

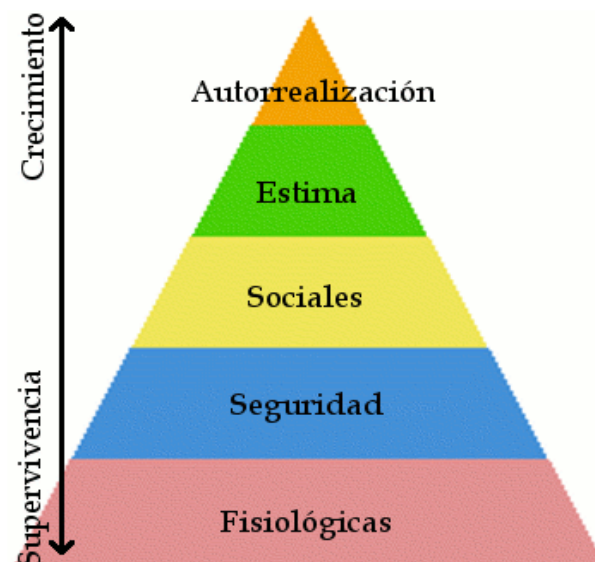
TRASCENDENCIA Y AUTOREALIZACIÓN

Cuando ya hemos logrado ser estimados en nuestro trabajo o nos reconocen por tal o cual cosa, empieza a surgir la necesidad de autorrealizarnos. Aquí uno busca convertirse cada vez en alguien mejor de lo que es y llegar a la meta de lo que cree ser capaz en el futuro.

Una vez lograda la autorrealización de los sueños que uno tiene, surgir la necesidad de la **trascendencia**, es decir, de crear algo que perdure más allá de uno. Que sus hijos o su familia puedan ver o contemplar algo que haya dejado en vida y que perdure aun después de que haya fallecido, por ejemplo: construir una casa, dejar un libro escrito u otras cosas de las que quede constancia.

Maslow considera que existen cinco necesidades del ser humano: fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y autorrealización. Todas están siempre presentes, pero la importancia que se les asigna va creciendo a medida que se van solucionando las que se encuentran en el nivel anterior.

A partir de este modelo, uno puede comprender las necesidades de aquellos que lo rodean, y de esta manera enfocarse a tratar de satisfacer o complacer dichas necesidades, con el fin de cumplir las propias.



Tanto filósofos como psicólogos se han sentido cautivados por la búsqueda de la autocomprensión y de la propia posición en la existencia. Este concepto, conocido como autotranscendencia, fue introducido por Abraham Maslow, pionero de la psicología humanista. Es un término que captura la esencia de ir más allá de los confines del ego para abrazar una perspectiva más amplia e inclusiva.

La autotranscendencia no es simplemente un ideal filosófico; es un estado tangible del ser. Representa el cenit de la conciencia humana, donde la relación con uno mismo, con los demás, con la naturaleza e incluso con el cosmos se transforma de un intercambio utilitario a un fin en sí mismo. Este cambio no está reservado para una élite; Maslow enfatizó su potencial universalidad, sugiriendo que cualquiera puede emprender este camino hacia la plenitud psicológica y espiritual.

Pero ¿qué significa trascenderse a uno mismo? El enfoque multidimensional de Reed ofrece una clave, definiendo la autotranscendencia como una expansión de los límites auto conceptuales en diversas direcciones, incluyendo la interiorización hacia la propia esencia espiritual y la exteriorización hacia la experiencia humana colectiva. Al abrazar estas dimensiones, las personas pueden trascender el tiempo, el espacio e incluso sus propias dicotomías, permitiendo una vida enriquecida por la positividad y la conexión.

Viktor Frankl, otra figura destacada del análisis existencial, consideraba la autotranscendencia como la esencia misma de la existencia humana. Para Frankl, y posteriormente para Paul Wong, la autotranscendencia era una piedra angular de la naturaleza espiritual, que se alcanzaba al enfocarse en el exterior y dedicarse a una causa mayor que las propias preocupaciones. Esta perspectiva resuena en los escritos de Antón Chéjov, quien anhelaba integrar la amplitud de la experiencia humana en su ser, en consonancia con las obras posteriores de Maslow sobre el potencial humano. Aun así, el camino hacia la autotranscendencia no está exento de obstáculos. Nuestra capacidad innata para trascender a menudo se ve eclipsada por las distracciones mundanas, lo que lleva a muchos a descuidar su derecho inherente a conectar con algo más allá de sí mismos.

Sin embargo, al cultivar la conciencia de la posibilidad de la trascendencia, las personas pueden comenzar a despojarse de las capas de autolimitación y acceder a un reino de mayor propósito y conexión.

Autotrascendencia vs. autorrealización

El camino hacia la cima de la jerarquía de Maslow arroja luz sobre una diferenciación crucial entre dos conceptos que suelen confundirse: la autorrealización y la autotrascendencia. Mientras que la autorrealización se refiere al desarrollo del propio potencial, la autotrascendencia representa un salto al ámbito de la conciencia colectiva y el altruismo.

La autorrealización es un proceso para alcanzar la versión más auténtica de uno mismo, impulsado por la motivación intrínseca y caracterizado por un sólido sistema de valores. Es la búsqueda del crecimiento personal, el logro y la realización de las propias capacidades. La autorrealización, frecuente en personas autorrealizadas, representa el epítome del desarrollo humano, encarnando cualidades como la creatividad, la independencia y un fuerte sentido de la realidad.

En contraste, la autotrascendencia va más allá de la naturaleza egocéntrica de la autorrealización. Implica una sensación de conexión con algo superior y se caracteriza por un cambio de las preocupaciones personales a objetivos más elevados, centrados en los demás. Aquí es donde las personas trascienden sus propios límites para servir a los demás y contribuir al bienestar del conjunto, a lo que se refiere la trascendencia.

El propio Maslow reconoció que la autorrealización, considerada en su día la cúspide del desarrollo humano, no era la etapa final. En sus obras posteriores, introdujo la autotrascendencia como una etapa superior, más centrada en el otro, que trasciende el yo egoísta y abraza la polaridad del nosotros-ellos. Esta hermana menor, olvidada, de la autorrealización llegó a representar la verdadera cumbre de la motivación humana y el potencial para el bienestar psicológico.

Pasar de la autorrealización a la autotrascendencia es similar a pasar de la salud psicológica a un estado de análisis existencial. Mientras que la autorrealización se centra en el crecimiento y la plenitud personal, la autotrascendencia se centra en:

- olvido de sí mismo
- la búsqueda de valores trascendentes
- Situar la autotrascendencia en el corazón de la existencia humana
- reconocer su papel fundamental en nuestro viaje colectivo hacia una mayor comprensión de la naturaleza humana y nuestro lugar dentro de ella.

Referencia:

Vergés Ramírez, Salvador. (1974) Dimensión trascendente de la persona. Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana. Fundación Dialnet. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7506803>