

SPANISH LANGUAGE TRANSLATIONS

El Arte De La Realización

Michael Guynn, Alexandra Grange^a

Keywords: autorrealización, Maslow, taoísmo, antigua filosofía, psicoanálisis

<https://doi.org/10.36898/001c.39673>

Curiosity: Interdisciplinary Journal of Research and Innovation

Vol. 3, 2022

Dos psicólogos de la personalidad, Abraham Maslow y Carl Rogers usaron el concepto de autorrealización en sus teorías de crecimiento personal (Shultz & Shultz, 2019). Rogers creía que toda la gente tiene una tendencia a la realización, un deseo de buscar formas más elevadas de complejidad cognitiva (Kim, 2018). Puntos de vista similares se pueden encontrar en la antigua filosofía del taoísmo, así como en los escritos de Platón (Lin, 2011; Bloom, 1968). También alineados con la teoría de Rogers están los hallazgos de que el cerebro busca naturalmente la unidad perceptiva (Griffith & Davidson, 1966; Hunt & Schooler, 2019). Áreas del cerebro como la corteza prefrontal lateral dorsal y la red de modo predeterminado están vinculadas a los niveles de autorrealización (Forrest, 2001; Yangmei et al., 2017). Maslow creía que las personas autorrealizadas tienen experiencias sublimes como momentos de profunda conexión con el universo (Yaden et al., 2017). La reducción de la inhibición latente en uno mismo, puede ser una forma de aumentar la frecuencia de las experiencias sublimes (Carson, Higgins, & Peterson, 2003).

Introducción

Desde la oscuridad del psicoanálisis vino el movimiento humanista, titilante con fe renovada en la humanidad. Como centro de este movimiento están los nombres familiares de Carl Rogers y Abraham Maslow. Las teorías sobre personalidad de estos hombres, aunque diferentes en aspectos importantes, comparten un objetivo terapéutico similar: el estado de autorrealización. Autorrealización en pocas palabras es la realización e integración completa con nuestro propio potencial humano (Shultz & Schultz, 2019).

Para Maslow, la autorrealización es el ápice en su jerarquía de necesidades. Según la jerarquía de necesidades, una persona necesita satisfacer sus necesidades instintivas más básicas, como refugio, comida y afecto. Cuando las necesidades básicas se han cubierto, el individuo puede comenzar el proceso de autorrealización dejando de lado las necesidades más básicas, escapando de las restricciones sociales, y desarrollando una visión honesta de sí mismo y del mundo. Maslow encontró que las personas autorrealizadas eran espontáneas, con propósito y creativas (Shultz & Schultz, 2019).

El enfoque de Rogers para la autorrealización era similar al de Maslow, sin embargo, reemplaza la jerarquía de necesidades por niveles de congruencia. Todos los seres humanos se esfuerzan por lograr consistencia e integración de su concepto personal, siendo la autorrealización su forma más elevada. Impedir el progreso del individuo hacia su realización crea incongruencias en el concepto de sí mismo. Estas incongruencias son básicamente distorsiones de

^a Translated by

la realidad, como mecanismos de defensa, que crean divisiones entre el comportamiento actual y el potencial personal. La autorrealización se alcanza cuando una persona elimina sistemáticamente todas las incongruencias de su comportamiento y pensamientos. Rogers encontró que las personas auto actualizadas eran flexibles, dinámicas y seguras de sí mismas (Shultz & Schultz, 2019).

En este artículo discutiremos aspectos de las teorías de Maslow y Rogers en términos de su relevancia en la sociedad moderna, su sincronización con teorías filosóficas y evidencia neurocientífica.

Relevancia en el mundo moderno

Las teorías de autorrealización de Maslow y Rogers no solo son modelos de inspiración, sino que son valiosas para los investigadores psicológicos y la sociedad en el siglo XXI. Un estudio demostró la universalidad de la autorrealización a través de sus sorprendentes similitudes con diversas tradiciones culturales y teorías psicológicas incluyendo las etapas hindúes de la vida, antiguas ideas judías sobre la progresión humana, las etapas de desarrollo psicosocial de Erikson y el modelo de la mente de Freud (D'Souza & Gurin, 2016). Es posible que la idea de la autorrealización tal vez pueda ser usada para unir diversas culturas e ideas en una comprensión de realización humana.

Los modelos de autorrealización de Maslow y Rogers se han investigado ampliamente. Los estudios han encontrado asociaciones positivas y significativas entre el modelo de autorrealización de Maslow y rasgos psicológicos positivos, incluidos la salud mental, soporte y enfoque de problemas, la tolerancia hacia otras personas y la aceptación de uno mismo (Ford & Procidano, 1990; Hosseini Dowlatabadi et al., 2014; Parham & Helms, 1985). Un artículo de Robbins (2021) discute que los modelos humanísticos como la autorrealización son importantes para las sociedades durante la pandemia de Covid-19, ya que las necesidades sociales y emocionales básicas de las personas están siendo desafiadas. Un estudio combinó con éxito un marco de autorrealización con terapia cognitiva conductual a fin de proporcionar a los reclusos maneras saludables de afrontar situaciones, objetivos orientados al crecimiento personal y prácticas de eficacia interpersonal (Frana, 2013). Por lo tanto, la autorrealización no solo es relevante en la atmosfera psicológica actual, sino que se puede aplicar directamente en conjunto con otras prácticas terapéuticas actuales.

Fuerzas Internas

Según Rogers, la autorrealización no es solo un concepto humano, sino una manifestación de las fuerzas naturales a las que él llamo la *tendencia formativa*. La tendencia formativa es la predisposición de toda la materia a integrarse naturalmente en órdenes superiores de complejidad. Un ejemplo sería las hebras de ADN que se forman a partir de meros elementos en el caldo primordial. Los seres sensibles siguen la tendencia formativa básica, pero en un nivel más alto de complejidad. En lugar de que la materia busque celosías de cristal y estructuras moleculares, nuestros cerebros buscan la unidad

conceptual y la expansión de la conciencia. Esta necesidad humana por una unidad dinámica y consciente es lo que Roger llamó la *tendencia de realización*. Alguien que sigue su tendencia innata a la realización experimenta consistencia entre sus pensamientos y acciones, lo que conduce al máximo crecimiento.

Aunque Rogers era un pensador occidental, varias filosofías orientales como el taoísmo hacen eco de sus conceptos. El *Tao*, una energía de antimateria que subyace todos los procesos materiales, puede conceptualizarse como similar a la fuerza detrás de la tendencia formativa de Rogers. Como el barro suspendido en el agua que se mueve en sincronía con las corrientes del río, toda la materia fluye en sincronía con el Tao. Según el taoísmo, la iluminación es el resultado de una sincronización completa con el movimiento de nuestro Tao interno. El resultado de vivir de acuerdo con el Tao es un estado constante de flujo en el que las acciones y deseos de una persona se unifican sin problemas (Lin, 2011). Esto es similar a la idea de Rogers de autorrealización en la que una persona elimina todas las incongruencias y está en sintonía consigo misma.

La filosofía de La Republica de Platón también define un camino hacia la autorrealización. Muy parecido al Tao es a lo que Platón se refirió simplemente como *El Bien*. El bien es la fuente de toda verdad y el conocimiento que se encuentra dentro de cada ser. Similar a la tendencia de realización descrita por Rogers, todo ser humano desea unirse a El Bien y entender el universo. Para hacerlo, los seres humanos deben deshacerse de sus prejuicios sociales y comprometerse con la búsqueda de conocimiento. Estos estudiantes hipotéticos aprenden filosofía, astronomía, geometría, geología y otras ciencias para proporcionar muchos marcos diferentes con el fin de entender la realidad lo mejor posible. Aunque Platón argumenta que ninguna escuela de pensamiento humano puede describir completamente El Bien, él cree que, al crear una comprensión intelectual diversa del mundo, una persona puede ver El Bien con la mayor precisión posible. Como una persona que se autorrealiza, un estudiante de El Bien se percibe a sí mismo y la realidad de forma precisa y honesta (Bloom, 1968).

La Tendencia de Realización y Neurociencia

Debido a que Rogers creía que la unidad consciente era el objetivo de la autorrealización, probablemente mostraría interés en los estudios modernos de conectividad cerebral. Un misterio de la neurociencia moderna es el llamado problema conectivo que busca encontrar el mecanismo por el cual el cerebro combina la información de sus 86 mil millones de neuronas y muchos cientos de módulos en una experiencia unificada de conciencia (Goldstein, 2010; Herculano-Houzel, 2009). Incluso los pacientes con cirugías cerebrales invasivas como las hemisferectomías (eliminación de un hemisferio) conservan los niveles funcionales de conciencia con solo la mitad de la corteza (Griffith & Davidson, 1966). Parece que el cerebro busca la unidad perceptiva a toda costa.

Una teoría describe la conciencia como la experiencia emergente de muchas áreas cerebrales que resuenan juntas con la misma frecuencia. Los estudios de electroencefalogramas (EEG) han confirmado que la conciencia humana acompaña la resonancia neural usualmente en frecuencias gama (Hunt &

Schooler, 2019). También algunas teorías colocan la emoción como la sustancia de la conciencia. Las áreas cerebrales como la corteza cingulada anterior y la corteza insular son responsables de la integración de las experiencias interpersonales y sensoriales en la conciencia consciente. Además, estas áreas cerebrales son responsables de las interpretaciones emocionales de los estímulos. Como vemos, las reacciones emocionales a los estímulos que llegan podrían provocar una conciencia mas amplia de uno mismo como un agente actuando en un mundo externo Parham & Helms, 1985).

Cualquiera que sea el método que utilice nuestro cerebro para unir la información, probablemente se vea facilitado principalmente por la corteza prefrontal. La corteza prefrontal es el asiento de la conciencia autoconsciente: nuestro propio sentido de autoconcordancia con el tiempo. Un área en particular, la corteza prefrontal lateral dorsal (DLPFC) es increíblemente importante para la conciencia consciente. El DLPFC, con su papel en la memoria a corto plazo, retiene la percepción sensorial pasada para su uso en comportamientos dirigidos a objetivos actuales. La disfunción del DLPFC está implicada en muchos trastornos psicológicos como la esquizofrenia, el insomnio y la depresión. La hipoactivación de DLPFC se cree que es la base de algunas alucinaciones, delirios y esquizofrenia porque las personas con este trastorno son incapaces de distinguir entre la actividad cerebral interna y los estímulos externos (Forrest, 2001). Los hábitos saludables, como hacer ejercicio, dormir bien y meditar, pueden aumentar la activación del DLPFC (Albinet et al., 2014; Britton et al., 2014; Stahl, 2013). Por lo tanto, Rogers probablemente estaría de acuerdo con que un DLPFC funcional es necesario para la autorrealización debido a sus habilidades de autounificación.

Otro sustrato neural de la autorrealización es la red de modo predeterminado (DMN) que consiste de la corteza prefrontal media, el lóbulo parietal inferior, y la corteza posterior cingulada. El DMN es responsable de la introspección, pensamientos acerca del futuro, y la cognición autorreferencial. Un estudio encontró una conexión entre la activación de DMN y la *eudaimonía*, un concepto de felicidad de la antigua Grecia que refleja muchos aspectos del modelo de autorrealización de Maslow, incluyendo autorrealización, logro, y florecimiento en la vida. Los investigadores encontraron que una mayor conectividad entre la corteza prefrontal media y las áreas inferiores del lóbulo parietal del DMN se asociaban positivamente con mayores niveles de bienestar eudaimónico (Luo et al., 2017). Debido a que eudaimonía es conceptualmente similar a la autorrealización, el DMN puede estar teóricamente hiperconectado en los cerebros de las personas realizadas. Un estudio de Beaty, et al. (2018) utilizó imágenes de fMRI para mostrar que las personas con rasgos altos de apertura a las experiencias tenían mayor conectividad entre su red de modo predeterminado y las áreas cerebrales de atención ejecutiva. Según Lefrançois, et al. (1997), la apertura a las experiencias es un predictor fundamental de las tendencias de autorrealización.

En los estudios que hemos visto es obvio que un sentido Rogeriano de unidad debe surgir de la conectividad de varias regiones cerebrales. Según Maslow y Rogers, las personas autorrealizadas aceptan cada parte de sí mismas incluyendo los aspectos positivos y negativos. Desde la perspectiva de la neurociencia, esto podría explicar la conectividad entre diferentes circuitos cerebrales dispares responsables de las percepciones positivas y negativas de uno mismo.

Experiencias Cumbre

Un elemento central de la teoría de la autorrealización de Maslow es la tendencia de las personas actualizadas a tener experiencias elevadas: momentos de éxtasis intenso, conexión con el universo y autotrascendencia. Muchos estados similares se describen a través de diferentes culturas incluyendo experiencias místicas, la experiencia de asombro e incluso experiencias enteogénicas (inducidas psicodélicamente). Todas estas experiencias autotrascendentes comparten un sentido común de admiración, unidad y profunda conexión con el mundo (Yaden et al., 2017).

Una forma novedosa de aumentar la frecuencia de las experiencias cumbre puede ser reduciendo nuestras propias inhibiciones latentes. La inhibición latente es un mecanismo inhibidor cognitivo que examina la información innecesaria. Temprano en la vida, un niño puede mostrar un intenso interés y preocupación por objetos comunes como árboles o animales. Sin embargo, a medida que el niño sigue viendo árboles y animales su inhibición latente perderá poco a poco el interés en examinar estos objetos y guardará los preciosos recursos ejecutivos de su cerebro para nuevos estímulos. Un estudio encontró que la capacidad de reducir nuestra propia inhibición latente está fuertemente correlacionada con la creatividad (Carson et al., 2003). Tanto Maslow como Rogers describen a las personas autorrealizadas como si poseyeran una frescura de percepción e interés en muchas cosas. Por lo tanto, las personas autorrealizadas pueden tener niveles inferiores de inhibición latente que la media, lo que puede darles la capacidad de interactuar plenamente incluso con los aspectos rutinarios de su entorno para posiblemente aumentar la frecuencia de las experiencias cumbre. Un estudio de Peterson y Carson (2000) encontró que una menor inhibición latente se correlaciona de manera significativamente positiva con mayores niveles de apertura a las experiencias.

Conclusión

Hay varias rutas al estado de autorrealización, como lo describen Rogers y Maslow. Vivir en sincronía con la naturaleza como un taoísta o conectándose con el yo intelectual más elevado como los estudiantes de El Bien son dos formas únicas que pueden mejorar el sentido de unidad y la percepción del mundo. Los sentimientos psicológicos de unidad son necesarios para la salud mental, como se refleja en los mecanismos por los que nuestro cerebro busca la unidad dentro de sí mismo. Áreas como la corteza cingulada anterior, la corteza prefrontal y la red de modo predeterminado, proporcionan varias experiencias

de conciencia mediante la integración de información. La autorrealización desde una base neurológica podría reflejarse en una mayor conectividad entre áreas cerebrales responsables de la conciencia, proporcionando así una mayor concientización de uno mismo y de la realidad. Adicionalmente las personas autorrealizadas tienden a tener experiencias cumbre que incluyen sentimientos de éxtasis y autotrascendencia. Reducir nuestra propia inhibición latente podría aumentar las experiencias cumbre porque nuestra percepción del mundo es imparcial y está abierta a muchas fuentes de estímulos. En conclusión, la autorrealización no es solo un concepto de psicología humanística, sino también un aspecto valioso de la neurociencia, la filosofía y el bienestar general.

Submitted: May 02, 2022 MST, Accepted: October 25, 2022 MST



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CCBY-SA-4.0). View this license's legal deed at <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0> and legal code at <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode> for more information.

References

- Albinet, C. T., Mandrick, K., Bernard, P. L., Perrey, S., & Blain, H. (2014). Improved cerebral oxygenation response and executive performance as a function of cardiorespiratory fitness in older women: A fNIRS study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6(272). <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00272>
- Beaty, R. E., Chen, Q., Christensen, A. P., Qiu, J., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2018). Brain networks of the imaginative mind: Dynamic functional connectivity of default and cognitive control networks relates to openness to experience. *Human Brain Mapping*, 39(2), 811–821. <https://doi.org/10.1002/hbm.23884>
- Bloom, A. (1968). *The Republic of Plato*. Basic Books.
- Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cahn, B. R., Davis, J. H., & Goldman, R. E. (2014). Awakening is not a metaphor: The effects of Buddhist meditation practices on basic wakefulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 64–81. <https://doi.org/10.1111/nyas.12279>
- Carson, S. H., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2003). Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high-functioning individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 499–506. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.499>
- D'Souza, J., & Gurin, M. (2016). The universal significance of Maslow's concept of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 210–214. <https://doi.org/10.1037/hum0000027>
- Ford, G. G., & Procidano, M. E. (1990). The relationship of self-actualization to social support, life stress, and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 18(1), 41–51. <https://doi.org/10.2224/sbp.1990.18.1.41>
- Forrest, K. A. (2001). Toward an etiology of dissociative identity disorder: A neurodevelopmental approach. *Consciousness and Cognition*, 10(3), 259–293. <https://doi.org/10.1006/ccog.2001.0493>
- Frana, J. (2013). Humanistic correctional programming: A test of self-actualization in a correctional cognitive behavioral program in the United States. *International Journal of Criminal Justice Sciences*, 8(1), 63–72.
- Goldstein, B. (2010). *Sensation and perception* (8th ed.). Cengage Learning.
- Griffith, H., & Davidson, M. (1966). Long-term changes in intellect and behaviour after hemispherectomy. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 29(6), 571–576. <https://doi.org/10.1136/jnnp.29.6.571>
- Herculano-Houzel, S. (2009). The human brain in numbers: A linearly scaled-up primate brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 3(31). <https://doi.org/10.3389/neuro.09.031.2009>
- Hosseini Dowlatabadi, F., Sadeghi, A., Saadat, S., & Khodayari, H. (2014). Relationship between self-efficacy and self-actualization with coping strategies among students. *Research in Medical Education*, 6(1), 10–18. <https://doi.org/10.18869/acadpub.rme.6.1.10>
- Hunt, T., & Schooler, J. W. (2019). The easy part of the hard problem: A resonance theory of consciousness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(378). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00378>
- Kim, J. (2018). Consideration of the applicability of person-centered therapy to culturally varying clients, focusing on the actualizing tendency and self-actualization – from East Asian perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17(3), 201–223. <https://doi.org/10.1080/14779757.2018.1506817>
- Lefrançois, R., Leclerc, G., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1997). The Development and validation of a self-report measure of self-actualization. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 25(4), 353–365. <https://doi.org/10.2224/sbp.1997.25.4.353>

- Lin, D. (2011). *Tao te Ching*. SkyLight Paths.
- Luo, Y., Qi, S., Chen, X., You, X., Huang, X., & Yang, Z. (2017). Pleasure attainment or self-realization: The balance between two forms of well-beings are encoded in default mode network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1678–1686. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx078>
- Parham, T. A., & Helms, J. E. (1985). Relation of racial identity attitudes to self-actualization and affective states of Black students. *Journal of Counseling Psychology*, 32(3), 431–440. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.3.431>
- Peterson, J. B., & Carson, S. (2000). Latent inhibition and openness to experience in a high-achieving student population. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 323–332. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00101-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00101-4)
- Robbins, B. D. (2021). The joyful life: An existential-humanistic approach to positive psychology in the time of a pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(648600). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648600>
- Shultz, D., & Schultz, S. (2019). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Stahl, S. M. (2013). *Stahl's essential psychopharmacology*. Cambridge University Press.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W. Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>