



Tomado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/maslow.htm>

Abraham Maslow

1908 1970

Dr. C. George Boeree

Traducción al castellano: Dr. Rafael Gautier

Biografía

Abraham Maslow nació en Brooklyn, Nueva York el 1 de abril de 1908. Fue el primero de siete hermanos y sus padres eran emigrantes judíos no ortodoxos de Rusia. Estos, con la esperanza de lograr lo mejor para sus hijos en el nuevo mundo, le exigieron bastante para alcanzar el éxito académico. De manera poco sorprendente, Abraham fue un niño bastante solitario, refugiándose en los libros.

Para satisfacer a sus padres, primero estudió leyes en el City College de Nueva York (CCNY) Después de tres semestres, se transfirió a Cornell y luego volvió a CCNY. Se casó con Berta Goodman, su prima mayor, en contra de los deseos de sus padres. Abe y Berta tuvieron dos hijas.

Ambos se trasladaron a vivir a Wisconsin de manera que él pudiese acudir a la Universidad de Wisconsin. Fue aquí donde empezó a interesarse por la psicología y su trabajo empezó a mejorar considerablemente. Aquí pasaba tiempo trabajando con Harry Harlow, famoso por sus experimentos con bebés resus de mono y el comportamiento del apego.

Recibió su BA en 1930, su MA en 1931 y su doctorado en 1934, todos en psicología y de la Universidad de Wisconsin. Un año después de su graduación, volvió a Nueva York para trabajar con E.L. Thorndike en la Universidad de Columbia, donde empezó a interesarse en la investigación de la sexualidad humana.

Comenzó entonces a dar clases a tiempo completo en el Brooklyn College. Durante este periodo de su vida, entró en contacto con muchos de los inmigrantes europeos que llegaban a Estados Unidos, y en especial a Brooklyn; personas como Adler, Fromm, Horney, así como varios psicólogos de la Gestalt y freudianos.

En 1951 Maslow pasó a ser Jefe del departamento de Psicología en Brandeis, permaneciendo allí durante 10 años y teniendo la oportunidad de conocer a Kurt Goldstein (quien le introdujo al concepto de auto-actualización) y empezó su propia andadura teórica. Fue aquí también donde empezó su cruzada a favor de la psicología humanística; algo que llegó a ser bastante más importante que su propia teoría.

Pasó sus últimos años semi-retirado en California hasta que el 8 de junio de 1970 murió de un infarto del miocardio después de años de enfermedad.





Teoría

Una de las muchas cosas interesantes que Maslow descubrió mientras trabajaba con monos muy al principio en su carrera fue que ciertas necesidades prevalecen sobre otras. Por ejemplo, si estás hambriento o sediento, tenderás a calmar la sed antes que comer. Después de todo, puedes pasarte sin comer unos cuantos días, pero solo podrás estar un par de días sin agua. La sed es una necesidad “más fuerte” que el hambre. De la misma forma, si te encuentras muy, muy sediento, pero alguien te ha colocado un artefacto que no permite respirar, ¿cuál es más importante? La necesidad de respirar, por supuesto. Por el otro lado, el sexo es bastante menos importante que cualquiera de estas necesidades. ¡Aceptémoslo, no nos vamos a morir si no lo conseguimos!



Maslow recogió esta idea y creó su ahora famosa **jerarquía de necesidades**. Además de considerar las evidentes agua, aire, comida y sexo, el autor amplió 5 grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad y reaseguramiento, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo (self); en este orden.

1. **Las necesidades fisiológicas.** Estas incluyen las necesidades que tenemos de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. También se incluye aquí la necesidad de mantener el equilibrio del PH (volverse demasiado ácido o básico nos mataría) y de la temperatura (36.7 °C o cercano a él). Otras necesidades incluidas aquí son aquellas dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar, a eliminar desperdicios (CO₂, sudor, orina y heces), a evitar el dolor y a tener sexo. ¡Menuda colección!

Maslow creía, y así lo apoyaba sus investigaciones, que éstas eran de hecho necesidades individuales y que, por ejemplo, una falta de vitamina C conduciría a esta persona a buscar específicamente aquellas cosas que en el pasado proveían de vitamina C, por ejemplo el zumo de naranja. Creo que las contracciones que tienen algunas embarazadas y la forma en que los bebés comen la mayoría de los potitos, apoyan la idea anecdóticamente.

1. **Las necesidades de seguridad y reaseguramiento.** Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entran en juego estas necesidades. Empezarás a preocuparte en hallar cuestiones que provean seguridad, protección y estabilidad. Incluso podrías desarrollar una necesidad de estructura, de ciertos límites, de orden.



Viéndolo negativamente, te podrías empezar a preocupar no por necesidades como el hambre y la sed, sino por tus miedos y ansiedades. En el adulto medio norteamericano, este grupo de necesidades se representa en nuestras urgencias por hallar una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación y un buen seguro de vida y demás.

1. **Las necesidades de amor y de pertenencia.** Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empiezan a entrar en escena las terceras necesidades. Empezamos a tener necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo la sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y a las ansiedades sociales.

En nuestra vida cotidiana, exhibimos estas necesidades en nuestros deseos de unión (matrimonio), de tener familias, en ser partes de una comunidad, a ser miembros de una iglesia, a una hermandad, a ser partes de una pandilla o a pertenecer a un club social. También es parte de lo que buscamos en la elección de carrera.

1. **Las necesidades de estima.** A continuación empezamos a preocuparnos por algo de autoestima. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio. La alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad. Obsérvese que esta es la forma “alta” porque, a diferencia del respeto de los demás, una vez que tenemos respeto por nosotros mismos, ¡es bastante más difícil perderlo!

La versión negativa de estas necesidades es una baja autoestima y complejos de inferioridad. Maslow creía que Adler había descubierto algo importante cuando propuso que esto estaba en la raíz de muchos y cuidado si en la mayoría de nuestros problemas psicológicos. En los países modernos, la mayoría de nosotros tenemos lo que necesitamos en virtud de nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. Por fortuna, casi siempre tenemos un poco de amor y pertenencia, ¡pero es tan difícil de conseguir en realidad!

Maslow llama a todos estos cuatro niveles anteriores **necesidades de déficit** o **Necesidades-D**. Si no tenemos demasiado de algo (v.g. tenemos un déficit), sentimos la necesidad. Pero si logramos todo lo que necesitamos, ¡no sentimos nada! En otras palabras, dejan de ser motivantes. Como dice un viejo refrán latino: “No sientes nada a menos que lo pierdas”.



El autor también habla de estos niveles en términos de **homeostasis**, el cual es aquel principio a través del cual opera nuestro termostato de forma equilibrada: cuando hace mucho frío, enciende la calefacción; cuando hace mucho calor, apaga el calentador. De la misma manera, en nuestro cuerpo, cuando falta alguna sustancia, desarrolla un ansia por ella; cuando logra conseguir suficiente de ella, entonces se detiene el



ansia. Lo que Maslow hace es simplemente extender el principio de la homeostasis a las necesidades, tales como la seguridad, pertenencia y estima.

Maslow considera a todas estas necesidades como esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarias para el mantenimiento de la salud. Afirma que todas estas necesidades están construidas genéticamente en todos nosotros, como los instintos. De hecho, les llama necesidades **instintoides** (casi instintivas).

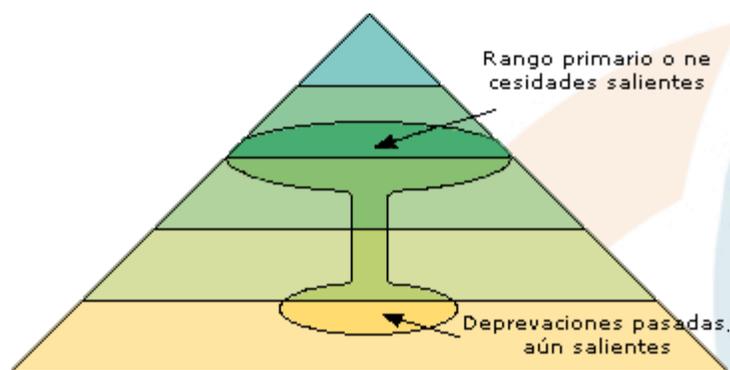
En términos de desarrollo general, nos movemos a través de estos niveles como si fueran estadios. De recién nacidos, nuestro foco (o casi nuestro completo complejo de necesidades) está en lo fisiológico. Inmediatamente, empezamos a reconocer que necesitamos estar seguros. Poco tiempo después, buscamos atención y afecto. Un poco más tarde, buscamos la autoestima. Imaginaros, ¡esto ocurre dentro de los primeros dos años de vida!

Bajo condiciones de estrés o cuando nuestra supervivencia está amenazada, podemos “regresar” a un nivel de necesidad menor. Cuando nuestra gran empresa ha quebrado, podríamos buscar un poco de atención. Cuando nuestra familia nos abandona, parece que a partir de ahí lo único que necesitamos es amor. Cuando logramos alcanzar el capítulo 11, parece que inmediatamente sólo nos preocupa el dinero.

También todo esto puede ocurrir en una sociedad de bienestar establecida: cuando la sociedad abruptamente cae, las personas empiezan a pedir a un nuevo líder que tome las riendas y haga las cosas bien. Cuando las bombas empiezan a caer, buscan seguridad; cuando la comida no llega a las tiendas, sus necesidades se tornan incluso más básicas.

Maslow sugiere que podríamos preguntarles a las personas sobre su “**filosofía de futuro**” cuál sería su ideal de vida o del mundo- y así conseguir suficiente información sobre cuáles de sus necesidades están cubiertas y cuáles no.

Si tienes problemas significativos a lo largo de tu desarrollo (por ejemplo, periodos más o menos largos de inseguridad o rabia en la infancia, o la pérdida de un miembro familiar por muerte o divorcio, o rechazo significativo y abuso) entonces podrías “fijar” este grupo de necesidades para el resto de tu vida.



Esta es la comprensión de Maslow sobre la neurosis. Quizás de pequeño pasaste por calamidades. Ahora tienes todo lo que tu corazón necesita; pero te sientes como necesitado obsesivamente por tener dinero y ahorrar constantemente. O quizás tus padres se divorciaron cuando aún eras muy pequeño; ahora tienes una esposa maravillosa, pero constantemente te sientes celoso o crees que te va abandonar a la primera oportunidad porque no eres lo suficientemente “bueno” para ella.



Auto-actualización

El último nivel es un poco diferente. Maslow ha utilizado una gran variedad de términos para referirse al mismo: **motivación de crecimiento** (opuesto al déficit motivacional), **necesidades de ser** (o **B-needs**, opuesto al D-needs), y **auto-actualización**.

Estas constituyen necesidades que no comprenden balance u homeostasis. Una vez logradas, continúan haciéndonos sentir su presencia. De hecho, ¡tienden a ser aún más insaciables a medida que les alimentamos! Comprenden aquellos continuos deseos de llenar potenciales, a “ser todo lo que pueda ser”. Es una cuestión de ser el más completo; de estar “auto-actualizado”.

Bien; llegados a este punto, si quieres llegar a una verdadera auto-actualización, debes tener llenas tus necesidades primarias, por lo menos hasta un cierto punto. Desde luego, esto tiene sentido: si estás hambriento, vas hasta a arrastrarte para conseguir comida; si estás seriamente inseguro, tendrás que estar continuamente en guardia; si estás aislado y desamparado, necesitas llenar esa falta; si tienes un sentimiento de baja autoestima, deberás defenderte de ese estado o compensarlo. Cuando las necesidades básicas no están satisfechas, no puedes dedicarte a llenar tus potenciales.

No es sorprendente, por tanto, que siendo nuestro mundo tan difícil como es, solo existan un puñado de personas que sean verdadera y predominantemente auto-actualizadas. En algún momento, Maslow sugirió que tan solo ¡un 2%!

La pregunta surge entonces: ¿qué es lo que Maslow quiere decir exactamente con auto-actualización? Para responder, tendremos que analizar a aquellas personas que Maslow considera auto-actualizadas. Afortunadamente, Maslow lo hizo por nosotros.

Empezó escogiendo a un grupo de personas, algunas figuras históricas, a otras que conocía; que a él le parecía que cumplían con los criterios de ser auto-actualizadas. Se incluyeron en este angosto grupo personajes como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, Benedict Spinoza, y otros. Luego se centró en sus biografías, escritos, actos y palabras de aquellos a los que conoció personalmente y así sucesivamente. De estas fuentes, desarrolló entonces una lista de cualidades similares a todo el grupo, opuesta a la gran masa compuesta por el resto de los mortales como nosotros.

Estas personas eran **centradas en la realidad**, lo que significa que pueden diferenciar lo que es falso o ficticio de lo que es real y genuino. También eran personas **centradas en el problema**, o lo que es lo mismo, personas que enfrentan los problemas de la realidad en virtud de sus soluciones, no como problemas personales insolucionables o ante los que se someten. Y además tenían una **percepción diferente de los significados y los fines**. Creían que los fines no necesariamente justifican los medios; que los medios pueden ser fines en sí mismos y que los medios (el viaje) eran con frecuencia más importante que los fines. Los auto-actualizadores poseían también una manera peculiar de relacionarse con los demás. En primer lugar, tenían una **necesidad de privacidad**, y se sentían cómodos estando solos. Eran relativamente **independientes de la cultura y el entorno**, apoyándose más en sus propias experiencias y juicios. Así mismo, eran **resistentes a la enculturación**, esto es, que no eran susceptibles a la presión social; eran de hecho, inconformistas en el mejor sentido.

Además, poseían lo que Maslow llamaba **valores democráticos**, o sea, que eran abiertos a la variedad étnica e individual, e incluso la defendían. Tenían la cualidad llamada en alemán **Gemeinschaftsgefühl** (interés social, compasión, humanidad). Y disfrutaban de las **relaciones personales íntimas** con pocos amigos cercanos y miembros familiares, más que un montón de relaciones superficiales con mucha gente.



Tenían un **sentido del humor no hostil**, prefiriendo las bromas a costa de sí mismos o de la condición humana, pero nunca dirigida a otros. Poseían además una cualidad llamada **aceptación de sí mismo y de los demás**, lo cual implica que preferían aceptara las personas como eran, más que querer cambiarlas. La misma actitud la tenían consigo mismos: si tenían alguna cualidad que no fuese dañina, la dejaban estar, incluso aunque fuese una rareza personal. En consonancia con esto surge la **espontaneidad y simplicidad**: ellos preferían ser ellos mismos antes que pretenciosos o artificiales. De hecho, ante sus inconformidades, tendían a ser convencionales en la superficie, precisamente lo contrario a los inconformistas menos auto-actualizados que tienden a ser más dramáticos.

Así mismo, estas personas tenían una cierta **frescura en la apreciación**; una habilidad para ver cosas, incluso ordinarias, como preciosas. Por consiguiente eran **creativos**, inventivos y originales. Y, finalmente, tenían una tendencia a vivir **con mayor intensidad las experiencias** que el resto de las personas. Una experiencia pico, como le llama el autor, es aquella que te hace sentir como fuera de ti; como perteneciente a un Universo; como pequeño o grande en virtud de tu pertenencia a la naturaleza. Estas experiencias tienden a dejar una huella sobre las personas que las viven, cambiándoles a mejor; muchas gentes buscan estas experiencias de forma activa. También son llamadas experiencias místicas y constituyen parte importante de muchas religiones y tradiciones filosóficas.

No obstante, Maslow no cree que los auto-actualizados sean personas perfectas. También descubrió una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis: en primer lugar, con bastante frecuencia sentían ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa realistas, no neuróticas o fuera de contexto. Algunos de ellos eran “idos” (ausentes mentalmente). Y por último, algunos otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza.

Metanecesidades y metapatologías

Otra forma en que Maslow aborda la problemática sobre lo que es auto-actualización, es hablar de las necesidades impulsivas (por supuesto, las B-needs) de los auto-actualizadores. Necesitaban lo siguiente para ser felices:

Verdad, en vez de la deshonestidad.

Bondad, mejor que maldad.

Belleza, no vulgaridad o fealdad.

Unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, en vez de arbitrariedad o elecciones forzadas.

Vitalidad, no pobredumbre o mecanización de la vida.

Singularidad, no uniformidad blanda.

Perfección y necesidad, no inconsistencia o accidentalidad.

Realización, en vez de ser incompleto.

Justicia y orden, no injusticia y falta de ley.

Simplicidad, no complejidad innecesaria.

Riqueza, no empobrecimiento ambiental.

Fortaleza, en vez de constricción.

Juguetería, no aburrimiento, ni falta de humor.

Autosuficiencia, no dependencia.

Búsqueda de lo significativo, no sensiblería.

De primera vista, se podría pensar que obviamente todos necesitamos esto. Pero, detengámonos un momento: si estás atravesando un periodo de guerra o depresión, estás viviendo en un gueto o en un entorno rural muy pobre, ¿te preocuparías por estas cuestiones o estarías más ocupado en cómo conseguir



comida y techo? De hecho, Maslow cree que mucho de lo malo que hay en el mundo actualmente viene dado porque no nos ocupamos demasiado en estos valores, no porque seamos malas personas, sino porque ni siquiera tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas.

Cuando un auto-actualizador no llena estas necesidades, responde con **metapatologías**, una lista de problemas tan largo como la lista de necesidades. Para resumirlas diríamos que cuando un auto-actualizador es forzado a vivir sin estas necesidades, desarrollará depresión, invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo.

Hacia el final de su vida, el autor dio el impulso a lo que se llamó **la cuarta fuerza** en psicología. Los freudianos y otros psicólogos “profundos” constituían la primera fuerza; los conductistas, la segunda; su propio humanismo, incluyendo a los existencialistas europeos, eran la tercera fuerza. La cuarta fuerza fue la **psicología transpersonal**, la cual, partiendo de los filósofos orientales, investigaron cuestiones como la meditación, niveles altos de conciencia e incluso fenómenos paranormales. Probablemente, el transpersonalista más conocido hoy en día sea Ken Wilber, autor de libros como *The Atman Project* y *The History of Everything*.

Discusión

Maslow ha sido una figura muy inspiradora dentro de las teorías de personalidad. En la década de los 60 en especial, las personas estaban cansadas de los mensajes reduccionistas y mecanicistas de los conductistas y psicólogos fisiológicos. Buscaban un sentido y un propósito en sus vidas, incluso un sentido mucho más místico y trascendental. Maslow fue uno de los pioneros en ese movimiento de traer nuevamente al ser humano a la psicología y a la persona a la personalidad.

Casi al mismo tiempo, otro movimiento se estaba gestando; uno de esos que dejaría a Maslow fuera de combate: los ordenadores y el procesamiento de la información, así como las teorías racionalistas tales como la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget y la lingüística de Noam Chomsky. Todo esto se convertiría en lo que hoy llamamos el movimiento cognitivo en psicología. Justo cuando el humanismo se iba ocupando de los problemas de drogas, astrología y auto-indulgencia, el cognocivismo proveyó a los estudiantes de psicología aquello que andaban buscando: las bases científicas.

Pero no debemos perder el mensaje: la psicología es, en primer y más importante lugar, lo humano; lo que atañe a las personas, a personas reales en vidas reales y no tiene nada que ver con modelos informáticos, análisis estadísticos, comportamientos en ratas, puntuaciones de tests y laboratorios.

Algunas críticas

Quitando lo anterior, hay pocas críticas que se le puedan hacer a la teoría misma de Maslow. La crítica más común concierne a su metodología: el escoger a un número reducido de personas que él mismo consideraba auto-actualizadores, luego leer sobre ellos o hablar con ellos y llegar a conclusiones acerca de lo que es la auto-actualización en primer lugar, no suena a buena ciencia a mucha gente.

En su defensa, podríamos puntualizar que él entendía esto y consideraba su trabajo simplemente como un punto de partida. Esperaba que otros partieran de este punto y siguiesen desarrollando la idea de una manera más rigurosa. Es curioso que Maslow, el que se ha llamado el padre del humanismo americano, haya empezado su carrera como conductista con una gran convicción fisiológica. De hecho, él creía en la ciencia y



con frecuencia basaba sus ideas en la biología. Simplemente, quiso ampliar la psicología al querer incluir lo mejor de nosotros, así como lo patológico.

Otra crítica, más difícil de contraatacar, es que Maslow pusiera tanta limitación en la auto-actualización. En primer lugar, Kurt Goldstein y Carl Rogers utilizaron una frase para referirse a lo que todo ser viviente hace: tratar de crecer, a ser más, a satisfacer su destino biológico. Maslow lo redujo a solo el dos por ciento de lo que la especie humana logra. Y mientras que Rogers defendía que los bebés son el mejor ejemplo de auto-actualización humana, Maslow lo consideraba como algo que solo se alcanza raramente y en los jóvenes.

Otra cuestión es que él se ocupa de cuánto nos preocupamos por nuestras necesidades básicas antes de que la auto-actualización entre en escena. Y sin embargo, podemos encontrar muchos ejemplos de personas que exhiben aspectos propios de la auto-actualización han estado lejos de haber tenido sus necesidades básicas llenas. Muchos de nuestros mejores artistas y autores, por ejemplo, sufrieron de pobreza, mala crianza, neurosis y depresión. ¡Incluso a alguno podríamos llamarle psicótico! Si pensamos en Galileo, que defendía ideas de las que se retraería, o en Rembrandt, que apenas podía dejar comida en una mesa, o Toulouse Lautrec, cuyo cuerpo le atormentaba o van Gogh quien, además de pobre, no estaba muy bien de la cabeza, sabrán muy bien a qué nos referimos. ¿no pertenecían estas personas a algún tipo de auto-actualización? La idea de que los artistas y poetas y filósofos (¡y psicólogos!) son raros es tan común porque ¡hay mucho de verdad en ello!

También tenemos el ejemplo de personas que fueron creativos de alguna forma mientras se encontraban en campos de concentración. Por ejemplo, Trachtenberg desarrolló una nueva forma de hacer aritmética en un de estos campos. Víctor Frankl desarrolló su aproximación terapéutica también en un campo. Y hay muchos más ejemplos.

Y también hay otros ejemplos de personas que fueron creativos mientras eran desconocidos y al alcanzar el éxito dejaron de serlo. Si no nos equivocamos, Ernest Hemingway es un ejemplo. Quizás todos estos ejemplos sean excepciones y la jerarquía de necesidades se mantiene como fundamental en la generalidad. Pero desde luego, las excepciones nos dan que pensar.

Nos gustaría sugerir una variación a la teoría de Maslow que podría ser de ayuda. Si consideramos la actualización como Goldstein y Rogers la usan, es decir, como una “fuerza vital” que guía a todas las criaturas, podemos ser capaces también de ver que hay varias cosas que interfieren con la consecución *completa* de esa fuerza de vida. Si somos privados de nuestras necesidades físicas básicas, si estamos viviendo bajo circunstancias amenazantes, si estamos aislados de los demás, o si no tenemos confianza en nuestras habilidades, podremos seguir sobreviviendo, pero no viviendo. No estaremos actualizando *completamente* nuestros potenciales, e incluso no seremos muy capaces de entender que existen personas que actualizan *a pesar* de la privación. Si consideramos las necesidades de déficit separados de la actualización y si hablamos de una auto-actualización *completa* en vez de auto-actualización como una categoría separada de necesidades, la teoría de Maslow se entrelaza con otras teorías, y aquellas personas excepcionales que logran el éxito en medio de la adversidad pueden entonces considerarse como héroes en vez de rarezas.

Bibliografía

Los libros de Maslow son fáciles de leer y están llenos de ideas interesantes. Los más conocidos son ***Toward a Psychology of Being*** (1968), ***Motivation and Personality*** (first edition, 1954, and second edition, 1970), and ***The Further Reaches of Human Nature*** (1971) Finalmente, hay muchos artículos escritos por Maslow,



especialmente en el **Journal of Humanistic Psychology**, de la que fué co-fundador. *Para una información amplia en castellano, utilice un buscador web y teclee "Maslow". Recomendamos una página de economía aplicada que aparece en uno de los enlaces.(n.t.)*

