

La autotranscendencia como expresión del si mismo en las opciones de vida

Introducción

Con frecuencia se conoce personas que enfrentadas a un proceso de toma de decisiones que afectan gravemente su vida, consideran como criterio último de éstas la propia realización personal; me separo porque no soy feliz, abandono el trabajo porque en él no me siento a gusto, esto no es lo mío, son algunas de las razones que estas personas esgrimen. Aunque todos tenemos derecho a ser felices y trabajar en lo que más nos realiza, también es cierto, que las decisiones profundas de la vida convienen que no estén determinadas única y exclusivamente en función del propio desarrollo.

Las personas cuando toman decisiones que afectan profundamente su vida, no sólo lo hacen a partir de sus necesidades o de sus deseos de autorrealización, sino, también, a partir de valores. Cuando una persona debe elegir que va a hacer con su vida no puede tener única y exclusivamente como punto de referencia su propia realización. Una persona cuando elige sólo desde lo que realiza su vida no se equivoca necesariamente en su elección.

En la toma de decisiones, para que éstas sean completas, debe tenerse en cuenta no sólo la realización del ser personal, sino también, la puesta en marcha de un valor trascendente. Existe, mayor riesgo de insatisfacción, en la ejecución de las decisiones, cuando estas se toman sólo desde la realización del propio ser personal que cuando se parte de la realización de valores trascendentes sobre los cuales sustentar el ser personal.

En las opciones de vida que una persona hace se expresa su ser profundo. Lo anterior es verdad cuando dichas opciones están sustentadas por una búsqueda de la autotranscendencia; es decir, la decisión se toma en coherencia con valores trascendentes que la persona vive o desea realizar. El presente ensayo intenta sustentar como las opciones de vida cuando se hacen desde valores trascendentes expresan la realización del ser personal.

El camino que se recorre en el presente ensayo parte de la pregunta: ¿cómo se construye la autotranscendencia? Para luego reflexionar sobre las opciones de vida como expresión del sí mismo o ser personal.

• ¿Cómo se construye la autotranscendencia?

Por autotranscendencia se entiende el esfuerzo por integrar los valores trascendentes y las nociones psicológicas en un conjunto lógico y coherente teniendo como base la psicología del profundo. Para hablar de autotranscendencia se parte de la siguiente premisa: la coherencia interna de una opción de vida no se verifica en la base de un deseo de autorrealización; si no, en el deseo de realizar un valor trascendente. La autotranscendencia es, pues, el esfuerzo por realizar el valor trascendente percibido como objetivo; tiene como efecto legítimo el sentido de autorrealización.

Para que las opciones de vida como expresión del ser personal encuentren en la autotranscendencia una expresión adecuada, es importante fundamentarse en las teorías de la personalidad de la psicología dinámica y estructural. La psicología dinámica aporta a la autotranscendencia los diferentes niveles que componen la vida psíquica mientras que la psicología estructural aporta lo referente a los contenidos del yo.

• La vida psíquica y la autotranscendencia

Para la autotranscendencia es fundamental contar con los tres niveles de la vida psíquica que son:

• El nivel psicofisiológico

Este nivel comprende los estados fisiológicos del organismo que, son estrechamente ligados a algunas actividades psíquicas; por ejemplo, sed, hambre, sueño, etc. Es un nivel instintual. Las respuestas son consumatorias y de gratificación y son, también, el resultado de un reflejo condicionado. Estas respuestas son modelos para una acción bien determinada.

• El nivel psico-social

Este nivel está constituido por las actividades psíquicas que no tienen ningún equivalente fisiológico. Interesa fundamentalmente la necesidad de vivir en relación social con el ambiente. Por ejemplo: la necesidad de afiliación, de seguridad, etc.

• El nivel racional – espiritual

P. Francisco Carmona

Estudiante de psicología
FUNLAM



Horizonte Azul

Pintura. Acrílico sobre Lienzo. Firmada. Año: 2004
Manuela Soalheira

En este nivel se encuentra la capacidad y el poder de aferrarse a la naturaleza de las cosas haciendo abstracción de datos provenientes de los sentidos. Aquí se usan los símbolos y el lenguaje simbólico; ambos hacen posible la trascendencia de los límites de los hechos inmediatos y de los procesos materiales.

De este último nivel, nace la posibilidad de un cierto grado proporcional de libertad y de separación que son necesarias que la persona asuma tomar con relación a la pura instintualidad para realizar el proceso de toma de decisiones de vida.

En el plano estructural la autotrascendencia considera los dos componentes de la estructura de la personalidad, a saber:

- **Yo ideal** formado por los conceptos que uno piensa que los otros tienen de uno o, son también, los ideales institucionales; los conceptos del propio yo ideal o autoideal (características que una persona considera parte del sistema de los valores y actitudes hacia las que se compromete, que es cómo aquello que le gusta ser o hacer).

- **Yo actual:** son los conceptos que el ego manifiesta o el conocimiento que el sujeto tiene de su conducta presente (características que un individuo admite poseer); el ego latente son las características fundamentales de la estructura de la personalidad de un individuo que vienen reveladas a través de la prueba de test proyectivo; y el ego social, es el individuo como sujeto social.

Conviene tener presente que en el momento de hacer una opción de vida la persona en proceso construye nociones acerca de las expectativas de los otros con respecto a sí mismo; es a partir de estas nociones, que la persona va a elaborar la significación social de su decisión.

Por significación social de la decisión se entiende aquélla construcción del imaginario social que pertenece a los modos de vivir una decisión tomada. Por ejemplo, de una persona que se separa de su pareja se espera que no continúe comportándose como el esposo ante las relaciones y conductas que su ex esposa asuma.

- **La psicología estructural y la autotrascendencia: los contenidos del yo.**

Como contenidos del yo encontramos las necesidades, las actitudes y los valores.

- **Las necesidades**

Son las tendencias a la acción que derivan de un déficit del organismo o de la potencialidad natural inherente al hombre, que buscan ejercicio o actualización. Existe una serie universal de necesidades fundamentales inherentes a la persona y que tienen en sí su propio atributo, los cuales no están determinados por la estructura social o por los modelos culturales o los procesos de socialización.

Todo aquello que mueve al hombre a la acción no puede ser suficientemente explicado con la sola fuerza de ser una necesidad, aunque sea fundamental. De este modo, son inaceptables aquellas teorías psicológicas que explican el comportamiento del hombre únicamente con una motivación derivada de las propias necesidades.

- **Las actitudes**

Por actitudes entendemos, los estados mentales y nerviosos de predisposición a responder ante los estímulos que, encuentran su estructura en el comportamiento de la persona a través de la experiencia. Las actitudes ejercen una influencia directiva y/o dinámica sobre la actividad mental o física. Cada actitud tiene dos componentes:

- **Cognitiva** : se refiere al modo como un objeto es percibido y es valorado, es el componente afectivo.

- **Conativa** : es el que expresa el estado emocional que deriva de la percepción del objeto seguido por la tendencia hacia o contra el objeto valorado.

La valoración de las motivaciones de un individuo para actuar o elegir en determinada dirección o para predisponerse hacia un objeto, hacia una situación o hacia las relaciones con los otros, es importante para la autotrascendencia. De las motivaciones del individuo se originan las actitudes de éste. Podemos entonces afirmar que las actitudes poseen una fuerza motivacional de la cual se pueden considerar cuatro funciones:

- **La función utilitaria** : es aquella por la que una actitud es asumida a causa de una utilidad particular que deriva del sujeto.

- **La función de defensa del ego:** por el cual una actitud se asume con el propósito de defender la propia personalidad conscientemente de una amenaza real o simplemente advertida inconscientemente.

- **La función de conocimiento** : por la cual una actitud se asume con el propósito de satisfacer el deseo de conocer la realidad.

- **La función de expresión de los valores** : por la cual una actitud es asumida con el propósito de realizar los valores escogidos por el sujeto.

Es importante distinguir la diferencia que hay entre las necesidades y las actitudes. Las necesidades son tendencias innatas; las actitudes, en cambio, son adquisiciones hechas a través de la acción y de la experiencia y, como a tal, derivan de las necesidades y/o de los valores.

- **Los valores**

Son ideales durables y abstractos de una persona. Hacen referencia a modos ideales de conducta; en ellos está involucrado el estado final ideal de la existencia. Encontramos dos tipos de valores:

- **Valores terminales:** son aquellos que hacen referencia al estado final de la existencia, ellos representan las metas últimas.
- **Valores instrumentales:** son los medios para alcanzar los fines de los valores terminales.

Los valores vienen considerados bien sea desde un punto de vista objetivo o subjetivo.

Necesidades, actitudes, valores e intereses vienen integrados en una síntesis de evolución continua, a través de un proceso dinámico y constante que lleva a la formación de un yo ideal.

- **Las opciones de vida como expresiones del sí mismo**

Jung considera que el sí-mismo es más que el resultado de la historia de nuestra vida. El sí mismo comienza a revelarse cuando la persona es capaz de desprenderse de las múltiples identificaciones que ha construido a lo largo de su vida. Dichas identificaciones son el conjunto de las opiniones aceptadas de nuestros padres, de los éxitos alcanzados, del reconocimiento obtenido y de las confirmaciones que recibimos por el interés que sentimos hacia nosotros mismos y hacia las relaciones que establecemos.

El sí mismo no se encuentra como tal en el exterior sino en el interior de la persona; en otras palabras, es un centro de pura concienciación de sí mismo y de realización de sí mismo [1]. Si bien es cierto, que el sí mismo no se encuentra en el exterior debemos aceptar que sí se expresa en éste a través de actitudes y de acciones. En este sentido, las actitudes y las actuaciones van a ser expresión de los valores y de las necesidades de la persona.

El sí mismo, como centro de concienciación del ser profundo de la persona, esta condicionado por las necesidades y los valores propios de ésta. En los valores que una persona elige vivir el sí mismo se está haciendo presente de algún modo. De lo anterior podemos afirmar que una opción de vida dentro del marco de la autotranscendencia, es expresión del sí mismo de la persona.

En la puesta en marcha de la opción de vida el sí mismo esta revelando y dando a conocer todo su dinamismo interior. En la medida, que la opción se ha hecho a partir de un valor trascendente, libremente elegido, la autotranscendencia se hace expresión del sí mismo.

- **La posibilidad de perseverar en las opciones de vida dentro del marco de la autotranscendencia: la cuestión de la eficacia y la realización de la persona**

Los valores trascendentes deben ser asimilados a través de los mecanismos de interiorización. En ciertas ocasiones, la persona puede verse condicionada en sus opciones vitales por necesidades inconscientes en contradicción con el valor trascendente que desea realizar.

Hay que considerar también que se pueden desarrollar actitudes y comportamientos sin ninguna orientación axiológica. A este respecto convendría señalar que, cuando esto último sucede, se origina en la persona una desintegración emocional y mental. El comportamiento coherente con valores trascendentes va a hacer parte de la plenitud del desarrollo del ser humano.

La eficacia de una opción vital va a depender estrechamente de la capacidad que tenga la persona de hacer dicha opción a partir, no sólo de sus necesidades, sino también, de valores que sean capaces de dar a su estructura personal el carácter de madurez e integración suficientes que permitan la realización del sí mismo antes que su mutilación.

- **El crecimiento personal**

El crecimiento personal es el resultado de la realización de los valores trascendentes en la opción vital como expresión del sí mismo. En otras palabras; la realización de una persona es la puesta a prueba de su ser a través de la coordinación en la praxis de la estructura psíquica de su ser y de su sistema axiológico trascendente.

En el proceso de crecimiento es necesario contar con la presencia de la llamada tensión de frustración que es un estado emocional caracterizado por la aprehensión y la incertidumbre más o menos persistente sobre la conducta de la persona. Esta tensión se expresa en el sentimiento permanente de insatisfacción ante el objeto de la opción vital. Las personas pueden reaccionar de dos maneras ante esta frustración; pueden asumir actitudes de rebeldía o de conformismo.

El rebelde racionaliza su comportamiento a través de la defensa pragmática de sus ideas y actitudes esgrimiendo la bandera de la novedad y la eficacia. Por su parte, el conformista asume una actitud pasiva viviendo en un estado de permanente hipervigilancia y convirtiéndose en una persona que siempre esta a la defensiva.

En conclusión

Las opciones vitales se enriquecen notablemente cuando en el proceso que lleva a ellas tiene cabida no sólo la preocupación por la propia realización personal sino que se le da espacio a la autotranscendencia como expresión del sí mismo.

Las opciones vitales como procesos que comprometen la integridad psíquica y axiológica de la persona deben ser también una oportunidad para ayudar a la integración del ser humano permitiéndole a éste expresar y realizar sin fractura valores trascendentes interiorizados y personalizados como parte de la propia estructura psíquica.

NOTAS:

[1] ASSAGIOGLI, Roberto. *Psicosintesi, metodi e tecniche*. EDB . Milano. 1987.

BIBLIOGRAFIA

ALLPORT, GW. *La personalidad. Su configuración y desarrollo* . 5ª ed. Herder. Barcelona. 1975.

ASSAGIOGLI, Roberto. *Psicosintesi, metodi e tecniche*. Queriniana. Brescia. 1987.

CENCILLO, Luis. *Tratado de la intimidad y de los saberes* . Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de Madrid. 1971.

FRANKL, Víctor. *Ante el vacío existencial*. Herder. Barcelona. 1980.

GIMENO BAYON, A. *comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad* . 4ª ed. DBB. Bilbao. 1999.

GODIN, A. *Psicología della esperienze religiose: il desiderio e la realtà*. Queriniana. Brescia. 1983.

HORNEY, Karen. *la neurosis y el desarrollo humano . La lucha por la autorrealización . Psique*. Buenos Aires. 1955.

KATZ, D. *The functional approach to the study of attitudes* en FISHBEIN, M. *Readings in attitude theory and measurement*, Wiley. New York . 1967.

MAY, Rollo. *El hombre en busca de sí mismo*. Editorial Central. Buenos Aires. 1974.

RONCO, A. *Introduzione alla psicologia*. Tomo II. Pas Verlag. Zurich- Roma. 1971.

IMODA, Franco. *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*. Piemme. Casale Monferrato. 1995.

INICIO | PRESENTACIÓN | EVENTOS | SITIOS RECOMENDADOS | STAFF | CONTÁCTENOS | CORREO | FUNLAM

© 2006