

# Experiencias cumbre en la consejería para las adicciones

Edward Hoffman\*  
Fernando A. Ortiz\*\*

Yeshiva University y Alliant International University

*Este artículo ofrece algunas sugerencias prácticas para el uso e integración del concepto de experiencias cumbre de Abraham Maslow en el trabajo terapéutico con las adicciones. Estudios epidemiológicos sugieren un problema serio de proporciones epidémicas en el abuso de sustancias ilícitas en México. Los programas de prevención y tratamiento se basan generalmente en metodologías con énfasis patológico. En el contexto de la psicología humanista y positiva, la incorporación de experiencias cumbre en la psicoterapia representa un cambio paradigmático. Discutimos algunas categorías de experiencias cumbre basadas en nuestras investigaciones empíricas y su relevancia para el contexto cultural mexicano.*

**Palabras clave:** Experiencias cumbre, Abraham Maslow, adicción, México, psicología humanística.

*This article offers some practical suggestions for the use and integration of Abraham Maslow's concept of peak experiences in the psychotherapeutic work with addictions. Epidemiological studies suggest a serious epidemic problem of substance abuse in Mexico and most existing prevention and treatment programs are supported on deficit based methodologies. In the context of humanistic and positive psychology, the incorporation of peak experiences in psychotherapy represents a paradigm shift. We discuss some peak experience categories based on our empirical investigations and their relevance for the Mexican cultural context.*

**Key words:** Peak experiences, Abraham Maslow, addiction, Mexico, humanistic psychology.

## La problemática

Las más recientes encuestas y estudios epidemiológicos en México evidencian un problema muy serio de adicciones a sustancias ilícitas. La *Encuesta Nacional de Adicciones 2008* revela que entre 2002 y 2008 el número de personas que probaron alguna vez una droga aumentó de 3.5 millones a 4.5 millones, es decir, 28.9% en sólo seis años (Secretaría de Salud, 2008). En respuesta, el gobierno federal realiza diversas acciones encaminadas a la prevención, tratamiento y recuperación de personas adictas, y un ejemplo es la construcción de 310 Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) (Secretaría de Salud, 2008). En la mayoría de los casos, el enfoque para el tratamiento está basado en los modelos ortodoxos de psicoterapia, con énfasis en el diagnóstico de déficit patológicos. Como resultado, el reporte del *Programa Sistema Nacional para el Tratamiento Integral de las Adicciones* emitido por la Secretaría de Salud y el Consejo Nacional contra las Adicciones contiene una revisión completa de varias metodologías psicoterapéuticas y, entre otras conclusiones, afirma que "muchos pacientes han expresado experiencias frustrantes y

\* Doctor en Psicología, Yeshiva University, Nueva York.

\*\* Doctor en Psicología, profesor de la Alliant International University, San Diego, CA. Correo-e: fortiz@alliant.edu.

escasos beneficios con el uso de la psicoterapia” (p. 28). Parte del problema es que “los dependientes a sustancias son propensos a las recaídas, por lo que es necesario promover la motivación para el tratamiento hasta que finalmente logren un control” (p. 18).

## Cambio de paradigma

En la consejería constantemente buscamos maneras más eficaces para ayudar a nuestros pacientes. El modelo médico es el más prevalente, el cual pone énfasis en la patología y la enfermedad y ha mostrado tener poca utilidad clínica. Su terminología es impersonal y con frecuencia subestimadora y, por tanto, ofrece un índice de éxito limitado. No es sorprendente que consejeros de la adicción generalmente estén buscando alternativas más completas. En este sentido, el surgimiento de la psicología positiva y de la consejería basada en las fortalezas personales es una aportación reciente que ofrece esperanza. Pero éstas sólo afirman lo que ya sabemos: el enfoque en los recursos, talentos y competencias de nuestros clientes provee el mejor camino hacia la recuperación. ¿Cómo sucede esto exactamente? Estamos ciertos de que preguntas para nuestros clientes tan simples y positivas como “¿Cuál es tu película favorita?” tal vez no son suficientes en sí mismas.

En este aspecto, un recurso muy importante pero ampliamente desconocido son las experiencias cumbre. Articuladas inicialmente por el psicólogo humanista Abraham Maslow, ofrecen una avenida accesible para optimizar la autoestima de nuestros clientes, la responsabilidad personal y la motivación para la ayuda personal. En este artículo nos gustaría ilustrar cómo pueden ser integradas en la consejería para la adicción.

## ¿Qué son las experiencias cumbre?

Hace más de 60 años Maslow descubrió la existencia de experiencias cumbre en sujetos de extraordinaria salud mental, a quienes después llamó *autorrealizados* (Maslow, 1954). Al principio sorprendido, se dio cuenta de que estas personas frecuentemente mencionaban haber tenido momentos de gran alegría y realización en su vida cotidiana. Entre más psicológicamente saludables se sentían, con más frecuencia reportaban haber vivido este tipo de experiencia. Como resultado, Maslow afirmó que las experiencias cumbre indicaban la presencia de bienestar mental y a menudo resultaban en los siguientes beneficios:

- Pérdida temporal del miedo, ansiedad, incertidumbre y confusión. Lo más sobresaliente era la pérdida del miedo, que correspondía a una ganancia de lo que Alfred Adler llama “el valor para cambiar” (Adler, 1998).
- Resolución y transcendencia de las dicotomías, polaridades y conflictos de la vida. Es decir, las situaciones que parecían “blanco y negro” o dicotomas se convertían en algo que podía ser resuelto y capaz de ser integrado.
- Obtención de un sentido más amplio de la habilidad personal para actuar en el mundo y tomar responsabilidad de uno mismo y de otras personas en vez de estancarse en la pasividad.
- Aprender que la felicidad y la alegría realmente existen, y que al menos, en principio, son accesibles. Como corolario, uno aprende que la vida personalmente vale la pena y es hermosa.
- Sentirse afortunado y lleno de gracia. Es decir, uno generalmente siente gratitud intensa. Lo que emana de

este impulso es hacer algo bueno por el mundo: un deseo de devolver algo al mundo de alguna manera y, a veces, un deseo de compromiso y dedicación (Maslow, 1959).

Durante las experiencias cumbre los individuos a menudo tienen la sensación de percibir su vida como desde “una gran cima”, y poseen un sentido extraordinario de claridad y perspicacia. Con frecuencia reportan un sentimiento como si una neblina súbitamente hubiera desaparecido

lo que parecía una niebla tan penetrante, cuya mera presencia se ha olvidado. La gente, los acontecimientos y las decisiones se perciben de una manera nueva y prometedora. ¿Son entonces las experiencias cumbre de naturaleza religiosa? Como científico, Maslow prefería conceptualizarlas como fenómenos mentales naturales activados por situaciones específicas en la vida cotidiana (Maslow, 1964). Pero respetó a aquellos que miraban tales eventos como momentos divinos es decir, enviados por Dios. Y, sin duda, algunos de sus pacientes adoptaron esa perspectiva.

### **¿Qué activa las experiencias cumbre?**

Maslow tenía mucho interés en identificar qué “ocasionaba” estos estados mentales excitantes. Reportó que las experiencias cumbre podían ser activadas por vivencias tan diversas como el enamoramiento, la contemplación de la naturaleza o de la belleza, el involucramiento en el trabajo creativo o retador, el aprendizaje de una nueva habilidad, la ayuda altruista hacia un ser querido, y la inspiración que resulta de la música y el arte. También se dio cuenta de que la presencia de bebés frecuentemente inducía estas experiencias en los adultos, especialmente en las mujeres. De hecho, Maslow se percató de que los hombres

generalmente viven las experiencias cumbre a través de los éxitos y el reconocimiento público, mientras que las que experimentan las mujeres están más relacionadas con el afecto y la alegría afiliativa. Por supuesto, el papel femenino ha cambiado mucho, y hoy en día las diferencias de género respecto de las experiencias cumbre son menos acentuadas. También parece ser menos probable que el tipo de experiencia cumbre esté relacionado al menos parcialmente con nuestro temperamento individual, por ejemplo, la fortaleza de nuestra necesidad de estética y de compañía.

En nuestra investigación transcultural realizada durante los últimos cinco años hemos estudiado las experiencias cumbre en países extranjeros tan diversos como Brasil, Hong Kong, Japón, México, Noruega y Venezuela. En todos ellos los individuos reportan haberlas vivido, aunque existen diferencias culturales. La gente de culturas colectivistas de Asia y Latinoamérica con frecuencia reporta las experiencias cumbre de alegría interpersonal, que generalmente están relacionadas con la familia, los grupos y los amigos cercanos. En contraste, las de los estadounidenses son más individualistas (Maslow, 1968/1971). Nuestras investigaciones también han descubierto nuevas categorías de experiencias cumbre en los jóvenes. Éstas abarcan episodios y “etapas importantes del desarrollo” y típicamente incluyen un salto repentino de la niñez a la adolescencia, y momentos de serenidad caracterizados por un gran sentido de calma y paz interior. Esta última categoría surgió en un estudio reciente entre jóvenes chinos (Hoffman y Ortiz, en prensa; Hoffman, Ho, Chen y Ortiz, en prensa).

Mientras Maslow y sus colegas encontraron experiencias cumbre en varias muestras de Estados Unidos, la investigación internacional confirma que éstas fre-

cuentemente tienen beneficios psicológicos duraderos, tales como un incremento en la autoeficacia, la confianza social, el compromiso con otros, el interés y la dedicación a una vocación particular, y una integración completa de la personalidad.

### **Obtener experiencias cumbre en consejería**

¿Cómo podrían los terapeutas de las adicciones utilizar específicamente las experiencias cumbre para ayudar a sus pacientes? Convencido de su uso práctico con esta población, Maslow afirmó: “Estamos comenzando a darnos cuenta... de que los drogadictos, quienes están matando una parte de sí mismos lentamente, dejarían las drogas... si en cambio uno les ofrece algo que le dé sentido a su vida. Los psicólogos han descrito a los alcohólicos como fundamentalmente deprimidos, básicamente aburridos con la vida” (Maslow, 1968/1971, p. 180). Las siguientes sugerencias reflejan nuestra propia experiencia en el trabajo psicoterapéutico individual y de grupo.

#### ***Consejo psicológico individual***

Algunos individuos pueden narrar de forma inmediata experiencias cumbre en su vida, pero otros son más reticentes. La autodivulgación no es fácil para todos. Aquellos con una perspectiva e historia de victimización probablemente tienen más dificultad para compartir memorias alegres que dolorosas, o incluso memorias traumáticas. La evidencia también sugiere que los hombres tienden a suprimir las experiencias de ternura y debilidad más que las mujeres, y a vacilar en compartir tales episodios. Esta tendencia se manifiesta especialmente en pacientes con adicciones. Para “romper el hielo” son útiles las siguientes estrategias:

- Compartir las experiencias personales cumbre, preferiblemente aquellas que resuenen o correspondan con los intereses propios de los pacientes. Por ejemplo, si a su paciente le gustan las actividades al aire libre, busque en su memoria y recuerde alguna de las experiencias maravillosas que vivió en el bosque o en la playa.
- Ayude a su paciente a entender el efecto de esta experiencia satisfactoria e impactante. Por ejemplo, ¿afirmó un talento, aumentó autoconfianza o marcó una nueva etapa de desarrollo?
- Anime a su paciente a examinar cómo la experiencia cumbre le ofrece dirección para un cambio positivo y un crecimiento. Por ejemplo, una experiencia impactante con la naturaleza puede tener implicaciones vocacionales o para el trabajo voluntario.

¿Existe algún tipo de contraindicación en el uso de experiencias cumbre en el consejo individual psicológico? Primero se debe establecer la confianza, ya que muy pocos pacientes estarían lo suficientemente abiertos para un diálogo con sentido y profundidad si no se cimenta la relación de confianza. En este contexto, vale la pena plantear preguntas sencillas como “¿Cuál es tu comida favorita?” antes de explorar más. Algunos pacientes negarán inicialmente haber tenido experiencias cumbre. En tales situaciones, es mejor evitar una discusión y contestar: “Bien, tal vez recordarás algo alguna otra vez.” Generalmente esto resulta ser el caso.

#### ***Consejo psicológico de grupo***

Todos los grupos tienen su propio ambiente, formato y estilo. Dependiendo de la personalidad de sus miembros, un grupo pudiera inicialmente mostrar

mucha o poca apertura a compartir experiencias cumbre. Inevitablemente, algunos tenderán a dominar las discusiones narrando microdetalles innecesarios. Otros se mostrarán renuentes a contribuir con algo personal, típicamente por miedo al ridículo de compartir emociones tiernas. Las siguientes son algunas estrategias para maximizar la efectividad del grupo:

- Comience explicando qué son las experiencias cumbre y porque son importantes. Es útil mencionar algunos catalizadores referidos por investigadores, tales como encuentros con la naturaleza o destreza para manejar un automóvil. Para alentar la autodivulgación, empiece compartiendo una experiencia cumbre de su propia vida. Indique cómo ésta le benefició al aumentar su autoconfianza o la cercanía con otros.
- Aliente a miembros del grupo a que narren sus propias experiencias cumbre. Fije un límite informal de tiempo para cada participante 5 minutos por cada descripción es razonable y prevenga la dominación. Mantenga a los expositores enfocados en el tema preguntándoles cómo se sintieron durante la vivencia, qué la hizo tan maravillosa, y cómo les afectó en su perspectiva de vida y en su conducta.
- Después de que todos los voluntarios han participado, invítelos a disfrutar los momentos cumbre en su vida. Los puede guiar con las siguientes preguntas: ¿Qué tan importante es estar relajado y ser receptivo? ¿Qué impide o bloquea su ocurrencia? Y, ¿cómo podríamos integrar las experiencias cumbre después de que las hemos identificado?

¿Existe alguna contraindicación para discutir las experiencias cumbre en sesiones de grupo? De la misma manera que con el consejo psicológico a nivel individual, es importante enfatizar que las experiencias cumbre nunca tienen un punto de conclusión. La búsqueda es demasiado similar a la autodestrucción cuando se persigue la “euforia perpetua” de las drogas.

### **Experiencias cumbre en el consejo psicológico**

A menudo es excitante para los pacientes cuando una experiencia cumbre regresa a su conciencia. Sin embargo, el beneficio real sucede cuando estos momentos de alegría y claridad se integran en la vida diaria. En este sentido, como Abraham Maslow sugería, pueden solidificar y servir como catalizador del crecimiento. Una vez que se han obtenido completamente en una sesión terapéutica, ¿cómo podrían utilizarse las experiencias cumbre en el consejo psicológico continuo? Las siguientes son tres sugerencias útiles:

- Como un elemento vital de capacitación para el relajamiento y la resistencia. El estrés afecta emocional y físicamente a todos, más a aquellos que están luchando contra una adicción. En la capacitación de relajación, por tanto, aliente a sus pacientes a usar las experiencias cumbre como un “ancla” para encontrar fortaleza interior y bienestar. Enfocarnos en pistas sensoriales asociadas con las experiencias cumbre, como colores, sonidos, fragancias y sensaciones nos ayuda a amplificar la memoria positiva.
- *En la relación directa con el conocimiento.* “¿Cómo puedo crear una nueva experiencia cumbre?”, es una pregunta válida cuya respuesta los

clientes siempre tienen curiosidad de saber. Una respuesta relevante es que este tipo de experiencias tienen más probabilidad de presentarse cuando uno está inmerso en el momento presente, en vez de estar atado al pasado o en las preocupaciones del futuro. Enseñarles a estar más enfocados en el presente ofrece no sólo la posibilidad de incrementar la frecuencia de experiencias cumbre en sus clientes, también los lleva a fortalecer su bienestar subjetivo en general (Williams, Teasdale, Segal y Kabat-Zinn, 2007; Forsyth y Eifert, 2008).

- *Como un enfoque de biblioterapia.* Maslow descubrió que cuando presentaba experiencias cumbre, muchos sujetos repentinamente recordaban un episodio olvidado ocurrido hacía mucho tiempo. Él razonó que escuchar a otra persona narrando experiencias cumbre les había dado el ánimo importante o la validación acerca de la autenticidad de sus propios momentos de gran satisfacción. Biografías y memorias tales como la *Búsqueda del sentido de la vida*, de Viktor Frankl, son una fuente de experiencias cumbre que sus pacientes pueden usar como fuente de fortaleza personal (Frankl, 2006).

Las experiencias cumbre no son un fin en sí mismas. Al contrario, estos momentos plenos de felicidad y alegría maravillosa son una señal que otorga dirección invaluable en el trayecto de la vida ♦

## Referencias

Adler, A. (1998). *Social interest [Interés social]*. Oxford: One World Publications.  
Forsyth, J. P. y Eifert, G. H. (2008). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety [Libro de trabajo sobre la ansiedad usando la conciencia despertada*

*y la aceptación]*. Oakland, CA: New Harbinger.

- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning [El hombre y la búsqueda de su significado]*. Boston: Beacon, 2006.
- Hoffman, E. y Ortiz, F. "Youthful peak-experiences in cross-cultural perspective: implications for educators and counselors" ["Las experiencias cumbre en jóvenes desde una perspectiva transcultural. Implicaciones para educadores y consejeros"]. L. Francis, D. Scott, M. de Souza y O'Higgins-Norman, J. (eds.). *International handbook of education for spirituality, care and well-being*. Nueva York: Springer (en prensa).
- Hoffman, E., Ho, M. Y., Chen, S. X. y Ortiz, F. *Peak-experiences among Hong Kong youth: implications for strength-based counseling* ["Las experiencias cumbre entre los jóvenes de Hong Kong: implicaciones para la consejería basada en fortalezas personales"] (2008, en prensa).
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality [Motivación y personalidad]*. Nueva York: Harper.
- . "Cognition of being in the peak experiences." ["Cognición del ser en las experiencias cumbre"]. *Journal of Genetic Psychology*, 1959, 94, pp. 43-66.
- . (1964). *Religion, values and peak experiences [Religión, valores y experiencias cumbre]*. Nueva York: Viking.
- . (1968/1971). "Goals and implications of humanistic education." ["Metas e implicaciones de la educación humanista"]. *Farther Reaches of Human Nature*. Nueva York: Viking Press.
- Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, octubre de 2008, pp. 1-32.
- Williams, J. M., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. y Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression [La manera conciente para vencer la depresión]*. Nueva York: Guilford.