

## Maslow의 자아실현론

"If the only tool you have is a hammer, you tend to see every problem as a nail."

(지식이 부족하거나 충분한 훈련을 받지 못한 사람은 자신이 부딪친 모든 문제들에 대해 동일한 해답을 제시한다)

**정의:** 자아실현은 개인의 잠재적 능력, 특성을 최대로 실현하는 것. 자아실현은 고정된 상태가 아니라 지속적인 과정으로 이 과정을 통해 개인은 자신의 능력을 가능한 한 최대로, 창조적으로, 즐겁게 실현해 나가는 것이다. "자아실현은 어떤 것을 더해서 이루어지는 것이 아니라 개인에게 어떤 것도 가로채지 않을 때 이루어지는 것이다. 보통의 사람들은 내적으로 자아실현의 힘과 능력을 갖고 있다"(Dominance, self-esteem, self-actualization, p. 91).

**자아실현인의 일반적 특징**(Motivation and Personality, 1970, pp. 153-172):

- ① more efficient perception of reality and more comfortable relations with it
- ② acceptance (self, others, nature)
- ③ spontaneity; simplicity; naturalness
- ④ problem centering [as opposed to ego-centered]
- ⑤ the quality of detachment; the need for privacy
- ⑥ autonomy; independence of culture and environment
- ⑦ continued freshness of appreciation
- ⑧ mystic and peak experiences
- ⑨ Gemeinschaftsgefühl [a feeling of kinship with others]. deeper and more profound interpersonal relations
- ⑩ the democratic character structure
- ⑪ discrimination between means and ends, between good and evil
- ⑫ philosophical, unhostile sense of humor
- ⑬ self-actualizing creativity
- ⑭ resistance to enculturation; the transcendence of any particular culture

**자아실현의 방법**(The Farther Reaches of Human Nature)

### 1. 집중(concentration)

자신을 잊고(selflessly) 어떤 대상에 대해 몰두하여 집중한다. 일반적으로 우리는 우리의 내부나 주변에 일어나는 일에 대해 인식하지 못한다. 그러나 자아실현의 순간, 우리는 지나치거나 인식하지 못했던 것을 느끼고 깊게 인식하는 경우가 있다.

### 2. 성장의 선택(choice of growth)

삶은 선택의 연속이다. 자아실현은 이러한 선택이 성장으로 연결되도록 하는 것이다. 성장과 안정, 발전과 퇴보 중 어떤 하나를 선택하여야 하는 상황에 직면한다. 모든 선택은 긍정적,

부정적인 측면이 있다. 안정을 선택하는 것은 우리가 알고 있고 익숙해져 있는 것에 남아있기 위한 것이다. 그러나 안정을 선택할 경우 변화나 발전이 없다. 성장을 선택하는 것은 새로운 대상에 대해 자신을 열고 새로운 경험을 하는 것이다. 그러나 위험할 수도 있고 실패할 수도 있다.

### 3. 자아 인식(self-awareness).

자아실현의 과정에서 우리는 우리의 내면적 특성을 보다 잘 알게 되고 이에 따라 행동한다. 이것은 다른 사람의 의견이 어떠한 자신의 판단으로 어떤 대상을 선택하는 것을 의미한다.

### 4. 성실(honesty)

자신의 행위에 대해 성실하게 책임을 지는 것은 자아실현의 핵심적 요소이다. 타인을 즐겁게 하거나 타인에게 잘 보이기 위하기보다 자신의 내부에서 옳은 것이 무엇인지 판단한다.

### 5. 판단(judgment)

위의 4가지 방법은 좋은 삶의 선택을 할 수 있는 능력을 개발하는데 도움이 된다. 우리는 각자 스스로의 판단과 내적 감정을 믿고 이에 따라 행동하는 것을 배워야 한다. Maslow는 우리가 예술, 음악, 식품 등을 선택할 때 우리의 내적 욕구에 대한 신뢰를 바탕으로 선택하는 것과 같이 삶에 있어서의 중요한 선택, 예를 들어 결혼이나 진로와 같은 것을 선택할 때도 우리의 내적 욕구를 믿고 선택하는 것이 정확한 판단이라고 하였다.

### 6. 자아 개발(self-development)

자아실현은 개인의 잠재력을 계속 발전해 나가는 과정이다. 이것은 자신의 능력과 지능을 활용하여 자신이 원하는 일을 잘 해나가는 것을 의미한다. 지능이 높거나 재능이 큰 것이 자아실현과 동일한 것이 아니다. 재능이 많지만 실패하는 사람도 많고 평균적인 재능만 가졌지만 성공한 사람도 많다. 자아실현은 어떤 것을 갖거나 혹은 갖지 못함의 문제가 아니다. 자아실현은 자신의 잠재능력을 끊임없이 계속 발전시켜 나가는 과정이다. 자아실현은 어떤 단일한 성취를 의미하는 것이 아니라 끊임없이 나아가고, 일하고, 세계와 관계 맺는 과정이다.

### 7. 절정의 경험(Peak Experiences)

절정의 경험은 자아실현의 순간적이 때이다. 절정의 경험을 느낄 때, 우리는 보다 완전하고 통합된 상태에서 자신과 세계를 느끼게 된다. 이 순간에 우리는 보다 명확하고 정확하게 사고하고 행동하며 느낀다. 절정의 경험을 할 때 우리는 타인을 보다 사랑하게 되고 내적인 갈등이나 불안을 적게 느낀다. 이 순간에 우리는 우리의 에너지를 보다 건설적으로 사용할 수 있게 된다.

### 8. 자기방어가 없음(Lack of Ego Defenses)

자아실현은 자신에게 자아방어 기제가 있음을 인식하고 이를 스스로 없앨 수 있어야 한다. 이를 위해 인간은 스스로 자신이나 외부 세계에 대해 그릇된 이미지를 갖게 됨에 대해 인식할 수 있어야 한다.