

## Experiencias - Cumbre como experiencias de identidad aguda

Abraham Maslow

(Le resultará evidente al lector que las características «separadas» que se mencionan a continuación, no están separadas de ningún modo en la realidad, sino que participan la unas de las otras de modo diverso.)

1. La persona en las Experiencias-Cumbre se siente más integrada (unificada, todo global, de una sola pieza), que en otros momentos. Aparece también (ante el observador) como más integrado en diversos ámbitos, vgr. menos dividido o disociado, luchando menos contra sí mismo, menos dividido entre un yo experimentador y un yo observador, más definido, organizado más armónicamente y con mayor, eficacia, funcionamiento todas sus partes con perfecta conexión mutua, más sinérgico, con menos fricciones internas, etc.
2. A medida que va siendo él mismo con mayor unidad y pureza, se hace más capaz de fundirse con el mundo, con lo que anteriormente no formaba parte del ego, vgr. los amantes se aproximan a la unidad en vez de permanecer siendo dos personas distintas, el monismo Yo-Tú adquiere mayores posibilidades, el creador se unifica con la obra que ha creado, la madre se siente un único ser con su hijo, el oyente se convierte en la música (y la música en él) y lo mismo sucede con quien contempla una pintura o una danza, el astrónomo está ahí «fuera» con las estrellas (más que permanecer sentado a un extremo del abismo contemplando a través del telescopio lo que sucede en el otro extremo). Es decir, la mayor consecución de la identidad, autonomía y conciencia de la propia personalidad, es a la vez una trascendencia del yo, un ir más allá y una superación de la propia personalidad. El hombre puede hacerse relativamente altruista.
3. La persona que se encuentra en una experiencia-cumbre siente estar en la cima de sus poderes, estar utilizando todas sus capacidades en grado e intensidad óptimas. En la acertada expresión de Rogers (1951) se siente «en funcionamiento pleno». Se siente más inteligente, perceptivo, ingenioso, fuerte y agradable que en otras ocasiones. Está en su momento álgido, ejecuta en tono brillante, se encuentra en la mejor forma posible. Es algo que no sólo es sentido subjetivamente, sino que es observado por el espectador. No está ya despreciando sus esfuerzos luchando o dominándose; sus músculos no son ya combativos. En estos momentos no hay derroche; la totalidad de las capacidades pueden utilizarse para la acción. Se convierten en algo así como un río sin diques.
4. Un aspecto algo distinto del funcionamiento pleno está en la facilidad y falta de esfuerzo característico de dicho funcionamiento, en esos instantes en que uno se encuentra en su mejor forma. Lo que habitualmente exige esfuerzo, energía y tensión, se realiza ahora sin ningún sentimiento de forcejeo, trabajo y afán, como si «se hiciera solo». Junto a ello se da a menudo el sentimiento de belleza, la sensación de agrado que acompaña a un funcionamiento-pleno suave, fácil, sin esfuerzo, cuando todo «sale a pedir de boca», acontece a todo ritmo y se desarrolla desahogadamente. Puede contemplarse su apariencia tranquila de seguridad y certeza, como si supieran exactamente lo que estaban haciendo y lo hicieran arrojadamente, sin dudas, errores, vacilaciones o retiradas parciales. No hay, pues, posibilidad de tiro erróneos o débiles, sino tan sólo impactos en el blanco. Los grandes atletas, artistas, creadores, dirigentes y ejecutivos muestran esta cualidad de comportamiento en sus mejores momentos. (Resulta obvio que todo esto es menos relevante respecto al concepto de identidad que todo lo precedente, pero opino que debe incluirse como una característica epifenoménica del «ser uno mismo», porque el hecho de ser externa y pública la hacen examinable. Creo además que es necesaria para la plena comprensión del tipo de alegría deiforme [humor, diversión, lectura, estupidez, juego, risa] que considero uno de los más altos valores-S de la identidad.)
5. En las experiencias-cumbre más que en otras ocasiones la persona se siente responsable, activa, centro creador de sus actividades y de sus percepciones. Se siente más como primer motor, más autodeterminada (más bien que causada, determinada, indefensa, dependiente, pasiva, débil, dominada). Se siente dueña de sí misma, más responsable, plenamente volitiva, con mayor «libre albedrío» que otras veces, amo de su destino, eficaz. También aparece así ante el espectador, es decir, adquiriendo mayor decisión, dando impresión de más fuerza y unidad de criterios, más apto para vencer y despreciar la oposición, más decididamente seguro de sí mismo, más propenso a dar la impresión de que todo intento por detenerlo sería inútil. Es como si no abrigara ya dudas acerca de su

valía o de su capacidad de hacer cualquier cosa que decida. Para el espectador parece más fidedigno, más seguro, más digno de crédito. Resulta posible con bastante frecuencia detectar este gran momento (de la adquisición de la responsabilidad) en terapéutica, en el crecimiento, en la educación, en el matrimonio, etc.

6. Se encuentra más libre de obstáculos, de inhibiciones, celos, temores, dudas, controles, reservas, autocríticas, frenos. Estos pueden ser los aspectos negativos del sentimiento de la propia valía, de la auto-aceptación, del respeto al propio yo. Este es un fenómeno a la vez subjetivo y objetivo, que podríamos describir desde ambos puntos de vista. Naturalmente, se trata sencillamente de un «aspecto» distinto de las características ya mencionadas y de las que vamos a citar a continuación. Probablemente estos hechos son verificables en principio, porque objetivamente se trata de fuerzas opuestas en vez de fuerzas que colaboran sinérgicamente.
7. Se comporta por tanto de modo más espontáneo, más expresivo, más inocente (sin engaño, con calidez, honesto, sencillo, ingenuo, infantil, natural, incauto, indefenso), más natural (sencillo, relajado, decidido, transparente, impasible, primitivo en cierto sentido, inmediato), más incontraolado y extrovertido (automático, impulsivo, reflejo, instintivo, desembarazado, inconsciente, irreflexivo).
8. Es, por tanto, más «creativo» en un sentido particular. Su conocimiento y actuación, derivados de una mayor autoconfianza y seguridad, pueden adaptarse de un modo taoístico, que no interfiera, o de la manera flexible que los psicólogos del Gestalt han descrito, a la situación problemática o no problemática en sus propios términos o exigencias intrínsecas, objetivas (en vez de en términos subjetivos y autoconcentrados), en los términos dictados por la naturaleza per se de la tarea, del deber (Frankl) o del juego. Resulta, por consiguiente, más improvisado, repentizado, más inventado, inesperado, nuevo, fresco, palpitante, sincero, tosco, desacostumbrado. Resulta también menos preparado, planeado, esbozado, premeditado, ensayado, calculado, en la medida en que estos calificativos puedan implicar antelación en el tiempo y programación del cualquier tipo. Es, en consecuencia, relativamente no-buscado, no-deseado, no-necesitado, carente de objetivos, no-anhelado, «inmotivado», puesto que surge y es creado de nuevo y no procede de un momento anterior.
9. Podemos expresarlo aún de otra manera, como la cima de la unicidad, individualidad e idiosincrasia. Si las personas son en principio distintas las unas de las otras, son más puramente distintas en las experiencias-cumbre. Si en muchos aspectos (sus funciones) las personas son intercambiables, en las experiencias-cumbre las funciones desaparecen y los individuos se hacen menos intercambiables. Sea lo que sea aquello que son el fondo, cualquier cosa que la palabra «yo único» signifique, lo son con mayor intensidad en las experiencias-cumbre.
10. En las experiencias-cumbre, el individuo está en alto grado ligado a las coordenadas presentes de espacio y tiempo, libre en grado sumo del pasado y del futuro en diversos aspectos, centrado muy objetivamente en la experiencia. Por ejemplo, puede escuchar mejor que otras veces. Puesto que es muy poco rutinario y expectante, puede escuchar plenamente sin verse envuelto por las rémoras de esperanzas basadas en situaciones previas (que no pueden ser idénticas a la actual), o de previsiones o celos basados en una programación del futuro (lo que significa considerar el presente tan sólo como medio para el futuro y no como fin en sí mismo). Al estar más allá del deseo, no necesita clasificar en términos de miedo, aborrecimiento o deseo. Tampoco tiene que comparar lo que está aquí con lo que no está, en orden a una valoración.
11. La persona se hace ahora más una psique pura y menos una cosa del mundo que vive sometida a las leyes del universo. Es decir, se hace más determinada por las leyes intra-psíquicas y menos por las leyes de la realidad no-psíquica, en la medida en que ambas resultan distintas. Esto suena a contradicción o paradoja, pero no lo es; en el caso de que lo fuera, tendría que ser aceptada de todos modos, como portadora de cierta clase de significado. El conocimiento-S del otro es mucho más posible cuando se da simultáneamente un dejar-ser del yo y del otro; el amor respetuoso de uno mismo y el amor respetuoso del otro se permiten, sostienen y refuerzan el uno al otro. Puedo captar mucho mejor al no-yo no captándolo, es decir, permitiéndole ser él mismo, dejándole libre, autorizándole a vivir de acuerdo con sus propias leyes y no con las mías, del mismo modo que soy mucho más yo-mismo cuando me independizo del no-yo, no permitiéndole dominarme, rehusando vivir de acuerdo con sus reglas e insistiendo en vivir tan sólo según mis leyes y reglas intrínsecas. Cuando esto ha sucedido, se descubre que lo intra-psíquico (yo) y lo extra-psíquico (lo otro) no son después del todo tan terriblemente diferentes y ciertamente no son verdaderos antagonistas. Se descubre que ambas series de leyes pueden ser muy interesantes y placenteras, e incluso pueden integrarse y fundirse. El paradigma más sencillo para ayudar al lector a comprender este laberinto de palabras consiste en la relación de amor-S entre dos personas, aunque podría utilizarse cualquiera de las experiencias-cumbre. Evidentemente en este nivel de discurso ideal (lo que yo llamo reino-S) las palabras libertad, independencia, captación, dejar libre, confianza, voluntad, dependencias, realidad, el otro, la separación, etc., adquieren todos significados muy complejos y ricos que no poseen en el reino-deficitario de la vida cotidiana, de las deficiencias, deseos, necesidades, autopreservación y de las dicotomías, polaridades y divisiones.

12. Existen ciertamente algunas ventajas teóricas en destacar el aspecto de carencia de esfuerzo e innecesidad, tomándolo como eje central (o centro de organización) de algo que estamos estudiando. De diversas maneras ya explicadas y en diversos sentidos bien delimitados, la persona que se encuentra en la experiencia-cumbre está inmotivada (o no-dirigida), especialmente desde el punto de vista de las necesidades deficitarias. En este mismo ámbito del discurso, tiene un sentido similar describir la forma de identidad más alta como carente de esfuerzo, de necesidad y deseos, es decir, como habiendo trascendido las necesidades y estímulos ordinarios. Simplemente es. Ha sido conseguido el placer, lo cual significa un cese temporal en el esfuerzo por conseguir el placer. Algo semejante se dice ya de la persona que se auto-realiza. Todo brota espontáneamente, deslizándose, de forma fluida, sin esfuerzo ni objetivo. Actúa totalmente y sin deficiencias, no de forma homeostática o reductiva de la necesidad, ni tampoco para evitar el dolor, disgusto o muerte; tampoco en favor de un objetivo futuro lejano, ni por otra finalidad que la cosa en sí. Su comportamiento y experimentación son per se, autojustificantes; con comportamiento-fin y experiencia-fin, y no comportamiento-medio o experiencia-medio. A este nivel, he calificado a la persona de deiforme, porque a la mayoría de dioses se les considera carentes de necesidades, deseos o deficiencias; se cree que nada les falta y que están satisfechos en todos los aspectos. Se ha deducido pues que las características, y en especial los actos, de los dioses «más elevados» y «mejores», se basan sobre la carencia de deseos. Estas deducciones me han resultado muy estimulantes a la hora de comprender las acciones de los seres humanos, cuando éstos actúan desde una base de carencia de deseos. Por ejemplo, me resulta un punto de partida muy esclarecedor para la teoría del humor y diversión deiformes, para la teoría del aburrimiento, la de la creatividad, etc. El hecho de que el embrión humano carezca también de necesidades es una fuente efectiva de confusión entre el Nirvana alto y el Nirvana bajo.
13. La expresión y la comunicación tienden a menudo en las experiencias-cumbre a ser poéticas, míticas y rapsódicas, como si ésta fuera la clase de lenguaje natural para expresar dichos estados del ser. Hace muy poco que me he dado cuenta de ello en mis examinados, de modo que no debería hablar mucho al respecto. Las consecuencias para la teoría de la identidad estriban en que las personas más auténticas pueden, por este motivo, asemejarse más a los poetas, artistas, músicos, profetas, etc.
14. Todas las experiencias-cumbre pueden fructíferamente ser comprendidas como perfeccionamiento-del-acto en el sentido de David M. Levi o como la finalización que conciben los psicólogos del Gestalt o bien como el paradigma del orgasmo completo entendido a la manera de Reichian, o como descarga total, catarsis, culminación, clímax, consumación, vaciado o terminación. Esto contrasta con la continuidad de los problemas no resueltos, con el pecho o la glándula prostática vaciados sólo en parte, con la incompleta evacuación intestinal, con la incapacidad de alejar el pesar, con la satisfacción parcial del hambre en la dieta, con la cocina que jamás llega a estar limpia del todo, con el coito reservado, con la ira que debe permanecer contenida, con el atleta que no ha podido practicar, con la incapacidad de enderezar un cuadro colgado de la pared, con la necesidad de tragarse la estupidez, la ineficacia o la injusticia, etc. A través de estos ejemplos el lector debería comprender fenoménicamente cuán importante es la consumación y también por qué este punto de vista es tan útil para enriquecer la comprensión de la carencia de esfuerzo, la integración, el relajamiento y todo lo que hemos explicado anteriormente. La consumación tal como la vemos en el mundo, significa perfección, justicia, belleza, fin en vez de medios, etc. Puesto que el mundo interior y el mundo exterior son hasta cierto punto isomórficos y se encuentran relacionados dialécticamente («se causan» mutuamente), llegamos al filo del problema de cómo la buena persona y el mundo bueno causan mutuamente. ¿Qué relación guarda todo esto con la identidad? Probablemente la persona auténtica es completa en sí misma y final en sí misma; desde luego experimenta en ocasiones la finalidad subjetiva, la consumación o la perfección, así como también la percibe en el mundo. Quizás los que experimentan estas cumbres sean los únicos en alcanzar una identidad total; quizá quienes no las experimentan permanezcan siempre incompletos, deficientes, esforzándose, faltos de algo, viviendo entre medios y no entre fines. Si la relación no es perfecta, estoy seguro por lo menos de que es positiva entre ambos polos, autenticidad y experiencia-cumbre. A medida que consideramos las tensiones físicas y psicológicas de la inconsumación, comprendemos con mayor seguridad que resulten incompatibles no sólo con la serenidad, paz y bienestar psicológicos, sino también con el bienestar físico. Quizá radique en ello también una posible explicación al sorprendente descubrimiento de que muchas personas describan sus experiencias-cumbre como algo semejante a una (hermosa) muerte, como si la experiencia vital más incisiva contuviera un elemento paradójico de deseo ansioso de muerte en su interior. Quizá se deba a que toda finalidad o consumación perfecta sea metafóricamente, mitológicamente o arcaicamente, una muerte, como afirma Rank.
15. Estoy plenamente convencido de que cierto tipo de júbilo y bulliciosidad constituye uno de los valores-S. Algunas de las razones para opinar así han sido ya expuestas. Entre ellas destaca el hecho de su frecuente descripción en las experiencias-cumbre (tanto como algo intrínseco a la persona como algo percibido en el mundo) y también el que pueda ser percibido por el investigador que observa desde fuera del sujeto que describe. Resulta muy difícil describir este júbilo-S, debido a las limitaciones léxicas del inglés en este punto (en general sucede lo mismo a la hora de describir cualquiera de las experiencias subjetivas «elevadas»). Contiene una cualidad gozosa cósmica o deiforme, que

trasciende cualquier tipo de hostilidad. Podría muy bien calificarse de alegría feliz o exuberancia o deleite festivos. Contiene también un rasgo de super-abundancia, riqueza o rebosamiento (no está motivado-D). Es existencial en el sentido de que comprende un goce o deleite tanto con respecto a la pequeñez (debilidad) como a la grandeza (fuerza) del ser humano, trascendiendo la polaridad dominación-subordinación. Hay en ello una cierta cualidad de triunfo, quizás también de alivio en algunas ocasiones. Es a la vez maduro e infantil. Es final, utópico, eupsíquico, trascendente, en el sentido en que Marcuse y Brown lo han descrito. Podríamos llamarlo también nietzscheano. Implicado intrínsecamente en todo ello, y como parte de su definición, se encuentran la facilidad, carencia de esfuerzo, gracia, buena suerte; alivio de las inhibiciones, coerciones y dudas; diversión (no burla) por medio del conocimientos; trascendencia del enfoque sobre el yo y los medios, del tiempo y el espacio, de la historia, del localismo. Finalmente, es intrínsecamente integrador, lo mismo que la belleza, el amor o la inteligencia creativa. Lo decimos en el sentido de resolución de dicotomías, resolución de muchos problemas insolubles. Es una buena solución de la circunstancia humana, enseñándonos que una de las maneras de resolver un problema es disfrutando con él. Nos capacita para vivir simultáneamente en el reino-D y en el reino-S, para ser al mismo tiempo Don Quijote y Sancho Panza, a la manera como lo fue Cervantes.

16. Las personas de modo característico, durante y después de las experiencias-cumbre se sienten felices, afortunadas y agraciadas. Una reacción frecuente es la de «Yo no merezco tanto». Las cumbres no son planeadas o provocadas intencionadamente. Suceden sencillamente. Somos «sorprensidos por la alegría». Las reacciones de sorpresa, de sobresalto, de un dulce «shock de reconocimiento» son muy abundantes. Una consecuencia común, es un sentimiento de gratitud hacia su Dios —para las personas religiosas—, hacia el Destino —para las otras—, hacia la Naturaleza, hacia la gente, hacia el mundo, hacia todo aquello que pueda haber contribuido a hacer posible tal maravilla. Puede alcanzar un grado superior y convertirse en adoración, acción de gracias, alabanza, ofrecimiento y otras reacciones que encajan con toda perfección en un contexto religioso. Es evidente que cualquier psicología de la religión, ya sea sobrenatural o natural, debe tener bien presente estos hechos, lo mismo que debe tenerlos en cuenta cualquier teoría naturalista de los orígenes de la religión. Muchas veces este sentimiento de gratitud se expresa o conduce a un amor que lo abarca todo, personas y cosas, a una percepción del mundo como algo hermoso y bueno; a veces conduce también a impulsos por realizar algo bueno respecto a este mismo mundo, a un ansia de recompensar, incluso a un sentimiento de obligación. Por fin, es muy probable que de aquí derive el vínculo teórico necesario para los hechos ya descritos de humildad y orgullo en las personas que se auto-realizan, en las personas auténticas. La persona afortunada apenas puede dar crédito a su propia suerte, lo mismo que la persona agradecida. Debe preguntarse: «¿merezco yo esto?» Tales personas resuelven la dicotomía existente entre orgullo y humildad, fundiéndolas en una unidad simple, compleja y de rango superior, es decir, siendo orgulloso (en un cierto sentido) y humilde (en un cierto sentido). El orgullo (teñido de humildad) no tiene que ver con la insolencia o la paranoia; tampoco la humildad (teñida de orgullo) tiene que ver con el masoquismo. Sólo su dicotomización los hace patológicos. La gratitud-S hace que podamos juntar bajo una sola piel al héroe y al servidor humilde.

## Observación final

Quisiera subrayar aquí una importante paradoja que he tratado antes (número 2), a la que debemos hacer cara aún cuando no la comprendamos. El objetivo de la identidad (autorealización, autonomía, individuación, el yo real de Horney, la autenticidad, etc.) parece ser simultáneamente un objetivo final en sí mismo y también un objetivo pasajero, un evento transitorio, un paso en el camino hacia la trascendencia de la identidad. Es lo mismo que decir que esta función se anula a sí misma. Formulémoslo de otro modo; si nuestro objetivo es el oriental, el de la trascendencia y extinción del yo, de dejar tras uno la propia conciencia y observación, el de la fusión con el mundo y la identificación con él (Bucke), el de la homonomía (Angyal), parece entonces que el mejor camino para el logro de este objetivo es para muchos el de la consecución de la identidad, de un yo real y fuerte, y el de la satisfacción de las necesidades básicas en vez del ascetismo.

Quizás tenga importancia para esta teoría la tendencia que muestran mis examinados a describir dos tipos de reacción física a las experiencias-cumbre. El uno que es de excitación y un alto grado de tensión («Me siento salvaje, quisiera saltar y emitir alaridos»). El otro es de relajamiento, paz, quietud, sentimiento de tranquilidad. Por ejemplo, después de una experiencia estética o un furor creativo, es posible que se dé una de estas dos cosas: o bien una excitación prolongada, imposibilidad de conciliar el sueño o falta de deseos de conciliarlo, pérdida de apetito, restreñimiento, etc. O bien, un relajamiento e inactividad completos, sueño profundo, etc. Desconozco el significado que pueda tener.