

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Facultad de Psicología



AUTORREALIZACION
(Revisión Bibliográfica)

Asesor: Dr. Julián Mac Gregor.

TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
ALMA FLORES CASTREJON



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

25053.08
UNAM.146
1981
ej.2

M.- 34312

tps. 830a

A Luciano Arredondo Q.E.P.D.

**Por su amor, protección, y por
todo lo que vivimos y logramos
juntos.**

A Mi Madre:

**Por todo lo bueno
que me dió.**

A Mi Padre:

**Por la compañía afectuosa y
alegre que siempre me brindó.**

**A mis Hijos, por ser lo
más gratificante en mi
vida.**

**Luciano, por su responsabilidad,
inteligencia y tenacidad.**

**Rubí, por su comprensión
y ternura.**

**Lorena, por su alegría y
espontaneidad.**

**Lyzette, por su sensibilidad y
talento.**

A mis Nietos:

Diego y Santiago

**Por la promesa que
significan.**

**A mi Nuera Lili
Por su delicadeza y
estabilidad.**

**A mi Yerno Toño,
Por su entusiasmo en
la vida.**

**A mi Hermana Sara,
Por su creatividad, cariño
y presencia.**

**A mi Prima Olga, por el cariño y
afinidad que nos unen.**

**A mi Cuñado Oscar
Por su paciencia y
ayuda.**

A Guillermo:
Por sus inteligentes comentarios
por su entusiasmo y cariño, su
inagotable capacidad de trabajo
y por lo que esperamos seguir
construyendo.

**Mi profundo agradecimiento al
Dr. Julián Mac Gregor
Por su valiosa asesoría y comprensión.**

**Al Maestro Celso Serra Padilla
Por su interés y comentarios.**

**A los Sinodales:
Lic. Octavio de la Fuente
Mtra. Alma Myreya López Arce
Lic. Diana Ostrowsky
Por su inestimable cooperación.**

INDICE

PROLOGO	1
CAPITULO I	
LA NATURALEZA HUMANA	1
1.1. Diversas concepciones del hombre en psicología	1
1.1.1. El estructuralismo	2
1.1.2. El funcionalismo	4
1.1.3. El conductismo	6
1.1.4. La psicología de la Gestalt.	7
1.1.5. Del psicoanálisis a la psicología humana.	9
1.2. Nuestra concepción del hombre	24
1.2.1. El hombre como ser biopsicosocial	24
1.2.2. La necesidad de darle sentido a la vida.	34
1.2.3. La necesidad de desarrollo.	41
CAPITULO II	
SALUD MENTAL	48
2.1. La salud mental	48
2.1.1. Algunos conceptos inadecuados de salud mental	48
2.1.2. Un concepto de salud mental.	51

CAPITULO III

LA AUTORREALIZACION	57
3.1. El proceso de la individuación	58
3.1.1. Libertad	61
3.1.2. Responsabilidad	64
3.2. La capacidad de amar.	67
3.2.1. Fraternidad Vs Fratricidio.	68
3.2.2. Individualidad y unión	71
3.3. La capacidad de crear.	73
3.3.1. Espontaneidad	75
3.3.2. Co—creación dentro del co—sentir	77
3.4. Como es el hombre que se autorrealiza	78
3.4.1. Algunas características del hombre que se autorrealiza . . .	80
3.4.2. Las experiencias cumbre	87

CAPITULO IV

UNA UTOPIA PARA EL FUTURO DEL HOMBRE.	91
4.1. Una sociedad que busque la satisfacción de las necesidades espirituales.	94
4.2. Una sociedad que busque una mejor satisfacción de las nece- sidades intelectuales.	98
4.3. Una sociedad que busque la satisfacción de las necesidades físicas y materiales auténticas	100
4.4. Una sociedad en donde las relaciones humanas sean más fecundas	103
CONCLUSIONES	109
BIBLIOGRAFIA.	114

PROLOGO

El estudio de la Psicología me interesó desde mi juventud. Me intrigaba saber porqué algunas personas lograban sus objetivos, porqué eran felices, mientras que otros enfermaban y fracasaban, así como entender mis propios problemas e inquietudes. Leía libros y revistas sobre el tema, pero no fue sino hasta más tarde cuando nacieron mis hijos y sentí la responsabilidad de tener en mis manos en parte, el destino de cuatro seres a quienes deseaba lo mejor, que decidí estudiar la carrera de Psicología. Después de no pocas dificultades ingresé a la UNAM a la entonces Facultad de Psicología y Letras. Al recibir el aviso de que había sido aceptada, experimenté una gran alegría.

Al concluir mi carrera, empecé a buscar el tema de mi tesis. Ahora entendía un poco mejor al ser humano, tenía ya un panorama más completo del por qué de su conducta y entendí que el objetivo último de cada persona era sin duda su propia autorrealización.

Fue en este aspecto en donde decidí ahondar un poco más,

investigar lo que significa llegar a ser plenamente humano y lo que algunos autores han dicho al respecto. Con este interés fue como inicié este modesto trabajo.

A través de su historia, el ser humano ha tratado de encontrar el sentido de la vida, de resolver en diferentes direcciones las eternas preguntas de ¿Qué somos?, ¿De dónde venimos?, ¿A dónde vamos?, ¿Para qué estamos?. Ha hecho frente a la angustia que le provocan su debilidad, ignorancia y frustración, creando sistemas filosóficos, religiosos, científicos y artísticos, ha usado su imaginación creando un posible más allá. Pero su principal problema sigue siendo su propio ser, en el aquí y el ahora, en éste lapso de tiempo y lugar en que le ha tocado nacer, las personas con quienes ha tenido que relacionarse, el descubrimiento de sus capacidades y limitaciones, sus anhelos, sus fracasos, sus sentimientos. Entenderse y darle a todo lo que coexiste en su sí mismo una dirección, un propósito para que al fin de la jornada pueda sentirse satisfecho, pleno y autorrealizado.

La autorrealización, tema de éste trabajo, ofrece no pocas dificultades, debido a su complejidad. Se ha hecho una revisión principalmente de los autores que dentro de la psicología humanista lo tratan.

Como punto de interés se tomó en el Primer Capítulo, la naturaleza humana de acuerdo a las diferentes escuelas y autores a partir del estructuralismo, hasta la psicología humanista; cómo es el ser humano, por qué hace lo que hace, a qué tiende en su desarrollo, sus necesidades y lo que ha hecho para resolverlas. En el Segundo

III

Capítulo se estudia lo que la salud mental significa, los conceptos que consideramos deficientes y lo que se entiende por verdaderamente sano, desde el punto de vista psicológico. En el Tercer Capítulo, se aborda ya la autorrealización como tal, sus indicadores y obstáculos. El Capítulo Cuarto sugiere lo que podríamos considerar como una utopía para el futuro del hombre; el ambiente que sería más propicio para el pleno desarrollo de lo esencialmente humano, sus características y valores.

El tema ofrece un amplio campo para investigaciones futuras; estamos ya en los albores de la psicología transpersonal, que pretende ir más allá de la naturaleza misma del hombre, su identidad, autorrealización, etc., pues se encuentra centrada en el cosmos e intenta trascender la naturaleza humana.

Ojalá que este trabajo sirva de estímulo a quien lo lea, para preguntarse hasta que grado ha llegado en el proceso evolutivo de sus potencialidades humanas y continúe desarrollándolas.

CAPITULO I

LA NATURALEZA HUMANA

1.1. DIVERSAS CONCEPCIONES DEL HOMBRE EN PSICOLOGIA.

A través de la historia de la Psicología se han ido desarrollando muchas escuelas y teorías, cada una de las cuales enfoca de una manera especial al hombre.

La divergencia en los enfoques se debe, fundamentalmente a las diferencias en cuanto a la concepción de la Psicología misma como ciencia y en cuanto a la metodología adoptada.

Una breve revisión, de las diferentes corrientes y escuelas psicológicas servirá para comentar las deficiencias en las concepciones del hombre que algunas de ellas profesaban, así como para mostrar como fue surgiendo una nueva concepción, más adecuada y completa.

Revisaremos exclusivamente las corrientes psicológicas

generalmente reconocidas que son: el estructuralismo, el funcionalismo, el conductismo, la psicología de la gestal, el psicoanálisis y la psicología humanista. (1).

1.1.1. El Estructuralismo.

La primera escuela psicológica, propiamente dicha, fue la del estructuralismo, cuyo fundador y principal representante fue Titchener.

Titchener había sido alumno de Wundt y de él tomó el interés por dar a la psicología rigor científico.

Para Titchener el objeto de estudio de la Psicología debía ser la experiencia, analizada por el propio sujeto que la estaba viviendo. Dado que tal experiencia no era un fenómeno abierto y observable, Titchener proponía una técnica de estudio especial: la introspección, que no era otra cosa que una auto—observación, realizada de acuerdo con ciertas reglas, para que fuera científica.

El propósito de aplicar la introspección era descubrir los *contenidos* de la conciencia que, según los estructuralistas, eran de tres tipos: sensaciones, imágenes y emociones. En cada uno de estos contenidos se trataban de medir cualidades diferentes: calidad, intensidad y duración.

Puesto que en el caso de la emoción, cuando se experimenta, no es posible tener toda la frialdad y serenidad que requiere la observación científica, los estructuralistas proponían para estudiarla

un método paralelo a la introspección: la retrospección, que consistía en examinar la experiencia una vez que había pasado.

Para el estudio de sujetos que estaban impedidos para recibir el entrenamiento que requerían la introspección y la retrospección —como los niños y los enfermos mentales— los estructuralistas, aplicaban una *introspección por analogía* que consistía en observar la experiencia del otro, tratando de *ponerse en su lugar*, es decir, tratando de tomar en cuenta las circunstancias peculiares en que se encontraba la persona observada.

Aunque lo que más se recuerda del estructuralismo es su búsqueda de los famosos contenidos de la conciencia, en realidad, los seguidores de esta escuela y sobre todo Titchener, no se conformaron con una concepción tan elemental de la naturaleza humana, sino que trataron de explicarla de manera más completa, investigando el cómo y el por qué de la experiencia consciente, es decir, investigando cómo se interrelacionan sus tres elementos. Pero su interés por mantenerse a toda costa dentro de las fronteras de lo que ellos consideraban su ciencia, les impuso limitaciones metodológicas que impidieron que su explicación del hombre que llegara a funcionar verdaderamente como un sistema. Por ejemplo, Titchener sostenía que la causa de un fenómeno psicológico (fuera sensación, imagen o emoción) no debía buscarse en otro fenómeno también de índole psicológica, ya que el hombre no es un sistema cerrado, sino que está en constante relación con el ambiente; pero tampoco debía buscarse en un estímulo del medio ambiente, puesto que entonces se estaría invadiendo el terreno de las ciencias físicas; más aún, ni siquiera debía buscarse la explicación en la respuesta fisiológica ante un

estímulo exterior, porque, siendo el sistema nervioso una entidad física, su estudio tampoco correspondía a la Psicología. Entonces, la explicación debía buscarse en los procesos mentales *paralelos* a los procesos fisiológicos desencadenados por los estímulos externos. (2). A este desafortunado intento de estudiar al hombre como sistema se le conoce con el nombre de paralelismo psicofísico.

Las limitaciones metodológicas del estructuralismo lo condenaron a desaparecer. No podía sobrevivir mucho tiempo una psicología que no concebía el estudio de la naturaleza humana, más allá de los límites de la experiencia consciente, y que, además, por una parte, sólo disponía de la introspección como método de estudio y, por la otra, se negaba a aceptar la subjetividad que, necesariamente, implicaba este método.

1.1.2. El Funcionalismo.

Con este nombre se conoce a toda una corriente del pensamiento psicológico que nació y se desarrolló a partir de las postrimerías del siglo XIX, en el Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago. Dentro de esta corriente podrían citarse muchos nombres, pero el que se asocia más frecuentemente con ella es el de Harvey Carr, debido a que fue él quien llevó al funcionalismo a su madurez máxima. (3).

El funcionalismo fue más un movimiento que el estructuralismo pues aunque, como se dijo antes, Carr es su más conocido representante, fueron muchos y de muy variada formación los que contribuyeron a su desarrollo. Esta diversidad fue la que dió al

funcionalismo la flexibilidad necesaria para que aceptara elementos teóricos y metodológicos de la sociología, la educación, la antropología, la neurología, etc., lo cual le ha permitido sobrevivir hasta la fecha, aunque en otras versiones y, tal vez, con otros nombres.

Sin embargo, la esencia de la concepción funcionalista acerca de la naturaleza humana, todavía deja mucho que desear. Para los funcionalistas, el objeto de estudio de la psicología era la actividad mental y el elemento básico de ésta, era el acto adaptativo.

Según Carr, había una serie de condiciones, tanto dentro del individuo, como fuera de él, que determinaban el surgimiento de un impulso, el cual ponía a la persona en un estado de tensión, pero en cuanto este impulso se traducía en una respuesta, la tensión se resolvía y sobrevénía un estado de adaptación al ambiente.

Posteriormente, los funcionalistas simplificaron aún más el estudio de la conducta, dividiendo el acto adaptativo en dos etapas: una, a la que llamaron etapa preparatoria, que consistía en percibir el ambiente de la manera más eficaz posible, descartando los estímulos distractores o que no tuvieran que ver con la situación; y otra, llamada etapa de respuesta, que era la acción adaptativa propiamente dicha.

Por supuesto que las corrientes teóricas y de investigación, que actualmente suelen considerarse funcionalistas, han ampliado esa concepción inicial del hombre en cuanto objeto de estudio de la Psicología, pero se trata de corrientes que se han desarrollado en campos delimitados, principalmente, el aprendizaje y la inteligencia.

1.1.3. El Conductismo.

Simultáneamente al funcionalismo y prácticamente, como una rama desprendida de éste, se desarrolló en Norteamérica el conductismo.

Su fundador fue John B. Watson, que había sido estudiante de la Universidad de Chicago, precisamente durante los años en que el funcionalismo empezaba a cobrar auge.

Uno de los factores que determinó que Watson se separara de la corriente funcionalista fue su interés por el estudio de la conducta de los animales. Convencido de la importancia de tal estudio, se dió a la tarea de encontrar un método adecuado para realizarlo, pues además de que la introspección —que también era el método de los funcionalistas— era del todo inaplicable al estudio de la conducta animal, le parecía a Watson demasiado subjetivo. El método elegido por Watson fue el de la observación experimental, es decir, el de la observación rigurosamente controlada.

LLevando al extremo su afán de objetividad y científicismo, descartó como objetos de estudio, todos los aspectos del ser humano que no fueran susceptibles de observación directa, tales como la *mente* de los funcionalistas o las *imágenes y sensaciones* de los estructuralistas, dejando como único objeto de estudio a la conduc-

ta observable, la cual, según él, era provocada por un estímulo externo o ambiental (de ahí la clasificación de su psicología como psicología estímulo—respuesta).

Para explicar las conductas que no estaban asociadas directamente con un estímulo identificable, Watson recurrió a la investigación del reflejo condicionado que por aquella época ya empezaba a estudiarse en Norteamérica.

Las limitaciones que tiene la concepción de la naturaleza humana en el conductismo de Watson, son evidentes. Con semejante perspectiva, ni siquiera es posible estudiar funciones humanas tan importantes como el pensamiento, pues Watson, ante la necesidad de ser congruente con su posición de que sólo debía estudiarse la conducta observable, limitó su existencia a una serie de movimientos laríngeos, imperceptibles a simple vista, pero registrables mediante instrumentos especiales.

De acuerdo al conductismo, el objetivo último a que puede aspirar el ser humano es a utilizar mejor las herramientas de que dispone a fin de predecir, mantener y controlar su propia conducta.

1.1.4. La Psicología de la Gestalt.

Más o menos al mismo tiempo que en Norteamérica se desarrollaban el funcionalismo y el conductismo, en Alemania surgía la psicología de la Gestalt, encabezada por Max Wertheimer.

Esta corriente surgió del interés de Wertheimer por el fenó-

meno del movimiento aparente, que consiste en que la percepción sucesiva de una serie de estímulos visuales colocados en línea, produce la ilusión de movimiento.

A pesar de tratarse de un simple fenómeno perceptual, su análisis desencadenó todo un movimiento dentro de la Psicología, ya que Wertheimer se percató de que ninguna de las corrientes psicológicas que habían surgido hasta entonces era suficiente para explicarlo, ya que de acuerdo con cualquiera de las posiciones: estructuralista, funcionalista o conductista (todas ellas analíticas), el sujeto expuesto a una sucesión de estímulos visuales, debería ver eso: una serie de estímulos separados y no un solo estímulo en movimiento.

El fundamento, aparentemente tan simple, de la teoría de la Gestalt, de que *el todo es algo más que la suma de sus partes*, significa un gran avance en relación con las teorías anteriores porque implica una posición *molar* ante el fenómeno psicológico, en lugar de las posiciones *moleculares* que habían prevalecido hasta entonces. Además, los psicólogos de la Gestalt adoptaron un enfoque dinámico del funcionamiento del sistema nervioso, en lugar del enfoque mecanicista, característico de la teoría conductista.

Frederich S. Perls, desarrolla más tarde la terapia gestaltista y una serie de conceptos interesantes en relación a la personalidad y al desarrollo psicológico. *Consideraba que la salud y la madurez psicológica consistían en la capacidad de salir del apoyo y la regulación brindadas por el medio hacia el autoapoyo y la autorregulación, por medio del equilibrio.* (4).

A fin de lograr el desarrollo psicológico, es importante completar las situaciones incompletas o gestalts. Considera que la neurosis es una estructura formada por 5 capas que es necesario atravesar para llegar al surgimiento de la persona auténtica, al verdadero sí mismo, a la persona capaz de experimentar y expresar sus emociones.

1.1.5. Del Psicoanálisis a la Psicología Humanística.

Puesto que no intenta cubrir todos los campos tradicionalmente abordados por la psicología académica —percepción, emoción, inteligencia, motivación y aprendizaje—, el psicoanálisis no puede considerarse una teoría psicológica propiamente dicha; sin embargo, como teoría de la personalidad, tiene una concepción del hombre especialmente importante, dado que difiere radicalmente de las concepciones estructuralista, funcionalista y conductista y aún hoy sigue influyendo y orientando gran parte del trabajo de campo y de investigación que se realiza en psicología.

El psicoanálisis también surgió más o menos por la misma época que el funcionalismo, pero no como una teoría psicológica sino como una técnica terapéutica. Su creador, Sigmund Freud, colaboró con Breuer en la aplicación de la hipnoterapia, como tratamiento de ciertas neurosis y pronto se dió cuenta de que la bondad de esta técnica radicaba, no en el trance hipnótico en sí, sino en el análisis psíquico profundo que este permitía, el cual podía lograrse también por otros métodos como el de la asociación libre. (5). Para Freud, la eficacia de este método probaba que los factores irracionales e inconscientes eran los que determinaban la conducta humana.

Esta convicción prevalece, no solamente en la explicación que Freud da de las neurosis, sino también en su explicación de la psicología del hombre normal.

Para Freud, todas las manifestaciones del hombre eran producto de la interacción de tres sistemas relacionados: el ello, el yo y el super yo.

El Ello.-- Estaba constituido por los aspectos biológicos heredados, es decir, por los instintos. Era el sistema biológico—original, de donde surgían el yo y el super yo.

El Yo.— Surgía ante la necesidad de lograr una transacción entre los impulsos del ello y la realidad. Operaba con base en el principio de realidad, cuya principal función era impedir que la tensión provocada por los instintos fuera descargada en objetos inadecuados. Era el que elaboraba el plan de acción para la satisfacción de las necesidades instintivas.

El Super Yo.— Era el representante interior de los valores de la sociedad; se formaba en el niño mediante la internalización de la moral que los padres manifestaban, es decir del super ego de ellos.

En cuanto a la dinámica de estas estructuras, Freud las concebía como un sistema de energía; el ello, como estructura fundamental, proporcionaba la energía psíquica que, después de ciertas transformaciones, era utilizada por el yo y el super yo para su funcionamiento. Es decir, los instintos del ello eran solamente de

dos clases: instintos de vida e instintos de muerte, de modo que para que la energía que producían pudiera ser utilizada por los dos sistemas secundarios —el yo y el super yo— era necesario que fuera desplazada de sus objetos originales a otros objetos de interés substitutos.

Este mecanismo llamado de sublimación o *defensa de éxito* (6), es el proceso *por el cual la energía dirigida inicialmente hacia fines sexuales o agresivos es redirigida hacia nuevas metas, frecuentemente artísticas, intelectuales o culturales.*

A la energía sublimada se debe lo que consideramos como civilización, los logros humanos.

Por supuesto, dentro del mismo psicoanálisis, surgió pronto una tendencia a minimizar la importancia del sexo y la agresión, como determinantes de la conducta humana. Dentro de esta corriente están Carl Jung, Alfred Adler, Erick Fromm y Sullivan.

Carl Jung, quien dedicó su vida a *penetrar los secretos de la personalidad* como él dice, se vió muy influído por Freud, cuya teoría le proporcionó el estímulo para desarrollar sus propios planteamientos sobre los progresos inconscientes, los sueños, los símbolos, el ego, el sí mismo, e introducir conceptos como el de introversión—extroversión, las funciones: (pensamiento, sentimiento, sensación e intuición), el inconsciente colectivo, los arquetipos, la persona, la sombra, el ánima y el animus, y el más significativo para nuestro estudio: el proceso de individuación.

Las actitudes de introversión y extroversión se refieren a la forma en que se dirige la energía; ya sea hacia el interior, es decir, hacia los propios sentimientos y pensamientos, o hacia el exterior, o sea hacia las cosas, las personas y los eventos externos en general. Nadie es totalmente introvertido ni completamente extrovertido. En ocasiones predomina alguna de las dos tendencias, pero en general se puede decir, que existe una tendencia predominante en cada individuo.

Jung postula que existen cuatro funciones psíquicas: el pensamiento, el sentimiento, la sensación y la intuición. El pensamiento y el sentimiento son maneras alternativas de formar juicios y tomar decisiones. Las personas pensantes son lógicas, objetivas y son buenos planificadores. Cuando predomina el sentimiento y se toma en cuenta más bien lo bueno y lo malo, lo agradable o desagradable, independientemente de sí es lógico o eficiente. Las emociones son más importantes en los sentimentales y prefieren las emociones fuertes e intensas.

Por otra parte, la sensación y la intuición son formas de percibir o tener información. La sensación nos pone en contacto directo con la experiencia por medio de los sentidos. Las personas sensibles responden de inmediato a las situaciones y emergencias. La intuición recopila las experiencias pasadas, las metas futuras y los procesos inconscientes. Para los intuitivos es más importante lo que podría suceder, que la experiencia real. Son altamente interpretativos. Cada persona tiende a desarrollar más alguna función que otra, y es únicamente por la armónica combinación de las cuatro funciones que podemos tener una idea más completa del mundo.

Jung dice: *Con el fin de orientarnos, debemos tener una función que establezca que ahí hay algo (sensación), una segunda función que determine exactamente qué es (pensamiento); una tercera función que nos diga si nos conviene o no (sentimiento) y una cuarta que indique de donde provino y a donde va (intuición). (7).*

El inconsciente colectivo es la herencia psicológica y biológica; es la estructura que ya traemos al nacer, que da el matiz y la dirección a nuestro desarrollo e interacción posterior con el medio ambiente.

Los arquetipos son las representaciones primeras que utiliza la psique para canalizar el material psicológico. *Son algo así como el lecho de un arroyo seco, cuya forma determina las características de un río una vez que el agua empieza a correr por él. (8).*

Los símbolos son manifestaciones del inconsciente. *Lo que llamamos símbolo es un término, un nombre o incluso un cuadro que puede ser familiar en la vida diaria, que posee connotaciones específicas, además de su significado convencional y obvio. Implica algo vago, desconocido u oculto para nosotros. . . de esta manera, una palabra es simbólica cuando encierra algo más que su significado obvio o inmediato. Tiene un aspecto inconsciente. (9).*

Los sueños para Jung tienen una función compensatoria de la psique, ya que a través de ellos se libera mucha energía psíquica. Los sueños nos ofrecen símbolos a los que hay que prestar mucha atención, a fin de descubrir lo que significan, que generalmente es un proceso por el que estamos pasando. Para poder interpretar un

sueño, que generalmente ofrece varios significados, es necesario tomar en cuenta todos los factores de la personalidad de quien los sueña, tales como: la educación, la experiencia, etc. Es en los sueños donde dialogan el inconsciente y el consciente.

Cuando el ego escucha y se estimula al inconsciente a participar en el diálogo, la posición de éste se transforma de la de adversario a la de amigo, con un punto de vista un poco diferente, pero complementario. (10).

El ego es el centro de la consciencia, dirige nuestra vida consciente. Para Jung el ego surge del inconsciente y contiene experiencias y recuerdos, lo que crea la separación entre el inconsciente y el consciente. El ego es, por lo tanto, para Jung, el contenido consciente derivado de la experiencia personal.

La persona es nuestro aspecto y presentación ante los demás. Incluye el papel social que desempeñamos, la ropa que usamos, la forma que nos expresamos, es lo que pudieramos considerar como la máscara. Tiene aspectos positivos y negativos. Negativos serían la conformidad y superficialidad. Positivos serían la comunicación y la protección ante las fuerzas sociales que chocan con nosotros.

La sombra es el centro del inconsciente personal, representa los deseos, tendencias, recuerdos y experiencias que se han rechazado por ser incompatibles con la persona y contrarios a los modelos e ideales sociales . Cada parte reprimida de la sombra representa una parte de nosotros mismos y en la medida en que permanezca inconsciente este material nos estaremos limitando;

por el contrario si hacemos conscientes estas partes de nosotros mismos, aumentaremos en vitalidad y creatividad. Manejar la sombra constituye un proceso de por vida, en el cual debemos mirar y reflexionar honradamente sobre lo que estamos viviendo.

El ánima y el animus es una estructura psíquica que contiene todo lo sexual en el individuo, el ánima en el hombre y el animus en la mujer.

Jung dice al respecto: *cada hombre lleva dentro de él la imagen eterna de la mujer, no la imagen de esta o de aquella mujer en particular, sino una imagen femenina definitiva. Esta imagen es . . . un sello o arquetipo de todas las experiencias ancestrales de la mujer, un depósito, por decirlo así, de todas las impresiones que haya tenido una mujer. . . Como esta imagen es inconsciente, siempre es proyectada inconscientemente sobre la persona del ser amado y es una de las principales razones para la atracción o aversión apasionadas. (11).*

El sí mismo es la totalidad que forman el consciente y el inconsciente. *El sí mismo es no solamente el centro, sino también la circunferencia total que abarca tanto el consciente como el inconsciente; es el centro de esta totalidad, así como el ego es el centro de la conciencia. (12).*

Jung consideró el proceso de individuación como la tendencia al desarrollo de todas estas partes de la personalidad a fin de alcanzar la totalidad y una mayor libertad.

Individuación significa transformarse en un ser único, homo-

géneo y hasta donde la *individualidad* abarque nuestra más íntima, última e incomparable unicidad. También implica llegar a ser el propio en sí mismo de uno. En consecuencia podríamos traducir la individuación por *llegar al sí mismo* o por la *autorrealización*. (13).

Harry Stack Sullivan es el creador de la teoría interpersonal de la psiquiatría. Para él, la personalidad es un patrón de situaciones interpersonales recurrentes; es decir, para Sullivan, el individuo no existe aislado, sino sólo en su relación con los demás. Entre los procesos interpersonales que tienen como centro dinámico a la personalidad están los dinamismos, las personificaciones y los procesos cognoscitivos.

El dinamismo es un patrón de conducta perdurable y recurrente que sirve al propósito de satisfacer las necesidades básicas del organismo, aunque uno de ellos —el sistema del self— se desarrolla como producto de la ansiedad. La ansiedad es producto de las relaciones interpersonales y para minimizarla, el individuo adopta diversos tipos de medidas protectoras que efectivamente la reducen, pero que le impiden convivir con los demás en forma constructiva; por ejemplo, el sistema del self excluye la información de la realidad que resulte incongruente con su organización actual e impide que la persona pueda hacer juicios objetivos respecto de sí misma.

Las personificaciones o estereotipos son las imágenes que cada quien tiene de sí mismo y de los demás; son el conjunto de sentimientos, actitudes y concepciones que originalmente surgieron de las experiencias que tuvo el bebé con la ansiedad durante la satisfacción de sus necesidades. Estas personificaciones, raras veces

son descripciones adecuadas de las personas respecto de las cuales se formaron, sin embargo, no solamente persisten a lo largo de la vida, sino que se generalizan a otras personas; por ejemplo, del padre —objeto original de la personificación— a cualquier autoridad —el maestro, el jefe, el policía.

La aportación más importante de Sullivan es, tal vez, el análisis del papel que desempeña la cognición en la personalidad. Para Sullivan, la experiencia se da en tres modos fundamentales: protáxico, paratáxico y sintáxico.

La cognición protáxica es el conjunto de sensaciones, imágenes y sentimientos que fluyen de manera espontánea e inconexa y que no tienen ningún significado para la persona que las vive.

La cognición paratáxica consiste en ver relación entre eventos que ocurren simultáneamente, pero que en realidad son independientes.

La cognición sintáxica es la forma superior del pensamiento que se realiza mediante símbolos de validez general —usualmente lenguaje verbal y matemático.

En cuanto a la dinámica de la personalidad, Sullivan comparte con Freud la idea de que la personalidad es un sistema de energía a la que él llama tensión, y considera que este sistema surge de dos fuentes principales: las necesidades básicas y las amenazas a la propia seguridad, por lo que considera a la ansiedad como el gran motivador de la vida. Siempre que no sea exagerada, le ayuda al individuo

a desarrollarse, de otra forma lo imposibilitará para actuar inteligentemente. La individualidad, por lo tanto, está determinada por la forma de manejar la ansiedad.

Alfred Adler, que en un tiempo perteneció a la Sociedad Psicoanalítica de Viena, a través de su práctica como psicoanalista, empezó a incorporar poco a poco nuevos conceptos, hasta que terminó por separarse radicalmente de la teoría freudiana.

Para Adler, el hombre estaba motivado principalmente por impulsos, no sexuales, como sostenía Freud, sino por impulsos sociales, puesto que era un ser social por naturaleza. Además Adler introdujo el concepto de Self Creativo, que era un sistema altamente personalizado que buscaba activamente las experiencias que pudieran conducirlo a la plenitud de su propio estilo, único de vida, y si no encontraba en el medio la ocasión para tener este tipo de experiencias, trataba de crearlas. Con esto, Adler convirtió a la conciencia en el centro de la personalidad y dió una gran importancia al concepto de personalidad única.

Para Adler, el ser humano lucha por su superioridad o la perfección, es decir, la motivación para perfeccionarnos, para desarrollar nuestras propias capacidades y nuestro propio potencial, en lo que coincide con Fromm, como veremos más adelante.

El anhelo de perfección es innato en el sentido de que es una parte de la vida, una lucha, un impulso, un algo sin lo cual la vida sería inconcebible. (15).

Erich Fromm, sociólogo, además de psicólogo, se considera a sí mismo, como un humanista dialéctico. Sostiene que el hombre al ser parte de la naturaleza y al mismo tiempo estar separado de ella, es víctima de una contradicción que puede resolver, ya sea uniéndose a las demás personas por el amor y compartiendo el trabajo y los esfuerzos, o bien, sometiéndose a la autoridad y conformándose a ella. La primera forma de resolver el conflicto conduce al desarrollo de una nueva sociedad mejor, la segunda conduce a la esclavitud. Fromm postula que el hombre tiene cinco necesidades básicas: *Necesidad de relación, necesidad de trascendencia, necesidad de arraigo, necesidad de identidad y necesidad de un marco de referencia*. Así mismo, describe la caracteriología del hombre en lo que el llama orientaciones: la receptiva, la acumulativa, la explotadora, la mercantilista y la productiva. Las primeras las considera improductivas y es únicamente en la última en las que se alcanza la plena autorrealización, ya que en ella se utilizan las potencialidades del ser para su propio beneficio y el de los demás. (16).

Estas potencialidades humanas se desarrollarán únicamente nos dice Fromm, si encuentran las condiciones propicias para crecer en la misma forma que una semilla crece si la tierra es fértil, si contiene la humedad adecuada y los demás elementos necesarios para su desarrollo. De no ser así, el hombre se vuelve neurótico, destructivo e infeliz. En el grado en que se encuentren las condiciones favorables, como dijimos antes, el hombre será libre, espontáneo, productivo y feliz.

Ya dentro de la corriente humanista, la concepción del hombre que tiene Fromm, resulta más optimista y desde luego mu-

cho más acorde con nuestro punto de vista personal, que las concepciones de las primeras escuelas o corrientes psicológicas que se revisaron.

Fuera de la corriente psicoanalítica, es importante analizar someramente la concepción del hombre que tienen Allport, Rogers y Maslow.

Gordon Allport es uno de los críticos más conscientes de la corriente psicoanalítica ortodoxa, y aunque el mismo no haya formado una escuela ni tenga un grupo de seguidores que hayan adoptado todas sus ideas, es uno de los autores más influyentes en el campo de la teoría de la personalidad y un precursor de la psicología humanística.

Los aspectos más importantes de su concepción del hombre son, tal vez, la forma como concibe la individualidad y sus conceptos de intención y de la autonomía funcional de los motivos, así como su énfasis en la discontinuidad que hay entre la psicología infantil y del adulto, normal y anormal, animal y humana.

En cuanto al primero de estos aspectos, Allport sostiene que la personalidad, si bien es una organización dinámica y cambiante, está determinada por una serie de estructuras neuropsíquicas (rasgos) que establecen la forma peculiar que tiene el individuo de recibir los estímulos y de responder ante ellos. Esto da como resultado la individualidad. Para Allport, el hombre tiende hacia su madurez, cuyos requisitos son:

- 1) La extensión del yo: es desarrollar una variedad de intereses

autónomos, fuera de todo egocentrismo.

- 2) Auto—objetivación: la capacidad de verse así mismo como es, y se encuentra muy ligada al sentido del humor.
- 3) Una filosofía unificadora de la vida o sea la religión, o cualquier otra filosofía que ayude a entender y unificar el mundo. (17).

Carl Rogers se ha distinguido por sus aportaciones a la psicoterapia. Desarrolló un método psicoterapéutico conocido como terapia no directiva, cuya característica principal es que el terapeuta se relaciona con el paciente de manera especial, es decir, no se comporta como lo haría un médico ante un caso clínico, sino como una persona que está en relación con otra igualmente valiosa y digna de consideración y respeto.

Históricamente, el origen de la terapia de Rogers se encuentra en la Psicología, no en la medicina, y dentro de la psicología suele identificarse con la corriente humanística, a la que se ha llamado también tercera fuerza— aludiendo al psicoanálisis y al conductismo como las otras dos fuerzas.

Para comprender la teoría de la personalidad de Rogers, son fundamentales dos construcciones teóricas, el organismo y el self.

El concepto de organismo, en la teoría de Rogers, una connotación psicológica, para él, el organismo es el asiento de todas

las experiencias que en un momento dado están al alcance de la conciencia. Este total de experiencias constituyen un campo fenomenológico que funciona como marco de referencia individual y privado (inaccesible para los demás).

El self es el total organizado de la simbolización de todas las percepciones referidas al *yo* y al *yo* en relación con los demás, así como el total de los valores que se asignen a cada una de esas percepciones. (18).

Además del self, tal como es en un momento dado, toda persona tiene un *self ideal* que representa lo que ella quisiera ser. Como lo propone también Karen Horney.

Por supuesto que para Rogers, el organismo y el self no son estructuras estáticas, sino que él las concibe como procesos en constante cambio y movimiento, por ejemplo, el campo fenomenológico que tiene su asiento en el organismo es susceptible de pasar a formar parte del self mediante la simbolización de las percepciones— y luego, dentro del propio self también hay una constante interacción de estas simbolizaciones, de tal modo que la alteración de una de las partes del self implica la alteración del total.

Para Rogers la madurez de la personalidad se alcanza cuando existe congruencia entre las experiencias simbolizadas que integran el self y la realidad circundante. Rogers supone que el hombre tiene una tendencia natural a lograr esta congruencia mediante la realización de constantes pruebas de realidad que consiste en contrastar una y otra vez sus hipótesis acerca de sí mismo y acerca de los demás, con la realidad externa.

Rogers sugiere que en cada uno de nosotros existe un impulso innato a volvernos tan competentes y capaces como podamos serlo biológicamente. Así como una planta intenta volverse una planta sana, así como una semilla tiene dentro de sí la fuerza para llegar a ser árbol, así también una persona es impulsada a transformarse en una persona total completa y autorrealizada. (19).

Abraham Maslow cuya obra sobre la autorrealización fue inspirada en parte por Goldstein (quién utilizó por primera vez el término) observó en algunas personas un marcado impulso al crecimiento y desarrollo lo que le interesó profundamente.

Sus investigaciones acerca de la autorrealización fueron estimuladas en primer término por su deseo de comprender mejor a los dos profesores que más lo alentaron: Ruth Benedict y Max Weirheimer. Dos personajes diferentes que se interesaban en distintos campos de estudio, pero a pesar de ésto compartían un nivel común de satisfacción personal, tanto en su vida profesional como en su vida privada, la cual nunca había observado en los demás. Maslow vió en Benedict y Weirheimer no sólo a dos científicos brillantes y eminentes, sino a seres humanos profundamente plenos y creativos. (20).

Maslow coincide con From en que la naturaleza humana es buena o neutral, y no mala, y dice al respecto: *es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente. (21).*

Considera que las personas tienen necesidades básicas y de

desarrollo, y por lo tanto su conducta puede estar motivada por deficiencias o por lo que él llama *metamotivación*, o sea la capacidad de desarrollo de valores superiores.

1.2. NUESTRA CONCEPCION DEL HOMBRE.

En el inciso anterior se hicieron unas breves revisiones de algunas de las concepciones acerca del hombre más representativas en psicología, desde aquellas que nos parecen más inadecuadas, hasta las que de alguna manera han influído en la concepción personal del ser humano; misma que se trata de bosquejar en este inciso, presentando algunos de sus elementos fundamentales.

1.2.1. El Hombre como Ser Biopsicosocial.

De acuerdo con nuestro concepto del hombre, éste no es únicamente un cuerpo con necesidades biológicas; no es únicamente tampoco, una mente con manifestaciones psíquicas, ni es totalmente un producto del ambiente. El ser humano es un conjunto complejo de cuerpo, mente y ambiente, es decir, es un ser —biopsicosocial — en la que intervienen todos los diversos factores de su muy personal equipo biológico, de su, también muy individual, formación psíquica y ambiental, para dar por resultado una personalidad única y diferente. Podemos decir que cada hombre es un producto irrepetible de estos tres aspectos combinados.

El papel del Sustrato Biológico en la Conducta.--

A algunos se les ocurrió que el rostro, la estructura corporal

visible pudieran ser signos inequívocos de rasgos de personalidad o de carácter, llegando a extremos como Viola que decía que las orejas puntiagudas eran patoneumónicas de rasgos criminales en la personalidad. Otros trataron a través de la observación y la medición tanto de las facciones como de los distintos sistemas del cuerpo, de encontrar correlaciones definitivas con rasgos de carácter.

Este tipo de investigación ha dado lugar a las tipologías. Entre los psicólogos actuales que se han ocupado de este aspecto, está Sheldon quien agrupó un conjunto inicial de 50 rasgos psicológicos, basándose en las intercorrelaciones que se encontraron entre ellos. De este modo obtuvo tres grupos de 6, 7 y 9 rasgos, respectivamente (los otros 28 no resultaron significativos).

Los grupos eran perfectamente diferenciables entre sí, ya que había adoptado el criterio de que los rasgos podrían formar parte de un grupo solamente cuando demostraran tener una correlación positiva de por lo menos .60 respecto a cada uno de los demás rasgos del mismo grupo y una correlación negativa de por lo menos .30 respecto a cada uno de los rasgos de los demás grupos.

Sheldon bautizó estos tres grupos consistentes de rasgos psicológicos con los nombres de viscerotonía (al de seis rasgos), somatotonía (al de 7 rasgos) y cerebrotonía (al de nueve rasgos), debido a que el primer grupo estaba relacionado con el funcionamiento de las vísceras; el segundo con el funcionamiento del sistema muscular voluntario y el tercero con la experiencia consciente.

Sheldon sugirió que las condiciones físicas que determina-

ban el predominio del funcionamiento visceral, somático o cerebral se debían a un mayor desarrollo relativo de alguna de las tres membranas embrionarias: endodermo, mesodermo y ectodermo y que este mayor desarrollo relativo era apreciable visualmente, dando lugar a tres tipos físicos: endomórfico (grueso y de baja estatura); mesomórfico (de estatura mediana y gran desarrollo muscular) y ectomórfico (alto y de escaso desarrollo muscular).

En un estudio realizado en 200 sujetos, Sheldon comprobó que la viscerotonía se encontraba con más frecuencia en los individuos endomórficos, que la somatotonía se encontraba más frecuentemente en los individuos mesomórficos y que la cerebrotonía era característica de los ectomórficos.

Los hallazgos de Sheldon sugieren claramente que existe una estrecha correspondencia que permite predecir, hasta cierto punto, el modo de respuesta de un individuo a partir de su físico, conociendo solo el modo de respuesta. La importancia de esta posibilidad es evidente.

Por otra parte, observamos que paralelamente al crecimiento físico del cuerpo, se va alcanzando un desarrollo psíquico, y si cada etapa del proceso de maduración es alcanzada exitosamente y vivida con plenitud y adecuación, la persona al llegar a su madurez logrará la integración de su personalidad y su autorrealización será más factible.

Entre los autores que ven en esta forma el desarrollo psicofísico, está Freud que marca como etapas de desarrollo la oral, la

anal, de latencia y genital. Cada una de ellas corresponde a un conjunto de intereses de acuerdo al desarrollo psico—sexual, considerándose que, la etapa genital es aquella en que el individuo alcanza su plena madurez sexual y psicológica, lo que lo capacita para una actuación madura en sus relaciones interpersonales y en el logro de su productividad.

De ahí que el vivir plenamente la masculinidad o la feminidad sea un requisito indispensable para lograr la autorrealización.

Erickson así mismo divide en etapas el crecimiento psico—físico del individuo, observando que cada etapa tiene sus logros y sus peligros, en cada una se observan actitudes básicas alternativas, tales como:

. Confianza	Vs	Desconfianza	Niñez
. Autonomía	Vs	Verguenza	Primera Infancia
. Iniciativa	Vs	Culpa	Edad de jugar
. Laboriosidad	Vs	Inferioridad	Edad escolar
. Identidad	Vs	Confusión de rol	Adolescencia
. Intimidad	Vs	Aislamiento	Adulterz joven
. Procreación	Vs	Ensimismamiento	Madurez
. Integridad	Vs	Desesperación	Vejez. (23).

Al llegar a un mayor desarrollo físico en cada etapa, la sociedad exige un mayor nivel de actuación, o sea que la interrelación entre el aspecto biológico, psicológico y social es evidente, y la armonía en las funciones mentales en sus relaciones internas y con el medio externo así mismo, proporciona las bases para una relación

interpersonal realista y objetiva que permita la libertad necesaria para la actividad creativa y autorrealizadora.

De lo anterior se desprende la importancia que tiene el cuidado del cuerpo, el tener buenos hábitos de alimentación, ejercicio, descanso, higiene, etc. Maslow considera que el hombre puede ocuparse de sus necesidades superiores cuando sus necesidades básicas han sido satisfechas y afirma que es necesario dar al cuerpo todo lo que le convenga. *El ascetismo, la abnegación, el rechazo deliberado de las exigencias del organismo por lo menos en Occidente, tienden a producir un organismo disminuído, atrofiado y lisiado, e inclusive en Oriente lleva a la autorrealización solo a unos pocos individuos excepcionalmente fuertes. (24).*

Existen varios sistemas de Desarrollo, relacionados con el cuerpo, cuyo interés principal es mejorar el funcionamiento físico y psicológico, que incluso pretender aliviar ciertas conductas neuróticas. Entre ellos se encuentran: la bioenergética cuyo iniciador fue Wilhem Reich, desarrollado posteriormente por Alexander Lowen. Este sistema incluye técnicas de respiración, tensión y descarga emocional. La técnica de F. Mathias Alexander, actor australiano, quien al perder la voz por una laringitis, descubrió que esto se debía a una presión excesiva detrás del cuello. Por medio del trabajo realizado con él mismo, Alexander desarrolló una técnica para enseñar el movimiento integrado con base en una relación equilibrada entre la cabeza y la espina dorsal. Moshe Feldenkrais, señala que necesitamos asumir más responsabilidad de nosotros mismos, entender como opera nuestro cuerpo y aprender a vivir de acuerdo con nuestra constitución y dones naturales. Ha hecho

notar que el sistema nervioso está principalmente relacionado con el movimiento y que los patrones de movimiento reflejan el estado del sistema nervioso. Feldendrais, pone de relieve la necesidad de aprender a relajarnos y a encontrar nuestro propio ritmo, nuestro patrón natural de actividad.

Charlotte Selver y Charles Brooks enseñan el sistema del conocimiento sensorial y nos dicen al respecto:

La materia de estudio de nuestra obra es nuestro total funcionamiento orgánico en el mundo que percibimos, del cual formamos parte –nuestra ecología personal: cómo comprendemos nuestras actividades, cómo nos relacionamos con la gente, con las situaciones, con los objetos. Tratamos de descubrir qué es lo natural en este funcionamiento y qué es lo condicionado, qué es nuestra naturaleza, qué evolución ha hecho que nos mantengamos en contacto con el resto del mundo y qué ha llegado a ser nuestra segunda naturaleza, la cual trata de mantenernos separados. (Brooks, 1974).

Dentro de las teorías orientales, encontramos que se le da gran importancia a la autorrealización del ser humano y se considera al cuerpo como el templo de Dios, el medio por el cual se manifiesta el espíritu por lo que su cuidado y entrenamiento adquieren gran relevancia. Dentro de estos sistemas de desarrollo se encuentran los siguientes:

El Hatha Yoga que es el nombre dado a ciertas prácticas y disciplinas, cuyo objeto consiste en controlar el cuerpo y las pranas o energías vitales del mismo. Con frecuencia se considera también como una disciplina preliminar para purificar el cuerpo y vencer los obstáculos físicos que se presentan en la meditación y otras prácticas espirituales del yoga.

El t'ai—chi ch'uan se conoce como un sistema de *energía intrínseca*. Uno de los principales objetivos de su práctica es desarrollar energía vital en el cuerpo. Como ejercicio para la salud, el deporte y la defensa personal, el t'ai—chi ha gozado de gran popularidad entre los chinos. Se dice que quien practique el t'ai—chi en forma regular y correcta, adquirirá la flexibilidad de un niño, la salud de un leñador y la paz espiritual de un sabio.

El aikido fue fundado hace más de cincuenta años por el maestro Morihei Ueshiba. Su objetivo es aprender a entrar en armonía con los movimientos de un compañero y no ver quién es más fuerte. El término aikido podría traducirse como *un cambio para la armonía espiritual*. (25)

La Influencia de lo Social en lo Psicológico.— Una de las funciones más importantes de la socialización es modular la expresión de ciertos elementos de las estructuras psicológicas que puedan ser contrarias a los fines del grupo social, y conducir a la libido por caminos aceptables. Cada sociedad señala ciertas formas no dañinas de manifestación de los impulsos libidinales y agresivos e impone ciertas restricciones. Estas restricciones se convierten en fuente de ansiedad al limitar la libertad individual, pero por otra parte, como

dijimos anteriormente, proporciona los medios para canalizar esta ansiedad en forma adecuada y constructiva. Alcanzar el equilibrio entre las limitaciones que imponen las normas establecidas de una sociedad dada en la que nace el individuo, y lo que él puede aportar a la misma, por medio de la utilización de sus capacidades y talentos, a fin de trascender el medio, hace posible su autorrealización. La socialización por tanto es el agente moldeador de impulsos, receptor de capacidades y ofrece el reconocimiento a la conducta que coopera al bienestar de la comunidad.

William James señala al respecto que *la comunidad se estanca sin el impulso del individuo y el impulso perece sin la simpatía de la comunidad.* (26).

Alfred Adler dió gran importancia al interés social del hombre: *Un aspecto importante del interés social es el desarrollo de la conducta cooperativa. Las contribuciones valiosas de la humanidad son los individuos cooperadores y las obras de los grandes genios, han estado siempre orientadas en una dirección social (Adler, 1931). Por el contrario, una falta de cooperación y el consecuente sentido de desadaptación y fracaso, se encuentran en la raíz de todos los estilos de vida neuróticos e inadaptados. Adler tenía la creencia de que si una persona coopera, nunca se vuelve neurótica.* (27).

La sociedad interviene también de manera importante en la formación del concepto de sí mismo y la identidad ya que es la encargada de proporcionar los modelos para que el individuo elija entre ellos, aquél con el que ha de identificarse. Esto ocurre mediante un proceso psicológico bastante complejo, a partir de sus

primeras relaciones sociales. Esas tienen una importancia fundamental, tanto en el estilo de sus encuentros sociales posteriores, en el transcurso de su vida, como en el concepto que desarrolle de sí mismo. Estos patrones fundamentales son la relación madre—hijo, padre—hijo, niño—hermano.

La identificación surge a medida que la madre interpreta el llanto del niño, sus gesticulaciones y las tensiones de su cuerpo, como manifestaciones de su deseo de alimento. Los propios gestos del niño adquieren significado para éste, en la medida en que lo llevan a tomar el pecho y beber su leche. Tiene que ajustar así mismo sus propios actos a los de su madre, y así aprende a dirigir sus actos en términos de lo que otro espera de él.

Este proceso de identificación es un ejemplo de la etapa inicial del desarrollo del yo. El niño no puede colmar sus necesidades o deseos, si no aprende a anticipar las acciones de los demás y a modificar sus propias acciones.

Margaret Mead nos señala que existen dos etapas en el desarrollo del sí mismo: el juego y el deporte. En el juego el niño toma un conjunto de roles, el de él mismo y el de algún otro personaje. Estos juegos dan al niño la ocasión para explorar las actividades de otros y sus actitudes hacia él. Así al asumir el rol del otro, aprende a considerarse desde un punto de vista externo.

El deporte también contribuye a que el niño se forme un concepto de sí mismo, ya que debe tener aquí las actitudes de todos los que intervienen en el deporte. *Las actitudes de los otros*

jugadores, que cada participante asume, se organizan en una especie de unidad, y es precisamente la organización la que controla la respuesta del individuo. Cada uno de los propios actos está determinado por su expectativa de las acciones de los otros que están jugando. (28).

Resumiendo: Los valores que se encuentran en la sociedad, determinan la conducta que será aceptada, las capacidades que deberán desarrollarse y de ello dependerá la valoración de la propia personalidad, el concepto de sí mismo y la identidad.

En un artículo de la Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología, dirigida por el Dr. Erick Fromm y escrito por Mario Cárdenas Trigo, encontramos que:

La valoración de la propia personalidad aparece en cada uno de nosotros como el resultado de una valoración externa dada, especialmente por las personas significativas y particularmente por la figura de la madre, ésta valoración nos es impuesta sin elección ni alternativa. La evolución individual conduce gradualmente a una modificación de éste proceso valorativo.

Nuestra valoración hasta entonces determinada por fuerzas externas, (sociales) empieza a depender de nosotros mismos, de la advertencia de la eficacia y alcances de nuestras fuerzas en acción, de las realizaciones logradas; es decir, axiológicamente, la advertencia de nuestra vida como un proceso de enriquecimiento de propiedades individuales. Esta auto-valoración interior determina el sentimiento de seguridad y convicción personal; condición básica para enfrentar, eficientemente la problemática existencial. (29).

El hombre en vías de autorrealización se acerca cada vez más al logro de este foco de valoración interna y se aleja en cierto grado de la influencia de la culturización, hacia su foco de valoración interno, como volveremos a ver más adelante.

1.2.2. La Necesidad de Darle Sentido a la Vida.

El hombre es el único animal que tiene necesidad de darle sentido a la vida.

Tiene necesidades primarias o básicas, cuya satisfacción, de alguna manera, incide en su esfera psicológica y más tarde trasciende al ámbito de lo social; de tal modo que, por ejemplo, las necesidades de alimentación, abrigo y cuidado que tiene el lactante pasan a formar parte de su estructura psicológica a través del esquema de su satisfacción, y a medida que avanza en su nivel de maduración, se van transformando en necesidades de índole social como la necesidad de éxito o de aprobación. En suma, hemos visto que una característica esencial del ser humano es que en él coexisten tres esferas interactuantes: la biológica, la psicológica y la social.

Pero, para definir al hombre no basta decir que es un ser bio-psico-social, pues aún después de haber logrado la satisfacción de sus necesidades primarias y sociales, el hombre se encuentra ante el problema de existir en un mundo que no comprende. Encontrar el sentido de su existencia y tratar de satisfacer su ansia de plenitud y eternidad, parecen ser las tareas más importantes del ser humano, a las que dedica todos los esfuerzos que es capaz, sirviéndose de todas sus potencialidades intrínsecas, tales como la capacidad de tener conciencia de sí, en el razonamiento y la imaginación. Al

utilizar todas estas capacidades intrínsecas, el hombre busca y encuentra soluciones a sus incógnitas, creando sistemas de pensamiento y dando lugar al nacimiento de filosofías y religiones; todo esto como expresión de su angustia existencial.

Las incógnitas que plantea al ser humano su propia existencia, así como la del mundo y los seres que le rodean, hacen que surja en todos los pueblos la idea de Dios, y consecuentemente, las religiones que, a pesar de su diversidad, presentan siempre tres elementos esenciales: un credo, que es la totalidad de dogmas o creencias acerca de la divinidad; una iglesia, constituida por el conjunto de personas e instituciones encargadas de asegurar el culto a la divinidad y de preservar la religión misma y una moral, que es la serie de reglas y conductas que el hombre ha de observar para agradar a Dios. (30).

De los tres elementos fundamentales de toda religión, el credo es el que constituye la expresión más clara de la necesidad que tiene el hombre de explicarse su propia existencia y la del universo. Efectivamente, por disímiles que sean las religiones, todas establecen en sus credos una serie de dogmas para explicar aspectos fundamentales como la creación, la esencia del ser humano, el bien y el mal, y el destino del hombre después de la muerte.

En la religión de la antigua civilización nahuatl, el creador del universo era el dios Ometecuchtli, que habitaba en el cielo con Tonacatecuchtli (el sol), con su esposa Tonacacihuatl (la tierra) y con sus dos hijos, Quetzalcóatl y Tezcatlipoca, que a su vez, eran los creadores del hombre. En el antiguo Egipto, Ra, el dios solar, era la fuente de luz, fuerza y vida. Entre los sumerios, Istar (el planeta Venus) era la diosa de la vida. Para los hindúes, el dios creador era

Brahma. En el taoísmo, Tao es el principio o poder indefinible, innominable; el creador del mundo. En el antiguo Irán, Ahura—Mazda era el creador y conservador del mundo y del hombre. Entre los antiguos griegos, el dios creador era Zeus, adoptado por los romanos mediante su identificación con su Dios local, Júpiter. Por último, en la religión de los hebreos, existía también un dogma respecto a la creación; según éste, el universo con todo lo que hay en él: los cuerpos celestes, el hombre, los animales y las plantas, fue creado por Dios en seis días; posteriormente, este mito hebreo de la creación fue adoptado por la religión cristiana.

El hombre se niega a aceptar que en esencia, sea simplemente, lo que la experiencia le indica: un animal mortal, condenado a desaparecer como todos los seres vivos. Su naturaleza lo impulsa a creer que la esencia humana es superior y eterna; de este modo, surgen, en casi todas las religiones dos conceptos relacionados: el alma y la inmortalidad.

El concepto cristiano del alma llegó a los padres de la iglesia a través de Platón, quien a su vez, lo tomó de los pitagóricos que creían que el hombre tenía una esencia superior —el alma— atada a la materia —el cuerpo—, pero que podía liberarse de esas ataduras, primero temporalmente, mediante la transmigración y luego definitivamente, lo cual constituía la salvación eterna.

La concepción de la inmortalidad, que es consecuencia lógica de la del alma, tiene también la función de mantener la moral religiosa, por medio de la promesa de toda clase de bienes eternos para quienes la observan y, así encontramos en la *República* el pasaje siguiente:

. . . las bendiciones que Museo y su hijo Eumolpo dicen que los dioses otorgan a los justos son aún más deliciosas que éstas; porque los llevan a la morada de Hades, y los describen como reclinados en lechos en el banquete de los piadosos, con guirnaldas en sus cabezas y dedicados a toda la eternidad a embriagarse con vino. (31).

Pero, aunque las concepciones del alma y la inmortalidad hayan alcanzado su máxima expresión y complejidad entre los griegos y, posteriormente, en su versión cristiana, no son exclusivas de estas religiones; también las encontramos entre los egipcios que rendían culto a Osiris, divinidad funeraria que, de acuerdo con el mito, había muerto y resucitado. Para los babilonios, el hombre tenía un alma inmortal que, a la muerte del cuerpo era sometida a un juicio y, según su resultado, recibía un trato diferente en el otro mundo. También en las religiones de los antiguos mexicanos existía la creencia de que el hombre no desaparecía en el momento de su muerte biológica, sino que emprendía un viaje hacia un mundo mejor. En el budismo y, en general, en el hinduismo que es un sistema filosófico y religioso basado en el brahmanismo, es fundamental el concepto de transmigración, mismo que implica la existencia de un alma inmortal.

Puesto que desde que el hombre apareció sobre la tierra, siempre se ha visto sujeto a toda suerte de calamidades y bienaventuranzas, era natural que desde los albores de la civilización, surgieran las ideas de bien y mal, y para explicarlas, el hombre les confiera categoría divina.

Así, en algunas religiones, existen deidades buenas y malas,

dioses protectores y dioses castigantes. Hay casos en que la deidad que es origen de toda la maldad, no recibe el nombre de *Dios* ni el culto o veneración de los mortales, pero tiene facultades divinas. Por ejemplo, en la religión cristiana, los teólogos admiten que el demonio posee dones sobrenaturales, aunque haya perdido la gracia santificante —el don máspreciado de su naturaleza angélica— por haber cometido el pecado de la soberbia. De hecho, el nombre de *demonio* significaba para los griegos, lo que tiene algo de divino y lo usaban para designar lo que los latinos conocían como *genios*, es decir, las potencias invisibles que presidían el destino de cada hombre.

En otras religiones, el mismo dios que derramaba sobre los hombres los más inefables dones, podía también desplegar sobre ellos su ira, desatando males terribles y convirtiéndose en un temible enemigo todopoderoso. Este era el caso del dios Hitzilopochtli, de la religión azteca, el que, según los indicios, se le ofrecían sacrificios humanos para que aplacara su ira.

Aún las religiones más primitivas, que incluso, carecen de una teología estructurada, le dan categoría divina al bien y al mal; sólo que en esos casos, se presentan como fuerzas difusas que el hombre puede conjurar mediante la magia.

La necesidad de darle sentido a la vida, también determina el surgimiento de las filosofías y los sistemas de pensamiento.

El hombre ha tratado de resolver el enigma del ser, no solamente recurriendo al dogma religioso, sino también, utilizando el

raciocinio para tratar de desentrañar el misterio de su naturaleza, sus propiedades, sus principios y causas primeras. Así, el pensamiento del hombre creó disciplinas como la ontología, la cosmología y la psicología —que en sus principios— era también una rama de la filosofía.

Las respuestas y explicaciones que el hombre ha dado al ser y a la existencia cambian de acuerdo con los diferentes sistemas de pensamiento, de acuerdo con los diferentes filósofos, quienes enfocan diferentes aspectos del hombre.

A Platón, por ejemplo, le interesaba el hombre como ser pensante, el origen del pensamiento y del conocimiento. De acuerdo con él, todo conocimiento deriva de la percepción de los sentidos, pero ésta no es inmutable sino variable e incierta; sólo los conceptos son inmutables y conducen a la ciencia y la sabiduría. Los conceptos se refieren a un objeto, pero este objeto no puede ser idéntico a su representación sensible, sino que el concepto constituye una representación suprasensible que es la idea. La idea es un arquetipo de las cosas sensibles, un reflejo imperfecto de ellas. El recuerdo es el modo de pensamiento mediante el cual comprendemos el mundo de suprasensible de las ideas. Y aquí, Platón introduce en la filosofía preocupaciones que también lo han sido de la religión, pues sostiene que la existencia de las ideas, al ser un producto del recuerdo, demuestran la preexistencia del alma y su inmortalidad.

Otro de los pensadores fundamentales en la historia de la filosofía, es Kant, creador del idealismo trascendental y del criticismo. A Kant también le interesaba determinar en qué condiciones

era posible el conocimiento y cuáles eran sus límites y su valor. Llegó a la conclusión de que no podemos conocer las cosas tal como son, sino sólo como se nos aparecen, después de aplicar a los datos que nos proporciona la experiencia sensible, ciertas estructuras subjetivas, pues de no contar con ellas, la experiencia sensible sería caótica y no podría conducirnos al conocimiento. Según Kant, los objetos clásicos de la reflexión filosófica como serían Dios, el alma humana o la esencia del mundo, son incognoscibles, pues no ofrecen ningún dato a la experiencia sensible; de modo que sólo pueden subsistir como ideales de la razón pura.

Para Hegel, la filosofía es la ciencia de lo absoluto (razón, idea o espíritu), lo cual se desarrolla a través del proceso de tesis, antítesis y síntesis. De acuerdo con la concepción hegeliana, la filosofía se ocupa de la idea en sí (espíritu subjetivo); de la idea en sí y para sí (espíritu objetivo) y de la idea en sí y para sí (espíritu absoluto). El espíritu era, para Hegel, la verdad acerca de la naturaleza.

En estos tres ejemplos podemos ver cómo la reflexión del hombre acerca de sí mismo y de la naturaleza ha producido las más variadas filosofías y sistemas de pensamiento, desde aquellas en que el hombre es una simple manifestación de una fuerza metafísica suprema que no crea nada —ni siquiera sus ideas, puesto que éstas son preexistentes a su pensamiento, como es el caso de la filosofía de Platón, hasta aquellas en que la idea es la figura máxima, el origen creador de la realidad universal. (32).

1.2.3. La Necesidad de Desarrollo.

Una vez satisfechas las necesidades básicas de alimentación, abrigo, protección y seguridad; las necesidades sociales de arraigo, aceptación y pertenencia al grupo; la necesidad de darle sentido a la propia vida y de conocer la esencia del mundo y la naturaleza; una vez satisfechas todas esas necesidades, surge en el hombre la manifestación de otras, tan elevadas como la comprensión filosófica y también, intrínsecamente humana; estas son las necesidades de desarrollo y superación, las cuales el hombre trata de satisfacer, buscando la verdad y la belleza y dando testimonio de ellas.

Esta búsqueda y manifestación de la verdad y la belleza da lugar al surgimiento de la ciencia y el arte, los cuales elevan y engrandecen al ser humano, no solo considerando individualmente, sino también como especie.

La Ciencia.— Aunque en sus orígenes la ciencia se ocupó también de algunos de los enigmas que dieron lugar al nacimiento de las filosofías y religiones, como serían el origen y esencia de la vida y el universo, consideramos que la ciencia no es solamente una expresión de la necesidad humana de darle sentido a la existencia, ya que, si la religión se conforma con cualquier explicación que satisfaga la fe y la filosofía, con cualquiera que satisfaga la razón, la ciencia requiere de explicaciones que puedan ser constatadas en la naturaleza, que resistan la experimentación. Así, el científico por excelencia, no se ocupa de las cuestiones que constituyen una mera especulación, no se interesa por simples conjeturas, como decía Newton (33), sino que toma como objetos de estudio, aquellas

observaciones acerca de la naturaleza, que de alguna manera, se prestan a la comprobación experimental o a la validación externa.

Otras características de la ciencia son que, a diferencia de la religión, busca la explicación de los fenómenos naturales, procediendo en forma sistemática y a diferencia de la filosofía aborda, su estudio con la intención de controlarlos, de servirse de ellos, para mejorar su propia existencia; para superarse y desarrollarse; de modo que en este sentido, la ciencia es una manifestación de la necesidad humana de desarrollo.

Por supuesto que esta utilización de la ciencia para el desarrollo y la superación de la humanidad, no siempre se cumple. Desgraciadamente, de la misma manera que la ciencia nos puede proporcionar los medios y las herramientas para el bien, también puede proporcionárnoslos para el mal. (34).

Efectivamente, por ser objetiva y ocuparse de las cosas de la naturaleza y, en general, de las cosas de la realidad, la ciencia tiene la característica de ser eficaz, de ser útil, pero son los individuos los que se deciden a qué a de ser útil. Esta decisión es una responsabilidad de los técnicos y los políticos que, como individuos controlan la aplicación de la ciencia y la orientación de la tecnología. Es entonces —en el momento en que interviene la responsabilidad individual— cuando se puede desvirtuar la que nosotros consideramos naturaleza esencial de la ciencia, es decir, la de ser una manifestación de la insaciable aspiración del hombre al desarrollo. Es entonces, cuando la ciencia puede ser pervertida y aplicada contra la propia humanidad que le dió origen.

El Arte.— La naturaleza con todas sus maravillas y todos sus misterios, también constituye un estímulo para la manifestación artística.

Aunque la mayoría de los teóricos modernos del arte consideran que no es la representatividad lo que le da a una obra la cualidad de artística (35), lo cierto es que, según todos los indicios, el arte nació como resultado del impulso que sentía el hombre de imitar los elementos de la naturaleza y de expresar o representar las emociones que estos elementos le producían.

Lo anterior, es especialmente evidente en la pintura y, en general, en todas las artes plásticas; en todas las obras de arte pictóricas, desde las pinturas de la cueva de Altamira, hasta los retratos de Ticiano, Rembrandt, o Velázquez, es claro el intento de imitar el modelo natural, fuera éste un bisonte o un miembro de la nobleza, y a partir de eso, representar de alguna manera, las emociones que este modelo despertaba en el autor.

En artes como la literatura es más clara la función de provocar por medio de la obra de arte, un efecto semejante al que le produciría al lector el enfrentamiento con la situación o el objeto real.

Pero donde es más obvia esta función del arte de reproducir las emociones que despierta en el hombre la experiencia de lo natural, es en la música, puesto que ahí no se recurre a la representación literal. En efecto, la música no necesita copiar el silbido del viento, ni el movimiento de las hojas de los árboles, ni el balar de las ovejas, ni el trino de los pájaros, para evocar en el hombre que la escucha,

un sentimiento asombrosamente parecido al que le despertaría un paisaje bucólico; como no necesita imitar el rugido de la tempestad, ni el estruendo de los rayos, ni el bramido, para evocar el miedo que produce una tormenta en altamar.

Ahora bien, puesto que la función del arte es reproducir, manifestar y evocar emociones y éstas pueden ser en el hombre, extremadamente sutiles, complejas y espirituales, podemos decir que el arte eleva al ser humano, que es una expresión de la necesidad humana de desarrollo.

Ese impulso hacia el desarrollo predomina en la naturaleza humana sobre su destructividad, la prueba es que la humanidad ha sobrevivido durante tantos años en una constante evolución.

Los autores humanistas afirman que el ser humano tiende hacia el conocimiento, el contacto, la expansión, la actividad y la utilización de sus capacidades más que hacia la inactividad, el desconocimiento, el retraimiento, el estancamiento, estas actitudes, como lo señala Singer, representan *el fracaso para enfrentarse con las fuerzas que interfieren la autorrealización, ya sean biológicas o sociales.* (36).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
CAPITULO I

1. Marx. M. Hellen W. **Sistemas y Teorías Psicológicas Contemporáneas.** Ed. Paidós. B. Aires, 1976, p. 38.
2. Chaplin, James P., Kramiec T. S., **Sistems & Theories of Psychology.** Hart Rinehart and Wnston, Inc. New York, 1968. p. 44.
3. Op. cit., p. 47.
4. Fadiman & Franger. **Teorías de la Personalidad.** Ed. Harla. Buenos Aires, 1976, p. 182.
5. Hall Calvin S. y Lingey Gardner. **Theories of Personality.** John Willey & Sons, Inc., New York, 1970. p. 31.
6. Fenichel 1945 en Fadiman & Franger, p. 25.
7. Jung 1942 p. 167 en Fadiman & Franger, p. 25.
8. Idem, p. 67.
9. Idem, pp. 283.
10. Singer 1972, p. 283, en Fadiman & Franger p. 69.
11. Jung, 1931, op. cit. p. 71.

12. Jung, 1936, p. 198, op. cit. p. 74.
13. Jung 1928, p. 171, op. cit., p. 76
14. Cueli & Reidl. **Teorías de la Personalidad**. Ed. Trillas, p. 109.
15. Adler 1956, p. 104 en Fadiman & Franger, p. 76.
16. Fromm, Erich, **Ética y Psicología**. Ed. F. C. E., p. 97, México, 1975.
17. Allport, Gordon, **Psicología de la Personalidad**. Ed. Paidós, pp. 231-238. Buenos Aires, 1966.
18. Hall Calvin, op. cit. p. 529.
19. Fadiman, op. cit. p. 306.
20. Maslow Abraham. **The Farthest Reaches of Human Nature**. Ed. Pinguino, 1971.
21. Fadiman, op. cit.
22. Sheldon, W. H., **The Varieties of Temperament**. New York,
23. Erikson Erick H., **La Aduldez**. Ed. F. C. E., p. 49.
24. Maslow 1968, en Fadiman & Franger, p. 364.
25. Fadiman, op. cit., pp. 150-159.
26. James 1968, p. 232 en Fadiman, op. cit. p. 213.
27. Alder, op. cit. p. 163
28. Mad Margaret. **Adolescencia y Cultura en Samoa**, Buenos Aires, Ed. Paidós, 1967, p. 174.
29. Cárdenas Trigos Mario. **Revista de Psicoanálisis, Psiquiátrica y Psicoanálisis**. 1967, p. 174.

30. Russel, Bertrand. **Religión y Ciencia**. Breviarios del F.C.E., México, 1973 p. 9.
31. Russel, Bertrand, op. cit. p. 78.
32. Citado en Young, J. Z. **Duda y Certeza de la Ciencia**. UNAM, México, 1960, p. 13.
33. Sheldon, W. H. **The Varieties of Temperament; a psychology of constitutional differences**. New York. Harper, p. 194.
34. Bunge Mario, **La Ciencia, su Método y su Filosofía**. Ed. Siglo XX., Buenos Aires, 1973, p. 47.
35. Collingwood R. G. **Los Principios del Arte**. Ed. F.C.E., México, 1978, p. 47.
36. Singer Erwin, **Conceptos Fundamentales de la Psicoterapia**. Ed. F. C. E. México, 1969, p. 33.

CAPITULO II

SALUD MENTAL

2.1. LA SALUD MENTAL.

Haremos primero una revisión somera de los conceptos prevalecientes, señalando lo que consideramos sus deficiencias, explicaremos cada uno de los elementos que se acercan a una definición más acertada de lo que es salud mental.

2.1.1. Algunos Conceptos Inadecuados de Salud Mental.

Entre los conceptos de salud mental más extendidos, están la idea de salud como normalidad y la idea de salud como ausencia de enfermedad.

La idea de salud como normalidad tiene una larga historia; si repasamos los postulados básicos de los primeros funcionalistas, nos encontramos con que ellos definen la conducta como una forma

de adaptación al ambiente (Capítulo I), de donde se desprende que ellos consideraban que la conducta tendía de manera natural, a la generalización y a la homogeneidad. Precisamente, la aportación más importante del funcionalismo de principios de siglo —la psicometría— constituye una manifestación de ese interés y respeto por la norma.

Efectivamente, la etapa modular del proceso de elaboración de las pruebas de inteligencia y en general, de las pruebas de aptitud, es la estandarización, que consiste en aplicar los estímulos o reactivos, seleccionados a una muestra representativa de la población para la cual se está diseñando la prueba, con objeto de determinar después mediante procesos estadísticos, cuál es el rendimiento *normal* y cual el *anormal*, ya sea por inferioridad o por superioridad.

Este procedimiento, indudablemente, es adecuado para la evaluación de la inteligencia, ya que éste es un concepto esencialmente estadístico; no puede concebirse la inteligencia, sino en función de sus manifestaciones reales y objetivas, no puede imaginarse ni mucho menos medirse la inteligencia ideal, la que nunca ha existido. Por lo tanto, la evaluación de la inteligencia forzosamente ha de implicar la comparación del rendimiento de un individuo con el rendimiento intelectual de la mayoría. El problema está en que, posteriormente se empezaron a aplicar las mismas suposiciones teóricas, básicas y el mismo procedimiento de la estandarización que sirvieron para la elaboración de las pruebas de aptitud, en el desarrollo de pruebas de la personalidad —lo mismo de inventarios que de pruebas proyectivas. En nuestra opinión, semejante extrapolación es inadecuada.

Considerar que lo sano es lo ordinario, lo más común, es insensato y contrario a lo que nos indica la reflexión más elemental. Sin necesidad de observarlas todos los días, el hombre sabe instintivamente cuáles son las conductas sanas y sabe que no lo son muchas de las conductas más generalizadas, muchas de las conductas propias de la sociedad en que vivimos.

Si salud fuera lo que se ajusta a la norma, a lo convencional, a lo aceptado por la mayoría, tendríamos que admitir que la salud no es más que un estado de mediocridad en que el individuo, con tal de adaptarse a las normas de su cultura, no se atreve a ver más allá, no se atreve a abandonar ese estado de seguridad y conformismo, a *dejar de hacer lo que todos hacen*, a cuestionar los valores aprendidos.

Si bien es cierto que esta clase de personas no están enfermas en el sentido estricto de la palabra, ya que no causan problemas graves a su comunidad, no son delincuentes peligrosos ni encajan en ninguna de las descripciones de las entidades patológicas, tampoco podría decirse que son los ejemplares más deseables, productivos y creativos de la raza humana; no podría decirse que son seres representativos de lo verdaderamente humano; no podría decirse, en fin, que están realmente sanos.

Estamos de acuerdo con Karen Horney (1) en que la normalidad no necesariamente es equivalente a la salud, ya que normal es lo generalmente aceptado por una cultura y una época dada, pero no todas las culturas son sanas; hay culturas y sociedades enfermas porque sostienen valores contrarios a la verdadera naturaleza humana y

a su auténtico desarrollo y en tales culturas el individuo o individuos que se apartaran de las normas prevalecientes serían los más sanos, aunque las pruebas dijeran lo contrario.

Otto Rank nos describe al hombre más sano —el hombre creador— precisamente como el que más se aleja de la normalidad: *El hombre común, el mediocre, la mayoría, es aquél que aprende a desear lo que la sociedad le indica y a estar satisfecho con eso, el neurótico es aquel que no puede desear lo que la sociedad le indica, pero se siente profundamente culpable y avergonzado de lo que desea. Al artista creador no le importa lo que la sociedad le indica, que debe desear, y desea y realiza lo que quiere, por lo tanto, vive siempre en conflicto con la sociedad.*

La idea de que la salud es la ausencia de enfermedad, apenas merece comentario, ya que nos parece aún menos afortunada que la anterior. Con mucha frecuencia vemos que el afán de esquematizar y de estructurar definiciones teóricas irreprochables desde el punto de vista lógico, conduce a la cómoda solución de integrar sistemas definitorios complementarios a base de conceptos contrarios y mutuamente excluyentes. Así, no es raro ver que se defina como malo lo que no es bueno y como bueno lo que no es malo, o bien, como feo lo que no es bello y viceversa. Nada más alejado de la realidad que estas definiciones impecables, particularmente cuando se trata de definir la salud, ya que en este campo, la ausencia absoluta de síntomas es imposible.

Muchas personas inconscientemente se aferran a su neu-

rosis, porque suponen que en la salud existe un vacío, que la neurosis es más interesante, que al liberarse de sus conflictos y ansiedades, entrarán en un estado de tranquilidad cercano a la apatía y que el tedio los invadirá, si la salud fuera esa especie de *limbo* psicológico, ya que siempre existirá cierto grado de ansiedad, que si guarda su proporción adecuada, ayudará a que el hombre pueda desarrollar sus potencialidades, Karen Horney considera que la neurosis se genera únicamente cuando esta angustia se vuelve desproporcionada e irracional. (2). Sullivan, así mismo propone que la ansiedad es uno de los principales motivadores de la vida y puede ser destructiva o constructiva (3). Kierkegaard dice al respecto: *Aprender a conocer la ansiedad es una aventura que cada hombre debe afrontar si no quiere ir hacia la perdición, sea por no conocer la ansiedad o por sumirse en ella. Por consiguiente quién aprendió correctamente a estar ansioso, aprendió lo más importante.*

En el siguiente inciso explicaremos nuestra concepción de la salud mental, como algo mucho mejor y más satisfactorio que la mera ausencia de enfermedad.

2.1.2. Un Concepto de Salud Mental.

El elemento fundamental de lo que consideramos más adecuado de la salud mental se desprende directamente de la concepción de la naturaleza humana que hemos adoptado. En el primer capítulo, dijimos que no estamos de acuerdo con la concepción psicoanalítica de la naturaleza humana, según la cual, en ésta hay exclusivamente impulsos sexuales y agresivos, de tal manera que las manifestaciones humanas más nobles y superiores no son sino una

sublimación o el producto de una formación reactiva a los impulsos opuestos. Al contrario de los teóricos de la corriente psicoanalítica ortodoxa, nosotros pensamos, junto con los psicólogos humanistas, que la naturaleza humana es esencialmente buena, que además de las necesidades primarias, el hombre tiene la necesidad innata de superarse y de manifestarse en niveles cada vez más elevados, de modo que si procura la satisfacción progresiva de sus necesidades, se conservará sano y tenderá permanentemente hacia su desarrollo.

Fromm dice al respecto:

La salud mental se caracteriza por la capacidad de amar y de crear, por la liberación de los vínculos incestuosos con el clan y el suelo por un sentimiento de identidad basado en el sentimiento de sí mismo como sujeto y agente de las propias capacidades, por la captación de la realidad interior y exterior a nosotros, es decir, por el desarrollo de la objetividad y la razón. (4).

- 1) A esta inquietud natural por realizar sus más elevadas potencialidades la llama Maslow (5) tendencia hacia la autorrealización y es el elemento primordial de nuestro concepto de salud mental.
- 2) Otro rasgo esencial de nuestra concepción de salud mental es lo que Fromm llama Trascendencia de las dicotomías. (6). En nuestro concepto, la salud implica la integración progresiva de una gestalt en donde las dicotomías, entre:

- lo sano y lo enfermo,
- lo espiritual y lo animal,
- lo progresivo y lo regresivo,
- lo bueno y lo malo,
- lo biófilo y lo necrófilo.

... se han reconciliado y permiten al hombre una acción integral.

- 3) La salud implica también una congruencia entre lo simbólicado y lo real. Rogers (7) nos habla del proceso de simbolización mediante el cual todo ser humano se representa interiormente a sí mismo y a los demás y nos dice que:

Tales representaciones son sólo aproximadas, es decir, que no son exactamente equivalentes a lo representado.

Pues bien, aunque la simbolización de uno mismo y de los demás no puede llegar a ser perfecta, la distorsión sería menor en cuanto mayor sea el grado de salud. El hombre sano se vuelve más receptivo, tiende a conocerse mejor a sí mismo y a los demás, y consecuentemente, tiende a integrar mejores representaciones interiores, las cuales le permiten un mejor funcionamiento dentro de la realidad.

- 4) Otra característica definitoria del hombre sano, desde nuestro punto de vista, es la *comprensión del sí mismo, como parte de la naturaleza y del cosmos*. A medida que una persona se acerca a la salud, se vuelve más autoconsciente, se percibe a sí mismo como poseedor del mundo y como parte integrante de él y del cosmos.
- 5) Por último, es necesario puntualizar que la salud es un proceso permanente y en constante desarrollo, no una condición estática.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
CAPITULO II

1. Horney Karen. **La Personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo**. Ed. Mundo Moderno, p. 20.
2. Idem, p. 38.
3. Sullivan en Cueli & Reidl., op. cit. p. 109.
4. Fromm Erich, **Psicoanálisis de la Sociedad Contemporánea**. Ed. F. C. E. p. 171.
5. Maslow Abraham. **El hombre autorrealizado**. Ed. Kairos. p. 56.
6. Fromm Erich, **Etica y Psicoanálisis**. Ed. F. C. E., pp. 54–60.
7. Rogers, Carl. **Psicoterapia Centrada en el Cliente**. Ed. Paidós, p. 412.

CAPITULO III

LA AUTORREALIZACION

Todo hombre se encuentra en algún punto del contínuo, que va desde la enfermedad mental (psicosis) hasta la plena autorrealización. Existen estados intermedios: neurosis, transtornos del carácter, ausencia de enfermedad y salud mental y, dentro de ésta, el estado óptimo, el que representa el máximo desarrollo, es la autorrealización. Se le han dado diferentes nombres: madurez emocional, integración del *sí mismo*, carácter genital, orientación productiva, funcionamiento pleno, pero cualquiera que sea el nombre con el que se le designe, el concepto se refiere a la meta más alta del desarrollo humano, a la cumbre que aspira llegar toda persona en su evolución como tal.

Al reflexionar acerca de la autorrealización, tal vez, la primera pregunta que surge es la de si la autorrealización es un estado acabado al que se llega más tarde o más temprano, un sentimiento de estar completo o terminado como ser humano. A esta cuestión

se puede responder que el hombre es un ser demasiado dinámico en su interior, que no es estático, por lo que, si se llega a alcanzar un estado semejante, éste es siempre pasajero.

Consideramos que la autorrealización es un asunto de grado y de frecuencia de estos estados de plenitud. La persona más autorrealizada será la que experimente con más frecuencia esos momentos de satisfacción plena de sí misma y la que los experimente con mayor intensidad y en el mayor número de áreas del interés humano; pero en ningún caso podrá alcanzarse esta satisfacción de manera última y definitiva.

3.1. EL PROCESO DE LA INDIVIDUACION.

El ser humano es gregario por naturaleza, necesita vivir en sociedad, necesita establecer lazos y vínculos amistosos; pero esta necesidad de socialización está en conflicto con otra igualmente importante, la necesidad de afirmar su individualidad, de fortalecer lo que hay de peculiar y diferente en su persona. En pocas palabras: el hombre necesita ser él mismo, pero al mismo tiempo, necesita convivir con los demás y esta convivencia pone en peligro su propia individualidad. Es el eterno problema de vivir y dejar vivir, de ser y dejar ser.

Precisamente porque está en conflicto con otras necesidades humanas, la individualización no se alcanza fácilmente, es un proceso largo y penoso cuya finalidad es alcanzar *la integridad del ser*, como dice Jung:

La individuación es un proceso que implica el crecimiento de la fuerza y de la integración de la personalidad individual, pero es al mismo tiempo un proceso en el cual se pierde la originaria identidad con los otros. (1).

Es decir, se alcanza la realización potencial del individuo como tal.

Descrito a grandes rasgos, el proceso de individuación consta de dos períodos, uno que corresponde a la primera etapa de la vida y otro que corresponde a la segunda.

El primer período de la individuación tiene por objeto la ubicación de la persona en la realidad externa y se completa cuando se logra la firme configuración del yo. El individuo logra al final de esta etapa, la ordenación del mundo y su adaptación a él.

El segundo período de la individuación conduce a una *iniciación de la realidad interna*, a un profundo conocimiento del *sí mismo*, a una reflexión sobre las características del ser que hasta entonces estaban inconscientes; todo esto conduce al hombre a establecer una liga consciente interna y externa con la estructura del universo, con sus aspectos terrenales y cósmicos.

Jung fue el primero que se interesó en este segundo estadio de la individuación, con el que nos abrió la posibilidad de estudiar la personalidad a niveles profundos, casi místicos.

En la primera etapa de su desarrollo, el hombre se encuentra

muy ocupado tratando de satisfacer sus necesidades básicas, tanto físicas como emocionales, así que dirigirá su energía hacia las áreas física, económica, sexual y familiar, principalmente, y sólo en una proporción muy pequeña, hacia el área espiritual.

En su segunda etapa, el hombre se interesa más en las áreas intelectual y espiritual. Se vuelve filósofo y empieza la búsqueda de los verdaderos valores humanos, los que pueden dar un significado más profundo a su vida.

Probablemente, ese interés lo percibe como nacido del aburrimiento. Sus viejos juegos le cansan. Ya ha consolidado su posición económica y los intereses materiales empiezan a aburrirle. Ya ha formado una familia y la antigua ilusión se gastó. Siente la necesidad de saber quién es realmente, cuál es su esencia individual como ser humano. Se enfrenta de pronto al doloroso descubrimiento de que la mayoría de las acciones que había venido realizando obedecían a un condicionamiento, a una obediencia ciega e inconsciente a patrones conductuales aprendidos de sus padres, maestros, amigos, de la sociedad y cultura a la que pertenece. Se da cuenta de que llegó a un mundo hecho por otros, de que tuvo que aceptar y seguir, ciertos valores y rechazar otros. Se enfrenta al hecho de que hasta entonces no había sido dueño de su destino y entonces decide que ha llegado el momento de ser causa y no efecto, de dirigir sus acciones desde su interior, de conquistar su autodeterminismo. La aventura de la conquista del *sí mismo* le ofrece una nueva emoción y un interés renovado en la vida. Por fin empieza el despertar de su conciencia como individuo único y diferente con una esencia interna que es el núcleo del *sí mismo* del que habla Jung, el cual empieza

a tomar fuerza y solidez en esta segunda etapa de la vida.

3.1.1. Libertad.

Como ya se habrá podido advertir, la libertad es una conquista muy importante dentro del proceso de individuación. A medida que va avanzando dentro de este proceso, el ser humano se va liberando de dos clases de ataduras: el miedo al rechazo y el respeto por lo convencional.

El hombre se libera del miedo al rechazo.— El niño nace tan indefenso, depende tanto de sus padres para la satisfacción de sus necesidades primarias, que pronto surge en él, el miedo a que lo rechacen, no solamente sus padres, sino también los demás adultos y más tarde, la sociedad en general. Esto sucede especialmente cuando los padres son muy autoritarios y sobreprotectores; entonces, los niños se hacen dependientes y al llegar a la edad adulta siguen siendo igualmente dependientes e incapaces de tomar sus propias decisiones; siguen necesitando siempre la aprobación de los demás, buscan constantemente al padre o a la madre que apruebe, que alabe, que premie o que castigue. En el fondo de esta situación, lo que hay es un terrible miedo a ser rechazado si no se es como los demás, un sentimiento de que si no se piensa como los otros, se corre el peligro de perder su protección y *amor*.

Aunque es sano y normal desear y buscar, hasta cierto punto, la aprobación de los demás, la aceptación de los semejantes, cuando este sentimiento se convierte en una necesidad imperiosa, puede decirse que es un sentimiento neurótico. Son neuróticas las personas

que temen afirmarse a sí mismas, que están siempre de acuerdo con los demás, que temen discrepar con alguien porque pueden perder su apoyo y aceptación.

Desafortunadamente, nuestra cultura fomenta este miedo al rechazo. La publicidad, tan difundida por los medios masivos de comunicación, nos envían constantemente mensajes acerca de cómo debemos ser para ser *queridos y admirados*; sobre lo que debemos tener para ser aceptados; sobre los lugares a donde tenemos que ir, lo que debemos tomar y dónde y cómo debemos vivir para estar dentro de los cánones de la aceptación general. La publicidad nos crea prototipos a seguir, nos marca lo que *debe* ser. Y toda esta situación de la edad adulta se une a nuestra historia infantil de *ponte esto, come aquello, dí lo otro, estudia tal*, que reforzada por la acción de la escuela y de la iglesia, nos va creando esa desconfianza en nosotros mismos, en nuestras opiniones, deseos, tendencias y aspiraciones.

¿Cómo podremos surgir a pesar de esta pesada carga que nos inhibe y evita que el *sí mismo* se manifieste y que salga nuestra verdadera personalidad, nuestras capacidades creativas?, ¿Cómo tener la osadía, la imaginación, la libertad de disentir y exponer lo nuevo, si hemos de estar constantemente buscando la aprobación porque todo lo que nos han dicho ha alimentado nuestro miedo al rechazo?.

La tendencia innata hacia la salud y el desarrollo de la personalidad se manifiesta con más fuerza en la persona que se autorrealiza. Basta con que esta fuerza vital tenga ocasión de manifestarse para que empiece a combatir cada vez más las fuerzas opresoras del miedo

al rechazo. Recordemos, una vez más, que todo esto es cuestión de grados y que existe una relación causal recíproca y circular entre la autorrealización y la liberación del miedo al rechazo. Cuanto más autorrealizada está una persona, más se libera del miedo al rechazo y cuanto más se libera del miedo al rechazo, más se autorrealiza, porque cuando ya no hay miedo a ser rechazado, cuando se acepta lo que hay en el propio interior, cuando uno se *abre a la experiencia*, como dice Rogers (2), se puede disponer y aplicar al propio desarrollo toda la energía interna que antes se empleaba en conquistar la aceptación de los demás.

El hombre se libera de los convencionalismos.— Así como la autorrealización requiere y a la vez produce la liberación del miedo al rechazo de las personas que nos rodean, así también requiere y produce la liberación de los convencionalismos, la cual en el fondo también implica miedo a ser rechazados, pero no por una persona en particular, sino por una gran masa impersonal que nos impone sus exigencias a través de convenciones, de acuerdos generales que todos los miembros de la sociedad han adoptado, pero que, por lo general, no están basados en necesidades trascendentales o inherentes a la naturaleza humana.

La socialización nos impone una serie de reglas, de *deberías* que nos encasillan en una conducta rígida, automatizada, dirigida casi siempre a obedecer, sin cuestionarlos, la infinidad de convencionalismos que nos ahogan.

Conquistar la libertad sobre lo convencional es otro reto al que se enfrenta el individuo que siente la inquietud de autorrealizarse

plenamente.

La ciega obediencia a los convencionalismos, limita el desarrollo de la verdadera personalidad, le roba a las personas su espontaneidad, su capacidad de actuar funcionalmente, de ser flexibles, de improvisar y, por supuesto, de crear. Entre más convencional es una persona, puede decirse que apoya en mayor grado su conducta en un marco de referencia externo y que más se aleja de su foco interno de autoevaluación.

En el camino hacia la autorrealización, es importante superar esa tendencia, tan común en nuestra época, de obedecer ciegamente al rebaño; es importante hacer conciencia de que esa actitud nos detiene en nuestro desarrollo personal; es importante sustraerse a la influencia automatizante de los convencionalismos.

Las personas más creativas no tienen miedo de *saltarse las trancas*, piensan, sienten y actúan a su modo y sobre todo, se miden según el parámetro de evaluación de sí mismas que tienen en su interior. El precio que pagan por ello es, con frecuencia, la crítica y la desaprobación social, pero su carácter independiente les da el apoyo que necesitan. Se quieren y se aprueban a sí mismas y eso les basta porque sienten que actúan de acuerdo con sus capacidades creativas y autorrealizadoras.

3.1.2. Responsabilidad.

No es posible imaginar la libertad sana sin la responsabilidad. Este es el elemento que le da sentido. Se encuentran tan íntimamen-

te ligadas estas dos actitudes que no se pueden separar. Libertad, por lo tanto, implica responsabilidad.

Se entiende por responsabilidad, la disposición del hombre a responder; es decir, la disposición de reaccionar o actuar ante situaciones que reclamen, de alguna manera, nuestra intervención, a fin de propiciar un desenlace feliz o de evitar un desastre. Responsabilidad así mismo implica la aceptación de las consecuencias de nuestros propios actos.

La responsabilidad más importante que tiene el ser humano es para consigo mismo. Esta responsabilidad significa, como nos dice Fromm, oír a nuestra conciencia, a nuestras voces interiores que nos guían *para vivir productivamente, para evolucionar con plenitud y armonía, es decir, para que lleguemos a ser lo que somos potencialmente.* (3).

Esta actitud de responsabilidad para consigo mismo lleva al hombre a encontrar su individualidad, es más, consideramos que si no ejerce esta responsabilidad, si no reacciona ante sí mismo, el hombre no encontrará su centro, su singularidad; no logrará su individuación y se sentirá culpable, angustiado; actuará automáticamente; su conducta no será verdadera conducta, será como el movimiento de una marioneta controlada por los hilos del convencionalismo o como indica Fromm, por la conciencia autoritaria que es perjudicial para el ser humano, ya que por su efecto, el hombre bloquea su capacidad para *ser guardián del verdadero interés propio y se transforma en la presa de su propia indiferencia y destructividad.* (4). La responsabilidad para con nosotros mismos, nos dice

Fromm, *es el amoroso cuidado para nosotros mismos.* (5).

Podemos considerar que la responsabilidad hacia los demás es un elemento indispensable del amor. Significa responder a las necesidades de la otra persona.

A pesar de que la oposición que a veces puede existir entre las necesidades propias y las necesidades de la persona amada nos puede hacer pensar en la responsabilidad para consigo mismo como opuesta o incompatible con la responsabilidad hacia los demás, lo cierto es que a ésta última no puede lograrse si antes no se ha alcanzado la responsabilidad para con uno mismo.

La responsabilidad se aprende en las relaciones más tempranas, siempre que éstas se den en un clima de respeto y libertad psicológica; de modo que puede afirmarse que de padres responsables, salen hijos responsables.

En algunas sociedades, el respeto a los hijos es sumamente importante, porque se considera que cuando esta actitud prevalece en su relación con ellos, los niños pueden desarrollar plenamente sus propias potencialidades y disfrutar sus propios logros. En fin, se piensa que el respeto hacia los niños ayuda a despertar en ellos su sentido de responsabilidad para consigo mismos. Maslow nos cuenta cómo reacciona un padre de la tribu de los Blackfoot ante la desesperación de su hijo que lucha denodadamente por alcanzar la perilla de una puerta para abrirla: con absoluta impasibilidad. Tranquilamente, deja que el niño haga el máximo esfuerzo por abrir la puerta por sí mismo y cuando por fin lo logra, le celebra ruidosamente su

hazaña. Asimismo, cuando el niño que digamos de seis años tiene que tomar una decisión acerca de algo que le pertenece, lo llevan al bosque y ahí lo dejan con algo de comida, mediante sobre su problema, sin intervenir en absoluto en su decisión. ¡Ya podemos imaginar lo que haríamos nosotros en semejante situación!

Esta sabia actitud de los blackfoot fomenta el sentido de responsabilidad de los pequeños, de tal manera que podemos estar seguros de que cuando lleguen a la edad adulta, sabrán asumir sus responsabilidades y tomar sus propias decisiones, porque habrán aprendido a escuchar sus voces interiores, que suelen ser tan débiles en personas de nuestra cultura.

Seguramente, a los individuos educados a la manera de los Blackfoot, también les será más fácil evitar el conflicto interno que se suscita cuando ser responsable con uno mismo, supone ser irresponsable con los demás y viceversa. La resolución de este tipo de conflictos depende del grado de autorrealización de la persona que los enfrenta. Es el mismo problema que se presenta con la individuación y la unión. Parece ser que entre más madura sea una persona, más capaz será de fusionar estos opuestos, de armonizarlos en una situación de transacción que resulte favorecedora para todas las partes involucradas.

3.2. LA CAPACIDAD DE AMAR.

Amar es una capacidad del hombre que, al igual que sus demás potencialidades, es frágil y fácilmente se ve deformada, malentendida, alterada en las actitudes y en el concepto.

El verdadero amor implica una observación cuidadosa y desinteresada de la otra persona, con el fin de conocerla en todos sus aspectos, implica también un respeto absoluto a esa forma de ser, o sea, una aceptación real de su personalidad. Asimismo, se observa en el amor la responsabilidad por ayudar al desarrollo de las potencialidades del otro, dando libertad a esa persona para ser y vivir plenamente su *sí mismo*. Otro ingrediente del amor es el cuidado a la otra persona; pero no una sobreprotección sofocante que invalide, sino un estado de alerta hacia las situaciones que pueden dañarla, a fin de ayudarle a evitarlas o a superarlas. Otro requisito *sine qua non* del amor es responder a todas las necesidades implícitas y explícitas del ser amado.

Pero esta capacidad de amar, con todas sus características se realiza, no solamente en el amor a la pareja, sino también en el amor a todos los que nos rodean y, en general, en el amor a la humanidad. Este amor generalizado hacia todos los seres humanos se manifiesta en la fraternidad y la unión con los demás.

3.2.1. Fraternidad Vs. Fratricidio.

El hombre es el lobo del hombre. Esa es una dolorosa realidad que vivimos desde los tiempos más remotos y que sigue siendo realidad aún en nuestros días. La ley del más fuerte se impone dondequiera, el hombre se ve constantemente ante el dilema de ser o dejar ser, de combatir al competidor o dejarse derrotar por él, de destruir o dejarse destruir. Desgraciadamente, en nuestra época moderna prevalece la competencia destructiva, la avidez por los bienes materiales, la filosofía del consumo, que nos ha creado tantas

falsas necesidades. El hombre contemporáneo ha perdido su rumbo, se ha olvidado de su verdadero objetivo, de lo que debería ser su interés primordial como ser humano y se ha dejado invadir por el egoísmo. El hombre egoísta quiere todo para sí y para lograrlo, destruye a su hermano, a su cónyuge, a su hijo, a su padre. *Si todo el mundo desea tener más, todo el mundo debe temer a las intenciones agresivas del vecino que desea quitarnos lo que tenemos. Para prevenir ese ataque, el hombre debe volverse más poderoso y preventivamente agresivo.* (6).

Este panorama de egoísmo y agresión hacia los semejantes es el que prevalece en el mundo actual. Sin embargo, debemos recordar que lo absoluto no existe en la realidad; todo y muy especialmente, lo psicológico, es cuestión de grados. Así que en relación con nuestro tema, puede decirse que si bien es cierto lo que se acaba de describir, también existen personas que dejan sentir su salud psíquica y la manifiestan por una actitud amorosa hacia sí mismos y hacia sus semejantes, demostrándonos que los dilemas de que hablabamos al principio son reales, solo en la superficie, que en el fondo de sí es posible ser y dejar ser, vivir y dejar vivir que *el amor a mi mismo* y *el amor a mi hermano* no son mutuamente excluyentes, sino que por el contrario, pueden coexistir y alimentarse, enriqueciendo la propia existencia y la de los demás.

Estamos siendo testigos de lo que podríamos considerar como el despertar de la conciencia del hombre. Ya se hace sentir un cambio, aunque sea incipiente, hacia la superación íntima y auténtica de los sentimientos de posesividad, de avaricia, de codicia; de los deseos insaciables de tener y dominar; para dar lugar al deseo de com-

partir, cooperar y trabajar en conjunto hacia un fin determinado; al deseo de cada quien de dar lo mejor de sí por el sólo placer de gozarlo en común; al deseo de realizar las propias potencialidades para el provecho propio y de los demás; al deseo de desarrollarse plenamente en armonía con los demás seres humanos, y con la naturaleza.

Las personas que se consagran a esta tarea, están demasiado ocupadas siendo ellas mismas y no les queda energía para suprimir a los demás, por el contrario, disfrutan de sus relaciones con ellos y contribuyen a su mejoramiento en una actitud constante de amor y colaboración.

El despertar de esa conciencia plena de amor fraterno requiere que se den dos condiciones:

- 1) Una profunda insatisfacción interna. Después de alcanzar aquello que creíamos nuestro interés más importante, encontramos que se desvanece como una pompa de jabón en nuestras manos, dejándonos nuevamente en un estado de vacío interno.
- 2) Que nos demos cuenta de que la destrucción no es la que nos acerca a nuestro verdadero interés, sino la colaboración. A su vez, esta actitud de colaboración implica comunicación, comprensión y confianza.

3.2.2. Individualidad y Unión.

Soy como tu me deseas.

Soy lo que tengo.

Soy lo que pienso.

La necesidad de unirse y pertenecer al grupo puede ser tan apremiante que invalide la propia individualidad, perdiéndose el sí mismo en el afán de ser como los demás, de acatar las normas establecidas, de conformarse al grupo; entendiéndose por grupo la familia, la pandilla, el conjunto de compañeros de trabajo o toda la sociedad.

En Etica y Psicoanálisis, Fromm dice al respecto:

Nuestro problema moral es la indiferencia del hombre consigo mismo. Radica en el hecho de que hemos perdido el sentido del significado y de la singularidad del individuo, que hemos hecho de nosotros mismos el instrumento de propósitos ajenos a nosotros, que nos experimentamos y nos tratamos como mercancías y que nuestros propios poderes se han enajenado de nosotros. (7).

Si por otro lado, el afán de ser uno mismo es desmedido, puede aislar al ser humano y convertirlo en un lobo solitario, lo cual también lo llevaría al debilitamiento de sus poderes, o bien a un narcisismo a tal grado exagerado que lo conduciría a empresas monstruosas de dominación y avaricia.

Mientras el hombre pretenda ser igual a todos o totalmente distinto, estará en una posición inmadura, irreal, en la que prevalecerán la lucha y el conflicto.

La resolución interna de esa situación se logra, como dijimos antes, cuando se elimina el sentimiento de avidez a través del desarrollo de las potencialidades humanas más positivas; esto conduce al equilibrio y a la ubicación de cada individuo donde sea útil a la sociedad o grupo inmediato, sin perder su individualidad. Esa resolución interna de los conflictos implica, como requisito indispensable, el conocimiento de uno mismo como un ser básicamente igual a todos, pero con sus diferencias individuales, con sus potencialidades y sus limitaciones peculiares. Cuando se ha llegado a ese conocimiento, es posible aceptarse a sí mismo, a aceptar a los demás y unirse a ellos.

En pocas palabras, podría decirse que un problema fundamental al que se enfrenta el ser humano en el proceso de su desarrollo, es el de ser él mismo; único y diferente, dueño de sus poderes y al mismo tiempo, estar unido a sus congéneres en objetivos y empresas comunes. El problema es, entonces, integrar la dicotomía entre la individualidad y la unión. Encontrar quién es uno y como encaja dentro de la estructura social. En un estado de plenitud interior, sin violentar la propia naturaleza. El problema es, en suma, encaminarse hacia el pleno desarrollo y realización de las potencialidades propias.

Ser único y diferente, estar consciente de ese núcleo interno indivisible, de ese centro integrado, de esa identidad que nos dice

yo soy yo, al mismo tiempo que se está unido al mundo y a todos los congéneres, sintiéndose copartícipe de todo cuanto acontece; ese es el estado de individuación que, como se dijo antes, se alcanza tan trabajosamente hacia la segunda mitad de la vida.

3.3. LA CAPACIDAD DE CREAR.

De todas las capacidades humanas, ésta será probablemente —si no se la sigue inhibiendo— la salvación de la humanidad.

Se entiende por creatividad o capacidad de crear, la posibilidad de producir algo nuevo, surgido del interior del que crea como una forma muy personal de relacionarse con lo ya existente; como una forma peculiar de interpretar lo que nos rodea, de sentirlo e integrarlo a la propia estructura, de modo que surja una unidad completamente nueva.

Esta capacidad tan intrínsecamente humana, se manifiesta no solamente en el arte —la poesía, la danza, la pintura, etc.— o en la ciencia —la investigación pura o aplicada— sino también en los actos sencillos y especialmente, en la forma de hacerse a sí mismo, de moldear la propia personalidad, descubriendo formas nuevas y personales de conducta.

La creatividad puede encontrarse en los actos simples del vivir cotidiano, en la forma de preparar o servir una comida, en el arreglo de la casa, en el trato con los demás, en la forma de resolver los problemas de la vida diaria. En fin, es infinita la serie de actos en los que puede manifestarse la capacidad creativa. Podemos afirmar

con Maslow (8) , que cualquiera de los actos humanos, ya sea la interpretación de la melodía, la preparación de un guiso, la realización de una obra de arte, la reparación de un motor, la educación de un niño, la administración de una empresa; todos pueden ser actos creativos o simplemente, pueden ser actos de repetición, carentes de originalidad, de sello personal, de un estilo diferente que les imprima su hacedor.

La forma en que una persona viva su vida diariamente, puede ser en sí un acto creativo, no porque implique trabajos artísticos o científicos, sino por la forma en que integre y armonice dentro de su vivir cotidiano todos sus intereses, conjugando situaciones opuestas, reconciliando sus dicotomías en una unidad integrada de estilo muy personal.

Es decir, la creatividad no es exclusiva de los grandes artistas o los grandes genios. La creatividad puede estar en los actos, pensamientos y actitudes de todas las personas, puesto que es una capacidad intrínsecamente humana, pero es necesario fomentarla y alentarla para que aflore y se manifieste.

Una manera de alentar la creatividad es procurar que cada hombre conozca sus capacidades de producción original. Cuando el hombre se percata de sus capacidades creativas, surge en él una angustia sana, una inquietud por manifestarlas. Si esta angustia no se resuelve mediante la utilización de capacidades creativas, el hombre enferma. Fromm (9) en *Ética y Psicoanálisis* nos dice:

La vacuidad y superficialidad de la vida individual, la falta de productividad y la consiguiente falta de fe en sí mismo y en la humanidad, de ser prolongadas, originan perturbaciones emocionales y mentales que pueden incapacitar al hombre, aún para el logro de sus fines materiales.

3.3.1. Espontaneidad.

La protección exagerada de sí mismo es una condición del hombre neurótico. Este está siempre a la defensiva de sus impulsos, de sus emociones y pensamientos, se sobrevigila y se sobrecontrola, suprimiendo, de este modo su yo interno.

Al tratar el problema de la libertad, ya habíamos visto que en el proceso de socialización, las costumbres y las leyes morales, pretenden refrenar la naturaleza humana en sus aspectos más violentos, destructivos y egoístas, los cuales se supone que son características intrínsecas de la naturaleza humana.

Esta idea de que el hombre es malo por naturaleza, no es cosa nueva; a través de la historia del pensamiento acerca del ser humano, encontramos múltiples ejemplos de ella: en el Viejo Testamento, encontramos el mito del pecado original; más tarde, San Agustín hace muchas reflexiones sobre la maldad innata del ser humano. Durante la reforma religiosa, Lutero y CALvino siguieron sosteniendo el dogma de la maldad de la naturaleza humana. No es sino con la filosofía de la Ilustración y el pensamiento progresista y liberal del siglo XIX, que empieza a cobrar fuerza la idea que

ya había sido sostenida por Sócrates, de que el hombre es bueno y digno por naturaleza, idea que Nietzsche adoptó en forma más radical.

Si la concepción del hombre como un ser débil y perverso tiene tan larga historia, no es de extrañarse que casi todas las culturas del mundo civilizado se hayan preocupado de manera especial por poner frenos a su corrupta naturaleza, a través de las leyes sociales; del autoritarismo; de la educación rígida que exige y castiga irracionalmente; a través de todos los *debes* y *no debes* de que hablábamos anteriormente ¿Cómo es posible que con toda esa carga ancestral de represión a la espontaneidad del hombre, podamos encontrar quienes se han liberado de ella y se han abierto paso hacia la espontaneidad creativa?.

Por asombroso que parezca, la verdad es que, efectivamente hay hombres espontáneos que son capaces de dar libre expresión a sus más profundos pensamientos. Por increíble que resulte, en todas las épocas y en todas las culturas ha habido hombres que demuestran que la naturaleza humana es buena y además que no es tan fácil de vencer. Estos hombres son los que se permiten a sí mismos aceptar sus sentimientos y vivirlos de una manera consciente en lo que Rogers llama una *apertura a la experiencia*. (10). Por supuesto, que esta *apertura a la experiencia* no quiere decir manifestar los sentimientos en todas las ocasiones y de cualquier manera, puesto que esto podría resultar perjudicial, inadecuado o hasta destructivo; la *apertura a la experiencia* implica, simplemente la capacidad de experimentar abiertamente, sin temor al rechazo o al ridículo, lo que realmente somos. Esta es una característica relevante de las personas

creativas, de acuerdo con las investigaciones realizadas por Maslow. (11).

En sus estudios, Maslow encontró que la capacidad de expresar las ideas y los sentimientos propios y los impulsos personales sin reprimirlos y sin temor al ridículo parecía constituir uno de los aspectos esenciales de la creatividad en las personas que se autorrealizan. Esta creatividad de alto nivel que Maslow denominó *creatividad AR* (12) es una de las características de la *persona que funciona plenamente*, como llama Rogers a las personas que se autorrealizan. (13).

3.3.2. Co—creación Dentro del Co—sentir.

El cosentir es la unión de las personas por un mismo sentimiento y un mismo propósito; para experimentarlo, es necesario haber superado los sentimientos fraticidas y haber alcanzado la motivación fraternal. *El hecho es que mientras el ser humano no elimine estos sentimientos de insaciable codicia, no se podrán evitar las guerras. Y lógicamente se limitará enormemente la cooperatividad dentro de la creatividad.*

El cosentir requiere también del conocimiento personal y de los demás. Decíamos antes que cuando el hombre se conoce a sí mismo y se acepta con sus limitaciones y posibilidades, tiende a unirse al grupo y a aceptar a los demás con el interés de cooperar con ellos. Podríamos decir que, a medida que el hombre se conoce mejor, se va acercando al amor a sí mismo y al prójimo y que este amor lo

impulsa a unirse a sus semejantes en la cocreación, buscando a aquellos que sean afines a él en intereses, aspiraciones y propósitos.

Ejemplos de esta necesidad humana de unirse a un grupo para perseguir una meta común, los encontramos en casi todas las actividades; en los eventos religiosos, deportivos, científicos o sociales. En todos ellos, las personas reunidas transitoria o permanentemente comparten el mismo sentimiento respecto a algún objeto particular y persiguen los mismos propósitos en relación con ese objeto.

Puesto que las áreas de la actividad del hombre y los objetos que despiertan su interés son prácticamente infinitos, también son muchísimas las oportunidades de que se de la cocreación dentro del co-sentir. Podría decirse que el hombre camina siempre hacia ellas. Sin embargo, esta marcha del hombre hacia el co-crear dentro del co-sentir también se ve obstaculizada por un gran número de factores que toca a los terapeutas eliminar, hasta donde sea posible. Entre tales factores están: la sumisión a una autoridad superior, la falta de conocimiento de sí mismo, el conformismo excesivo al grupo, la falta de sentido crítico, el individualismo exagerado, la posesividad, la envidia, la codicia, los celos, etc.

3.4. COMO ES EL HOMBRE QUE SE AUTORREALIZA.

La autorrealización, para ser considerada como tal, ha de darse en todas las áreas de actividad o de interés de cada ser humano. Es decir, un hombre que realmente se autorrealiza, no lo hace sólo en su trabajo o profesión, de la misma manera que una mujer no se

autorrealiza exclusivamente en su papel como madre. La auténtica autorrealización abarca todas las áreas: la salud, la familia, el trabajo, el estudio, la producción o el goce de obras de arte, la religión, la diversión, las relaciones humanas.

Independientemente de las áreas que cultive cada persona, la autorrealización se manifiesta por una serie de rasgos o características generales y que de acuerdo con los autores revisados, son las siguientes:

1. *Una percepción más clara y eficiente de la realidad.*
2. *Mayor aceptación de si mismo, de los demás y de la naturaleza.*
3. *Mayor integración, cohesión y unidad de la persona.*
4. *Mayor espontaneidad y expresividad; sencillez y naturalidad.*
5. *Un yo real; una identidad firme; autonomía, unicidad.*
6. *Mayor objetividad, independencia, trascendencia del yo.*
7. *Recuperación de la creatividad.*
8. *Capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto.*
9. *Estructura del carácter democrático.*
10. *Capacidad amorosa.*

11. *Concentración en el problema en contra del egocentrismo.*
12. *Cualidad de desapego. Necesidad de privacidad.*
13. *Capacidad de tener experiencias místicas y culminantes.*
14. *Relaciones interpersonales más profundas.*
15. *Sentido del humor amigable.*
16. *Discriminación entre los medios y los fines, entre lo bueno y lo malo.*

Todos estos aspectos los encontramos conductualmente descritos en conjunto en lo que podríamos considerar como un perfil del hombre autorrealizado y que nos ofrece el Dr. Wayne W. Dyer en su libro *Tus Zonas Erróneas*.

3.4.1. *Algunas características del Hombre que se Autorrealiza.*

Según Dyer (14), las personas que se autorrealizan disfrutan de la vida, se sienten cómodas haciendo casi cualquier cosa y no pierden el tiempo quejándose o deseando que las cosas no fueran de otra manera; gozan lo que la vida les brinda a cada momento. No es que disfruten todo lo que sucede, aunque sea malo, sino que aceptan sabiamente lo que es y tienen una rara habilidad para disfrutar todo lo bueno que la vida les ofrece, aunque sean las cosas más sencillas.

La gente sana que se autorrealiza está libre de todo el senti-

miento de culpa y la ansiedad que se producen cuando se estropean los momentos presentes por hechos que sucedieron en el pasado. Dan la impresión de que saben reconocer que la vida ya vivida es precisamente eso y que, por más mal que uno se sienta al respecto, nada podrá hacer para cambiar lo que pasó. No se les verá nunca manipulando a los demás con quejas sobre lo malo que han sido ni tampoco se dejarán manipular con esas tácticas; en vez de molestarse ante ellas, optarán por alejarse momentáneamente o cambiar de tema.

Estas personas libres no se atormentan con innecesarias preocupaciones. Dan a las situaciones su justa magnitud e importancia y actúan en consecuencia.

A las personas que se autorrealizan les encanta la espontaneidad. Viven de una manera muy natural, un poco como un animal o un niño. Toman las gratificaciones que el momento les ofrece, mientras que la mayoría de las personas viven reservándose para las retribuciones que les depara el futuro, sin ser capaces de tomarlas cuando éstas se convierten en presentes.

Esta gente sana es notablemente independiente. Es gente que se encuentra fuera del nido y aunque puede sentir gran amor por su familia y estar muy ligado a ella, piensa que la independencia es mejor que la dependencia en todas las relaciones humanas. Se rehusa a depender de las personas y a que otras personas dependan de ello si se trata de adultos. A los niños les ofrece un modelo de persona afectuosa e interesada, pero alienta su confianza en sí mismos casi desde el principio, ofreciéndoles mucho amor en todas las oportunidades que se presentan.

Estas personas dan gran importancia a la intimidad propia y de los demás seres humanos, lo que puede hacer que los demás se sientan rechazados. Les gusta estar solos a veces y se preocupan por mantener sus cosas íntimas sólo para sí.

No se comprometen sentimentalmente con muchas personas. Son selectivos con relación al amor, pero también son profundamente afectuosos.

Los individuos felices y autorrealizados no buscan la aprobación. Son perfectamente capaces de funcionar sin el aplauso de los demás, debido a que es gente interiormente dirigida, no orientada por el juicio o la evaluación que la demás gente hace acerca de su comportamiento. Si se les hace alguna crítica, usan la información que contiene en beneficio de su propio crecimiento; si se trata de una crítica destructiva que no les aporta ningún dato acerca de cómo mejorar, hacen caso omiso de ella.

Se observa en estos individuos una falta de enculturación. No son rebeldes, pero hacen sus propias elecciones, aunque esas elecciones entren en conflicto con las de la demás gente. Son capaces de ignorar tranquilamente, los convencionalismos inútiles, que son tan importantes en la vida de tanta gente.

Saben reír y hacer reír. Descubren el humor en casi todas las cosas, de modo que son capaces de reír en las situaciones más absurdas, lo mismo que en las más serias y solemnes. A menudo se les reprocha ser frívolos en el momento inoportuno, ya que con frecuencia, no están a tono con los acontecimientos exteriores, dado

que saben muy bien que no es cierto que exista un solo momento adecuado para hacer cada cosa. Les encantan las cosas desproporcionadas e incongruentes, las hacen y se rien de ello, pero su humor no tiene hostilidad; jamás usan el ridículo para hacer reír; no se rien de la gente, sino con la gente. Sin embargo, también toman muy en serio sus proyectos.

Son personas que se aceptan a si mismas sin quejas, aceptan su aspecto físico y no tratan de cambiarlo, esto se debe a que son gente muy natural. Les encanta estar al aire libre, disfrutar de la naturaleza. Jamás se cansan de un atardecer y de la visión de un pájaro volando, es para ellos un espectáculo siempre admirable. No andan buscando bares, tabernas, clubes nocturnos, fiestas convencionales, habitaciones llenas de humo, aunque, ciertamente son muy capaces de disfrutar este tipo de actividades. Estas actitudes hacen que algunas de las personas que los rodean los encuentren muy artificiales, pero ellos ni siquiera se dan cuenta de lo que piensan los demás; están demasiado ocupados en asombrarse ante la amplitud de las posibilidades que les brinda la vida para realizarse plenamente en el momento presente.

Los individuos que se autorrealizan no están monopolizados por los problemas de su mundo emocional. Para ellos, un problema es solamente un obstáculo que vencer y no un reflejo de lo que ellos son o dejan de ser como personas. Su autoevaluación está ubicada dentro de sí mismos, por lo que ven los problemas objetivamente y no como una amenaza o un desafío a su propia valía. Este es uno de los rasgos de su personalidad más difíciles de comprender, ya que la mayoría de las personas se sienten amenazadas por su propia estima

por los acontecimientos externos, por las ideas o sentimientos que tiene la gente hacia ellas.

Estas personas no recurren al autobombo para atraer la atención de los demás, tampoco pelean constantemente ni se quejan de ellos, no son mártires ni víctimas, no buscan la compasión de los demás.

La gente que se autorrealiza es hacedora, es gente activa que siempre está haciendo algo, que siempre está comprometida en alguna empresa que ella misma se hechó a cuestras. Pero esta actividad nunca está encaminada a hacer daño a alguien, al contrario, son gente que ayuda a los demás, trabajando generalmente, en cosas que hacen la vida más agradable a sus semejantes.

Los individuos autorrealizantes tratan bien su cuerpo, comen bien, hacen ejercicio con regularidad y llevan una vida sana, pero no son quejumbrosos; no gustan de explotar sus enfermedades o padecimientos para atraer la atención de los demás o autocompadecerse; no creen en la inmovilidad que causan los resfriados; no son gente enfermiza.

Otra característica de estos individuos en pleno funcionamiento es la honestidad. Consideran que la mentira es una distorsión de su propia realidad y rehusan participar en cualquier situación que sirva para engañarse a sí mismos o a los demás; por lo tanto, a menudo se comportan de manera que los demás pueden tachar de cruel, pero en realidad, lo que ellos hacen es, simplemente, tratar de que los demás tengan elementos para tomar sus propias decisiones.

Las personas que han entrado a la etapa de la autorrealización no culpan a los demás por lo malo que les sucede ni tampoco tratan de negarlo; se enfrentan eficientemente a lo que es, en vez de lamentarlo o añorar lo que quisieran que fuera.

Puesto que su orientación y la dirección de sus actos es interna, no se vuelcan demasiado hacia la gente; no están obsesionados por lo que otros hacen o dejan de hacer; no hablan de la gente sino con la gente. No sienten la necesidad de que las demás personas y las cosas que los rodean encajen con sus propias ideas acerca de como debería ser la realidad. No están llenos de *debes* respecto a la conducta de los demás.

Para esta gente, la organización es simplemente, una manera de hacer mejor las cosas y de facilitar las tareas, no un fin en sí misma. Y justamente por esa falta de neurosis organizativa es que son creativos. No vacilan en abandonar los planes preconcebidos en el momento de hacer las cosas, si sienten que así es mejor; precisamente por eso hacen las cosas más simples de una manera creativa, única y particular, ya sea cocinar un plato de sopa, escribir un informe o cortar el césped. Aplican su imaginación a todos sus actos y el resultado es que actúan creativamente.

Son personas con niveles de energía especialmente altos. Parecen necesitar menos sueño y se sienten estimulados por la vida. Viven activamente y son sanos. No saben aburrirse. Todos los acontecimientos de la vida les ofrecen oportunidades de hacer, pensar, sentir y vivir y ellos saben aplicar su energía en todas las circunstancias.

Los individuos autorrealizantes son buscadores de la verdad

en el sentido de aprender cosas. Siempre están estimulados por la posibilidad de aprender más y jamás llegan a creer que lo saben todo. Cada persona, cada objeto, cada acontecimiento representa para ellos una oportunidad para saber más y son agresivos para lograrlo; no esperan que la información les salga al paso, sino que van tras ella.

Los seres autorrealizantes no tienen miedo al fracaso. No equiparan su éxito en una empresa con su éxito como seres humanos. Puesto que su autoevaluación les viene del interior, pueden observar los éxitos y los fracasos objetivamente y pensar simplemente, que en ese momento ellos funcionaron de manera eficiente o ineficiente, sin que eso menoscabe su valía como seres humanos. Gracias a eso, se atreven a probarse en cualquier cosa, a emprender cualquier acción, a participar en cualquier actividad, simplemente, porque apetecen hacerlo o porque les parece divertido, sin imponerse la obligación de triunfar ni de hacer las cosas con perfección.

La gente que se autorrealiza es capaz de eliminar las emociones que, de alguna manera son autodestructivas y de alentar las que les sirven para su desarrollo. Así que, por ejemplo, nunca se permiten la ira autodestructiva o inmovilizante, pero en cambio, sí aceptan el coraje que los conduce a la acción.

Estos felices mortales no son tercos discutidores: ellos expresan simplemente sus puntos de vista, escuchan los de los demás y reconocen la futilidad de tratar de convencer a alguien de que sea como ellos. No tienen miedo de que sus opiniones causen una mala impresión a los demás, pero tampoco se complacen en retarlos o

escandalizarlos con ellas.

Los valores de esta clase de personas no son locales. Ellas no se identifican exclusivamente con la familia, el vecindario, la comunidad, la ciudad, el estado o el país. No son patrióticos respecto a una frontera especial, más bien, se ven a sí mismos como parte de la humanidad. No tienen héroes ni ídolos, miran a todos como seres humanos y no colocan a nadie sobre sí mismos en cuanto a importancia.

En resumen, las personas autorrealizantes son las que miran hacia adentro de sí mismas para lograr la felicidad; las que se aman a sí mismas y aman a los demás; las que no se inmovilizan a causa de los problemas; las que producen y crean constantemente; las que disfrutan el momento presente; las que cuando caen, se levantan, se sacuden el polvo y siguen adelante.

3.4.2. Las Experiencias Cumbre.

Decíamos antes que un elemento común que subyace en muchas de las manifestaciones del individuo autorrealizante es la experiencia cumbre.

Este concepto de Maslow (15) se refiere a los momentos en que el ser humano experimenta o *siente* su autorrealización de manera especial; sus momentos mejores; momentos de éxtasis, de máxima felicidad.

Maslow pidió a una serie de personas que él consideraba

particularmente autorrealizantes que describieran esos momentos de éxtasis, de conciencia plena y de íntima satisfacción que todos hemos experimentado alguna vez. La mayoría de las personas entrevistadas coincidieron en señalar que durante la experiencia cumbre, el mundo se veía de una manera diferente: con más plenitud, con más unicidad, con más perfección, con más totalidad, con más simplicidad, con más riqueza. Además, es importante advertir que todos se refirieron a esas cualidades, no como una serie de percepciones ilusorias debidas a la alegría del momento, sino como características críticas propias de la verdadera esencia del mundo; o sea que todos consideraban que en las experiencias cumbre, el hombre podía ver al mundo sin los velos de la indiferencia, la costumbre o el hastío que ordinariamente nos impiden percibirlo como realmente es.

Otra característica de las experiencias cumbre es que durante ellas se trascienden las dicotomías.

El hombre actúa generalmente como si tuviera dentro de sí una barrera que dividiera su naturaleza en áreas opuestas como si su conducta estuviera dirigida alternativamente por valores contrarios —la verdad y la mentira, la bondad y la maldad, la justicia y la injusticia— coexistentes pero en una lucha permanente, tratando cada uno de dominar, de prevalecer sobre el otro.

Pues bien, durante las experiencias cumbre se da una transcendencia de esas dicotomías, el hombre resuelve esa lucha de los contrarios y logra integrarlos. Deja de abatirse entre la bondad y la maldad, la justicia y la injusticia o la verdad y la mentira y se

experimenta a sí mismo como realmente es, es decir, se percibe como un ser plenamente humano y siente toda la satisfacción y deleite que la certeza de esa plenitud le provoca.

Maslow nos dice al respecto que:

En los niveles más altos de la madurez humana, se fusionan, trascienden y resuelven muchas dicotomías, polaridades y conflictos. Las personas que se autorrealizan son a la vez egoístas y desinteresadas; dionisiacas y apolíneas; individuales y sociales; racionales e irracionales, en comunidad con los demás; y desligados de ellos, etc.

Las experiencias cumbre son generales en dos sentidos. Son generales en cuanto a las áreas de la actividad humana en que se presentan, ya que pueden experimentarse en cualquiera de los campos en que el hombre se desenvuelve. Puede haber experiencias cumbre durante la creación, ya sea de una obra de arte, de un producto científico o simplemente de un estilo de vida o de un modo de resolver los problemas cotidianos; puede haber experiencias cumbre en la actividad sexual; en el amor a la pareja o a los hijos; en el sentimiento religioso; en la actividad intelectual, etc.

El surgimiento del concepto de experiencia cumbre y su sistematización e integración a un marco teórico, tiene importancia para la psicología humanística porque da lugar a la posibilidad de investigar y manipular sus causas y sus efectos y esto supone un avance importante en el campo de la superación humana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
CAPITULO III

1. ^{FROMM E.} ~~Jung Carl G.~~, Miedo a la Libertad. Ed. Paidós.
2. Rogers, Carl., El Proceso de Convertirse en Persona. Ed. Paidós, p. 109.
3. Fromm Erich, op. cit., p. 173.
4. Idem, p. 175.
5. Idem, p. 174.
6. Fromm Erich, Tener o Ser. Ed. F. C. E., p. 113.
7. Fromm Erich, op. cit., p. 267.
8. Maslow Abraham H., op. cit., p. 188—189.
9. Fromm Erich, op. cit., p. 268.
10. Rogers Carl, op. cit., p. 157.
11. Maslow Abraham, op. cit., p. 193.
12. Idem, p. 190.
13. Rogers Carl, op. cit. p. 304—305.
14. Dyer W. Wayne, Tus Zonas Erróneas.
15. Maslow Abraham H., op. cit., pp. 148—156.

*El hombre autorrealizado
Ed. KAIROS p. 56.*

CAPITULO IV

UNA UTOPIA PARA EL FUTURO DEL HOMBRE .

Vivimos una época de un desarrollo científico y tecnológico verdaderamente acelerado. Cada día surgen nuevos inventos y descubrimientos destinados a hacer más agradable la vida de las personas, de modo que, hoy en día, vivimos rodeados de una infinidad de aparatos, objetos y toda clase de bienes materiales que pueden darnos comodidad, ahorrarnos tiempo y trabajo y producimos los placeres más sofisticados.

También en los sistemas y organizaciones modernas, se introducen diariamente innovaciones y artificios de tipo político, económico y social que van haciendo cada vez más complejo y sutil el modo de vida de los seres humanos. Los sistemas jurídicos y las estructuras económicas son cada día más complejos e intrincados, de tal suerte que prevén y controlan hasta las más remotas posibilidades del comportamiento del hombre en sociedad.

Desgraciadamente, no puede decirse que todo este adelanto

sea evidencia de que se está dando un auténtico desarrollo de la humanidad.

Los avances técnicos que tantos beneficios materiales proporcionan al hombre como individuo, han llegado a convertirse en la más seria amenaza de la humanidad en general. Con tal de producir toda suerte de artículos de consumo, el hombre no ha vacilado en destruir su ambiente. Toma de la naturaleza la materia prima que la industria necesita, sin reparar en que al hacerlo, produce un grave desequilibrio en la ecología y acepta alegremente como un mal necesario, la contaminación que trae como subproducto la actividad industrial.

En lo que se refiere a los sistemas económico—sociales, la situación no es menos grave. A pesar de su enorme complejidad y sofisticación —o tal vez, precisamente por ella— los sistemas que regulan la vida del hombre en grupo se alejan cada vez más de su función auténtica, que es la de servir al hombre como especie, el desarrollo pleno y armónico de sus potencialidades.

Para mantenerse, los sistemas económicos y políticos han tenido que echar mano de recursos que dañan al individuo y al grupo. Ejemplos de ello, son los procesos de condicionamiento y enajenación de la voluntad a los que se somete a las personas; el riguroso control punitivo que se ejerce sobre ellas; el fomento de su consumo irracional y exagerado, por medio de la propaganda y la persuasión.

Esas tendencias desarrollistas han producido un monstruo. Ese monstruo es que la civilización actual, con su aire contaminado,

con sus ruidos de fábricas, aviones y automóviles; con sus medios de difusión masiva que no nos permiten elegir lo que queremos ver o escuchar, sino que nos bombardean con toda clase de ruidos y estímulos visuales; con sus calles abarrotadas de vehículos; con sus tiendas repletas de cosas innecesarias; con sus fábricas que producen más y más cosas y deterioran cada vez más gravemente el medio ambiente. Esa civilización caótica y monstruosa está devorando el espíritu del hombre. Aunque resulte paradójico, le está robando su tiempo al darle más *comodidades* y más artefactos para realizar sus tareas con mayor rapidez.

El hombre actual empieza su día con una carrera loca hacia su empleo, a donde debe llegar puntualmente para realizar tareas que no le interesan o peor aún, para no hacer nada en absoluto, pensando sólo en que llegue la hora de salir para huir nuevamente a un lugar donde *distraerse*, para después llegar a su hogar y utilizar compulsivamente todos los artefactos que le facilitan la existencia o se la hacen *agradable* y así, esperar a que llegue el siguiente día y repetir nuevamente el mismo ciclo, pues necesita dinero para conseguir las diversiones y las cosas que le permiten hacer todo rápidamente para que pueda disponer del tiempo necesario para ir en busca de más dinero y así sucesivamente, en una carrera desenfrenada, permanente y sin sentido. Este sistema de vida deja al hombre vacío de sí, sin tiempo para cultivar sus verdaderos intereses humanos.

Aparentemente la situación anterior se debe a que la clase de desarrollo que ha logrado el género humano no ha estado orientado hacia metas y valores superiores, sino exclusivamente, hacia objetivos inmediatos y materiales. Esta persecución ciega de valores con-

cretos conduce a la humanidad a su propia destrucción y es precisamente el temor que nos produce la inminencia de ese peligro, la que nos induce a soñar con quimeras y a imaginar una utopía para el futuro del hombre: la que nos induce a soñar con una nueva sociedad en donde lo más importante fuera el desarrollo del individuo y la satisfacción de sus necesidades espirituales y en donde las necesidades físicas y materiales fueran entendidas de manera más auténtica y natural.

Por supuesto que una sociedad dirigida a estos propósitos de satisfacer las auténticas necesidades humanas y de propiciar el desarrollo armónico de sus miembros, tendría que organizarse sobre la base de una forma distinta de relaciones humanas y de estructuración social.

4.1. UNA SOCIEDAD QUE BUSQUE LA SATISFACCION DE LAS NECESIDADES ESPIRITUALES.

Al principio de este capítulo, dijimos que nuestra sociedad utópica debería buscar la satisfacción armoniosa de todas las necesidades humanas, pero particularmente de las necesidades espirituales, dado que a pesar de ser éstas las más intrínsecamente humanas y las que distinguen al género humano de las demás especies que habitan la tierra, han sido las más descuidadas. Para lograr dicha satisfacción de las necesidades espirituales tendría que darse ante todo, un cambio radical en los valores que orientan la conducta del hombre.

En nuestra sociedad ideal, todos sus miembros tendrán que moverse en un mismo plano axiológico; el que corresponde a los

más elevados valores humanos, los de la ética, la justicia, la bondad, el desinterés, el amor, etc.

Los miembros de la utopía que soñamos tendrían que estar dispuestos a ser: más auténticos, más bondadosos, más creativos, más justos, más perceptivos, más amistosos, más flexibles y capaces de hacer frente a situaciones inesperadas y cambiantes, más cercanos a su self real, más capaces de tener *experiencias cumbre*, a la Maslow.

Los habitantes de esas ciudades utópicas entenderían que no son los mejores ni peores que los demás, sino que son seres individuales, con talentos, capacidades y limitaciones propias y con valores intrínsecos en desarrollo. Por lo tanto, en esas ciudades no se estimaría a las personas por su aspecto físico, ni por sus posesiones, en lugar de eso, se apreciaría a las personas por su bondad, su sensibilidad, su capacidad de comprender y de amar, por sus conocimientos, por su rectitud, por su creatividad, por su integridad, por su ternura, por su alegría, por su espontaneidad, por su capacidad de respetar a los demás, por su autenticidad, es decir, por el desarrollo de sus potencialidades humanas, por ser la persona que realmente es, como diría Rogers. (1).

Julian Huxley (2) considera que en el futuro se deberá considerar la ciencia de las posibilidades humanas como uno de los campos principales de la investigación científica. *Esta medida* —dice— no solo nos ayudaría a hallar la adecuada motivación principal para la futura acción conjunta de la humanidad, sino que también suministraría el rumbo de nuestro avance futuro en inexplorado, pero fecundo territorio de la existencia.

En estas ciudades del futuro, las comparaciones y la competencia serían obsoletas, sus habitantes serían personas con la madurez suficiente como para valorarse por lo que realmente fueran y no basándose en razonamientos como los que con tanta frecuencia se hacen en la actualidad, del tipo de: *mi casa es más grande que la tuya, mi carro es último modelo y el tuyo no, yo soy más bonita que ella, o yo corro más aprisa que él*. Todas las personas tendrían la capacidad de apreciar los méritos y talentos de los demás, en lugar de sentir envidia por ellos.

Esta actitud no competitiva, de ninguna manera engendraría la apatía o el desinterés, puesto que siempre existiría la posibilidad del reto consigo mismo, es decir, el ser humano estaría consciente de que dentro de él existen aptitudes y capacidades que nunca llegan a estar plenamente desarrolladas y de que su obra máxima sería el descubrimiento y la realización de sí mismo; también se daría cuenta de que, aún sin competir con los demás, hay muchas conquistas posibles: la de los propios gustos, los propios talentos, los propios intereses, las propias capacidades creadoras, etc.

Para que pudieran existir estas ciudades ideales, tendría que desaparecer el concepto de naciones independientes y alcanzarse el viejo anhelo de hacer de cada hombre un ciudadano del mundo. El mundo que soñamos sería un mundo dividido étnicamente por razones geográficas, más no por razones políticas ni ideológicas, ni por distintas ideologías.

Ahora bien, ¿cuáles serían las metas, ideologías y valores que se adoptarían como universalmente válidos? Las mejores, las que se

considere que sean las más intrínsecamente humanas y éstas se seleccionarían entre las que existen actualmente o han existido antes en las diferentes culturas del planeta.

Para fomentar la superación y el desarrollo de las potencialidades humanas necesarios para lograr las metas anteriores, la sociedad se valdría de la educación en los niños y de la instrumentación de procedimientos para propiciar la autorrealización, en el caso de los adultos.

El problema de la formación de los adultos y de su conducción hacia la autorrealización se resolvería por medio de la creación de centros de autorrealización que serían una especie de clínicas de desarrollo a donde acudirían las personas más deseosas de superarse para recibir atención gratuita por parte de terapeutas que, por supuesto, también tendrían que ser ellas mismas personas autorrealizantes.

Las personas más reacias al tratamiento para la autorrealización tendrían que ser abordadas en sus domicilios lo mismo por los terapeutas especializados que por aquellos de sus conciudadanos que ya hubieran logrado avanzar más en este proceso, gracias a los centros de autorrealización. Estas personas estarían obligadas a prestar ayuda, basándose en la experiencia obtenida en su propio proceso evolutivo, a las personas que, por no haber estado todavía en contacto con terapeutas especializados, se encontrarán en niveles de conciencia muy bajos y estuvieran muy atrasados dentro del proceso de su autorrealización personal. Este tipo de servicio social no resultaría gravoso o desagradable para las personas adelantadas que lo estuvie-

ran prestando, ya que, entre los valores superiores, intrínsecamente humanos, que habrían desarrollado hasta ese momento, estaría el de darse como personas a los demás, de la manera más sincera, amorosa y comprensiva de que fueran capaces.

En cuanto a los sujetos de esta clase de psicoterapia, también estarían obligados a tomarla, ya fuera acudiendo puntualmente a los centros de autorrealización o aceptando la visita del terapeuta en su propio domicilio. Pero también en este caso, cualquier posible reserva que experimentarían al principio, tendría que irse desvaneciendo a medida que avanzaran en su desarrollo, dado que una vez que empezaran a probar los valores superiores no querrían alejarse de ellos; de modo que sería una obligación sin coerción.

4.2. UNA SOCIEDAD QUE BUSQUE UNA MEJOR SATISFACCION DE LAS NECESIDADES INTELECTUALES.

En nuestra sociedad ideal, la educación sería una educación para la libertad, que lejos de pretender la igualación y la estandarización de los futuros adultos, procurara el desarrollo de las peculiaridades individuales: de los gustos, aptitudes y capacidades personales y enseñara a cada quién lo que necesitará de acuerdo con sus intereses y capacidades especiales. Las escuelas de estas ciudades utópicas se parecerían más a las escuelas activas de la actualidad que a la vieja escuela del sistema tradicional. Igual que en las escuelas activas, en esas escuelas del futuro, las necesidades de aprender de los niños no estarían limitadas por el sistema de grados y de cursos rígidamente ubicados en el tiempo, sino que se les permitiría avanzar conforme a sus intereses y a las aptitudes alcanzadas. También tendría que modificarse el sistema de calificación; desaparecería la

comparación del rendimiento de cada niño con el de los demás miembros del grupo, sino que para conocer el avance del proceso de aprendizaje, se compararían los logros de cada niño con el dominio u objetivo a alcanzar, de modo que se eliminaría la competencia y la comparación entre los alumnos, y de haber algún reto o competencia, sería de cada alumno consigo mismo o con la materia a aprender.

Además la nueva escuela le daría mucho más importancia a la educación artística que la que le da la escuela actual; fomentaría la creatividad y la expresión artística libre.

Los métodos de enseñanza serían las conferencias dadas por las personas más capaces, la lectura de libros, las discusiones y las mesas redondas. El cassette, la grabadora, la enseñanza programada, no serían métodos muy deseados, dado que impedirían la relación personal y el diálogo. En cuanto a la estrategia de aprendizaje se preferiría el aprendizaje por descubrimiento al método, mucho más cómodo de transmitir los conocimientos para que los estudiantes los aprendan de manera mecánica y no significativa.

En cuanto a la educación de los adultos, la capacitación para el trabajo no sería tan larga como lo es actualmente, dada la mejor disposición del estudiante y la mayor eficacia de los métodos de enseñanza, a los 20 años la persona ya estaría preparada para ejercer su profesión y empezaría a realizarla bajo la asesoría de los más experimentados; haciéndose de este modo aprendería más que de ninguna otra forma, pero siempre bajo la supervisión de los más sabios.

Puesto que en la nueva sociedad, el tiempo se utilizaría

más racionalmente, las personas podrían seguir desarrollando siempre sus capacidades intelectuales.

4.3. UNA SOCIEDAD QUE BUSQUE LA SATISFACCION DE LAS NECESIDADES FISICAS Y MATERIALES AUTENTICAS.

Al ir mejorando espiritualmente, las personas se formarían ciudades diferentes a las de ahora; se formarían ciudades más pequeñas, más funcionales y más sanas porque su creación y organización ya no estaría al servicio de falsos valores.

En estas ciudades se daría gran importancia a la naturaleza, estarían llenas de parques y jardines bellamente cultivados, en donde no sería nada extraño ver a las personas extasiadas contemplando los árboles y las flores, los estanques, las fuentes, las aves.

Serían estas ciudades pequeñas, por lo que las personas no tendrían que utilizar automóviles para transportarse, sino que podrían hacerlo a pie, pues ninguna distancia sería mayor de la que pudiera recorrerse caminando. Al no haber necesidad del automóvil, las ciudades tendrían muy poco tránsito y por lo tanto, serían más limpias y seguras.

Puesto que las personas de estas ciudades no andarían corriendo tras la satisfacción de las necesidades creadas y artificiales, el tiempo alcanzaría, se utilizaría repartiéndolo de manera racional y equilibrada entre el trabajo, las diversiones creativas y el descanso, de modo que quedaría tiempo para cultivar la amistad, para meditar, para aprender cosas nuevas, etc., y esto, indudablemente, redundaría

ría en una mejoría en la salud y el desarrollo físico.

La actividad industrial sería sólo la estrictamente necesaria para producir satisfactores para las necesidades más elementales, de modo que una inversión de capital y fuerza de trabajo mucho menor que la que se da en las sociedades industriales del mundo actual, sería suficiente para producir satisfactores para todos, de modo que nadie carecería de lo necesario. Todos tendrían lo racionalmente consumible. Nadie tendría derecho a lo superfluo, a lo excesivamente grande, costoso o lujoso, de modo que no se derrocharían en ello los recursos naturales ni la energía de las personas.

La ciencia y la tecnología no se utilizaría en la producción de bienes de consumo innecesarios o artificiales ni en la creación de bombas, armas o cualquier otro tipo de artefactos para la destrucción, que tan necesarios son en las sociedades actuales, en que predomina la lucha y el anhelo de dominación. En lugar de eso, los científicos se preocuparían por encontrar mejores formas de curar y prevenir enfermedades; de producir más y mejores alimentos; de evitar los trastornos que trae consigo la vejez y el deterioro físico.

Puesto que las personas de estas sociedades del futuro serían personas maduras y autorrealizantes, capaces de tomar serena y racionalmente sus propias decisiones, sin dejarse llevar por la culpa o el miedo de traicionar los valores impuestos, sería de esperarse que la tasa de crecimiento de la población disminuyera, puesto que nadie tendría más hijos de los que realmente deseara o pudiera atender.

La responsabilidad por las tareas cotidianas y el funciona-

miento de la casa sería de toda la familia, de modo que no se le recargaría el trabajo a uno solo de sus miembros, como sucede en muchas de las culturas actuales, de modo que nadie estaría sometido a un esfuerzo físico excesivo.

La alimentación en estas pequeñas ciudades del futuro estaría compuesta de alimentos naturales como frutas, verduras, leche y huevos, puesto que no habría intereses económicos tratando de imponer productos alimenticios de escaso valor nutritivo, como sucede hoy en día.

La ropa que se usaría en estas sociedades del futuro, sería muy sencilla, cómoda y conservadora; tendría por objeto cubrir la necesidad de proteger el cuerpo de las agresiones del medio, no como sucede ahora, que cumple la función de distinguir a los miembros de las diferentes clases sociales, de adornar a las personas y sobre todo, de producir ganancias excesivas a fabricantes y comerciantes.

Las casas tampoco servirían para la ostentación, sino que serían diseñadas para cumplir la necesidad de abrigo que tenemos todos los seres humanos; por lo tanto, no serían de tamaño excesivo ni de materiales costosos, pero cumplirían con todos los requisitos para conservar la salud de sus habitantes, serían ventiladas, iluminadas, aislantes —en base a los climas hostiles, etc.

En cuanto a la necesidad sexual, sería satisfecha de manera más espontánea y natural que en las sociedades tradicionales. Desde el momento en que alcanzaran su madurez sexual, tanto hombres como mujeres serían libres de ejercer su sexualidad con el compañero

que eligieran, pero no tendrían hijos, sino hasta que se sintieran capaces de mantener una relación estable.

4.4. UNA SOCIEDAD EN DONDE LAS RELACIONES HUMANAS SEAN MAS FECUNDAS.

Tal vez, el aspecto en donde más se notaría el avance del mundo evolucionado que estamos soñando, sería el de las relaciones humanas.

De hecho, el cambio en las relaciones humanas sería a la vez una causa y efecto de la satisfacción adecuada de las necesidades de los individuos. Es causa, porque no es posible lograr esa satisfacción sin modificar, aunque sea en un grado mínimo, la estructura actual de las relaciones entre las personas y es efecto, porque una vez lograda tal satisfacción, automáticamente se logra una mejoría en la forma de relación entre los miembros de una sociedad.

En una sociedad en la que ya estuvieran satisfechas las necesidades verdaderamente humanas, el amor sería el elemento natural de relación entre las personas. En lugar de los motivos que suelen regular las relaciones con los demás en la sociedad tradicional, tales como el deseo de dominar, el deseo de sobresalir o el deseo de destruir, en la nueva sociedad prevalecerían motivos radicalmente diferentes, tales como la intención de comprender, de respetar, de compartir, de dar, de ayudar, de agradar.

Esto se habría logrado, porque en cuanto los habitantes de las ciudades ideales tuvieran oportunidad de satisfacer sus necesida-

des espirituales, mediante la terapia para la autorrealización, entrarían en proceso de concientización, gracias al cual estarían en mejor disposición de apreciar los valores humanos mas elevados, tanto en sí mismos, como en los demás.

Seguramente, después de varias generaciones, este tratamiento psicoterapéutico ya no sería necesario; se habrían logrado erradicar los aspectos negativos del ser humano. Las pasiones violentas y destructivas se habrían reducido a su mínima expresión; las relaciones humanas estarían encauzadas principalmente por el amor a la vida. El carácter necrófilo del que habla Fromm habría desaparecido, prácticamente.

En lo que se refiere a las relaciones entre el hombre y la mujer, al verse envueltas en los valores que describimos antes, se convertirían en la experiencia más constructiva, revitalizante y emocionante que pudieramos imaginar. En esta nueva relación ambos miembros de la pareja compartirían responsabilidades y derechos por igual, supliendo cada uno las debilidades del otro ayudándose mutuamente en su desarrollo. Los celos y la desconfianza no existirían.

Si uno de los cónyuges se sintiera atraído por otra persona lo comentaría abiertamente con su pareja y entre los dos analizarían las causas de esa situación y tomarían la decisión que conviniere más, que podría ser:

1. Permitirse la relación extramarital a fin de constatar si esa atracción era algo estable o pasajero.

2. Enmendar la carencia que pudiera haber ocasionado ese deseo.

3. Hacer consciente la debilidad de la relación y decidir si había posibilidades de reconstruirla o si lo mejor sería el *rompimiento* de la misma. (La letra cursiva indica que en esta clase de parejas, los rompimientos no existirían en realidad, sino que se darían más bien, cambios en la relación, pasando por ejemplo, a ser amigos o colegas en lugar de esposos).

Esta suavidad, esta sensatez y fortaleza de las relaciones, sería lo normal en las parejas de nuestra sociedad del futuro, puesto que los valores prevalecientes en la sociedad serían la libertad, el respeto y el *dejar ser* al otro.

Los niños que nacieran en esta sociedad tendrían obviamente, las mejores condiciones y oportunidades de sentirse amados, respetados y motivados a encontrar sus propias capacidades. Esta actitud hacia ellos se notaría, no solamente en la escuela, sino también en el hogar, e inclusive, entre los demás adultos. Por ejemplo, en la calle, todos los adultos se sentirían responsables de los niños y los cuidarían y protegerían como si fueran propios, de modo que no correrían ningun peligro al ir y venir solos de su casa a la escuela, al taller o al parque.

Pero donde más se notaría un cambio en las relaciones, sería, no en las relaciones cara a cara que se dan entre los miembros de grupos pequeños de convivencia directa, sino en las relaciones con

los integrantes del gran grupo que es la sociedad en general, en ese ámbito se observarían cambios fundamentales:

- Las ciudades estarían integradas equilibradamente por gente de diferentes clases, con diferentes capacidades y talentos, así como de diferentes edades, a fin de que la satisfacción de todas las necesidades de la comunidad estuvieran resueltas. Habría un número equilibrado de hombres, mujeres, niños, adolescentes, médicos, agricultores, obreros, ingenieros, comerciantes, artistas, terapeutas, educadores, etc. Serían personas cuya vocación estaría exactamente de acuerdo con su ocupación, cuya productividad estaría al servicio de la comunidad y cuya mejor retribución sería hacer algo por los demás, de manera cada vez más eficiente y creativa.
- En el trabajo los movería un propósito común, una sola meta, de modo que siempre se trabajaría en equipos interdisciplinarios y la competencia habría desaparecido en las relaciones laborales. A los terapeutas nos tocaría integrar el equipo, seleccionar a sus miembros por sus talentos y capacidades y alentar el espíritu de cooperación.

Consideramos que esta utopía puede realizarse, hasta cierto grado y que su construcción puede iniciarse ya, partiendo de los planteamientos de los terapeutas que ya existen en el mundo y aprovechando las mejores capacidades humanas y sus mejores talentos, porque es en el hombre mismo donde reside su salvación. Tenemos fe en que la naturaleza humana es buena, en que existe en su interior una maravillosa fuerza vital que lo impulsa al desarrollo de

sus potencialidades. Consideramos también que este impulso o voz interior no ha podido ser acallada por los valores enajenantes de la cultura actual entre otras cosas, porque ninguna época es tajante y absoluta en sus valores, de modo que, si bien es cierto que existen poderes que paralizan nuestro crecimiento y arruinan nuestra felicidad, también lo es que hoy en día hay cada vez más hombres conscientes de la necesidad de salir de esa situación y que a ello están contribuyendo el arte y la ciencia, y por supuesto también está contribuyendo la psicología, puesto que son los terapeutas los que han de fomentar la tendencia natural que tiene el hombre hacia la salud y han de procurar el surgimiento de un hombre cada vez mejor, esto en una labor organizada, decidida y universal.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
CAPITULO IV

1. Rogers Carl, op. cit., pp. 149–160.
2. Huxley, Julián. **La Crisis Humana**. Ed. Paidós., México, 1975.

CONCLUSIONES

Llegar a conclusiones en el presente trabajo no resulta fácil, debido a lo amplio, complejo y escurridizo del tema.

Intentaré sin embargo, la integración de los elementos estudiados, aventurándome en una síntesis que concrete y aclare lo que autorrealización significa, las condiciones para su logro y sus consecuencias.

El ser humano nace con un equipo biológico que lo capacita para percibirse a sí mismo, tanto en su materialidad como en su interioridad. Trae consigo toda una gama de necesidades. El mundo de que forma parte le ofrece los satisfactores así como las amenazas para su supervivencia, por lo que se ve obligado a descubrir y utilizar sus capacidades humanas como la de pensar, imaginar y crear.

A medida que el ser humano se hace consciente y sensible y se desarrolla para su beneficio y el de los demás, en su propio estilo individual, tomando en cuenta las limitaciones y posibilidades existentes, se autorrealiza.

La manifestación de las propias potencialidades, advierte Fromm, trae aparejada una orientación productiva hacia la vida y consecuentemente un sentimiento de auténtica felicidad, ya que en ese caso el hombre vive para sí y por sí y no para fines ajenos a él mismo. Ese amoroso cuidado de sí mismo, como él lo expresa, es lo que le da un verdadero sentido a su vida.

Maslow coincide en que el hombre que se autorrealiza es aquél que se orienta hacia el desarrollo de valores de un orden superior como es el amor al prójimo, a la verdad, a la sabiduría, al arte, a la ciencia.

Rogers considera la autorrealización como el proceso que lleva a las personas a ser lo que realmente son y advierte que la mayor riqueza de la vida es la capacidad para vivir una vida sensible, experimentando con mayor profundidad y apertura los sentimientos, tanto negativos como positivos.

Estos autores están de acuerdo en que la naturaleza interna del ser humano es buena y si se le escucha y se le expresa libremente será provechosa para el feliz desarrollo de las personas. Es precisamente la frustración de esa naturaleza interna lo que causa la enfermedad.

Las condiciones para lograr el estado óptimo del ser humano, considera Fromm que provienen de la abundancia, de la potencia, al ver satisfechas las necesidades de amor, trascendencia, arraigo, identidad y un marco de referencia.

Maslow coincide plenamente en que el hombre al tener

satisfechas sus necesidades elementales, va desarrollando otras jerárquicamente más elevadas, que lo llevan a la plenitud de su humanidad, incluso a lograr lo que él llama *experiencia cumbre*.

Rogers así mismo, se da cuenta de que lo que el ser humano requiere para lograr su pleno funcionamiento es un ambiente de libertad psicológica, en donde pueda expresar libremente su verdadero ser sin temor a ser criticado o enjuiciado.

Los resultados que producen este estado de cosas, coinciden estos autores son:

- * *Una mayor sensibilidad y aceptación de la realidad, tanto interior como exterior.*
- * *Un mayor grado de autenticidad e integración.*
- * *Una mayor independencia del medio.*
- * *Un mayor sentimiento de confianza en sí mismo.*
- * *Una mayor estabilidad emocional.*

Lo que se podría observar externamente, sería:

Una persona más

- * *Serena*

- * *Cooperativa*
- * *Tolerante hacia los demás*
- * *Objetiva*
- * *Creativa y productiva*
- * *Adaptable a las circunstancias cambiantes*
- * *Independiente*
- * *Capaz de disfrutar de las cosas sencillas de la vida*
- * *Consciente de sus limitaciones y posibilidades*
- * *Orientada hacia sus intereses y metas personales*
- * *Capaz de centrar su atención en la resolución de problemas*
- * *Con un sentido del humor sano, amigable*
- * *Capaz de asombrarse ante lo nuevo.*

Autorrealizarse, podemos concluir que significa dar salida a la libre manifestación de las capacidades del individuo en la búsqueda de los intereses propios de los demás con el conocimiento de las limitaciones y obstáculos tanto internos como externos, que existen para su logro; en un proceso dinámico a través de toda la vida.

Si la posibilidad con que nace todo ser humano es su propia autorrealización, preocupa observar que obviamente no sucede con la frecuencia que sería deseable. Considero que es la labor de los educadores, psicólogos, psicoterapeutas, sociólogos y gobernantes, procurar las condiciones propicias en que la autorrealización de futuras generaciones se pueda lograr.

BIBLIOGRAFIA

- Allport, Gordon. **Teoría de la Personalidad**. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1965.
- Bunge, Mario. **La Ciencia, su Método y su Filosofía**. Ed. Siglo XX. Buenos Aires, 1973.
- Chaplin, James, Pl. Kramiec. **T. S. Systems & Theories of Psychology**. Holt, Rinehart & Winston Inc. New York, 1968.
- Cueli, José, Reidll, Lucy. **Teorías de la Personalidad**.
- Coolingmood R. G. **Los Principios del Arte**. F. C. E., México 1978.
- Dyers H. W. **Tus Zonas Erróneas**.
- Erickson H. E. **Sociedad y Adolescencia**. Ed. Siglo XXI. México—España—Argentina, 1974.
- Fadiman James & Feger Robert. **Teorías de la Personalidad**. Ed. Harla. México—Buenos Aires—Bogotá—Sao Paulo, 1979.
- Fromm Erich. **Ética y Psicoanálisis**. Breviarios del Fondo de Cultura Económica, México.

- **Psicoanálisis de la Edad Contemporánea.** Fondo de Cultura Económica, México, 1975.
- **El Corazón del hombre.**
- Gamba, Rafael, **Historia Sencilla de la Filosofía.** Ed. Ralph. Madrid, 1965.
 - Hall Calvin S., y Lindyly Gardner. **Theories of Personality.** John Willey & Sons Inc., New York, 1970.
 - Horney Karen. **La personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo.**
 - Huxley Julian. **La Crisis Humana.** Ed. Paidós, 1975.
 - Jacobi Jolande. **La Psicología de Carl G. Jung.**
 - Jung Carl. **Miedo a la Libertad.** Ed. Paidós, 1968.
 - Marx M. Hellex W. **Sistemas y Teorías Psicológicas Contemporáneas.** Ed. Paidós, Buenos Aires, 1976.
 - Maslow Abraham. **El H. Autorr.** Ed. Kairos.
- **The Farthest Reaches of H. Nature Penguin.**
- Mead Margaret. **Adolescencia y Cultura en Samoa, Buenos Aires.**
 - Revista de Psiquiatría, Psicoanálisis y Psicología.
 - Rogers Carl. **El Proceso de Convertirse en Persona.** Ed. Paidós.
 - Russell Bertrand. **Religión y Ciencia.** Fondo de Cultura Económica. México, 1973.
 - Young J. Z. **Duda y Certeza en la Ciencia.** UNAM, México 1960.