



La Autorrealización como Método para Vivir una Vida con Sentido

Karla Schlebach

Junio 2018.

La autorrealización es un concepto de gran importancia en nuestros días que ha tomado fuerza en disciplinas como la psicología y la filosofía ya que permite adentrarse a un punto más profundo del sentido de la vida del ser humano.

Este concepto se ha definido de distintas maneras, destacando que conlleva el experimentar de manera plena, vívida y personal, con una total concentración y abstracción para trascender como ser humano. Abraham Maslow, psicólogo americano impulsor de la psicología humanista, ha definido la autorrealización como el impulso para convertirse en lo que uno es capaz de ser.

Asimismo, la autorrealización considera al ser humano como un conjunto singular e irrepetible de potencialidades que tienen la posibilidad de desarrollarse y esto constituye en la aspiración máxima explícita o implícita del ser.

Los orígenes de este concepto se fundamentan en los postulados de Carl Jung donde él habla del proceso de individuación, siendo éste el camino de evolución de si mismo hacia la totalidad de la personalidad.

Por ende, al hablar de autorrealización, se considera como clave central el desarrollo del ser humano donde el individuo busca mejorar y mantener su vida como un organismo viviente. (Barragán, 2012). La autorrealización consiste, básicamente, en “un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente” (Barragán, 2012).

Para Carl Rogers, pionero de la psicología humanista, la autorrealización llega al ser humano cuando logra madurar a través de una dirección positiva donde se siente aceptado y comprendido. Uno de sus postulados principales es que el ser humano puede ser conducido a descubrir sus potencialidades y el sentido de su vida cuando se acepta tal y como es, y por ende, el camino a la autorrealización comienza.

Esto significa que el ser humano puede llegar a la autorrealización cuando su vida se encuentra en armonía, existe un propósito y logra llevar las acciones ordinarias con valores como el amor extraordinario. Este proceso no depende de una posición económica, de posesiones o de roles sociales, sino de un amplio nivel de autoconocimiento, introspección y dirección personal.

Sin embargo, la autorrealización puede ser analizada desde diferentes perspectivas donde cada una de éstas genera valor y nuevas aportaciones a la investigación y entendimiento del mismo



concepto. Este ensayo tiene como propósito reafirmar el fuerte vínculo que existe entre el bienestar emocional y el bienestar físico del individuo para alcanzar la autorrealización a partir de diferentes perspectivas: la psicología humanista, el budismo, la psicología positiva, y el yoga; y de esta manera lograr brindar desde la psicología herramientas para llevar una vida plena.

Autorrealización según la Psicología Humanista

El máximo representante de la psicología humanista que desarrolló este concepto fue Abraham Maslow. En sus investigaciones, Maslow menciona que las personas autorrealizantes deben de contar con valores del ser muy significativos y que dichas personas se encuentran involucradas con causas externas a sí mismos, donde la vocación juega un papel clave y donde no es suficiente con realizar actividades que uno ame o que brinden resultados hedónicos, sino que es a través de estas actividades donde el ser puede poner en práctica valores como la verdad, la belleza, la bondad de nuestros antepasados, la sencillez y la comprensión (entre otros).

También menciona que dichos valores se convierten en meganecesidades, las cuáles hacen al ser humano sentirse con una falta de completitud en su alma y por ende es necesario contar con el apoyo de metaconsejeros.

La mayor parte de las conclusiones de Maslow se basa en investigaciones realizadas en adultos; sin embargo, menciona que en los jóvenes es fácil identificar la falta de autorrealización cuando éstos experimentan abandono y un exceso de autocontrol y autoconciencia.

Asimismo, la autorrealización es un proceso complejo ya que es progresivo y se desarrolla al tiempo que el individuo trabaja en otras dimensiones de su ser emocional como lo son el autoconocimiento y la introspección. Así, el ser autorrealizante es entonces un ser responsable, capaz de elegir avanzar hacia su propio desarrollo. De esta forma, el proceso implica la existencia de un "yo" a realizar donde el ser autorrealizante se identifica como un ser único e irrepetible capaz de tener una opinión propia y decide romper con paradigmas impuestos por la familia, la sociedad y su cultura. Como consecuencia, el individuo logra sincerarse consigo mismo y con los demás para escuchar a su propio yo y así poder comenzar con un proceso de realización de sus propias potencialidades en la mayor medida de lo posible.

Maslow menciona también que, para poder vivir como una persona autorrealizante, es necesario saber identificar las experiencias cumbres. Estas experiencias son momentos pasajeros de autorrealización que cualquier individuo puede vivir. Sin embargo, no es posible que todos las identifiquen ya que, entre las creencias aprendidas, podemos aprender a desarrollar las condiciones necesarias para hacer menos probables las experiencias cumbres. Pero de igual forma, se puede aprender a establecer las condiciones para hacer más probables dichas experiencias.



De esta manera, la psicología humanista, sostiene a partir de los estudios de Maslow, que los individuos deben de descubrir quiénes son, sus gustos y disgustos, sus creencias éticas y morales, así como su misión de vida, para poder abrirse a sí mismos y con ello, encontrar el valor para vencer sus propias barreras y crear un sentido de vida profundo y significativo.

Con esto, el individuo logrará vencer sus mecanismos de defensa y aprenderá a resacralizar, o encontrar lo sagrado y lo eterno, en su vida y en el universo. Los requisitos son aprender a pasar por encima de nuestras represiones, a conocer el propio yo, a oír la voz del impulso, a descubrir la naturaleza triunfante y a alcanzar el conocimiento, el discernimiento y la verdad (IHPG).

Autorrealización según el Budismo

El Budismo es una doctrina filosófica y espiritual (no teísta) que comparte las experiencias de vida de Siddharta Gautama, buscando enseñar a las personas a encontrar la felicidad a través del desapego y de hacer el bien a los demás. Por ende, las enseñanzas budistas se entrelazan con el proceso de autorrealización y de plenitud para el ser humano. Si bien el budismo fue creado en Oriente, y el concepto de autorrealización fue creado en Occidente, ambos conceptos comparten principios y bases que buscan resolver los mismos problemas eternos del hombre.

Buda exhortaba a sus creyentes a convertirse en refugio para sí mismos, alentándolos a desarrollar su propia emancipación donde, a través de inteligencia y esfuerzo, el ser humano pudiera liberarse de sí mismo y así lograr vivir en conciencia plena. Dicho de otra forma, el budismo busca enseñar al ser humano a conducir su vida dentro de la sociedad, generando un entendimiento holístico del "significado de la vida" (Kertész, 2012).

De esta manera, dicha doctrina busca acercar al hombre a su ser ideal, rompiendo con las ilusiones de la sociedad para lograr crear vínculos de cooperación y construir paz y felicidad en el mundo.

El budismo se rige bajo determinadas leyes, donde en relación con la autorrealización, destaca la "Ley Verdadera" o "Ley Mística", que resumida por Nichiren Daishonin (Kertész, 2012), es la esencia del Sutra de Loto. Este mantra es la enseñanza budista más profunda ya que invita al ser humano a "procurar con coraje la forma más profunda de vida, para que podamos lograr algo igualmente profundo en nuestras vidas". En otras palabras, una invitación a adherirnos a nuestros valores más elevados, buscando la autorrealización, desarrollando nuestro pleno potencial y trascendiendo hacia nuestros prójimos y la comunidad.

Este principio se relaciona con la Teoría de Necesidades de Maslow ya que, si alguno de los niveles de necesidades queda bloqueado, ya sea por limitaciones aprendidas o ambientales, el ser humano quedará estancado y no podrá continuar con su desarrollo personal. Estas limitaciones se convierten en apegos, los cuales no permiten alcanzar la verdadera felicidad según el budismo. Cuando se presenta la frustración de necesidades, cuan más bajo sea el nivel,



más primitivas serán las conductas tendientes a su satisfacción. Si existieron traumas intensos, como hambre persistente, castigos, humillaciones, el sujeto tendrá a regresionar al nivel correspondiente, a fin de “resolver al pasado”, en vez de “decir adiós” al mismo (Kertész, 2012).

Por ello, el budismo entiende a la autorrealización como el momento en el que el ser humano se entrega a si mismo y a los demás para lograr trascender. Es decir, no importa la función que se haga, si se hace con amor y sin apego, el resultado genera satisfacción y plenitud. Esto se puede ver en una ama de casa que se siente autorrealizada al final del día por realizar una cena extraordinaria para su familia, o por el contrario, este proceso no se cumple cuando un individuo de lato rendimiento, aunque se encuentre motivado por sus ocupaciones, comienza a descuidar a su familia, su salud y su bienestar integral.

En el logro de la resacralización que menciona Maslow, el budismo empata completamente ya que dicha filosofía busca que el ser humano llegue al “estado de Bodhisattva” o que se convierta en su propia deidad, honrándose y cuidándose y esto solo se lograra al encontrar una vida con propósito o dicho de otra forma, cuando se convierta en un ser autorrealizante.

Roberto Kértész, hace una relación del estado de apego según el budismo japonés (lucha contra el segundo mundo: mundo del hambre) con las necesidades no cubiertas según la teoría de Maslow, encontrando los siguientes elementos como los más importantes:

- Básicas: necesidad desesperada de dinero, placeres corporales, bienes materiales, glotonería.
- Seguridad: preservar lo anterior a largo plazo, avaricia.
- Pertenencia: tendencia a manipular la gente para mantenerla cerca, celos.
- Ego/Status/Poder/ Reconocimiento: ambición ilimitada por la fama, dominación de otros, gloria, competencia.
- Autorrealización: la búsqueda de desafíos personales descuidando otras responsabilidades, como las de la familia, amigos, la comunidad en general.

Para combatir dichos problemas en el ser humano, el budismo presenta la Tercera Verdad, la cual menciona que el alivio al sufrimiento implica la eliminación del apego y solo así se podrá vivir en un nivel superior, logrando la autorrealización del modelo de Maslow. Sin embargo, el budismo también establece una relación de sus preceptos con el bienestar del cuerpo físico del hombre y presenta herramientas, tales como la meditación para ayudar al cuerpo a estar en sincronía con el alma, y viceversa. T'ien- t'ai prescribió prácticas complejas de meditación para



“observar la mente”, sólo accesibles a una pequeña élite monástica y exclusivamente para fines internos (Ikeda, 1994). Con ello, el hombre puede aprender a respirar para adentrarse a sí mismo, e identificar cómo siente su cuerpo para poder escuchar las voces y los apegos en los cuáles necesita trabajar para alcanzar su libertad (mental y emocional) y liberar la carga que esto representa para su cuerpo.

Autorrealización según la Psicología Positiva

La Psicología Positiva es una corriente psicológica que surge a finales de la década de los 90s que estudia las bases científicas del bienestar emocional, la felicidad, así como las fortalezas y virtudes humanas. Esta corriente parte de principios de la psicología humanista y de filósofos como Aristóteles y se diferencia por enfocarse en la positividad de los elementos con los que puede contar el ser humano.

Si bien es una corriente científica muy joven, dentro de las investigaciones que se han realizado, sostiene ideas relevantes que complementan al entendimiento de la autorrealización. Entre los postulados más importantes, se encuentre la importancia de la relación entre la salud mental y física para lograr una satisfacción vital y así prevenir problemas como la depresión y la desesperanza, utilizando herramientas como la resiliencia y en consecuencia, incrementar el deseo de convertirse en un ser autorrealizante.

Brassai, Piko y Sterger hallaron en un grupo de adolescentes rumanos que el sentido de la vida cumplía un rol protector en materia de salud, disminuyendo significativamente comportamientos de riesgo (consumo de sustancias, promiscuidad, falta de ejercicio físico, control de la dieta) y, asimismo, estaba fuertemente relacionado con el bienestar psicológico (García-Alandete, 2014).

Del mismo modo, en el resto de los trabajos empíricos que existen de esta corriente, se ha evidenciado que cuando no se logra vivir una vida con sentido, el ser humano experimenta una frustración existencial, la cual se describe como la duda de satisfacción vital y de un estado cognitivo-emocional-motivacional negativo que radica en la ausencia de metas vitales o bien, de autorrealización. Es por ello, que dicha corriente invita a desarrollar fortalezas del carácter (como la alegría, creatividad y coraje), así como la resiliencia y la construcción de relaciones positivas para que el hombre pueda desalienarse de sí mismo y encontrar un propósito de su existencia.

Así, el contar con una vida sana, de calidad, creativa y productiva, se traducirá en un ser autorrealizante que aspira a convertirse en la mejor versión de sí mismo, experimentando emociones positivas y buscará desarrollar su bienestar y felicidad, previniendo estados de riesgo y velando por su salud psico-física.



Autorrealización según el Yoga

La palabra yoga proviene de la raíz sanscrita del verbo “yuj” más el sufijo “ghain”. Yuj significa “adición, agregar”, dos más dos es igual a cuatro. Pero la palabra yoga también tiene un significado más sutil, proveniente del verbo “yuin’j + ghain”. En este caso el significado no es adición sino “unificación” (Santillana, 2018).

De esta forma, se puede entender al yoga como una disciplina tradicional, física y mental, que tiene sus orígenes en la India y se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

Sin embargo, entre sus preceptos diferenciadores se encuentra que esta disciplina busca la unión del alma individual con la divinidad. Asimismo, sostiene que el yo es espiritual y no material y que para que exista bienestar mental tiene que existir bienestar corporal.

Así, el yoga significa que la conciencia individual del ser humano puede unirse al ser individual creando la Entidad Cósmica por lo que el hombre logra volverse uno con el Supremo, sin ninguna separación, encontrándose con su dharma. El dharma para el yoga, es la propiedad de cada elemento. Es decir, el lograr cubrir su función para lo que ha sido creado. De esta manera, se entiendo que el dharma del fuego es quemar mientras que el del ser humano es llevar a la unificación hacia la meta suprema. Entendido de otra manera, es lograr su autorrealización para llevar al máximo desarrollo que podría como un ser divino y humano al mismo tiempo. Esto significa que la experiencia de felicidad finita del hombre se transforma en felicidad infinita cuando éste se unifica con su meta, recordando que su verdadero propósito es hacer de cualquier acción no algo mundano sino una parte inseparable del flujo cósmico. Por ende, el yoga sostiene que los pasos para lograr la unificación con dicha meta son (Ananda Marga, 2000):

1. Vistara: expansión mental a través de la meditación.
2. Rasa: avanzar en el flujo Cósmico.
3. Seva: servicio a todo lo creado y al Ser Supremo.
4. Brahma: el logro final, la fusión de la entidad individual con el Supremo.

Como resultado, el yoga busca a través de la espiritualidad desarrollar el neohumanismo como sentimiento universal, donde el ser humano respete a todo el mundo animado e inanimado y donde cada persona adopte como misión la práctica del yoga para su propio desarrollo, pero también para servir a la humanidad al expresar de manera auténtica la Conciencia Cósmica.



Conclusiones

A partir de las perspectivas analizadas sobre la autorrealización, se pueden encontrar elementos en común, así como diferenciadores, que permiten ampliar en conjunto el concepto de autorrealización. Como se mencionó en un inicio, no puede existir autorrealización si no existe bienestar emocional y bienestar físico.

De manera integral, la autorrealización puede ser definida como la meta máxima del ser humano y para llegar a ella, el individuo debe de vencer retos y miedos que se derivan de factores socioculturales y de creencias erróneas aprendidas de su entorno, así como de sus propias interpretaciones.

Esto permitirá al hombre conectarse consigo mismo y encontrar nuevas motivaciones, así como desarrollar un entendimiento de que existe algo más grande que él y es esto lo que la da un propósito a su vida. Desde las perspectivas más espirituales se puede entender a este Ser Supremo como una divinidad pero que en realidad es la mejor versión de nosotros mismos que se encuentra dentro de cada persona. Esta conexión también requiere de una visión holística donde se entienda al cuerpo como un elemento que no puede existir sin alma y viceversa. Cuando se cuida al cuerpo, se aprende a respirar, se fortalece cada parte del cuerpo, también se fortalece a la psique y se desarrollan los valores que menciona Maslow, o bien, se ponen en práctica elementos de la psicología positiva como las fortalezas del carácter, la resiliencia o la creación de relaciones positivas.

Asimismo, las diferentes perspectivas coinciden en que la existencia del otro es vital para que exista autorrealización porque no es suficiente con hacer actividades que uno ame, sino que tienen que ser trascendentales para el otro. Como seres sociales, tenemos la necesidad de estar en contacto con el otro, de crear vínculos y de trascender. Los individuos excepcionales que Maslow estudió tenían motivaciones que incluían el bienestar de los otros, mientras que en el budismo se sostiene que el desapego es dejar ir los miedos y limitaciones y la importancia de ser un medio de felicidad para el otro para encontrar así la felicidad infinita de uno mismo.

Como metaconsejero o terapeuta, es importante fungir como un guía para llevar al individuo a realizar una introspección profunda donde sea capaz de verse a si mismo como un ser con múltiples potencialidades capaz de cambiar su percepción y dejar atrás limitaciones. De igual forma, es indispensable reforzar en la persona la necesidad de atravesar el camino de la autorrealización para poder vivir una vida plena. A pesar de ser un proceso, esto no significa que sea la última parte del aprendizaje y que debe de enfrentar todos sus miedos antes para poder volverse una persona autorrealizante, sino que debe de ubicarse en el principio del camino para poder atravesar los retos que esto conlleve poniendo en práctica las herramientas que se han mencionado con anterioridad.



En conclusión, se debe de invitar al hombre a encontrar el Ser Supremo que lleva dentro de él, al tiempo que pone en práctica ejercicios personales como la meditación para poder poner en calma la mente, la creación de relaciones positivas para poder recibir retroalimentación de personas que generen emociones positivas en él, el fortalecimiento del cuerpo para poder desarrollar una inteligencia corporal que se una a la maduración emocional y la introspección de los valores que está ejerciendo para construir una vida con propósito.

La verdadera autorrealización no puede existir si alguno de estos elementos falta, aunque si se puede tener un progreso al trabajar cada elemento. Este concepto debe de quedar entendido en el individuo como un proceso holístico que requiere de fortaleza para deconstruir los factores de fracaso de crecimiento personal mencionados anteriormente.

Y de esta forma, como dijo Soka Gakkai, “se podrá salvar al mundo entero mediante la autorrealización de cada individuo en su vida” (Kertész, 2012); logrando evolucionar como humanidad cuando cada ser humano ponga en práctica su creatividad, su capacidad de elección y su madurez para vivir la plenitud que desee tener.

Bibliografía

Barragán, A. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. 9-06-2018, de Centro de Estudios Universitarios ETAC Sitio web:

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art18.pdf>

García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En En-claves del Pensamiento, vol. VII(13-29). Ciudad de México, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México. Sitio Web:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013

Instituto Humanista de Psicología Gestalt. (-). Abraham Maslow, Autorrealización y más allá. En Psicología Humanista, Vol. 1(151-161). México: -.

Kértész, Roberto. (2012). Sabiduría budista y autorrealización: el enfoque de las nuevas ciencias de la conducta. Buenos Aires, Argentina: Editorial de la Universidad de Flores.

Santillana, P. (2018). En la búsqueda del bienestar subjetivo. Las tecnologías del yo en la práctica de yoga en el Centro Mukti Yoga, en Mérida, Yucatán. México: Centro de Investigaciones Regionales “Dr. Hideyo Noguchi”, Universidad Autónoma de Yucatán.

- . (2000). YOGA: autorrealización y cambio social. 10-06-2018, de Ananda Marga Editorial Sitio web:

<http://www.anandamargayogalibros.org/yoga-tantra/lecciones/yoga-autorrealizacion-y-cambio-social.pdf>