esta honradez también incluye el permitir que el compañero vea libremente las faltas, las debilidades y los inconvenientes físicos y psicológicos.

Una de las más profundas satisfacciones que proceden de la relación de amor sana, según mis pacientes, es que tal relación permite la mayor espontaneidad, la mayor naturalidad, el abandono total de las defensas y la protección contra la amenaza. En tal relación no es menester guardarse, ocultarse, intentar impresionar, sentirse tenso, vigilar las propias palabras o acciones, suprimir ni reprimir. Mi gente contaba que pueden ser ellos mismos, sin sentir demandas o expectativas que les agobiaran. Se pueden sentir mental (y físicamente también) desnudos y, sin embargo, sentirse amados, queridos y seguros. Estas afirmaciones se basan en una gran ausencia de hostilidad y de exteriorización de ira de nuestros pacientes, así como en la menor necesidad de cortesía convencional entre ellos.

AMAR Y SER AMADO

Mis pacientes eran amados y amaban, y son amados y aman. Prácticamente en todos (no todos) mis pacientes, donde teníamos datos, se llegaba a la conclusión de que (en circunstancias iguales), la salud mental procede de ser amado y no de ser privado de amor. Dando por sentado que la experiencia ascética es posible y que la frustración tiene algunos efectos positivos, sin embargo, la gratificación de las necesidades básicas parece que es, con mucho, el precursor o fundamento habitual de la salud en nuestra sociedad. Esto resulta cierto no sólo por el hecho de ser amado sino también por amar.

También es verdad que nuestras personas autorrealizadas aman *ahora* y son amadas. Por alguna razón se debería decir que tienen el poder de amar y la capacidad de *ser* amados. (Aun cuando esto suene como una repetición de la frase anterior no lo es.) Estos son hechos observados clínicamente, son públicos y se pueden confirmar o refutar con facilidad.

Menninger (1942) señala con agudeza que los seres humanos realmente *quieren* amarse unos a otros, pero que no saben cómo hacerlo. Esto es mucho menos cierto en cuanto a las personas sanas. *Ellas* al menos saben cómo amar, y lo pueden hacer libre, fácil y naturalmente y sin enredarse en conflictos, amenazas ni inhibiciones.

Sin embargo, mis pacientes utilizaban la palabra amor con cautela y precaución. La aplicaban solamente a unos pocos y no a muchos, y tendían a distinguir claramente entre amar a alguien y gustarle una persona o ser amable, benevolente o familiar. Lo describían como un sentimiento intenso, no un sentimiento indiferente o débil.

SEXUALIDAD

Podemos aprender muchísimo de la naturaleza propia y compleja del sexo en la vida amorosa de las personas autorrealizadas. En modo alguno es una historia sencilla. Hay muchos hilos que se entrecruzan. Tampoco podemos decir que tengamos muchos datos. Información de esta clase es difícil de conseguir a niveles privados. En conjunto, sin embargo, su vida sexual es característica, por lo que yo sé, y se puede describir como para aventurar algunas conjeturas, positivas y negativas, sobre la naturaleza del sexo y del amor.

Por un lado, se puede decir que el sexo y el amor, con frecuencia, se funden perfectamente uno con otro en las personas sanas. Aunque es muy cierto que son conceptos separables, y aunque unirlos sin necesidad no sirva a ningún propósito (Reik, 1957; Suttie, 1935), hay que decir, sin embargo, que en la vida de las personas sanas tienden a unirse y a fundirse uno con otro. En realidad, también podemos decir que llegan a ser menos separables y a estar menos separados en la vida de las personas estudiadas. En conjunto, los hombres y las mujeres autorrealizados tienden a no buscar el sexo por sí mismo, o

a quedar satisfechos con él sólo cuando se presenta la ocasión. No estoy seguro de que mis datos me permitan afirmar que prefiriesen no tener sexo en absoluto si éste se presentara sin cariño, pero sí lo estoy de tener un buen número de ejemplos en los que, por el momento, se ha renunciado al sexo o se ha rechazado porque venía sin amor o cariño.

En los autorrealizados el orgasmo es a la vez más y menos importante que en la persona media. Con frecuencia es profundo y casi místico y, sin embargo, la ausencia de sexualidad es tolerada con más facilidad por estas personas. No es una paradoja ni una contradicción. Procede de la teoría de la motivación dinámica. Amar en las necesidades superiores hace que las inferiores, sus frustraciones y satisfacciones, sean menos importantes, menos cruciales, más fáciles de olvidar. Pero también se pueden disfrutar y gratificarse con ellas de una manera más sincera.

El sexo puede disfrutarse con entusiasmo, puede gozarse mucho más allá de las posibilidades del término medio, incluso si no tiene un papel importante en la filosofía de la vida. Es algo para ser gozado, que se da por sentado, algo sobre lo que construir, algo que es básicamente tan importante como el agua o la comida, y que se puede disfrutar tanto como éstos; pero la gratificación debería estar garantizada. Creo que actitudes como ésta explicarían la aparente paradoja de la persona autorrealizada que, a la vez, disfruta tanto más intensamente que la persona media y, sin embargo, lo considera tanto menos importante en su marco total de referencia.

Se debería resaltar que de esta misma actitud compleja hacia el sexo nace el hecho de que el orgasmo pueda traer experiencias místicas y, por el contrario, en otras ocasiones se pueda tomar con bastante ligereza. Esto equivale a decir que el placer sexual de los autorrealizados puede ser muy intenso o nada en absoluto. Esto entra en conflicto con la actitud romántica de que el amor es un arrebato divino, una elevación, una experiencia mística. Es verdad que puede ser también un placer delicado en vez de intenso, algo ligero, alegre y juguetón en vez de una experiencia profunda e incluso un deber desinteresado. Estas personas no siempre viven en las alturas —normalmente viven en un nivel intermedio de intensidad, y gozan del sexo con suavidad y ligereza, como una experiencia agradable, excitante, juguetona, cosquilleante y gozosa, en vez de

desplomarse en las simas más intensas de una emocionalidad deslumbrante.

Las personas autorrealizadas pueden admitir, con más libertad que la media, el hecho de la atracción sexual por otros. Mi impresión es que suelen tener una relación más fácil con el sexo opuesto, además de aceptar libremente el fenómeno de ser atraídos por otras personas, al tiempo que se esfuerzan menos por ejercer atracción sobre los demás.

Otro de los rasgos que encontré en la actitud hacia la sexualidad entre la gente sana es que no hacen una distinción muy precisa entre los diferentes roles de los dos sexos. O sea, no asumían que la mujer era pasiva y el hombre activo, ya fuese el sexo, el amor o cualquier cosa. Estas personas estaban tan seguras de su feminidad y masculinidad que no les importaba adoptar algunos de los aspectos culturales del papel del sexo opuesto. Era de notar especialmente que podían ser amantes activos y pasivos. Esto estaba clarísimo en el acto sexual y en el amor físico. Besar y ser besado, estar arriba o abajo en el acto sexual, tomar la iniciativa, estar callado y recibir amor, excitar y ser excitado, todo ello se encontraba en ambos sexos. Los relatos indicaban que ambas partes disfrutaban en diferentes ocasiones. Se consideraba un inconveniente el limitarse sólo a hacer el amor activo o sólo el amor pasivo. Ambas cosas proporcionan un placer determinado para las personas autorrealizadas.

Esto concuerda con la tesis de que el amor erótico y el idealizado son básicamente diferentes pero se hallan fundidos en las mejores personas. La tesis de D'Arcy opone dos clases de amor que, en última instancia, son masculino o femenino, activo o pasivo, egocéntrico o altruista, y es verdad que en la gente en general aparecen como polos opuestos. Sin embargo, es distinto en las personas sanas. En estos individuos la dicotomía se resuelve y el individuo se convierte a la vez en activo y pasivo, egoísta y altruista, masculino y femenino, que busca su interés y el ajeno.

LA TRASCENDENCIA DEL YO

Un aspecto importante de la buena relación amorosa es lo que puede denominarse identificación de necesidades, o la unión de las jerarquías de las necesidades básicas de dos personas en una sola

jerarquía. Su efecto es que una persona siente las necesidades del otro como suyas propias y, por lo mismo, siente sus propias necesidades como si pertenecieran al otro hasta cierto punto. Un yo se ensancha para alcanzar a dos personas y, en cierto modo, las dos personas se convierten, desde el punto de vista psicológico, en una sola unidad, una sola persona, un solo yo.

En la historia de las teorías sobre las relaciones amorosas así como en las que tratan el altruismo, el patriotismo y similares, se ha dicho mucho sobre la trascendencia del ego. Una excelente discusión moderna de esta tendencia a nivel técnico es la que presenta el libro de Angyal (1965), en el que trata varios ejemplos de una tendencia a la que él llama homonimia, y que él contrasta con la tendencia a la autonomía, la independencia, la individualidad, etc. Cada vez hay más evidencia histórica y clínica acumulada para indicar que Angyal estaba acertado al demandar que se dedicara un espacio en la psicología sistemática para estas tendencias diversas que trascienden los límites del ego. Además, parece claro que esta necesidad de traspasar los límites del yo puede ser una necesidad en el mismo sentido en que necesitamos las vitaminas y los minerales, o sea, que si la necesidad no es satisfecha la persona llega a enfermar de una manera u otra. Debería decir que uno de los ejemplos más completos y satisfactorios de la trascendencia del yo es una relación de amor sana. (Ver también Harper, 1966; Maslow, 1967.)

ALEGRÍA Y DIVERSIÓN

El amor y la vida sexual en los sanos, a pesar del hecho de que a menudo alcanza altas cotas de emoción, se compara también, sin embargo, con los juegos de niños o el de los cachorros. Es alegre, juguetona y llena de humor. En principio no es una lucha; es básicamente un gozo y un placer que, en conjunto, es otra cosa.

RESPETO POR LOS DEMÁS

Todos los que han escrito seriamente sobre el tema del amor ideal o sano han subrayado la afirmación de la individualidad del otro, la alegría porque el otro crezca, el respeto esencial por su

individualidad y su personalidad única. Esto se confirma claramente al observar a las personas autorrealizadas que tienen, en medida nada habitual, la rara habilidad de sentirse complacidos, en vez de amenazados, por los éxitos de su pareja. En realidad, respetan a su pareja de una manera muy profunda y básica que tiene muchas, muchas implicaciones.

El respeto por la otra persona hace reconocer al otro como una entidad independiente y como un individuo separado y autónomo. Los autorrealizados no utilizarán, ni controlarán, ni despreciarán los deseos del otro. Permitirán a la persona respetada una dignidad fundamental irrenunciable, y no humillarán a la persona innecesariamente. Esto es cierto no sólo en las relaciones entre adultos, sino también en las relaciones de los autorrealizados con los niños. Les resulta posible, como a poca gente de nuestra cultura, tratar a un niño con verdadero respeto.

Un aspecto divertido de esta relación respetuosa entre los sexos es que, con frecuencia, se interpreta al revés, como una falta de respeto. Por ejemplo, sabemos bien que muchas de las así llamadas señales de respeto hacia las damas, en realidad, son restos de un pasado no respetuoso, y posiblemente en esta época son para algunos la representación inconsciente de un profundo desprecio por las mujeres. Hábitos culturales como ponerse de pie cuando una señora entra en una habitación, ofrecerle asiento, ayudarle a ponerse el abrigo, cederle el paso al entrar por una puerta, ofrecerle lo mejor y darle a escoger en todo, implica histórica y dinámicamente la opinión que la mujer es débil e incapaz de cuidarse ella sola, porque todo ello supone protección, como la que se da a los débiles e incapacitados. Generalmente, las mujeres que se respetan a sí mismas tienden claramente a desconfiar de estas muestras de respeto, sabiendo muy bien que significan lo contrario. Los hombres autorrealizados que tienden básica y verdaderamente a respetar y tratar a las mujeres como compañeras, como iguales, como amigas y como seres humanos completos y no como miembros disminuidos de la especie, son proclives a ser más familiares, más libres, más fáciles y más descorteses en el sentido tradicional.

EL AMOR COMO RECOMPENSA

El hecho de que el amor tiene efectos muy buenos no significa que esté motivado por esos efectos o que las personas se enamoren *para* conseguirlos. El amor que encontramos en las personas sanas se describe mejor en términos de admiración espontánea y del tipo de emoción y gozo que experimentamos cuando nos maravilla una hermosa pintura. Se habla mucho en la literatura psicológica de recompensas y fines, de refuerzos y gratificaciones, y no lo suficiente de lo que podemos llamar la experiencia última (en contraste con la experiencia de los medios) o de la emoción ante lo hermoso de la recompensa en sí.

La mayoría de las veces, el amor y la admiración en mis pacientes no buscan recompensa ni persiguen un fin, son per se, se experimentan en concreto y con intensidad, por sí mismos.

La admiración no pide nada y no toma nada. No tiene finalidad ni utilidad. Es algo pasivo y no activo y se acerca más a la simple aceptación, en el sentido taoísta. Los que experimentan emoción inciden muy poco o nada en la experiencia; más bien ésta produce algo en ellos. Ven y miran con ojo inocente, como un niño que ni aprueba ni desaprueba, que no asiente ni disiente, sino que, fascinados por la cualidad intrínseca de atracción que tiene la experiencia, simplemente la admiten y aceptan sus efectos. La experiencia se puede parecer a la *alegre* pasividad con que nos dejamos abatir por las olas sólo por lo divertido que resulta. O quizá mejor se asemeje a la apreciación directa, emotiva y sin interés personal de la lenta evolución de una puesta de sol. Hay muy poco que nosotros podamos proyectar en una puesta de sol. En este sentido, no nos proyectamos en la experiencia ni intentamos configurarla como si hiciéramos un test de Rorschach. Tampoco es un símbolo o señal de nada. No se nos otorga nada por admirarla. No tiene nada que ver con la leche, el alimento o cualquier otra necesidad corporal. Podemos admirar una pintura sin querer poseerla, un rosal sin querer arrancarlo, un lindo bebé sin querer secuestrarlo, un pájaro sin querer enjaularlo, y de la misma manera una persona puede admirar y disfrutar sin hacer ni conseguir nada. Desde luego la emoción y la admiración van codo con codo con otras tendencias que *sí* implican

a los individuos mutuamente. No es la *única* tendencia de este cuadro, pero sí que es definitivamente parte de él.

Quizá la implicación más importante de esta observación es que estamos contradiciendo la mayoría de las teorías sobre el amor, pues la mayor parte de los teóricos asumen que las personas son *impulsadas* a amar en vez de ser *atraídas* hacia el amor. Freud (1930) habla de sexualidad sin objeto, Reik (1957) habla de un poder sin objeto, y muchos hablan de insatisfacción del yo que nos fuerza a crear una ilusión proyectada, una pareja irreal (por ser sobrevalorada).

Pero está claro que las personas sanas se enamoran de la manera en que se aprecia la buena música (la que nos impresiona, nos desborda y nos encanta). Esto es así aun cuando no hubiera una necesidad anterior de ser colmada por la buena música. Horney, en una de sus conferencias, define el amor no neurótico como considerar a los otros por sí mismos, como fines en sí, y no como medios para un fin. La reacción consiguiente es disfrutar, admirar, complacerse, contemplar y apreciar, en vez de utilizar. San Bernardo lo dijo con mucha propiedad: «El amor no busca una causa más allá de sí mismo y sus límites. Es su propio fruto, su propio regocijo. Yo amo porque amo. Amo para poder amar» (Huxley, 1944).

EL AMOR ALTRUISTA

Frases similares se encuentran con abundancia en la literatura teológica. El intento por diferenciar el amor divino del amor humano a menudo se basaba en la asunción de que la admiración desinteresada y el amor altruista solamente podían ser una capacidad sobrehumana y no algo humano y natural. Desde luego tenemos que oponernos a esto. Los seres humanos completamente desarrollados, en lo mejor de sí mismos, muestran *muchas* características que, en otra época, se creía que eran prerrogativas sobrenaturales.

Yo creo que estos fenómenos se entienden mejor en el marco de las diversas consideraciones teóricas presentadas en capítulos anteriores. En primer lugar, consideremos la diferenciación entre motivación por deficiencia y motivación por crecimiento. Yo he sugerido que los autorrealizados se pueden definir como personas que ya no se motivan por las necesidades de seguridad, pertenencia, amor,

estatus y autorrespeto, puesto que estas necesidades *ya han sido satisfechas*. ¿Por qué entonces una persona gratificada de amor se iba a enamorar? Verdaderamente no por las mismas razones que las personas privadas de amor, que se enamoran porque necesitan y ansian amor, carecen de él, y se ven impulsados a remediar esta deficiencia patógena.

Los autorrealizados no tienen deficiencias graves que remediar y se les debe ver libres para crecer, para la maduración y el desarrollo, en una palabra, para la satisfacción y realización de su naturaleza individual superior y de especie. Lo que tales personas hacen emana del crecimiento y lo expresan sin esfuerzo. Aman porque son personas amorosas, de la misma manera que son amables, honrados y naturales, es decir, porque su naturaleza es ser espontáneos, como un hombre fuerte lo es sin querer serlo, igual que una rosa exhala perfume, como un gato es gracioso, o como un niño es infantil. Tales epifenómenos son tan poco motivados como es el crecimiento físico o la madurez mental.

Hay poco del intento, de la lucha o del esfuerzo en el amar del autorrealizado, que es lo que predomina en el amar de la persona media. En el lenguaje filosófico, es un aspecto de ser tanto como de llegar a ser, y se puede llamar amor-S, o sea, amor por el Ser del otro.

INDEPENDENCIA E INDIVIDUALIDAD

Parece existir una paradoja a primera vista por el hecho de que las personas autorrealizadas mantienen un grado de individualidad, independencia y autonomía que resulta, en principio, incompatible con la clase de identificación y amor que acabo de describir. Pero esto es, sólo en apariencia, una paradoja. Como hemos visto, la tendencia a la autonomía, a la identificación de necesidades y a la interrelación profunda con otra persona puede coexistir en las personas sanas. La realidad es que los autorrealizados son, a la vez, los más individualistas, altruistas y los más sociables y cariñosos de todos los seres humanos. El hecho de que en nuestra cultura hayamos situado estas cualidades en los extremos de un continuum es, por lo visto, un error que debemos corregir. Dichas cualidades van

juntas y la dicotomía queda resuelta en las personas autorrealizadas.

Encontramos en nuestros pacientes un sano egoísmo, un gran autorrespeto, una inclinación a evitar sacrificios sin una buena razón.

Lo que vemos en la relación amorosa es una mezcla de gran capacidad de amar y, a la vez, gran respeto por el otro y por uno mismo. Esto se comprueba en el hecho de que estas personas no se *necesitan* mutuamente, en el sentido corriente de la palabra, como los amantes normales. Pueden estar muy juntos y, sin embargo, separarse cuando sea necesario sin deprimirse. No se aferran el uno al otro ni se crean amarras de ningún tipo. Se tiene la sensación clara de que disfrutan enormemente el uno del otro, y que tomarían con mucha filosofía una larga separación o la muerte, es decir, seguirían siendo fuertes. Pasando por los enamoramientos más intensos y emocionantes, estas personas permanecen ellas mismas y, en última instancia, siguen siendo sus propios dueños, viviendo a su manera a pesar de disfrutar el uno del otro con intensidad.

Evidentemente, de confirmarse este hallazgo, se necesitará revisar o, al menos, ampliar la definición de amor sano o ideal en nuestra cultura. Habitualmente lo hemos definido en términos de una fusión completa del yo y una pérdida de la autonomía, una renuncia de la individualidad en vez de un refuerzo de ella. A pesar de ser cierto, lo que se ve en este momento es que la individualidad se fortalece, que el yo se fusiona con otro en un sentido, pero, en otro, prevalece independiente y fuerte como siempre. Las dos tendencias, trascender la individualidad, y agudizarla y fortalecerla, se deben considerar parejas y no contradictorias. Además, se deduce que la mejor manera de trascender el yo es mediante el fortalecimiento de la propia identidad.

13

La creatividad en las personas autorrealizadas[1]

Tuve que cambiar mis ideas sobre la creatividad por primera vez hace unos quince años, cuando comencé a estudiar personas profundamente sanas, muy desarrolladas y maduras: autorrealizadas. Estas ideas han ido evolucionando desde entonces y supongo que seguirán cambiando. Esto es, por consiguiente, un informe en curso de elaboración, que debe ofrecer interés, no sólo por la materia específica tratada, sino también porque junto con él ha cambiado mi idea de lo que es y debería ser la psicología.

IDEAS PRECONCEBIDAS

Tuve que abandonar mi idea estereotipada de que salud, genio, talento y productividad eran sinónimos. Una gran proporción de mis pacientes, aunque sanos y creativos en un sentido especial que luego describiré, *no* eran productivos en el sentido ordinario. No tenían gran genio o talento, ni eran poetas, compositores, inventores, artistas o creadores intelectuales. Y era evidente que algunos de los

[1] Cuatro años después de la primera edición de *Motivación y Personalidad,* Maslow habló sobre la creatividad y la autorrealización en un simposio de creatividad patrocinado por la Universdad de Michigan. Este capítulo es una versión inédita de la ponencia que dio en East Lansing, Michigan, el 28 de febrero de 1958, con los epígrafes añadidos para mayor claridad.

talentos más grandes de la humanidad no fueron, desde luego, gente mentalmente sana; Wagner, por ejemplo, o Van Gogh, Degas o Byron. Algunos lo eran y otros no, estaba claro. Tuve que llegar muy pronto a la conclusión de que un gran talento no sólo es más o menos independiente de la bondad o salud del carácter, sino también que sabemos muy poco sobre ello. Por ejemplo, hay pruebas de que el gran talento musical y matemático es más heredado que adquirido. Parecía claro, entonces, que la salud y el talento particular eran variables separadas, tal vez sólo ligeramente correlativas, tal vez no. Y ahora, podemos admitir también que la psicología sabe muy poco sobre el talento particular del tipo de un genio. No diré nada más sobre ello, limitándome en su lugar a la clase de creatividad más general, que es la herencia universal de cada ser humano que nace, y que varía con la salud mental. Además, pronto descubrí que yo, como la mayoría de la gente, había pensado sobre la creatividad en términos de productos y, en segundo lugar, inconscientemente había restringido la creatividad exclusivamente a ciertas áreas convencionales del esfuerzo humano. Es decir, inconscientemente yo asumía que *cualquier* pintor, *cualquier* poeta, *cualquier* compositor llevaba una vida creativa. Teóricos, artistas, científicos, inventores, escritores, debían ser creativos. Nadie más podía serlo. Estabas dentro o fuera, todo o nada, como si la creatividad fuera prerrogativa exclusiva de algunos profesionales.

NUEVOS MODELOS

Pero varios de mis pacientes acabaron con estas previsiones. Por ejemplo, una mujer sin estudios, pobre, madre y ama de casa dedicada exclusivamente al hogar, no hacía ninguna de estas cosas convencionalmente creativas y, sin embargo, era una maravillosa cocinera, madre, esposa y ama de casa. Con poco dinero, su casa de algún modo siempre estaba bonita. Era una perfecta anfitriona. Sus comidas eran verdaderos banquetes. Su gusto en mantelerías, plata, cristal, loza y muebles era impecable. En todos estos aspectos era original, novedosa, ingeniosa, sorprendente, inventiva. *Tuve* que llamarla creativa. Aprendí de ella, y de otros como ella, a pensar que una sopa de primera clase es más creativa que un cuadro de segunda

y que, generalmente, cocinar, ser padres, o hacer el amor podía ser creativo, mientras que la poesía no lo es necesariamente: podía ser no creativa.

Otra de mis pacientes se dedicaba a lo que se podría llamar servicio social en sentido amplio, vendando heridas, ayudando a los oprimidos, no sólo de forma personal, sino también organizativa. Una de sus «creaciones» es una organización que ayuda a más gente de lo que ella podría hacerlo de manera individual.

Otro era un psiquiatra, un clínico «puro» que nunca escribió nada ni creó ninguna teoría o investigación, pero que se deleita en su trabajo diario de ayudar a la gente a crearse a sí mismos. Este hombre consideraba a cada paciente como si fuera el único en el mundo, sin emplear una jerga, sin crear expectativas o hacer presuposiciones, con inocencia e ingenuidad y, sin embargo, con gran sabiduría, al estilo taoísta. Cada paciente era un ser humano único y, por tanto, un problema completamente nuevo que entender y resolver de forma enteramente original. Su gran éxito, incluso con casos muy difíciles, daba validez a su forma «creativa» (más que estereotipada u ortodoxa) de hacer las cosas. De otro hombre aprendí que montar un negocio podía ser una actividad creativa. De un joven atleta, que un placaje perfecto podía ser un producto tan estético como un soneto, y que se podía enfocar con el mismo espíritu creativo. En otras palabras, aprendí a aplicar la palabra *creativo* (y también la palabra *estético)* no sólo a los productos sino también a las personas de forma caracterológica, y a las actividades, procesos y actitudes. Y además, he llegado a aplicar la palabra *creativo* a muchos otros productos que no eran los convencionales poemas, teorías, novelas, experimentos, o cuadros normalmente asumidos como tal, a los cuales yo había restringido la palabra hasta ahora.

LA CREATIVIDAD DE LA AUTORREALIZACION

La consecuencia fue que encontré necesario distinguir entre la «creatividad del talento particular» y «la creatividad de la autorrealización», la cual surgía más directamente de la personalidad, se mostraba mucho en los asuntos corrientes de la vida y se manifesta-

ba no sólo en productos obvios e importantes, sino también de muchas otras formas, en una cierta clase de humor, una tendencia a hacer *cualquier* cosa creativamente: por ejemplo, enseñar, etc.

Percepción

Con frecuencia, aparecía que un aspecto esencial de la creatividad de la autorrealización era una clase especial de percepción que se ejemplifica en el niño del cuento que vio que el rey no llevaba ropa. (Esto, también, contradice la idea de creatividad como producto.) Estas personas pueden ver lo fresco, lo crudo, lo concreto, lo ideográfico, así como lo genérico, lo abstracto, lo formalizado, lo categorizado y clasificado. En consecuencia, viven más en el mundo real de la naturaleza que en el mundo verbalizado de los conceptos, abstracciones, prejuicios, creencias y estereotipos que la mayoría dé-la gente confunde con el mundo real. Esto se expresa en la frase de Rogers «estar abierto a la experiencia».

Expresión

Todos mis pacientes eran relativamente más espontáneos y expresivos. Podían ser más «naturales» y menos controlados e inhibidos en su comportamiento; éste parecía poder surgir con más facilidad y libertad, y con menos bloqueos y autocríticas. Esta capacidad de expresar ideas e impulsos, sin ahogarlos y sin temor al ridículo, resulta ser un aspecto muy esencial de la creatividad de la autorrealización. Rogers ha usado la excelente frase «persona a pleno rendimiento» para describir este aspecto de la salud.

«La segunda ingenuidad»

Otra observación era que la creatividad en las personas autorrealizadas era, en muchos aspectos, como la creatividad de *todos* los niños felices y seguros. Era espontánea, sin esfuerzo, inocente, fácil, una especie de liberarse de estereotipos y clichés. Y, de nuevo,

parecía estar constituida, en gran parte, por una libertad «inocente» de percepción y de una espontaneidad y expresividad «inocentes», desinhibidas. Casi todos los niños pueden percibir más libremente, sin una expectativa previa de lo que tiene que estar allí o lo que debe estar allí o lo que ha estado siempre allí. Y casi cualquier niño puede componer una canción, un poema, un baile, un cuadro, una pieza de teatro o un juego, sin pensarlo, sin plan ni intento previo.

Precisamente en este sentido infantil eran creativos mis pacientes. O para evitar equívocos, como mis pacientes no eran niños, después de todo (eran gente de 50 o 60 años), digamos que habían retenido o recuperado, al menos, dos aspectos principales de la infancia; a saber, eran informales o «abiertos a la experiencia» y eran espontáneos y expresivos con facilidad. Ciertamente, estos aspectos son de distinta índole de los que se encuentran en los niños. Si los niños son ingenuos, entonces mis pacientes habían alcanzado una «segunda ingenuidad», como lo llama Santayana. Su inocencia de percepción y expresión se combinaba con mentes refinadas.

De todas formas, todo esto suena como si se tratase de una característica fundamental inherente a la naturaleza humana, una potencialidad dada a todos o la mayoría de los seres humanos al nacer, que muy a menudo se pierde, se entierra o se inhibe cuando la persona se socializa.

La atracción por lo desconocido

Mis pacientes eran diferentes de la persona media en otro aspecto que hace más factible la creatividad. Las personas autorrealizadas tienen relativamente poco miedo por lo desconocido, lo misterioso, lo enigmático y, a menudo, se sienten profundamente atraídos por ello, es decir, prefieren devanarse los sesos, meditar y dejarse absorber por ello. Cito de mi descripción: «No desdeñan lo desconocido o lo rechazan, ni lo rehuyen, ni intentan hacer creer que lo conocen realmente, ni lo organizan, ni forman una dicotomía o lo categorizan prematuramente. No se aferran a lo familiar, ni su búsqueda de la verdad es una necesidad imperiosa de certeza, seguridad, precisión y orden, tal como la que vemos de forma exagerada en los pacientes con daño cerebral de Goldstein (1939) o en el neurótico compulsivo-

obsesivo. Pueden ser, cuando la situación objetiva lo pide, cómodamente desordenados, descuidados, anárquicos, caóticos, vagos, indecisos, inseguros, indefinidos, aproximados, inexactos o incorrectos (todo lo cual, en ciertos momentos en la ciencia, el arte o la vida en general, es bastante deseable)».

Así ocurre que la duda, lo provisional, la incertidumbre, con la consecuente necesidad de suspender una decisión, lo cual es una tortura para la mayoría, puede ser para algunos un desafío agradablemente estimulante, un punto elevado en la vida más que uno bajo.

RESOLUCIÓN DE LAS DICOTOMÍAS

Una observación que hice me ha desconcertado durante muchos años, pero ahora empieza a aclararse. Era lo que yo describí como la solución de las dicotomías en las personas autorrealizadas. Dicho brevemente, descubrí que tenía que mirar de forma diferente muchos de los opuestos y polaridades que todos los psicólogos dan por sentado, como una línea recta continua. Pondré de ejemplo la primera dicotomía con la que tuve problemas: yo no podía decidir si mis pacientes eran egoístas o desinteresados. Nótese la forma tan espontánea en que caemos en «o esto o lo otro». Lo que implica esta manera de hacer la pregunta es «cuanto más de uno, menos de lo otro». Pero la simple fuerza de los hechos me obligó a abandonar este estilo de lógica aristotélica. Mis pacientes eran muy poco egoístas en un sentido y muy egoístas en otro. Y los dos se fundían, no como incompatibles, sino más bien en una unidad o síntesis sensible, dinámica, de forma muy parecida a lo que Fromm ha descrito en su informe clásico sobre la autoestima, es decir, sobre el egoísmo sano. Mis pacientes habían unido los opuestos de tal forma, que me hicieron darme cuenta de que considerar egoísmo y generosidad como contradictorios y mutuamente excluyentes es, en sí mismo, propio de un bajo nivel de desarrollo personal. Así también, muchas dicotomías se habían resuelto como unidades en mis pacientes; cognición versus volición (corazón versus cabeza, deseo versus realidad) se había convertido en cognición «estructurada con» volición, igual que instinto y razón habían llegado a la misma conclusión. El deber

se convirtió en placer y el placer se unió al deber. La distinción entre trabajo y juego era vaga. ¿Cómo podía el hedonismo egoísta oponerse al altruismo, cuando el altruismo llegaba a ser egoístamente agradable? También los más maduros eran acusadamente infantiles. Estas mismas personas, los más definidamente individualistas y con el ego más fuerte que se pueda imaginar, eran precisamente los que con más facilidad podían ser autotrascendentes, no egoístas y centrados en los problemas.

Pero esto es precisamente lo que hace el gran artista. Puede reunir en una unidad colores chocantes, formas que luchan unas con otras, desavenencias de todas clases. Y esto es también lo que hace el gran teórico cuando reúne hechos sorprendentes y contradictorios para que podamos ver que realmente casan bien juntos. Y lo mismo sucede con respecto al gran estadista, al gran terapeuta, al gran filósofo, al gran padre, al gran amante, al gran inventor. Todos ellos son integradores, capaces de juntar en una unidad cosas separadas e incluso opuestas.

Hablamos aquí de la capacidad de integrar y del juego de repetición entre la integración dentro de la persona y su capacidad para integrar cualquier cosa que esté haciendo en el mundo. En la medida que la creatividad es constructiva, sintetizadora, unificadora e integradora, hasta ese punto depende, en parte, de la integración interior de la persona.

FALTA DE TEMOR

Al intentar comprender por qué todo esto era así, me parecía que mucho de ello se reducía a la relativa falta de temor en mis pacientes. Estaban ciertamente menos socializados, es decir, parecían temer menos a lo que otra gente pudiera decir o exigir, o de lo que se pudieran reír. Era esta aprobación y aceptación de su auténtica personalidad lo que hacía posible percibir con valentía la naturaleza verdadera del mundo y también hacía su comportamiento más espontáneo (menos controlado, menos inhibido, menos planeado, menos «decidido» y designado). Temían menos a sus propios pensamientos, aun cuando fueran «chaladuras», tonterías o locuras. Tenían menos temor a que se rieran de ellos o los desaprobaran.

Podían dejarse desbordar por la emoción. Por el contrario, el promedio de las personas neuróticas se aislaban con un muro por el temor que tenían dentro. Estas se controlaban, se inhibían, reprimían y suprimían. Desaprobaban su auténtica personalidad y esperaban que los demás lo hicieran también.

Lo que estoy diciendo, en efecto, es que la creatividad de mis pacientes parecía ser un epifenómeno de su mayor integridad e integración, esto es lo que implica la propia aceptación. En la persona media, la guerra civil que se libra entre las fuerzas de su interior más profundo y las fuerzas de defensa y control, parece haberse resuelto en mis pacientes y éstos están menos escindidos. Como consecuencia, hay más de ellos mismos disponible para usar, disfrutar y para fines creativos. Pierden menos tiempo y energía en protegerse contra ellos mismos.

EXPERIENCIAS LÍMITE

Otra investigación posterior sobre «experiencias límite» apoyó y enriqueció estas conclusiones. Lo que hice fue preguntar a muchas personas (no sólo sanas) sobre las experiencias más maravillosas, más exóticas de su vida. Esto había empezado como un intento de hacer una teoría generalizada, global, de los cambios de cognición que se habían descrito en diversas literaturas específicas sobre la experiencia creativa, la experiencia estética, la experiencia amatoria, la experiencia de insight, la experiencia orgásmica, la experiencia mística. La palabra que generalicé para todos estos sucesos fue «experiencia límite». Tenía la impresión de que cada una de estas experiencias cambiaba a la persona y a su percepción del mundo de forma paralela o similar. Y me impresionaba el hecho de que estos cambios, a menudo, parecían comparables a mi ya descrita autorrealización, o al menos a una unificación transitoria de la división interna de la persona.

Así resultó. Pero, también aquí aprendí que tenía que abandonar algunas de las cómodas creencias que había mantenido. Por un lado, tenía que respetar, más que antes, las diferencias constitucionales del tipo sheldoniano, como Charles Morris había descubierto. Diferentes clases de personas obtienen sus experiencias límite de diferentes

tipos de sucesos. Pero, con independencia de dónde proceda, describen la experiencia subjetiva casi de la misma forma. Y les aseguro que me resultó asombroso escuchar a una mujer describiendo sus sensaciones cuando dio a luz con las mismas palabras usadas por Bucke para describir la consciencia cósmica, o por Huxley para describir las experiencias místicas en todas las culturas y eras, o por Ghiselin para describir el proceso creativo, o por Suzuki para describir la experiencia Zen de la serenidad. Me abrió los ojos a la posibilidad de diferentes clases de creatividad y también de salud.

De todas formas, lo principal y más relevante para nuestro tema de ahora fue descubrir que un aspecto esencial de la experiencia límite es la integración dentro de la persona y, por tanto, entre la persona y el mundo. En ese estado de ser, la persona se unifica; de momento, las divisiones, polaridades y disociaciones dentro de él tienden a resolverse, la guerra civil interior no se gana ni se pierde, sino que se trasciende. En ese estado, la persona se abre mucho más a la experiencia y se hace mucho más espontánea, poniéndose a pleno rendimiento, característica esencial de la creatividad en la persona autorrealizada, como ya hemos visto.

> Un aspecto de la experiencia límite es la pérdida completa, aunque momentánea, de temor, ansiedad, inhibición, defensa y control, el cese de la renuncia, el retraso y la represión. El temor a la desintegración y disolución, el temor a ser desbordado por los «instintos», el temor a la muerte o a la locura, el temor de ceder a un placer o emoción desenfrenados, todos tienden a desaparecer o caer en desuso en ese momento. Esto también implica abrirse a una mayor percepción, ya que el temor desvirtúa. Puede ser considerado como mera gratificación, mera expresión, mero regocijo. Pero como está «en el mundo», representa una especie de fusión del «principio del placer» y del «principio de la realidad» de Freud.

Obsérvese que todos estos temores pertenecen a nuestro ser más profundo. Es como si, en las experiencias límite, aceptásemos y abrazásemos nuestro ser más profundo, en lugar de controlarlo y de temerlo.

> Por un lado, no sólo el mundo sino también él mismo se hace más unitario, más integrado y consecuente consigo mismo. Esto es

> otra forma de decir que llega a ser más él mismo con más plenitud, idiosincrásico, único. Y como él es así, puede ser expresivo y espontáneo sin esforzarse, con más facilidad. Entonces, todas sus posibilidades se unifican en una integración y coordinación más eficaces, se organizan y coordinan mucho más perfectamente de lo normal. Todo se puede hacer con una facilidad y falta de esfuerzo desacostumbrados. Inhibición, duda, control y autocrítica disminuyen a cero y la persona se convierte en el organismo espontáneo, coordinado, eficiente, funcionando como un animal sin conflictos ni escisiones, sin vacilación o duda, en un gran flujo de fuerza que no requiere un esfuerzo particular, que puede llegar a ser como un juego, algo magistral o de virtuosos. En tales momentos, sus capacidades están en su punto culminante y puede sorprenderse (después) ante su insospechada habilidad, confianza, creatividad, percepción y virtuosismo de ejecución. Todo es tan fácil que se puede disfrutar y reír con ello. Se puede atrever a cosas que serían imposibles en otras ocasiones. Para decirlo con más sencillez, esa persona llega ser más íntegra y unificada, más única e idiosincrásica, más viva y espontánea, más expresiva y desinhibida totalmente, más fácil y enérgica, más atrevida y valerosa (dejando detrás temores y dudas), más autotrascendente y olvidada de sí.

Y como casi todo el mundo al que pregunté podía recordar tales experiencias, tuve que llegar a la conclusión provisional de que muchas personas, quizá más, son capaces de estados temporales de integración, incluso de autorrealización y, por tanto, de la creatividad de la autorrealización. (Por supuesto, debo ser muy provisional a la vista de mi muestreo informal e insuficiente.)

NIVELES DE CREATIVIDAD

La clásica teoría freudiana es poco útil para nuestros propósitos y, en realidad, nuestros datos la contradicen en parte. Es (o era) esencialmente una psicología del ello (id), una investigación de los impulsos instintivos y sus vicisitudes, y la dialéctica freudiana se ve que está, en última instancia, entre los impulsos y las defensas contra ellos. Pero mucho más crucial que los impulsos reprimidos para entender el origen de la creatividad (tanto como el juego, el amor, el entusiasmo, el humor, la imaginación y la fantasía) son los así

llamados procesos primarios, que son esencialmente cognitivos más que volitivos. Cuando prestamos atención a este aspecto de la psicología humana profunda, en seguida encontramos mucha concordancia dentro de la psicología psicoanalítica del ego (Kris, Milner, Ehrenzweig), la psicología de Jung y la psicología americana de la personalidad y el crecimiento.

El ajuste normal del hombre medio, lógico, bien adaptado, implica un rechazo continuo y logrado de muchas cosas de lo profundo de la naturaleza humana, tanto volitivas como cognitivas. Adaptarse bien al mundo de la realidad significa una división de la persona. Significa que la persona vuelve la espalda a muchas cosas de sí misma porque son peligrosas. Pero está claro ahora que al hacerlo así pierde mucho también, porque lo profundo es también fuente de todas sus alegrías, su capacidad de jugar, de amar, de reír y, lo más importante de todo, de ser creativo. Protegiéndose del infierno dentro de sí mismo, también se aisla del paraíso interior. En último extremo, tenemos la persona obsesiva, sosa, estricta, rígida, bloqueada, controlada, cautelosa, que no sabe reír ni jugar o amar, ni ser tonta, confiada o infantil. Su imaginación, sus intuiciones, su dulzura, su sensibilidad, tienden a ser sofocadas o desvirtuadas.

Nivel primario

Los objetivos del psicoanálisis como terapia son integradores en última instancia. Hay que esforzarse en remediar esta división básica mediante el insight, de modo que lo que se ha reprimido se haga consciente o preconsciente. Pero aquí también podemos hacer modificaciones como consecuencia de estudiar el origen profundo de la creatividad. Nuestra relación con el proceso primario no es, en todos los aspectos, igual que nuestra relación con los deseos inaceptables. La diferencia más importante que veo es que nuestros procesos primarios no son tan peligrosos como los impulsos prohibidos. En gran medida éstos no están reprimidos o censurados, sino más bien olvidados, como ha demostrado Schachtel (1959), o también rechazados, suprimidos (más que reprimidos), en la medida que hemos de ajustamos a una dura realidad que exige una lucha decidida más que el ensueño, la poesía, el juego. O para decirlo de otra forma, en una sociedad rica debería haber mucha menos resistencia

a los procesos primarios de pensamiento. Yo supongo que los procesos de educación, que es sabido lo poco que hacen por mitigar la represión del «instinto», pueden hacer mucho para aceptar e integrar los procesos primarios de la vida consciente y preconsciente. En principio, la educación en el arte, la poesía, la danza, pueden hacer mucho en esta dirección. Y también puede hacerlo la educación en la psicología dinámica; por ejemplo *Clinical Interview* (1967) de Deutsch y Murphy, que habla en lenguaje primario del proceso, y se puede considerar como un tipo de poesía. El excelente libro de Marión Milner (1967) *On Not Being Able to Paint* lo aclara perfectamente.

La clase de creatividad que he estado intentando esbozar se ejemplifica mejor por la improvisación, como en el yaz o los dibujos infantiles, más que por la obra de arte reconocida como «grande».

Nivel secundario

En primer lugar, la gran obra necesita un gran talento que, como descubrí, resultó ser irrelevante para mi problema. En segundo lugar, la gran obra necesita no sólo la iluminación, la inspiración, la experiencia límite, también necesita mucho trabajo, larga práctica, crítica implacable, criterios perfeccionistas. En otras palabras, lo que se pretende es triunfar sobre lo espontáneo; triunfar sobre la aprobación total supone la crítica; triunfar sobre la intuición resulta pensamiento riguroso; triunfar sobre lo osado supone prudencia; triunfar sobre la fantasía y la imaginación supone probar la realidad. Luego vienen las preguntas «¿Es verdad?» «¿Me entenderá el otro?» «¿Es la estructura segura?» «¿Soporta la prueba de la lógica?» «¿Cómo resultará en el mundo?» «¿Puedo probarlo?»

Después vienen las comparaciones, los juicios, las valoraciones, los pensamientos fríos y calculadores de la mañana siguiente, las selecciones y los rechazos.

Si puedo decirlo así, el proceso secundario sustituye al primario, Apolo a Dionisos, lo «masculino» a lo «femenino». Se terminó la regresión voluntaria a nuestro interior, ahora la necesaria pasividad y receptividad de la inspiración, o de la experiencia límite, deben dar paso a la actividad, control y trabajo duro. La experiencia límite le

sucede *a* una persona, pero la persona *hace* el gran producto. Podríamos describirlo como una fase masculina triunfando sobre una femenina.

Hablando estrictamente, he investigado sólo esta fase primera, la que ocurre fácilmente y sin esfuerzo, como expresión espontánea de una persona integrada, o de una unidad transitoria dentro de la persona. Esto puede producirse sólo si el interior de una persona está disponible para sí, sólo si no teme a sus procesos primarios de pensamiento.

Creatividad integrada

Llamaré «creatividad primaria» a la que procede de los procesos primarios y los utiliza mucho más que los secundarios. La creatividad que se basa principalmente en los procesos secundarios del pensamiento la llamaré «creatividad secundaria». Este segundo tipo incluye una gran cantidad de obras en el mundo: los puentes, las casas, los nuevos automóviles, incluso muchos experimentos científicos y muchas obras literarias que son esencialmente la consolidación y explotación de las ideas de otras personas. Es comparable a la diferencia entre el comando y la policía militar tras de las líneas, entre el pionero y el colono. Esa creatividad que utiliza ambos tipos de procesos bien y con facilidad, en buena fusión o en buena sucesión, la llamaré «creatividad integrada». De esta clase es de la que procede la gran obra de arte, de filosofía o de la ciencia.

El resultado de todos estos cambios puede, en mi opinión, resumirse como un fuerte énfasis en el papel de la integración (o coherencia personal, unidad, integridad), dentro de la teoría de la creatividad. Resolver una dicotomía en una unidad superior, más incluyente, consigue remediar la división de la persona y hacerla más unificada. Como las divisiones de las que he hablado se hallan dentro de la persona, equivalen a una especie de guerra civil, a situar una parte de la persona contra la otra parte. En cualquier caso, en lo que se refiere a la creatividad de la autorrealización, parece proceder más directamente de la fusión de los procesos primario y secundario que de trabajar a través del control represivo de impulsos y deseos prohibidos. Por supuesto, es probable que las defensas que surgen

del temor a estos impulsos prohibidos, también empujen a los procesos primarios a una especie de guerra total, indiscriminada y llena de pánico en lo profundo. Pero parece que tal falta de discriminación no es necesaria en principio.

CREATIVIDAD Y AUTORREALIZACION

Para resumir, la creatividad de la autorrealización hace hincapié primero en la personalidad, más que en sus logros, considerando que estos logros son epifenómenos desprendidos por la personalidad y, por tanto, secundarios a ella. Acentúa cualidades caracterológicas como la valentía, el coraje, la libertad, la espontaneidad, la claridad, la integración, la autoaceptación, que hacen posible el tipo de creatividad generalizada de la que he hablado, que se expresa en la vida creativa, en la actitud creativa o en la persona creativa. Yo también he acentuado más la cualidad expresiva o de ser, que su cualidad de resolver problemas o hacer productos. La creatividad de la autorrealización se «emite», como la radiactividad, y alcanza a todo en la vida, con independencia de los problemas, como una persona alegre emite alegría sin propósito, intención o tan siquiera conciencia de ello. Se emite como la luz del sol; se extiende por todas partes; hace que algunas cosas crezcan (las que pueden crecer) y se pierde sobre las piedras y otras cosas que no pueden crecer.

Al terminar, me doy perfecta cuenta de que he estado intentando acabar con conceptos de creatividad totalmente aceptados, sin ser capaz de ofrecer en su lugar un buen sustituto, definido y perfilado con claridad. La creatividad de la autorrealización es difícil de definir, porque algunas veces parece ser sinónimo de la propia salud, como Moustakas sugiere. Y como la autorrealización o salud debe ser definida, en última instancia, como llegar a vivir la total humanidad propia, o como el ser de la persona, es como si la creatividad de la autorrealización fuese sinónimo, un aspecto sine qua non, o una característica definitoria de esa humanidad esencial.

CUARTA PARTE
METODOLOGÍAS PARA UNA CIENCIA HUMANA

14

Hacia una nueva psicología[1]

> Formular un problema es, a veces, más importante que darle solución, lo cual puede ser una simple cuestión de habilidad matemática o experimental. Plantear preguntas nuevas, posibilidades nuevas, ver los problemas desde un ángulo nuevo, requiere imaginación creativa y es señal de un auténtico avance en la ciencia.
>
> ALBERT EINSTEIN y L. INFELD
> *La evolución de la Física,* 1938

Tenemos entre manos el comienzo de una filosofía de la ciencia diferente. Es una concepción positiva del saber y del conocer, basada en valores globales, que incluye lo holístico y lo atomista, lo único y lo repetitivo, lo humano y personal junto a lo mecánico, lo cambiante y lo estable, lo trascendente y lo positivista. Este capítulo es el comienzo de una investigación acerca de cuestiones que emergen de este nuevo planteamiento de la psicología humanista.

[1] En este capítulo sólo hago correcciones menores ya que la mayor parte de las ideas son aún pertinentes. Además, será interesante para el estudioso poder observar el progreso realizado en esta dirección en los últimos quince años. [Ahora, quince años después que Maslow hiciera este comentario, muchas de las cuestiones que plantea se han convertido en objeto de estudio. Otras siguen siendo provocadoras y permanecen sin respuesta. *(N. del* E.)]

EL APRENDIZAJE

¿Cómo se aprende a ser sabio, maduro, amable; a tener buen gusto, a ser creativo, a tener buen carácter; a poder adaptarse a situaciones nuevas, a detectar el bien, a buscar la verdad; a reconocer lo hermoso, lo genuino; es decir, a desarrollar un aprendizaje intrínseco más que extrínseco?

Se aprende a partir de experiencias únicas, tragedias, matrimonio, hijos, éxitos, triunfos, enamoramiento, enfermedad, muerte, y similares.

Se aprende a partir del dolor, la depresión, la desgracia, el fracaso, la vejez y la muerte.

Gran parte de lo que se cree es aprendizaje por asociación, es en realidad aprendizaje intrínseco que la propia realidad exige y no es algo relativo, arbitrario o fortuito.

Las personas que aprenden por sí mismas no requieren demasiada repetición, continuidad o premios. Probablemente, los anuncios del tipo repetitivo son ineficaces para este tipo de personas, porque son poco sensibles a la asociación arbitraria, poco sugerentes, no les afectan las llamadas de la moda o la repetición sin sentido. Quizá este tipo de trucos son incluso negativos para estas personas, les hacen más reacios a comprar.

¿Por qué la psicología educativa se ocupa sobre todo de los medios (p. ej.: notas, títulos, certificados, diplomas), en vez de ocuparse de los fines (como sabiduría, comprensión, buen juicio, buen gusto)?

No sabemos suficiente acerca de la adquisición de actitudes emocionales, gustos o preferencias. Se ha dejado a un lado el «aprendizaje del corazón».

Con demasiada frecuencia la educación se dedica a adaptar a los niños a las conveniencias de los adultos para que sean menos molestos, menos traviesos. Una educación más positiva se ocupa del crecimiento y la futura capacidad de autodesarrollo de los niños. ¿Qué sabemos de cómo enseñar a los niños a ser fuertes, a autorrespetarse, a enfadarse con razón, a ser resistentes a la dominación y la explotación, a resistir a la propaganda y socialización ciegas, a la sugestión y a la moda?

Sabemos muy poco del aprendizaje autónomo e inmotivado, es

decir, del auténtico aprendizaje, que se produce por interés intrínseco y puro.

LA PERCEPCIÓN

La percepción está, en gran parte, restringida al estudio del error, la distorsión, la ilusión y otros temas semejantes. Wertheimer la habría llamado el estudio de la ceguera psicológica. ¿Por qué no incluir también el estudio de la intuición, la percepción subliminal, la percepción inconsciente y preconsciente? ¿No debería entrar aquí el estudio del buen gusto? ¿De lo genuino, lo verdadero y lo bello? Y ¿la percepción estética? ¿Por qué unas personas perciben la belleza y otras no? Bajo el titular de percepción deberíamos también incluir la manipulación constructiva de la realidad, los sueños, la imaginación, la inventiva, la capacidad de organizar y de ordenar.

Percepción desinteresada, carente de motivación. Apreciación. Asombro. Admiración. Consciencia total.

Demasiados estudios de estereotipos, pero poco estudio científico de la realidad libre, concreta, bergsoniana.

Asociación libre, del tipo descrito por Freud.

¿Cuáles son los factores que facilitan a la persona sana percibir la realidad más eficazmente, predecir el futuro de forma acertada, captar más fácilmente lo que los demás realmente son; que les permiten soportar o disfrutar de lo desconocido, lo no estructurado o ambiguo, lo misterioso?

¿Por qué los deseos y esperanzas de las personas sanas tienen tan poco poder para distorsionar la realidad?

Cuanto más sana es una persona más interrelacionadas están sus capacidades. Esta es una constante válida también es el caso de la sinestesia, que, en principio, es más un estudio de base que el estudio de cualidades de los sentidos por separado. Y esto no es sólo así, sino que el sistema sensorial como tal está relacionado con la motricidad del organismo entero. Estas interrelaciones requieren un estudio profundo, al igual que la unicidad de consciencia, la capacidad cognitiva tipo B, la iluminación, la percepción transpersonal y transhumana, los aspectos cognitivos de la experiencia mística y trascendente, y otros fenómenos similares.

LAS EMOCIONES

Las emociones positivas, tales como la alegría, la calma, la serenidad, la paz de la mente, la satisfacción, la aceptación, no han sido suficientemente estudiadas. Tampoco la compasión, la piedad o la caridad.

La diversión, el regocijo, los juegos, el deporte, no son bien comprendidos.

El éxtasis, la inspiración, los arrebatos, la exultación, la euforia, el bienestar, la experiencia mística, la experiencia de conversión en religión o política, las emociones que el orgasmo genera.

Existen diferencias en las luchas, conflictos, frustraciones, tristeza, ansiedad, tensión, culpa, vergüenza y demás, en la persona sana y en la psicopatológica. En la persona sana hay o puede haber derivaciones positivas.

Los efectos de organización al igual que otros efectos buenos y saludables de las emociones han sido objeto de menor estudio que los efectos distorsionantes. ¿En qué circunstancias se produce un *incremento* de la percepción, mayor eficiencia de aprendizaje, de pensamiento?

Los aspectos emocionales de la cognición, por ejemplo, la subida de tono que produce la comprensión, el efecto calmante de entender, la aceptación y la capacidad de perdonar que son producto de una comprensión profunda del mal comportamiento.

El lado afectivo del amor y la amistad, las satisfacciones y placeres que traen consigo.

En la persona sana, el conocimiento, la confraternización y el afecto son mucho más sinérgicos que antagónicos o excluyentes. Debemos descubrir por qué todo esto es así y cuáles son los aspectos mecánicos que subrayan los efectos positivos. Por ejemplo: ¿Son distintas las interrelaciones hipotalámicas en la persona sana? Es importante descubrir en qué medida los móviles afectivos o de consanguinidad ayudan a la percepción, cómo el conocimiento y los lazos afectivos sinérgicos sostienen el cariño y las emociones . Estos aspectos de la vida psíquica deberían estudiarse interrelacionados y no aisladamente.

El perito ha sido irracionalmente dejado de lado por los estudiosos. ¿Tiene un lugar definido en la psicología el simple placer de

comer, de beber, de fumar, o cualquier otra gratificación de los sentidos?

¿Cuáles son los impulsos que subyacen tras la construcción de utopías? ¿Qué es la esperanza? ¿Por qué imaginamos y creamos ideas de un cielo, una vida mejor, una sociedad más justa?

¿Qué significa la admiración? ¿Y el asombro? ¿Y el temor reverencial?

¿Por qué no estudiar la inspiración? ¿Cómo podemos ilusionar a la persona por realizar mayores esfuerzos, por mejorar sus metas?

¿Por qué desaparece antes el placer que el dolor? ¿Hay formas de refrescar el placer, la gratificación, la alegría? ¿Podemos aprender a apreciar nuestra suerte en vez ignorarla?

LA MOTIVACIÓN

Los impulsos paternales: ¿Por qué amamos a nuestros hijos, por qué las personas quieren tener hijos, por qué hacen tantos sacrificios por ellos? O, más bien, ¿por qué lo que parece un sacrificio para cualquiera no lo es para un padre? ¿Por qué los bebés nos enternecen?

El estudio de la justicia, la igualdad, la libertad, el deseo de libertad y justicia. ¿Por qué las personas luchan por la justicia pagando un alto precio de sí mismos, incluso dando su propia vida en ocasiones? ¿Por qué algunos que no tienen nada que ganar para sí mismos van en ayuda de los desfavorecidos, los maltratados, los que sufren?

De alguna manera, los seres humanos desean sus metas, sus propósitos y fines *más* que ser conducidos por impulsos y fuerzas ciegos. También ocurre lo segundo, claro, pero no es lo único. La realidad es un conjunto de ambas realidades.

Hasta ahora sólo se han estudiado los efectos patógenos de la frustración, dejando de lado sus aspectos saludables.

Homeostasis, equilibrio, adaptación, autopreservación, defensa son conceptos meramente negativos que deben ser complementados con sus correspondientes conceptos positivos. «Todo parece dirigirse hacia la idea de preservar la vida y poco hacia lo que hace que merezca la pena vivirla». H. Poincaré dijo que su problema no era

ganar para comer sino dejar de aburrirse entre las comidas. Si tuviéramos que definir la psicología funcional como el estudio de la utilidad desde el punto de vista de la autopreservación, entonces, por extensión, una psicología *metafuncional* estudiaría la utilidad desde el punto de vista del autoperfeccionamiento.

El abandono de las necesidades superiores y el obviar las diferencias entre las necesidades elementales y superiores lleva a la decepción cuando el deseo prevalece incluso después de gratificar una necesidad. En una persona sana la gratificación no hace cesar el deseo sino que, tras un período de satisfacción, se produce una sustitución de deseos y frustraciones más elevados junto con la inquietud y la insatisfacción primeras.

Apetitos, preferencias, gustos, junto a las viejas hambres desesperadas de vida o muerte.

Urgencia de perfección, verdad, justicia (¿lo mismo que enderezar una línea curva?) ¿Completar una tarea incompleta? ¿Mantener un problema no resuelto? El impulso de la utopía, de mejorar el entorno, enderezar lo que está mal.

Se ha descuidado la importancia de satisfacer las necesidades del entendimiento, como lo hizo Freud y otros psicólogos academicistas (Aronoff, 1962).

El aspecto fraternal de la estética, las necesidades estéticas.

No entendemos suficientemente las motivaciones de un mártir, un héroe, un patriota, un hombre generoso. Las explicaciones reduccionistas, excluyentes, de Freud, no explican a la persona sana.

¿Y la psicología del bien y el mal, la de la ética y la moral?

La psicología de la ciencia, de lo científico, del conocimiento, de la búsqueda de conocimiento, de los impulsos de búsqueda de conocimiento, del impulso filosófico.

Apreciación, contemplación, meditación.

Se suele discutir el sexo como un tema que debe ser evitado cual plaga. La preocupación por los riesgos del sexo ha oscurecido lo obvio que es, o debiera ser, el sexo como pasatiempo divertido o, posiblemente, como profunda terapia educacional.

LA INTELIGENCIA

¿Debemos quedar satisfechos con una definición de la inteligencia que se ocupa de lo que es y no de lo que debe ser? El concepto de C.I. (cociente intelectual) nada tiene que ver con la sabiduría, es un concepto puramente tecnológico. Por ejemplo, Goering tenía un C.I. muy alto, pero en un sentido real era un hombre bastante estúpido; estaba lleno de vicios. No parece a simple vista un error desligar de otros datos el concepto de C.I. Sin embargo, una psicología que se limita a sí misma de tal manera pierde los aspectos más importantes del hombre (sabiduría, conocimiento, insight, comprensión, sentido común, buen juicio) en favor del C.I. sólo porque tecnológicamente es más satisfactorio. Para el humanista, lógicamente, éste es un concepto irritante.

En todo caso, ¿cuáles son las influencias que hacen crecer el C.I., la inteligencia, el sentido común, el buen juicio? Sabemos mucho de lo que lo hace decrecer, poco acerca de lo que lo mejora. Quizá se puede encontrar una psicoterapia de la inteligencia.

¿Una concepción orgánica de la inteligencia?

¿Hasta qué punto los tests de inteligencia pueden estar ligados a la cultura?

EL CONOCIMIENTO Y EL PENSAMIENTO

Los cambios de opinión, la conversión, el insight psicoanalítico, la comprensión repentina, la percepción de un principio, la iluminación, el *satori* (iluminación Zen), el despertar.

La sabiduría. ¿Cuáles son las interrelaciones entre el buen gusto, la moral, la amabilidad y otras características?

El saber, como tal, tiene efectos sobre el carácter y efectos terapéuticos; ¿cuáles?

El estudio de la creatividad y la productividad deberían tener un lugar importante en psicología. En los estudios del pensamiento se debería prestar mayor atención a la novedad, la inventiva, la producción de ideas nuevas que a la solución de pasatiempos preparados para el tipo de tests al uso. Ya que el pensamiento en su grado máximo es creativo, ¿por qué no estudiarlo en su máximo grado?

La psicología de la ciencia y los científicos, la filosofía y los filósofos.

El pensamiento en la persona sana, si también es inteligente, no es sólo del tipo Dewey, es decir, que es estimulado por un desequilibrio cualquiera y luego desaparece cuando el problema se resuelve. Es también espontáneo, repentino, placentero; y, además, a menudo se emite o produce sin esfuerzo alguno, automáticamente, como un secreto vital. Este tipo de personas disfrutan de ser animales pensantes. No tienen que ser inducidas a pensar.

El pensamiento no puede siempre dirigirse, organizarse, motivarse o predeterminarse a través de un objetivo. La fantasía, la ensoñación, el simbolismo, el pensamiento inconsciente, infantil o emocional, la asociación libre psicoanalítica también existen y siguen sus propios derroteros. Muchas personas sanas llegan a sus conclusiones y toman sus decisiones a través de estas técnicas, tradicionalmente opuestas al pensamiento racional pero, en la práctica, complementarias.

El concepto de objetividad, el desinterés, la respuesta pasiva a la realidad per se, sin elementos personales de ningún tipo: conocimiento a partir del objeto por sí mismo, sin considerar al sujeto. Objetividad taoísta, objetividad del amor, frente a la objetividad del espectador.

LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

En general, deberíamos aprender a ver como patológico cualquier fracaso de autorrealización. La persona normal es simplemente un caso psicótico, aunque menos dramático y menos urgente.

Los objetivos y metas de la psicoterapia deben ser vistos positivamente. (Esto es también cierto para los objetivos de la educación, de la familia, de la medicina, la religión, la filosofía.) Debe hacerse hincapié en el valor terapéutico de las experiencias buenas y positivas que cada uno tenga en la vida, tales como la amistad, el matrimonio, el éxito económico, y otras.

La psicología clínica no es lo mismo que la psicología de lo anormal. La psicología clínica puede ser también el estudio de los individuos adaptados, felices y sanos. La psicología clínica puede

estudiar la salud además de la enfermedad; la fortaleza, el valor, la bondad de las personas tanto como la debilidad, la cobardía o la crueldad.

La psicología de lo anormal no debería limitarse al estudio de la esquizofrenia. También debe incluir aspectos como el cinismo, el autoritarismo, el antihedonismo, la pérdida de valores, el prejuicio, el odio, la avaricia, el egoísmo. Estos son las auténticas enfermedades de la humanidad, desde el punto de vista de los valores. La demencia precoz, la depresión maníaca, la obsesión-compulsión son enfermedades de la humanidad *desde el punto de vista de la tecnología,* es decir, en el sentido de que limitan la productividad. Pero hubiera sido una suerte que Hitler o Mussolini o Stalin hubieran padecido una esquizofrenia evidente. Lo que deberíamos estudiar desde el punto de vista de los valores positivos son las perturbaciones que limitan a las personas en el terreno de los valores. En este sentido, el cinismo es más importante que la depresión.

Dedicamos mucho tiempo a estudiar la criminalidad. ¿Por qué no estudiamos también el respeto a la ley, la identificación con un rol social, la filantropía, la conciencia social?

Además de estudiar los efectos psicoterapéuticos de las buenas experiencias de la vida, como matrimonio, éxito, tener hijos, enamorarse, una educación adecuada, etc., deberíamos estudiar los efectos terapéuticos de las malas experiencias vitales en las personas sanas: tragedias, enfermedad, privaciones, frustración, conflicto, y otros. La persona sana sabe convertir esas experiencias en algo útil y bueno.

Estudiar el interés (frente a aburrimiento). Tratar de entender a las personas vitalistas, con deseos de vida, resistencia a la muerte, empeño en vivir a toda costa.

Nuestro conocimiento actual de la dinámica de la personalidad, la salud, la adaptación, vienen casi exclusivamente del estudio de personas enfermas. El estudio de personas sanas corregiría nuestra visión y nos llevaría a un conocimiento más preciso de lo que es la salud; también nos enseñaría mucho acerca de lo que son en realidad la neurosis, la psicosis y las psicopatologías de todo tipo.

Estudiar clínicamente la habilidad, la capacidad, el dominio de las artes y oficios. Qué son la vocación, la llamada, la misión.

Estudiar clínicamente el genio, el talento. Dedicamos mucho más tiempo y dinero a gente débil mental que a personas inteligentes.

Un buen ejemplo de la mutilación de la psicología es el estudio de la frustración. En muchas escuelas psicológicas, el niño es concebido a la manera clásica freudiana, como un organismo conservador, sujeto a ajustes ya realizados, sin urgencia por crecer, por lograr nuevos ajustes, por desarrollarse a su manera.

Hasta el día de hoy, las técnicas psicoanalíticas sólo se han usado para diagnosticar la enfermedad, no la salud. No tenemos buenas normas Rorschach o TAT o MMPI para diagnosticar la creatividad, la fortaleza, la salud, la autocapacitación, la hipnosis, la resistencia a la enfermedad. Muchos de los cuestionarios de personalidad están aún copiados del modelo Woodworth: una lista de síntomas de enfermedad; una buena puntuación en salud la da la *ausencia* de respuesta a la lista de síntomas.

La psicoterapia mejora a la persona. Si no se hace seguimiento de la personalidad tras la terapia perdemos la oportunidad de observar a la persona en su mejor momento.

Y nos falta el estudio de las personas que llegan a experiencias cumbre y de aquellas que no las logran.

LA PSICOLOGÍA ANIMAL

En la psicología animal se ha estudiado sobre todo el hambre y la sed. ¿Por qué no estudiar las necesidades superiores? No sabemos nada, de hecho, sobre si las ratas blancas tienen algún sentimiento comparable a nuestras necesidades superiores de amor, belleza, entendimiento, estatus y otras. ¿Cómo podríamos saber tales cosas a partir de las técnicas hasta ahora disponibles para los psicólogos de animales? Es preciso salir de la psicología de la rata *desesperada,* la rata que es empujada al punto de morir de hambre, acuciada por el dolor o shocks eléctricos en situaciones límite; situaciones tan extremas que los seres humanos rara vez afrontan. (Algo de este tipo de trabajo se ha hecho con monos.)

El estudio de la comprensión, del insight, debería ser más profundo que el del aprendizaje ciego por asociación y repetición. Hay que estudiar los niveles altos de la inteligencia, además de los primitivos; los complejos tanto como los más simples. Los niveles más altos del comportamiento animal se han olvidado por haber prestado demasiada atención al término medio.

Cuando Husband (1929) demostró que una rata puede aprender a salir de un laberinto casi tan bien como un ser humano, el laberinto se debía haber abandonado como instrumento para el estudio del aprendizaje. De antemano sabemos que el ser humano aprende mejor que una rata. Cualquier técnica que no pueda demostrar esto es como medir a personas dobladas en una habitación con el techo demasiado bajo: lo que medimos es el techo, no a las personas. Lo único que el laberinto consigue es medir lo poco que se puede aprender, no la altura hasta la cual puede llegar el pensamiento y el aprendizaje en el ser humano, no en la rata.

Es bastante probable que el uso de animales superiores, en vez de inferiores, nos enseñara más sobre la psicología humana.

Pero, debe tenerse siempre presente que el uso de animales garantiza de antemano el abandono de las capacidades que son sólo humanas, como el martirio, el autosacrificio, la vergüenza, los símbolos, el lenguaje, el amor, el humor, el arte, la belleza, la consciencia, la culpa, el patriotismo, los ideales, la producción de poesía o filosofía o música o ciencia. La psicología animal es necesaria para aprender acerca de aquellas características que los humanos compartimos con los primates. Es inútil para el estudio de las características que *no* compartimos con animales o que son enormemente superiores, como el aprendizaje latente.

LA PSICOLOGÍA SOCIAL

La psicología social debería ser algo más que el estudio de la imitación, la sugerencia, los prejuicios, el odio. Estas son fuerzas menores en las personas sanas.

Buscar nuevas teorías sobre la democracia y el anarquismo, las relaciones democráticas interpersonales. Hablar del líder democrático, el poder en una democracia, la relación entre las personas democráticas y el líder. Estudiar la motivaciones del líder no egoísta. Las personas sanas *detestan* tener poder sobre otros. La psicología social está excesivamente dominada por una concepción de poder de bajo techo, propia de animales inferiores.

Se estudia más la competitividad que la colaboración, el altruismo, la amabilidad, la generosidad.

El estudio de la libertad y de las personas libres no tiene lugar en la psicología de hoy en día.

¿Cómo se acrecienta la cultura? ¿Somos los buenos efectos del error? Sabemos que la cultura no puede avanzar o mejorar sin errores y desviaciones ¿Por qué, pues, no los estudiamos? ¿Por qué se consideran patológicos? ¿Por qué no saludables?

La fraternidad, el igualitarismo merecen tanta atención como el estudio de clases sociales y la dominación en la esfera social. ¿Por qué no estudiar las hermandades religiosas? ¿Las cooperativas de consumidores y productores? ¿Las comunidades de base y de utopía?

La relación cultura-personalidad suele estudiarse como si la cultura fuese el motor primero, como si su fuerza fuese inexorable. Pero puede ser y de hecho es cuestionada por muchas personas sanas. La aculturación y la enculturación sólo funcionan hasta un punto con ciertas personas. Es preciso estudiar la liberación de las fuerzas *del* entorno.

Las encuestas de opinión están basadas en la aceptación plena de una concepción mediocre de las posibilidades humanas, por ejemplo, el supuesto de que los votos están determinados por el egoísmo o la costumbre. Esto es verdad, pero sólo para el 99 por 100 enfermo de la población. Las personas sanas votan o compran o se forman un juicio, al menos en parte, sobre bases de sentido común, lógica, justicia, objetividad, sentido de la realidad, etc., incluso si el resultado va contra sus intereses, considerados de forma estrecha y egoísta.

¿Por qué se ignora el hecho de que el liderazgo en las democracias se busca como forma de servicio y no como forma de poder sobre los demás? Este es un dato totalmente olvidado, a pesar de que ha sido un factor importantísimo en la historia de América y en la historia del mundo. Está confirmado que Jefferson nunca buscó el poder o el liderazgo por ninguna forma de beneficio egoísta que pudiera derivarse de él. Más bien sintió que debía sacrificarse por realizar una tarea que alguien tenía que hacer.

El sentido del deber, de la lealtad, de la obligación hacia la sociedad, la responsabilidad, la conciencia social. El buen ciudadano, la persona honrada. Pasamos mucho tiempo estudiando al criminal. ¿Por qué no a estos otros tipos de persona?

El cruzado, el que lucha por un principio, por la justicia, la libertad, la igualdad; el idealista.

Los efectos saludables de los prejuicios, la impopularidad, la pérdida, la frustración. Entre los psicólogos se realizan pocos esfuerzos por obtener un cuadro completo incluso de los fenómenos patológicos, como los prejuicios. La exclusión y el ostracismo tienen también sus efectos positivos. Especialmente si se trata de fenómenos procedentes de una cultura dudosa, enfermiza o mala. El ostracismo procedente de tal cultura es un dato positivo para el individuo, incluso si es doloroso. Personas capaces de autoperfeccionamiento se automarginan, retirándose de subculturas que desaprueban.

No sabemos tanto acerca del santo, el caballero, el benefactor, el héroe, el líder generoso, como acerca del tirano, el criminal o el psicópata.

El convencionalismo tiene su lado bueno y sus efectos deseables. Hay costumbres saludables. Sería preciso contrastar el valor de las costumbres en sociedades sanas y enfermas. Lo mismo habría que hacer respecto a los valores de la clase media.

La bondad, la generosidad, la benevolencia, la caridad son valores olvidados en los manuales de psicología.

Liberales ricos, como Franklin Roosvelt o Thomas Jefferson, en contra de lo que sus manuales de bolsillo les aconsejan, luchan contra sus propios intereses económicos buscando la equidad, la justicia y otros valores espirituales.

Hay mucho escrito sobre antisemitismo, antinegrismo, racismo en general o xenofobia; pero muy poco reconocimiento por el hecho cierto del filosemitismo, negrofilia y simpatía por los marginados de todo tipo. Esto ilustra cuánto nos concentramos más en la hostilidad que en el altruismo, la simpatía o preocupación por los maltratados.

Debe estudiarse la deportividad, la honradez, el sentido de la justicia, la preocupación por los demás.

En los manuales de relaciones interpersonales o de psicología social, el estudio del amor, el matrimonio, la amistad y las relaciones terapéuticas debería ser paradigmático en todos sus capítulos. Hasta hoy, sin embargo, no se han tomado en serio en los libros de texto existentes.

Resistencia a las rebajas, a los anuncios, a la propaganda, a la opinión de los demás; mantenimiento de autonomía propia; resistencia a la manipulación, a la imitación, al prestigio: todas estas características son fuertes en las personas sanas y débiles en el término medio de la población. Los estudiosos de psicología social aplicada deberían estudiar a fondo todos estos síntomas de salud.

La psicología social se debe sacudir de encima la enorme variedad de aspectos sociales que la condicionan a considerar como claves la pasividad humana, la permeabilidad, el fácil manejo, la uniformidad de las personas, la escasez de autonomía, las tendencias de crecimiento y la maduración de fuerzas intrínsecas. Debería estudiar el elemento activo tanto como el pasivo.

Si los psicólogos y los sociólogos no ofrecen un sistema de valores empíricos a la humanidad nadie lo hará en su lugar. Esta tarea por sí misma genera miles de problemas.

Desde el punto de vista del desarrollo positivo del potencial humano, la psicología fue un fracaso rotundo durante la segunda guerra mundial. Fue usada por muchos psicólogos como una simple técnica y se aplicó a campos que ya eran conocidos. Prácticamente nada nuevo ha surgido en psicología a partir de la segunda guerra, aunque después haya descubrimientos nuevos. Esto se produjo porque muchos psicólogos se aliaron con los cortos de vista que sólo buscaban ganar la guerra y se olvidaron de que después había que ganar la paz. Se olvidaron por completo de cuál había sido la clave de la guerra, convirtiéndolo todo en un juego tecnológico en vez de una lucha por la pervivencia de los valores, que fue, o se suponía que era, en principio, la razón principal de la guerra. Y es que había pocos elementos en el cuerpo entero de la psicología para que pudiera evitarse tal error, por ejemplo, no había filosofía alguna que separase la ciencia de la técnica; no había una teoría de los valores que permitiera comprender las cualidades de las personas democráticas, la razón de la lucha, los móviles profundos que existían o debían haber existido. Se proponían preguntas sobre los medios y no sobre los fines, que podían haber igualmente sido planteadas por los nazis en vez de por las democracias. Sus esfuerzos, pues, sirvieron de poco para evitar el crecimiento del autoritarismo, incluso en nuestro propio país.

Las instituciones sociales, y, por supuesto, la propia cultura, se

suelen estudiar como conductores, fuerzas, inhibidores; no como gratificadores, productores de felicidad, impulsores de autorrealización. «¿Es la cultura un conjunto de problemas o un conjunto de oportunidades?» (A. Meiklejohn). El concepto de la cultura como molde es probablemente una consecuencia de la experiencia exclusiva con casos patológicos. El estudio de sujetos sanos sugiere que la cultura es un pozo de gratificaciones. Lo mismo podría decirse probablemente de la familia, que suele también verse como un molde estrecho, un molde que da forma solamente a la fuerza.

LA PERSONALIDAD

El concepto de una personalidad bien adaptada y de buena adaptación marca un límite en la posibilidad del desarrollo y del crecimiento. La vaca, la oveja, el robot, pueden estar bien adaptados.

El superego del niño se suele concebir como una introyección de los castigos, la falta de amor, el abandono y otros factores negativos. El estudio de adultos y niños que se encuentran seguros, amados, respetados, indica la posibilidad de una conciencia introyectada construida sobre la identificación en el amor, el deseo de complacer y de hacer feliz, así como en la verdad, la justicia, la lógica, la congruencia, el deber y lo bueno.

El comportamiento de una persona sana no está tan predeterminado por la ansiedad, el miedo, la inseguridad, la culpa, la vergüenza, sino, sobre todo, por la verdad, la justicia, la realidad, la equidad, el bienestar, la belleza, el sentido del deber.

¿Dónde están los investigadores de la generosidad, de la no envidia, de la fuerza de voluntad, de la fortaleza de carácter, el optimismo, la amabilidad, el realismo, la autotrascendencia, el valor, la carencia de celos, la sinceridad, la paciencia, la lealtad, la confianza, la responsabilidad?

Es claro que el tema más obvio para una psicología de lo positivo es el estudio de la salud psíquica (y otros tipos de salud: estética, de los valores, física, etc.). Pero una psicología de lo positivo necesita también del estudio de la buena persona, del carácter democrático, del hombre feliz, del sereno, el pacífico, el tranquilo, el compasivo, el

generoso, el amable, el creativo, el santo, el héroe, el fuerte, el genio y otros especimenes saludables con los que la humanidad cuenta.

¿Qué es lo que produce esas características deseables socialmente como la amabilidad, la conciencia social, la disponibilidad, la vecindad, la identificación, la tolerancia, la amistad, el deseo de justicia, la ira santa?

Tenemos un vocabulario abundante para las psicopatologías, pero muy escaso para la salud y la trascendencia.

La privación y la frustración tienen sus efectos saludables. Es preciso estudiar tanto la disciplina sana como la excesiva. También debe estudiarse la autodisciplina que nace del contacto directo con la realidad, que enseña a través de sus premios y castigos intrínsecos, sus respuestas naturales.

Debe estudiarse la idiosincrasia y la individualidad (no sólo las diferencias individuales en el sentido clásico). Es preciso desarrollar una ciencia ideográfica de la individualidad.

¿Cómo es que las personas crecen diferentes unas de otras en vez de todas iguales, desculturadas, borradas de la cultura?

¿Qué es la dedicación a una causa? ¿Qué factores son los que potencian la existencia de personas que se dedican a una misión haciendo trascender su propio ego hasta identificarse con la causa?

¿Y las personalidades satisfechas, felices, apacibles, serenas?

Los gustos, valores y actitudes, así como las opciones de estas personas en continuo autocrecimiento, se establecen sobre la base de una realidad intrínseca determinante, que no es relativa y extrínseca. Viven en el gusto por el bien, no por el mal; por la verdad, no la falsedad; por la belleza, no la fealdad. Eligen un sistema de valores; *no* un sistema *carente de ellos* (tales como la moda, las tendencias, el qué dirán, la imitación, la sugestionabilidad, el prestigio).

El nivel de frustración y la tolerancia a la frustración pueden ser mucho más altos en estas personas que se autoeducan. También los niveles de culpa, conflicto y vergüenza.

Las relaciones entre padres e hijos sólo se han estudiado cuando eran *sólo* una fuente de problemas, una oportunidad para cometer errores. Sin embargo, son, en primera instancia, un placer, un gozo, una oportunidad para el disfrute. Y esto es válido incluso durante la adolescencia, tan a menudo tratada como una especie de plaga.

15

La ciencia a la luz de la psicología

Una interpretación psicológica de la ciencia comienza con la aguda reflexión de que la ciencia es una creación humana y no algo autónomo, ajeno a lo humano, existente por sí mismo, con valores intrínsecos propios. Sus orígenes están en las motivaciones del hombre; sus objetivos son humanos, y es creada, renovada y mantenida por seres humanos. Sus leyes, su organización, sus articulaciones, no descansan sólo en la naturaleza de la realidad que descubre sino también en la esencia de la propia naturaleza humana que hace los descubrimientos. El psicólogo, especialmente si ha tenido experiencia clínica, se aproximará espontáneamente a cualquier objeto de estudio de forma personal, estudiando a las personas más que a las abstracciones que éstas producen: estudiará a los científicos a la vez que la propia ciencia.

El esfuerzo erróneo por hacer parecer que esto no es así, el persistente intento de hacer de la ciencia algo totalmente autónomo y autorregulado; el esfuerzo por mirar a la ciencia como un juego desinteresado, con reglas propias y fijas, debe ser observado por el psicólogo como falso, poco realista, incluso antiempírico.

En este capítulo, deseo resaltar algunas de las más importantes consecuencias e implicaciones del hecho de reconocer que la ciencia es, en primer lugar, una creación humana que debe ser examinada a la luz de la psicología.

ESTUDIANDO AL CIENTÍFICO

El estudio de los científicos es un aspecto básico y necesario del estudio de la ciencia. Si la ciencia como institucionalización es una proyección parcialmente magnificada de ciertos aspectos de la naturaleza humana, cualquier incremento en el conocimiento de estos aspectos se multiplicará automáticamente muchas veces. Por ejemplo, cualquier ciencia y cualquier teoría dentro de una ciencia se verá afectada por una mejora en el conocimiento de: 1) la naturaleza del medio y de la objetividad; 2) la naturaleza del proceso de abstracción; 3) la naturaleza de la creatividad; 4) la naturaleza de la enculturación y la resistencia del científico a la misma; 5) la contaminación de la percepción por los deseos, esperanzas, ansiedades, suposiciones; 6) la naturaleza del papel del científico y su estatus; 7) el antiintelectualismo en nuestra cultura, y 8) la naturaleza de la creencia, la convicción, la fe, la certeza, etc.

LA CIENCIA Y LOS VALORES HUMANOS

La ciencia está basada en valores humanos y es, en sí misma, un sistema de valores (Bronowski, 1956). Las necesidades emocionales, cognitivas, expresivas y estéticas del hombre prestan a la ciencia su origen y sus metas. La gratificación de cualquier necesidad de ese tipo es ya un valor. Lo mismo si se trata de amor a la seguridad como de amor a la verdad, a la certeza. La satisfacción de necesidades estéticas de concreción, parsimonia, elegancia, sencillez, precisión, claridad, son valores para el matemático y para el científico como lo son para el artesano, el artista o el filósofo.

Esto es un hecho independiente de que, como científicos, compartimos los valores básicos de nuestra cultura y, probablemente, siempre tendremos que hacerlo, al menos hasta cierto punto; valores, por ejemplo, como la honradez, el humanitarismo, el respeto al individuo, el servicio a la sociedad, respeto democrático al derecho de los individuos a tomar sus propias decisiones incluso si son equivocadas, preservar la vida y la salud, aliviar el dolor, dar crédito cuando hay que darlo, compartir la confianza, deportividad, ser justo, y otros.

Es obvio que «objetividad» y «observación desinteresada» son conceptos que hay que revisar. «Excluir valores» originariamente significaba independencia de la teología, los dogmas totalitarios y los hechos preconcebidos. Estas exclusiones son tan necesarias hoy como lo eran durante el Renacimiento, porque también hoy necesitamos que nuestros datos sigan sin contaminar. Si la religión hoy es una amenaza menor en nuestro país, todavía tenemos mucho que luchar contra los dogmas políticos y económicos.

COMPRENDIENDO LOS VALORES

Sin embargo, la única manera que tenemos ahora de evitar la contaminación de nuestra percepción de la naturaleza, la sociedad y de nosotros mismos con los valores humanos es mantenernos muy conscientes de esos valores todo el tiempo, comprender su influencia en nuestra percepción, y, con la ayuda de esa comprensión, realizar los ajustes necesarios. (Cuando digo contaminación me refiero a la confusión de los determinantes psíquicos con los determinantes reales, cuando son estos últimos los que buscamos percibir.) El estudio de valores, necesidades, deseos, medios, miedos, intereses o neurosis, debe llegar a ser un aspecto básico de cualquier estudio científico.

Esta afirmación debe incluir también las tendencias más generalizadas de todos los seres humanos a realizar abstracciones, clasificar, ver similitudes y diferencias, y, en general, prestar atención selectiva a la realidad y, después, barajar y volver a barajar de acuerdo con los intereses humanos, las necesidades, los deseos y los miedos. Organizar nuestras percepciones bajo distintos prismas y categorías de esta manera es deseable y útil en cierto modo, pero es indeseable y dañino a la vez; porque, mientras pone de relieve ciertos aspectos, simultáneamente deja otros en la sombra. Debemos comprender que si bien la naturaleza nos ofrece claves naturales como punto de partida para clasificar la realidad, esas mismas claves son con frecuencia mínimas o ambiguas. A veces tenemos que imponer la clasificación a la naturaleza. Y esto lo hacemos no sólo de acuerdo con las sugerencias de la naturaleza sino también en base a nuestra propia naturaleza humana, nuestros propios valores, nuestro sesgo personal, nuestros intereses. De acuerdo que el ideal de la

ciencia es reducir al mínimo estos determinantes humanos de la teoría; pero esto jamás se llevará a cabo negando su influencia, sino, en todo caso, conociendo perfectamente cuáles son.

Debería ser un consuelo para el preocupado científico puro saber que el objetivo de todo este inquietante airear valores es lograr un objetivo científico más exacto, mejorar el conocimiento de la naturaleza, descontaminar el conocimiento de lo conocido estudiando al conocedor (Polanyi, 1958, 1964).

LAS LEYES HUMANAS Y LAS LEYES NATURALES

Las leyes de la psicología humana y las leyes de la naturaleza no humana son, en ciertos aspectos, las mismas; pero en otros son totalmente diferentes. El hecho de que los seres humanos vivan en un mundo natural no significa que sus reglas y leyes tengan que ser las mismas. El ser humano, puesto que vive en un mundo natural, tiene que hacerle ciertas concesiones; pero esto en sí mismo no significa que el ser humano no tenga sus leyes intrínsecas que no son las mismas del mundo natural. Los deseos, los miedos, los sueños, las esperanzas, todas estas realidades se comportan de forma diferente de los guijarros, los hilos conductores, las temperaturas o los átomos. Una filosofía no tiene la misma estructura que un puente. Una familia y un cristal se deben estudiar de formas distintas. Toda esta diatriba acerca de los motivos y los valores humanos no implica un deseo de subjetivizar y psicologizar la naturaleza no humana. Pero sí debemos psicologizar la naturaleza humana.

La realidad no humana es independiente de los deseos y las necesidades de los seres humanos. Ni es benéfica ni malévola, ni tiene objetivos, metas ni funciones (sólo los seres vivos tienen propósitos), ni tiene tendencias de afinidad ni de afectividad. Esa es la realidad que prevalecería si todos los seres humanos desaparecieran, cosa que no es imposible.

Conocer esta realidad tal como es, y no cómo nos gustaría que fuera, es deseable desde cualquier punto de vista, sea por pura y desinteresada curiosidad, sea para predecir y controlar mejor la realidad desde el punto de vista de las necesidades humanas. Kant estaba cargado de razón cuando decía que nunca podremos conocer

plenamente la naturaleza no humana, aunque es posible acercarse más a ella; es posible un conocimiento más o menos auténtico.

LA SOCIOLOGÍA DE LA CIENCIA

El estudio de la sociología de la ciencia y de los científicos merece mayor atención de la que hasta ahora recibe. Si los científicos están en parte condicionados por variables culturales, también lo están los productos de esos científicos. ¿Hasta qué punto necesita la ciencia la contribución de gentes de otras culturas; hasta qué punto deben los científicos permanecer al margen de la cultura para percibir una realidad más válida; hasta qué punto el científico debe ser un internacionalista más que, por ejemplo, americano; hasta qué punto los productos de los científicos están predeterminados por sus raíces de clase y casta? Todas estas son preguntas que deben hacerse y ser respondidas si buscamos una mayor comprensión de lo que significa el efecto contaminante de la cultura sobre la naturaleza.

DISTINTOS ENFOQUES DE LA REALIDAD

La ciencia sólo es un medio de acceso al conocimiento de la realidad natural, social y psicológica. El artista creativo, el humanista literario, el filósofo, o, por qué no, el pocero, pueden, cada uno a su manera, ser descubridores de la realidad y deben recibir tanto apoyo como el científico[1]. No deberían ser vistos como mutuamente excluyentes o necesariamente separados unos de otros. El científico que

[1] Quizá las mayores diferencias que existen hoy entre el artista idealizado y el científico idealizado pueda ponerse en una sola frase: El primero es un especialista en el conocimiento o el descubrimiento de lo ideográfico (lo único, lo idiosincrásico, lo individual), mientras que el segundo es un especialista en lo nemotécnico (lo general, lo abstracto). En segundo lugar, el artista está más cerca de un científico como descubridor de problemas, planteador de preguntas, constructor de hipótesis que del científico que responde, resuelve y ofrece datos ciertos. Estas últimas funciones tratan sobre lo que es verificable y comprobable y son patrimonio exclusivo del científico.

tiene también algo de poeta, de filósofo, de soñador, es, sin duda, un ser más completo que sus colegas más constreñidos.

Cuando el pluralismo psicológico nos lleva a pensar en la ciencia como una orquestación de diversos talentos, motivos, intereses, la línea entre el científico y el no científico se desdibuja. El filósofo de la ciencia que se ocupa de la crítica y análisis de conceptos de ciencia está más cerca del científico, que también se interesa en la teoría pura, que lo está este último del científico puramente tecnológico. El dramaturgo o el poeta que presenta una teoría organizada de la naturaleza humana está, claramente, más cerca del psicólogo que este último del ingeniero.

El historiador de la ciencia puede ser historiador o científico. El psicólogo clínico o el físico, que hace un estudio minucioso de cada caso individual, puede obtener más datos del novelista que de otros colegas suyos que trabajan de forma experimental abstracta.

Yo no veo forma adecuada de definir con precisión quién es un científico y quién no lo es. No es posible seguir un solo criterio experimental para la investigación, porque muchos de los que están considerados como científicos no han hecho ni en su vida harán un experimento auténtico. El que enseña química en un colegio de secundaria se considera a sí mismo químico, a pesar de que nunca ha descubierto nada nuevo en química, sino que lo único que ha hecho es leer revistas y repetir experimentos que otros han realizado, como se puede seguir un recetario de cocina. Posiblemente sea menos científico que un chaval de 12 años que, siguiendo su curiosidad sistemática, experimenta en el sótano de su casa; o un consumidor escéptico que comprueba todos los datos dudosos de los anuncios y ofertas.

Y, ¿hasta dónde sigue siendo científico el presidente de una sociedad de investigación? Todo su tiempo puede estar dedicado a labores administrativas y de organización. Sin embargo, tal vez aliente el deseo de seguir siendo llamado científico.

El científico ideal crea hipótesis nuevas, construye sistemas filosóficos, entiende de historia, sabe de tecnología, organiza, escribe y publica con vistas a la educación, aplica, aprecia. Es como una especie de equipo de trabajo compuesto al menos por nueve individuos diferentes con funciones diferentes, ninguno de los cuales es científico en términos exactos.

Y mientras consideramos esta cuestión de revisar quién es un científico y quién no lo es, simplificando la cuestión, aún nos queda considerar que la persona que se especializa en exceso termina siendo tan incompleto que, a la larga, no vale para nada, porque toda su persona sufre como ser humano. La persona sana y completa, en general, puede hacer casi todo mejor que la persona mutilada. El que intenta ser un pensador demasiado puro, prescindiendo de sus impulsos y emociones termina siendo una persona enferma que sólo puede pensar de una manera enfermiza, o sea, se convierte en un mal pensador. En una palabra, puede suponerse que el científico que también es un poco artista será mejor científico que su colega que nada tiene de artista.

Debemos concluir que el pluralismo psicológico en la ciencia nos enseña que hay muchos caminos para llegar al conocimiento de la verdad; que el artista creativo, el filósofo, el humanista literario, ya como personas, ya como aspectos dentro del mismo individuo, pueden ser también descubridores de la verdad.

LA SALUD PSICOLÓGICA

Siendo todo lo demás igual, podemos esperar que el científico (o el artista, el maquinista, el ejecutivo) que sea feliz, seguro, sereno y sano será un mejor científico (o artista o maquinista o ejecutivo) que si fuera desgraciado, inseguro, retorcido o enfermizo. La persona neurótica distorsiona la realidad, le impone sus exigencias y sus ideas, hace deducciones prematuras, tiene miedo a lo nuevo y a lo desconocido, está demasiado predeterminada por sus necesidades internas como persona para describir la realidad con exactitud, se asusta con demasiada facilidad, necesita demasiado la aprobación de los demás.

Este hecho tiene, al menos, tres implicaciones. En primer lugar, el científico (o mejor, el buscador de la verdad en general) debería ser psicológicamente sano, en vez de enfermizo, para hacer un trabajo mejor. Segundo, podemos esperar que, conforme la cultura avanza y, en consecuencia, hace ciudadanos más saludables, la búsqueda de la verdad mejorará. Y tercero, que la psicoterapia mejora al científico en su función individual.

Ya se reconoce como un hecho que si las condiciones sociales mejoran el investigador recibe una ayuda mayor en la búsqueda de conocimiento, puesto que presionamos para conseguir libertad de cátedra, respeto, mejores salarios, y otras reivindicaciones[2].

[2] Para los lectores que reconozcan que ésta es una afirmación revolucionaria y sientan la obligación de leer más, les animaría a realizar una incursión en *el* gran libro de esta materia, *Personal Knowledge,* de Michael Polanyi (1958). Quien no haya estudiado este libro no puede considerarse preparado para el siglo que viene. Si no tienen tiempo o fuerza de voluntad para este libro capital, entonces le recomiendo mi *Psychology of Science: A Reconnaissance* (Maslow, 1966) que tiene la virtud de ser breve y accesible tratando los mismos temas. Este capítulo, estos dos libros, además los citados en sus respectivas bibliografías, son bastante representativos del nuevo *Zeitgeist* humanístico, según se refleja en este campo de la ciencia.

16

El problema de los medios y los fines

Últimamente se le viene prestando mayor atención a los pecados y flaquezas de la ciencia oficial. Sin embargo, con la importante excepción de Lynd, a través de su brillante análisis (1939), la discusión sobre las raíces de tales fallos ha estado bastante olvidada. Este capítulo es un intento de demostrar los muchos puntos flacos de que la ciencia ortodoxa hace gala y, en especial, los de la psicología, que son consecuencia de centrar la atención en los medios o en las técnicas en vez de definir la ciencia por sí misma.

Centrarse en los medios quiere decir, a mi modo de ver, considerar que la esencia de la ciencia se encuentra en sus instrumentos, técnicas, procedimientos, en toda la parafernalia científica, olvidando que, en realidad, la esencia está en los problemas que plantea, en los interrogantes, las funciones y los objetivos. En ese enfoque simplista, el hecho de centrar la atención en los medios lleva a confundir a los científicos con los ingenieros, los físicos, los técnicos de laboratorio, los sopladores de vidrio, los analistas, los mecánicos. Cuando los medios se confunden con los fines, a altos niveles intelectuales, se llega a considerar como sinónimos la ciencia y el método científico.

LA TÉCNICA ENDIOSADA

Cuando el énfasis se pone en la elegancia, la distinción y la parafernalia la consecuencia inevitable es la pérdida de sentido, de vitalidad y de significación de los problemas, así como de la creatividad en

general. Cualquier candidato a un doctorado de filosofía entenderá fácilmente lo que esto quiere decir en la práctica. Un problema que esté tratado satisfactoriamente desde el punto de vista metodológico es raramente criticado. En cambio un problema audaz, que rompa moldes, a causa de que puede ser «fallido» es criticado incluso antes de que se plantee por completo. De hecho, la crítica en el mundo científico parece centrarse exclusivamente en la crítica del método, la técnica, la lógica, etc. No recuerdo haber visto entre los escritos que me son familiares ni un solo artículo que criticase a otro por ser trivial, poco importante o carente de consecuencias[1].

Así pues, se extiende la idea de que el problema de la tesis no importa, lo que importa es que ésta esté bien hecha. En una palabra, que ya no es preciso que ofrezca contribución alguna al saber. Lo que los candidatos al doctorado deben saber son las técnicas de aplicación en su campo y los datos que hasta el momento se han acumulado en él. Casi nadie dice que hagan falta ideas interesantes para investigar. Por lo tanto, llegan a «científicos» gentes que son absolutamente inertes desde el punto de vista de la creatividad.

En un nivel inferior, en el campo de la ciencia y la técnica en la escuela secundaria, se pueden observar resultados parecidos. Al alumno se le incita a considerar la ciencia vinculada a la manipulación de aparatos y a procedimientos aprendidos en libros de recetas; en una palabra, a seguir la corriente de la gente y repetir una y otra vez lo que han hecho y dicho otros. En ningún sitio se enseña que ser un científico es algo diferente de un técnico o de un lector de libros de ciencia.

Es fácil malinterpretar mi argumento. No pretendo decir que el método carezca de importancia. Simplemente, pretendo dejar claro que, incluso en el campo de la ciencia, es fácil confundir los medios con los fines. Son precisamente los fines, los objetivos de la ciencia los que dignifican y dan valor a los métodos de trabajo. Los científi-

[1] «Incluso los más entregados trabajaban horas y horas en monografías sobre temas mínimos. Lo importante era que los aspectos descritos no hubieran sido descubiertos con anterioridad, no que mereciese la pena conocerlos. Algún especialista los podría, más pronto o más tarde, utilizar. Los especialistas de todas las universidades escribían unos para otros, con la paciencia de los constructores de montañas para fines misteriosos» (Van Doren, 1936, pg. 107). Un «deportista» es un hombre que se sienta a mirar a los atletas.

eos que están en la brecha tienen que ocuparse ineludiblemente de una técnica impecable; pero sólo porque es un camino, una ayuda, para lograr sus fines, para responder a preguntas importantes. Si olvidan esto se convierten en el hombre del que Freud hablaba, que se pasaba el tiempo limpiándose las gafas en vez de ponérselas y mirar a través de ellas.

Centrarse en los medios pone a los técnicos y a los manipuladores de aparatos en el puesto de mando de la ciencia, desbancando a los que tienen preguntas que hacer y problemas que resolver. Sin la pretensión de crear una dicotomía extrema y poco realista, es posible señalar una diferencia entre los que sólo saben *cómo* se hace y los que también saben *qué* hay que hacer. Individuos de los primeros, de los que hay verdaderamente unos cuantos, tienden inevitablemente a comportarse como los sacerdotes de la ciencia, autoridades en el protocolo, el procedimiento; por así llamarlo, el ritual y el ceremonial. Estos individuos, en el pasado, han sido un verdadero engorro; ahora que la ciencia se convierte en un tema de política nacional e internacional, pueden ser un auténtico peligro. Son doblemente peligrosos, porque llevan a la gente a comprender a los manipuladores con mucha más facilidad que los creadores o los teóricos.

Centrarse en los medios lleva a sobrevalorar la cuantificación indiscriminadamente como un fin en sí misma. Esto se observa al contemplar cuan importante se ha hecho en los caminos de la ciencia la *forma* de decir, más que el contenido de lo que se dice: la elegancia y precisión se anteponen a la pertinencia y el grado de implicación.

Los científicos que se centran en los medios, a pesar de sí mismos, tratan de encajar sus problemas a las técnicas, en vez de lo contrario. Su pregunta de arranque suele ser, ¿qué problemas puedo abordar con estas técnicas y equipo que ahora poseo?, en vez de preguntarse, ¿cuáles son los problemas más urgentes y cruciales en los que puedo ocupar mi tiempo? ¿Cómo explicarse si no el hecho de que la mayoría de los científicos en activo pasan su vida entera en una pequeña parcela cuyos límites están definidos no por una pregunta básica acerca del mundo sino por los aparatos y técnicas que tienen a mano? En psicología muy poca gente ve el punto de humor que tiene el concepto de «psicólogo de animales» o «psicólogo de estadística», es decir, personas que no les importa abordar *cualquier*

problema con tal que puedan ellos usar sus animales y sus estadísticas. Al final, esto debe recordarnos al famoso borracho que buscaba su cartera, no donde la había perdido, sino bajo la farola de la calle, porque allí había más luz; o al médico que diagnosticaba ataques a todos sus pacientes porque ésa era la única enfermedad que sabía curar.

Centrarse en los medios conduce a crear una jerarquía de ciencias, en la que, perniciosamente, la física es más «científica que la biología, la biología más que la psicología y la psicología más que la sociología». Esa suposición jerárquica sólo se hace en base a la elegancia, el éxito, la precisión de la técnica. Desde el punto de vista de los fines de la ciencia, jamás se habría creado tal jerarquía, ya que, ¿quién puede asegurar tajantemente que la cuestión del desempleo o los prejuicios de raza, o el amor, son, de forma intrínseca, menos importantes que las estrellas, el sodio o el funcionamiento del riñón?

Centrarse en los problemas compartimentaliza las ciencias demasiado, edifica murallas entre ellas que separan los territorios. Cuando preguntaron a Jacques Loeb si era neurólogo, médico, psicólogo o filósofo, respondió: «Yo soluciono problemas». Realmente, ésta debería ser la respuesta al uso. Y estaría bien que la ciencia tuviera más personas como Jacques Loeb. Pero estos deseos se pierden en una filosofía que convierte al científico en un tecnólogo y un experto, en vez de un aventurero en busca de la verdad; se convierte en uno que *sabe* en vez de uno que *está intrigado.*

Si los científicos se vieran a sí mismos como planteadores de preguntas y buscadores de soluciones más que como técnicos especializados, habría una especie de carrera hacia la nueva frontera de la ciencia, hacia los problemas psicológicos y sociales, de los cuales sabemos menos y deberíamos saber más. ¿Por qué hay tan poco intercambio de información entre estos departamentos? ¿Cómo puede ser que cien científicos investigan en el campo de la física o la química por cada docena que investigan problemas psicológicos? ¿Qué sería mejor para la humanidad, poner mil mentes a fabricar mejores bombas (o mejor penicilina, incluso), o ponerlos a trabajar en los problemas del nacionalismo, la psicoterapia o la explotación del hombre por el hombre?

Centrarse en los medios en la ciencia crea un abismo demasiado grande entre los científicos y otros buscadores de la verdad, y entre sus

diferentes métodos de búsqueda de la verdad y el entendimiento. Si definimos la ciencia como búsqueda de la verdad, el conocimiento y el entendimiento, y una preocupación por cuestiones importantes, tiene que sernos muy difícil poner a los científicos a un lado, y los poetas, filósofos y artistas en el otro[2]. Sus problemas pueden ser los mismos. Una diferenciación semántica clara sí debe hacerse, por supuesto; y, debe admitirse, debería hacerse en base a la diferencia de método y de técnicas para guardarse de cometer errores. Pero sería mucho mejor para la ciencia que el abismo entre el científico y el poeta y el filósofo fuera menor de lo que es hoy en día. Centrarse en los medios, simple y llanamente, los pone en reinos diferentes; centrarse en los fines los concebiría como colaboradores necesitados de ayuda mutua. Las biografías de los grandes científicos demuestran que lo último es más verdad que lo primero. Muchos de los grandes científicos han sido también artistas y filósofos, y han sacado tanto alimento para sus ideas de los filósofos como de sus colegas científicos.

LOS MEDIOS Y LA ORTODOXIA CIENTÍFICA

Centrarse en los medios tiende inevitablemente a crear una ortodoxia científica, que genera a su vez una heterodoxia. Los interrogantes y los problemas en la ciencia rara vez pueden ser clasificados, formulados o fichados. Las preguntas del pasado ya no son preguntas, son respuestas. Las preguntas del futuro aún no existen. En cambio sí es posible formular y clasificar los métodos y técnicas del pasado. Se les da el nombre de «leyes del método científico». Canonizadas, encorsetadas por la tradición, la lealtad, la historia, se convierten en ataduras del presente, en vez de ser meras ayudas y sugerencias. En las manos de los menos creativos, los tímidos, los convencionales, estas «leyes» se han convertido virtualmente en una exigencia de resolver nuestros problemas del presente sólo como nuestros antepasados resolvieron los suyos.

[2] «Debéis amar las preguntas por sí mismas.» —Rilke.

«Hemos aprendido todas las respuestas, todas las respuestas:
Y son todas las preguntas que aún no conocemos.» —A. McLeish, *The Hamlet of A. McLeish.* Houghton, Mifflin.

Tal actitud es especialmente peligrosa para las ciencias psicológicas y sociales. Aquí, la obligación de ser puramente científicos se traduce por: usad las técnicas de las ciencias físicas, experimentales y de la naturaleza. De ahí surge la tendencia entre psicólogos y sociólogos a imitar las viejas técnicas en vez de crear otras nuevas, que son necesarias por el simple hecho de que el grado de desarrollo, los problemas y los datos son intrínsecamente diferentes de los de las ciencias físicas. En este sentido, la tradición en la ciencia puede ser un legado peligroso. Y la lealtad un peligro sin precedentes.

Uno de los mayores peligros de la ciencia ortodoxa es que bloquea el desarrollo de nuevas técnicas. Si las leyes del método científico ya se han formulado, sólo falta aplicarlas. Necesariamente se convierten en sospechosos los nuevos métodos o técnicas nuevas; en consecuencia, se les recibe con hostilidad. Un ejemplo: el psicoanálisis. La psicología Gestalt. Los test Rorschach. En parte la hostilidad se genera porque aún no se ha invitado a colaborar a la lógica relacional, holística y de síndrome, a la estadística o a las matemáticas que las nuevas ciencias sociales y psicológicas necesitan.

De ordinario, el avance de la ciencia es un asunto de colaboración. ¿Cómo si no pueden individuos limitados realizar avances o descubrimientos de importancia, incluso grandiosos? Cuando no hay colaboración el avance se detiene hasta que aparece un gigante que no necesita ayuda. La ortodoxia significa negar ayuda a la heterodoxia. Como, además, pocos (de los heterodoxos y de los ortodoxos) son genios, el avance es lento continuo y escaso, solamente del lado ortodoxo. Las ideas heterodoxas se sostienen durante largos períodos de agotador abandono y oposición hasta que, de pronto, se abren camino, si son correctas, y entonces se convierten en ortodoxas.

Otro peligro, probablemente más grave, de la ortodoxia es que limita cada vez más la jurisdicción de la ciencia. No sólo bloquea el desarrollo de nuevas técnicas; también bloquea la producción de interrogantes, sobre la base, el lector podrá fácilmente imaginárselo, de que tales cuestiones no se pueden responder en base a las técnicas disponibles (por ejemplo: interrogantes sobre lo subjetivo, sobre los valores, sobre la religión). Sólo este planteamiento erróneo hace posible esa innecesaria confesión de derrota, esa contradicción de términos, el concepto de «problema no científico», como si existieran

preguntas que no osamos preguntar pero quisiéramos responder. Es seguro que *nadie* que haya leído y comprendido la historia de la ciencia se atrevería a hablar de problemas *insolubles*. Hablaría de problemas que aún no se han resuelto. Dicho de este modo, se nos plantea un incentivo estupendo para entrar en acción, para ejercer más allá nuestro ingenio y capacidad de inventiva. Dicho en términos de «ortodoxia de la ciencia» (lo que el método científico nos permite hacer, ¿ahora?) nos vemos impelidos a lo contrario, a imponernos limitaciones, a abdicar de las áreas donde nuestro interés humano es más grande. Y esta tendencia puede llegar a los más grandes extremos. En discusiones de congreso se han llegado a establecer fundaciones a nivel nacional y algunos físicos se han permitido sugerir que las ciencias psicológicas y sociales queden expresamente excluidas porque no son suficientemente «científicas». ¿En base a qué se puede afirmar algo parecido si no es por un respeto exclusivo a las técnicas ya consagradas y pulidas y por una total falta de conciencia de la naturaleza interrogante de la ciencia como tal y su enraizamiento en los valores y motivaciones humanas? ¿Cómo tengo que aceptar, como psicólogo, ésta y otras taras, para remitirme a mis amigos físicos? ¿Tengo yo que usar sus técnicas? Son inútiles para mis problemas. ¿Cómo podrían resolverse los problemas psicológicos? ¿Acaso deben quedar sin resolver? ¿Deben los científicos abdicar del problema y pasárselo a los teólogos? ¿O es esto una burla? ¿Subyace acaso la idea de que los psicólogos son estúpidos y los físicos inteligentes? ¿En base a qué puede afirmarse algo tan improbable? ¿En base a impresiones? Si es así yo debo transmitir *mi* impresión de que hay tantos insensatos en un campo de la ciencia como en cualquier otro. ¿Qué impresión es, pues, más válida?

Lo siento, pero no hallo ninguna otra explicación, excepto la de que sólo se da un campo importante de acción a la técnica; quizá el único.

La ortodoxia centrada en los medios enseña a los científicos a sentirse «sanos y salvos» cuando deberían ser arriesgados y valientes. Llega a parecer que lo normal en el trabajo de un científico es moverse pulgada a pulgada por la carretera bien asfaltada, en lugar de salir a descubrir nuevos caminos, trazar nuevas sendas por lo desconocido. La ortodoxia impone métodos conservadores. No

arriesga. Hace que los científicos se conviertan en pobladores, ya no son pioneros[3].

El lugar adecuado para los científicos, de vez en cuando por lo menos, es en medio de lo desconocido, lo caótico, lo solamente entrevisto, lo inimaginable, lo misterioso, lo inexpresado. Ahí es donde una ciencia orientada hacia la búsqueda de respuestas los tendría colocados siempre que fuera necesario. Y ahí es precisamente donde no se arriesgan a ir si la ciencia se orienta hacia los medios.

El exceso de énfasis en métodos y técnicas estimula a los científicos 1) a creerse que son más objetivos y menos subjetivos de lo que en realidad son, y 2) a pensar que no tienen por qué implicarse en cuestiones de valores. Los métodos son éticamente neutros; los problemas, los interrogantes, pueden no serlo, ya que, más pronto o más tarde lo envuelven a uno en intrincados nudos de valores. Una forma fácil de evitar el problema de los valores es centrarse en las técnicas de la ciencia y olvidar sus objetivos. En verdad, parece probable que una de las más fuertes raíces de la orientación hacia los medios en la ciencia es el esfuerzo extenuante por permanecer objetivo (sin valores) en la medida de lo posible.

Pero, como hemos visto en el capítulo 15, la ciencia no ha sido, no es ni puede ser completamente objetiva, que es lo mismo que decir «independiente de valores humanos». No sólo eso; es seriamente debatible si la ciencia debe intentar mantenerse *totalmente* objetiva o, sencillamente, sólo tan objetiva como los seres humanos pueden ser. Todos los fallos que se enumeran en este capítulo pueden achacarse al error de no considerar la naturaleza humana en sus auténticas limitaciones. Los neuróticos pagan un alto precio en subjetividad por sus vanos intentos, pero, irónicamente, además, se convierten en pensadores cada vez más flojos.

A causa de esta imaginaria independencia de los valores por parte del científico, lo que auténticamente vale empieza a resultar cada vez más nebuloso. Si las filosofías que se centran en los fines fueran extremas (lo cual rara vez son), y si fueran plenamente coherentes consigo mismas (a lo que no se atreven, por miedo a sus absurdas

[3] «Los científicos son avanzadillas motorizadas suicidas. Sus incursiones a tierra de nadie dejan sus flancos al descubierto» (Koestler, 1945, pg. 241).

consecuencias), no habría forma de distinguir entre un experimento importante y uno que no lo es. Sólo habría experimentos bien desarrollados técnicamente y otros técnicamente malos[4]. Sólo bajo criterios de método, la investigación más trivial puede exigir tanto respeto como la más fructífera. Claro que esto no ocurre de forma extrema, pero es sólo por la fuerza de los criterios y de los resultados, no por los métodos. De todas formas, aunque el error no suele ser descarado *es* suficientemente significativo, aunque no sea obvio. Los anuarios de ciencia están llenos de ejemplos que ilustran este punto: que no vale la pena hacer lo que no puede hacerse bien.

Si la ciencia fuera sólo un conjunto de normas y procedimientos, ¿qué diferencia habría entre la ciencia por un lado y, por el otro, el ajedrez, la alquimia, la «paragualogía» o la práctica dentaria?[5].

[4] «A un científico se le llama "grande" no tanto porque ha resuelto un problema cuanto porque ha planteado uno cuya solución... puede comportar auténtico progreso» (Cantril, 1950).

[5] Sir Richard Livingstone, del Corpus Christi College de Oxford, define al técnico como «un hombre que entiende todo sobre su trabajo excepto la última razón de ser del mismo y su lugar en el orden del universo». Otro de la misma cuerda ha definido al experto como la persona que evita todos los errores pequeños y desemboca en la gran falacia.

17

Estereotipos y cognición verdadera

> Incluso cuando (la razón) confiesa no conocer el objeto que se le presenta, presume de que su ignorancia sólo consiste en no saber a qué categoría de las conocidas en su honorable tiempo pertenece el nuevo objeto. ¿En qué cajón dispuesto a ser abierto lo pondremos? ¿Entre qué prendas ya cortadas lo integraremos? ¿Se trata de esto, de aquello, de lo de más allá, siempre algún concepto listo para ser concebido, algo ya conocido? La idea de que para un objeto nuevo tal vez tengamos que crear un nuevo concepto, quizá un nuevo método de pensamiento, nos es profundamente repugnante. Ahí está la historia de la filosofía para demostrar el eterno conflicto de los sistemas, la imposibilidad de encajar todo entre muestras prendas ya listas, la necesidad de una vara para medirlo todo.
>
> HENRI BERGSON
> *Creative Evolution,* 1944, pgs. 55-56

Hay una importante diferencia en varios campos de la filosofía entre la cognición estereotipada y la cognición taoísta, fresca, humilde, receptiva, de lo complejo, lo idiosincrásico, lo único; ésta sería un tipo de cognición inocente sin prejuicios ni preconcepciones o expectativas, sin la intrusión de deseos, esperanzas, miedos o ansiedades. Los otros actos de cognición son, al parecer, rancios, más bien reconocimientos y catalizadores de estereotipos. Esa forma perezosa

de clasificar bajo categorías ya existentes es profundamente diferente de la percepción real, concreta, con su atención única e indivisa hacia los muchos aspectos del fenómeno único. Sólo de este tipo de cognición puede proceder una apreciación total y un paladeo de cualquier experiencia.

En este capítulo voy a tratar algunos de los problemas de la cognición a la luz de estas consideraciones teóricas. Este escritor espera, sobre todo, poder comunicar algo de su convicción de que gran parte de lo que se tiene comúnmente por cognición es, realidad, un sustituto, un truquillo de segunda mano que las exigencias de vivir en una realidad en flujos y procesos ha inventado, negándose a aceptar el hecho. Porque la realidad es dinámica, y porque la media de la mentalidad occidental sólo es capaz de reconocer lo que es estático, ya que gran parte de nuestra atención, percepción, aprendizaje, memoria y pensamiento se basa, de hecho, es abstracciones estáticas sacadas de la realidad o en construcciones teóricas, y no en la realidad por sí misma.

Antes de que este capítulo sea entendido como una diatriba contra los conceptos y abstracciones, quisiera aclarar que no es posible vivir sin conceptos, generalizaciones y abstracciones. La cuestión es que deben estar basados en la experiencia, no en un campo vacío o lleno de helio. Tienen que estar enraizados en la realidad concreta y ligados a ella. Tienen que tener un contenido significativo; no ser palabras vanas, etiquetas, abstracciones. Este capítulo se ocupa de las formas patológicas de abstracción, reducción al abstracto; y de los peligros de la abstracción.

LA ATENCIÓN

En la medida en que el concepto de atención difiere del concepto de percepción, requiere un mayor grado relativo de selectividad, preparación, organización y movilización. No necesariamente son respuestas puras y espontáneas, determinadas sólo por la naturaleza de la realidad a la que se atiende. Es bien conocido el hecho de que la atención está determinada también por la naturaleza del organismo individual, los intereses, motivaciones, prejuicios, experiencias del pasado, y otra serie de cosas.

Lo que viene más al caso, en este momento, sin embargo, es el hecho de que en las respuestas de atención es posible distinguir la frescura, el acto de atención espontánea al acontecimiento único, del reconocimiento estereotipado del conjunto de categorías del mundo exterior ya fijadas en la mente de la persona que atiende. Es decir, atender puede no ser más que un acto de reconocimiento o un descubrimiento en el exterior de lo que nosotros mismos hemos puesto en él, una especie de juicio apriorístico de la experiencia antes de que ésta ocurra. Puede tratarse de una simple racionalización del pasado, un intento de mantener un estado de cosas adquirido y perder el dato del cambio, la novedad, el flujo. Esto se consigue prestando atención solamente a lo ya conocido o forzando lo nuevo hasta darle una forma familiar.

Las ventajas y desventajas para el organismo de estas formas de estereotipar son bastante evidentes. Para clasificar una experiencia no es precisa una atención total, con lo cual se ahorra energía. Categorizar es claramente menos fatigoso que atender de lleno. Además no requiere concentración, no exige poner en juego *todos* los recursos del organismo. La atención concentrada, que es precisa para percibir y comprender un problema nuevo o importante, es, lo sabemos todos, agotadora, y, por lo tanto, relativamente escasa. Un ejemplo de esta conclusión es la preferencia común de leer textos condensados, novelas adaptadas, revistas predigeridas, ver películas estereotipadas, llevar conversaciones sobre clichés, y, en general, evitar todo tipo de problemas reales o poner parches en vez de hallar soluciones.

Etiquetar o categorizar es una señal, una parte, una respuesta nominal, no una respuesta total, que posibilita el comportamiento automático (permite hacer siete cosas a la vez) y, a su vez, permite una mayor dedicación a actividades importantes, porque las más bajas se llevan a cabo como un reflejo. En una palabra, no nos es necesario ser conscientes de, ni prestar atención a todos los elementos de la experiencia que ya nos son familiares[1].

Aquí hay una paradoja, porque es simultáneamente verdad que 1) tendemos a no percibir lo que no encaja en el conjunto familiar de categorías (lo extraño) y 2) es precisamente lo infrecuente, lo no

[1]Para ejemplos experimentales, ver el excelente estudio de Barlett (1932).

familiar, lo peligroso, lo amenazador, lo que *más* atención reclama. Un estímulo no familiar puede ser peligroso (un ruido en la oscuridad) o no serlo (cortinas nuevas en las ventanas). Se presta la máxima atención a lo que no nos es familiar y nos parece peligroso y la menor a lo que es familiar y seguro. Se presta una atención intermedia a los datos no familiares pero que percibimos como seguros y enseguida los transformamos en familiares y seguros, es decir, los convertimos en categorías[2].

Existe una interesante diatriba, procedente de la curiosa tendencia de que lo nuevo o lo extraño, o bien no atrae nuestra atención o la atrae de forma desbordante. Parece ser que una gran parte de la población (menos saludable) responde con atención sólo a las experiencias amenazadoras. Es como si la atención sólo tuviera que establecerse en respuesta al peligro o como aviso de la necesidad de una respuesta de emergencia. Este tipo de personas borran todas las experiencias que no son amenazadoras ni peligrosas, como si no fueran merecedoras ni de atención ni de ningún otro tipo de respuesta, sea cognitiva o emocional. Para ellos la vida es un conjunto de peligros que uno se tropieza y descanso entre peligro y peligro.

Pero, hay personas para las que esto no es así. Estas son personas que responderán también en situaciones sin peligro. Probablemente, puesto que se sienten más seguros y confiados, pueden permitirse el lujo de responder, tomar conciencia, incluso emocionarse con situaciones que no son precisamente peligrosas, sino agradablemente excitantes. Ya hemos reseñado que esta respuesta positiva, sea suave o fuerte, sea un leve destello o un éxtasis arrobador, es, como la respuesta de emergencia, una movilización del sistema nervioso autónomo, que envuelve las vísceras y al resto del organismo. La diferencia mayor entre estas experiencias es que unas se viven introspectivamente como agradables, las otras como desagradables. Con estas observaciones vemos que el hombre no sólo se adapta al

[2] «Nada es más tranquilizador desde el nacimiento hasta la muerte que ser capaz de asimilar lo nuevo a lo viejo, encontrar a cada violador o asesino de nuestras bien conocidas series de conceptos y pasar por alto lo ajeno que nos es y etiquetarlo inmediatamente como un viejo amigo que se ha disfrazado... No desplegamos curiosidad ni nos preguntamos qué es esta cosa nueva que nos aborda, que está tan lejos de nuestra comprensión que no tenemos conceptos para referirnos a ella ni vara con qué medirla» (James, 1890, pg. 110).

mundo de forma pasiva sino que también es capaz de disfrutar o de imponer él una actividad sobre su entorno. El factor cuya variación es responsable de la mayor parte de estas diferencias es lo que, de un modo genérico, llamamos salud mental. Para las personas con cierta ansiedad, atender es más un mecanismo exclusivamente de emergencia y, por tanto, el mundo queda dividido entre lo peligroso y lo seguro.

El contraste más verdadero en la categorización de la atención fue proporcionado probablemente por el concepto freudiano de la «atención flotante» [3]. Obsérvese que Freud recomienda atención pasiva y no activa, sobre la base de que la atención activa es una imposición de un conjunto de expectativas sobre el mundo de la realidad. Esas expectativas pueden ahogar la voz de la realidad, si ésta fuera débil. Freud nos recomienda que seamos abiertos, humildes, pasivos, interesados sólo en descubrir lo que la realidad tiene que decirnos, preocupados sólo por permitir a la estructura intrínseca del material determinar lo que percibimos. Todo esto viene simplemente a decir que tratemos la experiencia cada vez como si fuera única y distinta de todo el resto del mundo y que nuestro esfuerzo consista en aprehender su auténtica naturaleza, no tratar de encajarla en nuestras teorías, nuestros esquemas, nuestros conceptos. Esto

[3] «En cuanto un cierto grado de atención se concentra deliberadamente uno empieza a seleccionar de entre el material que se le presenta. Un punto puede fijarse en la mente con entera claridad y, consiguientemente, otros aspectos se ignoran. En esta selección, lo que se sigue son las expectativas de las inclinaciones personales. Y esto es precisamente lo que no debe hacerse. Si se siguen las expectativas personales en esta selección, existe el riesgo de no encontrar nunca nada excepto lo que ya conocemos; y si se siguen las inclinaciones personales cualquier cosa que percibamos estará falseada. No debe olvidarse que el sentido de lo que se oye es, en cualquier caso y casi en su mayor parte, sólo reconocible más tarde.

Debe pues observarse que el principio de la atención ecuánimemente distribuida es un corolario necesario para satisfacer la demanda del paciente de comunicar todo lo que le ocurre sin crítica ni selección. Si el terapeuta se comporta de otro modo estará tirando a un lado la ventaja de se obtiene de la obediencia fundamental del paciente a la ley básica del psicoanálisis. Para el terapeuta, la ley puede expresarse así: Toda manifestación consciente debe ser mantenida lejos de la capacidad de atención y debe darse vía libre a la memoria inconsciente. O, expresándolo en términos tecnológicos puros y simples: se debe sencillamente escuchar sin tratar de retener en la mente ningún aspecto en particular» (Freud, 1924, pgs. 324-325).

es, en su sentido más completo, una recomendación para que centremos los problemas en sí mismos y no en nuestro ego. En lo posible, el ego, sus experiencias, sus preconcepciones, sus esperanzas, sus miedos, deben ser puestos a un lado si queremos aprehender la naturaleza intrínseca y per se de la experiencia que tenemos delante.

Tal vez sea útil comparar el enfoque de cualquier experiencia desde el punto de vista del científico y el artista. Si podemos permitirnos imaginar tales abstracciones como «el auténtico científico» y «el artista puro», probablemente es acertado contrastar su enfoque de cualquier experiencia diciendo que el científico fundamentalmente busca clasificar la realidad, relacionar cada experiencia con las demás, ponerla en su lugar dentro de una filosofía unitaria del universo, mirar a los aspectos en los que esta experiencia es parecida o distinta de todas las demás. Los científicos suelen poner nombres o etiquetas a todas las experiencias, las encasillan, las clasifican. Los artistas están más interesados en el carácter único e idiosincrásico de su experiencia. Tratan cada una de ellas como una individualidad. Cada manzana es única, diferente, así como cada modelo, cada árbol, cada cabeza; ninguna se parece a las demás. Tal como una vez dijo un crítico de cierto artista, «él ve lo que otros sólo miran». No tienen interés alguno en clasificar la experiencia o ponerla en ningún catálogo mental. Su tarea es ver la experiencia en su frescura, y, luego, si tienen talento, la congelan de algún modo, de manera que personas menos perspicaces la puedan también percibirla. Simmel lo dijo de forma simpática: «El científico *ve* algo porque lo *conoce;* el artista en cambio, conoce algo porque lo ve.»

Como todos los estereotipos, éstos son peligrosos. En este capítulo subyace la idea de que los científicos harían bien en comportarse de forma más intuitiva, más artística, más apreciativa y respetuosa para con la experiencia directa y cruda. Igualmente, el estudio y la comprensión de la realidad tal como la ve el científico debería ampliar la concepción del mundo del artista, además de ayudarle a ser más valioso y más adulto. El objetivo final para ambos, artista y científico, es, de hecho, el mismo: «ver la realidad como un todo».

LA PERCEPCIÓN

El estereotipo es un concepto que puede referirse no sólo a la psicología social del prejuicio sino también al proceso básico de la percepción. Percibir es, a veces, captar o registrar la naturaleza intrínseca del hecho real. Con mayor frecuencia, es una clasificación, un etiquetar, un poner nombre a la experiencia sin previo examen. Lo que hacemos con la percepción estereotipada es paralelo al uso de clichés y frases hechas cuando hablamos. Por ejemplo, es posible al conocer a otro ser humano reaccionar con frescura, tratar de entender o percibir a esta persona como individuo único, distinto de todos los demás seres vivos. Sin embargo, lo que generalmente hacemos es etiquetar o clasificar a esa persona y ponerla en una categoría, no como individuo único, sino como ejemplo de la representación de la categoría. En otras palabras, la persona que percibe estereotipadamente debería ser comparada a un fichero más que a una cámara.

Entre los muchos ejemplos de percepción estereotipada podemos citar las siguientes tendencias a percibir

1. Lo familiar y elaborado mejor que lo no familiar y fresco.
2. Lo esquematizado y abstracto mejor que lo real.
3. Lo organizado, estructurado, univalente mejor que lo caótico, desorganizado o ambiguo.
4. Lo nombrado o nombrable mejor que lo innombrado o inefable.
5. Lo significativo mejor que lo carente de significado.
6. Lo convencional mejor que lo no convencional.
7. Lo esperado mejor que lo inesperado.

Es más, cuando el acontecimiento es extraño, concreto, ambiguo, desconocido, sin sentido, no convencional o inesperado, nuestra primera reacción, y muy fuerte, es forzarlo, darle una estructura conocida de manera que nos sea familiar, más abstracto, más organizado. Nos resulta más fácil percibir los acontecimientos como representaciones de categorías que por sí mismos, por su propia idiosincrasia, como únicos.

En el test Rorschach pueden encontrarse numerosos ejemplos de estas tendencias, así como en la literatura de la psicología Gestalt,

tests de proyección y en la teoría del arte. Hayakawa (1949, pg. 103), en su última etapa, cita el ejemplo del profesor de arte que dice a sus alumnos «que no pueden mover los brazos por separado porque piensan que *son* brazos; y puesto que se trata de brazos ellos creen que saben cómo se deben comportar». El libro de Schachtel está lleno de ejemplos fascinantes (1959).

Es evidente que uno necesita saber menos sobre un estímulo para clasificarlo en un sistema ya constituido de categorías que para comprenderlo y apreciarlo. La percepción que implicaría tomar al objeto como algo único, incorporarlo, empaparse de él y comprenderlo nos llevaría muchísimo más tiempo que la fracción de segundo que necesitamos para clasificarlo y ponerlo en el fichero.

Es probable también que categorizar sea menos eficaz que la percepción fresca, sobre todo por esa característica ya mencionada de que tiene lugar en una fracción de segundo. Sólo los rasgos más evidentes pueden usarse para la operación, y éstos pueden conducir a error con facilidad. La percepción por categorías es, pues, una invitación a cometer errores.

Estos errores se vuelven doblemente importantes porque la percepción por categorías también dificulta el corregir cualquier error de principio. Algo que ha sido categóricamente clasificado tiende a ser conservado bajo esa misma clasificación, ya que cualquier comportamiento que contradice el estereotipo puede ser contemplado como una simple excepción que no hay que tomar en serio. Por ejemplo, si estamos convencidos de que una persona es poco honrada y si en un juego concreto de cartas tratamos de pillarle y no lo logramos, generalmente seguimos pensando que es un ladrón, suponiendo que en esa ocasión se comportó con honradez por cualquier razón momentánea, tal vez por miedo a ser pillado o por pereza. Si estamos profundamente convencidos de su falta de honradez no cambiaremos aunque *nunca* le pillemos es un acto poco honrado. Podríamos simplemente pensar que es un ladrón que tiene miedo de robarnos a nosotros. A veces el comportamiento contradictorio se puede observar como algo interesante, en el sentido de que no es característico de la esencia de la persona sino que lo adopta superficialmente.

El concepto del estereotipo puede proporcionarnos una buena parte de la respuesta al antiguo problema de por qué la gente sigue

creyendo en lo falso cuando la verdad les está mirando cara a cara año tras año. Sabemos que este desvío de la evidencia se suele explicar a través de la represión o, en general, fuerzas de motivación. No cabe duda de que en esto hay también parte de verdad. Pero ¿es toda la verdad y puede la represión proporcionar una explicación suficiente? Nuestro razonamiento muestra que puede haber otras razones para estar ciego a la evidencia. Cuando somos nosotros los que estamos en el lado receptor de la actitud estereotipada recibimos algún indicio de la violencia que puede hacerse actuando de ese modo. Nos sentimos insultados, despreciados, si, casualmente, nos ponen en el mismo saco con gente que difiere ampliamente de nosotros en muchos aspectos. Pero, de acuerdo con lo que afirma William James, esto es algo imposible de mejorar: «Lo primero que el intelecto hace con un objeto es clasificarlo junto con otros objetos. Pero cualquier objeto que nos sea infinitamente importante despierta nuestra devoción y nos hace sentir que es algo *sui generis* y único. Probablemente, un cangrejo se sentiría lleno de rabia si nos oyera clasificarlo como crustáceo y disponer de él de esa manera. Diría: "Soy *yo mismo, yo mismo* nada más"» (1958, pg. 10).

EL APRENDIZAJE

Un hábito es un intento de resolver un problema presente usando soluciones aprendidas anteriormente. Esto supone que debe existir 1) un haber situado el problema dentro de una cierta categoría de problemas, y 2) una selección de la solución que parece más eficaz para esta categoría particular de problemas. Así pues, la clasificación resulta inevitable.

El hábito ilustra maravillosamente un fenómeno que es común para formas categóricas de atención, pensamiento, percepción, expresión, etc. Se trata de hecho de que todos ellos son intentos de «congelar el mundo». En realidad, el mundo es un continuo flujo y todas las cosas se encuentran en proceso. En teoría, nada en el mundo es estático (aunque por razones *prácticas* nos convenga verlo así). Si tomamos la teoría en serio, cada experiencia, cada acontecimiento, cada comportamiento es, de un modo u otro, sea importante

o no, distinto de toda otra experiencia, comportamiento, etc., que haya tenido lugar en el mundo antes o tenga lugar jamás[4].

Parecería razonable, pues, como Whitehead ha señalado repetidamente, basar nuestras teorías y filosofías de la ciencia en este principio que es un hecho inevitable. La verdad es que la mayoría no actuamos así. Aunque nuestros filósofos y científicos más sofisticados han desechado de lleno esos conceptos trasnochados de espacio vacío y permanencia de las cosas sin dirección dentro de él, estos conceptos, verbalmente descartados, aún prevalecen como base de nuestras reacciones intelectuales. Aunque debamos aceptar el universo del cambio y crecimiento, lo hacemos sin emoción ni entusiasmo. Somos aún profundamente newtonianos.

Todos los actos categóricos deben verse y entenderse como esfuerzos por hacer un entorno estático, detener el movimiento de lo que se mueve, cambiar el proceso del mundo para convertirlo en algo manejable, pues es como si sólo pudiéramos manejar este mundo cuando no está en movimiento. Un ejemplo de esta tendencia es el ingenioso truco del cálculo que los matemáticos estáticos han inventado para tratar el movimiento y el cambio de forma inmóvil. Para el objeto de este capítulo, son, sin embargo, más útiles los ejemplos psicológicos y es preciso traer a casa la tesis de que los hábitos y cualquier forma reproductiva de aprendizaje son ejemplos de esta tendencia que las personas de mente estática tienen a congelar un mundo en proceso y convertirlo en inmovilidad temporal, ya que no pueden afrontar un mundo en movimiento.

Puesto que categorizar es una forma prematura de congelar las conclusiones porque la persona teme a lo desconocido, lo que se

[4] «No hay dos cosas iguales y nada permanece igual. Si verdaderamente uno es consciente de este hecho no importa actuar como si algunas cosas fueran iguales y, por tanto, actuar como si permaneciesen inmóviles, es decir, actuar de acuerdo con un hábito. Está bien porque una diferencia, para serlo realmente, debe plantear una diferencia y algunas diferencias, a veces, no la plantean. Si uno es consciente de que hay diferencias siempre a pesar de todo, y que lo que hay que juzgar es si esas diferencias plantean diferencias, se puede confiar en el hábito, porque uno sabrá distinguir cuándo debe dejar el hábito de lado. Ningún hábito es infalible. Los hábitos son útiles a las personas que no dependen de ellos e insisten en seguirlos a rajatabla sin considerar la situación. Para la gente que no es juiciosa los hábitos se convierten en una señal de ineficacia, estupidez incluso peligro» (Johnson, 1946, página 199).

pone en juego es la esperanza de reducir y evitar la ansiedad. Las personas que tienen relaciones cómodas con lo desconocido o, lo que es lo mismo, que pueden tolerar la ambigüedad (Frenkel-Brunswik, 1949), están menos motivadas por sus percepciones. El lazo estrecho entre la motivación y la percepción debería verse como un fenómeno psicopatológico, porque no es sano. Puesto de manera muy elemental, este lazo es el síntoma de un organismo ligeramente enfermo. Las personas que son capaces de ponerse al día, de crecer, tienen ese lazo desarrollado en el estadio mínimo. Los neuróticos y psicóticos lo tienen al máximo, al igual de los espejismos y las alucinaciones. Una forma de describir esta diferencia es decir que la cognición en la persona sana es relativamente inmotivada; en el enfermo, relativamente motivada.

Los hábitos son, pues, mecanismos conservadores, tal como James señaló hace ya mucho tiempo (1890). ¿Por qué es esto así? Por un lado, porque cualquier reacción aprendida, por el mero hecho de existir, bloquea la formación de cualquier otra reacción aprendida frente al mismo problema. Pero hay aún otra razón igualmente importante, a saber, que aprender no se compone sólo de respuestas musculares sino también de preferencias. No sólo aprendemos a hablar inglés, también aprendemos a que nos guste y a preferirlo (Maslow, 1937)[5]. Aprender, pues, no es un proceso totalmente neutro. No podemos decir: «si esta reacción es un error, vamos a desaprenderla y aprender la reacción adecuada», porque al aprender nos hemos implicado y se han implicado nuestros principios de

[5] Antólogos
«Desde que un antólogo puso en su libro
delicias de Morse, Bone, Potter, Bliss y Brook,
todos los demás antólogos, sin más,
han citado a Bliss, Brook, Potter, Bone y Morse.
Pues, si un antólogo loco y libertario
se atreviese a imprimir una selección digamos tuya o mía,
omitiendo a su criterio
a los clásicos Brook, Morse, Potter, Bliss y Bone,
los críticos orgullosos, al pasar,
desecharían nuestros versos al unísono.
"¡Qué clase de antología es ésta
que excluye a Bone, Brook, Potter, Morse y Bliss!"» (Guiterman, 1939).

lealtad. Así, si es nuestro deseo aprender a hablar francés bien será mejor no aprenderlo si el único profesor disponible tiene mal acento. Sería más eficaz esperar a que haya un buen profesor disponible. Por la misma razón debemos discrepar de aquellos que en la ciencia aseguran que una hipótesis falsa es mejor que una falta de hipótesis. La situación real no es tan sencilla, si las consideraciones anteriores tienen alguna validez. Como dice el proverbio español: «Los hábitos primero telarañas, luego maromas».

Esta visión crítica no se refiere a todas las formas de aprendizaje, claro, se refiere al aprendizaje minimizado y reproductivo. Muchos psicólogos escriben como si ésta fuera la única forma en que el pasado influye sobre el presente, o la única manera de convertir en provechosas para el presente las lecciones del pasado. Esta es una suposición ingenua. Pues, gran parte de lo que hoy en día se aprende en el mundo (con referencia a las más importantes influencias del pasado) ni es minimizado ni es reproductivo. La influencia pasada más importante, en lo que se refiere a tipos de aprendizaje, es lo que podemos llamar carácter o aprendizaje intrínseco (Maslow, 1968a), es decir, los efectos sobre el carácter de todas nuestras experiencias. Las experiencias no se acumulan de una en una, como monedas. Si de verdad tienen un efecto profundo cambian la totalidad de la persona. Así, la influencia de una experiencia trágica convertiría a la persona de inmaduro en más adulto, más sabio, más tolerante, más humilde, más capaz de resolver *cualquier* problema de la vida adulta. La teoría contraria sería afirmar que la persona sólo ha cambiado para la situación a que se refiere la experiencia, ha adquirido una técnica o una capacidad de resolver tal o cual tipo particular de problema (pongamos por caso, la muerte de la madre). Tal ejemplo es mucho más útil, mucho más importante, mucho más paradigmático que el ejemplo típico de la asociación ciega de una sílaba sin sentido con otra, experimentos que, en nuestra opinión, no tienen que ver con nada en el mundo si no es con otras sílabas sin sentido[6].

[6] «La memoria, tal como hemos querido probar, no es la facultad de guardar los recuerdos en un cajón. No existe fichero ni cajón. Hablando con propiedad, no existe siquiera una facultad, ya que una facultad funciona intermitentemente, cuando quiere o cuando puede, mientras que el acumular el pasado sobre el pasado se hace sin descanso...

Sin embargo, aunque no tengamos una idea definida, sentimos vagamente que

Si el mundo está en continuo proceso, cada momento es un momento único. Hablando en teoría, *todos* los problemas son nuevos. El problema típico, según la teoría del mundo en proceso, es un problema que nunca ha sido confrontado y que es, en su esencia, diferente de cualquier otro problema. El problema que se parezca mucho a otros problemas del pasado debe ser tratado, según esta teoría, como una excepción, no como un caso paradigmático. Siendo esto así, recurrir al pasado para encontrar soluciones es al menos tan peligroso como útil. Yo creo que la observación de la realidad nos demuestra que esto es verdad tanto en teoría como en la práctica. En todo caso, nadie, sea cual sea su visión teórica de la cuestión, tendrá nada que decir en contra de que al menos «algunos» de los problemas de la vida son nuevos y deben, por tanto, hallar soluciones nuevas.

Desde el punto de vista biológico, los hábitos tienen un doble papel en la adaptación, porque son a la vez útiles y peligrosos. Necesariamente implican algo que no es verdad, a saber, que el mundo es estático, constante, inmóvil; y sin embargo, se les considera como una de las herramientas más eficaces del ser humano en la adaptación, que, necesariamente, implica el reconocimiento de un mundo cambiante, dinámico. Un hábito es una reacción ya formada para responder a una situación o un problema, puesto que ya está formada, desarrolla una cierta inercia y resistencia al cambio. Pero cuando una situación cambia, nuestra reacción frente a la misma también debería cambiar rápidamente. En consecuencia, la presencia del hábito puede ser peor que no reaccionar, ya que garantiza la resistencia a construir reacciones necesariamente nuevas frente a la nueva situación.

Podría ser útil, para aclarar la cuestión, describir esta paradoja desde otro punto de vista. Se puede considerar que los hábitos se

---

nuestro pasado permanece con nosotros. ¿Qué somos, en definitiva, qué es nuestro carácter, sino una condensación de la historia que hemos vivido desde nuestro nacimiento, no, incluso antes del nacimiento, ya que traemos con nosotros disposiciones prenatales? Sin duda, actuamos con una pequeña parte de nuestro pasado consciente, pero es con todo nuestro pasado, incluyendo las características originales de nuestra alma, con lo que deseamos, ejercitamos la voluntad y actuamos. Nuestro pasado completo, pues, se manifiesta en nosotros en sus impulsos, se reconstruye en forma de ideas» (Bergson, pgs. 7 y 8).

adoptan para ahorrar tiempo, esfuerzo, reflexión, al enfrentarse con situaciones recurrentes. Si un problema nos sobreviene una y otra vez de forma parecida, desde luego ahorramos mucha reflexión teniendo a mano una respuesta habitual que pueda ponerse en juego automáticamente para afrontar el problema cada vez que surge. Así pues, un hábito es una respuesta a situaciones repetidas y familiares. Por esto es posible decir que un hábito es una especie de pseudorreacción, algo como si el mundo fuera estático, inmóvil y constante. Esta interpretación de los psicólogos impresionados por la importancia primaria del hábito como mecanismo de ajuste se desgasta sola, por supuesto, a causa del esfuerzo uniforme que impone la propia repetición.

La mayor parte de las veces es así como debe ser, pues no hay duda de que nuestros problemas son en su mayoría repetitivos, familiares y relativamente poco cambiantes. La persona ocupada en lo que llamamos actividades superiores, pensar, inventar, crear, se da cuenta de que estas actividades demandan como primer requisito conjuntos muy complejos de hábitos ya elaborados que les resuelvan las rutinas de la vida cotidiana, de manera que el creador quede libre para dedicar su energía a los llamados problemas superiores. Pero aquí hay una contradicción, incluso una paradoja. En la realidad el mundo no es estático, familiar, repetitivo e inmóvil. Sino que es un flujo constante, siempre nuevo, siempre desarrollándose, dando lugar a otra cosa, derivando, cambiando. No es preciso discutir si esto es una descripción exacta de todos los aspectos del mundo. Podemos evitar un innecesario debate metafísico suponiendo, para entendernos, que algunos aspectos del mundo permanecen constantes mientras otros cambian. Si se concede esto, también se nos debe conceder que el organismo tiene que enfrentarse a aspectos del mundo que son fluctuantes, cambiantes y con problemas que son únicos, nuevos, nunca antes vistos[7].

[7] «Se trata de un cuadro de seres humanos confrontados con un mundo en el que sólo pueden vivir y ser los dueños si aprenden a encajar su infinita diversidad aumentando la delicadeza de la respuesta y descubriendo vías de escape del vaivén de las circunstancias inmediatas» (Bergson, 1944, pg. 301).

«Nuestra libertad, en los gestos a través de los cuales se afirma, provoca el crecimiento de hábitos que la banalizaran si no consigue renovarse a través de un constante esfuerzo: el automatismo la traba. El pensamiento más vivo se convierte

He aquí pues la paradoja. Los hábitos son simultáneamente necesarios y peligrosos, útiles y dañinos. Sin duda nos ahorran tiempo, esfuerzo y reflexión, pero a un gran precio. Son la herramienta número uno de la adaptación y a la vez estorban la adaptación. Son soluciones a nuestros problemas y, sin embargo, a largo plazo, son lo opuesto a la reflexión fresca, no categórica, es decir, lo contrario de la solución a los problemas nuevos. Aunque son útiles para nuestra adaptación al mundo[8], con frecuencia son un estorbo para la capacidad de inventar y la creatividad, que es lo mismo que decir que tienden a impedir que nos adaptemos al mundo. Por último, sufren una tendencia a *reemplazar,* de forma perezosa, la frescura de la atención, percepción, aprendizaje y reflexión.

LA REFLEXIÓN

En este punto, categorizar significa: 1) tener sólo problemas estereotipados y/o 2) usar sólo técnicas estereotipadas para resolverlos, y/o 3) tener de antemano, y para todos los problemas de la vida, conjuntos de soluciones y respuestas prefabricadas, cortadas y secas. Estas tres tendencias se suman para casi garantizar la ausencia de creatividad y de inventiva[9].

---

en frígido en la fórmula que lo expresa. La palabra se vuelve contra la idea. La letra mata el espíritu» (Bergson, 1944, pg. 141).

[8] Podría añadirse que la memoria reproductiva se vuelve cada vez más difícil *si* un conjunto de categorías (un marco de referencia) no está disponible. El lector interesado podrá encontrar en el excelente libro de Barlett (1932) abundante apoyo experimental a esta conclusión. Schachtel (1959) es brillante en este tema.

[9] «La claridad y el orden capacitan al sujeto para afrontar situaciones previsibles. Son los fundamentos necesarios para mantener el orden social existente. Y, sin embargo, no son suficiente. Es necesario trascender la claridad y el orden para afrontar lo imprevisible y progresar hacia la emoción. La vida degenera si se la encierra en las casillas del conformismo. Es preciso incorporar elementos vagos, desordenados en la experiencia para poder avanzar hacia lo nuevo» (Whitehead, 1938, pg. 108).

«La esencia de la vida se encuentra en las frustraciones del orden establecido. El universo rechaza la mortal influencia de la uniformidad total. Y en su rechazo, se adelanta hacia un nuevo orden, requisito primero de toda experiencia importante. Es necesario explicar la tendencia hacia formas ordenadas y la tendencia hacia novedades ordenadas, y medir el éxito y el fracaso» (Whitehead, 1938, pg. 119).

Problemas estereotipados

Para empezar, el primer esfuerzo de la persona que tiende con fuerza a categorizar será, normalmente, evitar o dejar pasar los problemas de cualquier tipo. En sus formas extremas, el ejemplo típico es el de los pacientes obsesivo-compulsivos que regulan y organizan los detalles más nimios de su vida porque temen afrontar cualquier detalle inesperado. Este tipo de personas se encuentran seriamente amenazadas por cualquier problema que exija algo más que una respuesta prefabricada, es decir, que exija autoconfianza, coraje, seguridad.

Si el problema *no puede* dejar de ser percibido, el primer esfuerzo es situar al problema y tratar de verlo como una representación de una categoría familiar (ya que lo familiar no produce ansiedad). Se trata de intentar descubrir «¿a qué clase de problemas anteriormente experimentados pertenece éste?» o «¿en qué categoría de problemas encaja y, si no encaja, dónde se le puede comprimir?» Una reacción de clasificación así, por supuesto, sólo puede producirse sobre la base de la percepción de alguna similaridad. No voy a entrar en el difícil problema de la semejanza; es suficiente señalar que la percepción de las semejanzas tiene que ser algo distinto de la humilde y pasiva captación de la naturaleza intrínseca de la realidad percibida. Esto queda demostrado por el hecho de que varios individuos que clasifiquen en términos de grupos de categorías idiosincrásicas pueden, sin embargo, llegar *todos* ellos a estereotipar la experiencia. Las personas de este tipo no soportan encontrarse perdidas y clasificarán todas las experiencias que no pueden pasar por alto, incluso si para ello tienen que cortar, estrujar y deformar la experiencia.

Técnicas estereotipadas

En general, una de las mayores ventajas de categorizar es que junto a la clasificación adecuada del problema se encuentra un conjunto disponible de técnicas para manejar el problema. Esta no es la única razón para categorizar. El hecho de que la tendencia a situar los problemas está profundamente motivada se ve, por ejemplo, en el médico que se encuentra más seguro en presencia de

enfermedades conocidas, aunque sean incurables, que en presencia de un conjunto misterioso de síntomas desconocidos.

Si uno ha manejado este mismo problema muchas veces con anterioridad, la maquinaria adecuada estará bien engrasada y dispuesta. Por supuesto, esto supone una tendencia fuerte a hacer las cosas como siempre se han hecho, aunque, tal como ya hemos visto, las soluciones habituales pueden reportar desventajas además de ventajas. Como ventajas, podemos de nuevo citar: facilidad de ejecución, ahorro de energía, automatismo, preferencia afectiva, ahorro de ansiedad, y otras. La principales desventajas son: pérdida de flexibilidad, de adaptabilidad y de inventiva y creatividad, es decir, las consecuencias habituales de suponer que un mundo dinámico puede ser tratado como si fuera estático.

Conclusiones estereotipadas

Probablemente, el fenómeno más conocido de este proceso sea la racionalización. Este y procesos similares se pueden definir convenientemente como una idea prefijada o conclusión preestablecida que después requiere gran actividad intelectual para encontrar una explicación o una demostración que las respalde. («No me gusta esa persona y voy a encontrar una buena razón para ello».) Este tipo de actividad sólo tiene una especie de fachada que la hace parecer actividad pensante. No se trata de pensar en su mejor sentido, porque llega a sus conclusiones sin tener en cuenta para nada la naturaleza del problema. El fruncir el entrecejo, el discutir acaloradamente, el buscar evidencia que lo demuestre, sólo son pantallas de humo; la conclusión estaba tomada antes de empezar siquiera a pensar. Muchas veces incluso falta toda la fachada; hay gente que es capaz de *creer* antes de hacer el más mínimo esfuerzo pensante. Esto lleva aún menos tiempo que racionalizar.

Es posible que una persona viva de un conjunto de ideas prefijadas que adquirió completas y enteras en la primera década de su vida y que nunca han sido ni serán cuestionadas ni cambiadas. Es posible que esa persona incluso tenga un alto cociente intelectual. Por esa razón, puede ser que pase bastante tiempo de su vida en actividades de orden intelectual, seleccionando del mundo exterior

todos los detalles que puedan respaldar sus ideas prefijadas. No se puede negar que tal actitud tal vez sea de alguna utilidad al mundo, aunque parece claramente deseable hacer alguna diferenciación verbal entre el pensamiento creativo y activo por un lado y la más hábil racionalización por otro. Las ventajas ocasionales que racionalizar puede tener son de muy poco peso cuando se comparan con el problema impresionante de la ceguera frente al mundo real, incapacidad para asumir la evidencia nueva, distorsión de la percepción y del recuerdo, pérdida de la capacidad de modificar y de la adaptabilidad al cambio del mundo, y otras actividades que la mente ha dejado de ejercer.

Pero la racionalización no es nuestro único ejemplo. También se trata de categorización cuando el problema se utiliza como estímulo para realizar asociaciones escogidas entre las que mejor se adaptan a la ocasión concreta.

Es como si el pensamiento categórico tuviera una afinidad especial y una relación muy concreta con el aprendizaje reproductivo. Los tres tipos de procesos que hemos descrito podrían ser también tratados como formas de hábitos. Hay una clara referencia al pasado. La solución de los problemas se convierte así en muy pocp más que una técnica de clasificación y solución de cualquier problema nuevo a la luz de la experiencia anterior. El pensamiento de este tipo muchas veces no es más que un barajar y reorganizar hábitos previamente adquiridos y recuerdos de tipo reproductivo.

El contraste con un pensamiento holístico-dinámico puede verse más claramente cuando entendemos que este último modo de pensar está más ligado a los procesos de percepción que a los de la memoria. El mayor esfuerzo en el pensar holístico se pone en percibir tan claramente como sea posible la naturaleza intrínseca del problema que se afronta. El problema se examina por sí mismo cuidadosamente, casi como si no hubiera existido ningún problema parecido anteriormente. El esfuerzo consiste en sacar a la luz su naturaleza intrínseca exacta, «percibir *en* el problema su propia solución» (Katona, 1940; ver también Wertheimer, 1950), mientras que en el pensamiento asociativo el esfuerzo se reduce a tratar de ver en qué medida el problema se parece o está relacionado con problemas anteriormente experimentados.

En un sentido práctico, en términos de comportamiento, este

principio puede reducirse a una especie de lema: «No sé, vamos a ver». Es decir, siempre que nos enfrentamos a una situación nueva no respondemos a ella sin vacilar, como si lo tuviéramos decidido claramente con antelación. Es más bien como si tuviéramos que decir: «No sé, vamos a ver» con la sensibilidad abierta a todos los aspectos en los que *esta* situación pudiera ser diferente de cualquier otra situación anterior, y con una disposición anímica para reaccionar en consecuencia.

Esto no quiere decir que la experiencia pasada no se use en el pensamiento holístico. Claro que se usa. La cuestión es que se usa de otra manera, tal como hemos expuesto al hablar del carácter o del aprendizaje intrínseco en la sección precedente «El aprendizaje». No hay duda de que existe pensamiento asociativo. La cuestión es qué forma de pensamiento debe utilizarse como punto central, como paradigma, como modelo ideal. El punto central de los teóricos del pensamiento holístico-dinámico está en que la actividad pensante, si verdaderamente tiene algún significado, por definición es el de la creatividad, la unicidad, la ingenuidad, la inventiva. Pensar es la técnica a través de la cual el ser humano crea algo nuevo, que a su vez implica un pensar revolucionario, en el sentido de que puede crear un conflicto con lo que ya se había concluido. Si entra en conflicto con un estatus intelectual preestablecido se trata de lo *contrario* de un hábito, recuerdo o cosa ya aprendida, por la sencilla razón de que, *por definición,* debe contradecir lo que hemos aprendido con anterioridad. Si nuestro aprendizaje y hábitos anteriores funcionan adecuadamente, podemos responder automáticamente, habitualmente, familiarmente. Es decir, no tenemos que pensar. Desde este punto de vista, pensar es lo contrario de aprender y no una forma de aprender. Si se nos permite una pequeña exageración, definiremos pensar como la forma de *romper* nuestros hábitos y *desatender* nuestras experiencias pasadas.

Otro aspecto dinámico que envuelve el pensamiento auténticamente creativo ilustra los grandes acontecimientos de la historia. Se trata de su coraje característico, su osadía, su atrevimiento. Si estos sustantivos no parecen *del todo* adecuados en este contexto, son, sin embargo, suficientemente ilustrativos, como podemos ver si pensamos en el contraste entre un niño tímido y un niño atrevido. El niño tímido tiene que permanecer agarrado a su madre, quien representa

la seguridad, la familiaridad, la protección; el niño más atrevido se encuentra más libre para aventurarse y puede llegar más lejos. El proceso del pensamiento paralelo al niño tímido que se agarra a su madre es del igualmente tímido que se agarra al hábito. El pensador más osado (que es casi una redundancia, como hablar del pensador pensante) puede liberarse del pasado, del hábito, de las expectativas, del aprendizaje, de la costumbre, del convencionalismo, y avanzar libre de ansiedad siempre que se aventura fuera del puerto familiar.

Otra forma de conclusión estereotipada nos la ofrecen aquellos casos en los que las opiniones de los individuos se forman por copia, imitación o prestigio. Estas se consideran tendencias subyacentes y básicas en la naturaleza humana. Sería más exacto, probablemente, considerarlas como ejemplos de psicopatología, o, al menos, algo muy próximo a la misma. Cuando se trata de problemas suficientemente importantes, en principio, son respuestas a situaciones no estructuradas, que no tienen un marco de referencia, procedentes de personas cargadas de exceso de ansiedad, exceso de convencionalismo y exceso de pereza (personas sin una opinión propia, personas que desconocen su propia opinión, personas que desconfían de sus propias opiniones)[10].

Puede parecer que una gran proporción de las conclusiones y soluciones a las que llegamos en las áreas más básicas de la vida son del tipo según el cual, mientras pensamos, miramos por el rabillo del ojo a ver a qué conclusiones llegan otras personas para poder también nosotros llegar a ellas. Evidentemente, tales conclusiones no son propiamente pensamientos en el auténtico sentido de la palabra, es decir, dictados por la naturaleza del problema, sino más bien conclusiones estereotipadas cosechadas de otras personas en quienes confiamos más que en nosotros mismos.

Tal como se puede esperar, esa actitud tiene ciertas implicaciones para ayudarnos a comprender por qué la educación convencional en este país queda tan lejos de sus auténticos objetivos. Sólo enfatizaremos un punto aquí, a saber, que la educación hace muy pocos

[10] Fromm (1941) tiene una excelente exposición de la dinámica de la situación. Este mismo problema es el tema de la novela *The Fountainhead* de Ayn Rand (1943). En conexión con el asunto, *1066 and All That* (Yeatman & Sellar, 1931) es a la vez divertido e instructivo.

esfuerzos por enseñar a cada individuo a examinar la realidad directamente y de forma original. Más bien les da un par de gafas prefabricadas con las que mirar al mundo en todos sus aspectos, de manera que sepan qué creer, qué apetecer, qué cosas aprobar y en qué puntos sentirse culpables. Rara vez se tiene en cuenta al individuo como persona, rara vez se le anima a ser valiente y ver la realidad a su manera, o a ser iconoclasta y diferente. En cualquier problema escolar de educación superior se pueden encontrar pruebas de los contenidos estereotipados; en ellos todo aspecto inefable, misterioso o cambiante de la realidad es claramente dividido en tres rebanaditas del programa que, milagrosamente, duran tres semanas exactamente y que se separan limpiamente, como gajos de una mandarina, en departamentos estancos mutuamente excluyentes[11]. Si alguna vez hubo un perfecto ejemplo de un conjunto de categorías impuesta *sobre,* en vez de *por,* la realidad, helo aquí.

Todo esto es suficientemente evidente, pero lo que ya no es tan obvio es qué puede hacerse con todo ello. Una idea que surge al examinar de cerca el pensamiento estereotipado es dejar de lado las categorías e interesarse más por las experiencias frescas, las realidades concretas y particulares. Sobre este punto, las ideas de Whitehead son inmejorables:

> Mi crítica personal de los métodos educativos tradicionales es que se ocupan demasiado del análisis intelectual y la adquisición de información formal. Quiero decir que olvidamos fortalecer los hábitos que conduzcan a la apreciación personal de los hechos individualizados en su interrelación total con valores nuevos, y, en cambio, nos quedamos en las fórmulas abstractas que ignoran precisamente la interrelación de los múltiples valores.
>
> Ahora mismo la educación combina el estudio exhaustivo de

[11] «Se enseña la ciencia como algo fijo y estable, no como un sistema de conocimiento cuya vida y valía depende de su movilidad y disposición a revisar, en cuanto se percibe su necesidad, cualquiera de sus construcciones más queridas en cuanto nuevos datos o un nuevo punto de vista sugiere la posibilidad de alternativas.»

«Yo soy maestro de esta escuela;
Y lo que yo no sé
No es objeto del saber» (Whitehead, 1938, pg. 59).

unas pocas abstracciones con un estudio superficial de un número muy grande de abstracciones. Somos demasiado librescos en nuestra rutina escolástica. La preparación general debería centrarse en ayudarnos a extraer nuestras aprehensiones personales, y deberíamos satisfacer la curiosidad de la juventud y su ansia de hacer algo. Claro que tiene que haber algo de análisis, pero sólo lo justo para ilustrar los caminos de la mente en sus diversas esferas. En el Jardín del Edén, Adán vio a los animales antes de darles nombre: en el sistema tradicional los niños dan nombre a los animales antes de verlos.

El aprendizaje profesional solamente toca un aspecto de la educación. El centro de gravedad yace en el intelecto y su herramienta máxima es el libro impreso. El centro de gravedad del otro aspecto del aprendizaje debería estar en la intuición sin análisis de todo el entorno. Su objeto es la máxima aprehensión con el mínimo de análisis descuartizador. Este tipo de generalidad, que es claramente necesaria, supone la apreciación de la gran variedad de lo valioso (Whitehead, 1938, pgs. 285-286).

EL LENGUAJE

El lenguaje es, en primer lugar, un excelente medio para experimentar y comunicar información establecida, es decir, es un excelente medio de categorizar. Claro que también trata de definir y comunicar lo idiosincrásico y lo ideográfico, pero, a causa de sus últimos supuestos teóricos, generalmente no lo consigue[12]. Con lo idiosincrásico lo único que puede hacer es darle un nombre, que, después de todo, no es descriptivo ni comunicativo, sólo lo etiqueta. La única forma de llegar a saber de verdad lo idiosincrásico es experi-

[12] La poesía es un intento de comunicar o, al menos, expresar, experiencias idiosincrásicas que la mayoría de la gente no sabe cómo expresar; es poner en palabras experiencias emocionales que son, por sí mismas, inefables. Es un intento de describir experiencias frescas y únicas a través de esquematizaciones que nada tienen de frescas y únicas. Todo lo que los poetas pueden hacer con una situación tan poco prometedora es tomar las palabras, formar paralelos, figuras retóricas, esquemas nuevos, con los que, si bien no pueden expresar la experiencia como tal, esperan tocar una experiencia similar en el lector. Que a veces lo consigan es un auténtico milagro.

mentarlo uno mismo y a fondo. Darle nombre a una experiencia tal vez lo que consigue es ocultarla a la verdadera apreciación.

Visto así, el clasificar las experiencias en categorías lingüísticas pone un telón entre la realidad y el ser humano. Dicho en una palabra, pagamos un alto precio por los beneficios del lenguaje.

Si todo esto es cierto tomando las lenguas en sus mejores aspectos teóricos, la situación tiene que ser muchísimo peor si el lenguaje deja de lado por completo su batalla por la idiosincrasia y degenera por completo hasta llegar a ser un jugueteo de estereotipos, lugares comunes, lemas, eslóganes, clichés, gritos de batalla y epítetos. Entonces se convierte clara y francamente en un medio para evitar el pensamiento, oscurecer la percepción, obstaculizar el crecimiento mental e idiotizar al ser humano. El lenguaje se convierte «en el medio para oscurecer el pensamiento en vez del medio de comunicarlo».

Por lo tanto, al usar el lenguaje, ya que nos es necesario, debemos mantener la alerta sobre sus puntos flacos. Podría ser una buena idea que los científicos aprendieran a respetar a los poetas. Los científicos creen que su lenguaje es exacto y otros son inexactos. Paradójicamente el lenguaje de los poetas, siendo más inexacto, es más verdadero. A veces es incluso más exacto. Por ejemplo, se puede, si uno tiene suficiente talento, decir de forma muy concisa lo que un intelectual necesita decir en diez páginas. La siguiente anécdota, atribuida a Lincoln Steffens (Baker 1945, pg. 222), ilustra el asunto:

> «Satán y yo», dijo Steffens, «íbamos caminando por la Quinta Avenida cuando vimos un hombre pararse de pronto y recoger del aire un trozo de Verdad, así, del aire, un trozo de Verdad viva».
>
> «¿Has visto eso?» le pregunté a Satán. «¿No te preocupa que pueda destruirte?».
>
> «Lo he visto. Pero no me preocupa. Y te diré por qué. Es algo hermoso ahora. Pero el hombre primero le dará un nombre, después la organizará y cuando termine estará muerta. Si la dejara vivir y la viviera él mismo entonces sí que me destruiría. ¡No, no estoy preocupado!».

Otra característica del lenguaje que contribuye a dar problemas es que está fuera del espacio y el tiempo; o, al menos, algunas

palabras concretas lo están. La palabra *Inglaterra* en el paso de mil años no crece, evoluciona, envejece, o cambia como lo hace el país. ¿Qué significa decir «siempre existirá una Inglaterra»? Como dice Johnson, «el dedo móvil de la actualidad escribe más deprisa de lo que puede relatar la lengua. La estructura de la lengua es menos fluida que la estructura de la realidad. Al igual como el trueno que oímos ya no existe, también la realidad sobre la que hablamos ha perecido ya» (Johnson, 1946, pg. 119).

LA TEORÍA

Las teorías construidas sobre categorías son casi siempre abstracciones, es decir, enfatizan ciertas cualidades del fenómeno como más importantes que otras o como más dignas de ser percibidas. Así, cualquier teoría o cualquier abstracción puede derogar, descuidar, pasar por alto, algunas de las cualidades del fenómeno, es decir, omitir parte de la verdad. A causa de estos principios de rechazo y selección, no puede esperarse que ninguna teoría proporcione algo más que puntos de vista parciales y sesgados del mundo. Y seguramente también es cierto que todas las teorías combinadas tampoco ofrecen una visión completa de los fenómenos o del mundo. La riqueza de una experiencia subjetiva aborda, al parecer, con más facilidad a la gente artística y emocionalmente rica que a los teóricos e intelectuales. Quizá la única expresión perfecta y extrema de este tipo de percepción de todas las características de un fenómeno particular sea la así llamada experiencia mística.

Estas consideraciones nos muestran, por contraste, otra característica de la experiencia particular e individual, y es su carácter no abstracto. Esto no es lo mismo que decir que no es concreta en el sentido de Goldstein. Los pacientes con lesiones cerebrales, cuando se comportan concretamente, *no* ven el carácter versátil de un objeto o una experiencia. Ven, porque sólo pueden ver, una sola característica, la que está determinada por el contexto particular. Por ejemplo, una botella de vino es eso y *nada más* que eso; no, por ejemplo, un arma, un objeto decorativo, un pisapapeles o un extintor de incendios. Si, por la razón que fuere, definimos la abstracción como una forma de atención selectiva a unas características más que a otras de

las muchas que un acontecimiento puede tener, también podría decirse que los pacientes de Goldstein realizan abstracciones.

Hay pues una diferencia entre clasificar experiencias y apreciarlas, entre usarlas y disfrutarlas, entre reconocerlas de un modo o reconocerlas de otro. Todos los escritores de experiencias místicas y religiosas han puesto énfasis en esto como pocos psicólogos lo han hecho. Por ejemplo, Aldous Huxley dice: «Cuando un individuo crece sus conocimientos se van haciendo más conceptuales y sistemáticos en forma, y su contenido factual y utilitario crece enormemente. Pero estas ganancias tienen como contrapartida un deterioro en la calidad inmediata de la aprehensión, un desgaste y una pérdida del poder intuitivo» (1944, pg. vii)[13].

Sin embargo, como la apreciación no es nuestra única relación con la naturaleza, que, por otra parte, es la menos presionante biológicamente hablando de todas las relaciones de este tipo, nos encontramos en la absurda posición de estigmatizar otras teorías de abstracción a causa de sus peligros. Sus ventajas son grandes y evidentes, especialmente desde el punto de vista de la comunicación y la manipulación práctica del mundo. Si nuestro oficio fuera hacer recomendaciones, podríamos expresarlas más o menos así: Los procesos cognitivos ordinarios del intelectual en funciones, el científico, etcétera, pueden hacerse más potentes si se recuerda que estos procesos no son las únicas armas posibles en el arsenal de los investigadores. Hay también otras. Si normalmente han quedado relegadas al poeta y al artista es porque no se entendía que estos medios de cognición abandonados dieran acceso a esa porción del mundo real que está oculta lejos del mundo exclusivamente abstracto e intelectual.

Es más, como veremos en el capítulo 18, la teorización holística también es posible, y en ella las cosas no son diseccionadas y separadas unas de otras sino que quedan intactas en sus interrelaciones como aspectos de un todo, contenidas en él, vistas como una figura en tamaño natural o en distintos grados de aumento.

---

[13] Para referencias al misticismo, véase *The Perennial Phüosophy* de Aldous Huxley (1944) y *The Varieties of Religious Experience* de William James (1958).

18

Psicología holística[1]

ENFOQUE HOLISTICO DINÁMICO

Datos psicológicos fundamentales

Es difícil expresar cuáles son los datos psicológicos fundamentales, sin embargo, es más fácil referir los que no lo son. Ha habido bastantes intentos de definición por exclusión, pero todos son in-

[1] Este capítulo presenta un conjunto de conclusiones teóricas sacadas directamente de la investigación de los papeles de la autoestima y la seguridad en la estructuración de la personalidad humana. Está documentado en los siguientes estudios y pruebas:

«The authoritarian character structure», *J. Social Psychol.,* 1943, 18, 401-411.

«A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity», *J. Gen Psychol.,* 1945, 33, 21-51. (con E. Birsh, E. Stein y I. Honigmann). Publicado por Consulting Psychologists Press, Palo Alto, Calif., 1952.

Comentarios al estudio del Prof. McClelland. En M. R. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation,* 1955, Lincoln: University of Nebraska Press, 1955.

«The dominance diive as a determined of the social and sexual behavior of infrahuman primates, I, II, III, IV», *J.Genet. Psychol.,* 1936, 48, 261-277; 278-309 (con S.Flanzbaum); 310-338; 1936, 49, 161-198.

«Dominance-feeling, behavior and status», *Psychol. Rev.,* 1937, 44, 404-429.

«Dominance-feeling, personality and social behaviour in women», *J. Social Psychol.,* 1939, 10, 3-39.

«The dynamics of psychological security-insecurity, *Character and Pers.,* 1942, 10, 331-344.

«Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes», *Int. J. Individ. Psychol.,* 1935, 1, 47-59.

«Liberal leadership and personality», *Freedom,* 1942, *2,* 27-30.

completos. Sabemos que el dato psicológico no es un esfuerzo muscular, ni un reflejo, ni una sensación elemental, ni una neurona, ni siquiera una serie de datos exteriorizados en el comportamiento. Es una unidad mucho más amplia en el acto de ajuste y de capacitación personal, que necesariamente envuelve al organismo, la situación, y el objetivo o propósito. A la vista de lo que hemos dicho sobre reacciones inmotivadas y expresión pura, incluso esta visión resulta limitada.

En una palabra, llegamos a la conclusión paradójica de que el dato fundamental en psicología es la complejidad original que afrontan los psicólogos al analizar los elementos o unidades fundamentales. Si utilizamos el concepto de *dato fundamental* es de forma un tanto peculiar, ya que el concepto se refiere a lo complejo más que a lo simple, al todo más que a las partes.

Si reflexionamos sobre esta paradoja, en seguida llegamos a comprender que la búsqueda de datos fundamentales es en sí un reflejo de la visión del mundo, una filosofía científica que toma cuerpo en un mundo atomizado, un mundo en el que las cosas complejas están constituidas a base de elementos simples. La primera tarea del científico es reducir lo llamado complejo a sus partes llamadas simples. Y esto se hace a través del análisis, separando finamente cada elemento hasta llegar a lo irreducible. Esta tarea ha fructificado en todas las demás ciencias. Pero no así en la psicología.

Esta conclusión expone la naturaleza teórica esencial del esfuerzo de reducción. Debe entenderse que este esfuerzo no forma parte intrínseca de la naturaleza de las ciencias. Es sencillamente un reflejo de la visión atomizada y mecanicista del mundo, de la cual tenemos ahora más de una razón fundada para dudar. Atacar los esfuerzos de atomización no es atacar a la ciencia en general, es más bien una de las actitudes posibles frente a la ciencia. Aún tenemos, sin embargo, el problema original con el que empezamos. Así pues, empecemos

---

«Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy», *J. Nervous Disease,* 1960, 131, 202-212 (con H. Rand y S. Newman).

«Self-esteem (dominance feeling) and sexuality in women», *J. Social Psychol.,* 1942, 16, 259-294.

«A test for dominance-feeling (self-esteem) in women», *J. Social Psychol.,* 1940, 12, 255-270.

por preguntar no «Qué es lo fundamental (irreducible) en psicología» sino más bien, «Cuál es el tema fundamental de estudio de la psicología» y «Cuál es la naturaleza de los datos psicológicos y cómo pueden ser estudiados».

METODOLOGÍA HOLISTICA

Y, ¿cómo podemos estudiar a nuestros individuos sin reducirlos a sus partes simples? Puede demostrarse que éste es un problema mucho más sencillo de lo que suelen pensar algunos de los que rechazan el esfuerzo de reducir.

Es preciso entender primero que no hacemos objeción al análisis en general, sino tan sólo a esa forma particular de análisis que hemos llamado reducción. No es en absoluto necesario negar la validez de los conceptos del análisis, de las partes, etc. Simplemente necesitamos redefinir estos conceptos de forma que nos permitan hacer nuestro trabajo con mayor validez y fruto.

Si tomamos un ejemplo, como ruborizarse o temblar o tartamudear, es fácil ver que podemos hacer el estudio del comportamiento de dos maneras diferentes. Por un lado, podemos estudiarlo como si fuera un fenómeno aislado, discreto, autodefinido y comprensible por sí mismo. Por el otro, podemos estudiarlo como una expresión de todo el organismo, tratar de comprender en él su riqueza de interrelaciones con el organismo y con otras expresiones del mismo. Esta distinción puede aclararse con una analogía: dos formas de entender un órgano como el estómago. Puede 1) ser sacado del cadáver y puesto en la mesa de disección, o 2) ser estudiado in situ, es decir, como organismo vivo que funciona. Los resultados que se obtienen a partir de estas dos formas de estudio difieren sustancialmente, dicen ahora los anatomistas. El conocimiento obtenido a través del segundo enfoque es más válido y más útil que los resultados obtenidos a través de las técnicas in vitro equivalentes. Por supuesto que la disección y el estudio aislado no son rechazados por los anatomistas modernos. Estas técnicas se usan, pero sólo como bases de un conocimiento in situ, para aprender que el cuerpo humano no es una colección de órganos separados, para darse cuenta de que la organización de un cadáver no es la misma que la

del cuerpo vivo. En una palabra, los anatomistas hacen todo lo que se hacía en el pasado pero, 1) lo hacen con otra actitud y 2) hacen más: usan otras técnicas además de las tradicionales.

Podemos pues afrontar el estudio de la personalidad con dos actitudes diferentes. Podemos concebirlo como el estudio de una entidad, o como una parte de un todo. Al primer método podemos llamarlo reductivo-analítico, mientras el segundo puede recibir el nombre de holístico-analítico. Una característica esencial del análisis holístico de la personalidad en la práctica es que obliga a un estudio previo o comprensión de todo el organismo y, después, procedemos al estudio del papel que la parte desempeña en la organización y dinámica del organismo en su conjunto.

En las dos series de investigaciones en las que se basa este estudio (estudio del síndrome de autoestima y del síndrome de seguridad) se utilizó el método holístico-analítico. De hecho, estos estudios pueden considerarse no tanto como estudios sobre la autoestima y la seguridad en sí mismos cuanto como estudios del papel de la autoestima o la seguridad en la personalidad total. Puesto en términos metodológicos, significa que el autor descubrió que es necesario comprender a cada sujeto como un individuo que se ajusta y funciona como un todo antes de intentar averiguar datos específicos sobre la autoestima del sujeto. Por lo tanto, antes de interrogarnos sobre la autoestima, se llevaron a cabo exploraciones acerca de la relación del individuo con su familia, la clase de subcultura en la que vivía, estilo general de ajuste a los problemas más importantes de la vida, sus esperanzas para el futuro, sus frustraciones y conflictos. Este procedimiento se llevó a cabo hasta que el autor sintió que comprendía al sujeto tan bien como era posible con las simples técnicas empleadas. Sólo entonces consideró que podía llegar a comprender el significado psicológico real de la autoestima en parcelas concretas de su comportamiento.

Podemos mostrar con un ejemplo por qué nos parece necesaria esta base de comprensión para una interpretación correcta de comportamientos específicos. En general, las personas con una autoestima baja tienden a ser más religiosas que las personas con un alto grado de autoestima, pero, evidentemente, hay muchos otros factores determinantes de la religiosidad. Descubrir si, en un determinado individuo, el sentimiento religioso procede de la necesidad de apo-

yarse en una fuente de fortaleza, requiere saber algo sobre el aprendizaje religioso de ese individuo: qué compulsiones externas que tienen un papel en la persona en contra y a favor de la religión, si el sentimiento religioso es superficial o profundo, si es externo o es sincero. En una palabra, debemos entender qué significa lo religioso para esa persona como individuo. Así, personas que van a la iglesia con regularidad pueden ser clasificadas como menos religiosas que otros que no van nunca a la iglesia, porque, 1) van por evitar el aislamiento social, o 2) van para complacer a sus padres, o 3) la religión no representa para ellos la humildad sino el poder de dominar a los demás, o 4) la religión les designa como miembros de un grupo superior, o 5) como para el padre de Clarence Day, «es bueno para las masas ignorantes que yo rece con ellos», o..., etc. Es muy posible que en un sentido dinámico no sean religiosos en absoluto y sin embargo se comportan como si lo fueran. Por tanto, es evidente que debemos saber qué significa exactamente la religión para una persona antes de decidir qué papel desempeña en su personalidad. El puro comportamiento de ir a la iglesia puede significar cualquier cosa y, por lo tanto, para nosotros, prácticamente nada.

Otro ejemplo, quizá más chocante, porque el mismo comportamiento puede significar dos cosas exactamente contrarias psicológicamente hablando, es el del radicalismo político y económico. Si se toma por sí mismo, es decir, como comportamiento, fuera de contexto, obtenemos los resultados más confusos al estudiarlo con relación al sentimiento de seguridad. Algunos radicales están en el punto extremo de la seguridad, otros en el extremo de la inseguridad. Pero si analizamos este radicalismo en su contexto total en seguida descubrimos que algunas personas son radicales porque la vida no es buena para ellos, porque están amargados, desilusionados, frustrados, porque no tienen lo que tienen otros. Un estudio cuidadoso de esas personas nos muestra a menudo que son muy hostiles para con los demás seres humanos en general, a veces consciente, otras inconscientemente. Se ha dicho de estas personas muy acertadamente que tienden a percibir sus dificultades personales como crisis del mundo.

Pero, aún hay otro tipo de radicales que es una *clase* muy especial de individuo, incluso si vota, se comporta y habla igual que el que acabamos de describir. Para esas personas, el radicalismo

puede tener un significado muy distinto, incluso contrario al descrito. Se trata de personas seguras, satisfechas, felices como personas, que, sin embargo, por un profundo amor a sus semejantes, se sienten impulsados a mejorar la parcela de los menos afortunados, a luchar contra la injusticia, incluso si no les afecta directamente. Estas personas pueden manifestar su premura de muchas maneras: filantropía personal, exhortación religiosa, enseñanza paciente, actividad política radical. Sus creencias políticas tienden a conservarse independientes de las fluctuaciones del momento o de su renta, de sus desgracias personales, etc.

En una palabra, el radicalismo es una forma de expresión que puede provenir de motivaciones interiores completamente distintas, de tipos diferentes de estructuras de carácter. Puede brotar del odio esencial a los seres humanos o del amor al prójimo. Si se estudia el radicalismo por sí mismo no se puede llegar a ninguna conclusión[2].

El punto de vista general que aquí propugnamos es holístico más que atomístico, funcional más que taxonómico, dinámico más que estático, con un objetivo, no simplemente mecánico. He descubierto que aquellos que piensan dinámicamente encuentran más natural y sencillo pensar de forma holística, basada en un objetivo, que de forma mecánica o atomística. Este punto de vista puede recibir el nombre de orgánico, en el sentido de Goldstein (1939, pg. 40).

En el extremo opuesto de esta interpretación se encuentra un punto de vista unitario que es simultáneamente atomístico, taxonómico, estático, causal y mecánico simplista. El pensador atomístico encuentra mucho más natural también pensar estáticamente, sin dinamismo, mecánicamente, sin objetivo, etc. A esta forma de pensar le vamos a dar arbitrariamente el nombre de general-atomista. No nos cabe duda de que es posible demostrar que estos aspectos

[2] Una técnica holística (no reconocida como tal) bastante común es la utilizada en los tests de personalidad. Yo también he utilizado esta técnica en mis investigaciones de síndromes de personalidad. Comenzando por una idea global rápida de conjunto, analizamos su estructura en subdivisiones, partes, etc. A través de este análisis descubrimos dificultades con nuestra primitiva idea de conjunto. Entonces se reestructura el todo, se redefine, se replantea con más exactitud y eficiencia y está, por lo tanto, sujeto a análisis. De nuevo este análisis hace posible una idea más precisa del conjunto, y así sucesivamente.

parciales *tienden* a darse juntos y, no sólo eso, *deben* lógicamente manifestarse juntos.

LOS LÍMITES DE LA TEORÍA DE LA CAUSALIDAD

Es preciso apuntar algunos datos de la causalidad en este punto, ya que es un aspecto de la teoría general-atomista que nos parece de importancia crucial y que los psicólogos han dejado de lado o evitado por completo. Este concepto se encuentra en el mismo centro de la concepción general-atomista y es una consecuencia natural, incluso inevitable, de la misma. Si tomamos el mundo como una colección de entidades intrínsecamente independientes queda por resolver el obvio fenómeno de que, sin embargo, estas entidades tienen mucho que ver unas con otras. El primer intento de resolver este problema da lugar a la idea de la simple causalidad tipo juego de billar, en la que algo independiente causa un efecto sobre alguna otra cosa independiente y, sin embargo, las entidades en cuestión conservan su identidad esencial. Tal punto de vista es fácil de mantener, e incluso parecía absoluto mientras la vieja concepción de la física mantuvo su teoría del mundo. Pero los avances en la física y la química han obligado a hacer cambios. Por ejemplo, la actual explicación de las causas múltiples. Se reconoce que las interrelaciones son demasiado complejas, demasiado intrincadas, para describir las causas de la misma manera que explicamos el golpe de la bola de billar sobre la mesa. Pero la respuesta es, con demasiada frecuencia, una complicación de la noción original en vez de una reestructuración de la misma. En vez de una causa, hay muchas, pero se piensa que actúan de la misma manera: por separado e independientemente unas de otras. La bola de billar recibe un golpe, igual que antes, pero no de una bola sino de diez a la vez, y sólo tenemos que usar unas matemáticas un poquito más avanzadas para comprender lo que ocurre. Los procedimientos esenciales se conciben como la adición de entidades separadas, es una simple «suma», para usar la expresión de Wertheimer. No se cree necesario ningún cambio en la forma de afrontar la complejidad de los acontecimientos. No importa cuan complejos puedan ser los fenómenos, nada esencial ha ocurrido. De este modo, se estira más y más la noción de causa para hacerla

encajar en las necesidades, hasta que, a veces, parece que no existe relación alguna, excepto histórica, con el antiguo concepto. En realidad, sin embargo, aunque las ideas parezcan muy distintas, son muy parecidas, ya que continúan representando un mismo punto de vista sobre el mundo.

La teoría de la causalidad falla por completo en especial en lo que se refiere a datos de la personalidad. Es fácil demostrar que en cualquier síndrome de personalidad existen otros aspectos además de los causales. Es decir, si tuviéramos que usar sólo vocabulario causal tendríamos que decir que cada parte del síndrome es a la vez causa y efecto de todas las demás partes y de todos los posibles grupos de partes, e incluso tendríamos que decir que cada parte es a la vez causa y efecto del todo al que pertenece. Tan absurda conclusión es la única posible si sólo utilizamos el concepto de causalidad. Incluso si pretendemos cambiar la situación introduciendo la nueva idea de la causalidad circular o reversible, tampoco podríamos describir en su totalidad las relaciones que se producen dentro del síndrome ni las que se producen entre las partes del todo.

Y éste no es el único inconveniente de utilizar el vocabulario causal de que disponemos. Existe también el problema de describir las interacciones de un síndrome como un todo con todas las fuerzas que lo sacuden desde el exterior. El síndrome de autoestima, por ejemplo, tiene tendencia a cambiar en conjunto. Si tratamos de cambiar la tartamudez de Johnny y nos dedicamos específicamente a ello, con toda probabilidad descubriremos que o bien no cambiamos nada, o cambia la tartamudez al mismo tiempo que la autoestima general de Johnny e incluso Johnny como individuo. Las influencias externas normalmente cambian al ser humano como tal, no una parte de la persona.

En esta situación, hay, además, otras particularidades que desafían la descripción meramente causal del mundo. Hay un fenómeno particularmente difícil de describir. Lo más cercano a poder expresarlo es decir que es como si el organismo (o cualquier otro síndrome) «se tragase la causa, la digiriese y emitiese un efecto». Cuando un estímulo eficaz, por ejemplo traumático, hace presa en la personalidad, hay consecuencias. Pero estas consecuencias nunca tienen una relación uno a uno con la causa originaria. Lo que de hecho ocurre es que la experiencia, si es eficaz, cambia la personalidad

entera. Esta personalidad, que es ahora diferente de lo que era antes, se expresa de forma distinta y se comporta de manera diferente. Supongamos que el efecto fuera que un tic en la cara se agrava un poco más. ¿Acaso ese 10 por 100 de empeoramiento se debe a la experiencia traumática? Si respondemos afirmativamente, se puede demostrar que debemos decir, si queremos ser coherentes, que todos y cada uno de los estímulos que han afectado al organismo han causado también un 10 por 100 de aumento en el tic facial. Porque todas las experiencias influyen en el organismo, de la misma manera que la comida que se digiere se transforma y pasa a formar parte del organismo como tal. ¿Son entonces los bocadillos que comí hace una hora la causa de las palabras que estoy diciendo ahora, o quizá fue el café que bebí, o lo que comí ayer, o ha sido esa lección que escribí hace unos años, o tal vez el libro que leí la semana pasada?

Podría parecer obvio que cualquier expresión importante, como escribir algo en lo que se está profundamente interesado, no está causado por nada en particular, sino que es una expresión o una creación de la personalidad entera, que, a su vez, es un efecto de casi todo lo que le ha ocurrido a lo largo de la vida. Sería natural que el psicólogo pensase que el estímulo o la causa es absorbido por la personalidad a través de un reajuste; tan natural como creer que la causa golpea al organismo y le obliga a moverse. Pero, el resultado aquí no sería pensar en la causa y el efecto como factores separados, sino en una nueva personalidad; renovada, aunque sea muy poco.

Y aún existe otra forma de demostrar lo inadecuado de la psicología de causa-efecto. Se trata de mostrar que el organismo no es un agente pasivo sobre el que actúan las causas o los estímulos, sino un agente activo que entra en un complejo mundo de interrelaciones con la causa, actuando también sobre ella. Para los lectores de literatura psicoanalítica esto es un lugar común, y sólo es necesario recordar al lector el hecho de que podemos ser ciegos a los estímulos, podemos distorsionarlos, reconstruirlos, o darles nueva forma si están deformados. Podemos buscarlos o evitarlos. Podemos seleccionar o rechazar. Incluso podemos crearlos, si los necesitamos.

El concepto de causalidad se apoya en el supuesto de un mundo atomizado, cuyas entidades permanecen aisladas, aunque pueden interactuar. La personalidad, sin embargo, no se puede separar de sus manifestaciones, efecto o estímulos que la afectan (las causas) y,

por lo tanto, al menos en lo que se refiere a los datos psicológicos, debe sustituirse por otra concepción[3]. Esta concepción, holístico-dinámica, no puede ser definida fácilmente, ya que supone una reorganización fundamental de los puntos de vista y debe ser expuesta paso a paso.

EL CONCEPTO DEL SÍNDROME DE PERSONALIDAD

En el supuesto de que un tipo de análisis más válido es posible, ¿cómo se puede avanzar en el estudio del organismo en su totalidad? Está claro que la respuesta depende de la naturaleza de la organización de los datos a analizar y ahora es preciso preguntarse cómo está estructurada la personalidad. Antes de pasar a responder por completo a esta pregunta, debemos analizar el propio concepto de síndrome.

El síndrome en medicina

Para intentar describir la naturaleza de las interrelaciones de la personalidad hemos tomado prestado el término médico «síndrome». En el campo de la medicina, el término se usa para referirse a un conjunto de síntomas que generalmente se manifiestan juntos y reciben por tanto un nombre que los designa en su conjunto. Así utilizado, el término tiene sus ventajas y sus desventajas. Para empezar, tiene connotaciones de enfermedad y anomalía en vez de salud y normalidad. Pero no lo vamos a usar en ningún sentido especial, sólo como un concepto general que se refiere exclusivamente a la forma de organización, sin referencia al valor de la misma.

[3] Algunos científicos y filósofos más sofisticados han reemplazado la noción de causalidad por una interpretación «funcional» de las relaciones. Es decir, A es función de B, o si existe A existe B. Haciendo esto, nos parece que han dejado de lado los aspectos nucleares del concepto de causa, de necesidad, de influencia. Los coeficientes de relación sencillamente lineales son un ejemplo de la visión funcional que a menudo, sin embargo, se usan como formas de contraste entre las relaciones de causa-efecto. No sirve para nada conservar la palabra «causa» si significa exactamente lo contrario que antes. Y, en todo caso, quedan sin resolver los problemas de la relación intrínseca o necesaria, así como los de" las formas en que estas relaciones tienen lugar. Estos problemas deben ser resueltos, no abandonados o liquidados.

Además, en medicina, el término ha sido usado de forma aditiva, como una lista de síntomas, no como un conjunto de síntomas estructurados, interdependientes y organizados. Por último, en medicina se ha utilizado en un contexto causal: cualquier conjunto de síntomas se supone tiene una única causa. Cuando ésta es aislada, por ejemplo, el microorganismo de la tuberculosis, los investigadores se suelen sentir satisfechos y dan por terminada su labor. Al obrar así, se olvidan de varios problemas que debían considerarse como cruciales. Ejemplos de tales problemas son: 1) el fracaso de la tuberculosis para desarrollarse con mayor frecuencia teniendo en cuenta la ubicuidad del bacilo de la misma, 2) la frecuente ausencia de muchos de los síntomas del síndrome, 3) muchos de los síntomas se presentan con intermitencia, 4) es impredecible si la enfermedad va a ser grave o benigna en cada individuo, etc. En una palabra, deberíamos exigir el estudio de *todos* los factores que producen la tuberculosis y no sólo del más destacado o prominente.

Nuestra definición preliminar del síndrome de la personalidad es una estructuración compleja de, aparentemente, diferentes especificidades (comportamientos, pensamientos, impulsos de actuar, percepciones, etc.) que, sin embargo, si se estudian cuidadosamente y con validez, se puede observar que forman una unidad común que puede ser explicada de diferentes formas pero con un sentido, expresión, «sabor», función o propósito parecido.

Partes dinámicamente intercambiables

Ya que estas especificidades tienen una misma fuente, función y objetivo, son intercambiables y puede pensarse que todas ellas son sinónimos psicológicos (significan una misma cosa). Por ejemplo, ataques de malhumor en un niño o enuresis en otro pueden provenir de la misma situación (por ejemplo, rechazo) y pueden ser intentos de conseguir un mismo fin (por ejemplo, atención o amor de la madre). Así, aunque son muy distintos como comportamientos, dinámicamente pueden ser idénticos[4]

[4] La característica del intercambio puede definirse en términos de diferencia de comportamiento y similitud dinámica. También puede definirse en términos de

En un síndrome tenemos un grupo de sentimientos y actuaciones que pueden ser diferentes en cuanto al comportamiento o, al menos, pueden tener nombres diferentes, y, no obstante, se entrecruzan, entrelazan, interdependen, y pueden considerarse dinámicamente como sinónimos. Así pues, los podemos estudiar en su diversidad, como partes o especificidades o podemos estudiarlos en su unidad, como un todo. El problema del lenguaje aquí es difícil de resolver: ¿Qué nombre podemos darle a esta unidad en la diversidad? Existen varias posibilidades.

El sabor de la personalidad

Podemos introducir el concepto de «sabor psicológico» utilizando como ejemplo un plato elaborado con diferentes elementos y que sin embargo tiene un carácter propio (por ejemplo, una sopa, un picadillo, un guiso...)[5]. En un guiso tenemos la cocción de varios elementos que, sin embargo, tienen un sabor único. El sabor penetra en todos los elementos del guiso y es distinto del de los ingredientes aislados. O, si tomamos una fisonomía humana, podemos reconocer enseguida que un hombre puede tener la nariz torcida, los ojos demasiado pequeños, las orejas muy grandes, y, a pesar de ello, puede ser hermoso. (El chistecillo dice: «Tiene una cara fea pero a él le sienta bien».) De nuevo aquí podemos considerar los elementos por separado o en conjunto, como un todo, que, aunque compuesto de partes, tiene, sin embargo, un «sabor» diferente de lo que aportan al todo cualquiera de las partes. La definición de síndrome que podríamos derivar de esta reflexión es que se trata de un conjunto compuesto por partes diferentes que tienen un sabor psicológico común.

---

probabilidad. Si los síntomas *A y B* tienen la misma probabilidad de aparecer o no en un síndrome *X* en un caso individual, entonces se les considera intercambiables.

[5] «He tenido que contar la historia no como quien traza una línea de izquierda a derecha, del nacimiento a la muerte; sino como quien reflexiona mirando una reliquia en sus manos por todos lados» (Taggard, 1934, pg. 15).

Significado psicológico

Un segundo acercamiento al problema de las definiciones podría hacerse en términos de significado psicológico, concepto muy valorado en la psicopatología dinámica. Cuando se expresa que ciertos síntomas de enfermedad tienen un mismo significado (sudores nocturnos, pérdida de peso, ruidos respiratorios, etc., todos ellos significan tuberculosis), la connotación implícita es que todos son diferentes expresiones de la supuesta causa de la que hablamos. O, en discusiones psicológicas, síntomas como sentirse aislado o sentirse rechazado, ambos significan inseguridad, porque se los considera incluidos en un concepto más amplio. Es decir, dos síntomas pueden significar una misma cosa si ambos son partes de un mismo todo. Así, se puede definir un síndrome como una forma circular, una colección organizada de diversidades con un mismo significado psicológico. Estos conceptos de intercambiabilidad, sabor y significado, por útiles que puedan ser (por ejemplo para describir un modelo de cultura), ofrecen algunas dificultades teóricas y prácticas que nos impelen a seguir buscando una definición satisfactoria. Algunas de estas dificultades pueden ser resueltas si introducimos en nuestras consideraciones los conceptos de motivación, objetivo, propósito u objetivos parciales. (Pero, aun así, otros problemas requieren el concepto de expresión, o de ausencia de motivación, para ser resueltos.)

Respuesta a un problema

Desde el punto de vista de la psicología funcional, el organismo unificado siempre está afrontando problemas de distintos tipos en la medida que lo requieren la naturaleza del organismo, la cultura y la realidad exterior. Para el psicólogo funcional, el principio clave o crucial de toda la estructuración de la personalidad está en las respuestas del organismo a ese mundo de problemas. Pero existe una explicación alternativa, y es que la organización de la personalidad debe entenderse observando qué problemas afronta y cómo los intenta resolver. Así visto, se supone que la mayor parte de los

comportamientos organizados actúan sobre algo[6]. En el debate sobre síndromes de personalidad debemos tener en cuenta que dos tipos de comportamientos específicos pertenecen a un mismo síndrome si tienen los mismos beneficios inmediatos *(coping aims)* con respecto a un mismo problema. Es decir, si hicieran lo mismo para algo similar. Respecto al síndrome de autoestima, pues, podríamos decir que es la respuesta estructurada del organismo al problema de adquirir, perder, mantener y defender la autoestima. Igualmente para el síndrome de seguridad podemos decir que es la respuesta del organismo al problema de ganar, perder y mantener el amor de los demás.

El hecho de que no tengamos respuestas sencillas, finales o concluyentes se debe al hecho de que lo normal, cuando se analiza dinámicamente un comportamiento, suele ser descubrir que no tiene uno, sino varios beneficios inmediatos. También es verdad que el organismo tiene más de una respuesta para cualquier problema vital.

También se puede añadir que, aparte de los datos caracterológicos, el hecho de expresar un propósito no se puede considerar una característica principal de *todos* los síndromes.

No se puede hablar del propósito de una organización fuera del mundo del organismo. Los psicólogos de la Gestalt han demostrado con abundancia la ubicuidad de la organización en materiales sobre la percepción, el aprendizaje y el pensamiento; materiales que, por otra parte, no puede considerarse que tengan beneficios inmediatos en el sentido que hemos utilizado el término.

En general, puede decirse que los psicólogos de la Gestalt están de acuerdo con Wertheimer en su definición primera: que un todo tiene sentido cuando una demostrable dependencia mutua existe entre las partes. Y hay ciertos aspectos ciertamente comunes entre nuestra definición de un síndrome y las varias definiciones de la Gestalt que ofrecen Wertheimer, Kóhler, Kofka y otros. También los dos criterios de Ehrenfels tienen un paralelismo con nuestras definiciones.

---

[6] Para excepciones a esta regla, ver el capítulo 6, «Conducta inmotivada».

Significado del todo inherente a las partes

El primer criterio de Ehrenfels acerca del fenómeno mental aislado era que la separación mental de estímulos (p. ej.: notas sueltas de una melodía), presentados a un cierto número de personas, carecería de algo que en cambio sería experimentado por aquellas personas a las que se ofreciera la totalidad de los estímulos organizados (p. ej.: la melodía completa). En otras palabras, el todo es algo más que la suma de sus partes. Igualmente, el síndrome es algo más que la suma de las partes aisladas[7]. Y hay, además, otra importante diferencia. En nuestra definición de síndrome, la característica principal que define al todo (significado, sabor, beneficio obtenido) puede verse en cada una de sus partes si estas partes se entienden holísticamente y no reductivamente. Por supuesto, ésta es una afirmación teórica y es presumible encontrar diferencias operativas en ella. La mayor parte de las veces podremos descubrir el sabor o el beneficio obtenido de un comportamiento específico sólo comprendiendo el todo al que, como parte, pertenece. Y, sin embargo, existen suficientes excepciones a esta regla para convencernos de que el beneficio o el sabor impregnan las partes tanto como al todo. Por ejemplo, muchas veces podemos deducir el todo teniendo una sola parte. Por ejemplo, oímos a una persona reír una sola vez y sabemos casi con certeza que se trata de un individuo inseguro, o podemos saber mucho de la autoestima general de la persona sólo por las ropas que elige. Por supuesto, se da por sentado que el juicio de una parte no es tan válido como el del todo.

Intercambiabilidad de las partes

El segundo criterio de Ehrenfels era que las partes de un todo son intercambiables. Así, una melodía retiene su identidad aunque se toque en otro tono, a pesar de que cada una de las notas son

[7] Queda abierto el interrogante, sin embargo, de si el síndrome es o no algo más que la suma de sus partes holísticamente hablando. Las partes, por reducción, sólo pueden sumarse a una suma de partes; las partes de un todo, sin embargo, pueden sumarse al todo si los elementos del todo se definen de forma específica.

diferentes en los dos casos. Esto ejemplifica la intercambiabilidad de los elementos de un síndrome. Los elementos que tienen un mismo beneficio inmediato son intercambiables, o dinámicamente sinónimos, tal como lo son las diferentes notas que tienen una misma función en una melodía[8].

Qué pasa con el organismo humano

Los psicólogos de la Gestalt han trabajado sobre todo con la organización del mundo fenomenológico, el mundo de los «materiales» fuera del organismo. Sin embargo, es el propio organismo humano el más interrelacionado y más interdependiente en sus partes, tal como ha probado Goldstein. El fenómeno básico de la motivación, el propósito, el objetivo, la expresión y la dirección, se muestran claramente en el organismo. Una definición del síndrome de personalidad, en términos de beneficios inmediatos, enseguida crea la posibilidad de unificar las teorías sobre la funcionalidad, de otro modo aisladas: la psicología Gestalt, el positivismo (no teológico), la psicodinámica de los psicoanalistas, adlerianos, etc., y el holismo orgánico de Goldstein. Es decir, que el concepto de síndrome, bien definido, puede servir de base teórica para unificar la visión del mundo que hemos llamado punto de vista holístico-dinámico del mundo y que contraponemos al punto de vista general-atomista.

CARACTERÍSTICAS DE LOS SÍNDROMES DE PERSONALIDAD

Intercambiabilidad

Las partes del síndrome son intercambiables o equivalentes en un sentido dinámico, tal como se ha explicado anteriormente, principalmente en el sentido de que dos partes o síntomas diferentes en

[8] Véase, sin embargo, la crítica de Köhler a los criterios de Ehrenfels (1961, página 25).

cuanto al comportamiento, si obtienen el mismo beneficio, pueden sustituirse entre sí, pueden tener la misma función, las mismas probabilidades de aparecer, o pueden predecirse con idéntica probabilidad o certeza.

En una persona histérica, los síntomas son claramente intercambiables en este sentido. En los casos clásicos, una pierna paralizada podía «curarse» por hipnosis u otras técnicas de sugestión, pero casi inevitablemente el síntoma era sustituido más tarde por otro síntoma, quizás un brazo paralizado. En toda la literatura freudiana se encuentran también ejemplos de síntomas equivalentes. Por ejemplo, el miedo al caballo puede significar o sustituir un miedo reprimido al padre. En una persona segura todas las manifestaciones del comportamiento son intercambiables en el sentido de que todas ellas expresan lo mismo, a saber, seguridad. En el ejemplo del radicalismo de una persona segura antes mencionado, el deseo genérico de ayudar a la humanidad puede plasmarse en filantropía, amabilidad con el prójimo, dar limosna a los pobres y vagabundos. En un caso desconocido, en el cual sólo sabemos que la persona es segura, se puede predecir con bastante certeza que esa persona mostrará *algún tipo* de amabilidad o interés social. Pero no es posible saber de antemano cuál será exactamente esa manifestación. Ese tipo de síntomas equivalentes pueden llamarse intercambiables.

Determinismo circular

Las mejores descripciones de este fenómeno proceden de estudios psicopatológicos, por ejemplo, el de Horney (1937), que define el concepto del círculo vicioso, una caso especial de determinismo. El de Horney es un intento por describir el continuo flujo de interacción dinámica dentro del propio síndrome, en el cual una parte siempre afecta a todas las demás y es, a su vez, afectada por todas ellas simultáneamente.

La dependencia neurótica total implica expectativas que son necesariamente abortadas. Este abortar provoca rabia adicional a la que ya probablemente había por el hecho de admitir la propia debilidad e impotencia implícita en la dependencia total. Esta rabia, sin embargo, tiende a dirigirse contra la propia persona de la que

uno depende o de la cual procede la ayuda que uno espera para evitar la catástrofe, y tales sentimientos de rabia inmediatamente despiertan los de culpa, ansiedad, miedo de manifestarlos, etc. Pero estos estados de ánimo se encuentran precisamente entre los que provocaron la necesidad de dependencia en un principio. El examen de un paciente así mostrará *en todo momento* la coexistencia de todos o casi todos estos factores en un flujo constante y reforzándose continuamente. El examen genético mostrará la prioridad de un dato sobre los demás en el tiempo, pero el examen dinámico no: todos los factores aparecen a la vez como causas y efectos.

Otros individuos tratarán de mantener su seguridad con una actitud prepotente y superior. No habrían tomado nunca esa actitud de no haber sufrido el sentimiento de rechazo o no aceptación (inseguridad). Pero esa actitud precisamente hace que las personas les rechacen más, lo cual refuerza su necesidad de actitudes prepotentes, y así sucesivamente.

> En los prejuicios raciales podemos encontrar este tipo de actitud porfiada con gran claridad. Los que albergan ese odio señalarán ciertos datos que excusan su actitud de odio, pero precisamente esos rasgos en el grupo odiado son producto del odio y el rechazo de que son objeto[9].

Si utilizáramos el vocabulario causa-efecto que nos es más familiar, diríamos que A y B se causan mutuamente y son efectos el uno del otro. O podríamos decir que son interdependientes o que se provocan o que se refuerzan mutuamente.

Resistencia al cambio

Sea cual fuere el nivel de inseguridad, es difícil aumentarlo o disminuirlo. Este fenómeno es algo parecido al descrito por Freud

[9] En estos ejemplos sólo describimos la dinámica sincrónica. La pregunta del origen de todo el síndrome, o de cómo el determinismo circular se produjo en primera instancia, es una pregunta histórica. Incluso si el análisis genético muestra un factor concreto como primer eslabón de la cadena, esto no significa que ese factor aparezca de forma más destacada en el conjunto del análisis dinámico. (Allport, 1961).

como resistencia, pero tiene aplicaciones generales mucho más amplias. Así, encontramos cierta tendencia a conservar el estilo de vida tanto entre las personas sanas como entre las enfermas. Las personas que tienden a creer en la bondad esencial de los demás mostrarán resistencia a cambiar esta creencia, al igual que los que creen que las personas son esencialmente malas se resisten a cambiar la suya. Operativamente, esta resistencia al cambio puede ser definida como la dificultad que experimenta el psicólogo al tratar de aumentar o disminuir el nivel de seguridad de un individuo.

Los síndromes de personalidad pueden mantener unas ciertas constantes en las condiciones de cambio externo más insólitas. Hay multitud de ejemplos de mantenimiento de sus niveles de seguridad en emigrados que han sufrido las experiencias más devastadoras. Estudios sobre la moral en áreas bombardeadas nos dan una prueba de la sorprendente capacidad de resistencia a los horrores externos que la mayor parte de la gente sana tiene. Las estadísticas muestran que las guerras y períodos de depresión no aumentan la incidencia de la psicosis[10]. Los cambios en los síndromes de seguridad no están relacionados apenas con los cambios en el entorno, incluso a veces no aparecen cambios en la personalidad en absoluto.

> Un emigrante alemán, anteriormente hombre muy rico, llegó a los Estados Unidos completamente desposeído de sus bienes. Sin embargo, fue diagnosticado como una personalidad segura. Un cuestionario cuidadoso mostró que su filosofía sobre la naturaleza humana no había cambiado. Creía que era esencialmente sana y buena si se le daba la oportunidad, y que la maldad que había presenciado era explicable y causada por fenómenos externos. Las entrevistas a personas que lo habían conocido en Alemania mostraron que seguía siendo el mismo tipo de persona que antes de su quiebra económica.
>
> En la resistencia de los pacientes de psicoterapia se ven muchos ejemplos parecidos cuando un paciente, después de un perío-

[10] Estos datos suelen interpretarse mal, ya que se utilizan con frecuencia para refutar cualquier influencia del ambiente en la aparición de psicopatologías. Lo que puede afirmarse es que las psicopatologías proceden en primera instancia de conflictos y amenazas internas, más que de calamidades externas. O, al menos, que las calamidades exteriores tienen influencia en la persona sólo en tanto en cuanto tienen relación con los objetivos individuales y su sistema de defensa.

do de análisis, consigue un sorprendente grado de insight respecto a las falsas bases y las desastrosas consecuencias de ciertas creencias. Sin embargo, el paciente sigue aferrado a sus creencias con porfiada tenacidad.

Restablecimiento tras el cambio

Si el nivel de un síndrome se ha visto forzado al cambio, muchas veces se observa que tal cambio es sólo temporal. Por ejemplo, una experiencia traumática tiene muchas veces sólo un efecto temporal y puede darse un reajuste espontáneo al primitivo estado. A veces, los síntomas creados por el trauma son anulados con especial facilidad (Levy, 1939). Con frecuencia esta tendencia del síndrome puede deducirse como parte del proceso de un sistema de cambios en el que las tendencias del síndrome también aparecen.

El siguiente caso es muy típico. Una mujer sexualmente ignorante recibe un fuerte shock tras su matrimonio con un hombre igualmente ignorante. Se da en ella un claro cambio de nivel en el sistema de seguridad, hacia el límite más bajo. Una investigación muestra cambios en nueve aspectos del síndrome, en su comportamiento exterior, filosofía de la vida, actitud hacia la naturaleza humana, etc. A partir de aquí, recibe ayuda, la situación se discute de forma no técnica y ella recibe consejo durante cuatro o cinco horas. Poco a poco va cambiando, tal vez debido a estos contactos, y se va volviendo más segura, aunque nunca llega a recobrar su anterior nivel de seguridad. Le queda un resto, ligero pero permanente, de la experiencia, quizá mantenido en parte por un marido bastante egoísta. Pero más sorprendente que este efecto colateral permanente es su fuerte tendencia a pensar y creer exactamente igual que antes de casarse. Un cuadro similar de cambio agudo y posterior recuperación total se dio después del segundo matrimonio de una mujer cuyo primer marido se volvió loco.

Es un tributo a la ubicuidad de esta tendencia el hecho de que, con respecto a amigos nuestros considerados como normalmente sanos, pensamos que pueden recuperarse de cualquier trauma si se les da el tiempo suficiente. La muerte de un cónyuge o un hijo, la

ruina financiera, o cualquier otra experiencia básicamente traumática, puede desequilibrar a las personas durante un tiempo, pero normalmente se recuperan casi por completo. Sólo una mala experiencia crónica, externa o interpersonal, llega a causar daños permanentes en la estructura de carácter sana.

El cambio total

Esta tendencia, ya expuesta anteriormente, es, tal vez, la más fácil de observar. Si el síndrome cambia en algo en cualquier parte, una investigación adecuada mostrará, prácticamente siempre, otros cambios concomitantes en la misma dirección en otras partes del síndrome. Con frecuencia, estos cambios concomitantes pueden verse en casi *todas* las partes del síndrome. La razón por la que estos cambios suelen ignorarse es que no se esperan y por tanto no se buscan.

Debería subrayarse que esta tendencia al cambio holístico, como todas las tendencias de las que hemos hablado, es justamente eso: una tendencia y no una certeza. Hay casos en los que un estímulo particular parece tener un efecto específico y local sin efectos generalizados. Estos casos son raros, sin embargo, si excluimos los trastornos claramente superficiales.

> En un experimento no publicado de 1935 sobre la forma de aumentar la autoestima con medios externos, se le dijo a una mujer que se comportara de forma agresiva en veinte situaciones específicas y bastante triviales. (Por ejemplo, tenía que insistir en una marca determinada que su tendero le había siempre recomendado no usar.) Siguió las instrucciones, y una investigación amplia de los cambios de personalidad en ella tuvo lugar tres meses más tarde[11]. Se observó un claro cambio generalizado en su autoestima. Por ejemplo, el carácter de sus sueños había cambiado. Su comportamiento sexual se había hecho más espontáneo, de forma que su marido lo percibía. Se había ido a nadar con otras personas por primera vez, mientras antes siempre se había sentido avergonzada de presentarse en traje de baño. Y se sentía segura en una serie de otras circunstancias. Estos cambios no le habían sido

[11] Hoy recibiría el nombre de terapia de conducta.

sugeridos, eran espontáneos; y ella no se había aún percatado de su importancia. El cambio de comportamiento puede llegar a producir cambios de personalidad.

Una mujer muy insegura, al cabo de varios años de matrimonio feliz, presentaba una variación general hacia arriba en su nivel de seguridad. En un primer contacto (antes de casarse) se había sentido sola, desamada e indigna de amor. Su marido la había convencido de que la amaba —cosa muy difícil en el caso de una mujer insegura— y se casaron. Ahora no sólo sentía que su marido la amaba, sentía también que era digna de amor. Aceptaba amistades cuando anteriormente no podía. Su sentimiento de odio a la humanidad había casi desaparecido. Había desarrollado una amabilidad y dulzura de las que no había mucho rastro cuando la vi por primera vez. Algunos síntomas específicos habían disminuido o desaparecido, entre otros, una pesadilla recurrente, un miedo específico a la oscuridad y fantasías de poder y crueldad no deseadas.

Coherencia interna

Aunque una persona sea muy insegura pueden, por diferentes razones, persistir unos pocos comportamientos, creencias o sentimientos característicos de la seguridad. Así, aunque una persona muy insegura suele tener pesadillas crónicas, sueños de ansiedad y otros sueños desagradables, un porcentaje amplio de individuos inseguros disfrutan de sueños bastante apacibles. En estos individuos, sin embargo, cambios menores en el entorno pueden inducirles sueños desagradables. Parece haber una tensión especial en estos elementos que los saca a primera línea junto con el resto del síndrome.

Las personas con baja autoestima suelen ser modestas y vergonzosas. Así, es frecuente que muchas de ellas no se pongan en bañador o se sientan muy mal si lo hacen. Una chica, sin embargo, claramente baja en autoestima, fue vista en la playa no sólo en bañador sino con un bañador claramente provocativo. Más tarde, una serie de entrevistas reveló que estaba orgullosa de su cuerpo, el cual consideraba perfecto, opinión que para una mujer de baja autoestima es verdaderamente infrecuente. A través de su propio

> relato se hizo evidente que esta actitud hacia el baño era incoherente y que invariablemente se sentía mal, que siempre tenía a mano un albornoz para taparse y que cualquiera que la mirase abiertamente la hubiera echado de la playa sin más. Se había convencido por opiniones externas de que su cuerpo era atractivo. Intelectualmente se sentía obligada a comportarse de determinado modo, pero le era difícil hacerlo a causa de su estructura de carácter.

Se encuentran también miedos muy específicos en personas seguras que no son en general nada miedosas. Estos miedos pueden explicarse por experiencias condicionantes específicas. Es muy fácil curar ese tipo de miedos en personas así, según mi experiencia. Un simple recondicionamiento, la fuerza de un ejemplo, la exhortación a usar la voluntad, una explicación intelectual, y otras medidas psicoterapéuticas superficiales son suficientes. Pero estas sencillas técnicas conductistas no son eficaces en personas profundamente inseguras. Podríamos afirmar que el miedo que no es coherente con la estructura de carácter puede desaparecer con facilidad. El miedo que es coherente con el resto de la personalidad será más difícil de curar.

En otras palabras, una persona insegura *tiende a* ser cada vez más perfecta o coherentemente insegura. Una persona con alta autoestima *tiende a* mantenerse coherentemente en alta estima.

Tendencia a los extremos

Junto con las tendencias conservadoras que hemos descrito, existe al menos una fuerza opuesta, derivada de la dinámica interna del síndrome que favorece el cambio más que la constancia. Se trata de la tendencia de la persona insegura a ser cada vez más insegura y de la persona segura a ser cada vez más extremadamente segura[12].

En una persona muy insegura, toda influencia externa, todo estímulo que toque al organismo, tiende a ser interpretado con inseguridad. Por ejemplo, una sonrisa amplia es fácil que se tome

[12] Esta tendencia está muy unida a la tendencia ya descrita hacia una mayor coherencia interna.

por un gesto de desprecio, el olvido como un insulto, la indiferencia como rechazo, y un leve afecto como indiferencia.

En los mundos de personas así existen, pues, más ocasiones para la inseguridad que para la seguridad. Podríamos decir que el peso de la evidencia para ellos se encuentra en el lado de la inseguridad. Así, son impulsados regular, aunque ligeramente, cada vez más hacia una mayor inseguridad. Por supuesto, el factor se ve reforzado por el hecho de que la gente insegura tiende a comportarse con inseguridad, lo que lleva a su entorno a sentirse a disgusto y a rechazarlos, lo cual, a su vez, los hace aún más inseguros. Y así sucesivamente, cerrando el círculo vicioso. Por eso, a causa de su dinámica interna, tienden a provocar lo que más temen.

> El ejemplo más evidente es el comportamiento de los celos. Brota de una inseguridad y prácticamente siempre alimenta un profundo rechazo y una inseguridad más profunda. Un hombre explicó sus celos de la forma siguiente: «Amo a mi esposa de tal manera que temo hundirme si me dejara o no me amase. Naturalmente, su trato familiar a mi hermano me hace sentir mal». Por tanto, adoptó muchos medios para cortar esa familiaridad, todos ellos absurdos, de manera que comenzó a perder el amor de su esposa y de su hermano. Por supuesto, esto le volvió aún más furibundo y celoso. El círculo vicioso se rompió con la ayuda de un psicólogo que le aconsejó primero dejar de comportarse como un celoso, aunque se sintiera así, y después comenzó la más importante tarea de librarle de su inseguridad general por varios caminos.

Cambios debidos a causas externas

Es muy fácil, preocupados por la dinámica interna de los síndromes, olvidar temporalmente que todos los síndromes responden a la situación externa. Este dato evidente se menciona aquí simplemente para completar el cuadro y para recordar que los síndromes de personalidad del organismo no son sistemas aislados.

Variables: nivel y calidad

La variable más importante y más evidente es la del *nivel del síndrome.* Una persona es alta, media o baja en seguridad y alta, media o baja en autoestima. Esto no implica que afirmemos que esta variable se da con exactitud. Lo que implica es que se da en grados variables de mucho a poco o de alto a bajo. *La calidad del síndrome* se ha estudiado sobre todo respecto al síndrome de autoestima o síndrome de dominación. En las varias especies de primates infrahumanos el fenómeno de la dominación se da en todas ellas pero puede observarse una diferencia de calidad de expresión en cada una. En el individuo humano con alta autoestima hemos podido diferenciar al menos dos cualidades de alta autoestima y las hemos llamado por un lado fortaleza y por el otro poder. Una persona con alta autoestima que también sea segura manifiesta este sentimiento de fortaleza de forma amable, cooperativa y amistosa. La persona con alta autoestima que sea insegura no está tan interesada en ayudar al más débil como en dominarlo y herirlo. Ambos individuos tienen alta autoestima, pero la manifiestan de formas diferentes, dependiendo de las características de su organismo. En personas extremadamente inseguras hay muchas formas en que esta inseguridad se manifiesta. Por ejemplo, puede tener la cualidad del aislamiento o la retirada (si tienen baja autoestima), o puede tener la cualidad de la hostilidad, agresividad y antipatía (si tienen alta autoestima).

Determinantes culturales

Verdaderamente, las relaciones entre la cultura y la personalidad son demasiado profundas y complejas para ser tratadas brevemente. Más por completar el cuadro que por ninguna otra razón, debemos señalar que, en general, los caminos para conseguir los objetivos básicos de la vida son determinadas por la naturaleza de cada cultura en particular. Las formas de expresar y lograr la autoestima están en gran parte, aunque no por completo, determinadas por la cultura. Lo mismo ocurre con las relaciones de amor. Conseguimos amor de los demás y se lo manifestamos por canales culturalmente aprobados. El hecho de que en una sociedad compleja los roles de

estatus se vean determinados también en parte por la cultura con frecuencia altera la expresión de los síndromes de personalidad. Por ejemplo, los hombres con alta autoestima tienen socialmente mucha más aprobación para expresarse que las mujeres con alta autoestima. También es preciso señalar que existe un nivel culturalmente aprobado para cada síndrome (por ejemplo, seguridad, autoestima, sociabilidad, actividad). Este hecho puede verse más claramente en comparaciones de culturas y también en comparaciones históricas. Por ejemplo, el ciudadano medio Dobu no sólo es sino que se espera de él que sea más hostil que el ciudadano medio Arapesh. Hoy en día se espera de la mujer que tenga más autoestima que la mujer de hace cien años.

ESTUDIANDO EL SÍNDROME DE PERSONALIDAD

Correlaciones más frecuentes

Hasta ahora hemos hablado como si las diversas partes de un síndrome fueran homogéneas, como partículas de niebla. En realidad no es así. En la organización del síndrome hay jerarquías de importancia y agrupaciones. Este hecho se ha demostrado ya de la forma más simple para el síndrome de autoestima, por el método de correlación. Si el síndrome fuera indiferenciado, cualquier parte se relacionaría estrechamente con el todo exactamente igual que cualquier otra parte. En realidad, sin embargo, la autoestima, medida como un todo, se relaciona de diferente manera con las distintas partes. Por ejemplo, el síndrome de autoestima entero, medido a través del Inventario de Personalidad Social (Maslow, 1940b) se relaciona con la irritabilidad r = —0,39, con la actitud sexual pagana r = 0,85, con el número de sentimientos conscientes de inferioridad r = —0,40, con rubor en diversas situaciones r = —0,60, con un número de miedos conscientes r = —0,29 (Maslow, 1968a, 1968b).

El examen clínico de los datos muestra también esta tendencia al agrupamiento natural de las partes en grupos que parecen estar estrechamente ligados entre sí. Por ejemplo, el convencionalismo, la moralidad, la modestia, el respeto a las normas suelen ir juntos o

aparecen naturalmente juntos, en contraste con otros grupos de cualidades, como la autoconfianza, la elegancia, la falta de timidez, falta de rubor o vergüenza.

Esta tendencia a agruparse inmediatamente nos da la posibilidad de clasificación dentro del síndrome, pero, al intentarlo, nos tropezamos con diversas dificultades. En primer lugar, nos encontramos con los problemas comunes a todas las clasificaciones: en qué principio basarse para hacerla. Por supuesto, si conociéramos todos los datos y sus interrelaciones esto sería fácil. Pero, cuando, como es el caso, procedemos desde una ignorancia parcial, nos encontramos con que a veces debemos ser arbitrarios, aunque intentemos ajustamos mucho a la naturaleza intrínseca del material. Esta tendencia natural a agruparse nos da, para el caso, una clave inicial, una indicación sobre la dirección general a tomar. Pero sólo podemos llegar hasta ese punto en estas agrupaciones espontáneas, y, cuando, finalmente, llegamos al punto en que dejamos de percibirlas, debemos proceder en base a nuestras hipótesis.

Otra dificultad evidente es que cuando trabajamos con materiales de un síndrome enseguida nos encontramos que podemos clasificar cualquier síndrome de personalidad dentro de una docena de categorías diferentes, o cien, o mil, o diez mil, según nos plazca, dependiendo del grado de generalización que tengamos in mente. Sospechamos el simple hecho de la clasificación es un ejemplo más de la atomización y el punto de vista causal. Verdaderamente, el uso de herramientas atomísticas en el caso de datos interdependientes no nos llevará muy lejos. ¿Qué es clasificar, sino separar las distintas partes, los distintos aspectos? ¿Y cómo los podemos clasificar cuando los datos no *son* intrínsecamente separables, intrínsecamente distintos entre sí? Quizá debamos rechazar la clasificación atomística y busca un principio holístico para clasificar, al igual que nos fue necesario rechazar el análisis reductivo en favor del análisis holístico. Las siguientes analogías se ofrecen a título de orientación de la dirección que, probablemente, debemos tomar en busca de una técnica holística de clasificación.

Niveles de aumento

El término está tomado de la analogía física derivada del funcionamiento del microscopio. Al estudiar una diapositiva de un tejido, se obtiene el carácter total, la estructura general, la formación de interrelaciones en su totalidad, poniendo la diapositiva contra la luz y mirándola a simple vista y así captando la totalidad. Sin perder de vista esta idea clara del conjunto, observamos una porción del todo con un aumento bajo, por ejemplo, diez veces. Ahora estamos estudiando un detalle no aislado en sí mismo, sino en relación con el todo. A continuación podemos proceder a un estudio más detallado, siempre dentro de un todo, usando otro objetivo de mayor aumento, por ejemplo, cincuenta veces. Análisis más completos de los detalles dentro del todo se van haciendo posibles utilizando aumentos cada vez mayores, hasta el límite del instrumento.

Puede pensarse en un material que se clasifica no en línea recta de elementos separados e independientes que después pueden ser barajados en cualquier orden, sino en términos de elementos que se contienen unos a otros, quizá como cajas-nido. Si llamamos caja a todo el síndrome de seguridad, los catorce subsíndromes son catorce cajas que la caja grande contiene. Cada una de estas cajas contiene a su vez otras cajas, quizá cuatro una, diez otra, seis otra, y así sucesivamente.

Traduciendo estos términos a términos de estudio de los síndromes, tomamos, por ejemplo, el síndrome de seguridad para examinarlo como un todo, es decir con la lente de aumento número 1. De hecho esto significa tomar el sabor psicológico o sentido o beneficio inmediato de todo el síndrome como una unidad. Después tomaremos uno de los catorce subsíndromes del síndrome de seguridad para estudiarlo en lo que podríamos llamar nivel de aumento número 2. Estudiaríamos este subsíndrome en su plenitud, su interdependencia con los otros trece subsíndromes, pero siempre entendido como una parte holística del síndrome de seguridad total. Como ejemplo, podemos tomar el subsíndrome de sumisión al poder de una persona insegura. La persona generalmente insegura necesita poder, pero éste se manifiesta de muchas manera y formas diferentes, tales como exceso de ambición, de agresividad, de posesividad, hambre de dinero, exceso de competitividad, tendencia a los prejuicios, al

odio, etc., o sus aparentes opuestos, como tendencias de sumisión, de adulación o de masoquismo. Pero estas características es sí son evidentemente también demasiado generales y pueden analizarse y clasificarse con más exactitud. El estudio de cualquiera de ellas sería el nivel de aumento número 3. Escojamos, por ejemplo, la tendencia a los prejuicios, de las cuales el prejuicio racial es un buen ejemplo. Si lo estudiamos correctamente no lo estudiaremos en sí mismo y aisladamente. Podríamos expresarlo mejor diciendo que estamos estudiando la tendencia a los prejuicios, que es un subsíndrome de la necesidad de poder, que es un subsíndrome del síndrome general de inseguridad. No es preciso señalar que estudios cada vez más precisos nos llevarían a niveles de aumento 4, 5, etc. Podríamos tomar un aspecto de este particular grado de complejidad, digamos la tendencia a centrarse en las diferencias (por ejemplo, color de piel, forma de la nariz, lengua) como medio para reforzar la propia necesidad de seguridad. Esta tendencia a resaltar las diferencias está organizada como un síndrome y puede ser estudiada como un síndrome. Más exactamente, habría que clasificarlo como un sub-sub-sub-subsíndrome. Es la quinta de las cajas-nido.

Resumiendo, un método así de clasificación, a saber, basado en el concepto «está contenido en», frente a «está separado de», puede darnos la clave de lo que andábamos buscando. Nos permite ser sofisticados en los particulares y en el todo sin caer ni en el particularismo sin sentido ni en la generalización vaga. Es simultáneamente sintético y analítico. Y, además, nos permite estudiar la característica de único y de común a un mismo tiempo y con eficacia. Evita las dicotomías, las divisiones aristotélicas lineales tipo clase A, clase no-A, y, a la vez, nos proporciona un principio clasificador satisfactorio para a la vez clasificar y analizar.

Agrupaciones por significado

Si buscamos un criterio adecuado para diferenciar entre síndromes y subsindromes, en teoría lo podemos encontrar en el concepto de concentración. ¿Cuál es la diferencia entre las agrupaciones naturales del síndrome de autoestima? Convencionalismo, moralidad, modestia, de acuerdo con las investigaciones, forman un grupo que

puede diferenciarse de otro formado por las características de autoconfianza, valor, ausencia de rubor y elegancia. Estos grupos o subsíndromes se relacionan unos con otros y con la autoestima como tal. Es más, en cada agrupación los elementos se relacionan entre sí. Probablemente, nuestra percepción de las agrupaciones, la sensación de que varios elementos se agrupan naturalmente, se reflejaría en la correlación que podría obtenerse si estos elementos pudieran medirse. Probablemente, la elegancia y la confianza en uno mismo están más cerca que la elegancia y la extravagancia. Quizá una agrupación pudiera significar, en términos estadísticos, un porcentaje de relación entre todos los miembros de la agrupación. Esta interrelación sería por término medio presumiblemente más alta que la media de la correlación entre los miembros de distintas agrupaciones. Suponiendo que la interrelación entre los miembros de una agrupación fuera r — 0,7 y la relación entre los miembros de distintas agrupaciones $r = 0{,}5$, el nuevo síndrome formado por la aparición de agrupaciones o subsíndromes tendrá una media de correlación más alta que $r = 0{,}5$ y más baja que $r = 0{,}7$, probablemente muy cerca de $r = 0{,}6$. Al pasar de subsíndromes a subsíndromes o a síndromes, podemos esperar que la correlación media descienda. Este cambio puede recibir el nombre de cambio en la concentración del síndrome, y podemos razonablemente afirmar el concepto, aunque sólo sea porque nos proporciona la herramienta para comprobar los descubrimientos clínicos[13].

Se deduce del supuesto de una psicología dinámica que pueden y deben correlacionarse no comportamientos con comportamientos, sino el sentido de los comportamientos, por ejemplo, no el comportamiento modesto, sino la modestia en su relación con el resto del organismo. Además, debe reconocerse que las variables aisladas no cambian de forma estable, sino que, a veces, dan lugar a algo totalmente diferente. Un ejemplo de este fenómeno puede verse en los resultados del hambre de afecto. Si clasificamos a los niños en una

[13] Los psicólogos holísticos suelen desconfiar de la técnica de correlación, pero yo creo que es porque esta técnica ha sido usada de forma exclusivamente atomista y no porque su naturaleza esencial entre en conflicto con la teoría holística. Aunque, por ejemplo, el estadístico medio desconfía de las autocorrelaciones (como si pudiera esperarse alguna otra cosa), en *realidad* no hay por qué desconfiar si se toman en consideración algunos datos holísticos básicos.

serie desde plenamente aceptados a plenamente rechazados, encontraremos, al ir descendiendo en la escala, niños cada vez más hambrientos de afecto; pero, al acercarnos al final de la escala, niños claramente rechazados desde los primeros días de su vida, no encontramos un deseo tremendo de amor sino una frialdad total y *carencia* absoluta de deseo de afecto.

Por último, debemos, por supuesto, utilizar datos holísticos y no atomísticos, es decir, no los productos de un análisis reductivo sino holístico. Así, las variables aisladas o las partes pueden correlacionarse sin hacer violencia a la unidad del organismo. Si somos adecuadamente precavidos en los datos que correlacionamos y si valoramos todas las estadísticas con conocimiento clínico y experimental, no existe razón por la cual la técnica de la correlación no vaya a ser enormemente útil en una metodología holística.

Síndromes interrelacionados dentro del propio organismo

En su libro sobre Gestalt física, Köhler (1961) hace objeciones a las interrelaciones excesivamente generalizadas, incluso hasta el extremo de no poder elegir entre un monismo muy general y un completo atomismo. En consecuencia, no sólo destaca las interrelaciones dentro de la Gestalt, sino el hecho de la separación entre diferentes Gestalts. Para él, la mayor parte de las Gestalts en las que trabaja son sistemas (relativamente) cerrados. Analiza mucho dentro de la Gestalt; habla con menor frecuencia de las relaciones entre las Gestalts, sean físicas o psicológicas.

Debe quedar claro que cuando se trata de datos del organismo la situación es diferente. No hay apenas sistemas cerrados dentro del organismo. En él todo *se relaciona* con todo lo demás, aunque sea de forma muy tenue. Además, el organismo como un todo se muestra relacionado con y fundamentalmente dependiente de la cultura, la presencia inmediata de los demás, las situaciones concretas, los factores geográficos, etc. Hasta aquí, lo que podemos decir es que Kóhler debería haber restringido su afirmación a la física y a la psicología de la Gestalt en lo que se refiere al mundo fenomenológico, porque sus afirmaciones no pueden aplicarse con rigor al organismo.

Es posible ir más allá de esta afirmación mínima y ampliar el argumento. En realidad, puede defenderse fácilmente que todo el universo está interrelacionado. Podemos encontrar relaciones de distintos tipos entre cualquier parte del universo y cualquier otra parte, si escogemos entre la multitud de tipos de relación que pueden existir. Sólo si queremos ser prácticos o si hablamos de un solo reino de existencia eliminando las demás realidades posibles, podemos asumir que los sistemas son relativamente independientes unos de otros. Por ejemplo, desde el punto de vista psicológico, la interrelación universal se rompe porque existen partes del mundo que no están *psicológicamente* relacionadas con otras, aunque puedan estarlo química, física o biológicamente. Es más, la capacidad de interrelación del mundo puede ser rota de forma completamente distinta por un biólogo o un químico o un físico. Me parece que la mejor explicación por el momento es que los sistemas relativamente cerrados son producto del punto de vista que se adopta. Lo que es (o parece) un sistema cerrado puede no serlo al cabo de un año porque las operaciones científicas mejoran al año siguiente, demostrando la relación que existía. Si se respondiera que deberíamos demostrar los procesos físicos como tales en vez de buscar las relaciones teóricas posibles entre las distintas partes del mundo, entonces deberíamos contestar que los filósofos monísticos nunca han defendido esa interrelación *física* sino que han hablado de muchas otras formas de interrelación. Sin embargo, como esto es colateral a nuestro propósito en esta exposición, no es necesario darle mayor importancia. Es suficiente reseñar el fenómeno de la interrelación universal (teórica) dentro del organismo.

NIVEL Y CALIDAD DE LOS SÍNDROMES DE PERSONALIDAD

En este área de investigación tenemos al menos un ejemplo estudiado que ofrecer. Si se trata de un paradigma o de un caso especial deberá concluirlo una investigación posterior.

Cuantitativamente, es decir, en términos de correlaciones lineales simples, existe una relación positiva, aunque pequeña, entre el nivel de seguridad y el de autoestima, r = aproximadamente 0,2 ó 0,3. En el campo del diagnóstico individual en personas normales, está claro

que estos dos síndromes son variables prácticamente independientes. En ciertos grupos puede haber relaciones características entre los dos síndromes. Por ejemplo, entre los judíos había (en los años 40) una tendencia simultánea hacia alta autoestima y baja seguridad, mientras en las mujeres católicas se encontraban bajos niveles de autoestima y alta seguridad. En los neuróticos ambos niveles tienden a ser bajos.

Pero más sorprendente que esta relación (o ausencia de la misma) en el nivel de dos síndromes es la relación estrecha entre el *nivel* de seguridad (autoestima) y la *cualidad* de la autoestima (seguridad). Esta relación puede demostrarse muy fácilmente contrastando dos individuos con alta autoestima pero en polos opuestos en la escala de la seguridad. La persona A (alta autoestima, alta seguridad) tiende a expresar su autoestima de manera muy diferente de la persona B (alta autoestima, baja seguridad). La persona A, que tiene seguridad personal y amor a la humanidad, utilizará su fuerza de forma estimulante, amable o protectora. Pero B, que tiene la misma fuerza pero unida al odio, disgusto o miedo a la humanidad, usará su fuerza para dominar, herir o proteger su inseguridad. Esta fuerza es necesariamente una amenaza para su prójimo. Así, podemos hablar de una calidad insegura de la alta autoestima, y podemos contrastarla con una calidad segura de la alta autoestima. Del mismo modo, podemos distinguir calidades de seguridad e inseguridad en la baja autoestima, a saber, masoquista o rastrera por un lado, y callada, sumisa, servil, dependiente, por el otro. Diferencias parecidas en calidad en la seguridad se relacionan con las diferencias de nivel en la autoestima. Por ejemplo, las personas inseguras pueden ser tímidas, retraídas o abiertamente hostiles y agresivas, dependiendo de que su nivel de autoestima sea alto o bajo. Las personas seguras pueden ser humildes o soberbias, seguidores o líderes, según su nivel de autoestima sea bajo o alto.

SÍNDROMES DE PERSONALIDAD Y CONDUCTA

De manera amplia, antes de un análisis más específico, podemos decir que las relaciones entre los síndromes de conducta extravertida son como se explica a continuación. Cada acto tiende a ser una expresión de todo el ser integrado de la persona. Esto quiere decir,

más específicamente, que cada acto tiende a ser determinado por todos y cada uno de los síndromes de personalidad (además de todas las demás variantes de que hemos hablado con anterioridad). Cuando Juan se ríe y responde a un chiste, podemos teóricamente saber más o menos, por este acto único, cuál es el nivel de su seguridad, su autoestima, su energía, su inteligencia, etc. Este punto de vista es un claro contraste con la idea, hoy en desuso, de que un acto de comportamiento está determinado por un impulso único. Nuestra afirmación teórica tiene su mejor ejemplo en ciertas tareas, como la creación literaria. Al producir un cuadro o un concierto, el artista pone todo su yo a trabajar y, en consecuencia, es una expresión de toda su personalidad. Pero este ejemplo, o, digamos, cualquier respuesta creativa a una situación desestructurada —como en el test de Rorschach— se encuentra en un extremo. En el otro extremo se encuentra el acto aislado y específico sin relación, o con muy poca relación, con la estructura de carácter. Ejemplos de este extremo pueden ser todas las respuestas inmediatas a las demandas puntuales, por ejemplo, quitarse del paso de un camión, actos puramente habituales, respuestas culturales que hace mucho perdieron su significado psicológico para la mayor parte de la gente (la costumbre de los hombres de ponerse en pie cuando entra una mujer en la habitación) o, por último, los actos reflejos. Ese comportamiento nada o muy poco puede decirnos sobre el carácter, porque en estos casos no es significativo como factor determinante. Entre estos dos extremos encontramos toda clase de gradaciones. Existen actos que tienden a ser provocados casi por completo por uno o dos síndromes. Un acto particular de amabilidad está más relacionado con el síndrome de seguridad que con ningún otro. El sentimiento de modestia está determinado más por la autoestima, y así otros casos.

Estos hechos pueden sugerir la pregunta de si, dado que existen todas estas relaciones entre los síndromes y la conducta, podemos considerar que el comportamiento está determinado en sus manifestaciones por todos estos síndromes.

Es evidente que, por requerimientos teóricos, un enfoque holístico comenzaría por una afirmación semejante, mientras que un enfoque atomista empezaría por la selección de una conducta aislada, separada de toda conexión con el organismo: una sensación, un reflejo condicionado, por ejemplo. Se trata de un problema de enfo-

que (¿en qué parte hemos de comenzar a organizar el todo?). Para la teoría atomista, el dato fundamental sería una muestrecilla de la conducta obtenida por análisis reductivo, es decir, un acto aislado de toda relación con el resto del organismo.

Quizás más importante sea la primera idea de la relación entre síndrome y conducta. Los actos de conducta aislados tienden a estar lejos de las principales preocupaciones vitales. Precisamente se encuentran aislados *porque* no son importantes, es decir, porque no tienen nada que ver con los grandes problemas, las grandes respuestas o las grandes metas del organismo. Es verdad que mi pierna salta cuando se golpea al tendón de la rótula, o que como aceitunas con las manos, o que no puedo tomar cebolla cocida porque fui condicionado contra ella. No es menos cierto que tengo una determinada filosofía de la vida, que amo a mi familia o que me siento atraído hacia determinado tipo de experimentos. Pero estas últimas circunstancias son mucho más importantes.

Mientras es verdad que la naturaleza interna del organismo es un determinante de la conducta, no es, sin embargo, el único. El emplazamiento cultural en el que el organismo se comporta, y que ya ha contribuido a determinar la naturaleza profunda del organismo, es también un determinante de la conducta. Finalmente, otro conjunto de determinantes de la conducta pueden agruparse bajo el titular de «la situación inmediata». Los objetivos y logros de la conducta son determinados por la naturaleza del organismo y los medios para llegar a esos logros son determinados por la cultura; pero la situación inmediata determina la posibilidad o imposibilidad real: qué conducta es sabia, cuál no; qué metas parciales pueden conseguirse, cuáles no; qué significa una amenaza y qué una posible herramienta para llegar a esos logros.

Concebido con esta complejidad resulta fácil imaginar por qué la conducta no es siempre un buen índice para conocer la estructura de carácter. Porque si la conducta está tan determinada por condicionamientos externos y culturales como por el carácter, si es un acuerdo entre varios sistemas de fuerzas, de ningún modo puede ser un perfecto indicador de todos ellos. Claro, ésta también es una afirmación teórica. En la práctica, existen técnicas[14] por las que podemos

[14] Por ejemplo, la situación puede ser controlada como determinante de la

controlar o anular las influencias de la cultura y la situación de forma que, en la práctica, la conducta puede, a veces, ser un buen índice del carácter.

La correlación es mucho más alta cuando se estudia el carácter y el impulso de conducta. Verdaderamente, esta correlación es tan alta que estos impulsos de conducta pueden considerarse por sí mismos como parte del síndrome. Estos impulsos están mucho más libres de influencias exteriores y culturales de lo que lo están los actos de conducta como tales. Podemos incluso llegar a decir que estudiamos el comportamiento sólo para guiarnos hacia el conocimiento de los impulsos. Si es una buena guía, vale la pena estudiarla. Si no es una buena guía no vale la pena estudiarla, puesto que el objeto último es comprender el carácter.

EXPRESIÓN LÓGICA Y MATEMÁTICA DE LOS DATOS DEL SÍNDROME

No existe por ahora, que yo sepa, simbología lógica o matemática adecuada para la expresión y manipulación de los datos de un síndrome. Ese sistema simbólico no es, sin embargo, imposible de lograr, puesto que sabemos que podemos construir matemáticas y lógica adecuadas a nuestras necesidades. Pero los sistemas matemático y lógico ahora mismo disponibles están basados en y son expre-

---

conducta, convirtiéndola en un dato muy vago, como se hace en los tests de proyección *(projective tests).* O, a veces, las demandas del organismo son tan abrumadoras, como en la locura, que el mundo exterior es negado o excluido y la cultura desafiada. Esta técnica básica para excluir la cultura es el «interview rapport» o transferencia psicoanalítica. En algunas otras circunstancias, las compulsiones culturales pueden ser debilitadas, como en la borrachera, la ira, u otros ejemplos de conducta incontrolada. También hay muchos comportamientos que la cultura no logra regular, como las muchas y muy sutiles variaciones de un determinado tema cultural percibidas subliminalmente, los llamados movimientos expresivos. O podemos estudiar la conducta de personas relativamente inhibidas, en los niños, en quienes las compulsiones culturales son aún muy débiles, en los animales, en quienes apenas aparecen, o en otras sociedades, de forma, que es posible descartar las influencias culturales por contraste. Estos pocos ejemplos muestran que un estudio de la conducta teóricamente completo *puede,* de hecho, decirnos algo de la organización interna de la personalidad.

sión de la visión atomista general del mundo que ya hemos puesto de relieve. Mis propios esfuerzos en esa dirección son demasiado débiles hasta el presente.

La aguda distinción entre A y no-A que introdujo Aristóteles ha sido llevada a ser una de las bases de la lógica moderna incluso donde otras suposiciones aristotélicas han sido rechazadas. Así, por ejemplo, en la *Lógica Simbólica* de Langer encontramos que esta noción, que ella describe como una de las clases complementarias, es uno de los supuestos básicos que no necesitan ni ser probados ya que son aceptados por el sentido común. «Cada clase tiene un complemento; la clase y su complemento se excluyen mutuamente y agotan entre los dos el mundo de la clase» (1937, pg. 193).

Ya debe ser evidente que no es posible hacer con los datos de un síndrome esta separación radical entre cualquiera de los datos y el síndrome, desgajándolo del todo, como tampoco puede hacerse una división limpia entre un dato y el resto del síndrome. Cuando separamos A del todo, A ya no es A, no-A ya no es lo que era y, además, la simple suma de A y no-A no nos dará de nuevo el todo con el que empezamos. En un síndrome, cualquier parte del mismo se solapa con las demás partes. Separar una parte no es posible a no ser que no tengamos en cuenta esta concomitancia. El psicólogo no puede permitirse el lujo de ignorar esta realidad. La exclusión mutua es posible para los datos aislados. Si se estudian en su contexto, como deben estudiarse en psicología, esta dicotomización es imposible. No es ni concebible que pudiéramos separar la conducta de autoestima de todas las demás conductas, por la sencilla razón de que no existe una conducta que responda exclusivamente a la autoestima.

Si rechazamos esta noción de exclusión mutua, no sólo ponemos en duda toda la lógica en la que está basada la matemática sino también la mayor parte de los sistemas matemáticos que nos son familiares. Casi toda la matemática y la lógica existentes tratan de un mundo que es una colección de entidades mutuamente excluyentes, como un montón de manzanas. Si separamos una manzana del resto no cambia ni la naturaleza de la manzana ni la esencia del montón. Pero con el organismo el asunto es diferente. Si separamos un órgano cambia tanto el órgano como el organismo del que ha sido desgajado.

Otro ejemplo puede encontrarse en los procedimientos aritméti-

eos de suma, resta, multiplicación y división. Estas son operaciones que claramente suponen datos atomísticos. Sumar una manzana a otra es posible porque la naturaleza de las manzanas lo permite. Es distinto con la personalidad. Si tenemos dos personas con alta autoestima y que son además inseguros y hacemos una de estas personas más segura (sumamos seguridad), tendremos una que tiende a ser cooperativa y otra que tiende a ser tiránica. La alta autoestima en una persona no tiene la misma calidad que en la otra. En la persona a la que añadimos seguridad hay dos cambios, no sólo uno. No sólo ha adquirido seguridad, sino que la calidad de la autoestima ha cambiado, por el hecho de ser confrontada con la seguridad. Este es un ejemplo elaborado, pero es lo más cerca que podemos llegar en la concepción de algo parecido a la suma en los procesos de la personalidad.

La matemática y la lógica tradicionales, a pesar de sus teóricamente ilimitadas posibilidades, se han convertido en siervas de una concepción atomista del mundo.

Parece incluso posible decir que la matemática corre detrás de la física moderna en lo que se refiere a la aceptación de la teoría dinámico-holística. Se hacen cambios en la naturaleza esencial de la física sin cambiar la esencia de las matemáticas, estirando su uso, realizando trucos de magia con ellas, mientras su naturaleza esencialmente estática permanece inalterada dentro de lo posible. Estos cambios se realizan tras varias suposiciones «como si». Por ejemplo, el cálculo, que trata del cambio y el movimiento, pero sólo lo hace en una sucesión de supuestos estáticos. Un área curva se calcula dividiéndola en sucesivos cuadriláteros. Las curvas se tratan como si fueran figuras poligonales con los lados muy pequeños. El que éste haya sido un procedimiento legítimo con el que no es posible entrar en querellas queda demostrado por el hecho de que el cálculo funciona y es extremadamente útil como instrumento. Pero lo que no es legítimo es olvidar que funciona a causa de sus sucesivos supuestos, de los trucos que lleva a cabo, supuestos y trucos que no tratan con el mundo fenomenológico real, sino supuesto; al revés que los estudios psicológicos.

La siguiente cita puede ilustrar nuestra idea de que la matemática tiende a ser estática y no dinámica. Que yo sepa, su contenido no ha sido negado por otros matemáticos:

Pero, ¿acaso no habíamos declarado antes fervientemente que vivimos en un mundo quieto? Y ¿no habíamos demostrado largamente, empleando las paradojas de Zenón, que el movimiento es imposible, que una flecha en el aire está quieta? ¿A qué debemos achacar esta aparente paradoja?

Además, si cada nueva invención matemática se apoya en los fundamentos establecidos, ¿cómo es posible extraer de las teorías de álgebra y geometría estáticas una nueva matemática capaz de resolver los problemas de las entidades dinámicas?

En cuanto a lo primero, no ha habido punto de marcha atrás. Todavía estamos anclados en la creencia de que éste es un mundo en el que el movimiento y el cambio son casos especiales del estado de reposo. No hay estado de cambio, si el cambio implica un estado cualitativamente distinto del reposo; lo que llamamos cambio es sólo, como se ha dicho, una sucesión de imágenes estáticas percibidas en intervalos comparativamente breves de tiempo.

Convencidos por la intuición de que hay una continuidad en el comportamiento de un cuerpo en movimiento, puesto que no vemos la flecha volante como tal pasar por todos los puntos de su vuelo, se da un instinto poderosísimo que nos lleva a abstraer la idea de movimiento como algo esencialmente distinto del reposo. Pero esta abstracción se deriva de limitaciones fisiológicas y psicológicas; de ningún modo está justificada por el análisis lógico. El movimiento es la correlación entre posición y tiempo. La casualidad es otro nombre para la «función», otro aspecto de la misma correlación.

Por lo demás, el cálculo, como hijo de la geometría y el álgebra, pertenece a una familia estática y no ha adquirido ninguna característica distinta de las que ya poseían sus padres. No se dan mutaciones en matemáticas. Por ello, inevitablemente, el cálculo tiene las mismas propiedades estáticas que la tabla de multiplicar o la geometría de Euclides. El cálculo es una interpretación más, aunque, reconozcámoslo, ingeniosa, del mundo estático (Kasner y Newman, 1940, pgs. 301-304).

Digamos que hay dos maneras de mirar a los elementos. Ruborizarse, por ejemplo, puede tomarse por sí mismo (elemento reductivo) o ruborizarse en un contexto (elemento holístico). El primero supone un supuesto «como si»: «como si fuera único en el mundo sin

relación con el resto». Esta es una abstracción formal y en algunas áreas de la ciencia puede ser útil. En todo caso, no pasa nada por hacer la abstracción, siempre que se recuerde que se trata de eso, de una abstracción formal. El problema surge cuando los matemáticos o los lógicos o los científicos se olvidan de que están haciendo algo artificial si hablan de ruborizarse en sí mismo, puesto que, seguro, admitirían que en el mundo no existe el rubor sin un ser humano que se ruborice y algo por lo cual ruborizarse. El hábito artificial de la abstracción, o trabajar con elementos reductivos, ha funcionado tan bien, se ha convertido de tal manera en un hábito intrínseco, que los que hacen abstracciones y reducciones se asombran si alguien niega el fenómeno empírico o la validez fenomenológica de tales hábitos. Paso a paso se convencen a sí mismos de que así es como está hecho el mundo, y se olvidan con facilidad de que, aunque sea útil, es artificial, convencional, hipotético, en una palabra, es decir, es un sistema que altera la realidad y que se interpone en el flujo verdadero del mundo. Estas hipótesis sobre el mundo tienen derecho a saltar a la cara del sentido común, aunque sólo sea por su demostrada utilidad. Pero, cuando ya no son útiles, si se convierten en un estorbo, deben ser abandonadas. Es peligroso ver en el mundo lo que nosotros hemos puesto en él y no lo que de verdad hay. Digámoslo claramente. La matemática y la lógica atomística son, en cierto modo, una teoría del mundo, y cualquier descripción del mundo en estos términos teóricos debe ser rechazada por los psicólogos como no apta para sus propósitos. Es claramente necesario para los pensadores metodológicos proceder a la creación de sistemas matemáticos más acordes con la verdadera naturaleza del mundo de la ciencia moderna.

Estas ideas pueden hacerse extensivas a la lengua inglesa como tal. También la lengua tiende a reflejar la cultura atomística de nuestra cultura. No es de extrañar que, al tratar de describir los datos de un síndrome y sus leyes tengamos que recurrir a las analogías más peregrinas o figuras del lenguaje y otros procedimientos retorcidos. Tenemos la conjunción «y» *(and)* para expresar la unión entre dos entidades aisladas, pero no tenemos conjunción que exprese la unión de dos entidades que no estén aisladas y que, al unirse, forman una unidad y no una dualidad. El único sustituto que se me ocurre es la torpe expresión *estructurado en.* Hay otras lenguas que

son más afines a la visión del mundo holística y dinámica. En mi opinión las lenguas aglutinantes son más adecuadas para reflejar lo holístico que el inglés. Pero es que, además, nuestra lengua gobierna el mundo, como lo hacen la mayor parte de los lógicos y los matemáticos, en elementos que se relacionan de uno en uno. Los nombres designan la materia, los verbos las acciones que la materia realiza sobre la materia. Los adjetivos describen con más exactitud las cualidades de la materia, los adverbios la cualidad de la acción. Una visión holístico-dinámica no entra en distinciones tan drásticas. En todo caso, las palabras deben alinearse una tras otra incluso cuando se trata de describir los datos de un síndrome (Lee, 1961).

Referencias

ADLER, A. (1939): *Social interest.* New York: Putnam's.

ADLER, A. (1964): *Superiority and social interests: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher, eds.): Evanston: Northwestern University Press.

ALDERFER, C. P. (1967): «An organization syndrome». *Administrative Science Quarterly, 12,* 440-460.

ALLPORT, G. (1955): *Becoming.* New Haven, CT: Yale University Press.

ALLPORT, G. (1959): «Normative compatibility in the light of social science». En A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human valúes.* New York: Harper & Row.

ALLPORT, G. (1960): *Personality and social encounter.* Boston: Beacon.

ALLPORT, G. (1961): *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

ALLPORT, G., & VERNON, P. E. (1933): *Studies in expressive movement.* New York: Macmillan.

ANDERSON, H. H. (ED.): *(1959): Creaitivity and its cultivation.* New York: Harper & Row.

ANGYAL, A. (1965): *Neurosis and treatment: A holistic theory.* New York: Wiley.

ANSBACHER, H., & ANSBACHER, R. (1956): *The individual psychology of Alfred Adler.* New York: Basic Books.

ARDREY, R. (1966): *The territorial imperative.* New York: Atheneum.

ARGYRIS, C. (1962): *Interpersonal competence and organizational effectiveness.* Homewood, IL: Irwin-Dorsey.

ARGYRIS, C. (1965): *Organization and innovation.* Homewood, IL: Irwin.

ARONOFF, J. (1962): «Freud's conception of the origin of curiosity». *Journal of Psychology, 54,* 39-45.

ARONOFF, J. (1967): *Psychological needs and cultural systems.* New York: Van Nostrand Reinhold.

ASCH, S. E. (1956): «Studies of independence and conformity». *Psychological Monograf, 70* (Whole No. 416).

BAKER, R. S. (1945): *American chronicle.* New York: Scribner's.
BARTLETT, F. C. (1932): *Remembering.* Cambridge: Cambridge University Press.
BENEDICT, R. (1970): «Synergy in society». *American Anthropologist.*
BENNIS, W. (1966): *Changing organizations.* New York: McGraw-Hill.
BENNIS, W. (1967): «Organizations of the future». *Personnel Administration, 30,* 6-24.
BENNIS, W., & SLATER, P. (1968): *The temporary society.* New York: Harper & Row.
BERGSON, H. (1944): *Creative evolution.* New York: Modern Library.
BERNARD, L. L. (1924): *Instinct: A study in social psychology.* New York: Holt, Riñe & Winston.
BONNER, H. (1961): *Psychology of personality.* New York: Ronald Press.
BRONOWSKI, J. (1956): *Science and human values.* New York: Harper & Row.
BUGENTAL, J. (1965): *The search for authenticity.* New York: Holt, Rinehart & Winston.
BÜHLER, C, & MASSARIK, F. (Eds.) (1968): *The course of human life: A study of Ufe go in the humanistic perspective.* New York: Springer.
CANNON, W. G. (1932): *Wisdom of the body.* New York: Norton.
CANTRIL, H. (1950): «An inquiry concerning the characteristics of man». *Journal of Abno and Social Psychology, 45,* 491-503.
CHENAULT, J. (1969): «Syntony: A philosophical promise for theory and research». En A. S and M. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology.* New York: Free Press.
CHIANG, H. (1968): «An experiment in experiential approaches to personality». *Psychology, 11,* 33-39.
D'ARCY, M. C. (1947): *The mind and heart of love.* New York: Holt, Rinehart & Winston.
DAVIES, J. C. (1963): *Human nature in polines.* New York: Wiley.
DEUTSCH, F., & MILLER, W. (1967): *Clinical interview,* Vols. I & II. New York: International Universities Press.
DEWEY, J. (1939): «Theory of valuation». *International enclycopedia of unified science* (2, No. 4) Chicago: University of Chicago Press.
DRUCKER, P. F. (1939): *The end of economic man.* New York: Day.
EASTMAN, M. (1928): *The enjoyment of poetry.* New York: Scribner's.
EINSTEIN, A., & INFELD, L. (1938): *The evolution of physics.* New York: Simón & Schu
ERIKSON, E. (1959): *Identity and the life cycle.* New York: International Universities Press.

FARROW, E. P. (1942): *Psychoanalyze yourself.* New York: International Universities Press.

FRANKL, V. (1969): *The will to meaning.* New York: World.

FRENKEL-BRUNSWIK, E. (1949): «Intolerance of ambiguity as an emotional and percep personality variable». *Journal of Personality, 18,* 108-143.

FREUD, S. (1920): *General introduction to psychoanalysis.* New York: Boni & Liveri

FREUD, S. (1924): *Collected papers,* Vol. II. London: Hogarth Press.

FREUD, S. (1930): *Civilization and its discontents.* New York: Cape & Smith.

FREUD, S. (1933): *New introductory lectures on psychoanalysis.* New York: Norton

FROMM, E. (1941): *Escape from freedom.* New York: Farrar, Straus & Giroux.

FROMM, E. (1947): *Man for himself.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

GOLDSTEIN, K. (1939): *The organism.* New York: American Book.

GOLDSTEIN, K. (1940): *Human nature.* Cambridge: Harvard University Press.

GROF, S. (1975): *Realms of the human unconscious.* New York: Viking Press.

GUITERMAN, A. (1939): *Lyric laughter.* New York: Dutton.

HARDING, M. E. (1947): *Psychic energy.* New York: Pantheon.

HARLOW, H. F. (1950): «Learning motivated by a manipulation drive». *Journal of Experiment Psychology, 40,228-234.*

HARLOW, H. F. (1953): «Motivation as a factor in the acquisition of new responses». En R. M. Jones (Ed.), *Current theory and research in motivation.* Lincoln: University of Nebraska Press.

HARPER, R. (1966): *Human love: Existential and mystical.* Baltimore: Johns Hopkins Press.

HAYAKAWA, S. I. (1949): *Language and thought in action. New* York: Harcourt, Brace & World.

HERZBERG, F. (1966): *Work and the nature of man.* New York: World.

HOGGART, R. (1961): *The uses of literacy.* Boston: Beacon.

HORNEY, K. (1937): *The neurotic personality of our time.* New York: Norton.

HORNEY, K. (1939): *New ways in psychoanalysis.* New York: Norton.

HORNEY, K. (1942): *Self-analysis.* New York: Norton.

HORNEY, K. (L950): *Neurosis and human growth.* New York: Norton.

HOWELLS, T. H. (1945): «The obsolete dogma of heredity». *Psychology Review, 52,* 23-34.

HOWELLS, T. H., & VINE, D. O. (1940): «The innate differential in social learning». *Journal of Abnormal and Social Psychology, 35,* 537-548.

HUSBAND, R. W. (L929): «A comparison of human adults and white rats in maze learning». *Journal of Comparative Psychology, 9,* 361-377.
HUXLEY, A. (1944): *The perennial philosophy.* New York: Harper & Row.
JAMES, W. (1890): *The principles of psychology.* New York: Holt, Rinehart & Winston.
JAMES, W. (1958): *The varieties of religious experience.* New York: Modern Library.
JOHNSON, W. (1946): *People in quandaries.* New York: Harper & Row.
JOURARD, S. M. (1968): *Disclosing man to himself.* New York: Van Nostrand Reinhold.
KASNER, E., & NEWMAN, J. (1940): *Mathematics and the imagination.* New York: Simón & Schuter.
KATONA, G. (1940): *Organizing and memorizing.* New York: Columbia University Press.
KLEE, J. B. (1951): *Problems of selective behavior.* (New Series No. 7). Lincoln: University of Nebraska Studies.
KOESTLER, A. (1945): *The yogi and the commissar.* New York: Macmillan.
KÓHLER, W. (1961): «Gestalt psychology today». En M. Henle (Ed.), *Documents of gestalt psychology.* Berkeley: University of California Press.
LANGER, S. (1937): *Symbolic logic.* Boston: Houghton Mifflin.
LEE, D. (1961): *Freedom and culture.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
LEVY, D. M. (1934a): «Experiments on the sucking reflex and social behavior of dogs». *American Journal of Orthopsychiatry.*
LEVY, D. M. (1934b): «A note on pecking in chickens». *Psychoanalytic Quarterly, 4,* 612-613.
LEVY, D. M. (1937): «Primary affect hunger». *American Journal of Psychiatry, 94,* 643-652.
LEVY, D. M. (1938): «On instinct-satiations: An experiment on the pecking behavior of chickens». *Journal of General Psychology, 18,* 327-348.
LEVY, D. M. (1939): «Reléase therapy». *American Journal of Orthopsychiatry, 9,* 713-736.
LEVY, D. M. (1943): *Maternal overprotection.* New York: Columbia University Press.
LEVY, D. M. (1944): «On the problem of movement restraint». *American Journal of Orthopsychiatry, 14,* 644-671.
LEVY, D. M. (1951): «The deprived and indulged forms of psychopathic personality». *American Journal of Orthopsychiatry, 21,* 250-254.
LEWIN, K. (1935): *Dynamic theory of personality.* New York: McGraw-Hill.
LIKERT, R. (1961): *New patterns in management.* New York McGraw-Hill.
LYND, R. (1939): *Knowledge for what?* Princeton, NJ: Princeton University Press.

MAIER, N. R. F. (1939): *Studies of abnormal behavior in the rat.* New York: Harper & Row.

MAIER, N. R. F. (1949): *Frustration.* New York: McGraw-HilI.

MARMOR, J. (1942): «The role of instinct in human behavior». *Psychiatry, 5,* 509-516.

MASLOW, A. H. (1935): «Appetites and hunger in animal motivation». *Journal of Comparativ Psychology, 20,* 75-83.

MASLOW, A. H. (1936): «The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I-IV». *Journal of Genetic Psychology, 48,* 261, 277, 278-309, 310-338; *49,* 161-190.

MASLOW, A. H. (1937): «The influence of familiarization on preference». *Journal of Experimental Psychology, 21,* 162-180.

MASLOW, A. H. (1940a): «Dominance-quality and social behavior in infra-human primates». *Journal of Social Psychology, 11,* 313-324.

MASLOW, A. H. (1940b): «A test for dominance-feeling (self-esteem) in women». *Journal Social Psychology, 12,* 255-270.

MASLOW, A. H. (1943): «The authoritarian character structure». *Journal of Social Psychology 18,* 401-411.

MASLOW, A. H. (1952): *The S-I Test: A measure of psychological security-insecurity.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

MASLOW, A. H. (1957): «Power relationships and patterns of personal development». En A Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy.* Detroit: Wayne University Press.

MASLOW, A. H. (1958): «Emotional blocks to creativity». *Journal of Individual Psychology 14,* 51-56.

MASLOW, A. H. (1964a): *Religions, values and peak experiences.* Columbus: Ohio Star University Press.

MASLOW, A. H. (1964b): «Synergy in the society and in the individual». *Journal of Individiual Psychology, 20,* 153-164.

MASLOW, A. H. (1965a): «Criteria for judging needs to be instinctoid». En M. R. Jones (Ed.), *Human Motivation: A Symposium.* Lincoln: University of Nebraska Press.

MASLOW, A. H. (1965b): *Eupsychian management: A journal.* Homewood, IL: Irwin-Do sey.

MASLOW, A. H. (1966): *The psychology of science: A reconnaissance.* New York: Harper & Row.

MASLOW, A. H. (1967): «A theory of metamotivation: The biological rooting of the valu life». *Journal of Humanistic Psychology, 7,* 93-127.

MASLOW, A. H. (1968a): «Some educational implications of the humanistic psychologie». *Harvard Educational Review, 38,* 685-686.

MASLOW, A. H. (1968b): «Some fundamental questions that face the normative social psychologist». *Journal of Humanistic Psychology, 8,* 143-153.
MASLOW, A. H. (1968c): *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostran Reinhold.
MASLOW, A. H. (1969a): «The farther reaches of human nature». *Journal of Transperson Psychology, 1,* 1-10.
MASLOW, A. H. (1969b): «Theory Z». *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 31-47.
MASLOW, A. H. (1969c): «Various meanings of transcendente». *Journal of Transperson Psychology, 1,* 56-66.
MASLOW, A. H., & MITTELMAN, B. (1951): *Principles of abnormal psychology (rev. ed.).* New York: Harper & Row.
MCCLELLAND, D. (1961): *The achieving society.* New York: Van Nostrand Reinhold.
MCCLELLAND, D. (1964): *The roots of consciousness.* New York: Van Nostrand Reinhold.
MCCLELLAND, D., & WINTER, D. G. (L969): *Motivating economic achievement.* New York: Free Press.
MCGREGOR, D. (1960): *The human side of enterprise.* New York: McGraw-Hill.
MENNINGER, K. A. (1942): *Love against hate.* New York: Harcourt, Brace & World.
MILNER, M. (1967): *On not being able to paint.* New York: International Universities Press.
MONEY-KYRLE, R. E. (1944): «Towards a common aim-A psychoanalytical contribution to ethics». *British Journal of Medical Psychology, 20,* 105-117.
MUMFORD, L. (1951): *The conduct of life.* New York: Harcourt, Brace & World.
MURPHY, G. (1947): *Personality.* New York: Harper & Row.
MURPHY, L. (1937): *Social behavior and child personality.* New York: Columbia University Press.
MYERSON, A. (1925): *When life loses its zest.* Boston: Little, Brown.
NORTHROP, F. S. C. (1947): *The logic of the sciences and the humanities.* New York: Macmillan.
PIEPER, J. (1964): *Leisure, the basis of culture.* New York: Pantheon.
POLANYI, M. (1958): *Personal knowledge.* Chicago: University of Chicago Press.
POLANYI, M. (1964): *Science, faith and society.* Chicago: University of Chicago Press.
RAND, A. (1943): *The fountainhead.* Indianapolis: Bobbs-Merrill.

REIK, T. (1948): *Listening with the third ear.* New York: Farrar, Straus & Giroux.
REIK, T. (1957): *Of love and lust.* New York: Farrar, Straus & Giroux.
RIBOT, T. H. (1896): *La psychologie des sentiments.* Paris: Alean.
RIESMAN, D. (1950): *The lonely crowd.* New Haven, CT: Yale University Press.
ROGERS, C. (1954): *Psychotherapy and personality changes.* Chicago: University of Chicago Press.
ROGERS, C. (1961): *On becoming a person.* Boston: Houghton Mifflin.
SCHACHTEL, E. (1959): *Metamorphosis.* New York: Basic Books.
SCHILDER, P. (1942): *Goals and desires of man.* New York: Columbia University Press.
SHOSTROM, E. (1963): *Personal Orientation Inventory (POIJ: A test of self-actualization.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
SHOSTROM, E. (1968): *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
SUTTIE, I. (1935): *The origins of love and hale.* New York: Julián Press.
TAGGARD, G. (1934): *The Ufe and mind of Emily Dickinson.* New York: Knopf.
THORNDIKE, E. L. (1940): *Human nature and the social order.* New York: Macmillan.
VAN DOREN, C. (1936): *Three worlds.* New York: Harper & Row.
WERTHEIMER, M. (1959): *Productive thinking* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
WHITEHEAD, A. N. (1938): *Modes of thought.* New York: Macmillan and Cambridge University Press.
WILSON, C. (1967): *Introduction to the new existentialism.* Boston: Houghton Mifflin.
WILSON, C. (1969): *Voy age to a beginning.* New York: Crown.
WOLFF, W. (1943): *The expression of personality.* New York: Harper & Row.
WOOTTON, G., (1967): *Workers, unions and the state.* New York: Schocken.
YEATMAN, R. J., & SELLAR, W. C. (1931): *1066 and all that.* New York: Dutton.
YOUNG, P. T. (1941): «The experimental analysis of appetite». *Psychological Bulletin, 38,* 129-164.
YOUNG, P. T. (1948): «Appetite, palatability and feeding habit; A critical review». *Psychological Bulletin, 45,* 289-320.

EPÍLOGO

La rica cosecha de Abraham Maslow

Por RUTH COX

> Yo creía que ahora estaba en la plenitud de mis posibilidades y capacidad, así que *cuando* llegase mi hora final sería como derribar un árbol, como dejar una cosecha entera de manzanas por recoger. Eso *sería* triste. Y sin embargo debería aceptarse. Porque si la vida ha sido tan rica, seguir aferrado a ella sería de ambiciosos y desagradecidos *(diario de Maslow, 12 de febrero 1970, en Lowry, 1979, pág. 997).*

INTRODUCCIÓN

Cuatro meses después de escribir estas palabras en su diario, Abraham Maslow fallecía a la edad de 62 años. Hoy día, la visión de Maslow sobre el potencial del bienestar individual y la sociedad sinérgica se aplica en numerosos campos del pensamiento psicológico y social. Se puede encontrar la medida de su psicología en una amplia gama de aplicaciones.

Este capítulo examina la manera teórica y práctica en que la visión de Maslow se refleja en nuestra vida y nuestra sociedad. El contribuyó inconmensurablemente a una nueva visión de la naturaleza humana y fue el fundador de dos ramas de la psicología contemporánea, la humanística y la transpersonal. A lo largo de la década de los 70 y de los 80 ha habido una cosecha progresiva de las

ideas de Maslow en el campo de la psicología, educación, negocios y dirección de empresas, sanidad y estudios sociales.

Sus especulaciones y teoría afectan a nuestra vida social y personal de tantas maneras que es difícil, como Joyce Carol Oates escribía, «hacer justicia al desafío de la mente increíblemente fértil de Maslow; su mezcla de profesor, adivino, médico, visionario, planificador social, crítico; su ambición de unir todas las clases de fenómenos aparentemente inconexos; su imparable optimismo» (en Leonard, 1983, pg. 335).

Para los niveles objetivos, el cuerpo de la obra publicada de Maslow es impresionante: 6 libros principales y más de 140 artículos en revistas, muchos de los cuales se han vuelto a reimprimir en diversas colecciones de psicología contemporánea. Pero más importante que el puro volumen de las publicaciones de Maslow es el *impacto* que sus ideas han ejercido sobre nuestra vida y nuestra sociedad. Sus primeros escritos procedían de su creencia de que los seres humanos no se pueden entender jamás a menos que se tomen en cuenta sus más altas aspiraciones. Argumentaba que, como seres humanos, poseemos un impulso innato para desarrollar estas aspiraciones, de forma que nos complete y sirva a la sociedad.

El sentido de curiosidad

El amor de Maslow por la vida, y su persistente creencia en la naturaleza positiva de la especie humana, fue creciendo a medida que dedicaba su vida al entendimiento holístico de la naturaleza humana. Los seres humanos no son una mera colección de neurosis, sino que constituyen un potencial de riqueza. Ya en sus primeros años, estaba infundido de interrogantes, de sinceridad y de percepción honesta. En 1928 escribía en una ponencia de filosofía antes de graduarse:

> ¿Por qué no otorgar (la maravilla de la experiencia mística) al hombre mismo? en vez de deducir de la experiencia mística la pequenez y la indefensión esencial del hombre... ¿no podríamos perfilar una concepción más grande y maravillosa de la grandeza de la especie humana? (En Lowry, 1973a, pg. 77).

Más de cuarenta años después, cuando Maslow se había convertido en uno de los psicólogos más distinguidos de nuestro tiempo, su tema seguía inalterable, como él lo expuso en su libro *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144)[1]:

> Si tuviera que condensar todo este libro en una sola frase, yo (diría) que representa las consecuencias de descubrir que el hombre tiene una naturaleza superior y que esto es parte de su esencia, o más sencillamente, que los seres humanos pueden ser maravillosos por su propia naturaleza humana y biológica (En Lowry, 1973a, pg. 77).

Su intelecto curioso y tenaz le permitió un enfoque psicológico más allá de la conducta neurótica y de la psicosis, dirigiéndose a una psicología de crecimiento humano y autorrealización. «Lo que podemos estudiar son las profundidades inconscientes y preconscientes, racionales e irracionales, sanas y enfermas, poéticas y matemáticas, concretas y abstractas. Freud se puso estas gafas médicas en la nariz. Es hora ya de quitárselas», escribía Maslow en 1959 (en Lowry, 1979, pg. 66).

La revolución invisible

En el prefacio a la segunda edición revisada de *Motivación y Personalidad,* Maslow escribía que la filosofía humanística «se pasa todavía completamente por alto por muchos miembros de la comunidad intelectual... Por esta razón he dado en llamarla la Revolución Invisible» (1970, 142, pg. x).

En marzo de 1985 los participantes en el 25 aniversario de la Asociación de Psicología Humanística analizaron el impacto de la «revolución invisible» y destacaron la influencia de las ideas humanísticas en la vida diaria. Mientras que los estudios generales de graduado y los textos de psicología no reflejan la perspectiva humanística, en otros campos la filosofía humanística no ha pasado inad-

[1] Todas las referencias a la obra de Maslow aparecen enumeradas en la «Bibliografía de los escritos de Abraham Maslow»; el número que sigue al año se refiere al número de la obra según aparece en la bibliografía.

vertida en absoluto. Las tendencias de la psicoterapia, la educación, la medicina y la empresa reflejan el énfasis de Maslow en la autorrealización, los valores, elección y las responsabilidades, y de una visión más holística del individuo dentro del entorno familiar, cultural y laboral.

Richard J. Lowry del Vassar College, amigo y antiguo alumno de Maslow y editor de sus diarios, ha desempeñado un importante papel al estudiar la contribución de Maslow. En su libro *A. H. Maslow: An Intellectual Portrait* (1973a), Lowry examinaba los temas principales de la ideas de Maslow y su estatus teórico en la historia de la psicología y del pensamiento occidental.

Lowry describía la envergadura de la vida intelectual de Maslow como de una extraordinaria coherencia y consistencia en la búsqueda de las «posibilidades maravillosas y las profundidades inexcrutables de la naturaleza humana» (Lowry, 1973a, pgs. 78-79).

Durante la elaboración de su libro *New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution* (1972), el escritor inglés Colin Wilson recibió una colaboración con todo detalle de Maslow y su esposa Bertha. Este libro y *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow* de Frank Goble (1970) constituyen una crónica de la filosofía y de los logros de Maslow dentro de una perspectiva histórica mayor.

Wilson escribía: «el logro de Maslow es enorme... Como todos los pensadores originales ha abierto una nueva manera de *ver* el universo. Sus ideas se desarrollaron lenta y orgánicamente, como un árbol; no hay rupturas ni cambios bruscos de dirección. Su instinto era notablemente consistente» (1972, pg. 198).

Psicólogo y filósofo de la ciencia

Maslow creía que el enfoque general de la ciencia empírica, «de los objetos, los animales, las cosas y los procesos parciales es limitado e inadecuado cuando intentamos conocer y comprender las culturas y a las personas en conjunto e individualmente» (Maslow, 1966, 115, pg. xiii).

En su búsqueda de los medios adecuados para investigar en el campo de la psicología, Maslow fue también un filósofo de la cien-

da. Le resultaba imposible separar la búsqueda de la verdad psicológica de las cuestiones filosóficas, y sostenía que la ciencia no tenía derecho de excluir *ningún* dato o experiencia relevantes. En *The Psychology of Science: A Reconnaissance* escribía: «la ciencia debería ser capaz de tratar los problemas de los valores, la individualidad, la conciencia, la belleza, la transcendencia y la ética» (Maslow, 1966, 115, pg. xiv).

A Maslow le interesaba más explorar y crear teorías que aplicarlas o verificarlas, pero constantemente desafiaba y animaba a los demás a experimentar y aprobar o desaprobar sus ideas.

> Yo soy una persona que le gusta abrir brecha y luego marcharme. Me aburro. Me gusta descubrir, no verificar. Para mí lo más emocionante es el descubrimiento (Maslow, en Lowry, 1979, pg. 231).

El reconoció en su libro *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144) que la verificación es la «columna vertebral de la ciencia», sin embargo para él era «un gran error que los científicos se consideraran a sí mismos meros y simples verificadores» (pg. 4). A él le preocupaban los descubrimientos que unían experiencia y teoría, y desafiaba a la ciencia y sus principios buscando nuevos métodos para conocer el comportamiento humano. Su vocación por investigar iba desde el laboratorio al campo e incluía el estudio de fábricas, hogares, hospitales, comunidades e incluso países.

PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

> Hoy día la psicología humanística supone muchas cosas: un movimiento cultural, una red social, una serie de experiencias de personas, un conjunto de técnicas, un sistema de valores, una organización y *una teoría.* Idealmente, cada uno de ellos interactúa y enriquece a los demás (Maslow, en Greening, 1984, pg. 3).
>
> Soy freudiano, soy conductista, soy humanístico... (Maslow, 1971, 144, pg. 4).

La teoría

Las teorías de Maslow sobre la motivación humana y la autorrealización se contrastan muy corrientemente con los modelos freudiano y conductista. Sin embargo, para Maslow personalmente, la jerarquía de las necesidades era una continuación lógica de su trabajo inicial con los modelos conductista, freudiano y adleriano. El se veía a sí mismo como freudiano y conductista, no como el padre de la revolución contra ellos. Maslow se veía como una síntesis creativa, no como un disidente, y consideraba su obra como una prolongación de las tendencias modernas de la psicología.

¿Por qué eran las teorías de Maslow y de otros pensadores humanísticos tan revolucionarias? Su obra y la de los restantes psicólogos humanísticos es científica, en el sentido de que se basa en estudios empíricos de la conducta humana, pero difiere de los otros sistemas psicológicos en que acentúa ciertas creencias *filosóficas* sobre los seres humanos (Buhler y Alien, 1972).

La psicología humanística es revolucionaria por presentar un modelo positivo de la experiencia humana. Los psicólogos humanísticos se presentan a sí mismos como seres humanos, primero, y como científicos, después. No reclaman ser objetivos. Son constantes en el descubrimiento de métodos dentro del intercambio, altamente subjetivo, de una relación que revela el conocimiento personal de otro ser humano (Buhler y Alien, 1972; Polanyi, 1958).

Los temas fundamentales que caracterizan la psicología humanística contemporánea son:

- Insatisfacción con las teorías que se centran en la patología.
- Reconocimiento del potencial humano para desarrollarse, autodeterminarse y ejercer la libre elección y la responsabilidad.
- Creencia de que las personas no sólo viven de pan, sino también de necesidades superiores, como aprender, trabajar, amar, la creatividad, etc.
- Valoración de los sentimientos, deseos y emociones en vez de convertirlos en objetos o justificar estas respuestas.
- Creencia de que los seres humanos son capaces de conocer lo bueno y lo malo, y de comportarse de acuerdo con un bien

superior. Creencia en los valores esenciales como la verdad, la felicidad, el amor y la belleza.

El movimiento humanístico

Esta definición de la «tercera fuerza» en psicología la escribió Maslow en el verano de 1957 y fue incluida en la presentación del primer número de la revista *Journal of Humanistic Psychology* (Sutich, 1961, pgs. viii-ix):

> La *Journal of Humanistic Psychology* se ha fundado por un grupo de psicólogos y profesionales de otros campos interesados en las capacidades y potencialidades humanas, que no tienen un lugar sistemático en la teoría positivista o conductista ni en la teoría psicoanalítica clásica (ej.: la creatividad, el amor, el yo, el crecimiento, el organismo, gratificación de necesidades básicas, autorrealización, valores superiores, trascendencia del yo, objetividad, autonomía, identidad, responsabilidad, salud mental, etc.).

Dos organizaciones configuraron la identidad de la psicología humanística como movimiento intelectual durante los primeros años de la década de 1960. El Instituto Esalen de California, prototipo de otros tipos de crecimiento, fue fundado en 1962. También en 1962 Abraham Maslow y sus colegas fundaron la Asociación de Psicología Humanística (AHP).

La finalidad principal tanto de la revista como de la Asociación de Psicología Humanística era explorar los rasgos conductistas y la dinámica emocional de la *vida humana sana y total.* La nueva asociación representaba una rebelión contra la ortodoxia mecanicista, determinista, psicoanalítica y conductista. En 1985, el número de socios de la AHP ascendía a 5200, en todos los estados y en muchos otros países del extranjero.

En el prólogo al libro de Frank Goble *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow* (1970, pg. vii) Maslow mismo escribía:

> Quiero subrayar que de una docena de teóricos, cualquiera habría podido representar a la psicología de la tercera fuerza.

> Como movimiento no tiene un solo líder, ningún nombre conocido que la distinga. En contraste con la mayoría de las revoluciones a nivel mundial, que se han caracterizado por el nombre de una sola persona, por ejemplo los freudianos, los darwinianos, los marxianos, los einsteinianos, etc., la tercera fuerza es la obra de *muchas* personas. No sólo esto, sino que también va acompañada de adelantos y descubrimientos independientes en otros campos. Se va desarrollando con rapidez una nueva imagen de la sociedad y de todas sus instituciones.

Los psicólogos humanísticos exploraron vías por las que se podía fomentar y medir la autorrealización en individuos, grupos y organizaciones. En 1968, se diseñó el Inventario de Orientación Personal (POI) para medir los grados de autorrealización (Shostrom, 1968). Este instrumento se ha aplicado profusamente en la empresa, la educación y la psicología.

Psicoterapia humanística

La práctica de la psicoterapia contemporánea se ha visto radicalmente influida por las teorías elaboradas por Maslow y otros psicólogos de la tercera fuerza. Aunque el mismo Maslow no era un clínico en activo, sus ideas han tenido un impacto significativo en la práctica de la psicoterapia. No desarrolló un sistema de técnicas, sino más bien un enfoque ético de las relaciones humanas en general.

Maslow creía que se podían obtener resultados satisfactorios con todos los diversos métodos clínicos y que el buen terapeuta debe ayudar al individuo a satisfacer las necesidades básicas, conduciendo así al individuo por el camino de la autorrealización, que Maslow definía como el «objetivo último de toda terapia» *(Motivación y Personalidad,* 1970, 142, pgs. 24-264). Está implícita la creencia de que la verdad cura mucho. Aprender a romper las propias represiones, a conocerse a sí mismo, a escuchar la voz de los impulsos, a descubrir la naturaleza triunfante, a alcanzar el conocimiento, el insight, esto es lo que se requiere», escribía en *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144, pg. 52).

La ética humanística, que fue descrita por Maslow (1970, 142) y elaborada por Bugental (1971), ha tenido implicaciones específicas

en la experiencia terapéutica. Algunos de los principios fundamentales de la ética son:

- Aceptar la responsabilidad de las propias acciones y experiencias.
- Reciprocidad en las relaciones: reconocer la perspectiva del otro.
- Una perspectiva existencial o de *aquí y ahora,* acentuando que siempre se vive sólo en el momento presente.
- Reconocimiento de que emociones tales como el dolor, conflicto, duelo, rabia y culpa son partes de la experiencia humana, que hay que comprender e incluso valorar, en vez de eliminarlas o de ocultarlas; expresar las emociones revela una experiencia significativa en la vida de la persona.
- Los individuos que han personificado la ética humanística están unidos en la búsqueda de experiencias facilitadoras del crecimiento.

A Cari Rogers (1942, 1961) se debe la introducción de un nuevo concepto humanístico de la relación terapeuta-paciente. Mientras que Maslow y Rogers se influían mutuamente en sus teorías, Rogers aplicaba los conceptos en el desarrollo de nuevos modelos de procedimiento en el trato con los clientes. La expresión que le daba a este trabajo era el *enfoque centrado en el cliente.* Rogers hablaba del terapeuta como facilitador, como participante terapéutico activo, pero no directivo. Diversos psicoterapeutas han desarrollado variables sobre esta relación de persona a persona.

Los terapeutas humanísticos reconocen que utilizan su propia experiencia, y creen que no se puede subestimar el impacto y la importancia de la personalidad del terapeuta en el proceso de asesoramiento. El terapeuta sirve de modelo, al demostrar al cliente implícitamente el potencial para una acción creativa y positiva. Los terapeutas humanísticos también creen que la decisión y la elección final corresponde al cliente. Aunque el terapeuta pueda desempeñar un papel muy importante, es el cliente quien mantiene la responsabilidad básica porque su vida será siempre la figura más poderosa. (Buhler y Alien, 1972; Maslow, 1970, 142; Rogers, 1961).

> Debemos recordar que el conocimiento de la propia naturaleza se produce a la vez que el conocimiento de la naturaleza humana en general (Maslow, 1971, 144, pg. xvi).

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

> Yo considero que la tercera fuerza, la humanística, es transitoria, una preparación para una cuarta psicología aún superior, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en el interés y las necesidades humanas, que traspasa la humanidad, la identidad, la autorrealización y cosas parecidas (Maslow, *Toward A Psychology of Being,* 1968, 128, pgs. iii-iv).

Hacia el final de su vida, Maslow vislumbró otras posibilidades del desarrollo humano. A medida que se hacían estudios sobre el comportamiento humano en posteriores hallazgos de bienestar, se fue haciendo cada vez más visible la ausencia de líneas relevantes en la psicología tradicional de Occidente. En realidad, el modelo humanístico por sí mismo era inadecuado. Maslow se dio cuenta de que ciertos estados de consciencia (estados alterados, místicos, iluminados o espirituales) eran experiencias más allá de la autorrealización, en los que el individuo trascendía los límites habituales de identidad y experiencia (Walsh y Vaughn, 1980).

En 1968, Maslow escribía a Anthony Sutich para discutir el nombre de esta nueva «cuarta fuerza» en psicología. A la sazón se estaba proyectando una revista de la que Sutich era el editor.

> La razón principal por la que escribo es que, en el curso de nuestra conversación (con Stan Grof) pensamos utilizar la palabra «transpersonal» en vez de los términos «transhumanista» o «transhumana» que suenan más pesados. Cuanto más lo pienso, más representa esta palabra lo que intentamos decir, o sea, más allá de la individualidad, más allá del desarrollo de la persona individual hacia algo que es más incluyente (Maslow, en Sutich, 1976, pg. 16).

Maslow vivió lo suficiente para ver el primer número de la nueva revista de psicología transpersonal *(Journal of Transpersonal*

Psychology) aparecido en 1969. El artículo que lo abría procedía de una charla que él había dado titulada «The Farther Reaches of Human Nature».

He aquí la declaración original de Sutich sobre la finalidad de la revista que Maslow apoyó decididamente:

> La naciente Psicología Transpersonal («cuarta fuerza») trata específicamente del estudio científico, *empírico,* y la implementación responsable de los hallazgos relevantes para las metanecesidades de la especie y del individuo, el llegar a ser, los valores últimos, la conciencia unitiva, las experiencias límite, los valores B, el éxtasis, la experiencia mística, el temor, el ser, la autorrealización, la esencia, la maravilla, la felicidad, el significado último, la trascendencia del yo, el espíritu, la singularidad, la conciencia cósmica, la sinergia individual y de la especie, el encuentro interpersonal máximo, la sacralización de la vida diaria, los fenómenos trascendentales, el humor del yo cósmico y el sentido del juego, la percepción sensorial máxima, la expresión y la sensibilidad, y conceptos, experiencias y actividades relacionadas (Sutich, 1976, pgs. 13-14).

En 1985, el número de miembros de la Asociación de Psicología Transpersonal ascendía a 1200. También se ha constituido una Asociación Transpersonal Internacional que ha patrocinado la organización de congresos por todo el mundo.

Nacimiento de la perspectiva transpersonal

Durante los últimos sesenta años, se favoreció el nacimiento de la psicología transpersonal por factores culturales que indicaban la necesidad de un nuevo modelo de conducta humana y de crecimiento. El movimiento potencial humano y el amplio uso de técnicas psicodélicas y de alteración de la conciencia, tales como la meditación, tuvieron un impacto importante en las ideas sobre la conciencia, la salud, la experiencia y la motivación.

Cuestiones sobre la naturaleza del ser

No se puede definir estrictamente la psicología transpersonal como un modelo de personalidad, porque considera la personalidad como un solo aspecto de la naturaleza psicológica; es más bien un cuestionamiento de la naturaleza esencial del ser.

La psicología transpersonal estudia los siguientes temas:

1. *La conciencia* es la esencia del ser humano, especialmente la conciencia autorreflexiva (Walsh y Waughn, 1980).
2. *El condicionamiento* es la siguiente dimensión de la persona. Sostiene que estamos atrapados por nuestro condicionamiento mucho más de lo que imaginamos, pero que es posible liberarse de los condicionamientos, al menos de forma experimental (Goleman, 1977).
3. *La personalidad* tiene menos importancia que en otras psicologías. La salud no se identifica con la personalidad, sino más bien como una modificación de la misma (Wilber, 1977).
4. *El proceso y los fenómenos internos e intrapsíquicos* son más importantes que la identificación externa.

Terapias

«La psicoterapia transpersonal incluye el tratamiento de la escala completa de desórdenes emocionales, intelectuales y de conducta, así como desvelar y apoyar los esfuerzos por la autorrealización completa» escribía James Fadiman y Kathleen Speeth (1980, pg. 684). «El punto final de la psicoterapia no se ve como la adaptación a la cultura predominante, sino más bien como la experiencia diaria de ese estado que se llama liberación, iluminación, individuación, certeza, gnosis, según las diversas tradiciones».

Las técnicas psicoterapéuticas del campo transpersonal proceden del trabajo clínico, de las tradiciones místicas, la meditación, el análisis de la conducta y las tecnologías fisiológicas. El acento se pone en el desarrollo y la integración de las dimensiones física, mental, emocional y espiritual de la persona.

> La exploración de las cotas más altas de la naturaleza humana y de sus posibilidades últimas implicaban para mí la continua destrucción de axiomas queridos, la perpetua asimilación de supuestas paradojas, contradicciones e imprecisiones, y el derrumbe ocasional ante mis oídos de leyes de psicología muy antiguas, en las que creía firmemente, y en apariencia inatacables (Maslow, 1968, 128, pg. ii).

«¿Somos todo lo que podemos ser? o ¿hay mayores alturas y profundidades de capacidad mental dentro de nosotros, que la mayoría ni sueña, y que solamente unos pocos vislumbran, captan y llegan a realizar? Si existen tales capacidades, ¿entonces cuál es su naturaleza, cómo se pueden reconocer, cómo podemos aprender de ellas y cómo se pueden cultivar mejor?» (Walsh y Shapiro, 1983, página 5).

Estas eran las cuestiones que Abraham Maslow planteaba hace ya más de treinta años. Hoy, dentro del campo del la psicología humanística y transpersonal, existe una búsqueda de un contexto nuevo para entenderse a sí mismo y un movimiento hacia una psicología integradora del bienestar.

EDUCACIÓN: VALORES HUMANÍSTICOS Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

> Toda la vida es educación y todo el mundo es maestro, y todo el mundo es siempre alumno (Maslow, en Lowry, 1979, pg. 816).
>
> Si pienso en las grandes experiencias educativas de mi vida, las que más me enseñaron, serían las que me enseñaron qué clase de persona era yo... mi matrimonio y mi paternidad. Las experiencias que me hicieron abrirme, me fortalecieron, me hicieron más alto y más fuerte, más humano («conversación con Abraham H. Maslow», *Psychology Today,* 1968, pg. 57).

Para Maslow, aprender era de alguna manera relevante para todas las necesidades humanas. El aprendizaje no supone meramente la adquisición de datos y hechos, sino la reintegración holística del individuo, produciendo cambios continuos en la propia imagen, los sentimientos, la conducta y la relación con el entorno. El

veía la educación como algo que sucedía a lo largo de toda la vida y no como algo limitado al aula.

Maslow pensaba que despertar y cumplir «los valores del ser» en los niños podría conducir a que floreciera una nueva clase de civilización. Como otros visionarios, el creía que se podía crear una nueva sociedad cambiando la educación de los jóvenes. Los valores humanísticos en la educación han sido el estandarte de muchos reformadores y pioneros de la educación. En *Summerhill* (1960), A.S. Neill exponía unas creencias similares a las de Maslow. Estas incluían la libertad de trabajar con alegría, encontrar la felicidad y desarrollar los intereses personales. Como eje central del enfoque de Maslow está el despertar la confianza en sí mismo, el insight, la espontaneidad y el crecimiento.

Herbert Kohl (1969) y muchos otros reformadores de la educación han aplicado esta filosofía en escuelas públicas y privadas. Abogando por la *clase abierta,* Kohl desarrolló un entorno del aula en que el profesor renuncia a su papel autoritario, habla a los alumnos como iguales y se deja llevar por los intereses de los alumnos. Las investigaciones muestran que los niños aprenden mejor de los adultos que son creativos, espontáneos y que les ayudan, que les aportan significados y no simplemente hechos, que poseen una alta estima de sí mismos y que ven su trabajo como liberar y no como controlar.

El enfoque humanístico de la educación, concepto conocido como *educación afectiva,* acentúa el lado no intelectual del aprendizaje: el lado que tiene que ver con las emociones, sentimientos, intereses, valores y con el carácter. *La educación confluyente,* introducida en su origen por George Brown, pretende integrar los elementos afectivos y cognitivos en el aprendizaje individual y de grupo (Miller, 1976).

Los temas principales de la educación humanística incluyen:

- Responsabilidad del propio aprendizaje y el desarrollo de la propia identidad.
- Apoyo y reconocimiento de la necesidad de amor en un sentido de autovaloración.
- El profesor como agente organizador de una clase abierta.
- El uso de grupos de nivel semejante en el proceso de aprendizaje, por ejemplo, aprendizaje en equipo con discusiones dirigi-

das por el alumno, el aumento del esfuerzo individual por el proceso e interacción del grupo.

La buena disposición se reconoce como un factor crítico en la jerarquía de Maslow. La educación afectiva subraya que no se debería emplear ninguna estrategia antes de que el profesor o el alumno esté preparado. Si las necesidades y la disposición de los que aprenden se pueden determinar con más exactitud, escribía Morris (1981), se podrían mejorar las líneas generales de organización, las decisiones del curriculum, e incluso el entorno escolar. Empleando la jerarquía de Maslow en una escuela pública, las necesidades individuales y los conceptos de disposición, tales como el concepto de sí mismo, el insight de sí mismo, el entendimiento de sí mismo y la autorrealización se han utilizado para personalizar y aumentar las probabilidades del aprendizaje.

Los distritos escolares han revisado los programas (Guest, 1985) por si encontraban *necesidades fisiológicas* (ej.: almuerzos, ropa, transporte gratuitos), *de seguridad* (ej.: prácticas con fuego, prevención del abuso infantil, llamadas a los ausentes) y *necesidades de amor y pertenencia* (ej.: reuniones de clase, grupos de amistad, tutoría, cuidado auténtico de los niños). Para desarrollar *la estima y la autorrealización* se incluyen en los programas exposiciones del trabajo de los alumnos, explicaciones con murales informativos de los cursos, premios de aliento, y participación en la producción y actividades especiales.

Inteligencias múltiples y creatividad

Maslow observó que las personas autorrealizadas son creativas —artística y científicamente, o de mil maneras— pero *siempre* creativas. Creía que podían existir diferentes formas de solucionar un problema, y es muy frecuente una cita suya en la que prevenía a sus alumnos: «Cuando la única herramienta que se tiene es un martillo, todos los problemas se empiezan a ver como un clavo» (Ostrander y Schroeder, 1979, pg. 147).

Tras muchos años de investigación en psicología cognitiva y neuropsicología, Howard Gardner (1983), a través del Proyecto so-

bre Potencial Humano, ha publicado una teoría de inteligencias múltiples. La obra de Gardner confirma la controversia de Maslow de que hay muchas formas de solucionar los problemas y de realizar el potencial. Los individuos pueden tener inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, corporal, cinestética o personal. El insight, la intuición y la conciencia cinestética se valoran como expresiones de una característica fundamental de la naturaleza humana, una potencialidad innata en todos los seres humanos al nacer.

Maslow creía que la educación debería consistir en aprender sobre el crecimiento personal, en qué dirección crecer, qué elegir y qué rechazar. En el capítulo titulado «Educación y experiencias límite» (en *The Farther Reaches of Human Nature,* 1971, 144, pgs. 168-179) sugería que la enseñanza temprana del arte, la música y la danza eran esenciales para la identidad psicológica y biológica.

En *Education and Ecstasy* (1968), George Leonard se unía a la visión de Maslow sobre la teoría del potencial humano, la escuela innovadora, los laboratorios de investigación cerebral y las comunidades experimentales. El creía, como Maslow, que la capacidad creativa última del cerebro puede ser infinita. Leonard escribió sobre los aprendices libres y los estudiantes estimulados, los padres y educadores, por una nueva visión del aprendizaje con nuevas tecnologías y entornos capaces de crear el placer de aprender.

La educación humanística y más allá hasta la educación transpersonal

> La educación creativa *puede* preparar a las personas para lo desconocido (Maslow en Lowry, 1979, pg. 18).
>
> Uno de los fines de la educación debería ser enseñar que la vida es valiosa (Maslow, 1971,144, pg. 187).

El movimiento hacia un paradigma de educación que responda a nuestro conocimiento del potencial humano es todavía muy reciente. La educación convencional fue diseñada para adaptar al individuo a la sociedad tal como existe, mientras que los educadores humanísticos de la década de los 60 sostenían que la sociedad debería aceptar a sus miembros como seres autónomos y únicos. La experiencia

transpersonal busca una nueva clase de aprendiz y una nueva clase de sociedad. Más allá de la propia aceptación, promueve la trascendencia de uno mismo (Ferguson, 1980).

La educación transpersonal significa educación de la persona entera, el proceso de exponer a la persona al misterio dentro de sí misma. El énfasis se pone en aprender *a* aprender. Aprender es un proceso, un viaje que refleja los descubrimientos de la transformación personal. Maslow abogaba por una escuela que sirviera para ayudar a las personas a mirar *dentro de sí mismos* y, a partir de este conocimiento, desarrollar una serie de valores.

Jonathan Kozol, autor y profesor, proponía que la educación se preocupara de los valores éticos como la verdad, integridad y compasión, y que debería aplicarlos a lo que sucediera fuera del aula. Maslow creía también firmemente que la salud del individuo no se puede separar de la salud colectiva, como no se puede separar el crecimiento personal del espiritual.

Nuevas formas de aprendizaje

Las teorías de Maslow sobre el potencial humano se pueden también vincular al desarrollo de las técnicas de aprendizaje. Hay una generación actual de literatura y metodología que habla de nuevos modos de aprendizaje. Estas técnicas y nuevos instrumentos de aprendizaje incluyen técnicas de relajación, visualizaciones, hipnosis, percepción de los sentidos, desarrollo de la intuición y de los presentimientos, aprendizaje durmiendo, afirmaciones, desarrollo de la memoria y juegos de la mente. Estos instrumentos de aprendizaje están dirigidos a disolver el miedo, el sentido de culpa, la imagen deformada de uno mismo, y la imagen negativa sobre la limitación de las capacidades.

Las técnicas transpersonales de aprendizaje se están utilizando por profesores y tutores, como lo demuestran los libros de juegos y técnicas para la clase (Castillo, 1974; Hendricks y Fadiman, 1976; Hendricks y Willis, 1975; J. B. Roberts y Clark, 1975).

Un campo muy importante de estudio se ha hecho sobre los estados de consciencia. La investigación demuestra que las personas disponen de una gran variedad de estados de conciencia. No sólo

tenemos muchos estados de conciencia, sino que también podemos alterar deliberadamente aquellos estados que inhiben el aprendizaje, y cultivar aquellos otros que incrementan nuestras capacidades. Las técnicas incluyen curas de sueño y psíquicas (LeShan, 1974), fenómenos paranormales (Ullman, Krippner y Vaughn, 1973) y el control del sistema nervioso autónomo mediante la realimentación biológica (Green y Green, 1977).

También se han puesto muy de moda las técnicas de superaprendizaje. A mediados de la década de los 60, el doctor Georgi Lozanov, médico y psiquiatra búlgaro, desarrolló un sistema de aprendizaje rápido. Esta técnica, que él llamaba sugestología, se creó a partir del yoga mental, la música, aprendizaje durmiendo, fisiología, hipnosis, autogénesis, parapsicología y teatro. Aplicaba los estados alterados de la conciencia para aprender, para curar y para el desarrollo intuitivo (Ostrander y Schroeder, 1979).

Los aprendices se animan con los resultados concretos y con lo que vislumbran de sus verdaderas capacidades. Se pone más énfasis en la naturaleza orgánica del aprendizaje y la necesidad de confianza en sí mismo (Holt, 1970; Kohl, 1969; Maslow, 1971, 144). Quizás, a medida que estas técnicas y se hagan más corrientes, nos encontremos más cerca de los conceptos de Maslow sobre educación y psicología.

Evidentemente, es fundamental la necesidad de una mayor esperanza y más interés por los alcances externos de la educación humana, si hemos de profundizar en el conocimiento de nosotros mismos. Abe Maslow, ante su clase en la universidad, planteaba una cuestión importante a los alumnos:

> «¿Quiénes de vosotros esperáis lograr la plenitud en el campo elegido?»
>
> La clase le miró perpleja. Después de un largo silencio Maslow dijo: «Y si no vosotros, ¿quién entonces?» (Wilson, 1972, pg. 15).

EL IMPACTO DE MASLOW EN EL MUNDO DEL TRABAJO Y LA EMPRESA

> A la naturaleza humana se la ha valorado muy poco. El hombre tiene una naturaleza superior, tan «instintoide» como su naturaleza inferior, y esta naturaleza humana incluye la necesidad de

> trabajo significativo, de responsabilidad, de creatividad, de ser honrado y justo, de hacer lo que merece la pena, y de *preferir hacerlo bien* (Maslow, 1971, 144, pg. 238).

En el verano de 1962, Maslow llegó a California como visitante de Non-Linear Systems, una planta de alta tecnología en Del Mar. Ese traslado marcó un punto de inflexión personal. Al revisar sus razones para pasarse a la psicología de la dirección de empresas, escribía: «Hubo también un gran cambio a causa de mi interés por la terapia de masas. La terapia individual es inútil para las masas. Yo había pensado que la educación era la mejor apuesta para cambiar la sociedad. Pero ahora, el contexto laboral me parece mucho mejor» (Lowry, 1979).

Mediante sus observaciones en Non-Linear Systems, Maslow descubrió que sus teorías se podían aplicar a la dirección organizativa. Descubrió que las personas consiguen un nivel óptimo de funcionamiento cuando las organizaciones desarrollan prácticas que abarcan la naturaleza holística de los seres humanos. Pensaba que una política de empresa humana y bien formada, centrada en el potencial humano, también resultaría ventajosa económicamente.

A este concepto de liderazgo utópico lo denominó dirección de empresa eupsiquiana. Destacó que, si no mucha gente se puede permitir el lujo de la psicoterapia, muchos individuos pueden experimentar una situación laboral orientada terapéuticamente. *Eupsiquía* fue una palabra que Maslow acuñó para describir estas instituciones que se dirigían a comprender la salud mental en último término. Maslow estaba influido por la teoría X y la teoría Y de McGregor (1960), que demostraba cómo pueden afectar a las prácticas de dirección ciertas asunciones, ya sean autoritarias (X) o humanísticas (Y). Pero él fue más lejos al sugerir una serie de asunciones, de naturaleza transpersonal, que él llamó teoría Z.

La teoría Z revolucionó el modelo clásico de escasez económica al incluir el impulso de autorrealizarse, de amar y de alcanzar los valores humanos más altos. La teoría Z toma la decisión compartida, la confianza mutua, la intimidad, el cuidado y la cooperación como algo esencial para el desarrollo de la organización.

Las empresas que utilizan esta teoría se preocupan de la educación presente de sus empleados, reforzando la idea de que *el negocio*

tiene el potencial de transformar y apoyar a las personas que se autorrealizan. Reconoce las relaciones complejas y cambiantes entre las personas de todos los niveles de una empresa. Las necesidades de crecimiento y estima personal son tan importantes como la seguridad económica. Al trabajo se lo ve como una experiencia psicológica y un fin económico a la vez.

La teoría Z de Maslow precedió en veinte años al bien conocido libro de Ouchi sobre las prácticas de la empresa japonesa, certeramente titulado *Teoría Z* (1981). Para nuestra sorpresa, no se hace ninguna referencia a Maslow en el libro de Ouchi.

El desarrollo humanístico en los negocios

La psicología humanística propuso la existencia y subrayó la importancia de las necesidades mentales, tal como la necesidad de lograr algo, de ser independiente y autónomo, de sentirse bien consigo mismo, y de crecer y autorrealizarse (Argyris, 1964; Drucker, 1974; Maslow, 1965, 112; McGregor, 1960). A lo largo de la década de los 60 y los 70 ha seguido floreciendo, desde su nacimiento, una corriente de ideas sobre la dirección de empresas y los negocios orientada a las personas. Muchas organizaciones han introducido dichas técnicas, como la formación de la sensibilidad (French y Bell, 1980), la toma de decisiones participativa (Hackman y Oldham, 1980), la dirección por objetivos (Drucker, 1974) y programas para mejorar la calidad de la vida laboral (Carlson, 1980).

El libro de Maslow *Eupsychian Management,* colección de notas publicada en forma de diario en 1965, prefiguró muchas ideas que aparecen en escritos populares más recientes sobre dirección de empresas, como el de Peters y Waterman *In Search of Excellence* (1982), el de Paséale y Athos *The Art of Japanese Management* (1981) y el de Ouchi *Theory Z* (1981). Las empresas americanas buscan el éxito en el país y en el extranjero con una nueva mirada, y muchas de las innovaciones y condiciones, que ahora se confirman como la vía hacia lo excelente en el lugar de trabajo, fueron ya expuestas por Maslow en los primeros años de la década de los sesenta.

Maslow se dio cuenta en 1960 de lo que Peters y Waterman

confirmaron en 1982: esto es, que el liderazgo de éxito se centra en los valores *humanos,* está orientado a satisfacer la necesidad de significado de la persona, y crea un objetivo de organización. Maslow desarrolló un conjunto de 36 supuestos o precondiciones para que una organización funcione al máximo. Estos incluyen: 1) asumir en todo su personal el impulso de llevar algo a cabo, que están para fabricar bien y no para perder el tiempo, que quieren hacer un buen trabajo, etc; 2) asumir que las personas prefieren sentirse importantes, necesarias, útiles, afortunadas, orgullosas y respetadas; 3) asumir que se debe confiar en todo el mundo; 4) que todo el mundo tiene que estar informado lo más posible de tantos hechos y verdades como sea factible, y de todo lo que sea relevante en su circunstancia; y 5) en última instancia, asumir que hay una preferencia o tendencia a identificarse cada vez más con el mundo y un anhelo de valores como la verdad, la justicia, la perfección y cosas parecidas (Maslow, 1965, 112).

Las principales empresas americanas como Hewlett-Packard, Apple Computer, Texas Instrument, Eastman Kodak y Levi Strauss, todas ellas emplean estilos de dirección de empresa que dependen de la responsabilidad individual, el trabajo en equipo y una preocupación por las personas. Estas grandes compañías reflejan el conocimiento creciente de que la vida industrial requiere un alto grado de interdependencia humana, confianza mutua y cooperación para que se mantenga la productividad.

E1 proyecto VALS: aplicación directa de la jerarquía de las necesidades

Una de las aplicaciones directas y de mayor éxito en la empresa de la teoría de Maslow se ha desarrollado en Stanford Research International (SRI) de Menlo Park, California. El proyecto es conocido como VALS (Valores y estilos de vida) y ha marcado un perfil de persona americana de una manera singular. Basándose en la jerarquía de las necesidades de Maslow, el sistema VALS ha diseñado unos retratos de nueve tipos de personas muy elaborados. Cada tipo describe «una manera única de vida definida por su serie distintiva de valores, impulsos, creencias, necesidades, sueños y puntos de vista» (A. Mitchell, 1983, pg. 4).

Referido como *información de estilo de vida,* VALS se utiliza para determinar cómo se pueden atraer y retener a los empleados, cómo encontrarles el puesto adecuado de modo que sean felices y productivos a la vez, y cómo establecer grupos de trabajo. La tipología VALS se ha utilizado también para determinar el segmento y tamaño del mercado y como ayuda en el desarrollo, diseño y empaquetado del producto.

Agencias publicitarias como Young & Rubicam, Ogilvy & Mather y Leo Burnett utilizan los psicográficos de VALS para determinar las preferencias de los consumidores. Esta aplicación de la jerarquía de las necesidades está afectando hoy a la vida de millones de americanos de forma muy persuasiva.

LA SALUD Y LA PERSONA COMPLETA

La influencia de Maslow se ha notado en dos direcciones principales de la sanidad. La primera introdujo la aplicación directa de sus teorías en las instituciones médicas establecidas. La segunda ha sido la explosión de la perspectiva sanitaria holística.

Hay, literalmente, cientos de estudios que utilizan los modelos de Maslow en el campo de la asistencia sanitaria, la medicina, la administración hospitalaria, la educación y la geriatría. Muchos de estos estudios introdujeron el concepto de las necesidades superiores en instituciones médicas como hospitales, clínicas, hospitales psiquiátricos y sanatorios. Médicos, enfermeras y otros profesionales de la sanidad empezaron a reconocer y a animar una mayor preocupación personal por una gama más amplia de las necesidades de los pacientes. Este cambio se reflejó en la política de muchas instituciones. Por ejemplo, los médicos de una clínica londinense instituyeron su práctica sobre la premisa de que «la salud es más poderosa y contagiosa que la enfermedad» (Pioneer Health Center, 1971, citado en Duhl, L. J., «The social context of health», pg. 42 en Hastings, Fadiman y Gordon, 1980). (Las muchas publicaciones periódicas médicas que hacen referencia a Maslow en su índice de citas indica su influencia en estos campos.)

La salud holística

En los últimos años la palabra *holístico* se ha relacionado muchas veces con el área de la salud. «El pensamiento reduccionista en todas partes, incluida la medicina, resulta en la compartimentalización del ser humano y la experiencia humana en aquellos aspectos o partes que son susceptibles de un análisis o intervención detallados» Rick Carlsson (1980, pg. 486) —al escribir sobre el futuro de la sanidad en los Estados Unidos— se hacía eco de las opiniones de Maslow. «Esta es una de las premisas básicas que subyacen en la práctica médica actual. Aunque tiene su utilidad, es una visión profundamente limitada del ser humano. El cambio hacia el holismo es realmente irreversible, no porque se imponga a la medicina... sino más bien, porque el cambio es parte de un cambio mucho mayor en la perspectiva sobre quién y lo que es el ser humano.»

En el campo de la salud, se puede encontrar evidencia de enfoques holísticos en el aumento del bienestar, así como una actitud que se presta a los aspectos físicos, mentales y espirituales de aquellos que acuden en demanda de cuidados. La medicina holística pone el acento en la singularidad genética, biológica y psicosocial del paciente, así como en la importancia de hacer un tratamiento a la medida para cubrir las necesidades de cada individuo (Gordon, 1980).

Curarse uno mismo

La enfermedad en potencia es transformadora porque puede originar un repentino cambio en los valores, un despertar. Mucha gente ha comenzado a responsabilizarse de su propio bienestar. Los libros de «hágaselo usted mismo» sobre dietas, nutrición, ejercicio y reducción del estrés se han convertido en primeros números de ventas. «Si hay una cosa que puede resolver la crisis de la despersonalización médica y de los costes crecientes, ésta es el cambio masloviano ya clásico: cada vez más personas trabajan contra un entorno y una sociedad patógenas, en tanto que se responsabilizan personalmente de su propia salud positiva y buena» (Leonard, 1983, pg. 335).

La creciente concienciación de los efectos de los estados mentales

y emocionales sobre la salud y la enfermedad, y el papel integral del paciente como participante activo en el proceso de curación, han llevado a una diversidad de técnicas que movilizan el proceso natural de curación en el individuo. Estas técnicas incluyen preparación autógena (Lindemann, 1974), hipnosis (Crasilneck y Hall, 1975), meditación (Shapiro y Walsh, 1980) y realimentación biológica clínica (Pelletier, 1977).

Phil Nurenberger, en *Freedom from Stress -A Holistic Approach* (1981), declaraba que los autorrealizados no alcanzan el mismo grado de estrés que otras personas. Además, padecen menos enfermedades y muestran constantemente mayores niveles de satisfacción de la vida. Sin embargo, los autorrealizados consiguen grandes éxitos, a pesar de trabajar en la misma olla a presión que todo el mundo de nuestra sociedad. La tensión, la preocupación, la ansiedad y los nervios no son ingredientes necesarios para su alto nivel de realización y éxito. Han aprendido a tratar el estrés.

Las aplicaciones de una perspectiva holística afectan a todas las fases de nuestro ciclo vital, desde enfoques alternativos al nacimiento, el envejecimiento «saludable» y la nueva concienciación de las etapas de morir y de la muerte misma. Nuestra opinión sobre la medicina se extiende hasta incluir muchos factores sociales, personales, familiares y ambientales que fomentan la salud, previenen la enfermedad y procuran la curación. A medida que nos responsabilizamos de nuestra propia salud, afirmamos nuestra capacidad no sólo de crecer y cambiar, sino también de *curar* verdaderamente.

LA TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN Y DE AUTORREALIZACION Y LA PSICOLOGÍA DE LA MUJER

> Las mujeres son una especie de milagro perpetuo. Son como las flores. Cada persona es un misterio para mí, pero las mujeres tienen para mí más misterio que los hombres (Maslow, en Hall, 1968, pg. 56).

A medida que Maslow iba abriendo brecha en muchos campos, como muchos de sus contemporáneos, él asumía un proceso común

de desarrollo psicológico para ambos sexos, caracterizando la cumbre del desarrollo humano en términos de individuación y realización. Este supuesto se ha utilizado para animar, y también para restringir, una psicología comprensiva de la mujer. Maslow pensó en la diferencia entre los sexos, pero nunca desarrolló totalmente sus observaciones.

Betty Friedan, en *The Femenine Mystique* (1977), se refiere a Maslow profusamente cuando anima a las mujeres a tener una visión de la autorrealización por encima de su papel de esposa y madre. Sin embargo, cuando se aplica a las mujeres la jerarquía de las necesidades no se pueden caracterizar coherentemente por algunos de los niveles «superiores» de Maslow. Las experiencias y desarrollo de la mujer son diferentes de las del hombre, al centrarse en la dependencia y la intimidad, y no en la independencia y la autonomía (Norman, Murphy y Gilligan, 1982).

A Maslow le desconcertaba esta diferencia cuando escribía en su diario en 1962 (en Lowry, 1979, pg. 251):

> Sólo la mujer *necesita* ser amada, lo primero de todo y antes que nada... (cuanto más pienso en esto, más me impresiona. Y no se ha escrito nada sobre ello. No se ha llevado a cabo ninguna investigación).

Su propio cuestionamiento prefiguró el estudio de estas diferencias, pero al resaltar las cualidades de dependencia e independencia, la jerarquía de Maslow pasa por alto algunas diferencias esenciales entre el hombre y la mujer.

En su famoso libro *In a Different Voice,* Carol Gilligan escribía que «la psicología de la mujer, que se ha descrito firmemente como distinta en su mayor orientación hacia las relaciones y la interdependencia, implica una forma de juicio más contextual y una comprensión moral diferente. Dadas las diferencias en la concepción de la mujer sobre el yo y la moralidad, las mujeres introducen en el ciclo vital un punto de vista diferente y organizan la experiencia humana en términos de prioridades diferentes» (1982, pg. 22). Las mujeres no sólo se definen a sí mismas en un contexto de relación humana, sino que también se juzgan en términos de su capacidad para cuidar. El lugar de la mujer en el ciclo de la vida ha sido el de

nodriza, cuidadora y buena compañera, la tejedora de estas redes de relaciones en las que ella, a su vez, descansa (Gilligan, 1982, pg. 17). La distinción entre la independencia de la mujer y las características de la dependencia personal no estaban todavía claras cuando Maslow escribía. Por tanto, parte de su obra parece describir los valores o prioridades de la mujer como «motivados por deficiencia».

> Las personas motivadas por deficiencia *deben* disponer de otras personas, puesto que la mayoría de sus principales gratificaciones de las necesidades (amor, seguridad, respeto, prestigio, pertenencia) solamente pueden venirle de otros seres humanos. Sin embargo, las personas motivadas por el crecimiento pueden ser realmente obstaculizadas por otras (Maslow, 1970, 142, pg. 162).

Aunque Maslow intentaba definir la autorrealización en ambos sexos, su definición de salud mental no representa fundamentalmente a la psicología de la mujer. Cuando el centro sobre la individuación y el logro personal se extienden a la fase de adulto, y la madurez equivale a autonomía personal, la preocupación por las relaciones se ve como una debilidad de la mujer y no como una fortaleza humana (Miller, 1976).

LA SOCIEDAD SINERGICA

> Las personas autorrealizadas han transcendido hasta cierto punto los valores de su cultura. No son tanto simples americanos como ciudadanos del mundo, son ante todo, y más que nada, miembros de la especie humana. Pueden ver a su propia sociedad objetivamente, gustándoles algunos aspectos de ella y desagradándoles otros (Maslow, 1971, 144, pg. 184).

Implicaciones sociales

Maslow no dejó dicho qué teorías sociales o políticas se podrían derivar de su obra, pero esbozó algunas ideas sobre su conceptualización de una sociedad sana (él la llamaba sinérgica o eupsiquiana). Sus líneas generales eran una combinación de su interés por la salud

y el desarrollo total del individuo, y también eran una elaboración de la obra antropológica posterior de Ruth Benedict. Benedict había distinguido entre sociedad de «baja sinergia» y de «alta sinergia» correspondiendo esta última a la que «tiene un orden social en que el individuo, con la misma acción y al mismo tiempo, sirve a su propio interés y al del grupo» (en Goble, 1970).

Aplicando este criterio a la sociedad americana, Maslow descubrió que era de una sinergia mixta, capaz de cumplir las necesidades y de facilitar el crecimiento en algunos campos, mientras que en otros tiende a frustrar las necesidades y a entorpecer el desarrollo, y a indisponer innecesariamente a unas personas con otras o contra la sociedad misma (Anderson, 1973).

Durante los últimos veinte años de su vida, Maslow dedicó mucho tiempo a estudiar las implicaciones sociales de su filosofía de la jerarquía de valores. Esto le llevó finalmente a una postura que se podría describir como «anarquismo capitalista», utilizando el anarquismo en su sentido original de colaboración fructífera entre iguales (Wilson, 1972, pg. 179).

El veía la tercera fuerza más como una visión del mundo que como una escuela de psicología, él la llamaba *Zeitgeist,* espíritu de la edad, un cambio del pensamiento básico a lo largo de la gama entera de esfuerzos humanos, un cambio potencial en cada institución social.

Esta sección ha revisado algunas tendencias dentro del campo de la psicología, los negocios, la educación y la sanidad. Todo ello indica que la obra pionera de Maslow sobre el potencial de crecimiento personal se está dando a conocer mejor en nuestra sociedad.

Arnold Mitchell del proyecto VALS en SRI escribía: «La elección basada en los valores está llegando a predominar sobre la mera capacidad. Parece que, por fin, llega la época en que mucha gente pueda emplear toda su escala de poderes para escoger qué clase de vida quieren realmente llevar» (1983, pg. viii).

Sin embargo, junto con este poder de elección llegan «los aspectos mal adaptados de las estrategias de autosatisfacción de las personas». Daniel Yankelovich ha realizado encuestas de tendencias sociales y actitudes públicas que indican una actitud en la gente de «primero yo». Al denominar esto como la «psicología de la abundancia», él señalaba a una mayoría de personas que interpretan la

autosatisfacción como una manera de justificar «más de todo» (Yankelovich, 1981, pgs. 234-243).

Este elitismo personal, a costa de una ética mayor de compromiso social, fue una fuente constante de debate para Maslow. Y, hoy día, tiene una profunda relevancia en nuestro mundo que se enfrenta a recursos limitados, al dilema nuclear, y al crecimiento de población que se estima en 6,5 billones de personas para finales de siglo.

> Desgraciadamente, la riqueza económica y física no se llegan a utilizar inevitablemente para la gratificación de las necesidades superiores. Las necesidades superiores se pueden gratificar en la pobreza, es más difícil pero posible si recordamos lo que tratamos —respeto, amor, autorrealización, *no* coches, dinero, bañeras— (Maslow, en Lowry, 1979, pgs. 373-374).

Maslow creía que las personas nunca se llegarían a descubrir a sí mismas con sólo mirar hacia dentro, porque la búsqueda del yo, si se pone verdadera atención, debe dirigirle a uno inmediatamente hacia fuera otra vez. George Leonard observa que «la contracultura de los años 60 se convirtió en un segmento importante e influyente de la principal corriente cultural de la década de los 80. También está claro que, aunque la búsqueda de la autorrealización conduce a algunas personas a una estrecha preocupación por el yo, la etapa del "primero yo" es generalmente temporal, una parada intermedia en el viaje hacia la conciencia social» (Leonard, 1983, pg. 335).

El problema del mal

Algunos críticos han argumentado que Maslow no habló totalmente de los problemas del mal y el lado oscuro de la humanidad, y que su mirada positiva desvirtuaba sus descubrimientos. Después de la segunda guerra mundial, después del genocidio y de las armas atómicas, Maslow sabía que una psicología comprensiva tenía que tomar en consideración tanto lo bueno como lo malo. Su opinión era que el mayor mal en la vida humana se debe a la ignorancia (pero no era un sentimental y nunca pudo ignorar la necesidad de entender la realidad de la debilidad, el fracaso y la crueldad). Sus

últimos diarios están llenos de preguntas y debates interiores sobre la universalidad de las motivaciones del mal:

> Leí sobre los disturbios, la mezquindad y la maldad, la suspicacia y el cinismo... Me parece que me encuentro solo en mi insistencia de la realidad de lo bueno, la decencia, la generosidad —todos los demás guardan silencio—. Existen el bien y el mal en el mundo y siguen forcejeando hacia atrás y hacia delante, es una batalla inconclusa. Pero si las personas buenas se rinden, *entonces* se perderá la batalla (Maslow, en Lowry, 1979, pg. 1235).

La siguiente contribución de Maslow podría haber sido una psicología del mal. En una entrevista de *Psychology Today* Maslow comentaba:

> «Es un rompecabezas psicológico que llevo años tratando de solucionar. ¿Por qué las personas son crueles y por qué son agradables? La gente mala no abunda, pero podemos encontrar conducta mala en la mayoría de las personas. Lo siguiente que quiero hacer con mi vida es estudiar el mal tratando de entenderlo» (Maslow, en Hall, 1968, pg. 35).

Direcciones futuras

Maslow dijo una vez que él pensaba que una sociedad con un 8 por 100 de personas autorrealizadas muy pronto se podría convertir en una sociedad autorrealizada. «La persona extraordinaria será el agente del cambio», escribía Mitchell (1983, pg. 4). El estudio de Mitchell augura que para 1990, los «interiorizados» (o autorrealizados) constituirán casi un tercio de la población de Estados Unidos.

Ya sea el problema la energía, la política, la autoayuda de las comunidades, el movimiento de los consumidores, o la salud holística, el nuevo credo es la confianza en uno mismo y la iniciativa local. Este mundo nuevo que está evolucionando requerirá nuevas formas de organización social.

John Naisbitt, en su libro profusamente vendido *Megatrends* (1982), esbozaba nuevas tendencias en la sociedad americana tales como el traslado de las jerarquías centralizadas a redes descentrali-

zadas. Por ejemplo, una forma de red, el círculo del control de calidad, ha servido para revitalizar la participación y la productividad del trabajador en las empresas americanas. Maslow pronosticó que necesitaríamos abandonar las estructuras tradicionales que habían servido al desarrollo de la sociedad industrial y centralizada. Las ideas de Maslow son coherentes con el modelo de Naisbitt «de red de organización y comunicación, que tiene sus raíces en la formación natural e igualitaria de grupos con el mismo pensamiento» (pg. 251).

La sociedad americana hoy día mantiene muchos factores que podrían traer una transformación colectiva. En *The Aquarian Conspiracy; Personal and Social Transformation in the 1980's,* Marilyn Ferguson confirmaba la prueba de la perspectiva de Maslow en muchos campos. Ferguson escribía: «Para imaginar un destino, para trascender un pasado, hemos empezado a conocernos, percibimos los límites de nuestra antigua ciencia, los peligros de nuestras pesadas jerarquías en la cumbre, y vemos el contexto de nuestro planeta. Hemos despertado nuestro poder de aprender y cambiar. Hemos empezado a imaginar la sociedad posible» (1980, pg. 142).

Una futura dirección será posiblemente un mejor entendimiento de los modelos de autorrealización y motivación a través de las culturas. La obra de Maslow se ha aplicado por todo el mundo: los estudios incluyen la observación de la motivación del trabajo en los países en desarrollo y la comparación de las teorías de Maslow con las de los filósofos orientales. Se hace necesaria una síntesis de estudios que se relacionen con las teorías de Maslow. Un enfoque global podría ser muy útil para una sinergia internacional y para conducirnos a una mayor comprensión de los valores y de las normas transculturales.

LA COSECHA PERENNE

> El movimiento por la salud mental es también el movimiento por la paz espiritual y la armonía social (Maslow, 1971,144, página 195).

Las teorías de Abraham Maslow han sido aplicadas en una serie enorme de organizaciones y entornos, desde granjas hasta bancos,

desde grupos de meditación hasta entornos militares, desde residencias de ancianos hasta parvularios. Han sido utilizadas para desarrollar los anuncios publicitarios además de campañas de salud pública.

Al haber interpretado el espíritu de su época, la psicología de Maslow se ha entretejido en el propio modo de vida americana, su trabajo, basado en observaciones cuidadosas, se ha convertido en un entramado de las muchas dimensiones de nuestra cultura. La fuerte visión articulada en *Motivación y Personalidad* ha tenido un impacto tremendo sobre cuanto valoramos, pensamos y aprendemos, y sobre *nuestro propio modo de vida.*

La cosecha de la psicología de Abraham Maslow continúa levantando interrogantes únicos y guiándonos hacia delante. Abrió una nueva forma de ver el universo del hombre y, al hacerlo, nos levantó, iluminó la naturaleza de nuestro potencial humano, nos estimuló a avanzar y nos recordó que *la grandeza está en cada uno de nosotros.* Por último, la verdad del impacto de Maslow vive en cada uno de nosotros, en la expresión de nuestra búsqueda por llegar a ser completamente humanos.

CITAS SOBRE *MOTIVACIÓN Y PERSONALIDAD*

Motivación y Personalidad es el libro de Maslow más citado. El resto de sus libros de Maslow fueron escritos para el público en general, pero los académicos conocen más *Motivación y Personalidad* porque ha sido muy utilizado como libro de texto.

Los siguientes hallazgos fueron tomados de los índices de citas de ciencias sociales, artes y humanidades. Los números que siguen incluyen referencias a las ediciones de 1954 y 1970 de *Motivación y Personalidad* y abarcan un total de veinte años.

En el lustro de 1966 al 70 hubo 300 referencias. De 1971 a 1976... 489 referencias. Y veinte años después de su publicación, entre 1976 y 1980, el texto fue citado 791 veces en diversas fuentes.

Últimamente, entre 1981 y 1985, *Motivación y Personalidad* recibió 550 citas. El interés, las citas y el desafío ofrecido por *Motivación y Personalidad* han crecido con regularidad. Esta tendencia parecía irse nivelando hacia 1985, pero no hay indicios de que el interés haya decrecido desde entonces.

La gran variedad de publicaciones en las que aparecen referencias a *Motivación y Personalidad* es extraordinaria. El enorme interés por la teoría de Maslow quedó establecido en los primeros cinco años de este estudio (1966-1970),. y en los siguientes diez años (1970-1980) puede observarse una creciente diversificación.

La mayor parte de las citas que se ofrecen aparecen en las áreas de la psicología en general, seguidas de cerca por la educación, el mundo de los negocios, la medicina, la asistencia sanitaria y los estudios sociales. También aparecen citas en el campo de la ingeniería, la genética, las ciencias políticas, la filosofía, la gerontología, la crítica social, las ciencias de la información y estudios sobre la paz y la religión,

La mayor parte de las reseñas de artículos de las siguientes revistas se centran en las teorías de Maslow sobre la motivación y la jerarquía de las necesidades en lo referente a campos y estudios específicos. Muchos son estudios empíricos y aplicados sobre la validez de las teorías de Maslow.

Motivación y Personalidad ha sido citada con mayor frecuencia, entre otras, en las siguientes revistas:

Psicología. *Journal of Applied Psychology, Psychological Review, Journal of Humanistic Psychology, Journal of Individual Psychology, Journal of Psychology and Theology, Psychology Today, Journal of Counseling Psychology, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Personality and Individual Differences, Journal of Personality, Journal of Psychology, Psychology in the Schools, Journal of Transpersonal Psychology, Psychoanalytic Quarterly, Journal of Marriage and the Family*

El libro aparece citado en la mayoría de las revistas de psicología que cubre el índice de Ciencias Sociales (Social Sciences Index).

Educación. *Child Development, Harvard Educational Review, Education, Gifted Child Quarterly, American Educational Research Journal, Reading Teacher, Educational Review, Educational Administration Quarterly, Educational Leadership and Journal of Education for Teaching, Adolescence, Language Learning*

Negocios. *Administrative Science Quarterly, Vocational Guidance Quarterly, Training and Development Journal, Management Science, Harvard Business Review, Business Horizons, Journal of Management Studies, Personnel and Guidance Journal, Organizational Behavior and Human Performance, American Bussiness Law, Journal of Business, Management Focus, Journal of Vocational Behavior.*

Medicina, asistencia sanitaria y vejez. *Journal of the American Medical Association, Journal of Nervous and Mental Diseases, Hospital Administration, Nurse Research, Journal of Nursing Administration and Education, Gerontologist, Gerontology, Aging and Human Development, International Journal of Aging, Aging and Work.*

Estudios sociales. *Public Health Research, Human Relations, Sociology Review, Journal of Social Issues, Journal of Leisure Research, Horizons, Journal of American Culture, Social Problems, Social Service Review, Social Policy, Social Work, Social Science Quarterly, Public Welfare, Public Opinión Quarterly, Social Science and Medicine, Health Policy and Education*

BIBLIOGRAFÍA Y SELECCIÓN DE LECTURAS

Psicología humanista y transpersonal

ASSAGIOLI, R. (1972): *Psychosynthesis.* New York: Viking Press.

BOORSTEIN, S. (Ed.) *(¡980): Transpersonal psychotherapy.* Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

BUGENTAL, J. F. T. (1967): *Challenges of humanistic psychology.* New York: McGraw-Hill.

BUGENTAL, J. F. T. (1971): «The humanistic ethic—The individual in psychotherapy as a societal change agent». *Journal of Humanistic Psychology, 11(1),* 11-25.

BUHLER, G, & ALLEN, M. (1972): *Introduction to humanistic psychology.* Monterey, CA.Brooks/Cole.

FADINMAN, J., & FRAGER, R. (1976): *Personality and personal growth.* New York: Harper & Row.

FADIMAN, J., & SPEETH, K. (1980): «Transpersonal psychotherapy». En R. Herink (Ed.), *The psychotherapy handbook* (pp. 684-686): New York: New American Library.

FRICK, W. B. (1971): *Humanistic psychology interviews with Maslow, Murphy and Rogers.* Columbus, OH: Merrill.

FRICK, W. B. (1982): «Conceptual foundations of self-actualization: A contribution to motivation theory». *Journal of Humanistic Psychology, 22(4),* 33-52.

GELLER, L. (1982): «The failure of self-actualization theory: A critique of Cari Rogers and Abraham Maslow». *Journal of Humanistic Psychology, 22(4),* 56-73.

GENDLIN, E. (1978): *Focusing.* New York: Bantam.

GLASSER, W. (1965): *Reality therapy.* New York: Harper & Row.

GOBLE, F. (1970): *The third forcé, the psychology of Abraham Maslow.* New York: Grossman.

GOLEMAN, D. (1977): *The varieties of the meditative experience.* New York: Dutton.

GOLEMAN, D., & DAVIDSON. R. (Eds.) *(1979): Consciousness: Brain, states of awareness and mysticism.* New York: Harper & Row.

GREENING, T. (1984, Fall): «Commentary by the editor». *Journal of Humanistic Psychology,* pp. 3-6.

GROF, S. (1975): *Realms of the human unconscious.* New York: Viking.

HALL, M. H. (1968, July): «A conversation with Abraham H. Maslow». *Psychology Today,* pp. 35-37, 54-57.

LEONARD, G. (1978): *The silent pulse.* New York: Dutton.

LESHAN, L. (1977): *Alternative realities: The search for the full human being.* New York: Ballantine.

LOWRY, R. J. (1973a): *A. H. Maslow: An intellectual portrait.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

LOWRY, R. J. (Ed.) (1973b): *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

LOWRY, R. J. (1979): *The journals of A. H. Maslow* (vols. I & II): Monterey, CA: Brooks/Cole.

MAY, R. (1967): *Psychology and the human dilemma.* Princeton, NJ: Van Nostrand.

MCCAIN, E. W., & ANDREWS , H. B. (1969): «Some personality correlates of peak experiences-A study in self-actualization». *Journal of Clinical Psychology, 25,* 36-40.

NEEDLEMAN, J. (1976): *On the way to self knowledge.* New York: Knopf.

ORNSTEIN, R. (1972): *The psychology of consciousness.* San Francisco: Freeman.

POLANYI, M. (1958): *Personal knowledge.* Chicago: University of Chicago Press.

ROBERTS, T. (1972): *Maslow's human motivation needs hierarchy: A bibliography.* (Report No. SO 005 008). De Kalb: Northern Illinois University, Secondary Professional Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 069 591).

ROGERS, C. R. (1942): *Counseling and psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.

ROGERS, C. (1961): *On becoming a person.* Boston: Houghton Mifflin.

ROGERS, C. R. (1963): «The actualizing tendency». En M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 11): Lincoln: University of Nebraska Press.

SHOSTROM, E. (1965): «A test for the measurement of self-actualization». *Educational and Psychological Measurement, 24,* 207-218.

SHOSTROM, E. (1968): *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

SEVERIN, F. (1965): *Humanistic viewpoints in psychology.* New York: McGraw-Hill.

SMITH, M. B. (1973): «On self-actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology». *Journal of Humanistic Psychology, 13,* 17-33.

SUTICH, A. (1961, Spring): «Introduction». *Journal of Humanistic Psychology,* 7(1), vii-ix.
SUTICH, A. (1976): «The emergence of the transpersonal orientation: A personal account». *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 5-19.
TART, C. (1975a): *States of consciousness.* New York: Dutton.
TART, C. (1975b): *Transpersonal psychologies.* New York: Harper & Row.
WALSH, R., & SHAPIRO, D. (Eds.) (1983): *Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being.* New York: Van Nostrand Reinhold.
WALSH, R., & VAUGHN, F. (Eds.) (1980): *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology.* Los Angeles: Tarcher.
WHITE, J. (Ed.) (1974): *Frontiers of consciousness.* New York: Julián Press.
WILBER, K. (1977): *The spectrum of consciousness.* Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
WILBER, K. (1979): *No boundary.* Los Angeles: Center Publications.
WILBER, K. (1980): *The Atman project.* Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
WILSON, C. (1972): *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution.* London: Victor Gollancz.

Educación

ARIETI, S. (1976): *Creativity: The magic synthesis.* New York: Basic Books.
BROWN, G. (1971): *Human teaching for human ¡earning.* New York: Viking.
CANFIELD, J., & PHILLIPS. M. (1975): «A guide to resources in humanistic and transpersonal education». En T. Roberts (Ed.),
Four psychologies applied to education. New York Schenkman/Halsted.
CANFIELD, J., & WELLS, H. C. (1976): *100 ways to enhance self-concept in the classroom. A handbook for teachers and parents.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
CASTILLO, G. (1974): *Left-handed teaching.* New York: Praeger.
FAIRFIELD, R. (1971): *Humanistic frontiers in American education.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
FERGUSON, M. (1973): *The brain revolution.* New York: Taplinger.
FERGUSON, M. (1980): *The aquarian conspiracy.* Los Angeles: Tarcher.
GARDNER, H. (1983): *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.
GREEN, E., «& GREEN, A. (1977): *Beyond biofeedback.* New York: Delacorte.
GUEST, W. (1985): *Societal changes: Implications for education.* Unpublis-

hed report to Superintendent of Schools, Rio Linda Unified School District, Rio Linda, CA.
HENDRICKS, G., & FADIMAN, J. (1976): *Transpersonal education: A curriculum for feeling and being.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
HENDRICKS, G., & WILLIS, R. (1975): *The centering book.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
HOLT, J. (1970): *Freedom and beyond.* New York. Dutton.
KOHL, H. (1969): *The open classroom.* New York: New York Review Books.
KOZOL, J. (1968): *Death at an early age.* New York: Houghton Mifflin.
LEONARD. G. (1968): *Education and ecstasy.* New York: Delta.
LESHAN, L. (1974): *How to meditate: A guide to self-discovery.* Boston: Little, Brown.
MONTESSORI, M. (1967): *The absorbent mind.* New York: Dell.
MILLER, J. (1976): *Humanizing the classroom: Models of teaching in affective education.* New York: Praeger.
MORRIS, R. (1981): «An assessment of student perceptions of needs deficiencies». *Education, 102,* 2-18.
NAISBITT, J. (1982): *Megatrends: Ten new directions transforming our lives.* New York: Warner Books.
NEILL, A. S. (1960): *Summerhill: A radical approach to child reairing.* New York: Hart.
OSTRANDER, S., & SCHROEDER, L. (1979): *Superlearning.* New York: Delta/-Dell.
PEARCE, J. C. (1977): *Magical child.* New York: Dutton.
ROBERTS, J. B., & CLARK, F. V. (1976): «Transpersonal psychology in education». En G. Hendricks & J. Fadiman (Eds.), *Transpersonal education.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
ROBERTS, T. (Ed.) (1975): *Four psychologies applied to education.* New York: Halsted/Shenkman.
ULLMAN, M.; KRIPPNER, S., & VAUGHN, F. (1973): «Dream telepathy». *Experiments in nocturnal ESP.* New York: MacMillan.
VAUGHAN, F. (1979): *Awakening intuition.* New York: Anchor Press/Doubleday.
WEINSTEIN, G., & FANTINI, M. (1970): *Toward humanistic education: A curriculum of qffect.* New York: Praeger.

Mundo de la empresa y negocios

ADAMS, J. (Ed.) (1984): *Transforming work.* Alexandria, VA: Miles River Press.

ALDERFER, C. P. (1972): *Existence, relatedness and growth: Human needs in organizational settings.* New York: The Free Press.

ALLEN, R. F., & KRAFT, C. (1982): *The organizational unconscious.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

ARGYRIS, C. (1964): *Integrating the individual and the organization.* New York: Wiley.

ARGYRIS, C. (1978): *Participative management.* Reading, MA: Addison-Wesley.

ARGYRIS, C, & SCHON, D. (1978): *Organizational learning: A theory of action perspective.* Reading, MA: Addison-Wesley.

ATLAS, J. (1984, OCTOBER): «Beyond demographics». *The Atlantic Monthly,* pp. 49-58.

BEAUCHAMP, G. (1982): *Transpersonal management: Application of psychological principles in a business setting.* Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

CARLSON, H. (1980): «GM's quality of work life efforts: An interview». En F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

CLELAND, D., & KING, I. (1979): *Managment: A systems approach.* New York: McGraw-Hill.

DALE, E. (1978): *Management: Theory and practice.* New York: McGraw-Hill.

DRUCKER, P. (1966): *The effective executive.* New York: Harper & Row.

DRUCKER, P. (1974): *Management tasks, responsibilities, practices.* New York: Harper & Row.

FRENCH, W., & BELL, J. (1980): «Organizational development, objectives, assumptions and strategies». En F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

HACKMAN, J., & OLDHAM, G. (1980): *Work redesign.* Reading, MA: Addison-Wesley.

HAMNER, W. (1979): «Motivation theories and work applications». En S. Kerr (Ed.), *Organizational behavior.* Columbus, OH: Grid Publishing.

MCGREGOR, D. (1960): *The human side of enterprise.* New York: McGraw-Hill.

MITCHELL, A. (1983): *The nine American lifestyles.* New York: Warner Books.

MITCHELL, T. (1978): *People in organizations.* New York: McGraw-Hill.

OUCHI, N. (1981): *Theory Z.* Reading, MA: Addison-Wesley.

PASCALE, R., & ATHOS, A. (1981): *The art of Japanese management.* New York. Simon & Schuster.

PETERS, T., & WATERMAN, R., JR. (1982): *In search of excellence.* New York: Harper & Row.
SARMIENTO, F. (1984): *Bringing the spirit back to work: A transpersonal approach to organizational development.* Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.
SCHUSTER, F. (Ed.) (1980): *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.
SNYDER, R., & WILLIAMS, R. (1982): «Self-theory: An integrative theory of work motivation». *Journal of Occupational Psychology, 55,* 257-267.
STANTON, E. (1982): *Reality centered people management.* New York: Amacom.
TERKEL, S. (1974): *Working.* New York: Random House.
TOFFLER, A. (1980): *The third wave.* New York: Bantam.
VROOM, V., & DECI, E. (Eds.) (1982): *Management and motivation.* New York: Penguin.
WAHBA, S., & BRIDWELL, H. (1976): «Maslow reconsidered. A review of research on the need hierarchy theory». *Organizational Behavior and Human Performance, 15,* 616-622.
WILLIAMS, A. (1978): *Participative management.* Reading, MA: Addison-Wesley.
YANKELOVICH, D. (1982): «The new psychological contracts at work». En F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Salud

CARLSON, R. (1980): «The future of health care in the United States». En A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 483-495). Boulder, CO: Westview Press.
CRASILNECK, H., & HALL, J. (1975): *Clinical hypnosis: Principles and applications.* New York: Grune & Stratton.
DUHL, L. J. (1980): «The social context of health». En A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 39-52). New York: Grune & Stratton.
DYCHTWALD, K. (1977): *Bodymind.* New York: Pantheon.
GORDON. J. (1980): «The paradigm of holistic medicine». En A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 3-35): Boulder, CO: Westview Press.
GRAETTINGER, J. (1978): «The results of the NIRMP for 1978». *Journal of Medical Education, 53,* 500-502.

ILLICH, I. (1976): *Medical nemesis.* New York: Pantheon.
HASTINGS, A.; FADIMAN, J., & GORDON, J. (EDS.) (1980): *Health for the whole person.* Boulder, CO: Westview Press.
LEONARD, G. (1983, December): «Abraham Maslow and the new self». *Esquire Magazine,* pp. 326-336.
LINDEMANN, H. (1974): *Relieve tension the autogenic way.* New York: Wydon.
NUERNBERGER, P. (1981): *Freedom from stress-A holistic approach.* Honesdale, PA: Himalayan Publications.
PELLETIER, K. R. (1977): *Mind as healer, mind as slayer: A holistic approach to preventing stress disorder.* New York: Delta.
POPENOE, C. (1977): *Wellness.* Washington, DC: Yes! Inc.
SAMUELS, M., & BENNETT, H. (1973): *The well-body book.* New York: Random House.
SHAPIRO, D., & WALSH, R. (1980): *Meditation: Self regulation strategy and altered states of consciousness.* New York: Aldine.
SOBEL, D. (Ed.) (1979): *Ways of health.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Psicología de la mujer

FRIEDAN, B. (1977): *The feminine mystique.* New York: Dell.
GILLIGAN, C. (1979): «Woman's place in man's life cycle». *Harvard Educational Review, 49,* 431-446.
GILLIGAN, C. (1982): *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
HALL, M. H. (1968, JULY): «A conversation with Abraham Maslow». *Psychology Today,* pp. 35-37, 54-57.
MILLER, J. (1976): *Toward a new psychology of women.* Boston: Beacon Press.
NORMAN, D., MURPHY, M, & GILLIGAN, C. (1982): «Sex differences and interpersonal relationships: A cross-sectional sample in the U.S. and India». *International Journal of Aging and Human Development, 14(4),* 291-305.
ROALDO M., & LAMPHERE L. (1974): *Women, culture and society.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Sociedad sinérgica

ANDERSON, W. (1973): *Politics and the new humanism.* Pacific Palisades, CA: Goodyear.
FERGUSON, M. (1980): *The aquarian conspiracy.* Los Angeles: Tarcher.
GOBLE, F. (1970): *The third force: The psychology of Abraham Maslow.* New York: Grossman.
MITCHELL, A. (1983): *The nine American lifestyles.* New York: Warner Books.
NAISBITT, J. (1982): *Megatrends: Ten new directions transforming our lives.* New York: Warner Books.
YANKELOVICH, D. (1981): *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down.* New York: Random House.

Bibliografía de los escritos de Abraham Maslow

Si escribes algo, lo que te gusta es que lo lean. Es un gran placer.
ABRAHAM H. MASLOW
Abraham H. Maslow: A Memorial Volume, 1972, p. 115

1932

1. «Delayed reaction tests on primates from the lemur to the orangoutan». (With Harry Harlow and Harold Uehling.) *Journal of Comparative Psychology, 13,* 313-343.
2. «Delayed reaction tests on primates at Bronx Park Zoo». (With Harry Harlow.) *Journal of Comparative Psychology, 14,* 97-101.
3. «The "emotion of disgust in dogs"». *Journal of Comparative Psychology, 14,* 401-407.

1933

4. «Food preferences of primates». *Journal of Comparative Psychology, 16,* 187-197.

1934

5. «Influence of differential motivation on delayed reactions in monkeys». (With Elizabeth Groshong.) *Journal of Comparative Psychology, 18,* 75-83.
6. «The effect of varying external conditions on learning, retention and reproduction». *Journal of Experimental Psychology, 17,* 36-47.
7. «The effect of varying time intervals between acts of learning with a note on proactive inhibition». *Journal of Experimental Psychology, 17,* 141-144.

1935

8. «Appetites and hungers in animal motivation». *Journal of Comparative Psychology, 20,* 75-83.
9. «Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes». *International Journal of Individual Psychology, 1,* 47-59. Reprinted in German translation in *Internationale Zeitschrift für Individual Psychologie,* 1936, *1,* 14-25.

1936

10. «The role of dominance in the social and sexual behavior of infra-human primates: I. Observations at Vilas Park Zoo». *Journal of Genetic Psychology, 48,* 261-277.
11. «II. An experimental determination of the dominance behavior syndrome». (With Sydney Flanzbaum.) *Journal of Genetic Psychology, 48,* 278-309. Reprinted in W. Dennis (Ed.), *Readings in general psychology,* Prentice-Hall, 1949.
12. «III. A theory of sexual behavior of infra-human primates». *Journal of Genetic Psychology, 48,* 310-338.
13. «IV. The determination of hierarchy in pairs and in groups». *Journal of Genetic Psychology, 49,* 161-198.

1937

14. «The comparative approach to social behavior». *Social Forces, 15,* 487-490.
15. «The influence of familiarization on preferences». *Journal of Experimental Psychology, 21,* 162-180.
16. «Dominance-feeling, behavior and status». *Psychological Review, 44,* 404-429.
17. «Personality and patterns of culture». En R. Stagner, *Psychology of personality,* McGraw-Hill. Reprinted in S. Britt (Ed.), *Selected readings in social psychology,* Rinehart, 1950.
18. «An experimental study of insight in monkeys». (With Walter Gretther.) *Journal of Comparative Psychology, 24,* 127-134.

1939

19. «Dominance-feeling, personality and social behavior in wonen». *Journal of Social Psychology, 10,* 3-39.

1940

20. «Dominance-quality and social behavior in infra-human primates». *Journal of Social Psychology, 11,* 313-324.
21. «A test for dominance-feeling (self-esteem) in college women». *Journal of Social Psychology, 12,* 255-270.

1941

22. *Principles of abnormal psychology: The dynamics of psychic illness.* (With Bela Mittelmann), Harper. Recorded as Talking Book for the Blind.
23. «Deprivation, threat and frustration». *Psychological Review, 48,* 364-366. (Included in No. 57.) Reprinted in T. Newcomb and E. Hartley (Eds.), *Readings in social psychology,* Holt, 1947; in M. Marx (Ed.), *Psychological theory: Contemporary readings,* Macmillan, 1951; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation,* Howard Alien, 1958.

1942

24. «Liberal leadership and personality». *Freedom, 2,* 27-30.
25. *The Social Personality Inventory: A test for self-esteem in women* (with manual), Consulting Psychologists Press.
26. «The dynamics of psychological security-insecurity». *Character and Personality, 10,* 331-344.
27. «A comparative approach to the problem of destructiveness». *Psychiatry, 5,* 517-522. (Included in No. 57.)
28. «Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women». *Journal of Social Psychology, 16,* 259-294. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963; H. M. Ruitenbeek (Ed.), *Psychoanalysis and female sexuality,* College and University Press, 1966.

1943

29. «A preface to motivation theory». *Psychosomatic Medicine, 5,* 85-92. (Included in No. 57.)
30. «A theory of human motivation». *Psychological Review, 50,* 370-396. (Included in No. 57.) Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology,* Philosophical Library, 1946; H. Remmers, et al. (Eds.), *Growth, teaching and learning,* Harpers 1957; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding Human Motivation,* Howard Alien,

1958; W. Lazer and E. Kelley (Eds.), *Managerial marketing,* Richard Irwin, 1958; W. Baller (Ed.), *Readings in psychology of human growth and development,* Holt, Rinehart & Winston, 1962; J. Seidman (Ed.), *The child,* Rinehart, 1958; L. Gorlow and W. Katkowsky (Eds.), *Readings in the psychology of adjustment,* McGraw-Hill, 1959; I. Heckman and S. Huneryager (Eds.), *Human relations in management,* South-Western, 1960; P. Hountras (Ed.), *Mental hygiene: A test of readings,* Merrill, 1961; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psychology: Understanding human behavior,* McGraw-Hill, 1962; T. Costello and S. Zalkind (Eds.), *Psychology in administration: A research orientation,* Prentice-Hall, 1963; R. Sutermeister (Ed.), *People and productivity,* McGraw-Hill, 1963; H. J. Leavitt and L. R. Pondy (Eds.), *Readings in managerial psychology,* University of Chicago Press, 1964; J. Reykowski (Ed.), *Problemy osobowosci i motywacji w psychologii Amerykanskiej,* Warsaw, Panstwowe Wydawnictwo Naokowe 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching and learning,* Prentice-Hall, 1965; Bobbs-Merrill reprint series, 1966; Y. Ferreira Balcao and L. Leite Cordeiro (Eds.), *O comportamento humano na empresa,* Fundacao Getulio Vargas, Rio de Janeiro, 1967; M. S. Wadia (Ed.), *Management and the behavioral sciences,* Allyn & Bacon, 1968; H. Kassarjian and T. Robertson (Eds.), *Perspectives in consumer behavior,* Scott, Foresman, 1968; D. Hampton, C. Summer, and R. Weber (Eds.), *Organizational behavior and the practice of management,* Scott, Foresman, 1968; R. G. Brown, R. Newell, and H. G. Vonk (Eds.), *Behavioral implications for curriculum and teaching,* W. C. Brown, 1969; S. Frey and E. Haugen (Eds.), *Readings in learning,* American Book, 1969; L. D. Grebstein (Ed.), *Toward self-understanding: Studies in personality and adjustment,* Scott, Foresman, 1969.

31. «Conflict, frustration and the theory of threat». *Journal of Abnormal and Social Psychology, 38,* 81-86. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Tomkins (Ed.), *Contemporary psychopathology: A sourcebook,* Harvard University Press, 1943.
32. «The dynamics of personality organization I & II». *Psychological Review, 50,* 514-539, 541-558. (Included in No.57.)
33. «The authoritarian character structure». *Journal of Social Psychology, 18,* 401-411. Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology: Recent developments in psychology,* Philosophical Library, 1946; R. S. Ross (Ed.), *Speech-communication,* Prentice-Hall.

1944

34. «What intelligence tests mean». *Journal of General Psychology, 31,* 85-93.

1945

35. «A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity». (With E. Birsh, M. Stein, and I. Honigman.) *Journal of General Psychology, 33,* 21-41.
36. «A suggested improvement in semantic usage». *Psychological Review, 52,* 239-240. Reprinted in *Etc., A Journal of General Semantics,* 1947, *4,* 219-220.
37. «Experimentalizing the clinical method». *Journal of Clinical Psychology, 1.* 241-243.

1946

38. «Security and breast feeding». (With I. Szilagyi-Kessler.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 41,* 83-85.
39. «Problem-centering vs. means-centering in science». *Philosophy of Science, 13,* 326-331. (Included in No. 57.)

1947

40. «A symbol for holistic thinking». *Persona, 1,* 24-25.

1948

41. «"Higher" and "lower" needs». *Journal of Psychology, 25,* 433-436. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation,* Howard Alien, 1958. Reprinted in K. Schultz (Ed.), *Applied dynamic psychology,* University of California Press, 1958.
42. «Cognition of the particular and of the generic». *Psychological Review,, 55,* 22-40. (Included in No. 57.)
43. «Some theoretical consequences of basic need-gratification». *Journal of Personality, 16,* 402-416. (Included in No. 57.)

1949

44. «Our maligned animal nature». *Journal of Psychology, 28,* 273-278. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Koenig et al. (Eds.), *Sociology: A book of readings,* Prentice-Hall, 1953.

45. «The expressive compoment of behavior». *Psychological Review, 56,* 261-272. (Included in No. 57.) Condensed in *Digest of Neurology and Psychiatry,* Jan., 1950. Reprinted in H. Brand (Ed.), *The study of personality: A book of readings,* Wiley, 1954.

1950

46. «Self-actualizing people: A study of psychological health». *Personality symposia: Symposium* #7 *on Valúes,* Gruñe & Stratton, pp. 11-34. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Moustakas (Ed.), *The self,* Harpers, 1956; G. B. Levitas (Ed.), *The world of psychology,* George Braziller, 1963; C. G. Kemp (Ed.), *Perspectives on the group process,* Houghton Mifflin, 1964.

1951

47. «Social Theory of Motivation». In M. Shore (Ed.), *Twentieth century mental hygiene,* New York: Social Science Publishers. Reprinted in K. Zerfoss (Ed.), *Readings in counseling,* Association Press, 1952.
48. «Personality». (With D. MacKinnon.) In H. Helson (Ed.), *Theoretical foundations of psychology,* New York: Van Nostrand.
49. «Higher needs and personality». *Dialéctica* (Univ. of Liege) 5, 257-265. (Included in No. 57.)
50. «Resistance to acculturation». *Journal of Social Issues,* 7, 26-29. (Included in No. 57.)
51. «Principies of abnormal psychology (rev. ed.)». (With Bela Mittelmann), Harper & Bros. Recorded as Talking Book for the Blind. Chapter 16 reprinted in C. Thompson et al. (Eds.), *An outline of psychoanalysis,* Modern Library, 1955.
52. «Volunteer-error in the Kinsey study». (With J. Sakoda.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 47,* 259-262. Reprinted in *Sexual behavior in American society,* J. Himelhock and S. Fava (Eds.), Norton, 1955.
53. *The S-I Test (A measure of psychological security-insecurity),* Consulting Psychologists Press. Spanish translation, 1961, Instituto de Pedagogía, Universidad de Madrid. Polish translation, 1963.

1953

54. «Love in healthy people». In A. Montagu (Ed.), *The meaning of love,* Julián Press. (Included in No. 57.) Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963.

55. «College teaching ability, scholarly activity and personality». (With W. Zimmerman.) *Journal of Educational Psychology, 47,* 185-189. Reprinted in U. S. Dept. Health, *Education & Welfare,* Case book: Education beyond the high school, 1958.

1954

56. «The instinctoid nature of basic needs». *Journal of Personality, 22,* 326-347. (Included in No. 57.)
57. *Motivation and personality,* Harper & Bros. (Includes papers 23, 27, 29, 30, 31, 32, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 54, 56, 59.) Spanish translation, 1963, Sagitario, Barcelona. Selections reprinted in W. Sahakian (Ed.), *Psychology of personality: Readings in theory,* Rand-McNally, 1965. Japanese translation, 1967, Sangyo Noritsu Tanki Daigaku.
58. «Abnormal psychology». *National Encyclopedia.*
59. «Normality, health and values». *Main Currents, 10,* 75-81. (Included in No. 57.)

1955

60. «Deficiency motivation and growth motivation». In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: 1955,* University of Nebraska Press. (Included in No. 86.) Reprinted in *General Semantics Bulletin,* 1956, Nos. 18 and 19, 33-42; J. Coleman, *Personality Dynamics and Effective behavior,* Scott, Foresman, 1960; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psychology: Understanding human behavior,* McGraw-Hill, 1962; R. C. Teevan and R. C. Birney (Eds.), *Theories of motivation in personal and social psychology,* Van Nostrand, 1964.

60a. «Comments on Prof. McClelland's paper». In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1955,* University of Nebraska Press, pp. 65-69.

60b. «Comments on Prof. Old's paper». In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1955,* University of Nebraska Press, pp. 143-147.

1956

61. «Effects of esthetic surroundings:I. Initial effects of three esthetic conditions upon perceiving "energy" and "well-being" in faces». (With N. Mintz.) *Journal of Psychology, 41,* 247-254. Reprinted in D. C. Barnlund (Ed.), *Interpersonal communication,* Houghton Mifflin, 1968.

62. «Personality problems and personality growth». In C. Moustakas (Ed.), *The self,* Harpers. Reprinted in J. Coleman, F. Libaw, and W. Martinson, *Success in college,* Scott, Foresman, 1961; F. Matson (Ed.), *Being, becoming and behavior,* Braziller, 1967; D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education,* Allyn & Bacon, 1968.
63. «Defense and growth». *Merrill-Palmer Quarterly, 3,* 36-47. (Included in No. 86.) Reprinted in T. Millón (Ed.), *Theories of psychopathology,* Saunders, 1967.
64. «A philosophy of psychology». *Main Currents, 13,* 27-32. Reprinted in *Etc.,* 1957, *14,* 10-22; J. Fairchild (Ed.), *Personal problems and psychological frontiers,* Sheridan Press, 1957; *Manas,* 1958, *11,* 17 & 18; S. I. Hayakawa (Ed.), *Our language and our world,* Harpers, 1959; L. Hamalian and E. Volpe (Eds.), *Essays of our times: II,* McGraw-Hill, 1963; *Human growth institute buzz sheet,* 1964; F. T. Severin (Ed.), *Humanistic viewpoints in psychology,* McGraw-Hill, 1965; *Forum for correspondence & contad,* 1968, *1,* 12-23. Translated into Urdu in *Fikr-O-Nazar,* Muslim University of Alibarh, India, 1968.

1957

65. «Power relationships and patterns of personal development». In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy,* Wayne University Press.
66. «Security of judges as a factor in impressions of warmth in others». (With J. Bossom.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 55,* 147-148.
67. «Two kinds of cognition and their integration». *General Semantics Bulletin, 20 & 21,* 17-22. Reprinted in *New Era in Home and School,* 1958, *39,* 202-205.

1958

68. «Emotional blocks to creativity». *Journal of Individual Psychology, 14,* 51-56. Reprinted in *Electro-Mechanical Design,* 1958, *2,* 66-72; *The Humanist,* 1958, *18,* 325-332; *Best Articles and Stories,* 1959, *3,* 23-35; S. Pames and H. Harding (Eds.), *A source bookfor creative thinking,* Scribners, 1962; *Humanitas,* 1966, *3,* 289-294.

1959

69. «Psychological data and human valúes». In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human valúes,* Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted

in B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues,* Science & Behavior Books, 1966.

70. Editor, *New knowledge in human values,* Harpers. Hebrew translation, Daga Books, Tel-Aviv, Israel, 1968. Paperback edition, Regnery, 1970.
71. «Creativity in self-actualizing people». In H. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation,* Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted in *Electro-Mechanical Design,* 1959 (Jan. & Aug.); *General Semantics Bulletin,* 1959, *24 & 25,* 45-50; L. Nelson and B. Psaltis (Eds.), *Fostering creativity,* S. A. R., 1967.
72. «Cognition of being in the peak experiences». *Journal of Genetic Psychology, 94,* 43-66. (Included in No. 86.) Reprinted in *International Journal of Parapsychology,* 1960, *2,* 23-54; B. Stoodley (Ed.), *Society and self: A reader in social psychology,* Free Press, 1962; W. Fullager, H. Lewis, and C. Cumbee (Eds.), *Readings in educational psychology* (2nd ed.), Crowell, 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The selfin growth, teaching, and learning,* Prentice-Hall, 1965.
73. «Mental health and religion». In *Religion, science and mental health,* Academy of Religion and Mental Health, New York University Press.
74. «Critique of self-actualization. I. Some dangers of being-cognition». *Journal of Individual Psychology, 15,* 24-32. (Included in No. 86.)

1960

75. «Juvenile delinquency as a value disturbance». (With R. Díaz-Guerrero.) In J. Peatman and E. Hartley (Eds.), *Festschrift for Gardner Murphy,* Harpers.
76. Reprinted in *Religious Inquiry,* 1960, *28,* 4-7; R. May (Ed.), *Existential psychology,* Random House, 1961; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching and learning,* Prentice-Hall, 1965. Japanese translation, 1965.
77. «Resistance to being rubricized». In B. Kaplan and S. Wapner (Eds.), *Perspectives in psychological theory, essays in honor of Heinz Werner,* International Universities Press. (Included in No. 86.)
78. «Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy». (With H. Rand and S. Newman.) *Journal of Nervous and Mental Disease, 131,* 202-212. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963. Reprinted in W. Bennis et al., *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.

1961

79. «Health as transcendence of the environment». *Journal of Humanistic Psychology, 1,* 1-7. (Included in No. 86.) Reprinted in *Pastoral Psychology,* 1968, *19,* 45-49.
80. «Peak-experiences as acute identity experiences». *American Journal of Psychoanalysis, 21,* 254-260. (Included in No. 86.) Reprinted in A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice,* University of Florida Press, 1961. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry,* 1961, *439.* Reprinted in C. Gordon and K. Gergen (Eds.), *The selfin social interaction* (Vol. I), Wiley, 1968.
81. «Eupsychia-The good society». *Journal of Humanistic Psychology, 1,* 1-11.
82. «Are our publications and conventions suitable for the personal sciences?». *American Psychologist, 16,* 318-319. (Included in No. 86.) Reprinted in *WBSI Report* No. 8, 1962; *General Semantics Bulletin,* 1962, *28 & 29,* 92-93; A. A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of 1962 conference,* American Personnel and Guidance Association, 1967.
83. «Comments on Skinner's attitude to science». *Daedalus, 90,* 572-573.
84. «Some frontier problems in mental health». In A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice,* University of Florida Press.

1962

85. «Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology». In A. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focusfor education. 1962 yearbook of Association for Supervisión and Curriculum Development,* Washington, DC. (Included in No. 86.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation (rev. ed.),* Howard Alien, 1963; G. Lindzey and L. Hall (Eds.), *Theories of personality: Primary sources and research,* Wiley, 1965; B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues,* Science & Behavior Books, 1966; W. Sahakian (Ed.), *History of psychology: A source book,* Peacock, 1968.
86. *Toward a Psychology of Being.* Van Nostrand. (Includes papers 60, 62, 63, 69, 71, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 85, 93.) Preface reprinted in *General Semantics Bulletin,* 1962, *28 & 29,* 117-118. Japanese translation, Tuttle, Tokyo, 1964 (Y. Ueda, Translator).
87. Book review: John Schaar, *Escape from authority. Humanist, 22,* 34-35.

88. «Lessons from the peak-experiences». *Journal of Humanistic Psychology, 2,* 9-18. Reprinted as *WBSI Report, No. 6,* 1962. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry.* 1962, p. 340. Reprinted in *Turning On,* 1963, No. 2; R. Farson (Ed.), *Science and human affairs,* Science and Behavior Books, 1965.
89. «Notes on being-psychology». *Journal of Humanistic Psychology, 2,* 47-71. Reprinted in *WBSI Report* No. 7, 1962; H. Ruitenbeek (Ed.), *Varíeties of personality theory,* Dutton, 1964; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology,* Free Press, 1969.
90. «Was Adler a disciple of Freud? A note». *Journal of Individual Psychology, 18,* 125.
91. «Summary comments: Symposium on human valúes». L. Solomon (Ed.), *WBSI Report* No. 17, 41-44. Reprinted in *Journal of Humanistic Psychology,* 1962, 2, 110-111.
92. *Summer notes on social psychology of industry and management,* Non-Linear Systems, Inc. (Includes papers Nos. 97, 100, 101, 104.) Edited and improved revisión published as *Eupsychian management, A journal,* Irwin Dorsey, 1965.

1963

93. «The need to know and the fear of knowing», *Journal of General Psychology, 68,* 111-125. (Included in part in No. 86.) Reprinted in H. J. Peters and M. J. Bathroy (Eds.), *School counseling: Perspectives and procedures,* Peacock, 1968; D. Lester (Ed.), *Explorations in exploration,* Van Nostrand Reinhold, 1969.
94. «The creative attitude». *The Structurist, 3,* 4-10. Reprinted as a separate monograph by *Psychosynthesis Foundation,* 1963. Reprinted in *The Ethical Forum,* 1966, No. 5; R. Mooney and T. Razik (Eds.), *Explorations in creativity,* Harper & Row, 1967.
95. «Fusions of facts and valúes», *American Journal of Psychoanalysis, 23,* 117-131. Reprinted in *The Ethical Forum,* 1966, No. 5.
96. «Criteria for judging needs to be instinctoid». *Proceedings of 1963 International Congress of Psychology,* North-Holland, Amsterdam, pp. 86-87.
97. «Further notes on being-psychology». *Journal of Humanistic Psychology, 3,* 120-135.
98. «Notes on innocent cognition». In L. Schenk-Danzinger and H. Thomas (Eds.), *Gegenwartsprobleme der Entwicklungspsychologie: Festschrift für Charlotte Bühler,* Verlag für Psychologie, Gottingen. Reprinted in *Explorations,* 1964, /, 2-8.

99. «The scientific study of values». *Proceedings 7th Congress of Inter-american Society of Psychology,* México, DF.
100. «Notes on unstructured groups». *Human Relations Training News, 7,* 1-4. (Included in No. 112.)

1964

101. «The superior person». *Trans-action, 1,* 10-13. (Included in No. 112.)
102. *Religions, values and peak-experiences.* Ohio State University Press. Chap. 3 reprinted in *The Buzz Sheet,* Dec. 1964. Paperback edition, The Viking Press, 1970.
103. «Synergy in the society and in the individual». *Journal of Individual Psychology, 20,* 153-164. (With L. Gross.) Reprinted in *Humanitas,* 1964, 7, 161-172; M. C. Katz, *Sciences of man and social ethics,* Branden Press, 1969.
104. «Further notes on the psychology of being». *Journal of Humanistic Psychology, 4,* 45-58.
105. Preface to Japanese translation of *Toward a psychology of being,* Seishin-Shobo, Tokyo.

1965

106. «Observing and reporting education experiments». *Humanist, 25,* 13.
107. Foreword to A. Angyal, *Neurosis and treatment: A holistic theory,* Wiley, pp. v-vii.
108. «The need for creative people». *Personnel Administration, 28,* 3-5, 21-22.
109. «Critique and discussion». In J. Money (Ed.), *Sex research: New developments.* Holt, Rinehart & Winston, pp. 135-143, 144-146.
110. «Humanistic science and transcendent experiences». *Journal of Humanistic Psychology, 5,* 219-227. (Included in No. 115.) Reprinted in *Manas,* July 28, 1965, *18,* 1-8; *Challenge,* 1965, *21 & 22; American Journal of Psychoanalysis,* 1966, *26,* 149-155; E. P. Torrance and W. F. White (Eds.), *Issues and advances in educational psychology,* Peacock, 1969.
111. «Criteria for judging needs to be instinctoid». In M. R. Jones (Ed.), *Human motivation: A symposium,* University of Nebraska Press, pp. 33-47.
112. *Eupsychian management: A journal.* Irwin-Dorsey. (Edited version of No. 92.) (Includes papers No. 100, 101.) Japanese translation, 1967, Tuttle, Tokyo.

113. «Art judgment and the judgment of others: A preliminary study». (With R. Morant.) *Journal of Clinical Psychology,* 389-391.

1966

114. «Isomorphic interrelationships between knower and known». In G. Kepes (Ed.), *Sign, image, symbol,* Braziller. Reprinted in F. W. Matson and A. Montagu (Eds.), *The human dialogue: Perspectives on communication.* Free Press, 1966.
115. *The psychology of science: A reconnaissance.* New York: Harper & Row. (Includes paper No. 110.) Paperback edition, Regnery, 1969.
116. «Toward a psychology of religious awareness». *Explorations, 9,* 23-41.
117. «Comments on Dr. Frankl's paper». *Journal of Humanistic Psychology, 6,* 107-112. Reprinted in A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology,* Free Press, 1969.

1967

118. «Neurosis as a failure of personal growth». *Humanitas, 3,* 153-169. Reprinted in *Religious Humanism,* 1968, *2,* 61-64; W. Bennis et al. (Eds.), *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.
119. «Synanon and eupsychia», *Journal of Humanistic Psychology,* 7, 28-35. Reprinted in H. Ruitenbeek (Ed.), *Group therapy today,* Atherton, 1969.
120. Preface to Japanese translation of *Eupsychian management.* (Included in No. 128.)
121. «A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life». *Journal of Humanistic Psychology, 7,* 93-127. Reprinted in *The Humanist,* 1967, *27,* 83-84, 127-129; *Psychology Today,* 1968, *2,* 38-39, 58-61; P. Kurtz (Ed.), *Moral problems in contemporary society: Essays in humanistic ethics,* Prentice-Hall, 1969; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology,* Free Press, 1969; *Humanitas,* 1969, *4,* 301-343; H. M. Chiang and A. H. Maslow (Eds.), *The healthy personality: Readings,* Van Nostrand Reinhold, 1969; *Bobbs-Merrill Reprint Series in Psychology,* 1970.
122. «Dialogue on communication». (With E. M. Drews.) In A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of the 1962 conference,* American Personnel and Guidance Association, 1-47, 63-68.
123. Foreword to Japanese translation of *Motivation and personality.*
124. «Self-actualizing and beyond». In J. F. T. Bugental (Ed.), *Challenges*

of humanistic psychology, McGraw-Hill. Reprinted in D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education,* Allyn & Bacon, 1968.

1968

125. «Music education and peak-experiences». *Music Educators Journal, 54,* 72-75, 163-171. Reprinted in *The arts and education: A new beginning in higher education,* Twentieth Century Fund, 1969.
126. «The farther reaches of human nature». *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 1-9. Reprinted in *Psychological Scene* (South África), 1968, *2,* 14-16; *Philosophical Research and Analysis,* 1970, *3,* 2-5.
127. «Human potentialities and the healthy society». In H. Otto (Ed.), *Human potentialities,* Warren H. Green.
127a. «The new science of man». In papers on *The human potential* for the Twentieth Century Fund.
128. *Toward a psychology of being* (2nd ed.), Van Nostrand. Italian translation, Ubaldini Editore, Rome, 1970.
129. «Conversation with Abraham H. Maslow». *Psychology Today, 2,* 35-37, 54-57.
130. «Toward the study of violence». In L. Ng (Ed.), *Alternatives to violence,* Time-Life Books.
131. «Some educational implications of the humanistic psychologies». *Harvard Educational Review, 38(4),* 685-696. Reprinted in *Forum for Correspondence and Contad,* 1969, 2, 43-52; *California Elementary Administrator,* 1969, *32,* 23-29; *Reflections,* 1969, *4,* 1-13.
132. «Goals of humanistic education». *Esalen Papers.*
133. *Maslow and self-actualization* (Film). Psychological Films, Santa Ana, CA.
134. «Some fundamental questions that face the normative social psychologist». *Journal of Humanistic Psychology, 8.*
134a. «Eupsychian network» (mimeographed). (Included in No. 128.)

1969

135. «Theory Z». *Journal of Transpersonal Psychology, 1,{2),* 31-47.
136. «Various meanings of transcendence». *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 56-66.
137. «A holistic approach to creativity». In C. W. Taylor (Ed.), *A climate for creativity: Reports of the Seventh National Research Conference on Creativity,* University of Utah.

138. *The healthy personality: Readings.* (With Hung-Min Chiang), Van Nostrand Reinhold.
139. «Notice biographique et bibliographique». *Revue de Psychologie Applique, 18,* 167-173.
140. «Toward a humanistic biology». *American Psychologist, 24,* 724-735.
141. «Humanistic education vs. professional education». *New Directions in Teaching, 2,* 6-8.

1970

142. *Motivation and Personality* (rev. ed.), Harper & Row.
143. «Humanistic education vs. professional education». *New Directions in Teaching, 2,* 3-10.

1971

144. *The farther reaches of human nature,* Viking Press (Esalen Series).
145. *Humanistic psychology: Interviews with Maslow, Murphy, and Rogers* (edited by W. B. Frick), Merrill.

1972

146. *Abraham H. Maslow: A memorial volunte,* Brooks/Cole.

1973

147. *A. H. Maslow: An intellectual portrait* (by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.
148. *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow* (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

1977

149. «Politics 3» (Maslow's notes edited by Robert E. Kantor). *Journal of Humanistic Psychology, 17(4),* 5-20.

1979

150. *The journals of A. H. Maslow* (Vols. I & II) (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.
151. «Humanistic education». *Journal of Humanistic Psychology, 19(3),* 13-26.

Índice de nombres

Adler, A., 15, 21, 31, 34, 52, 60, 166, 203, 363
Alien, R., 376
Allport, G., 44, 47, 56, 70, 96, 99, 103, 105, 338, 363
Anderson, O., 220, 363, 397
Angyal, A., 11, 60,238, 363
Ansbacher, H., 52, 363
Ardrey, R., 29, 127, 363
Aristóteles, 72, 177, 178
Aronoff, J, 64, 266, 363

Baker, R, 364
Bartlett, F., 309, 364
Benedict, R., 79, 94, 132, 364, 397
Bergson, H., 72, 111, 202, 211, 295, 307, 308, 309, 364
Bernard, L., 73, 74, 364
Birsh, E, 321
Bonner, H., 196, 364
Bronowski, J, 278, 364
Brown, G, 384
Bucke, R, 253
Bugental, J., 196, 364, 378
Buhler, C, 60, 72, 206, 364, 376, 379

Cannon, W., 22, 46, 71, 364
Carlson, R., 390, 393

Chenault, J., 229, 364

D'Arcy, M., 237, 364
Darwin, C, 77, 112
Davies, J., 64, 364
Deutsch, D, 256, 364
Dewey, J., 17, 19, 21, 92, 98, 112, 268, 364
Drucker, P, 176, 364, 390

Eastman, M, 210, 364
Ehrenfels, C. von, 334, 335, 336
Einstein, A., 171, 364
Erikson, E, 59, 364

Ferguson, M, 387, 400
Flanzbaum, S., 321
Frankl, V., 204, 364
Freedman, D., 194
Frenkel-Brunswik, E, 200, 305, 365
Freud, S., 17, 18, 19, 21, 31, 34, 59, 73, 74, 135, 153, 166, 241, 253, 266, 287, 299, 365
Frieden, B., 395
Fromm, E., 31, 60, 72, 91, 135, 172, 179, 203

Gesell, A., 173
Ghiselin, E., 253
Gilligan, C, 395, 396
Goble, F., 377

Goldstein, K., 4, 5, 16, 21, 32, 46, 52, 60, 71, 72, 122
Gordon, D., 392
Greening, T., 375
Grof, S., 85
Guiterman, A., 305

Harlow, H, 13, 34, 365
Harper, R., 238, 365
Hayakawa, S., 302, 365
Horney, K, 15, 21,27, 31, 60, 72, 83, 84, 85, 123, 135, 159, 203, 337, 365
Howells, T., 13, 365
Huxley, A., 210, 241, 253, 319, 365

Infeld, L., 261

James, W., 212, 298, 303, 305, 320, 365, 366
Johnson, W, 304, 318, 366
Jourard, S., 106, 366
Jung, C, 15, 21, 34, 60, 72, 83

Katona, G., 312, 366
Kinsey, A., 173
Klee, J., 137, 366
Koestler, A., 292, 366
Koffka, K., 334
Kohl, H., 384
Kohler, W., 334, 336, 351, 366
Kozol, J., 387
Kris, E., 255
Kropotkin, P., 77
Kuo, Z., 73

Langer, S., 366
Lao Tse, 102
Lee, D., 361, 366
Leonard, G., 386, 393, 398
Levy, D., 46, 54, 55, 56, 71, 217, 340, 366
Lewin, K., 54, 366
Lowry, A., 245, 372, 373, 374, 375, 383, 386, 389, 395, 398, 399
Lozanov, G, 388
Lynd, R., 285, 366

MacLeish, A., 88
Maier, N., 16, 62, 119, 366
Maslow, A., 13, 26, 34, 35, 37, 51, 54, 55, 59, 67, 79, 87, 94, 100, 117, 126, 142, 181, 193, 198, 213, 214, 220, 238, 258, 284, 305, 306, 346, 366, 367, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 378, 379, 380, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401
Massarik, F., 204
May, R, 60
McClelland, D., 208, 211, 368
McDougall, W., 73
Miller, J, 384, 396
Milner, M., 255, 256, 368
Mitchell, A., 391, 397, 399
Mittelman, B, 100
Money-Kyrle, R., 368
Morris, C, 252, 385
Moustakas, C, 258
Mumford, L, 98, 163, 368
Murphy, G., 368
Murphy, L., 53, 130, 256, 368, 395
Myerson, A., 35, 64, 368

Naisbett, J., 399, 400
Neill, A., 384
Newnman, S., 359
Nietzsche, F., 195

Northrop, F., 210, 368
Nurenberger, P., 394

Ostrander, S., 385, 388
Ouchi, N., 390

Peters, T., 390
Pieper, J., 111, 368
Polanyi, M., 126, 280, 284, 368, 376

Rand, A., 210, 368
Rand, J., 205, 368
Raskin, E, 194
Reich, W., 15, 21
Reik, T., 205, 234, 235, 241, 368
Ribot, T, 35
Riesman, D., 60, 221, 368
Rogers, C, 46, 60, 71, 72, 83, 210, 368, 379

Santayana, G., 220, 249
Schachtel, E., 255, 302, 309, 368
Schilder, P., 34, 368
Schroeder, L., 385, 388
Shapiro, D, 383, 394
Shostrom, E, 196, 369, 378
Simmel, E, 300
Spinoza, B., 177
Stein, E, 321
Steffens, L., 317

Sutich, A., 369, 377, 380, 381
Suttie, I., 30, 152, 235
Suzuki, D, 253

Taggard, G., 332
Thorndike, E., 17
Tolstoy, L, 181

Vaughn, F, 380, 388
Vernon, P., 44, 99
Vine, D., 13

Walsh, R., 380, 382, 383
Waterman, R., 390
Watson, D., 73
Wels, H., 174
Wertheimer, M, 21, 218, 312, 327, 334, 369
Whitehead, A., 304, 309, 315, 316, 369
Wiber, K., 382
Wilson, C, 62, 210, 211, 369, 388, 397
Winter, D., 208
Wolff, W., 44, 369
Wooton, 64, 369

Yankelovich, D., 397, 398
Young, P., 13, 22, 369

Índice de materias

Aburrimiento, 63
Adaptación, 174
Adultos neuróticos, 27
Agresividad, 126, 127
Alienación, 29
Amenaza, 120
Animales, datos de motivación sobre, 12, 13
  estudios de, 126-130
Amistad, 151-152
Amor, 4, 90-91
  altruista, 241-242
  por sí mismo, 240-241
  independencia e individualidad, 242-243
Apolo, controles de, 106, 189
Apreciación, 111
Aprendizaje, 303-309
Arapesh, 133
Arte, 109
Atención, 296
Autoexpresión, motivada, 102
Autonomía, funcional, 47, 95
Autorrealización, 102, 164, 193-230
  aceptación y, 201-202
  afinidad humana y, 213-214
  apreciación lúcida y, 210-211
  autonomía y, 209-210
  creatividad y, 219-220
  centrarse en los problemas y, 206
  espontaneidad y, 203-205
  ética y, 217
  experiencias límite y, 212-213
  humildad y respeto y, 214-215
  humor y, 218-219
  inhibición de, 122
  percepción de la realidad y, 198-200
  relaciones interpersonales, 215-216
  resistencia a la enculturación y, 221-224
  resolución de dicotomías y, 229-231
  soledad y, 207-208
  tendencia, 71
  valores y, 226-229

Balines, 183
Buena sociedad, 160

Carácter, aprendizaje del, 53, 54
  estructura del, 104
  formación del, 57
  rasgos del, 68
Categorizar, 309
Centrarse en los medios, 286

Ciencia, enfoque psicológico de la, 277-283
sociología de la, 281
Cognición, 267
verdadera, 295-319
Condiciones culturales, 78
Conducta, 105, 108
al azar, 65
expresiva, 108-112
inmotivada, 16, 43, 62-112
Conflicto, 118
Contraste Dionisos-Apolo, 93, 256
Creatividad, 245, 258
atracción por lo desconocido y, 161
ausencia de miedo y, 251-252
experiencia límite y, 252-254
niveles de, 254-257
resolución de dicotomías y, 250-251
Crecimiento, tendencia, 60
valores, 61
Culpa, 202
Curación de los curanderos, 144
Chukcki, 133

Deseo, 7
de entender, 33-37
de estima, 30-31
de fuerza, 30
de saber, 33
sexual, 8
Dominación, 127-128
Dobu, 133

Eficacia biológica, 89
Ego, 18, 230
trascendencia del, 237-238
Egoísmo, 60
Emociones, 4, 264
Enculturación, resistencia a la, 221-224
Endocrinología, 135
Enfermedad, 121
Entorno, 14
personalidad y, 186-187
Espíritu puritano, 95
Espontaneidad, 203
Estereotipos, 295
Estilo, 44
Etica, 93-94, 202, 217
Eupsiquía, 188
Experiencia clínica, 134
estética, 110
mística, 110, 111,211, 235-236
Expresión, 248
intelectual, 112

Franqueza, 234
Frustración, nivel de, 64
Funcionamiento (coping), 99-105

Gestalt, 351
psicología, 4, 5, 21
Gratificación de necesidades básicas, 65, 81, 195
frustración de la, 62, 115-118
patología producida por, 60-62
teoría, 24, 49, 50, 61-65

Hábitos, 305-309
Habituación, 42
Hambre, 3, 91
Holístico, 3, 21
Homeostasis, 21
Humor, 218

Id (ello), 17
Ideales, 40
Impulsos, del hambre, 5
fisiológicos, 22, 23

inconscientes, 17
listas de, 10
primitivos, 77
Individualismo, 90-91
Insight, en psicoterapia, 166, 168-169
Instinto, 12
humano, 87
teoría, 71
Inteligencia, 267
Iteración (repetición), 194-195

Juego, 112

Lenguaje, 316-318
Leyes, humanas y naturales, 280

Mal, 398
Medios y fines, 6, 107
Metamotivación, 205
Metanecesidades, 102
Metapatología, 61
Motivación, 19, 265-266
consciente, 44-45
inconsciente, 6-7, 42
múltiple, 7-8, 39-41

Naturaleza humana, 181
potencialidades, 176-177
relaciones; efectos terapéuticos, 149-156
Necesidad(es), 21, 38
aparición de la, 41-42
autorrealización, 32
autoestima, 38
básicas, 81-86
cognitivas, 33
estéticas, 37
estima, 30
fisiológicas, 56-57
frustración de la, 39
gratificación de las, 32
inconscientes, 42
jerarquía de, 21
pertenencia y amor, 28
prepotentes, 9, 21, 24
seguridad, 25
superiores; autonomía de las, 65
e inferiores, 56
volitivo-afectivas, 66
Neurosis compulsivo-obsesiva, 27
Niños, destrucción en los, 130
estudios sobre, 130-133
Normalidad, III

Organismo neurótico, 60-61

Pensamiento, 309-316
Percepción, 263, 301-303
realidad de, 248
Personas autorrealizadas, 193-231
amor en las, 233
creatividad y, 247
estudio de las, 193
imperfecciones y, 225
mentalmente sanas, 176
Personalidad, 275
psicópata, 131-132
Pragmatismo, 98
Privación, 75
Proceso primario, 254, 255
Psicoanálisis, 6, 255
Psicología animal, 270-271
anormal, 268
clínica, 268-270
social, 271-275
Psicopatología, 113
Psicoterapeuta, 21, 128
necesidad de autoentendimiento con el, 132
Psicoterapia, 52, 78, 79, 85, 123-143, 201-203

de profundidad, 61, 115
Racionalización, 241
Razón, 73
Realidad, acercamiento a la, 201-206
Respeto, por los demás, 238
Salud, 185
mental, 193
Satisfacción, 9
Ser, 108
Sexualidad, 235
Significado intrínseco, 116-117
Síntomas neuróticos, 16-17
Superego, 167
Supervivencia darwiniana, 96
Taoísta; dejarse ir, 65-66, 121
Teoría, 318-319
hedonista, 92
Terapia, de grupo, 159
del yo, 158
Territorialidad, 113
Trauma, 121

Valores, 111, 147-148, 183-184
psicología de los, 63
teoría de los últimos, 35, 60
Vida, efectos terapéuticos de las experiencias de la, 96, 102-103
Violencia, 103