

# ¿Debe buscar la autosatisfacción o la autotrascendencia?

Permanecer al servicio de nuestros genes egoístas no tiene sentido.

## PUNTOS CLAVE

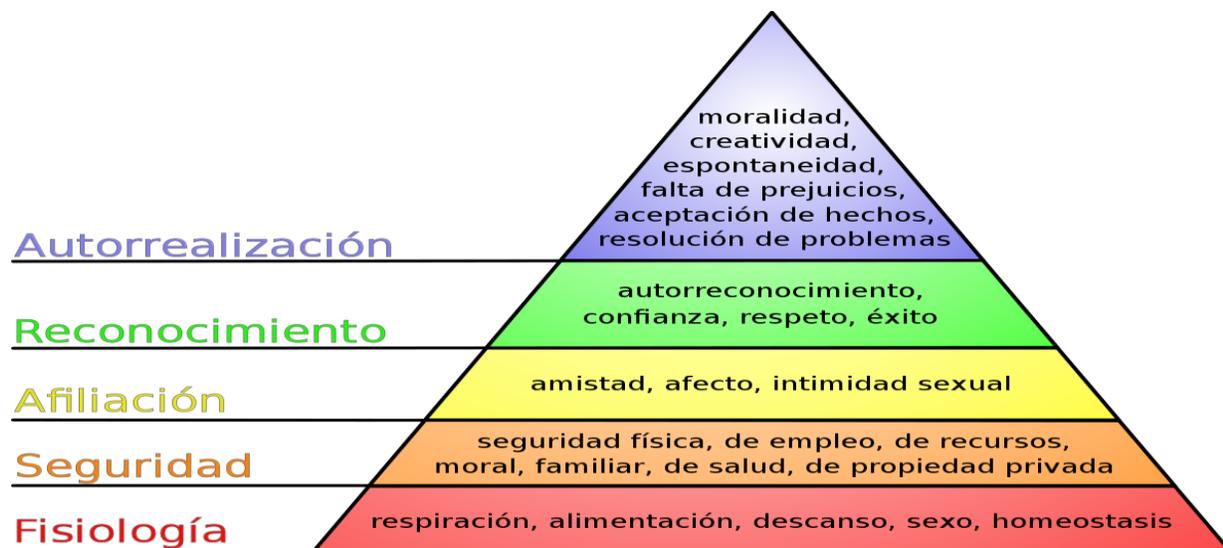
La teoría evolutiva proporciona una perspectiva esencial sobre los orígenes de nuestros poderosos motivos, no una filosofía prescriptiva.

La servidumbre esclavizante a motivos poderosamente evolucionados a veces puede conducir a una vida muy insatisfactoria en el mundo moderno.

Para tomar decisiones que conduzcan a una vida significativa, la autotrascendencia de Viktor Frankl es una mejor guía que el egoísmo equivocado.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

[Joe Horton](#), cuyo podcast anima a los hombres a ser mejores padres, es un gran admirador del clásico de [Viktor Frankl](#); por consiguiente, el hombre en busca de sentido, tal y como otros de mis escritos anteriores [El Sentido de La Vida](#), entre otros mensajes que ayudan a la dinámica de la reflexológica.



Pirámides de las necesidades de Maslow

La forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro

Nuestra conversación reciente con Horton planteó la pregunta: cuando un psicólogo evolutivo y un existencialista hablan sobre el significado de la vida, ¿quieren decir lo mismo?

### **Viktor Frankl y la autotrascendencia**

Como neurólogo y psicólogo, Frankl admitió la importancia de los factores biológicos y ambientales que influyen en nuestro comportamiento. Él mismo había sido encarcelado en un campo de concentración nazi, donde no solo fue brutalizado, sino que también perdió a su novia en las cámaras de gas. Frankl enfatizó que, incluso en circunstancias tan extremas, las personas pueden tomar decisiones sobre cómo actuar, pensar y sentir. Sufrir una situación insoluble podría en sí mismo demostrar heroísmo, y Frankl describe a una mujer moribunda que elige pasar sus últimas horas sin temer a la muerte sino admirando un árbol en flor fuera de la ventana de su cuarto de enfermo, que vio como un signo de vida inmortal.

Frankl aprovechó sus experiencias en el campo de concentración para desarrollar la idea de la autotrascendencia, que “denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a través de algo o alguien, que no sea uno mismo, ya sea un significado a cumplir u otro ser humano”. estar al encuentro. Cuanto más se olvida uno de sí mismo, entregándose a la causa para servir o a otra persona para amar, más humano es...”

### **La psicología evolutiva y el sentido de la vida**

Los que nos identificamos con el término “altruismo” argumentamos que una perspectiva evolutiva puede informar una vida más plena. Esto ha llevado a varias variaciones de la pregunta: si nuestros antepasados fueron seleccionados para replicar sus genes, ¿no deberíamos sentirnos más satisfechos con cualquier cosa que sirva para transmitir nuestros genes egoístas?

No, pero la confusión es quizás comprensible.

Hemos organizado estos pensamientos en torno a nuestra renovada pirámide de necesidades, que a veces se malinterpreta.

Esa renovación creó controversia al reemplazar la autorrealización de Maslow con objetivos relacionados con el apareamiento y colocar la crianza de los hijos en la parte superior. La nueva pirámide, como la de Maslow, está dispuesta para reflejar el desarrollo de las necesidades sociales humanas. Pero mucha gente infirió un ideal prescriptivo, viendo la autorrealización como algo a lo que aspirar. Por lo tanto, se interpretó erróneamente que la nueva pirámide sugería que tener tantos hijos como fuera posible es una meta a la que se aspira.

## Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud

### Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad

#### **Comprender el pasado no es una filosofía para elecciones futuras**

Es fundamental distinguir las preguntas sobre los orígenes humanos de las preguntas sobre cómo deberíamos comportarnos en el futuro. Al comprender nuestros orígenes, queremos un análisis riguroso de la verdadera causalidad, en lugar de una teoría que coincida con nuestras preferencias ideales.

Un enfoque evolutivo es esencial para comprender por qué muchas de nuestras fuertes preferencias son problemáticas en el mundo moderno. Pero al decidir qué opciones serían las mejores en el mundo actual, es un grave error suponer que debemos promulgar sin pensar las inclinaciones heredadas de nuestros antepasados. Hay dos razones para esto: primero, actuar de la manera que funcionó para Genghis Khan hace mil años puede no funcionar en la era moderna (la mayoría de los aspirantes a Genghis Khan terminan en prisión o en la morgue hoy). En segundo lugar, podemos optar por actuar de manera que no mejoren nuestras probabilidades de tener un número máximo de descendientes, o que no mejoren solo la supervivencia de nuestro propio grupo de parentesco sin tener en cuenta los costos para otras personas.

En nuestro trabajo, nos basamos en gran medida en la investigación de la biología evolutiva, la antropología y la psicología evolutiva para comprender por qué las personas en el mundo moderno comparten poderosos motivos fundamentales con las personas que viven en sociedades tradicionales: sobrevivir, protegerse de los humanos depredadores, hacer y mantener amigos, ganar estatus y respeto, atraer compañeros, conservar compañeros y cuidar de nuestras familias.

También abordamos las formas en que esos motivos pueden verse obstaculizados por la tecnología moderna y cómo a veces pueden estar fuera de contacto con el mundo moderno. Sin embargo, con respecto a la cuestión de cómo evitar esos poderosos motivos para vivir una vida plena en el mundo moderno, nos basamos en la investigación desde varias perspectivas y aprovechamos los hallazgos de la investigación sobre el aprendizaje, el desarrollo y la psicología positiva.

Volviendo a los argumentos de Viktor Frankl, la investigación de mi equipo indica que el bienestar eudaimónico, o un sentido de significado en la vida, se relaciona menos con el éxito personal que con el cuidado de familiares o amigos cercanos (Krems, Kenrick y Neel, 2017) .

## La pregunta más importante en la terapia

### Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas

#### Osceola McCarty contra Genghis Khan

Con base en diversos hallazgos de investigación sobre el bienestar psicológico en el mundo moderno, sugerimos que las personas de hoy no emulen a Genghis Khan, sino a [Osceola McCarty](#). Osceola era una mujer afroamericana, nacida en Mississippi en 1908. Dejó la escuela en sexto grado para ayudar a una tía enferma, luego trabajó como lavandera hasta los 86 años cuando la artritis la obligó a retirarse.

Aunque los ingresos de Osceola eran escasos, no tenía posesiones costosas y ahorra la mayor parte de su dinero. A los 80 años tenía una cuenta bancaria de más de \$280,000 (eso es \$634,000 corregidos por inflación). Cuando su banquero le sugirió que invirtiera todo ese dinero, dijo que, en cambio, quería dárselo a otras personas. Y pasó a donar la mayor parte de sus ahorros para ayudar a los estudiantes negros pobres a ir a la universidad. Cuando el presidente Bill Clinton le entregó a Osceola la Medalla Presidencial del Ciudadano, ella le dijo a la prensa: La gente me dice ahora que soy un héroe. . . No soy nadie especial. Soy una persona común y corriente. . . no mejor que nadie. . . No quiero que me pongan en un pedestal; Quiero quedarme aquí en el suelo.

Osceola no se dedicó a replicar sus genes, de hecho, no tuvo hijos propios. Pero ella vivió una vida rica y contribuyó no solo a su familia sino también a su comunidad, convirtiéndose así no solo en una heroína, sino también en un modelo de autotrascendencia.

#### La búsqueda del sentido del hombre.

##### Fuentes

Kenrick, D. T. y Lundberg-Kenrick, D. E. (2022). Resolviendo problemas modernos con un cerebro de la edad de piedra: la evolución humana y los 7 motivos fundamentales. Washington: Libros APA

#### El amor propio es un logro del desarrollo

#### Banderas rojas de infidelidad

#### Existencialismo y nihilismo: ¿cuál es la diferencia?