

Teorías de la Personalidad

UNA SELECCIÓN DE LOS MEJORES AUTORES DEL SIGLO XX

Dr. Rafael E. Gautier Roques
Dr. George Boeree



Rafael E. Gautier

(SANTO DOMINGO, 1964)

Médico Especializado en Psiquiatría
Especialista Universitario en Psicoterapia Psicoanalítica.

Se formó en Medicina en la Universidad Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC). Siete años más tarde se especializó en Psiquiatría en el prestigioso Hospital Docente Clínica Nuestra Señora de la Concepción y sede de la Fundación Jiménez Díaz bajo la tutela del Dr. José Rallo, toda una personalidad en el psicoanálisis europeo institucional.

Posteriormente, realizó estudios de super-especialización en la rama de la psicoterapia, obteniendo el título de Especialista Universitario en Psicoterapia Psicoanalítica de la Escuela de Libre Enseñanza del Psicoanálisis Elipsis, dirigida por el eminente Dr. Hugo Bleichmar.

Ha sido Tutor Universitario del *Practicum* de las facultades de Psicología de las Universidades Complutense, Autónoma y Comillas de Madrid, así como Coordinador de la Unidad de Salud Mental de Spiral y Docente de los cursos y seminarios de la Asociación Española de Psicoterapia y Psicología Médica.

También ha sido Coordinador de los cursos de verano del Centro Cibeles sobre Terapéutica en Adicciones. Ha escrito diversos artículos sobre psiquiatría y opinión en varias revistas especializadas y prensa, entre las que se incluyen la Revista Dominicana de Psiquiatría, Medicina Clínica de España y Diario Médico y es autor del capítulo "La psicopatología del drogodependiente" en el libro "Drogodependencias: sociología, evaluación y proceso", editado por la Universidad de Oviedo, España.

Actualmente se dedica a la práctica privada en Madrid.



Teorías de la Personalidad

UNA SELECCIÓN DE LOS MEJORES AUTORES DEL SIGLO XX

Dr. Rafael E. Gautier Roques
Dr. George Boeree



RD

155.2

G277 Gautier, Rafael y Boeree, George

Teoría de la Personalidad: una selección de los
mejores autores del siglo XX / Rafael Gautier y George Boeree.-
Santo Domingo: Edt. UNIBE, 2005
370P.

ISBN: 99934-48-18-4

J Psicología 2 Personalidad - Aspectos Psicológicos
3 Psicólogos I Boeree, George II Til.

Edición al cuidado de:
Rafael Gautier

Portada:
Isabel Fiallo Cross

Diagramación:
Carmen Alejandra Lora

Publicación:
Facultad de Ciencias Humanas
Universidad Iberoamericana - UNIBE
Avenida Francia No. 129, Gajcue, Santo Domingo, Rep. Dom.
Aptdo. Postal No. 22333
Tel. (809) 689-4111
<http://www.unibe.edu.do>

Primera Edición
1,000 Ejemplares
Santo Domingo, República Dominicana
Octubre 2005

Impresión:
Editora Taína, S. A.
Eugenio Deschamps No. 27, Los Prados
Santo Domingo, Rep. Dom.
Tel. (809) 548-6181 / Fax: (809) 547-1092
E-mail: editorataina@verizon.net.do

©Prohibida la reproducción total o parcial sin la previa autorización,
por escrito, de UNIBE.

Dedicatoria

Dr. Rafael E. Gautier Roques

*A Gautier del Castillo y a Roques Méndez.
Y a las Palmeras y Los Olivos.*

Dedicatoria
Dr. George Boeree

A mi querida y amada Esposa

Índice

- Prefacio a la primera edición	11
- Prefacio a la segunda edición	15
- Agradecimientos	17
- Introducción	19
I - La Escuela Psicoanalítica: <i>Tres tendencias del desarrollo teórico.</i>	
1º tendencia " <i>La freudiana</i> "	37
Sigmund Freud	39
Anna Freud	71
Erick Erikson	81
2º tendencia " <i>La transpersonalista</i> "	107
Carl Jung	109
Otto Rank	137
3º tendencia " <i>La psicossocial</i> "	145
Alfred Adler	147
Karen Horney	171
Erich Fromm	183
II - La Escuela Conductista	199
Hans Eysenck	201
Otros teóricos del temperamento (William Sheldon, Raymond Cattell, Arnold Buss y Robert Plomin, Warren Norman, Tupes y Cristal, MacCrae y Costa Jr., Albert Mehrabian)	211
B.F. Skinner	219
Albert Bandura	229
III - La Escuela Humanista (<i>Das tendencias del desarrollo teórico</i>):	239
1º tendencia " <i>Humanista</i> "	241

Abraham Maslow	243
Carl Rogers	257
George Kelly	271
Gordon Allport	299
2º tendencia " <i>La existencialista</i> "	309
Ludwig Binswanger	311
Viktor Frankl,	331
Medard Boss	339
Conclusión	345
Lecturas Recomendadas	365

Prefacio a la Primera Edición

Dr. Rafael Gautier

A finales del año 2000, navegando por Internet, hallé una página que cambiaría el modo de ver que hasta ese momento tenía sobre el estudio de las diversas teorías de la personalidad y que resultaría finalmente en este libro.

El autor de esa página era, y es, el Dr. C. George Boeree, Profesor de Psicología de la Universidad de Shippensburg, en Pensilvania, Estados Unidos. Tan pronto empecé a leer sus claras y brillantes exposiciones esquematizadas de los diversos autores pertenecientes a distintas corrientes ideológicas, me percaté de que era la primera vez que podía acceder de forma organizada a los más importantes representantes de las diversas teorías psicológicas del siglo XX.

En mi formación médico-psiquiátrica y posteriormente en mi educación como especialista en psicoterapia psicoanalítica, siempre observé una gran dificultad a la hora de organizar todos los autores que, por razones obvias, estaba destinado a estudiar. Me veía en la tesitura de buscar uno a uno los variados autores, muchas veces a través de la lectura completa de sus extensas obras y otras más por medio de artículos especializados sobre vida y aportes de los mismos, con el consiguiente gasto no solo económico, sino de verdadero esfuerzo mental para ordenar y recordar a todos.

Por esta razón, al encontrarme con la página del Dr. Boeree, en idioma inglés, pude hallar aquello que andaba buscando: una recopilación extensa pero cercana de los principales representantes de las corrientes psicológicas más importantes.

Tras una lectura rápida del libro e inmediatamente después de leerme a consciencia el capítulo de Freud —entre otras razones, porque era la corriente psicológica que más

conocía por mi formación- me puse en contacto con George y le transmití mi deseo de traducir al castellano el contenido completo del libro electrónico que contenía a todos estos autores, a lo que amablemente accedió.

A principios del 2002 finalicé mi trabajo y el libro electrónico de Teorías de la Personalidad, en su versión en castellano, estuvo disponible de forma gratuita para todas aquellas personas que, teniendo acceso a Internet, se interesaran por el mismo.

Su éxito fue tal que, a raíz de su publicación en la Red, he recibido hasta el momento de la publicación de este libro más de 1,300 correos electrónicos de profesionales e interesados de toda América Latina solicitándome una copia del mismo.

A finales de ese año, revisé nuevamente tanto el original como mi traducción del libro del Dr. Boeree y percibí que había ciertas lagunas en su contenido; bien por ser muy anglosajón en su estructura o porque el libro —por otra parte plenamente justificado— contenía muchas referencias personales del autor poco aplicables a un contexto más latino, tanto en su comprensión como en su adaptabilidad.

Me pareció importante configurar el proyecto de forma que se adecuara más al perfil sociocultural que exigía nuestro entorno. Siguiendo el diseño original —conservando un hilo organizativo en la recopilación de autores— amplié el contenido de los teóricos recogidos tanto en extensión de datos pertinentes (bibliografía, cronología de las obras, etc.) y adapté los conceptos a un medio que en demasiadas ocasiones solo recoge traducciones literales de libros norteamericanos, con el consiguiente sesgo comprensivo que esta acción induce.

Así mismo, creí pertinente hacer más amena la lectura implicando al lector en el análisis de las diversas teorías, provocando que el mismo se preguntara en más de una ocasión la aplicabilidad de los postulados teóricos presentados a través de toda la obra, ayudándose de un apartado de discusión.

Siempre he creído que la educación implica necesariamente interacción y mucho más en el ámbito de la psicología y psiquiatría, donde una gran cantidad de

información basada en otras ramas como la filosófica, se pierde en la abstracción o en la esterilidad de la ciencia. Una manera de lograr que la persona conozca y aprenda las teorías que presentamos en este libro es hacerle partícipe activo dentro de las distintas corrientes que recoge a través de un cuestionamiento constante de sí mismo, echando mano en este caso de un lenguaje afable, directo y concreto. Añadimos además casos clínicos y vivencias propias, de manera que el lector se acercase aún más a la lectura con sus propias experiencias.

De esta forma, finalmente, y tras muchas correcciones que sin duda han tirado de otras personas a mi alrededor, surgió esta primera edición impresa de Teorías de la Personalidad, estructurada en tres grandes categorías según las escuelas de pensamiento y sus principales representantes.

El recorrido del presente libro ha sido largo y apasionante y como en toda obra de estas características, esperamos que el esfuerzo haya valido la pena. En cualquier caso, esperamos que puedas disfrutar tanto como lo hemos hecho recorriendo tantas millas de obras, pensamientos y vidas. ¡Bienvenido a las Teorías de la Personalidad!

Rafael Gautier
Abril 2005

Prefacio a la Primera Edición

Dr. C. George Boeree

Rafael Gautier y yo somos distintos en muchos sentidos: él nació en la República Dominicana y yo en Holanda; él vive en España y yo en Estados Unidos; él escribe en español y yo en inglés; él es un tipo guapo y yo parezco al muñeco de Michelin.

Sin embargo, ambos compartimos un valor muy importante: defendemos la idea fundamental de transmitir la psicología de manera tal que pueda ser accesible a cualquiera. Este es el propósito del presente libro.

De todas las ciencias, la psicología es la más significativa en nuestra vida cotidiana y de todas las ramas de la misma, la teoría de la personalidad es la que más nos cala. Muchas personas, desde jóvenes hasta ancianos, se pasan la vida buscando lograr una mejor existencia y, en esa búsqueda incesante, acuden a los libros de psicología para encontrarse con manadas de ratas y lecciones de anatomía cerebral, así como con experimentos en fríos laboratorios.

Precisamente, esta primera edición pretende ofrecerte algo más familiar, una aproximación más cercana.

Es cierto que un inconveniente de las teorías de personalidad es que aún no tenemos una única teoría unificada que responda a todas nuestras preguntas. Desde luego, aún no hemos llegado ahí.

Definitivamente, la personalidad es una cuestión complicada...pero a medida que vayamos leyendo a los diversos autores y las teorías presentadas aquí, el lector podrá hallar ideas que tengan mayor sentido para él o, al menos, principios que le permitan abundar más en las teorías descritas o, incluso, quién sabe, quizás algún estudiante que lea este libro llegue a ofrecernos esa teoría definitiva...

Ciertamente, esa es una de las cuestiones que más adoro de este campo: el que todos podamos participar en su crecimiento. De esta manera, todos somos científicos; poseemos la llave para el laboratorio de nuestra propia personalidad y de la de aquellos importantes para nosotros. Simplemente lo que necesitamos es un pequeño empuje, ese que nos muestre un cierto camino a seguir a partir de lo que otros han pensado y hecho con anterioridad. ¡Este Manual provee precisamente de ese comienzo!

Que disfrutes de "Teorías de la Personalidad".

Dr. C. George Boeree

Abril 2005

Agradecimientos

Ya que toda obra literaria supone la incursión de otras personas en su elaboración, agradezco a todas aquellas que participaron y/o motivaron su creación.

Doy gracias infinitas a mi colega y amigo George, sin cuya ayuda desinteresada y contribución no se hubieran dado los pasos iniciales y consecutivos para completar esta obra.

A mi paciente esposa, que supo tolerar con madurez y estoicismo los largos períodos de ausencia y a mis hijos Enrique e Isabel, toda una muestra de felicidad en mi entorno.

A mis padres, quienes con su tesón y entrega, así como con el empuje constante hacia delante, depositaron en mí una tendencia al optimismo y a la esperanza.

A mis segundos padres, quienes han sido hogar sustitutivo en todos los sentidos cuando España pasó a ser país de residencia.

A UNIBE, un buen ejemplo de cómo debe ser una universidad y a todo su personal envuelto en la estructuración y distribución de este Manual, en especial a la cálida atención y gestión de Rosy Escoto y a la profesionalidad y cuidado de Alejandra Lora.

Y finalmente, a mis pacientes; esos que cada día, consulta tras consulta, te conducen a la reflexión y a lograr esa satisfacción profesional y personal que tengo la suerte de vivir.

Rafael Gautier



INTRODUCCIÓN

El camino que recorreremos a lo largo del presente manual incluye un trazado desde el famoso psicoanálisis de Freud hasta la logoterapia de Frankl, pasando por el conductismo de Skinner. Armados de conceptos, discusiones de sus teorías y referencias tanto propias de los autores como de quienes suscriben el presente, intentaremos lograr una síntesis de las más importantes teorías de la personalidad siguiendo sus principales escuelas.

De forma similar a cuando proyectamos un viaje de vacaciones, uno de los primeros problemas que nos encontramos es que existen varias direcciones para llegar al mismo destino y no sabemos por cuál decidimos. Una vez que determinamos cuál vía es la idónea, hacemos precisamente eso: decidir individualmente, aún cuando nuestro acompañante de viaje nos influya presionándonos a que tomemos una dirección concreta. Y en la toma de decisiones hay subjetividad, hay sentimientos y pensamientos propios del individuo.

Pero vayamos más lejos; algunos de estos pensamientos individuales no llegan a la consciencia de la persona, igual que los instintos y las motivaciones inconscientes. Y finalmente, aquello que parecía planificación despreocupada de un viaje, se torna en frustrada campaña de conflictos y confusión o en anulación del itinerario previsto por no haber podido llegarse a una decisión que complazca a todas las partes.

Está claro que la personalidad se encuentra aún en un período "pre-científico" o filosófico, y mucho nos tememos que algunos aspectos permanezcan así para siempre. Precisamente, no estamos ante la exactitud de las matemáticas y de los sistemas simbólicos que comprenden la física y la química, donde salvo en las últimas investigaciones sobre física

cuántica, prevalece un determinismo importante. Nos embarcamos en discusiones sin fin mientras nos mantenemos detenidos sin ir a ninguna parte; estancados en teorías más que en la ciencia de la personalidad.

Ahora bien, lo que hace interesante el viaje —si es que alguna vez nos ponemos en marcha— es que estableceremos una agradable discusión sobre lo atractivo del paisaje de fondo y cómo nos identificamos con partes del trayecto: definitivamente, habrá teorías que encajarán mejor con tus puntos de vista y experiencias. En otras ocasiones nos encontraremos con señales que amplían la información que recibimos unos kilómetros antes: donde un autor finaliza su teoría, otro la sigue y extiende.

Además, la interactividad entre lector y teoría supone lo más interesante del estudio de los distintos autores y sus postulados, porque sencillamente hace del trayecto una experiencia más enriquecedora; si no hay interactividad, no hay aprendizaje.

Somos conscientes de que el libro no recoge todos los que deberían estar y mantiene a unos que no parecen ganarse la estancia, pero, tras un arduo análisis llegamos a la conclusión de que al menos nos quedamos con los que creemos más representativos.

En todo caso, este no es un libro de texto. Tanto por su formato como por su dimensión, pretendemos que sea de consulta rápida y práctica, dirigido básicamente a residentes de Psiquiatría y estudiantes de Psicología, así como a toda persona interesada en las corrientes psicológicas de mayor incidencia en el siglo que recién acaba de finalizar.

En este sentido, hemos reducido al mínimo la bibliografía citada y las notas al pie, puesto que queremos mantener la fluidez narrativa más cercana al diálogo que a la presentación estéril propia de cualquier obra científica. Damos por hecho que, como manual de consulta, no puede ser sustituto de las grandes obras de los diversos autores recogidos, por lo que instamos a los lectores a que lo usen como lo que pretende ser. No obstante, existe un apéndice que recoge las principales obras en castellano de los autores revisados, así

como enlaces a páginas de Internet relacionadas con los mismos y con sus teorías.

Nos imaginamos, pues, al residente de Psiquiatría leyendo el Manual mientras descansa en los pocos minutos que tiene en su guardia asistencial; o al futuro psicólogo hojeándolo mientras organiza el resto de lecturas o, en definitiva, al lector reflexivo acomodado en su sillón favorito, ávido de saber más sobre la personalidad y cómo se ha ido llegando a conclusiones similares por distintos caminos de investigación.

El fin último de este Manual es que quien lo lea, simpatizante de la corriente ideológica que sea o vaya a tener, perciba las distintas vías de investigación como un intento de integración más que como escuelas que necesariamente tendrían que excluirse, apoyado por el hecho de que todos los que nos dedicamos a la práctica clínica estaremos de acuerdo en que modelos ortodoxos están llamados a desaparecer.

En cualquier caso, el viaje que mencionamos pretende ser ameno, y más que de negocios o trabajo, esperamos sea aquel que en principio nos habíamos planteado.

Deseamos, pues, que podamos cumplir al menos una de las expectativas que con tanta ilusión y esfuerzo hemos desarrollado en este camino de teóricos cuyo tesón e intelecto nos ha brindado un regalo de conocimiento muy importante, respondiendo, como humanos que han sido, al ánimo siempre presente de investigar y responder a las incertidumbres de ser lo que somos y por qué lo somos.

Teoría

El inicio del viaje tiene un principio. Definamos primero lo que es teoría. La teoría es un modelo de realidad que nos ayuda a comprender, explicar, predecir y controlar una parte o toda la realidad de un hecho. En el contexto del estudio de la personalidad, estos modelos son con frecuencia verbales. De vez en cuando, alguien aparece con un modelo

gráfico, con ilustraciones simbólicas o con un modelo matemático, además de cómo no, con un modelo informático. Pero la palabra continúa siendo el contexto básico.

Dependiendo de la corriente ideológica en la que nos situemos, nos centraremos sobre diferentes aspectos de la teoría. Por ejemplo, humanistas y existencialistas tienden a fijarse en la parte teórica correspondiente a la comprensión del fenómeno. Afirman que el entendimiento de lo que somos como personas, así como nuestros actos, son tan complejos y están tan afincados en la historia y la cultura, que resulta difícil predecir y controlar los actos de cada cual e incluso hay quien cree que intentar hacerlo es poco ético.

En el otro extremo, conductistas y freudianos prefieren detenerse en la predicción y el control, aunque no es menos cierto que dedican gran parte de su trabajo a la comprensión, pero como base de un determinismo que pronostica y registra el resultado, por lo que finalmente la atención recae sobre el producto, estableciendo un control sobre el fenómeno.

En virtud de este determinismo, existen algunas definiciones de teoría que sostienen que la misma es una guía para llegar a la práctica: suponemos que el futuro *será* más o menos como el pasado. Si ciertas secuencias o patrones eventuales se han repetido de manera medianamente estable dentro de un contexto similar en el pasado, es muy probable que esos eventos se den de manera análoga en el futuro. Entonces, si tomamos en cuenta esos primeros eventos de una secuencia o las partes más intensas de un patrón, los podremos considerar como señales y huellas. Así, la teoría sería como un mapa: no refleja de manera exacta el terreno que describe y mucho menos detalles del mismo, pero nos provee de una guía hacia el destino.

Personalidad

Con frecuencia, cuando hablamos de personalidad, nos referimos a la persona, a alguien en concreto, a lo que diferencia a éste del otro o incluso a lo que la hace única, a las *diferencias individuales*.

Está claro que para algunas teorías, éste es el tema central de estudio. Por esta razón prestan especial atención a un gran monto de rasgos y características que posteriormente comparan entre sí. Algunas personas son consideradas neuróticas, otras no; algunas son más introvertidas, aquellas otras más extrvertidas y así sucesivamente.

Imaginemos que situamos en un continuo a la díada neurótico-sano. Todos nosotros, seamos neuróticos o no, presentamos una tendencia a dirigirnos hacia la salud o hacia la enfermedad, por lo que al situarnos en esta dimensión podemos estudiar nuestra estructura de personalidad en virtud de la oscilación hacia uno u otro lado. Esta estructuración psicológica, nos permite saber cómo nos "ensamblamos", cómo "funcionamos" o cómo nos "disgregamos".

Otro acercamiento toma en cuenta a la personalidad en virtud de lo común existente entre un grupo de personas y otras. Un buen ejemplo sería la pregunta "¿qué tiene en común una persona considerada neurótica con otra sana?"; o "¿cuál es la estructura común subyacente entre personas que se expresan de forma introvertida y en aquellas que lo hacen de manera extrvertida?"

Y existe una postura teórica que se inclina hacia un campo más filosófico, buscando la esencia de la personalidad a través del cuestionamiento básico de qué es lo que hace que un ser humano sea persona.

En definitiva, la psicología de la personalidad se extiende desde una aproximación empírica simple de las diferencias entre personas hasta otra filosófica sobre el sentido de la vida.

Pero, la teoría, como muchos conceptos, tiene unos inconvenientes que muchas veces provienen de la propia estructuración de la misma o de otras cuestiones relativas a su aplicabilidad. Veremos algunos de estos problemas a continuación.

Etnocentrismo

Todos nosotros nacemos en una cultura que ha estado ahí antes que viniéramos al mundo y nos influye tan profunda y sutilmente que crecemos creyendo que “las cosas son así”, en vez de pensar en que “las cosas son así en este medio en concreto”. Erich Fromm, uno de los autores que revisaremos, lo llamó *inconsciente social* y desde luego es bastante poderoso.

Las peculiaridades de una cultura pueden observarse más fácilmente si nos preguntamos por ejemplo, “¿de qué hablan todas las personas a mi alrededor?” y “¿de qué no habla nadie?”. También, el hecho de que la teoría se haya desarrollado en un momento social y cultural determinado, afectará a su construcción y posible aplicación práctica. Por ejemplo, debemos tener en cuenta que Sigmund Freud nació en Viena en 1856, no en Nueva York en 1756 o en Pekín en 1956. Además, en Europa, durante la segunda mitad del siglo XIX, era impensable hablar de sexo en las clases sociales media y alta; era un tema tabú. Una mujer no podía enseñar sus piernas más allá de sus tobillos. Frecuentemente, el médico era llamado a un domicilio para atender la petición de una pareja de recién casados donde la esposa, envuelta en llantos y sofocos, solicitaba algún consejo sobre los pormenores de los deberes conyugales que no había llevado a cabo. Imagínate si además de lo dicho, alguien se atreve a plantear teorías sobre *sexualidad infantil*

En este sentido, debemos dar crédito a Freud por alzar su voz y expresar sus modelos teóricos frente a una comunidad científica muy conservadora en un momento como ese. Desde luego, mucho de cómo entendemos la sexualidad hoy en día, para bien y para mal, se lo debemos a él.

Por consiguiente, resulta importante considerar que la teoría depende en gran medida del lugar de donde surge, así como de la idiosincrasia de los pueblos a que pertenece la persona que la desarrolla. La resistencia a tomar en consideración estos factores provoca que teorías como la freudiana hayan sido malinterpretadas, sobre todo en lo concerniente a la sexualidad, aunque no es menos cierto que en su momento, la teoría freudiana sexual de la neurosis fuese

acogida y seguida de manera muy centralista, como explicaremos en el capítulo dedicado al creador del psicoanálisis. Hoy estamos más preocupados por sentirnos útiles y tememos envejecer y morir, a diferencia de la sociedad freudiana, que entendía lo primero como signo de madurez y lo segundo como hecho propio de la vida.

Egocentrismo

Otro escollo potencial de la comprensión y aplicabilidad de la teoría tiene que ver con el teórico como individuo. Cada uno de nosotros presenta una serie de características separadas de la cultura en que se desarrolla, como la genética, estructura y dinámica familiar, experiencias especiales, educación y otros, que determinan en diverso grado cómo pensamos y sentimos y, por tanto, cómo interpretamos la personalidad.

Siguiendo con Freud, pensemos por un momento en las circunstancias individuales en las que creció: fue el primero de siete hijos; el más querido de una madre 20 años más joven que su marido; de creencias judías, aunque no ortodoxas... Estas características personales se añadirían al arsenal intelectual y formativo que unido a experiencias con su entorno plasmarían una huella en su teoría. Una naturaleza pesimista y sus creencias ateas (más influenciadas por lecturas de grandes pensadores de la época) le llevarían a considerar la vida humana como un acto constante de supervivencia y de conflicto entre los deseos y la imposibilidad de llevarlos a cabo; como un anhelo constante.

También, tú mismo, de acuerdo con tus particularidades y forma de ser, comprenderás y adecuarás, por ejemplo, la lectura de este libro a tus características ideológicas, así como toda tu vida en general, incluso sin darte cuenta.

Dogmatismo

Un tercer obstáculo importante es el dogmatismo. Parece que los seres humanos tenemos una tendencia natural al conservadurismo; preferimos incluso "lo malo conocido que lo bueno por conocer", como reza el dicho. En todo caso, nos aferramos a aquello que haya funcionado en el pasado.

Cuando llevamos nuestras creencias a extremos, caemos en el dogmatismo. Y si nos dedicamos a defender una teoría desde los extremos, está claro que no soportaremos la mínima crítica, duda o cuestionamiento. Ante la amenaza, responderemos con argumentos circulares y justificaciones.

Esta postura no es producto directo del contenido de la teoría; más bien parece provenir de su aplicación o resguardo. Así, es muy frecuente observar este tipo de defensa (parafraseando a Freud) como acto que los teóricos esgrimen, aferrados a la seguridad de su idea, sin que otros penetren en su cuerpo teórico.

Malas Interpretaciones

Un cuarto problema que no podemos dejar de lado es el uso particular del desarrollo y empleo de los conceptos estructurales de la teoría. Las palabras son susceptibles de interpretarse de distintas maneras, no solo según el contexto donde se usen, sino de las características personales de quien las estudia o simplemente las lee. En este sentido, hay varias maneras de malinterpretar conceptos.

La *traducción*, aún siendo un medio necesario para hacer llegar la teoría a diferentes culturas, no deja de ser peligroso. Grandes teóricos como Freud, Jung y Binswanger escribieron en alemán, una lengua vasta y llena de detalles. Cuando fueron traducidos, algunos de sus conceptos se trasladaron con una ligera tergiversación, para que se adaptaran mejor a su medio. El Ello, el Yo y el Superyo de Freud, seguro que vocablos familiares, son palabras usadas por sus traductores. Los términos originales fueron *Es*, *Ich* y *Überich* en alemán. Aún cuando son términos simples, en el proceso de traducción estas palabras fueron trasladadas al griego, lo que dio como

resultado voces “poco científicas”. Así que los traductores, creyendo que los lectores norteamericanos aceptarían mejor la teoría freudiana si las palabras sonaban un poco más científicas, decidieron mantener la terminología inglesa en vez de la alemana, que suena más poética. Pues bien, la diferencia estriba, sutil pero no carente de importancia, en que cuando escuchamos la versión inglesa y la correspondiente traslación castellana de Freud, parece que estuviésemos oyendo afirmaciones científicas, con un psiquismo estructurado en compartimientos definidos, cuando en realidad se refiere a espacios mucho más flexibles y metafóricos, sugiriendo unos límites entre ellos poco diferenciados y estableciendo finalmente una interrelación.

Los *neologismos* constituyen otra forma de malentender conceptos teóricos; toda palabra nueva necesita que se defina claramente y/o que se sitúe dentro de un marco que la explique con consistencia. Algunas veces usamos el griego o el latín; otras, usamos combinaciones de viejas palabras (como en el alemán); a veces utilizamos frases (como en el francés) y en otras ocasiones simplemente apelamos a alguna palabra antigua y la empleamos en otro nuevo contexto: *anticatexis*, *gemeinschaftsgefühl*, *être-en-soi*, y *self* (sí mismo), por ejemplo.

En ocasiones, especialmente cuando hablamos de teorías de la personalidad, en tanto tocan con frecuencia el campo de ciencias más abstractas como la filosofía, se usan palabras o frases que, aunque no son ciertas en su literalidad, captan de alguna manera ciertos aspectos de la verdad. Las *metáforas* son utilizadas por diferentes autores para intentar definir o precisar conceptos y sería un error confundir el modelo (la metáfora) con el verdadero sentido de los mismos. De la misma forma que un mapa nos muestra el camino a seguir en nuestro viaje, así debemos entender la metáfora... a nadie se le ocurriría sustituir la carretera real por un mapa. En lo relativo a la informática, podemos decir que un PC procesa la información de forma similar a como hace un cerebro, pero nunca diremos que es lo mismo.

Otro problema de la interpretación de la teoría es la falta de apoyo, la ausencia de una base que sustente la teoría; en definitiva, la *evidencia*.

Ahora bien, el hecho de que una evidencia permita una mejor interpretación de la teoría no significa que por su sola presencia tengamos garantizada la aceptación plena de la misma; existen diversos tipos de evidencia que inducen a error más que a aceptación global. Por ejemplo, una evidencia tipo *anecdótica* es muy imprecisa y personal. Cuando decimos "esto es así porque recuerdo que...", estamos estableciendo una verdad en virtud de una impresión personal basada en recuerdos individuales.

Otro tipo de evidencia es la *clínica* y se basa en la experiencia que surge de las sesiones psicoterapéuticas. Es una evidencia casi literal de exposiciones e intervenciones que se realizan en la consulta, sobre todo si la información la recogen terapeutas expertos. Aunque a primera instancia parece una de las más fiables, su mayor debilidad reside en que tiende a ser muy individual. Extender al resto de la población lo único, puede convertirse en ejercicio nefasto de generalización.

En las teorías de la personalidad, sobre todo en aquellas de corrientes psicoanalíticas, se apela mucho a la fenomenología. La evidencia *fenomenológica* es el resultado de una observación precisa en varias circunstancias, así como la introspección relativa a los propios procesos psicológicos, por lo que surge una teoría integrada de aspectos externos (observados en el otro) e internos (pensados por mí). Está claro que este tipo de ejercicio exige una gran formación y habilidad casi innata para llevarlo a cabo, además de su principal escollo: para llegar a esta evidencia se necesita de mucho tiempo y esfuerzo no exento de equivocaciones e interpretaciones personales.

Otra manera de acceder a la verdad de la teoría es a través de la evidencia *correlativa* que ofrecen la creación y aplicación de los tests de personalidad. Los resultados obtenidos se correlacionan con otras manifestaciones "medibles" de nuestra vida y con otras pruebas. Por ejemplo, los resultados de un test hecho para evaluar el grado de timidez,

se comparan con los de otro aplicado para conocer el nivel de inteligencia y se obtienen conclusiones teóricas. El principal problema de esta evidencia es que tan difícil resulta elaborar un test para la timidez, como reticentes son muchos de los aspectos de la personalidad a medirse en conjunto.

Finalmente, la evidencia *experimental*, tan en boga en nuestros días, constituye la forma más precisa y controlada de investigación, y si los temas que estamos investigando están sujetos a experimentación, se erige en método de elección. Como sabemos, la experimentación comprende una selección aleatoria de sujetos, un control cuidadoso de condiciones, una gran preocupación sobre aspectos que puedan influir negativamente sobre la muestra, así como medidas y estadísticas. Su debilidad estriba en el gran trabajo que supone obtener las múltiples variables que usan los teóricos de la personalidad. Además, ¿cómo podemos controlar o medir cuestiones como amor, rabia o consciencia?

Nuestra tendencia humana a seguir cuestionando vida y Universo, hace que la mismas preguntas que han dado lugar a las teorías de la personalidad, sigan siendo aquellas que más nos conducen a callejones sin salida y equívocos diversos. Estas preguntas y sus innumerables respuestas forman el cuerpo teórico de los *supuestos filosóficos* de los que se nutre gran parte de las teorías de la personalidad.

Para entender estos supuestos detrás de la teoría, veamos qué pasa cuando situamos las siguientes diadas filosóficas en los extremos de una línea imaginaria.

Determinismo - Libre albedrío: ¿el mundo y nosotros estamos completamente determinados? Cuando discernimos, ¿estamos viviendo una ilusión? Podríamos considerarlo de forma inversa; es decir, que el espíritu tiene el poder de levantarse sobre todos los límites; es el determinismo lo que es una ilusión.

La mayoría de los teóricos proponen supuestos más moderados. Una posición determinista moderada sería la de considerar que estamos determinados, pero podemos participar e influir sobre ese determinismo. Una posición de libre albedrío equilibrada sería considerar que la libertad es intrínseca a

nuestra naturaleza, pero debemos vivir esa libertad en un mundo establecido por leyes deterministas.

Originalidad - Universalidad: ¿la persona es única o eventualmente lograremos descubrir que hay leyes universales que explicarán todo el comportamiento humano? Nuevamente, existen posiciones más moderadas: quizás hay amplias reglas limitadas con espacios suficientes para tomar en consideración la individualidad o, quizás nuestra individualidad excede a lo común.

Estamos seguros de que observarás que entre ambas diadas existe similitud. El determinismo sugiere la posibilidad de leyes universales, mientras que el libre albedrío supone una fuente posible de originalidad (individualidad).

Motivaciones fisiológicas - Motivaciones intencionales: ¿estamos sujetos a nuestras necesidades fisiológicas básicas, como la necesidad de alimento, agua o actividad sexual, o nos llevamos de nuestros propósitos, metas, valores, principios, etc.? Otra vez, una postura más centrada sería deseable, proponiendo que al tiempo que poseemos unos principios muy sólidos, están impulsados por necesidades fisiológicas o que ambos tipos de motivación tienen el mismo valor, pero se presentan en distintos tiempos, grados y contextos.

Otra variante de esta diada sería la *Naturaleza - Crianza*, o hasta qué grado lo que hacemos está condicionado genéticamente (Naturaleza) o por nuestra educación y experiencia (crianza). La cuestión se hace muy difícil de contestar, ya que naturaleza y crianza no pueden existir independientemente. Probablemente, tanto lo corporal, en términos de habilidades innatas, como la experiencia, son esenciales para ser persona y es muy difícil separar sus efectos.

Motivaciones conscientes - Motivaciones inconscientes: ¿La mayoría, o incluso todas nuestras expresiones conductuales y experiencias están determinadas por fuerzas inconscientes; fuerzas de las que no nos damos cuenta o sólo por algunas pocas fuerzas inconscientes? En otras palabras: ¿cuán conscientes somos de lo que determina nuestro comportamiento? Hasta cierto punto, esta pregunta podría contestarse, si no fuese porque los conceptos de consciencia

e inconsciencia son tan imprecisos. Por ejemplo, si fuésemos conscientes de algo que hace un cierto tiempo nos ha modificado nuestra conducta actual, pero, en este momento, no somos capaces de darnos cuenta de ello, ¿hemos sido motivados consciente o inconscientemente? ¿o ambos? A lo largo de este libro veremos cómo algunas posturas teóricas se inclinan hacia uno u otro polo de esta diada.

Determinismo cultural – Trascendencia cultural. ¿hasta qué punto nos moldea la cultura? ¿Somos capaces de trascender a esta influencia? ¿Hasta dónde? Está claro que si no estuviéramos influenciados por la cultura, nuestra trascendencia sería una forma más de determinismo, en este caso impulsado por necesidades fisiológicas o genéticas. Para saber el grado de influencia cultural, sólo tendríamos que preguntarnos cuán fácil o no es para nosotros salir de nuestro medio cultural y comunicarnos e integrarnos con seres humanos de otras culturas. En virtud del grado de dificultad, sabríamos cuán flexible o no es nuestra cultura*.

Formación temprana de la personalidad – Formación tardía de la personalidad. ¿nuestras características de personalidad están establecidas desde la infancia temprana, manteniéndose relativamente estables a través de nuestra adultez, o es que a pesar de que se den cambios en la vida, mientras más viejos nos hacemos, menos flexibles pueden ser nuestras características de personalidad?

Es evidente que estas preguntas están muy relacionadas con la genética, con los estadios de desarrollo y con la determinación cultural. Sin embargo, el primer punto que debemos tomar en cuenta es especificar lo que entendemos

* En este sentido, comprender la propia cultura ayuda a discernir sobre cuáles aspectos culturales personales influyen a la hora de establecer conjeturas sobre otras culturas. Resulta inevitable constatar la dificultad existente en establecer definiciones precisas de otras culturas puesto que pocas veces se toman en consideración esos factores idiosincrásicos a partir de los cuales se está intentando definir una sociedad ajena a la propia. La psiquiatría transcultural intenta dar esos pasos, buscando patologías similares en distintos contextos culturales y aún así, parece difícil buscar analogías, debido en parte a la dificultad que mencionamos.

por características de personalidad. Si lo que creemos es que son características que no cambian desde que nacemos, por ejemplo, el *temperamento*, entonces la personalidad se forma tempranamente. Si a lo que nos estamos refiriendo es a nuestras creencias, opiniones y hábitos, éstos pueden cambiar de forma sustancial hasta el momento de la muerte. Como la mayoría de los teóricos se sitúan en un punto medio de estos extremos, la respuesta será también "intermedia".

Comprensión continua de la enfermedad mental – Comprensión discontinua de la enfermedad mental. ¿La enfermedad mental es una cuestión de grados o son sólo personas que han sufrido una crisis puntual? ¿Son quizás excéntricos perturbados que se hacen daño a sí mismos, o existe una diferencia cualitativa en la forma en que perciben la realidad? De la misma manera que con la cultura, ¿es fácil para nosotros entender al enfermo mental o vivimos en mundos separados? La enfermedad mental es considerada como una entidad particular; se llega incluso a decir que hay tantas enfermedades como enfermos, por lo que resulta difícil llegar a respuestas sintéticas. De hecho, podríamos llegar a debatir lo que es enfermedad mental y lo que no lo es. En este sentido, resultaría muy apropiado situarnos en las tres diferentes visiones que ofrecen las distintas escuelas de pensamiento recogidas en este libro sobre el particular.

Optimismo – Pesimismo: Finalmente, nos remitimos a un tema que no está en absoluto resuelto: ¿somos los seres humanos básicamente buenos o malos; debemos ser esperanzadores o resignados con respecto a nuestros proyectos? ¿Necesitamos gran monto de ayuda o lo haríamos mejor si nos dejan solos? Desde luego, esta relación es una cuestión más filosófica, religiosa y personal. Posiblemente, sea la más influyente de todas. Lo que percibimos en la humanidad está determinado por la actitud, pero también lo que vemos determina la actitud, y esto está relacionado con otras cuestiones. Si, por ejemplo, la enfermedad mental no estuviese tan alejada de la salud; si la personalidad pudiera cambiar tardíamente en la vida; si la cultura y la genética no fueran tan poderosas y si, en definitiva, nuestras motivaciones

al menos pudiesen hacerse conscientes, tendríamos más base para el optimismo. Los autores que veremos al menos son lo suficientemente optimistas para hacer el esfuerzo de comprender la naturaleza humana.

Una vez señalados estos escollos y matizaciones, damos paso a la forma en que hemos organizado este libro. Existen tres orientaciones teóricas prioritarias sobre una gran cantidad de escuelas de pensamiento:

PSICOANALÍTICA. Aunque lo psicoanalítico se refiere literalmente a los freudianos, utilizaremos el vocablo para designar a aquellos que han estado muy influenciados por la obra de Freud, así como a esos que comparten su actitud, a pesar de que puedan estar en desacuerdo con el resto de sus postulados. Estos autores tienden a creer que las respuestas se esconden en algún lugar bajo la superficie, escondidas en el inconsciente. Este libro revisará tres tendencias de esta gran primera corriente. La primera es la concerniente al punto de vista *freudiano* propiamente dicho, la cual incluye a Sigmund Freud, Anna Freud y a la Psicología del Yo, cuyo mejor representante es Erik Erikson. La segunda podría llamarse *perspectiva transpersonal*, la cual tiene una influencia bastante más espiritual y está representada por Carl Jung. Y finalmente la tercera es la del punto de vista *psicosocial* e incluye a Alfred Adler, Karen Horney y Erich Fromm.

CONDUCTISTA. En esta perspectiva, las respuestas parecen recaer sobre una observación cuidadosa del comportamiento y del ambiente, así como sus relaciones. Los conductistas, así como su descendiente moderno, el *cognocivismo*, prefieren métodos cuantitativos y experimentales. El enfoque conductista estará representado en nuestra revisión por Hans Eysenck, B.F. Skinner y Albert Bandura principalmente, y de otros no menos importantes como William Sheldon, Raymond Cattell, Arnold Buss y Robert Plomin, Warren Norman, Tupes y Cristal, MacCrae y Costa Jr. y Albert Mehrabian.

HUMANISTA. El enfoque humanista, que incluye según algunos a la psicología *existencialista*, es la más reciente de las tres. Se piensa que es una respuesta a las teorías psicoanalítica y conductista y su base racional es que las

respuestas se deben buscar en la consciencia o experiencia. La mayoría de los humanistas prefieren los métodos fenomenológicos. Veremos dos tendencias de esta corriente: La primera es la *humanista* propiamente dicha, representada por Abraham Maslow, Carl Rogers y George Kelly. La segunda es la psicología *existencialista*, definida como un acercamiento humanista filosófico muy popular en Europa y latinoamérica. Revisaremos tres de los escritores más representativos: Ludwig Binswanger, Viktor Frankl y Meddard Boss.

A medida que vayamos revisando los autores y sus respectivas escuelas, nos detendremos en una discusión sobre los puntos más importantes y de mayor aplicabilidad, sin excluir las pertinentes críticas, en todo caso siempre constructivas, así como en aquellos conceptos o ideas que comparten con otros autores, de manera que podamos establecer una concordancia en los principios y una mayor comprensión de los temas tratados.

Finalmente, existe un apartado de lecturas recomendadas donde podrás hallar bibliografía en castellano de todos los autores revisados, así como información relacionada en Internet.

Esperamos que la lectura sea amena, interesante y útil, pues, al final, habremos recorrido un camino muy diverso y amplio, con paisajes y contenidos diferentes, pero definitivamente atractivos. Y, quién sabe, a partir de los trayectos recorridos, casi siempre se abren nuevos caminos, y puede que seas uno de esos que los construyen, ¿no?

LA
ESCUELA PSICOANALÍTICA
TRES TENDENCIAS DEL DESARROLLO TEÓRICO

1° Tendencia

LA FREUDIANA

SIGMUND FREUD

1 8 5 6 - 1 9 3 9

La historia del teórico y clínico Freud, como la de otros tantos investigadores, surge a partir de la experiencia con otras personas. En este caso fueron su mentor y amigo, el Dr. Joseph Breuer y una paciente de éste, Anna O.

Anna O. fue paciente de Breuer desde 1880 hasta 1882. A la edad de 21 años, Anna, mientras invertía la mayor parte de su tiempo cuidando de su enfermo padre, empezó a desarrollar una tos persistente que carecía de cualquier explicación física, así como una dificultad para el habla que eventualmente derivó en un mutismo completo, alternado con episodios de expresiones sólo en inglés, en vez de en su lengua natal, el alemán.

Al morir su padre, Anna empezó a rechazar la comida y a presentar una serie inusual y extraña de síntomas que incluían pérdida de sensibilidad en manos y pies, parálisis parciales y espasmos involuntarios. Las alucinaciones visuales y una visión tubular se añadieron al arsenal sintomático. Y cada vez que los médicos examinaban a Anna para hallar la causa de sus síntomas físicos, no encontraban nada que corroborara la impresión clínica de organicidad.

Y para añadir más síntomas al cuadro, ya de por sí complejo, presentaba también fantasías infantiles, cambios dramáticos de humor e intentaría suicidarse en varias ocasiones.

Histeria fue el diagnóstico empleado por Breuer en aquel momento para definir el trastorno que padecía Anna, hoy llamado **Trastorno de Conversión**; es decir, la presencia de síntomas físicos sin posibilidad alguna de hallar tan siquiera rastros de trastorno orgánico que los explicase.

“Por las noches, la paciente se sumía en unos estados de ‘hipnosis espontánea’ según Breuer, a los que la propia

paciente designó como “nubes”. Hay que considerar que Anna tenía una formación intelectual alta que le facilitaba el uso de términos muy precisos para designar sus diferentes estados. Esta cualidad le garantizaría posteriormente un lugar dentro del psicoanálisis prácticamente como co-fundadora.

Breuer se percató de que a pesar de presentar estos estados de trance, la paciente mejoraba cuando podía hablar sobre sus fantasías diurnas y de otras experiencias. Anna se refirió a estos sucesos como la “*limpieza de chimenea*” a través de la “*cura por la palabra*”.

En ocasiones, durante su “limpieza de chimenea”, Anna aportaba algunos datos que brindaban una cierta comprensión de algunos de sus síntomas. Uno de los más significativos sobrevino justo después de negarse a ingerir agua durante un tiempo: recordaba ver a una mujer bebiendo agua de un vaso que previamente un perro había lamido. Al recordar esta imagen, el asco se apoderaba de ella...pero poco tiempo después, ¡se bebía el vaso completo como si el asco nunca hubiera tenido lugar! En otras palabras, su síntoma (la hidrofobia) desaparecía tan pronto sentía la sensación de asco y lo verbalizaba; es decir, cuando hablaba sobre el síntoma. Breuer llamaría *catarsis*, del griego referido a “limpieza”, a estos estados de recuperación espontánea a través de la expresión oral.

Once años más tarde, Breuer y su asistente, Sigmund Freud, escribirían un libro sobre la histeria, dando pie a una teoría muy particular sobre el funcionamiento psíquico. “*Toda histeria es el resultado de una experiencia traumática que no puede aceptarse en los valores y la comprensión del mundo interno de una persona*”. Las emociones asociadas al trauma no se muestran de manera directa, sencillamente se difuminan: se expresan a través de la conducta de forma vaga e imprecisa, aunque no exentas de significado. Cuando el paciente llega a comprender el origen de sus síntomas, por ejemplo a través de la hipnosis, entonces se liberan las emociones reprimidas y no tienen razón de seguir expresándose por esa vía.

Así, Anna fue poco a poco mejorando de sus padecimientos. Pero debemos señalar algo: mientras se

encontraba en esos estados hipnoides, Anna necesitaba estrechar las manos de Breuer, por lo que surgieron nuevos problemas. De acuerdo con Freud, Breuer reconocería más tarde que la paciente se había enamorado de él y que además el sentimiento era recíproco. Tanto deseaba Anna a Breuer que desarrolló posteriormente un embarazo histérico (*pseudociestis*). Imagínate la situación de Breuer: un hombre casado de la época victoriana no podía permitir que su reputación y moral se viesen ultrajadas por semejante cuestión. Así que abandonó de forma abrupta las sesiones con Anna y perdió su interés sobre la histeria.

Sería Freud quien luego retomaría lo que Breuer no se había atrevido a afrontar abiertamente; a saber, que en el fondo de las neurosis histéricas yace un deseo sexual.

¿Y qué pasó con Anna? Pasaría la mayor parte del tiempo en un sanatorio hasta que finalmente se convertiría en una figura muy respetada y activa (la primera asistente social femenina de Alemania) bajo su nombre propio: Berta Pappenheim. Murió en 1936 y siempre será recordada no solo por sus propios logros, sino por haber sido inspiración de la teoría de personalidad más influyente que hayamos conocido.

BIOGRAFÍA

Sigmund Freud nació el 6 de mayo de 1856 en una pequeña localidad de Moravia llamada Freiberg. Su padre fue un comerciante de lana con una mente muy aguda y un buen sentido del humor. Su madre era una mujer activa, vivaz, segunda esposa del padre de Sigmund y 20 años menor que su marido. Tenía 21 años cuando tuvo a su primer hijo, su apreciado Sigmund. Este tuvo dos hermanastros y otros seis hermanos. Cuando tenía 4 o 5 años (según refiere no lo recuerda bien), su familia se trasladó a Viena, donde viviría casi toda su vida.

Freud fue un niño brillante, siempre a la cabeza de su clase y no hubo grandes traumas en su infancia.

En su adultez temprana, ingresó en la escuela de medicina; una de las pocas opciones para un joven judío en la Viena de esos días. Una vez allí, se embarcó en la investigación bajo la dirección de un profesor de fisiología llamado Ernst Brücke. El maestro defendía posturas un tanto radicales en aquella época, comprensibles, en todo caso, para ese tiempo. Siguiendo el reduccionismo imperante, se hablaba de que "no existen otras fuerzas que las comunes físico-químicas para explicar el funcionamiento del organismo". Freud pasó muchos años intentando "reducir" la personalidad a la neurología, causa, no obstante, que más tarde dejaría un tanto de lado.

Freud era muy bueno en el campo de sus investigaciones, sobre todo en neurofisiología e incluso llegó a crear una técnica especial de tinción celular. Pero, solo existía un número limitado de plazas profesionales y había otros por encima de él. Brücke le ayudó a conseguir una beca de estudios, primero en París con el gran psiquiatra Charcot y posteriormente en Nancy con el que más tarde sería su rival: Bernheim. Tanto Charcot como Freud investigaron el uso de la hipnosis en los pacientes histéricos.

Después de pasar un breve período de tiempo como residente de neurología y como director de una guardería infantil en Berlín, Freud se volvió a Viena y se casó con su prometida de años Martha Bernays. Allí abrió su consulta de neuropsiquiatría, con la ayuda de Joseph Breuer.

Los artículos y obras literarias de Freud le proporcionaron tanto fama como ostracismo dentro de la comunidad médica, pero supo aprovechar la novedad y fe de sus creencias y se rodeó de un buen número de seguidores que más tarde se convertirían en el núcleo fuerte del movimiento psicoanalítico.

Desafortunadamente, Freud tenía una gran propensión a rechazar a aquellos que no estaban de acuerdo con sus teorías;

algunos se separaron de él de manera amistosa, otros no, estableciendo entonces escuelas de pensamiento competidoras.

Freud emigró a Inglaterra justo antes de la Segunda Guerra Mundial, cuando Viena ya no era sitio seguro para un judío y más aún de la talla del famoso Freud. Poco más tarde fallecería de un cáncer maxilobucal del que había sufrido durante los últimos 20 años de su vida.

TEORÍA

No fue exactamente Freud quien inventó la diáda mente **consciente** vs. **inconsciente**, pero desde luego la hizo popular. La *mente consciente* constituye todo aquello de lo que nos damos cuenta en un momento particular: las percepciones presentes, recuerdos, pensamientos, fantasías y sentimientos. Obedece al **Principio de Realidad**. Cuando estamos muy centrados en estas cuestiones, utilizamos el **Preconsciente**, estructura que hoy llamaríamos “memoria disponible”. En definitiva sería todo aquello que somos capaces de recordar; aquellas remembranzas que no están disponibles en un momento, pero que podemos retrotraer a la consciencia.

En la actualidad, probablemente pocas personas tengan problemas en reconocer estas dos “capas” del psiquismo, aunque Freud sugirió que ambas en su conjunto constituían una parte pequeña del mismo, ya que la parte más amplia y con mayor efecto sobre el psiquismo es el **Inconsciente**. Está constituido de todas aquellas cosas que no son accesibles a nuestro consciente, además de otras tantas originadas allí como nuestros impulsos e instintos y cosas que no podemos tolerar en nuestra mente consciente, tales como las emociones asociadas a los traumas y los conflictos. Obedece al **Principio del Placer**.

El inconsciente es la fuente de nuestras motivaciones, desde simples deseos de comida o sexo, pasando por compulsiones neuróticas, hasta las mociones de un artista o

científico. Por si fuera poco, además tendemos a que nuestra mente consciente no se entere de la existencia de estas motivaciones, de manera que solo podemos acceder a ellas a través de múltiples disfraces. Ya seguiremos con esto más adelante.

Esta visión del psiquismo es lo que se conoce como la **Primera Tópica** freudiana.

Ella, Yo y Super Yo

La realidad psicológica freudiana parte de un mundo lleno de objetos. Entre ellos, existe uno especial: el del cuerpo. Y es particular porque actúa para sobrevivir y reproducirse siguiendo sus necesidades (hambre, sed, sexo, evitación del dolor)

Una parte muy importante del cuerpo es nuestro sistema nervioso y específicamente aquella porción dedicada a captar nuestras necesidades corporales. En el nacimiento, esta parte es poco más o menos como la de cualquier animal, una "cosa", o más bien, el **Ello**. El sistema nervioso como Ello, traduce las necesidades del cuerpo en fuerzas motivacionales llamadas **pulsiones** (en alemán *Triebé*), aunque Freud también las llamó **deseos**. El **proceso primario** es el proceso mediante el cual el bebé traduce sus necesidades básicas en una alucinación de lo que desea, por ejemplo el pecho de mamá, como forma de paliar, al menos de momento, su necesidad de comer.

El Ello tiene el trabajo particular de preservar el Principio de Placer, el cual podría entenderse como una demanda de satisfacción inmediata de las necesidades. Imagínate un bebé hambriento... y la rabieta consecuente. Él no "sabe" lo que quiere en un sentido adulto, pero ¡lo quiere ya! Según esta concepción, el bebé es, casi por completo, todo Ello. En definitiva, el Ello sería la representación psíquica de lo biológico.

Pero, aunque el Ello y la necesidad de comida se puedan satisfacer con la imagen de un jugoso filete, al cuerpo no le ocurre lo mismo, por lo que la necesidad se torna aún más grande y los deseos se mantienen con más fuerza. Te habrás

dado cuenta de que cuando no has satisfecho una necesidad, por ejemplo de comer, ésta te empieza a demandar cada vez más atención, hasta que llega un punto donde no puedes pensar en otra cosa. Es la representación de un deseo que invade la consciencia.

Menos mal que existe una pequeña porción de la mente que mencionamos antes, el consciente, que se aferra con fuerza a la realidad a través de los sentidos. Es aquí donde surgen los problemas: me doy cuenta de que hasta las 6 de la tarde no puedo comer (a través del principio de realidad) y me frustró (surge el conflicto como consecuencia del choque del principio de placer y el principio de realidad).

Alrededor de esta consciencia algo de lo que era "cosa" se va convirtiendo paulatinamente en **Yo**, más o menos durante el primer año de vida. El **Yo** se apoya en la realidad a través del consciente, buscando objetos para satisfacer los deseos que el **Ello** ha creado para representar las necesidades orgánicas. Esta actividad de búsqueda incesante de soluciones es lo que se llama **Proceso secundario**.

Como mencionamos, el **Yo**, a diferencia del **Ello**, funciona de acuerdo con el Principio de realidad, el cual persigue la satisfacción de una necesidad tan pronto haya un objeto disponible. Representa a la realidad y, hasta cierto punto, a la razón.

No obstante, aunque el **Yo** se las ingenia para mantener al **Ello** contento (y finalmente al cuerpo), se encuentra con obstáculos en el mundo externo, como cuando sé que no podré comer hasta las 6 de la tarde por culpa del trabajo.

El **Yo** guarda un registro tanto de los obstáculos como de los favorecedores en su diplomática carrera, especialmente de aquellas gratificaciones y castigos que provienen de las figuras más influyentes: mamá y papá. Este registro de cosas a evitar y estrategias a conseguir y mantener es lo que finalmente se convertirá en **Superyo**, completándose hasta aproximadamente los siete años de edad, aunque en algunas personas nunca se completará (como ocurre en los trastornos de personalidad antisocial y psicopatías)

La censura del Superyo opera, en gran parte, de modo inconsciente, lo que explicaría el rigor irracional del mismo, aunque existe otra claramente consciente que se torna en la consciencia moral de la persona.

Otra parte importante de sus atribuciones o *instancias psíquicas* sería el **Ideal del Yo**, el cual deriva de las recompensas y modelos positivos presentados al niño. Tanto la parte consciente del Superyo como el Ideal de Yo “comunican” sus requerimientos al Yo a través de sentimientos como el orgullo, la vergüenza y la culpa.

Sería como si en la niñez adquiriésemos un nuevo conjunto de necesidades y deseos acompañantes, esta vez de naturaleza más social que biológica. Pero, desafortunadamente estas nuevas compañías pueden enfrentarse con los deseos del Ello.

El primer modelo que mencionamos, el de consciente-inconsciente, se denomina **Primera Tópica** del psiquismo y el segundo, el del Yo, Ello y Superyo, **Segunda Tópica**.

Pulsión de Vida y Pulsión de Muerte

Freud consideró que todo el comportamiento humano estaba motivado por las pulsiones, que, como vimos, no son más que representaciones neuropsicológicas de necesidades físicas. Al principio, Freud se refirió a ellas como **instintos de vida**. Estos instintos perpetúan (a) la vida de la persona, motivándole a buscar comida y agua, y (b) la vida de la especie, motivándole a buscar sexo. La energía motivacional de estos instintos de vida que impulsa nuestro psiquismo es llamada **Libido**, del latín “yo deseo”.

La experiencia clínica de Freud le condujo a considerar el sexo como la más importante de las pulsiones. Después de todo, somos sujetos sociales y el sexo es la mayor de las necesidades sociales. Pero, debemos precisar que cuando Freud se refería al sexo, no solo se estaba centrando en el coito, sino en toda la extensión de la palabra reunida en el concepto de libido como *energía pulsional sexual*.

La Libido es algo vivo; el principio del placer nos mantiene en constante movimiento. Y la finalidad de todo este movimiento es lograr la quietud, la tranquilidad, la satisfacción, el placer y no tener más necesidades. Por tanto, podríamos inferir que la meta de la vida es la muerte.

Freud pensó que a un lado de la pulsión de vida se hallaba una **Pulsión de muerte**, defendiendo la idea de que cada uno de nosotros tenemos una necesidad inconsciente de morir.

En principio parecería una idea extraña -por supuesto fue rechazada por muchos de sus seguidores- pero si nos detenemos un poco en la cuestión, tiene algo de sentido: la vida puede ser un proceso bastante doloroso y agotador. La mayoría de las personas consideran que existe más dolor que placer en la vida; algo por cierto, que por otra parte nos cuesta admitir. La muerte promete la liberación del conflicto y por consiguiente esa tranquilidad tan deseada.

Freud introdujo aquí una noción más elaborada de la pulsión de muerte, el **Principio de Nirvana**; idea budista que parte del término traducido como "cielo", aunque su significado literal es "soplido que agota", como cuando por una suave corriente de aire se apaga la llama de una vela. Es la no-existencia, la nada, el vacío; la meta de toda vida en la filosofía budista.

La evidencia cotidiana de la pulsión de muerte y del Principio de Nirvana está en nuestro deseo constante de paz, de escapar de la estimulación e incluso en nuestra atracción por el alcohol y algunas drogas, en nuestra propensión a realizar actividades solitarias y de aislamiento, como cuando nos perdemos en un libro o en una película y en nuestra apetencia por el descanso y el sueño. En la experiencia clínica, recordamos a una paciente que, al despertarse de la siesta, recordaba imágenes y recuerdos relacionados con una muerte placentera...y esta experiencia le llenaba de paz.

En ocasiones, esta pulsión se representa de forma más directa en el suicidio y en la agresión, crueldad, asesinato y destructividad.

Angustia

El Yo está justo en medio de dos grandes fuerzas; el Superyo, representado por realidad y sociedad y el Ello por la biología. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto con el pobre Yo, es comprensible que empecemos a sentirnos amenazados y abrumados; parece que se nos cae la casa encima. Este sentimiento es llamado **angustia** y se considera una llamada de supervivencia del Yo. Cuando este sentimiento invade al cuerpo, es un signo de que el mismo está en peligro.

De forma más gráfica, es como la fiebre en un sentido estrictamente biológico. La fiebre te dice que algo negativo está pasando en tu cuerpo; es un signo de que existe un conflicto orgánico donde probablemente batallen los anticuerpos por un lado y los microorganismos por otro.

Freud habló de la **angustia ante un peligro real**, la cual puede llamarse, para que nos entendamos, sencillamente miedo. Si estás en un pozo lleno de serpientes, seguramente experimentarás una angustia de este tipo.

Otro tipo de angustia sería la **angustia moral** que sentimos cuando el peligro no proviene del exterior, sino del mundo social interiorizado del Superyo. Sería otra terminología para referirse a la culpa, vergüenza y el miedo al castigo.

Finalmente, tenemos la **angustia neurótica** o el miedo a sentirse abrumado por las exigencias del Ello. Si has sentido alguna vez que vas a perder el control, o que vas a volverte loca, habrás sentido este tipo de angustia.

Los Mecanismos de Defensa

Ya sabemos que el Yo lidia con las exigencias del Ello y del Superyo de la mejor manera que puede, pero cuando la angustia le sobrepasa, debe defenderse como sea. Esto lo busca intentando bloquear o distorsionar inconscientemente los impulsos, para que sean más aceptables y menos amenazadores. Estas técnicas son los mecanismos de defensa del Yo y tanto el propio Freud como su hija Anna además de otros seguidores, han descrito unos cuantos. Veamos algunos.

La **Negación** es un mecanismo de defensa referido al bloqueo selectivo de eventos externos vividos como amenazadores y/o productores potenciales de angustia para la consciencia. Aunque Freud estableció un matiz entre renegación y negación, mantendremos la palabra negación por su uso más extenso en castellano. Es una defensa peligrosa y primitiva, ya que no podemos estar mucho tiempo negando aspectos de la realidad y es bastante frecuente en los niños. ¿Nunca has visto a un niño borrar literalmente de su mente una imagen en la televisión de la que se ha asustado? ¿O alguien que se haya desmayado en una autopsia? ¿O nunca te has olvidado de ir a ver los resultados de tus exámenes?

La **Represión**, defensa que Anna Freud llamó también *olvido motivado*, es la imposibilidad de recordar una situación, persona o evento estresante.

Anna menciona un ejemplo que ilustra dicha defensa: una chica joven acosada de una importante culpa por sus intensos deseos sexuales, tiende a olvidar el nombre de su novio cuando le presenta a sus amistades.

Otros ejemplos más cercanos serían el alcohólico que no puede recordar su último intento de suicidio, o el niño que casi se ahoga de pequeño y no recuerda nada del evento, pero de adulto presenta un miedo terrible a los mares y lagos.

Es importante recalcar aquí, que como dicen Laplanche y Pontalis en su Diccionario de Psicoanálisis (1993), la defensa actúa, al menos parcialmente, de forma inconsciente. Esto supondría que la condición de que exista una fobia o miedo irracional —que no accede a la razón—, es que se haya reprimido la situación traumática original.

El **Ascetismo** es una de las defensas de las que menos hemos oído hablar, pero en la actualidad cobra una importancia capital a raíz de la gran profusión de los trastornos alimentarios como la anorexia. Se define como la renuncia a las necesidades. Cuando los pre-adolescentes se sienten amenazados por sus emergentes deseos sexuales, pueden optar por protegerse de los mismos de forma inconsciente a través de negar no solamente sus deseos sexuales, sino todos sus

deseos. De esta forma, viven de forma exageradamente austera donde renuncian a cualquier interés, incluso el vital.

En otro terreno, parece que los chicos actuales están preocupados por la autoexigencia de las artes marciales. Las películas de chinos karatekas y samuráis están de moda, como las películas de Tarantino. Realmente, las artes marciales no hacen (mucho) daño e incluso puede ser útil en la formación del chico. Contrariamente, las chicas actuales desarrollan con mucha frecuencia un interés desmesurado por alcanzar estándares artificiales de belleza basados en la delgadez. Desde la teoría freudiana, podríamos decir que estas chicas se niegan a comer como tapadera de su negación a su desarrollo sexual ...y desde luego que la sociedad aumenta la presión. La definición de mujer madura y atractiva para otras sociedades con caracteres sexuales secundarios desarrollados y evidentes, se reduce en nosotros, los occidentales, a una mujer delgada y añiada. Solo tienes que detenerte a observar la manera en que los estándares actuales promulgan la eliminación de signos relacionados con estos caracteres, como el vello, tanto en la mujer como en el hombre; signos, en definitiva, que demuestran la madurez sexual.

El **Aislamiento** es aquella defensa dirigida a separar un pensamiento o comportamiento de tal forma que sus conexiones se rompan con otros pensamientos o con el resto de la existencia de la persona. Se ha asociado mucho a la llamada neurosis obsesiva, en tanto que los rituales que lleva a cabo una persona con este trastorno se limitan a realizarse sin explicación alguna o ayudándose de la **Intelectualización**, mecanismo aparentemente lógico, pero que esconde la irracionalidad del comportamiento particular.

Es muy probable que conozcas a alguien que ante situaciones dramáticas se queda frío e impávido e incluso se enfrenta a la situación de forma eficaz, y luego cae en picado cuando la situación cesa. Es muy común ver a personas que ante la muerte de un ser querido se encargan de todo el papeleo relacionado con el fallecimiento del mismo. De la misma manera, los médicos y enfermeras deben separar sus naturales reacciones emocionales de su ejercicio profesional

cuando están en presencia de pacientes heridos o simplemente cuando tienen que clavar una aguja.

Muchos adolescentes acuden en masa al cine a ver la última gran película de terror "gore", e incluso se obsesionan con la cuestión, quizás para intentar combatir el miedo real. Nada demuestra el uso del aislamiento más claramente que un cine lleno de gente riéndose histéricamente ante el descuartizamiento de una persona en la pantalla.

El **Desplazamiento** es la "re-dirección" de un impulso hacia otro blanco que lo sustituya. Si el impulso o deseo es aceptado por ti, pero la persona al que va dirigido es amenazadora, lo desvías hacia otra persona u objeto simbólico. Por ejemplo, alguien que odia a su madre puede reprimir ese odio, pero lo desvía, digamos, hacia las mujeres en general. Otra persona que, por ejemplo, no haya tenido la posibilidad de amar a alguien, puede desplazar sus sentimientos hacia un gato o un perro. A veces las familias estructuradas alrededor de una dependencia importante entre todos sus miembros desarrollan una especial atención a los animales de compañía cuando los hijos crecen y se van de casa. Una persona incómoda con sus deseos sexuales puede desviar los mismos a un objeto o fetiche. Un hombre frustrado por sus superiores laborales puede llegar a casa y pegar al perro o a sus hijos y establecer discusiones acaloradas.

La **Escisión** implica que se separen aquellos contenidos mentales que surgen tanto del mundo externo como del interno y que provocan un conflicto entre ellos de una forma más drástica que la defensa anterior. Por un lado la realidad y por otro la negación de la realidad y la creación de otra realidad más próxima al deseo, es lo que vemos en los psicóticos cuando se "inventan" un mundo paralelo al real.

Aunque no fue Freud quien describió de forma literal la **Agresión contra el Propio Self** y se ciñó más al concepto de pulsión agresiva después de que un colega (A. Adler) introdujese el término, creemos importante mencionar esta defensa. Es una forma muy especial de desplazamiento y ocurre cuando la persona se convierte en su propio blanco sustitutivo. Es más común asociada a impulsos negativos como

la rabia, agresividad e irritabilidad y sería la explicación freudiana para muchos de nuestros sentimientos de inferioridad, culpa y depresión.

Hay niños que, cuando les reñimos, empiezan a golpearse a sí mismos contra una pared...y no hace falta decir hacia quién iba dirigida la agresión inicialmente.

La **Proyección** o *desplazamiento hacia fuera*, como le llamó Anna Freud, es la tendencia a ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros. En este caso, los deseos permanecen en el interior pero son atribuidos a otras personas. ¿Cuántas veces nos encontramos echándole la culpa a otros de algún suceso del que claramente somos responsables? Nos preguntamos si cuando nos hallamos con alguien que critica tanto a la sociedad o habla de lo pervertido que es el vecino, no estará acumulando bastantes impulsos agresivos o sexuales. Un marido fiel y bueno empieza a sentir una atracción sexual por una vecina guapa y atractiva. En vez de aceptar estos sentimientos, se torna cada vez más celoso con su mujer, a la que cree infiel. O una mujer que siente paulatinamente deseos sexuales hacia otras mujeres (en lugar de asumílos, asistimos perplejos a toda una charla crítica sobre el aumento considerable de lesbianismo en su comunidad!

La proyección en su extremo más patológico es muy evidente en el trastorno paranoide de la personalidad.

La **Formación Reactiva** o *creencia en lo opuesto* como le llamó Anna Freud, es una de las defensas más importantes en la teoría psicoanalítica y comprende el cambio de un impulso inaceptable por su contrario. Así, un niño enfadado con su madre, puede tornarse en un niño muy preocupado y atento con ella. Un ama de casa obsesionada con la limpieza, a fin de cuentas centra su vida en el polvo y la suciedad, pero de esto no es consciente, por supuesto.

Quizás el ejemplo más común lo encontremos en los chicos de entre siete y once años. Sin duda, la mayoría de ellos hablarán mal de las chicas o incluso no querrán saber nada del tema. Las niñas harán lo mismo con ellos. Pero basta con verles jugar a los médicos entre ellos y veremos cuáles son sus verdaderas intenciones escondidas.

La **Anulación Retroactiva** comprende rituales o gestos tendientes a cancelar aquellos pensamientos o sentimientos displacenteros después de ocurridos. En personas "normales", esta defensa es más consciente y se percibe en la solicitud de disculpas o con actos de expiación. Pero en algunas personas los actos de expiación no son en absoluto conscientes. Solo hay que ver a un padre alcohólico que después de pasar todo un año abusando verbalmente de sus hijos, en Navidad les regala los mejores juguetes del mercado. Cuando pasa la época navideña y percibe que sus hijos no se han dejado engañar por los regalos, se vuelve al bar de siempre y le comenta al camarero lo desagradecida que es su familia...y vuelta a beber.

Uno de los ejemplos clásicos de esta defensa es el lavarse después de una relación sexual. Sabemos que es una norma de higiene, pero hay formas de lavarse. Si estás frotándote con un jabón extra fuerte y empleas una hora en ducharte...algo ocurre con tu concepto sobre el sexo.

La **Introyección**, término introducido por Sandor Ferenczi, fue creado por simetría con el de proyección, del que es contrario, y guarda una relación estrecha con la **Identificación**, mecanismo a través del cual se forma el Superyo, como dijimos. Comprende la adquisición o atribución de características de otras personas a uno mismo como si fueran propias, resolviendo así algunas dificultades emocionales. Por ejemplo, si dejamos a un niño mucho tiempo solo, adoptará la actitud del "papá de la casa", disminuyendo sus temores. En los adolescentes podemos observar la forma en que adoran a sus ídolos musicales, pretendiendo ser como ellos para lograr una identidad en medio del caos evolutivo de esta etapa del desarrollo.

En casos más extremos, ante la pérdida de su marido, una mujer puede empezar a adoptar posturas, gestos e incluso vicios de su difunto marido, con el fin de mantenerse a sí misma alejada de la depresión resultante.

La **Identificación con el Agresor** es un mecanismo aislado descrito por Anna Freud. En este caso no se trata de la adquisición de rasgos generales o positivos de la persona,

sino de negativos. Si te encuentras atemorizado por alguien, te conviertes parcialmente en él y cesan los miedos.

El ejemplo extremo de este mecanismo es el llamado *Síndrome de Estocolmo*. Después de una crisis de rehenes en Estocolmo, los psicólogos se sorprendieron al constatar que las rehenes no estaban enfadadas con sus captores e incluso fueron sumamente simpáticas con ellos.

La **Regresión** es una vuelta atrás en el tiempo psicológico cuando nos enfrentamos al estrés. Ante situaciones problemáticas o de temor, nuestros comportamientos se vuelven más infantiles o primitivos. Por ejemplo, un niño puede retomar a chuparse el pulgar o a hacerse pis por la noche si necesita pasar un tiempo ingresado en un hospital o le cambian de colegio. Un adolescente puede empezar a reírse descontroladamente en una situación comprometida de encuentro social con el sexo opuesto —muchas veces, la “edad del pavo” tiene que ver con esto—. O un estudiante preuniversitario se trae un pequeño amuleto infantil consigo a un examen. Un grupo de personas civilizadas pueden tornarse violentas ante una situación de peligro inminente o en virtud de un líder sádico y primitivo, siguen sus indicaciones en masa y sin pensar.

¿A qué etapa de la vida regresamos cuando nos enfrentamos al estrés? Según los freudianos, a un momento de la vida donde nos sentimos seguros y a salvo.

Aunque existe una diferenciación entre instinto y pulsión, algunos animales adoptan una actividad regresiva ante situaciones de peligro. Por ejemplo, de todos es sabido el peligro que comporta un gato acorralado en una esquina de la casa. O de forma más curiosa, en unos roedores de los acantilados de Irlanda en momentos de superpoblación, aumenta el estrés y deciden sencillamente... ¡lanzarse a las rocas desde lo alto, suicidándose!

La **Racionalización** es la distorsión cognitiva de los hechos para hacerlos menos amenazadores a través de una explicación más o menos lógica o coherente con la moral. Es como cuando damos demasiadas excusas (justificaciones) ante un acto que sabemos que ha sido negativo. El problema es

que en muchas ocasiones, y sobre todo en personas con un Yo muy sensible a la crítica, llegamos a creernos nuestras justificaciones. Es una defensa muy propia de personas narcisistas.

Una manera más clara de entender las defensas es verlas como una combinación de negación y represión con varias clases de racionalizaciones.

De hecho, todas las defensas son mentiras, incluso si no somos conscientes de ellas. Es más, si no las percibimos, son aún más peligrosas si cabe. Ya sabes...las mentiras traen más mentiras y nos alejan cada vez más de la verdad, de la realidad. Mientras más lo hagamos, más debilitado se encontrará el Yo, con lo que llegará un momento en que no podrá preservarnos de la invasión del Ello o empezará a hacerle caso al Superyo. ¿Resultado? ansiedad y enfermedad.

Sin embargo, a pesar de todo ello, Freud consideró que las defensas eran necesarias para vivir. No podemos esperar que un niño pueda con todas las contradicciones y eventos difíciles de la vida.

Aunque algunos de sus seguidores sugirieron que todas las defensas podían utilizarse con fines positivos, Freud dijo que solo consideró una como enriquecedora, la sublimación.

La **Sublimación** es la transformación de un impulso inaceptable, ya sea sexo, rabia, miedo o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable o incluso productiva. Por esta razón, alguien con impulsos hostiles puede desarrollar actividades como la caza, o ser carnicero, o cirujano, o jugador de rugby o convertirse en mercenario. Alguien con impulsos sexuales poderosos puede llegar a ser un buen artista, novelista o fotógrafo. De hecho, para Freud, toda actividad creativa positiva era una sublimación, sobre todo de la pulsión sexual, por su relación con el placer.

Los Estadios del Desarrollo Psicosexual

Como mencionamos antes, para Freud la pulsión sexual es la fuerza motivacional por excelencia. Creía que esta fuerza

no era solo la más importante en los adultos, sino también en los niños e incluso en los bebés. Pero, cuando Freud presentó por vez primera sus ideas sobre sexualidad infantil, el auditorio vienés que le escuchaba no estaba preparado para oír hablar de esa manera sobre sexo y menos aún en niños.

Es cierto que la capacidad orgásmica está presente desde el nacimiento del niño, pero además Freud no solo hablaba de orgasmo. La sexualidad no está restringida exclusivamente al coito, sino que envuelve todas aquellas sensaciones placenteras distribuidas en nuestro cuerpo y sobre todo en la piel. Está claro que hasta el más mojigato de nosotros, incluyendo bebés, niños y adultos, disfrutamos de las experiencias táctiles como los besos, caricias y demás.

Freud observó que a medida que pasábamos por diferentes etapas de la vida, el placer se "situaba" en distintas partes de nuestra piel. Más tarde, los teóricos llamarían a estas áreas **zonas erógenas**.

Se percató de que los bebés obtenían un gran monto de placer del acto de chupar, y más del pecho materno. De hecho, los niños pequeños tienen una gran tendencia a llevarse a la boca todo lo que encuentran.

Más tarde en el desarrollo, el niño concentra su atención en el placer anal derivado de retener y expulsar.

Alrededor de los tres o cuatro años, descubre entonces el placer de tocar sus genitales.

Y es sólo más tarde, en nuestra madurez sexual, cuando experimentaremos un gran placer en nuestras relaciones sexuales.

Basándose en estas observaciones, Freud postuló su teoría de los *estadios psicosexuales*.

La **etapa oral** se establece desde el nacimiento hasta alrededor de los dieciocho meses. El foco del placer es, por supuesto, la boca. Las actividades favoritas del infante son chupar y morder. Debemos tener en consideración que, además del placer envuelto en la actividad, en esta etapa del desarrollo neuropsicológico el niño utiliza la boca como órgano táctil, acto que le permite "conocer" lo que se lleva a la boca.

La **etapa anal** se encuentra entre los dieciocho meses y los tres o cuatro años de edad. El foco del placer es el ano. El goce surge, pues, de retener y expulsar.

La **etapa fálica** va desde los tres o cuatro años hasta los cinco, seis o siete. El foco del placer se encuentra en los genitales; por eso la masturbación es bastante común a estas edades.

La **etapa de latencia** dura desde los cinco, seis o siete años hasta la pubertad, alrededor de los 12 años. Freud consideró que en este período la pulsión sexual se subyugaba al aprendizaje. Si bien es cierto que en esta etapa la mayoría de los niños están ocupados en sus responsabilidades escolares, no lo es menos que cerca de un veinticinco por ciento de ellos están inmersos en la masturbación y en juegos de un velado contenido sexual.

Hay que tomar en cuenta que en los tiempos represivos de Freud, los niños eran "más ingenuos" y disponían de una cantidad de información considerablemente menor que los actuales, sobre todo en lo referido al sexo.

La llamada **etapa genital** se inicia en la pubertad y representa el resurgimiento de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigiéndose más específicamente hacia las relaciones sexuales y sucedáneas.

Estas etapas constituyen una verdadera teoría de períodos que la mayoría de los freudianos siguen al pie de la letra, tanto en su contenido como en las franjas de edad que comprenden.

La crisis edípica

Cada estadio trae consigo una serie de pruebas o tareas más o menos difíciles de completar, por lo que de él surgirán una serie de problemas. Para la fase oral será el destete; para la anal, el control de esfínteres; para la fálica, la **crisis edípica**, llamada así a partir de la historia griega del rey Edipo, quien mató a su padre y se casó con su madre. Veamos esto con más detenimiento.

El primer objeto de amor de todos nosotros es nuestra madre. Queremos su atención, su afecto y sus cuidados; la deseamos de una manera abiertamente sexual. No obstante, el niño tiene un rival enfrente personificado en su padre, mayor, más fuerte, más listo y es el que se va a la cama con ella, mientras que el niño es desplazado a dormir solo en su habitación. El padre es el enemigo.

Desde el momento en que el niño percibe esta relación arquetípica, ya se ha percatado de las diferencias entre niños y niñas y no solamente en lo relativo al pelo largo y las faldas. Desde su punto de vista infantil, la diferencia estriba en que tiene un pene y ella carece de él. En este período de la vida, él cree que es mejor tener algo que carecer de ello, de manera que se siente satisfecho y orgulloso de poseerlo.

Pero, pronto surge la pregunta: ¿Y dónde está el pene de la niña? Quizás lo habrá perdido de alguna manera. Quizás se lo cortaron. Quizás ¡lo mismo me puede pasar a mí! De aquí surge la **angustia de castración** o temor a perder el propio pene.

Siguiendo con la historia, el niño, al reconocer la superioridad de su padre y centrando su temor en el pene de él, empieza a poner en práctica algunas de sus defensas yoicas. Desplaza sus impulsos sexuales primero a su madre, luego hacia las chicas y finalmente a las mujeres. Y se identifica con su agresor, su papá, intentando parecerse cada vez más a él; en definitiva, un hombre.

Después de unos años de latencia, entra en la adolescencia y al mundo de la heterosexualidad madura.

La niña, por su parte, empieza también su vida con un gran amor hacia su madre, por lo que se nos presenta el problema de tener que redirigir su afecto al padre antes de que surja el proceso edípico. ¿Cómo lo hace? Con lo que Freud llamó **envidia al pene**. La niña ya ha notado que le falta esa parte de su cuerpo y que ante la diferencia entre ambos sexos, ella no puede hacer nada. También le gustaría tener un pene y todo su poder asociado. Mucho más tarde podrá tener un sustituto...un bebé. Y toda niña —y niño también— sabe que para tener un bebé se necesitan dos personas

de distinto sexo, así que, en este caso, escoge al padre como pareja, dirigiéndole todo su cariño y atención.

Pero, papá ya está con alguien, por lo que la chica le desplaza hacia los chicos y posteriormente a los hombres, identificándose con mamá, esa mujer que posee al hombre que ella desea.

Pero, debemos detenemos aquí un momento, porque hay algo que falta.

La niña no sufre angustia de castración, ya que no puede echar de menos aquello que nunca ha tenido. En este sentido, Freud pensó que la falta de este inquietante temor es lo que provocaba que las mujeres fuesen menos firmes en su heterosexualidad que los hombres y estuviesen menos preocupadas por los aspectos morales en general.

Antes de que montes en cólera por esta poco agraciada descripción de la sexualidad femenina, no te preocupes, que ya muchas personas han respondido a esta teoría. Lo retomaremos en la parte dedicada a la discusión.

Carácter

Las experiencias que vamos acumulando a lo largo de nuestro desarrollo contribuyen a forjar nuestra personalidad o carácter. Freud sostenía que aquellas que fueran traumáticas tendrían un efecto especialmente intenso en los distintos estadios e influirían en los siguientes.

Si una persona ha presentado algún tipo de dificultad en cualquiera de estas etapas (destete, control de esfínteres o búsqueda de la identidad sexual), tenderá a retener ciertos hábitos infantiles o primitivos en la vida adulta. A este proceso se le llama **fijación**. La fijación provoca que cada problema de una etapa específica se prolongue de forma considerable en nuestro carácter y personalidad. Por ejemplo, si a los dieciocho meses de edad has pasado una frustración constante porque tu necesidad de chupar no ha sido colmada, ya sea porque mamá estaba incómoda o tenía mucho que hacer, o incluso fue muy rígida contigo, ahora podrías haber desarrollado un **carácter oral pasivo**. Entonces, serías una

persona bastante dependiente de los demás y buscarías “gratificaciones orales” como comer, beber y fumar. Es como si estuvieses buscando los placeres perdidos de tu infancia.

Cuando tenemos entre cinco y ocho meses de edad empieza la dentición. En este periodo tenemos la sana costumbre de llevarnos todo a la boca, y de paso, morder con placer e incluso con cierta ansia los objetos. Desde un punto de vista estrictamente biológico, está claro que en esta etapa del desarrollo nuestra forma de incorporar información se concentra en la boca, como mencionamos antes.

El pezón de mamá, o en su defecto la tetina del biberón, se convierte en la diana de nuestro deseo de incorporar. Pero, si tu caso tiene que ver con que en estos momentos mamá no podía o no quería darte de mamar, o incluso para ella era una experiencia desagradable y entonces te rechazaba cada vez que querías chupar, entonces hoy podrías tener un **carácter oral-agresivo** y por esta razón tienes siempre un lápiz medio comido o las uñas casi han desaparecido de mordértelas. Quizás también seas una persona muy agresiva en tus discursos verbales o utilices mucho la ironía, el sarcasmo y las burlas a los demás.

El estadio anal, que se extiende desde el primer al tercer año de vida del niño se caracteriza por la fascinación que sentimos hacia nuestras “necesidades fisiológicas”. Al principio, podemos hacerlo de cualquier manera y en cualquier lugar. Posteriormente, empezamos a darnos cuenta que tenemos poder sobre ello, haciéndolo a ciertas horas y en ciertos lugares... ¡y papá y mamá parecen valorar sobremanera tanto el esfuerzo como el producto final!

Algunos padres se someten a los deseos del niño en el entrenamiento del control de esfínteres. Les piden de rodillas al niño que lo haga en el inodoro; se alegran mucho cuando lo hace de esta manera y se les rompe el corazón cuando no lo hace correctamente. Y mientras tanto, el niño es el rey de la casa, con sus súbditos a su merced... y además, lo sabe.

Este niño desarrollará un **carácter anal-expulsivo (anal-agresivo)**. ¿Conoces a alguien cercano que es sensiblero, desorganizado y generalmente agresivo; o vándalo; le encanta

el *grafiti* y destruye todo lo que ve? Pues preguntémosle quién llevaba los pantalones en casa cuando era pequeño... o mejor, hagamos la pregunta a sus padres.

Otros padres son estrictos. Pueden estar compitiendo con sus vecinos a ver cuál de los niños controla primero sus esfínteres, con la creencia de que si un niño lo hace muy pronto en su evolución, es signo de gran inteligencia. Y desde luego pueden llegar a humillarle y castigarle en caso de no cumplir los objetivos. El niño "decide" controlar más de la cuenta y se vuelve estreñido, en un afán de ganarse la confianza y el cariño de sus padres y, posteriormente, de los demás. Desarrollará un **carácter anal-retentivo** y será una persona excesivamente pulcra, perfeccionista y dictatorial.

Tal y como mencionamos antes, la etapa fálica se caracteriza por el advenimiento del complejo edípico. Se sitúa entre los tres y seis años de edad. Aquí, la zona genital pasa a ser **zona erógena**: pene en el niño y clítoris en la niña.

Existen también dos **caracteres fálicos**, aunque a ninguno de ellos se les ha dado nombre. Si el niño, por ejemplo, es rechazado en demasía por su madre y además es amenazado por un padre en exceso varonil, es muy probable que su autoestima se vea empobrecida, sobre todo en el área sexual. En este caso, al alcanzar la adultez, se sentirá bastante más cómodo evitando cualquier encuentro heterosexual y encerrándose en la biblioteca en soledad, o bien se convertirá en todo lo contrario: el macho de todas las mujeres.

En el caso de una niña rechazada por su padre y amenazada de forma extrema por una madre demasiado femenina, también su autoestima se verá comprometida en la misma área. Así, tendremos a una mujer tipo florero, de adorno, muy preocupada por su belleza externa.

En otro caso, si un niño es sobreprotegido por su madre y defendido en sus debilidades por un padre pasivo, podría desarrollar una opinión de sí mismo bastante sobrevalorada, lo que le proporcionará mucho sufrimiento a la hora de enfrentarse al hecho de que no todo el mundo le quiere como su madre. Parecerá muy afeminado en su adultez;

después de todo, no existe ninguna razón por la que tenga que identificarse con su padre.

De la misma forma, si la niña es la princesita de papá y su mejor colega y mamá ha sido relegada a una posición de sirvienta de la casa, la chica será superficial y egocéntrica, o por el contrario muy masculina.

Estos distintos caracteres fálicos dan buena cuenta de un punto importante en la caracterología freudiana: los extremos conllevan a los extremos. Sin embargo, hay situaciones donde, como compensación, diversos caracteres patológicos derivan en comportamientos más o menos "normales" y pueden llegar a ser "exitosos". Tomemos como ejemplo la manera en que nuestra sociedad actual engrandece la superficialidad de la belleza o en cómo los caracteres agresivos se consideran sinónimos de fortaleza de personalidad. Si te encuentras entre ellos, parece que has tenido éxito... aunque tengamos que definir lo que verdaderamente significa este término.

Terapia

La terapia de Freud ha sido la más influyente de todas las terapias, a la vez que la parte con más influencia de su teoría. Veamos algunos de sus puntos referenciales más importantes.

Atmósfera relajada. El paciente debe sentirse libre de expresar lo que quiera. De hecho, la situación terapéutica es una situación social única, en la que no debemos sentirnos temerosos de un posible juicio social. Y es que en esta terapia el terapeuta casi desaparece. Añádase a esta situación unas luces tenues, un cómodo diván, paredes insonorizadas y el proceso está servido.

Asociación libre. El paciente puede hablar de cualquier cosa. La teoría dice que con una buena relajación, los conflictos inconscientes surgirán al exterior. Si nos detenemos un momento aquí, podremos observar la similitud existente entre este estado y el soñar. Pero en el despacho hay un terapeuta entrenado para reconocer ciertos aspectos o pistas de

problemas y soluciones que el paciente sencillamente pasa por alto.

Resistencia. Una de estas pistas es la resistencia. Cuando el paciente intenta cambiar de tema o su mente se le queda en blanco, se duerme, llega tarde o falta a una sesión, o incluso si paga de más o de menos, el terapeuta piensa: "¡Anjá!". Estas resistencias (a través de sus múltiples nombres de *actos fallidos*, *deslices*, *lapsus linguae*, etc.) sugieren que el paciente está cercano a contenidos inconscientes que son considerados amenazadores.

Análisis de los sueños. Mientras dormimos, tenemos menos resistencia ante el inconsciente y nos permitimos algunas licencias, la mayoría de las veces simbólicas, que florecen en nuestra consciencia. Los contenidos se mantienen disfrazados porque si se expresan de forma directa, sencillamente, ¡nos despertaríamos!

Estos deseos del Ello proveen a paciente y terapeuta de mayores pistas. Unas cuantas formas de terapia usan los sueños en sus prácticas, pero la interpretación freudiana clásica es distinta, ya que busca significados prioritariamente sexuales y/o agresivos en ellos.

Paráfrasis. Una paráfrasis es un desvío del discurso verbal y dentro de la escuela freudiana se le conoce más como **acto fallido** y comprende no solamente errores de palabras, sino toda clase de fallos en acciones y en general, en el funcionamiento psíquico. Son, en definitiva, **formaciones de compromiso**. Lo importante de estos actos es que son ejecutados con éxito: el deseo inconsciente se ha expresado de manera manifiesta o evidente, sobre todo, para el terapeuta, aunque el paciente no se dé cuenta. En todo caso, el éxito del mecanismo es que el contenido inconsciente ha salido.

¿Te ha pasado alguna vez en que has metido la pata al "escaparse" de tu boca el nombre de alguien que no quieres mencionar, pero que sabes que te gusta y te da vergüenza?

Es evidente que Freud se interesó por literalmente todo lo que decía el paciente y desde luego siempre tenía algún sentido, aunque fuera algo de lo más trivial y aparentemente vacío de contenido. Así, hasta los chistes tienen importancia.

Sin embargo, aunque actos como equivocarse de número al llamar por teléfono o desviarse de la ruta o decir mal una palabra, suponían serios objetos de estudio para Freud, también en ocasiones las cosas y situaciones no eran más que eso: objetos y eventos. Como le dijo Freud a un estudiante en una ocasión al preguntarle el significado simbólico de un cigarro: "A veces, un cigarro no es más que un cigarro". Bien es cierto que sin quedarse contento con la propia respuesta Freud añadiría algo como "¿qué hace que le interese?".

Transferencia, catarsis, introspección (insight) La *transferencia* ocurre cuando el paciente proyecta sentimientos sobre el terapeuta que guardan relación con otros seres importantes de su vida, usualmente los padres. Freud entendía que este fenómeno era importante para la terapia ya que traía a la luz aquellas emociones reprimidas que habían estado causando problemas al paciente por tanto tiempo. Por ejemplo, puedo enfadarme con mi terapeuta porque no lo puedo hacer con mi padre... sólo basta un poco de cercanía por su parte o que yo crea que este hombre me recuerda a él.

Contrariamente al pensamiento popular, la relación entre el terapeuta y el paciente en la teoría de Freud es muy cercana, aunque se establezca de forma que no pueda traspasar unos límites.

La *catarsis* es la explosión súbita y dramática que ocurre cuando el trauma resurge. ¡Las letras pequeñas del contrato que firmaste no están ahí de adorno! En una ocasión, trabajábamos los deseos sexuales encubiertos hacia un cura de una paciente deprimida. Cuando fue consciente de esta realidad en sus deseos, ¡dio un salto impresionante y fue a caer un par de metros atrás! con el consiguiente susto por nuestra parte.

La *introspección* o *insight* es el estado de alerta ante la fuente de emoción o de su causa traumática. Cuando se han alcanzado un buen grado de introspección y de catarsis, la terapia llega a sus puntos más maduros. Aquello que ocurrió hace muchos años y que por ser muy pequeños no pudimos afrontar ya que la presión era demasiada para nosotros, fuese externa o interna, empieza ahora a surgir.

Tan importante son estas cuestiones para el éxito terapéutico que una vez alcanzado este grado de madurez, podemos estar seguros de que el paciente ya está a punto de irse.

En todo caso, Freud dijo una vez que el objetivo de la terapia era simplemente "hacer consciente lo inconsciente".

DISCUSIÓN

Por la teoría de Freud se siente una admiración ciega o un rechazo igualmente extremo. Claramente, la postura idónea sería la que descansa en la mitad de estos extremos. Pero, veamos inicialmente algunos de sus defectos.

La parte menos popular de la teoría freudiana es la que concierne al Complejo de Edipo y las ideas asociadas de castración y la envidia al pene. Pero, ¿cuál es la realidad que subyace a estos conceptos?

Es cierto que algunos niños están muy unidos a su progenitor del sexo contrario y son muy competitivos con el otro de su mismo sexo. Es verdad que algunos niños se preocupan de las diferencias entre chicos y chicas y tienen miedo de perder sus penes. No es mentira que algunas niñas también se preocupan con esta cuestión y quisieran tener uno propio. Y no es incierto que algunos niños retienen estas sensaciones, miedos y aspiraciones hasta la edad adulta.

Sin embargo, la mayoría de los teóricos de la personalidad sostienen que estas son aberraciones singulares más que universales; excepciones más que reglas. Es bastante común hallarlas en familias cuyos progenitores utilizan a los hijos como meras pelotas de ping-pong, para atacarse mutuamente. Por ejemplo, es frecuente en hogares donde los padres denigran literalmente a las niñas por el solo hecho de ser mujeres y donde los niños son atormentados con la idea de que perderán su pene si se portan mal. Y además, ocurre especialmente en aquellas casas donde todo lo concerniente a

la sexualidad es repudiado o evitado y los niños solo reciben la información a través de otros chicos...o de la televisión.

Si consideramos al Complejo de Edipo, a la angustia de castración y a la envidia al pene como conceptos más metafóricos que literales, desde luego constituyen elementos útiles.

Está claro que amamos a nuestros padres de la misma forma en que competimos con ellos. Los niños aprenden el comportamiento heterosexual estándar a través de la imitación del progenitor del mismo sexo, practicándolo sobre el opuesto.

En una sociedad dominada por el varón, tener un pene es mejor que carecer de él y perder la posición como hombre provoca bastante angustia. Sólo tenemos que ver su preocupación y su lema del "tamaño importa". Y el hecho de que una mujer aspire a lograr los privilegios de un hombre, más que su órgano masculino, es una cuestión razonable.

Pero Freud no nos dijo que asumiésemos sus conceptos de forma metafórica, o al menos no directamente. Lamentablemente, muchos de sus seguidores así lo han hecho.

Recordamos a una paciente que acudía proveniente de un colega psicoanalista alegando que su terapeuta estaba poco menos que loco al decirle de forma literal que ella tenía miedo y envidia al pene. El problema no radicaba en la veracidad de la observación del terapeuta, sino en el momento y la forma en la que fue expuesta.

Por esta razón, es importante apelar a un sentido del "timing" o momento adecuado de señalamiento o interpretación de estas cuestiones, de manera que la persona esté preparada para recibir tal comentario. Quizás si el terapeuta en cuestión le hubiese dicho a la paciente algo relacionado con el temor a ser dominada por un hombre, o a competir con él, etc., no hubiese salido despavorida de su despacho.

Sexualidad

Una crítica generalizada sobre la teoría freudiana es la relativa al énfasis que la misma otorga a la sexualidad. Todo, ya sea malo o bueno, es el resultado de la expresión o represión

de la pulsión sexual. Muchas personas lo critican y se preguntan si no existirían más fuerzas en juego. El mismo Freud añadiría más tarde en su obra la pulsión de muerte, pero acabaría siendo otra de sus ideas menos populares.

Ante todo, queremos aclarar que de hecho muchas de nuestras actividades están motivadas de alguna manera por el sexo. Si echamos una buena mirada a nuestra moderna sociedad, podemos observar cómo la mayoría de la publicidad usa imágenes sexuales; las películas y los programas de televisión venden menos si no incluyen cierto grado de estimulación; la industria de la moda se basa en un juego continuo de mostrar y esconder. Y nosotros pasamos un tiempo considerable de nuestras vidas jugando a seducir.

Pero, aún así, no creemos que todo en la vida sea sexual.

Ahora bien, la sexualidad a la que se refería Freud no estaba exclusivamente basada en la gran cantidad de sexo patente en su sociedad; más bien lo estaba en la intensa evitación del mismo, en especial dentro de las clases medias y en las mujeres. Lo que olvidamos con demasiada frecuencia es que nuestra sociedad ha cambiado de una forma ostensible en los últimos cien años. Parece que no sabemos que los médicos de aquella época recomendaban un castigo severo ante la masturbación, que la palabra "pierna" era sucia, que las mujeres que deseaban sexualmente eran de inmediato consideradas potenciales prostitutas y que los eventos propios de la noche de bodas de una recién casada le tomaban casi por sorpresa, pudiendo llegar a desmayarse con sólo imaginarlos.

No obstante, es de rigor dar crédito a Freud por la valiente gesta de defender intelectualmente unos conceptos muy difíciles para esa época. Ni siquiera su mentor Breuer y el brillante Charcot pudieron reconocer por completo la naturaleza sexual de los problemas de sus pacientes, más por temor que por convicción.

El error de Freud (o más bien de sus detractores y seguidores) ha sido un problema de generalización extrema y de no tomar en cuenta los cambios culturales.

Al fin y al cabo, resulta irónico ver que muchos de los cambios sociales positivos relacionados con comportamientos y actitudes sexuales, han sido debidos en gran parte al trabajo de Freud.

E/Inconsciente

Un último concepto con frecuencia criticado en la obra freudiana es el de inconsciente. En la actualidad no se discute que algo parecido a lo que Freud definió como tal juega un papel importante en nuestro comportamiento, pero parece hacerlo de forma muy distinta.

Conductistas, humanistas y existencialistas defienden que: a) las motivaciones y los problemas atribuidos al inconsciente son bastante menos que los que promulgó Freud y b) que el inconsciente no es el gran recipiente de actividad que él describió.

La mayoría de los psicólogos actuales definen al inconsciente como todo aquello que no necesitamos o no queremos ver. De más está decir que hay quien simplemente reniega de su existencia.

En la otra cara de la moneda, al menos un teórico, Carl Jung, describió un inconsciente que dejaría pequeño al de Freud. Pero de este autor hablaremos en la sección correspondiente.

En cuanto a los aspectos positivos, debemos señalar algunas cuestiones importantes.

Con mucha frecuencia, tenemos la desdichada costumbre de generalizar y de que "paguen justos por pecadores". Suponemos que si A, B y C no son válidos, entonces X, Y y Z tampoco lo serán.

Pero Freud tuvo unas cuantas buenas ideas, tan efectivas que han sido incorporadas a otras teorías, hasta el punto de que nos olvidamos de darle su merecido crédito.

En primer lugar, Freud nos enseñó dos fuerzas poderosas y sus demandas sobre nosotros. En una época donde todo el mundo creía en la racionalidad del ser humano, nos demostró cuán influenciado estaba nuestro comportamiento por la biología. Justo cuando prácticamente

toda persona consideraba que éramos individualmente responsables de nuestros actos, nos enseñó el impacto de nuestro mundo social. En un momento en el que la sociedad creía que la masculinidad y la feminidad eran roles impuestos por Dios, nos demostró la influencia poderosa de los patrones dinámicos familiares sobre los mismos. El Ello, el Yo y el Superyo, las manifestaciones psíquicas de la biología y la sociedad estarán siempre con nosotros de una manera o de otra.

En segundo lugar, siguiendo la teoría básica y volviendo a Breuer, tenemos la asunción de que los síntomas neuróticos son causados por traumas psicológicos. Aunque la mayoría de los teóricos no creen que todas las neurosis se pueden explicar o que sea necesario aliviar el trauma para poder mejorar, está claro que una infancia llena de traumas, abusos y rechazo tenderá a provocar un adulto infeliz.

En tercer lugar está la idea de los mecanismos defensivos del Yo. Aún cuando te sientas incómodo con la idea de inconsciente, es evidente que nos metemos en unas ciertas manipulaciones de la realidad y de recuerdos de esa realidad para llenar nuestras necesidades, en especial cuando son apremiantes. Te recomendaríamos que aprendieras a reconocer estas defensas; te darás cuenta de que el que tengan nombres te será de gran ayuda para verlas en ti mismo y en los demás.

Finalmente, Freud estableció claramente una forma de terapia que aún actualmente goza de multitud de seguidores a través de su famosa "cura por la palabra" en una atmósfera relajada.

Incluso cuando haya autores que no crean en la transferencia, la naturaleza tan personal de la relación terapéutica se considera en general como algo importante en el éxito de la terapia. Además, en la actualidad los diferentes teóricos e investigadores están dedicando gran parte de sus estudios a la relación terapeuta-paciente y las ventajas de escoger un terapeuta adecuado para un tipo de paciente determinado.

Algunas ideas de Freud están muy ceñidas a su cultura y a su época. Y si a esto añadimos la dificultad de comprobar

algunos postulados con el método científico, la cosa se complica. Pero esto no quiere decir que no existan, ¿no? También otras ideas pueden estar basadas en características de su propia personalidad...pero, ¿quién no aporta algo de sí mismo cuando elabora una teoría?

Está claro que este autor fue un excelente observador de la condición humana y bastante de lo que nos brindó aún sigue teniendo relevancia; tanta, que siempre ocupará un lugar en los libros sobre personalidad en los años venideros. Incluso cuando algunos teóricos elaboren nuevas teorías sobre cómo funcionamos, compararán sus hallazgos con los de Freud.

ANNA FREUD

1 8 9 5 - 1 9 8 2

Siguiendo la trayectoria de su padre, Anna ha sido una de las figuras más influyentes en el ámbito de la psicología infantil, siendo sus pioneras ideas sobre el análisis e investigación de la psiquis en niños un referente obligado de todas las ideas y desarrollos posteriores sobre el tema.

Su personalidad ha estado rodeada de rumores, algunos falsos y otros ciertos, cosa que le ha otorgado un halo de misterio e intelectualidad muy propia de los primeros protagonistas de la escuela psicoanalítica.

Podríamos decir que fue la favorita de su padre y ella tuvo especial predilección por él, hasta el punto de que fue su analizada y se le permitió asistir, calladamente claro, a las reuniones del Comité de los Siete Anillos, grupo que frecuentó desde los catorce años. Freud la llamaba "Anna Antígona" en referencia al personaje de la obra de Sófocles, hija de Edipo, a quien guía en su ceguera por tierras griegas hasta su muerte. Esta "predilección" de su padre influiría en gran medida el carácter de Anna, así como buena parte de su teoría, como ocurre en la vida de muchos teóricos en virtud de la influencia de su ambiente familiar en el desarrollo ideológico posterior.

Su obra se distingue especialmente por la continuidad de la teoría de su padre y por el desarrollo de nuevas ideas relacionadas con procesos evolutivos de los niños y por la herencia de uno de sus libros más importantes y actuales, "**El Yo y los Mecanismos de Defensa**", donde describe con gran minuciosidad y claridad los mecanismos de defensa, algunos de los cuales se encuentran recogidos en el capítulo dedicado a su padre Sigmund, como vimos.

BIOGRAFÍA

Nació en Viena el 3 de diciembre de 1895 y fue la sexta y última hija de Martha Bernays y Sigmund. Dado que al nacer su madre ya estaba agotada tanto física como mentalmente, los cuidados fueron tempranamente relegados a su institutriz, persona que luego sería precursora de una de sus ideas más relevantes, la de "madre psicológica", relegando a su madre biológica a un espacio secundario.

Desde muy pequeña Anna se caracterizó por ser una niña aventurera, imaginativa y de carácter dentro de casa; tímida y reservada en lugares públicos.

Al terminar sus estudios secundarios en 1912, Anna fue enviada a una localidad italiana, por sugerencia expresa de su padre, para descansar y recuperarse de una pérdida importante de peso en vísperas de la boda de su hermana Sophie. A partir de aquí se unieron otros problemas tales como periodos de fatiga y ensoñaciones diurnas; síntomas que más tarde abordaría en un trabajo sobre fantasías de flagelación y sueño diurno que se convertiría en su pasaporte válido para el ingreso en la Sociedad Psicoanalítica de Viena en 1922.

La identificación masculina con su padre resulta evidente, aunque esto no evitara el acercamiento de los hombres, como lo atestiguan los diversos pretendientes que tuvo. No obstante, la mayoría fueron rechazados, tanto por ella misma como por su padre. El más famoso de todos ellos fue Ernest Jones, biógrafo y compilador de "Las Obras Completas" de Sigmund Freud.

A sus dieciocho años cumplidos se quedó como hija única en el hogar y dedicó gran parte de su tiempo a cuidar de Sigmund, que ya contaba sesenta y cinco años de edad y sentía tristeza por la marcha de los hijos.

Entonces, forma parte del profesorado de Educación Elemental y ejerce la docencia hasta caer enferma de tuberculosis, lo que le obliga a abandonar la docencia en 1920. Es en este mismo año cuando ocurre la tragedia: muere Sophie, su eterna rival, su admirada hermana. Anna se aferra

al trabajo como alternativa a la depresión por tan importante pérdida y se consagra definitivamente al psicoanálisis.

Como mencionamos antes, ya en 1918 Anna empezaba a analizarse con su padre con una frecuencia de seis veces por semana, prolongándose hasta 1922. Freud centraba este análisis en fantasías y ensueños de flagelación como inhibidores del trabajo intelectual.

Su recorrido profesional de manera pública empieza en 1920 al ser invitada al Primer Congreso Internacional de Posguerra de La Haya, abriéndole las puertas para que, dos años más tarde, con veintisiete años, ingrese en la Sociedad Psicoanalítica de Viena como psicoanalista de niños.

En 1921 conocería a quien sustituiría a su madre ideal: Lou Andreas Salomé, psicoanalista de origen ruso que le ayudaría evidentemente no solo en el plano personal, sino en el desarrollo y presentación de su trabajo sobre las fantasías de flagelación.

En 1923, Anna decide no instalarse en Berlín debido a su deseo de permanecer junto al padre, diagnosticado de un cáncer y operado por primera vez. Pero a pesar del dolor que dicha situación le causaba, Anna no abandonó su práctica profesional, como hizo siempre ante pérdidas y traumas. Asistía a las rondas clínicas matutinas del Servicio de Psiquiatría del Centro Hospitalario Universitario de Viena, lugar donde conocería a Heinz Hartmann. De estos encuentros con él y otros analistas, surge la necesidad de retomar su análisis con su padre hasta 1925, aún a pesar de conocer las dificultades derivadas de la transferencia.

Anna establece un vínculo casi analítico con Max Eitington, que le obliga a enfrentarse a sus propias resistencias a profundizar sobre su relación con su padre, ya que por aquella época (1930), Anna estaba inmersa en los conflictos de rivalidad con su madre por el cuidado de su padre.

Entre sus primeros pacientes se encuentran los hijos de una de las personas con quien establecería una relación muy importante durante toda su vida: Dorothy Burlingham. A pesar de los rumores, no existe acuerdo entre los biógrafos de Anna sobre el carácter homosexual de esta relación, aunque bien es

cierto que ella se molestaba cuando oía comentarios de esa índole.

Ya en 1924 sustituye a Otto Rank en el Comité y un año más tarde pasa a ser Secretaria del Instituto Psicoanalítico de Viena.

En este puesto impulsa la creación de un seminario de investigación llamado *Kinderseminar*, sobre psicoanálisis aplicado a la pedagogía y destinado tanto a psicoanalistas como a maestros, educadores y trabajadores sociales. Así, en colaboración con profesores de institutos, se crearon algunos centros de reeducación, jardines de infancia y la primera escuela para niños bajo la dirección de Eva Rosenfeld.

A medida que aumentaban sus colaboraciones, incluso con el municipio de Viena para la consultoría de niños con problemas, Anna fue siendo cada vez más activa en su trabajo.

En 1927 ocupa el cargo de Secretaria de la Asociación Psicoanalítica Internacional (IPA), como dijimos.

A pesar de que en Viena ya existía una persona experta en análisis infantil aparte de Anna (Hermine Von Helmuth), su verdadera competidora fue otra analista cuyas teorías así mismo habían sido muy condicionadas por su vida: Melanie Klein. En ese mismo año, Ernest Jones patrocina el Simposio de Londres, y es aquí donde estas rivalidades quedan más en evidencia entre ambas analistas. Como era de esperar, su padre le apoyó incondicionalmente, defendiendo sus teorías y rechazando las de Klein; si bien es cierto que no ocurrió lo mismo con Abraham y posteriormente con el mismo Ernest Jones, que se decantaron por la teoría kleiniana.

En 1934, Anna iniciaba *El Yo y los Mecanismos de Defensa*, regalándole el primer ejemplar a su padre dos años más tarde, con motivo de su cumpleaños —ochenta años—.

Pero, justo en el punto álgido de su productividad psicoanalítica, en 1933 se promulga la ley antisemita, lo que motiva el éxodo de psicoanalistas alemanes y austríacos a otras tierras. Cinco años más tarde, la familia Freud se une a este grupo y se dirigen a Inglaterra, con la ayuda de Jones, Marie Bonaparte y Dorothy Burlingham, a raíz de la invasión nazi a la ciudad.

Una vez en Londres, Anna se dedica por completo a cuidar de un padre que luchaba contra el cáncer.

Con la muerte de Sigmund en 1939, Anna se enfrenta al duelo con el trabajo una vez más, y organiza a partir de 1940 varias clínicas para niños refugiados y huérfanos, entre las que destaca la guardería Hampstead de la clínica con el mismo nombre.

Podemos imaginar el clima del círculo psicoanalítico de la época. La Sociedad Británica de Psicoanálisis, fundada por Ernest Jones, enfrentaba a los recién llegados psicoanalistas vieneses con los propios que seguían la corriente kleiniana. Dicho enfrentamiento se avivó aún más tras la muerte del padre de Anna, ya que era de interés británico quedarse con el poder psicoanalítico de la incipiente corriente de Melanie Klein. Ante la presión, Ernest Jones resuelve el conflicto con su retiro.

En la década de los 50, Anna forma parte del consejo ejecutivo de la IPA, pero su mayor interés se hará patente en el siguiente decenio alrededor de la formación y capacitación para el psicoanálisis infantil.

En 1971 se celebra el Congreso Internacional en Viena, donde se inaugura el museo en el antiguo piso familiar de la Bergasse nº 19. En este momento, Anna tiene 65 años y espera con ansia que la IPA reconozca su trabajo en la formación de analistas para el psicoanálisis de niños en la Hampstead Clinic. Pero, aún existía el conflicto entre escuelas, por lo que Leo Rangell, por entonces Presidente, decide posponer la decisión de reconocer la Hampstead como lugar de formación y estudio para el siguiente congreso, por temor a que la misma se desarrollara como corriente paralela. ¿Resultado? Anna presenta su renuncia a la IPA y a Rangell, quien le ofrece el cargo de Presidenta Honoraria como compensación.

Se dedica entonces a dar clases en la Facultad de Derecho de Yale, donde mantiene una actitud libre y agradable con sus estudiantes. Estas lecciones se recogen en tres volúmenes sobre el niño y el derecho, junto a Goldstein y Solnit.

En 1975, una anemia persistente le obliga a retirarse de sus quehaceres profesionales asistenciales, debido a sus múltiples internamientos. Sin embargo, se dedica en cuerpo y alma a escribir refutaciones y a desacreditar a nuevos psicoanalistas y post-freudianos, así como a biógrafos no autorizados con la ayuda de Karl Eissler. También recibe en ese año los doctorados honorarios que le confieren las universidades de Viena, Columbia, Harvard y Francfort.

En 1976, Anna delega la dirección de la clínica Hampstead.

En 1979, Dorothy, su compañera de viaje y penurias, fallece a los ochenta y ocho años de edad, provocando en Anna una profunda depresión. Un año más tarde, como su padre, encuentra compañía en una perrita china a la que llama Jo-Fi, el mismo nombre que su padre le había puesto a otra que Anna le regaló.

En 1982, sufre un ataque cerebral que afecta a su motricidad y al habla, aunque mantiene en perfecto estado su lucidez mental.

A partir de este momento su estado físico se torna lamentable. El cuadro es lamentable: Anna siendo paseada en silla de ruedas con la ayuda de Alice Colonna, una ex-analizada de Anna y cubierta con una vieja manta de su padre.

El adiós definitivo sobreviene mientras duerme en la madrugada del 9 de octubre de 1982.

TEORÍA

Psicología del Yo

A diferencia de Jung y Adler, Anna se mantuvo fiel a las ideas básicas de su padre. No obstante, se preocupó más de la dinámica mental que de su estructura y estuvo particularmente fascinada por el lugar del Yo en toda esa dinámica. Después de todo, Freud dirigió la mayor parte de

sus esfuerzos al Ello y a la parte inconsciente de la vida psíquica. Como acertadamente afirmó Anna, el Yo es el "lugar de observación" desde el cual, a modo de árbitro atento, se percibe al Ello y al Superyo, así como al inconsciente en general. Por la dedicación a este estudio, Anna se merece una reseña aparte.

La autora es probablemente mejor conocida por su libro *El Yo y los Mecanismos de Defensa*, en el que presenta una descripción particularmente clara de cómo funcionan las defensas, incluyendo además una atención especial al uso de las mismas en adolescentes. La sección sobre las defensas en el capítulo de Sigmund Freud en este libro, está basada casi en su totalidad en el trabajo de Anna.

Este énfasis sobre el Yo impulsó un movimiento en los círculos psicoanalíticos llamado **Psicología del Yo**, que representa, en la actualidad, a la mayoría de los freudianos moderados. Esta corriente surge y se apoya en los trabajos tempranos de Freud, pero se complementa con una visión más actual, habitual y práctica del mundo del Yo. En este sentido, la teoría freudiana puede aplicarse no solo a la psicopatología, sino también a campos relacionados como lo social y evolutivo. Erik Erikson es el ejemplo mejor conocido de la Psicología del Yo.

Psicología infantil

Pero Anna Freud no era primordialmente una teórica. Sus intereses eran más prácticos, y mucho de su esfuerzo se dirigía al análisis de niños y adolescentes, logrando perfeccionar la técnica. Después de todo, su padre se había dedicado exclusivamente a pacientes adultos. ¿Qué podemos hacer con un niño que sufre crisis y traumas en el presente, por lo que las fijaciones no son meras recolecciones del pasado, como ocurriría en un adulto?

En primer lugar, la relación del niño con el terapeuta es distinta. Los padres de éste constituyen una gran parte de su vida; una parte que el terapeuta no puede sustituir. Pero, el

terapeuta tampoco puede convertirse en otro niño. Sigue siendo una figura de autoridad para el paciente. Así que Anna ideó una técnica para manejar este problema de "transferencia", utilizando la forma más natural posible: siendo un adulto cuidadoso, no un nuevo compañero de juegos, no un padre sustituto.

Actualmente, su acercamiento al paciente puede considerarse todavía un poco autoritario, pero tiene más sentido que otros.

Otro problema del análisis de niños es que sus habilidades simbólicas no están tan desarrolladas como en los adultos. De hecho, los más jóvenes, tienen problemas a la hora de verbalizar sus dificultades emocionales. Incluso los más mayores tienen problemas para esconder sus conflictos tras símbolos complejos, como hacen los adultos. Después de todo, los problemas de los chicos se establecen en el "aquí y ahora"; no hay mucho tiempo para construir defensas. Por lo tanto, las problemáticas están más cercanas a la superficie y tienden a expresarse de manera más directa, menos simbólica, en términos conductuales y emocionales. Como ejemplo, recordamos un niño de 9 años con enuresis que mejoró ostensiblemente con el sólo hecho de que pudiese verbalizar los miedos que tenía a la inferioridad del tamaño de su pene con relación al de su padre. Este acto provocaría que el chico no volviese a hacerse pis y en tan solo ¡cinco sesiones!

La mayoría de las contribuciones de Anna al estudio de la personalidad proceden de su experiencia en la Clínica de Terapia Infantil Hamstead de Londres que ella misma ayudó a construir. En este lugar, Anna se percató de que uno de los mayores problemas era la comunicación entre terapeutas: mientras que los problemas adultos se expresaban por medio de etiquetas tradicionales, los de los niños eran imposibles de etiquetar.

Dado que los infantiles son más inmediatos, Anna los reconceptualizó en términos de movimientos del niño en una línea temporal de desarrollo.

Un niño se desarrolla y crece relacionándose con sus progenitores a través de sus comportamientos alimentarios,

higiene personal, estilos de juego, relaciones con otros niños y así sucesivamente. Estos comportamientos son considerados como sanos.

Cuando un aspecto del desarrollo es bastante más duradero que otros —se extiende demasiado en la línea evolutiva—, el clínico puede asumir que existe algún problema, describiendo el área problemática y aislándola de las demás. El trabajo terapéutico implica centrarse en este área en medio de un clima adecuado y a través de sesiones programadas por el analista.

En la actualidad, el trabajo de Anna goza de prestigio y seguidores, aunque adaptado a una perspectiva social a través de los nuevos post-freudianos y psicoanalistas sociales, sin olvidar a los mencionados psicoanalistas del Yo. En todo caso, el estudio de Anna Freud en niños ha calado especialmente en los centros educativos en general, donde sus aportaciones en términos del desarrollo infantil se siguen con bastante fidelidad.

ERIK ERIKSON

1902 - 1994

Uno de los grandes valores de Erikson radica en la extrapolación de los límites de la teoría psicoanalítica desde el núcleo familiar hasta lo psicosocial, donde el niño interactúa con otros individuos de referencia y con una ética idiosincrásica de su comunidad y país.

Añade además nuevos elementos a la teoría de Freud al centrarse en el desarrollo del niño más allá de la pubertad, rechazando así la creencia de que la experiencia infantil es el único determinante de las pautas de conducta y personalidad de toda la vida.

Erikson se centró en la personalidad sana, tomando como referencia al Yo como instrumento a través del cual se organiza la información procedente del exterior, examina la percepción, escoge los recuerdos y se encarga de las labores adaptativas. En este sentido, le hemos situado dentro de la tendencia freudiana por su relación directa con Anna Freud y sus estudios psicoanalíticos en niños, aunque bien pudiera estar junto a los teóricos psicosociales o neofreudianos.

Su obra cobra especial importancia cuando introduce el concepto de **Epigénesis** y sus estadios o fases del desarrollo vital.

En la época en que Erik Erikson visitó a los indios Dakota debido su interés sociológico, éstos habían sido reducidos a amplias aunque cerradas reservas como resultado de innumerables amenazas y guerras. El búfalo, la fuente principal de comida, vestimenta, cobijo y de casi todo lo necesario para vivir, había sido cazado hasta prácticamente su extinción. Además, a base de esfuerzos de burócratas, se les habían arrebatado sus costumbres, con el fin de convertir a los Dakota en ciudadanos americanos. Los niños eran obligados

a asistir a escuelas estatales casi todo el año, bajo la creencia sincera de que civilización y prosperidad surgen de la educación. Aquí, aprendían muchas cosas que iban en contra de lo que habían conocido en casa. Se les impusieron cánones "americanos" sobre belleza e higiene, algunos de los cuales contradecían sus estándares de modestia. Se les enseñó a competir, cosa que iba en contra de las tradiciones de los Dakota sobre la igualdad. Se les instó a que hablaran alto y con fuerza, cuando precisamente sus familiares le decían que se mantuviesen tranquilos y callados. Todo esto tracia como consecuencia que sus profesores blancos se encontraran con un grupo muy difícil de manejar, unido a una preocupación de sus padres por considerar los actos como intromisiones culturales.

La búsqueda del sueño que decidiría su destino como parte fundamental de su desarrollo como individuos fue cortado de raíz y sustituido por otros ideales, con lo que, con el paso del tiempo, su cultura originaria desapareció. Pero, la nueva cultura fue incapaz de proveer los sustitutos necesarios. No hubo más búsqueda de sueños para los Dakota. Entonces, ¿qué sueños perseguirían si ya no existían?

Erikson se sintió conmovido por las dificultades de los niños de Dakota con los que hablaba y observaba.

Pero crecer y encontrar el propio lugar en el mundo tampoco es tarea fácil para muchos otros occidentales. Los afro-americanos están luchando por lograr una identidad alejada de sus raíces africanas olvidadas; esa cultura pobre y falta de poder dentro de una cultura circundante de mayoría blanca. Los asiático-americanos también pasan por una situación similar, atrapados entre las tradiciones norteamericanas y asiáticas. Los americanos rurales consideran que sus hijos no encajan en una sociedad mayor. Y la gran mayoría de europeo-americanos poseen, de hecho, poco de sus propias identidades culturales, a no ser por vestirse de verde el día de San Patricio o por una receta de salsa marinara de la abuela. La cultura americana está en cualquiera, en todos; es, por decirlo de otra forma, una cultura de nadie. En este sentido, los países latinoamericanos en general, se ven envueltos en choques culturales entre sus propios valores y los importados.

Como la mayoría de los nativos americanos e indígenas de cualquier parte del mundo, también otros han perdido mucho de los rituales que una vez nos guiaron hacia la adultez. ¿Hasta qué punto eres un adulto? ¿Cuándo entramos en la pubertad? ¿Ya has sido bautizado? ¿Tu primera experiencia sexual? ¿Fiesta de 15 años? ¿Tu licencia de conducir? ¿Tu graduación colegial? ¿Cuándo votaste en tus primeras elecciones? ¿Tu primer trabajo? ¿Edad legal para beber? ¿Finalización de la universidad? ¿Cuándo exactamente los demás nos tratan como adultos?

Consideremos algunas de las contradicciones que ocurren en nuestro mundo occidental. Puedes ser lo suficientemente mayor para conducir un todo-terreno de dos toneladas, pero no se te permite votar. Puedes ser lo suficientemente mayor para morir en la guerra por tu país, pero no lo suficiente para beber una cerveza. Como estudiante universitario se te pueden confiar una suma importante de dinero para créditos educativos, pero no se te permite escoger tus materias.

En las sociedades más tradicionales (como en la nuestra hace 50 o 100 años), un joven se guiaba de sus padres, relaciones, vecinos y profesores, constituyendo un referente de decencia y laboriosidad.

Desafortunadamente, la mayoría de los niños actuales buscan la identificación en los medios de comunicación, especialmente en la televisión. Es fácil entender por qué. Las personas de la tele son más bellas, más listas, más ingeniosas, más sanas y más felices que cualquiera de nuestros vecinos. Por desgracia, éstas no son reales.

Siempre nos sorprendemos de la cantidad de estudiantes que se frustran al descubrir el gran esfuerzo que supone la carrera que han elegido. Esto no ocurre en la tele. Más tarde, descubren que los trabajos que realizan no son tan creativos y satisfactorios como esperaban. Una vez más, no es como en la televisión. No debería entonces chocarnos el que muchos chicos se vayan por el camino más corto que el

crimen parece ofrecer o a la vida fantástica que la droga promete.

Alguno considerará estas afirmaciones como una exageración o un estereotipo de la adolescencia moderna, pero nunca había sido tan alto el índice de trastornos de personalidad *borderline* y de problemas de identidad en jóvenes como ahora. De todas formas, realmente esperamos que tu desarrollo evolutivo no haya estado demasiado falto de guías.

BIOGRAFÍA

Erik Erikson nació en Frankfurt, Alemania el 15 de junio de 1902. Su vida está rodeada de cierto misterio. Su padre biológico fue un danés desconocido que abandonó a su madre justo al nacer Erik, por lo que Karla Abrahamsen (una joven judía) le crió sola durante sus tres primeros años de vida. Luego, se casó con el Dr. Theodor Homberger, pediatra de Eric, y se mudaron a Karlsruhe, al sur de Alemania.

Después de finalizar la secundaria, Erik decidió ser artista. Cuando no asistía a clases de arte, vagaba por Europa, visitando museos y durmiendo bajo los puentes. Vivió una vida bohemia durante mucho tiempo, hasta plantearse seriamente qué hacer con su vida.

Al cumplir 25 años, un amigo suyo, Peter Blos (artista y más tarde psicoanalista), le sugirió que aplicara para una plaza de maestro en una escuela experimental para estudiantes americanos dirigida por Dorothy Burlingham, una amiga de Anna Freud. Además de enseñar arte, logró un certificado en educación Montessori y otro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena. Fue psicoanalizado por la misma Anna Freud. Mientras estuvo allí, conoció a una profesora de danza teatral en la escuela mencionada. Tuvieron tres hijos, uno de los cuales más tarde sería sociólogo.

En el momento en que los nazis toman el poder, abandonan Viena y se dirigen primero a Copenhague y luego a Boston. Erikson aceptó un puesto de trabajo en la Escuela

de Medicina de Harvard y practicó psicoanálisis de niños en su consulta privada.

En este tiempo, logró codearse con psicólogos de la talla de Henry Murray y Kurt Lewin, así como los antropólogos Ruth Benedict, Margaret Mead y Gregory Bateson.

Creemos que no sería exagerado decir que estos autores tuvieron tanta influencia en Erik, como la tuvo Sigmund Freud sobre su hija Anna.

Más tarde daría clases en Yale y luego en la Universidad de Berkeley, California. Fue durante este período cuando Erik Erikson realizaría los estudios sobre los indios Dakota y Yurok.

Al obtener su ciudadanía americana, adopta oficialmente el nombre de Erik Erikson; nadie sabe por qué escogió este nombre.

En 1950 escribe "*Childhood and Society*", libro que contenía artículos de sus estudios de las tribus americanas, análisis de Máximo Gorky y Adolfo Hitler, así como una discusión sobre la personalidad americana y las bases argumentales de su versión sobre la teoría freudiana. Estos temas (la influencia de la cultura sobre la personalidad y el análisis de figuras históricas) se repitieron en otros trabajos, uno de los cuales, *La Verdad de Ghandi*, obtuvo el premio Pulitzer y el Premio Nacional del Libro.

Durante la época de persecución del senador Joseph McCarthy en 1950, Erikson abandona Berkeley cuando se les solicita a los profesores firmar un "compromiso de lealtad". A partir de este momento, Erik pasa 10 años trabajando y enseñando en una clínica de Massachussets y posteriormente otros 10 años más de vuelta en Harvard. A partir de su jubilación en 1970, no deja de escribir e investigar durante el resto de su vida. Muere en 1994.

TEORÍA

Erikson es un **psicólogo del Yo** freudiano, lo que implica que se basa en las ideas fundamentales del psicoanálisis,

incluyendo algunas debatibles como el Complejo de Edipo, pero además se apoya en el arsenal teórico que se desprende de otras corrientes más psicosociales, como las de Heinz Hartmann.

No obstante, Erikson está bastante más orientado hacia la sociedad y la cultura que cualquier otro freudiano, tal y como cabía esperar de una persona con sus intereses antropológicos. Prácticamente, desplaza a instintos e inconsciente en sus teorías. Quizás por esta razón, Erikson es tan popular entre freudianos y no-freudianos por igual.

El Principio Epigenético

Erikson es muy conocido por su trabajo sobre la redefinición y expansión de la teoría de los estadios de Freud, la cual establece que el desarrollo funciona a partir de un **principio epigenético**. Postula la existencia de ocho fases de desarrollo que se extienden a lo largo de todo el ciclo vital. Nuestros progresos a través de cada estadio están determinados en parte por nuestros éxitos o fracasos en los estadios precedentes. Como si fuese el botón de una rosa que esconde sus pétalos, cada uno de éstos se abrirá en un momento concreto, con un cierto orden que ha sido determinado por la naturaleza a través de la genética. Si interferimos con este orden natural de desarrollo extrayendo un pétalo demasiado pronto o en un momento que no es el que corresponde, destruimos el desarrollo de la flor al completo.

Cada fase comprende ciertas **tareas o funciones** que son psicosociales por naturaleza. Aunque Erikson les llama **crisis** por seguir la tradición freudiana, aunque el término es más amplio y menos específico desde esta perspectiva. Por ejemplo, un niño escolar debe aprender a ser *laborioso* durante ese periodo de su vida y esta tendencia se obtiene a través de complejas interacciones sociales de la escuela y la familia.

Las diversas tareas descritas por el autor se establecen en base a diadas terminológicas. Todas estas diadas envuelven

tareas, que deben completarse para lograr el periodo evolutivo. Por ejemplo, tomemos como referencia la primera de estas diadas (confianza-desconfianza). Al principio, resulta obvio pensar que el niño debe aprender a confiar y no a desconfiar. Pero Erikson establece muy claramente que debemos conocer que existe un balance. Ciertamente, debemos aprender más sobre la confianza, pero también necesitamos tener algo de desconfianza de manera que no lleguemos a ser adultos ingenuos.

Cada fase tiene también un **tiempo óptimo**. Es inútil empujar demasiado rápido a un niño a la adultez, cosa muy común entre personas obsesionadas con el éxito. Tampoco es posible bajar el ritmo o intentar proteger a nuestros niños de las demandas de la vida. Existe un tiempo para cada función.

Si logramos atravesar más o menos con éxito cada estadio, llevaremos ciertas **virtudes** o fuerzas psicosociales que nos ayudarán en el resto de los estadios de nuestra vida. Por el contrario, si nos va regular, podremos desarrollar maladaptaciones y malignidades, poniendo en peligro nuestro desarrollo faltante. De ambas, la malignidad es la peor, ya que comprende mucho de los aspectos negativos de la tarea o función y muy poco de los aspectos positivos de la misma, como por ejemplo presentan las personas desconfiadas. La maladaptación no es tan extrema y comprende más aspectos positivos que negativos de la tarea, como los demasiado confiados. En general, resulta mejor ser confiado que desconfiado, ¿no?

Niños y adultos

Quizás la innovación más importante de Erikson fue la de postular ocho estadios en vez de los cinco de Freud. Erik elaboró tres estadios adicionales de la adultez desde el estadio genital hasta la adolescencia descritos por Freud.

Ninguno de nosotros nos detenemos en nuestro desarrollo (sobre todo psicológicamente) después de los doce

o trece años —periodo de latencia de Freud—. Parece lógico pensar que debe existir una ampliación de los estadios que cubra el resto de nuestro desarrollo.

Erikson también tuvo algo que decir con respecto a las interacciones de las generaciones o **mutualidad**. Anteriormente, Freud había establecido claramente que los padres influían de una manera drástica sobre el desarrollo de los niños, pero Erikson amplió el concepto, añadiendo la idea de que los niños también influían en el desarrollo de los padres. Por ejemplo, la llegada de un nuevo hijo, representa un cambio de vida considerable para una pareja e influye sobre sus trayectorias evolutivas. Incluso, sería apropiado añadir una tercera (y en algunos casos, una cuarta) generación al cuadro. Muchos de nosotros hemos sido influenciados por nuestros abuelos y ellos por nosotros.

Un ejemplo claro de mutualidad lo encontramos en los problemas que tiene una madre adolescente. Aún cuando tanto la madre como el hijo pueden llevar una vida satisfactoria, la chica aún está ocupada en tareas de búsqueda de sí misma y de cómo encajar en la sociedad. La relación pasada o presente con el padre de su hijo puede ser inmadura tanto en uno como en otro y si no se casan o viven juntos, ella tendrá que lidiar con los problemas de encontrar una nueva pareja y elaborar los inconvenientes que esta situación produce. Por otro lado, el bebé demanda una serie de necesidades básicas de todo niño, sobre todo, una madre con habilidades maduras y apoyo social.

Si los padres de la chica en cuestión se unen para ayudar, tal y como cabría esperar, también romperán con sus funciones evolutivas, volviendo a un estilo vital que pensaban que habían dejado atrás y altamente demandante. A estas generaciones se pueden añadir otras, y así sucesivamente.

Las formas en que interactuamos son extremadamente complejas y muy frustrantes para los teóricos. Pero ignorarlas sería obviar algo muy importante con respecto a nuestro desarrollo y nuestras personalidades.

Estadio (edad)	Crisis psicosocial	Relaciones significativas	Modalidades Psicosociales	Virtudes psicosociales	Maladaptaciones & Malignidades
I (0-1) infante	Confianza vs. desconfianza	madre	Coger y dar en respuesta	Esperanza Fe	Distorsión sensorial Desvanecimiento
II (2-3) bebé	Autonomía Vs. Vergüenza y duda	padres	Mantener y dejar ir	Voluntad Determinación	Impulsividad Compulsión
III (3-6) preescolar	Iniciativa vs. culpa	familia	Ir más allá. jugar	Propósito Coraje	Crueldad Inhibición
IV (7-12) escolar	Laboriosidad Vs. inferioridad	Vecindario y escuela	Completar Hacer cosas juntos	Competencia	Virtuosidad Unilateral Inercia
V (12-18 o más) adolescencia	Identidad yoica Vs. Confusión De roles	Grupos Modelos de roles	Ser uno mismo Compartir ser uno mismo	Fidelidad lealtad	Fanatismo Repudio
VI (los 20's) Adulto joven	Intimidad vs. Aislamiento	Colegas amigos	Perderse y hallarse a uno mismo en otro	Amor	Promiscuidad Exclusividad
VII (20's tardíos a 50's)	Generabilidad Vs. autoabsorción	Hogar Compañeros de trabajo	Lograr ser Cuidar de	Cuidado	Sobrextensión
VIII (50'...) adulto viejo	Integridad vs. desesperación	Los humanos o los "mios"	Ser, a través de haber sido. Enfrentar el no ser	Sabiduría	Presunción Desesperanza

Estadio I

El primer estadio, el de infancia o **etapa sensorio-oral** comprende la franja 1-1½ de vida. La tarea consiste en desarrollar la **confianza** sin eliminar completamente la capacidad para **desconfiar**, como sostuvimos antes.

Si papá y mamá proveen al recién nacido de un grado de familiaridad, consistencia y continuidad, el niño desarrollará una percepción de que el mundo, especialmente el mundo social, es un lugar seguro donde estar; que las personas son amorosas y de fiar. También, a través de las respuestas paternas, el niño aprende a confiar en su propio cuerpo y en las

necesidades biológicas inherentes a él. Si los padres son desconfiados e inadecuados en su proceder; si rechazan al infante o le hacen daño; si otros intereses provocan que ambos padres se alejen de las necesidades de satisfacer las propias, el niño desarrollará desconfianza. Será una persona aprensiva y suspicaz con respecto a los demás.

De todas maneras, es muy importante que sepamos que esto no quiere decir que los padres tengan que ser los mejores del mundo. De hecho, aquellos padres que son sobreprotectores, que corren tan pronto el niño llora, le llevarán a desarrollar una **tendencia maladaptativa** que Erikson llama **desajuste sensorial**, siendo excesivamente confiado o incluso crédulo de adulto. Esta persona no creerá que alguien pueda hacerle daño y usará todas sus defensas disponibles para mantener esta perspectiva exagerada de los demás.

Pero, es peor aquella tendencia que se inclina sobre el otro lado: el de la desconfianza. Estos niños desarrollarán la **tendencia maligna** de **desvanecimiento**. Esta persona será depresiva, paranoide e incluso podrá desarrollar una psicosis.

Si se logra un equilibrio, el niño desarrollará la virtud de **esperanza**, una fuerte creencia en la que se considera que siempre habrá una solución al final del camino, a pesar de que las cosas vayan mal.

Uno de los signos que nos indican si el niño va bien en este primer estadio es si puede ser capaz de demorar la respuesta de satisfacción ante una necesidad: "Aunque necesito el juguete ahora, puedo esperar hasta que papá y mamá tengan dinero para comprármelo". Esta es la misma habilidad que utilizaremos ante situaciones de desilusión como en el amor, en la profesión y en muchos otros dominios de la vida, como en el duelo ante la pérdida de seres queridos.

Estadio II

El segundo estadio corresponde al llamado **estadio anal-muscular** de la niñez temprana, desde alrededor de los 18 meses hasta los 3-4 años de edad. La tarea primordial es la

de alcanzar un cierto grado de **autonomía**, aún conservando un toque de **vergüenza y duda**.

Si papá y mamá (y otros cuidadores que entran en escena en esta época) permiten que el niño explore y manipule su medio, desarrollará un sentido de autonomía o independencia. Los padres no deben desalentarle ni tampoco empujarle demasiado. Se requiere, en este sentido, un equilibrio. No hay nada más delicioso que ver a un niño de dos años encantado con jugar al escondite, viendo desde la pared de la esquina del pasillo a mamá en el salón. La mayoría de la gente aconsejan a los padres que sean "firmes pero tolerantes" en esta etapa, y desde luego el consejo es válido. De esta manera, el niño desarrollará tanto un autocontrol como una autoestima importantes.

En caso contrario, es bastante fácil que el niño desarrolle un sentido de vergüenza y duda. Si los padres acuden de inmediato a sustituir las acciones dirigidas a explorar y a ser independiente, el niño pronto se dará por vencido, asumiendo que no puede hacer las cosas por sí mismo. Además, debemos tener presente que el burlarnos de los esfuerzos del niño puede llevarle a sentirse muy avergonzado y dudar de sus habilidades.

También hay otras formas de hacer que el niño se sienta avergonzado y dudoso. Si le damos una libertad sin restricciones con una ausencia de límites, le estamos diciendo que no es lo suficientemente bueno. Si no somos pacientes para esperar a que el niño se ate los cordones de sus zapatos, asumiendo que esto es demasiado difícil para aprenderlo, nunca aprenderá a atárselos, pero, si nunca le enseñamos a hacerlo, tampoco lo hará.

Sin embargo, un poco de vergüenza y duda no solo es inevitable, incluso es bueno. Sin ello, se desarrollaría lo que Erikson llama **impulsividad**, una suerte de premeditación sin vergüenza que más tarde, en la niñez tardía o incluso en la adultez, se manifestará a través de comportamientos impulsivos e incluso peligrosos.

Peor aún resulta demasiada vergüenza y duda, lo que llevará al niño a desarrollar como mecanismo defensivo la malignidad que Erikson llama **compulsividad**. La persona

compulsiva siente que todo su ser está comprometido con las tareas que lleva a cabo y por tanto todo debe hacerse correctamente. Al seguir las reglas de una forma precisa, se evita la equivocación y se impide el error a cualquier precio.

Si logramos un equilibrio apropiado y positivo entre autonomía y vergüenza y culpa, desarrollaremos la virtud de una **voluntad** poderosa o determinación. Una de las cosas más admirables (y frustrantes) de un niño de dos o tres años es su determinación. Su lema es "puedo hacerlo". Si ese niño preserva ese "puedo hacerlo" (con una apropiada modestia, para equilibrar) será mucho mejor como adulto.

Estadio III

Este es el **estadio genital-locomotor** o la edad del juego. Desde los 3-4 hasta los 5-6 años, la tarea fundamental es la de aprender la **iniciativa** sin una **culpa** exagerada. La iniciativa sugiere una respuesta positiva ante los retos del mundo, asumiendo responsabilidades, aprendiendo nuevas habilidades y sintiéndose útil. Los padres pueden animar a sus hijos a que lleven a cabo sus ideas por sí mismos. Debemos alentar la fantasía, la curiosidad y la imaginación. Esta es la época del juego, no de una educación formal. Ahora el niño puede imaginarse, como nunca antes, una situación futura, una que no es la realidad actual. La iniciativa es el intento de hacer real lo irreal.

Pero si el niño puede imaginar un futuro, si puede jugar, también será responsable...y culpable. Si un crío de dos años tira mi reloj en el inodoro, puedo asumir sin temor a equivocarme que no hubo mala intención en el acto. Era solo una cosa dando vueltas y vueltas hasta desaparecer. ¡Qué divertido! Pero si otro de cinco o seis años lo hace...bueno, ya debería saber qué va a pasar con el reloj, qué ocurrirá con mi genio y qué le sucederá a él. Ha arribado la capacidad para establecer juicios morales.

Erikson es, como dijimos, un freudiano y como cabe esperar, incluye la experiencia edípica en este estadio. Desde su punto de vista, la crisis edípica comprende la reticencia del

niño a abandonar su cercanía al sexo opuesto. Un padre tiene la responsabilidad, socialmente hablando, de animar al niño a que "crezca"; -"¡que ya no eres un niño!". Pero si este proceso se establece de manera muy dura y extrema, el niño aprende a sentirse culpable con respecto a sus sentimientos.

Demasiada iniciativa y muy poca culpa darán lugar a una tendencia maladaptativa que Erikson llama **crueledad**. La persona cruel toma la iniciativa. Tiene sus planes, ya sea en materia de escuela, romance o política, o incluso profesión. El problema es que no toma en cuenta que tiene que pisar a otros para lograr su objetivo. Todo es logro, y los sentimientos de culpa se los dejamos a los débiles. La forma extrema de la crueldad es la sociopatía o psicopatía. De cualquier forma, la crueldad es mala para los demás, pero se vive relativamente bien en la persona cruel, precisamente por su ausencia de culpa en sus actos y pensamientos. Peor para el sujeto es la malignidad de culpa exagerada, lo cual Erikson llama **inhibición**. La persona inhibida no probará cosa alguna, ya que "si no hay riesgo, nada se pierde" y, por tanto, nada de lo que sentirse culpable. En el área sexual, la persona culposa puede ser impotente o frígida.

Un buen equilibrio llevará al sujeto a la virtud psicosocial de **propósito**. El sentido del propósito es algo que muchas personas anhelan a lo largo de su vida, aunque la mayoría de ellas no se dan cuenta que, de hecho, ya llevan a cabo sus propósitos a través de su imaginación y su iniciativa. Pensamos que una palabra más acertada para esta virtud podría ser coraje; capacidad para la acción conociendo claramente nuestras limitaciones y fallos anteriores.

Estadio IV

Esta etapa corresponde a la de **latencia**, aquella comprendida entre los 6 y 12 años de edad del niño escolar. Aquí es donde Erikson amplía el concepto freudiano. La tarea principal es desarrollar una capacidad de **laboriosidad** al tiempo que se evita un sentimiento excesivo de **inferioridad**. Los niños deben "domesticar su imaginación" y dedicarse a

la educación y a aprender las habilidades necesarias para cumplir las exigencias de su sociedad.

Entra en juego una cuestión mucho más social. Los padres, así como otros miembros familiares y compañeros, se unen a los profesores y otras personas de la comunidad. Todos ellos contribuyen; los padres deben animar, los maestros cuidar; los compañeros aceptar. Los niños aprenden que no solamente existe placer en concebir un plan, sino también en llevarlo a cabo. Además, deben alcanzar el sentimiento del éxito, ya sea en el patio o en el aula, académica y socialmente.

Una buena forma de percibir las diferencias entre un niño en el tercer estadio y otro del cuarto es sentarse a ver cómo juegan. Los niños de cuatro años pueden querer jugar, pero solo tienen conocimientos vagos de las reglas e incluso las cambian varias veces a todo lo largo del juego escogido. No soportan que termine el juego, a menos que se finalice lanzando las piezas al oponente. Un niño de siete años, sin embargo, está dedicado, e incluso obsesionado, con las reglas. Las consideran algo mucho más sagrado y se enfada si no se permite que el juego llegue a una conclusión estipulada. Conocemos a un niño de ocho años que nos detiene en la acera hasta que el semáforo dé paso a los peatones, aunque sea domingo y no pase un solo vehículo; otro, en este caso niña de cinco años, se puede lanzar sin problemas independientemente del verde o el rojo.

Si el chico no logra mucho éxito, debido a maestros muy rígidos y/o compañeros muy negadores, por ejemplo, desarrollará entonces un sentimiento de inferioridad o incompetencia. Otras fuentes adicionales de inferioridad, en palabras de Erikson, son el racismo, sexismo y cualquier otra forma de discriminación. Si un niño cree que el éxito se logra en virtud de quién es en vez de cuán fuerte puede trabajar, entonces ¿para qué ocuparse?

En la jerarquía social latinoamericana en general, así como en otras sociedades, los llamados "hijos de papá y mamá" explotan al máximo esta actitud con aquellos que no pertenecen a su clase social.

Una tendencia demasiado laboriosa puede llevar a la actitud maladaptativa de **virtuosidad dirigida**. Esta conducta la vemos en niños a los que no se les permite "ser niños"; aquellos cuyos padres o profesores empujan en un área de competición, sin permitir el desarrollo de intereses más amplios. Estos son los niños sin vida infantil: niños actores, niños atletas, niños músicos, niños prodigio, etc. Todos nosotros admiramos su laboriosidad, pero si nos acercamos más, todo ello se sustenta en una vida vacía de contenidos propiamente infantiles.

Sin embargo, la malignidad más común es la llamada **inercia**. Esto incluye a todos aquellos que poseen un "complejo de inferioridad". Alfred Adler habló de ello. Si a la primera no logramos el éxito, sencillamente, no volvamos a intentarlo. Por ejemplo, a muchos de nosotros no nos ha ido bien en matemáticas y nos morimos antes de asistir a otra clase de cálculo. Otros fueron humillados en el gimnasio, y nunca harán deporte o ni siquiera jugarán al ping pong. Otros nunca desarrollaron habilidades sociales (la más importante de todas) y, por tanto, nunca saldrán a la vida pública.

Lo ideal sería desarrollar un equilibrio entre la laboriosidad y la inferioridad; esto es, ser principalmente laboriosos con un cierto toque de inferioridad que nos mantenga sensiblemente humildes. Entonces lograremos la virtud llamada **competencia**.

Estadio V

Esta etapa corresponde a la **adolescencia**, empezando en la pubertad y finalizando alrededor de los 18-20 años. La tarea primordial es lograr la **Identidad del Yo** y evitar la **confusión de roles**. Esta fue la etapa que más interesó a Erikson y los patrones observados en los chicos de esta edad constituyeron las bases a partir de las cuales el autor desarrollaría todas las otras etapas.

La identidad yoica significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros

mismos y lo moldeemos en una imagen propia unificada, una que además nuestra comunidad estime como significativa.

Hay cosas que hacen más fácil estos procesos. Primero, debemos poseer una corriente cultural adulta que sea válida para el adolescente, con buenos modelos de roles adultos y líneas abiertas de comunicación.

Además, la sociedad debe proveer también de unos **ritos de paso** definidos; o lo que es lo mismo, ciertas tareas y rituales que ayuden a distinguir al adulto del niño. En las culturas tradicionales y primitivas, como vimos al inicio del capítulo, se insta al adolescente a abandonar el poblado por un periodo de tiempo determinado con el objeto de sobrevivir por sí mismo, cazar algún animal simbólico o buscar una visión inspiradora, como el sueño revelador de los Dakota. Tanto los chicos como las chicas deberán pasar por una serie de pruebas de resistencia, de ceremonias simbólicas y/o de eventos educativos. De una forma o de otra, la diferencia entre ese periodo de falta de poder, de irresponsabilidad de la infancia y ese otro de responsabilidad propio del adulto se va estableciendo de forma clara.

Sin estos límites, nos embarcamos en una confusión de roles; o sea, no sabremos cuál es nuestro lugar en la sociedad y en el mundo. Erikson dice que cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad. Recordemos la alta incidencia actual de trastornos de personalidad en jóvenes.

Una de las sugerencias que Erikson plantea para la adolescencia en nuestra sociedad es la de una **moratoria psicosocial**. Anima a los jóvenes a que se tomen un "tiempo libre". Si tienes dinero, vete a otro país. Si no lo tienes, date una vuelta por el tuyo. Date un respiro, huele las rosas, búscate a ti mismo. Por norma, tendemos a conseguir el "éxito" demasiado deprisa, aunque muy pocos nos hayamos detenido a pensar en lo que significa el éxito para nosotros.

Existe un problema cuando tenemos "demasiada identidad yoica". Cuando una persona está tan comprometida con un rol particular de la sociedad o de una subcultura, no queda espacio suficiente para la tolerancia. Erikson llama a

esta tendencia maladaptativa **fanatismo**. Un fanático cree que su forma de ver la vida y comportarse es la única que existe. Por descontado está que los adolescentes son conocidos por su idealismo y por su tendencia a ver las cosas en blanco o negro. Éstos atraen a otros alrededor de ellos, promocionando sus estilos de vida y creencias sin importarles el derecho de los demás a estar en desacuerdo.

La falta de identidad es bastante más problemática y Erikson se refiere a esta tendencia maligna como **repudio**. Estas personas repudian su pertenencia al mundo adulto e incluso odian su necesidad de identidad. Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la "fusión" con un grupo, especialmente aquel que le pueda proveer de ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores, idealismos radicales; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes asentadas de la sociedad. Pueden embarcarse en actividades destructivas como la ingesta de drogas o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías, tornándose psicóticos. Después de todo, ser "malo", ser "nadie" o ser cualquier cosa es mejor que no saber quién soy.

Si logramos negociar con éxito esta etapa, tendremos la virtud que Erikson llama **fidelidad**. La fidelidad implica lealtad; habilidad para vivir de acuerdo con estándares de sociedad a pesar de sus imperfecciones, faltas e inconsistencias. No estamos hablando de una lealtad ciega donde no se acepten sus imperfecciones. Al fin y al cabo, si amamos nuestra comunidad, queremos que sea la mejor posible. Realmente, la fidelidad que defendemos se establece cuando hemos hallado un lugar para nosotros dentro de ésta, un lugar que nos permitirá contribuir a su estabilidad y desarrollo.

Estadio VI

Si hemos podido llegar a esta fase, nos encontramos entonces en la etapa de la adultez joven, la cual dura entre 18 años hasta los 30 aproximadamente.

Hay que precisar que los límites temporales con respecto a las edades en los adultos son mucho más sutiles que en las etapas infantiles, siendo estos rangos muy distintos entre personas.

La tarea principal en esta etapa es lograr un cierto grado de **intimidad**, actitud opuesta a mantenerse en **aislamiento**. La intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros, como amantes, amigos; como un partícipe de la sociedad. Ya que posees un sentimiento de saber quién eres, no tienes miedo a "perderte", como presentan muchos adolescentes. El miedo al compromiso que algunas personas adultas padecen es un buen ejemplo de inmadurez en este estadio. Sin embargo, este miedo no siempre es tan obvio. Muchas personas ralentizan o postergan el proceso progresivo de sus relaciones interpersonales. "Me casaré (o tendré una familia, o me embarcaré en algún tema social) tan pronto acabe la universidad; tan pronto tenga un trabajo; cuando tenga una casa; seguro que después de..." Si has estado comprometido durante los últimos 10 años, ¿qué te hace echarte atrás o posponer lo siguiente?

El joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo para lograr una identidad. Una relación de pareja adolescente sí busca un establecimiento de identidad a través de la relación. -"¿Quién soy?" "Soy su novia"- La relación de adultos jóvenes debe ser una cuestión de dos egos independientes que quieren crear algo más extenso que ellos mismos; es lo que llamamos el tercero en la relación. Intuitivamente reconocemos la dificultad implícita cuando observamos la relación de pareja donde uno de ellos es un adolescente y el otro un adulto joven. Nos percatamos del potencial de dominio que tiene el último sobre el primero.

A esta dificultad se añade que nuestra sociedad tampoco ha hecho mucho por los adultos jóvenes. El énfasis sobre la formación profesional, el aislamiento de la vida urbana, la fractura de las relaciones por motivos de traslados y la naturaleza generalmente impersonal de la vida moderna, hacen que el desarrollo de relaciones íntimas sea más difícil.

Si has crecido y afincado en una comunidad particular, especialmente en una rural, es muy probable que tengas relaciones mucho más profundas y duraderas; probablemente sigues siendo novia de aquella persona de toda tu vida y sientes un buen cariño por tu comunidad. En nuestra moderna sociedad occidental, este estilo de vida se está volviendo rápidamente un anacronismo.

La tendencia maladaptativa que Erikson llama **promiscuidad**, se refiere particularmente a volverse demasiado abierto, muy fácilmente, sin apenas esfuerzo y sin ninguna profundidad o respeto por tu intimidad. Esta tendencia se puede dar tanto con tu amante, como con tus amigos, compañeros y vecinos. Es como si no tuvieras límites. Te vuelves “demasiado lanzado” e imprudente.

La **exclusión** es la tendencia maligna de aislamiento máximo. La persona se aísla de sus seres queridos o parejas, amigos y vecinos, desarrollando como compensación un sentimiento constante de cierta rabia o irritabilidad que le sirve de compañía.

Si atravesamos con éxito esta etapa, llevaremos con nosotros esa virtud o fuerza psicosocial que Erikson llama **amor**. Dentro de este contexto teórico, el amor se refiere a esa habilidad para alejar las diferencias y los antagonismos a través de una “mutualidad de devoción”. Incluye no solamente el amor que compartimos en un buen matrimonio o relación estable de pareja, sino también el amor entre amigos y el amor de mi vecino, compañeros de trabajo y compatriotas.

Estadio VII

Este estadio corresponde al de la **adultez media**. Es muy difícil establecer el rango de edades, pero incluiría aquel periodo dedicado a la crianza de los niños. Para la mayoría de las personas de nuestra sociedad, estaríamos hablando de un período comprendido entre los veinte y pico y los cincuenta y tantos años. La tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la **productividad** o **generatividad** y **estancamiento**.

La generatividad es una extensión del amor hacia el futuro. Tiene que ver con una preocupación sobre la siguiente generación y todas las demás futuras. Por tanto, es bastante menos "egoísta" que la intimidad de los estadios previos: la intimidad o el amor entre amantes o amigos, es un amor entre iguales y es necesariamente recíproco. Con la productividad no estamos esperando una reciprocidad en el acto, al menos no explícitamente. Pocos padres esperan una "vuelta de su investimento" de sus hijos y, si lo hacen, no creemos que sean buenos padres.

Aunque la mayoría de las personas ponen en práctica la generatividad teniendo y criando los hijos, también existen otras maneras. Erikson considera que la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes y el activismo social complementan la tarea de productividad; en definitiva, cualquier cosa que llene esa vieja "necesidad de ser necesitado" o de sentirnos útiles.

El estancamiento, por otro lado, es la "auto-absorción"; cuidar de nadie. La persona estancada deja de ser un miembro productivo de la sociedad. Erikson llama **sobre-extensión** a esta tendencia maladaptativa. Algunas personas tratan de ser tan productivas que llega un momento en que no se pueden permitir nada de tiempo para sí mismos, para relajarse y descansar. Al final, estas personas tampoco logran contribuir a la sociedad. Estamos seguros de que conocerás a algunos inmersos en un sinnúmero de actividades o causas; o tratan de tomar todas las clases posibles o mantener tantos trabajos... Al final, no tienen ni siquiera tiempo para hacer ninguna de estas actividades.

Más obvia todavía resulta la tendencia maligna de **rechazo**, que supone muy poca productividad y bastante estancamiento y produce una mínima participación o contribución a la sociedad. Esta es la etapa de la "crisis de la mediana edad". En ocasiones los hombres y mujeres se preguntan "¿Qué hago aquí?". Detengámonos un momento a analizar esta pregunta. En vez de preguntarse por quiénes están haciendo lo que hacen, se preguntan el qué hacen, dado que la atención recae sobre ellos mismos. Debido al pánico a

envejecer y a no haber logrado las metas e ideales que tuvieron cuando jóvenes, tratan de "recapturar" su juventud. El ejemplo más evidente se percibe en los hombres. Dejan a sus sufrientes esposas, abandonan sus tediosos trabajos, se compran ropa de última moda y empiezan a acudir a bares de solteros. Evidentemente, rara vez encuentran lo que andan buscando porque, sencillamente, están buscando algo equivocado. Un buen ejemplo lo constituye el papel interpretado por Kevin Spacey en la famosa película (por algo será tan aceptada por el público adulto, sobre todo masculino) "American Beauty".

Ahora bien, si atravesamos esta etapa con éxito, desarrollaremos una capacidad importante de cuidar que nos servirá a lo largo del resto de nuestra vida.

Estadio VIII

Esta última etapa, la delicada **adultez tardía** o madurez o llamada de forma más directa, vejez, empieza alrededor de la jubilación, después de que los hijos se han ido; digamos, alrededor de los 60 años. Algunos "abueletes" se enfadan con los tópicos populares de esta etapa y dicen que "se es viejo sólo cuando uno se siente viejo y esas cosas", pero esto es un efecto directo de una cultura que realza la juventud, cosa que aleja a los propios mayores de reconocer su edad. Erikson establece que es positivo llegar a esta etapa, y si no lo logramos, es que existieron algunos problemas anteriores que retrasaron nuestro desarrollo, fuesen de índole personal o ambiental.

La tarea primordial aquí es lograr una **integridad yoica** con un mínimo de **desesperanza**. Es una etapa bastante difícil dentro de nuestra sociedad occidental. Primero ocurre un distanciamiento social a partir de un sentimiento de inutilidad. Algunos se jubilan de trabajos que han tenido durante muchos años; otros perciben que su tarea como padres ya ha finalizado y la mayoría de la gente cree que sus aportes ya no son necesarios. Además, existe un sentido de ineptitud biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes. Las mujeres pasan por la menopausia, algunas de forma dramática. Los hombres creen que ya "no dan la talla". Surgen

enfermedades de la vejez como artritis, diabetes, problemas cardíacos, alteraciones relacionadas con el pecho y ovarios y tumores de próstata. Empiezan los miedos a cuestiones que no se había temido nunca, como por ejemplo a un proceso gripal o simplemente a resbalarse mientras se toma una ducha. Junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren; los familiares también. La esposa muere. Es inevitable que también a uno le toque su turno. Al enfrentarnos a toda esta situación, parece que todos debemos sentirnos desesperanzados. La película "About Schmidt" con Jack Nicholson, retrata de forma excelente las vicisitudes de esta etapa.

Como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores empiezan a dirigir su atención al pasado. Después de todo, allí las cosas eran mejores. Se preocupan por sus fallos, esas malas decisiones que se tomaron, y se quejan de que no tienen ni el tiempo ni la energía para revertirlas (muy diferente a estadios anteriores). Vemos entonces que algunos ancianos se deprimen, se vuelven resentidos, paranoides, hipocondríacos o desarrollan patrones conductuales de senilidad con o sin explicación biológica.

La integridad yoica significa llegar a los términos de tu vida y, por tanto, a los términos del final de tu vida. Si somos capaces de mirar atrás y aceptar el curso de los eventos pasados, las decisiones tomadas; tu vida tal y como la viviste, como necesariamente vividas de esa manera, entonces no tendrás que temerle a la muerte. Aunque probablemente no te encuentres en este punto de la vida, quizás podríamos identificarnos un poco si empezamos a cuestionarnos nuestra existencia hasta el momento. Todos hemos cometido errores, alguno de ellos bastante graves, pero no seríamos lo que somos si no los hubiéramos cometido.

La tendencia maladaptativa del estadio VIII es llamada **presunción**. Esto ocurre cuando la persona "presume" de una integridad yoica sin afrontar de hecho las dificultades de la senectud.

La tendencia maligna es conocida como **desdén**. Erikson la define como un desacato a la vida, tanto propia como la de los demás.

La persona que afronta la muerte sin miedo tiene la virtud que Erikson llama **sabiduría**. Considera que este es un regalo para los hijos, dado que "los niños sanos no temerán a la vida si sus mayores tienen la suficiente integridad para no temer a la muerte".

DISCUSIÓN

Nos resulta difícil pensar en otra persona, a no ser Jean Piaget, que haya desarrollado más un acercamiento a los estadios del desarrollo que Erik Erikson. Y eso, que el concepto de estadios no es muy popular entre los teóricos de la personalidad. De las personas que recogemos en este texto, solo Sigmund y Anna Freud comparten completamente sus convicciones. La mayoría de los teóricos prefieren un acercamiento más paulatino o gradual del desarrollo, utilizando términos como "fases" o "transiciones", en vez de estadios definidos y limitados.

Pero desde luego, existen ciertos segmentos de la vida muy fáciles de identificar, determinados temporalmente por aspectos biológicos. La adolescencia está "preprogramada" para que ocurra cuando ocurre, tal y como pasa con el nacimiento y muy posiblemente, con la muerte natural.

Si reducimos el significado de los estadios con el fin de incluir ciertas secuencias lógicas; es decir, que las cosas ocurren en un cierto orden, no porque estén determinadas exclusivamente por marcadores biológicos, sino porque carecerían de sentido de otra manera, entonces podríamos incluso decir que el entrenamiento de los esfínteres, por ejemplo, tiene que preceder a la independencia de la madre y a la asistencia a clases; que debemos desarrollar una sexualidad madura antes de encontrar a una pareja; que normalmente

hallaremos a una pareja antes de tener niños y que necesariamente ¡deberemos tener niños antes de disfrutar su despedida!

Si estrechamos aún más el significado de los estadios añadiendo una "programación" social a la biológica, podríamos incluir periodos de dependencia y escolarización, y así mismo, el trabajo y la jubilación también. De esta forma tan reducida, no habría problemas para establecer 7 u 8 estadios. Evidentemente, solo hasta ahora es que nos hemos sentido presionados a llamarles estadios, en vez de fases o cualquier otro término impreciso.

De hecho, resulta difícil defender los estadios de Erikson si los aceptamos dentro de su comprensión de lo que son los estadios. En otras culturas, la temporalización puede ser muy distinta. En algunos países, los bebés son destetados a los seis meses y se les enseña el control de esfínteres a los nueve. En otros, todavía son amamantados hasta los cinco años y el control de esfínteres se hace con poco más que sacar al niño al patio. Hubo una época en nuestra cultura en la que las mujeres se casaban a los trece años y tenían su primer hijo a los quince. Hoy, intentamos posponer el matrimonio hasta los treinta y nos apresuramos a tener nuestro único hijo antes de cumplir cuarenta. Buscamos muchos años de retiro. En otros lugares, la jubilación sencillamente es desconocida.

A pesar de todo, los estadios de Erikson nos brindan un marco de trabajo. Podemos hablar de nuestra cultura al compararla con otras o de la actualidad comparada con algunos siglos atrás o de ver cómo diferimos relativamente de los estándares que provee su teoría. Erikson y otros investigadores han demostrado que el patrón general de hecho se adapta a diferentes épocas y culturas y, a la mayoría de nosotros, nos resulta familiar. En otras palabras, su teoría se establece como uno de los paradigmas más importantes dentro de las teorías de personalidad. Este paradigma a veces es más importante que la "verdad"; sencillamente, es útil.

También nos provee de conocimientos de los que no nos hubiéramos percatado de otra forma. Por ejemplo,

podríamos pensar en sus ocho estadios como una serie de tareas que no siguen un patrón lógico particular. Pero si dividimos el abanico de la vida en dos secuencias de cuatro estadios, podemos ver un patrón real, con la mitad referida al desarrollo del niño y la otra mitad al desarrollo del adulto.

En el estadio I, el niño debe aprender que "eso" (el mundo, especialmente representado por mamá y papá, y él mismo) está bien; que "no hay problema". En el estadio II, el infante aprende a "yo puedo hacerlo" en el "aquí y ahora". En el estadio III, el preescolar aprende a "puedo volar" y proyectarse a sí mismo hacia un futuro. En el IV, el escolar aprende "puedo finalizar" estas proyecciones. A través de estas cuatro etapas, el niño desarrolla un Yo competente y preparado para el amplio mundo que le aguarda.

Tomando la otra mitad relativa al periodo adulto, nos expandimos más allá del sí mismo. El estadio V tiene que ver con establecer algo muy parecido al "está bien; no hay problema". El adolescente debe aprender a que "yo estoy bien"; conclusión de la negociación establecida de los cuatro estadios precedentes. En el VI, el adulto joven debe aprender a amar, lo que sería una variación social del "yo puedo hacerlo" en el "aquí y ahora". En el estadio VII, el adulto debe extender ese amor hacia el futuro, pasando a "cuidar de". Y finalmente, en el estadio VIII, la persona mayor debe aprender a "limitar" su sí mismo y a hacer sólida una nueva y amplia identidad. Como dice Carl Jung, la segunda mitad de la vida está dedicada a la realización de uno mismo.

En definitiva, y tomando en consideración la aplicabilidad de la teoría eriksoniana en amplios campos del saber, nos quedamos con su buena y clara visión de una sociedad, la occidental, que evidentemente dista de otras.



2º Tendencia

LA TRANSPERSONALISTA

CARL JUNG

1875 - 1961

Freud dijo que el objetivo de la terapia es hacer consciente lo inconsciente. Realmente, hizo de este postulado el núcleo de su trabajo como teórico. Y además, definió al inconsciente como algo muy displacentero. Para ilustrarlo, considerémoslo como un caldero de deseos establecidos; un pozo sin fondo de anhelos incestuosos y perversos; un lecho de experiencias aterradoras que pueden, de hecho, ser percibidas. Francamente, esto suena como algo que no me gustaría que accediera a mi consciencia!

Carl Jung, joven colega de Freud, se dedicó a la exploración del "espacio interno" a través de todo su trabajo. Se lanzó a la tarea equipado con los antecedentes de la teoría freudiana y con un conocimiento aparentemente inagotable sobre mitología, religión y filosofía. Pero era especialmente ducho en el simbolismo de tradiciones místicas complejas tales como gnosticismo, alquimia, cábala y tradiciones similares en el hinduismo y budismo. Desde luego, si ha existido una persona que haya tenido un sentido del inconsciente y de sus hábitos de expresarse solo de forma simbólica, ha sido Carl Jung.

Carl tuvo la capacidad de un soñar muy lúcido, además de ilusiones ocasionales. En otoño del 1913 tuvo la visión de una "inundación monstruosa" que hundía prácticamente todas las faldas de las montañas de su-nativa Suiza. Vio miles de personas ahogándose y la ciudad temblando. Luego, las aguas se tornaban en sangre. En las siguientes semanas a la visión, surgieron sueños de inviernos eternos y ríos de sangre. Desde luego, se asustó de que se estuviese volviendo psicótico.

Pero el uno de agosto de ese año, empezó la Primera Guerra Mundial. Jung creyó que de alguna manera existía una

conexión entre él como individuo y la humanidad en general que no podía explicarse. Desde este momento hasta 1928, se fue introduciendo en un proceso bastante doloroso de auto-exploración que formaría la base de su futura teoría.

Cuidadosamente empezó a anotar sus sueños, fantasías y visiones. Posteriormente, los dibujó, pintó y esculpió. Halló que estas experiencias tendían a expresarse como formas humanas. Al principio, estas representaciones eran, por ejemplo, de un anciano *sabio* y su acompañante, una niña pequeña. En sucesivos sueños el anciano sabio evolucionó hasta una especie de gurú espiritual. La niña pequeña se convirtió en *anima*, el alma femenina, que servía como medio de comunicación (*medium*) entre el hombre y aspectos más profundos de su inconsciente. Un duende marrón apareció como celador de la entrada al inconsciente. Era *la sombra*, una compañía primitiva del Yo de Jung. Jung soñó que tanto él como el duende, habían asesinado a la preciosa niña rubia, a la que llamó Siegfred. Para éste, la escena representaba una llamada de atención ante los peligros de aquel acontecimiento bélico dirigido exclusivamente a obtener la gloria y el heroísmo y que prontamente causaría un gran dolor sobre toda Europa -así como también un aviso acerca de los peligros de algunas de sus propias tendencias respecto del trabajo heroico de Sigmund Freud-

Jung también soñó mucho con cuestiones relacionadas con la muerte; con el territorio de los muertos y el renacimiento de los mismos. Para él, todas estas "vivencias" representaban el inconsciente mismo; no aquel "pequeño" inconsciente del que Freud hizo tan grande, sino un nuevo **inconsciente colectivo** de la humanidad. Un inconsciente que podía contener todas las muertes, no solo nuestros fantasmas personales. Jung empezó a considerar que los enfermos mentales estaban poseídos por estos fantasmas, en una época donde se supone que nadie creía en ellos. Con el solo hecho de "recapturar" nuestras mitologías, entenderíamos estos fantasmas, nos sentiríamos cómodos con la muerte y así podríamos superar nuestras patologías mentales.

Muchos críticos han sugerido que Jung estaba simplemente enfermo cuando todo esto ocurrió. Pero él creía que si queremos entender la jungla, no nos podemos contentar con solo desplazarnos por sus alrededores. Debemos entrar en ella, no importa cuán extraña o aterradora pueda percibirse.

BIOGRAFÍA

Carl Gustav Jung nació el 26 de julio de 1875 en una pequeña localidad de Suiza llamada Kessewil. El niño Carl creció rodeado de una familia muy educada y extensa que incluía a unos cuantos clérigos —su propio padre lo era— y algunos excéntricos también.

El padre inició a Carl en el latín a la edad de 6 años, lo que desde el principio aceptó con gran interés, en especial por el lenguaje y literatura antigua, aparte de que a esa edad, la mayoría de los niños están interesados por otros idiomas. Además de leer la mayoría de las lenguas modernas del occidente europeo, Jung también leía alternativamente varias lenguas antiguas como el sánscrito (el lenguaje original de los libros sagrados hindúes)

Como cabría esperar, Carl fue más bien un chico solitario en su adolescencia, no le importaba mucho el colegio y no soportaba la competición. Acudió a un colegio interno en Basel, Suiza, donde se enfrentó a los celos de sus compañeros. Empezó a utilizar la enfermedad como excusa, desarrollando una tendencia vergonzosa a desmayarse cuando estaba sometido a una gran presión.

Aunque su primera elección de carrera fue la arqueología, se decidió por la medicina en la Universidad de Basel. Allí conocería al famoso neurólogo Kraft-Ebing, llegando a trabajar para él. Bajo su influencia, estudiaría psiquiatría.

Poco después de su especialidad, se estableció en el Hospital Mental de Burghoeltzli en Zurich bajo la tutela de

Eugene Bleuler, padre de la esquizofrenia. Contrae matrimonio con Emma Rauschenbach en 1903. Por aquella época, también dedica parte de su tiempo a dar clases en la Universidad de Zurich y mantiene una consulta privada. Sería aquí donde inventaría la asociación de palabras.

Siendo un gran admirador de Freud, por fin le conoció en Viena en 1907. Dice la leyenda que después de conocerle, Freud canceló todas sus citas del día para continuar una conversación que duraría 13 horas continuas. ¡Tal fue el impacto de este encuentro entre estas dos mentes privilegiadas! Eventualmente, Freud consideraría a Jung como el príncipe de la corona del psicoanálisis y su mano derecha.

Pero Jung nunca se apoyó en su totalidad en la teoría freudiana. Su relación con Freud empezó a enfriarse en 1909, mientras viajaban a América. Durante el trayecto, ambos se entretenían analizándose los sueños de cada uno (aparentemente de manera más desenfadada que sería), cuando, en un momento determinado, Freud demostró una excesiva resistencia a los esfuerzos de análisis de Jung. Finalmente, Freud le dijo que debían abandonar el "juego", ya que se sentía con temor a perder su autoridad. Evidentemente, Jung se sintió insultado.

La Primera Guerra Mundial fue un periodo especialmente doloroso de autoexamen para Jung. Sin embargo, esto fue solo el principio de una de las teorías de la personalidad más interesantes que el mundo haya visto.

Después de la guerra, Jung viajó mucho; desde tribus de África hasta poblaciones de América y la India. Se jubiló en 1946, retrayéndose de la vida pública a partir de este momento. Su esposa fallece en 1955 y Jung seis años después, el 6 de junio de 1961 en Zurich.

TEORÍA

La teoría de Jung divide la psique en tres partes. La primera es el **Yo**, el cual se identifica con la mente consciente.

En relación estrecha se encuentra el **inconsciente personal**, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero no está plenamente exenta de percibirse. El inconsciente personal sería como aquello que vulgarmente se entiende por inconsciente o subconsciente, en tanto incluye ambas memorias, las que podemos atraer rápidamente a nuestra consciencia y aquellos recuerdos que han sido reprimidos por cualquier razón. La diferencia con la teoría freudiana estriba en que no contiene a los instintos. Cuando Jung habla de este inconsciente, se parece más al *preconsciente* de Freud.

Después de describir el inconsciente personal, Jung añade una parte al psiquismo que hará que su teoría destaque de las demás: el **inconsciente colectivo**. Podríamos llamarle sencillamente nuestra "herencia psíquica". Es el reservorio de nuestra experiencia como especie; un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aún así, nunca somos plenamente conscientes de ello, al menos, de forma directa. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo le conocemos indirectamente, a través de estas influencias. El cineasta Ken Russell retrata muy bien el inconsciente colectivo a través de su película "Altered States", donde el personaje protagonista, un científico preocupado por la herencia antropológica del hombre e interpretado por William Hurt, se embarca en un experimento de privación sensorial en una cámara diseñada a tal efecto, viviendo una serie de visiones de otras épocas pasadas y de sus antecesores. Incluso, llega a presentar cambios fisiológicos en su cuerpo como producto de esta incursión en su propia mente ancestral. De forma más cercana a nuestra realidad cotidiana, existen ciertas experiencias que demuestran los efectos del inconsciente colectivo más claramente que otras. La experiencia de amor a primera vista, el *deja vú* (sentimiento de haber estado anteriormente en la misma situación) y el reconocimiento inmediato de ciertos símbolos y significados de algunos mitos, se pueden considerar como una conjunción súbita de la realidad externa e interna del inconsciente colectivo. Otros

ejemplos que ilustran con más amplitud esta influencia, son las experiencias creativas compartidas por los artistas y músicos del mundo en todos los tiempos, o las experiencias espirituales de la mística de todas las religiones, o los paralelos de los sueños, fantasías, mitologías, cuentos de hadas y la literatura. Un ejemplo interesante que actualmente se discute es la experiencia cercana a la muerte. Parece ser que muchas personas de diferentes partes del mundo y con diversos antecedentes culturales relatan situaciones muy similares cuando han sido "rescatados" de la muerte clínica. Hablan de que han sentido que abandonan su cuerpo, observan desde lo alto su propio cuerpo y los eventos que le rodean claramente; sienten cómo una "fuerza" les atrae hacia un túnel largo que desemboca en una luz brillante; ven a familiares fallecidos o figuras religiosas esperándoles y experimentan una cierta frustración por tener que abandonar esta feliz escena y volver a sus cuerpos. Quizás todos estemos "programados" para vivir la experiencia de la muerte de esta manera.

Arquetipos

Los contenidos del inconsciente colectivo son los llamados **arquetipos**. Jung también les llamó dominantes, imagos, imágenes primordiales o mitológicas y otros nombres, pero el término arquetipo es el más conocido. A partir de una tendencia innata (no aprendida) se experimentan las cosas de manera relacionada a esa tendencia.

El arquetipo carece de forma en sí mismo, pero actúa como un "principio organizador"; como base de las cosas que vemos o hacemos. Funciona de la misma manera que los instintos en la teoría freudiana. Al principio, el bebé solo quiere algo de comer, sin saber lo que quiere. Es decir, presenta un anhelo indefinido que, no obstante, puede ser satisfecho por algunas cosas y no por otras. Más tarde, con la experiencia, el bebé empieza a anhelar cosas más concretas cuando tiene hambre (un biberón, una galleta, una langosta a la brasa, un pedazo de pizza...)

El arquetipo es como un agujero negro en el espacio. Solo sabemos que está ahí por cómo atrae materia y luz hacia sí mismo.

El arquetipo materno

Este arquetipo es particularmente útil como ejemplo. Todos nuestros ancestros tuvieron madres. Hemos evolucionados en un ambiente que ha incluido a una madre o a un sustituto de ella. Nunca hubiésemos sobrevivido sin la conexión con una persona cuidadora en nuestros tiempos de bebés indefensos. Está claro que somos "construidos" de tal forma que este arquetipo está siempre presente y se refleja en nuestro proceso evolutivo: venimos a este mundo preparados para desear una madre; la buscamos, la reconocemos y nos relacionamos con ella.

Así, el arquetipo de madre es una habilidad propia constituida de forma evolutiva y dirigida a reconocer una cierta relación, la de la "maternalidad". Jung establece esto como algo abstracto, y todos nosotros proyectamos el arquetipo a la generalidad del mundo y a personas particulares, sobre todo a nuestras propias madres. Incluso cuando un arquetipo no encuentra una persona real disponible, tendemos a personificarlo; esto es, lo convertimos en un personaje mitológico "de cuentos de hadas", por ejemplo. Este personaje simboliza el arquetipo que está encarnado por la madre primordial o "madre tierra" de la mitología; por Eva y María en varias religiones occidentales y por símbolos menos personalizados como la iglesia, la nación, un bosque o el océano. De acuerdo con Jung, alguien cuya madre no ha satisfecho las demandas del arquetipo, se convertiría en una persona que lo busca a través de la iglesia o identificándose con la "madre tierra", o en la creencia sobre la figura de María o, por qué no, en una vida dedicada a la mar.

Maná

Es importante señalar aquí que estos arquetipos no son realmente estratos biológicos, como los instintos de Freud. Son demandas más amplias, aunque específicas. Por ejemplo, si sueño con cosas alargadas, Freud sugeriría que éstas representarían el falo y en consecuencia el sexo. Jung propondría una interpretación muy distinta. Incluso, el soñar con el pene no necesariamente implica una insatisfacción sexual. Es llamativo que en sociedades primitivas, los símbolos fálicos usualmente no se refieran en absoluto al sexo. Con frecuencia simbolizan el **maná** o poder espiritual y son símbolos que se exhiben cuando es necesario implorar a los espíritus para lograr una mejor cosecha del maíz, aumentar la pesca o para ayudar a alguien. La relación entre el pene y la fuerza, entre el semen y la semilla, entre la fertilidad masculina y femenina y la fertilización en general, forma parte de la mayoría de las culturas.

La sombra

Por supuesto que en la teoría junguiana también hay espacio para el sexo y los instintos. Éstos forman parte de un arquetipo llamado **sombra**. Deriva de un pasado pre-humano y animal, cuando nuestras preocupaciones se limitaban a sobrevivir y a la reproducción, y cuando no éramos conscientes de nosotros como sujetos. Se incluiría aquí también el "lado oscuro" del Yo y nuestra parte negativa o diabólica. Pero, la sombra es amoral; ni buena ni mala, como en los animales. Un animal es capaz de cuidar calurosamente a su prole, al tiempo que puede ser un asesino implacable para obtener comida. Pero él no escoge ninguno de ellos. Simplemente hace lo que hace. Es "inocente", aunque desde nuestra perspectiva humana el mundo animal nos parezca brutal e inhumano. Así, la sombra se vuelve algo como una papelera de aquellas partes de nosotros que no queremos admitir.

Los símbolos de la sombra incluyen la serpiente (como en el Jardín del Edén), el dragón, los monstruos y demonios.

Usualmente guardan la entrada a una cueva o a un lago, que representarían el inconsciente colectivo. La siguiente vez que sueñes que te estás peleando con un luchador fortísimo, puede que, simplemente, ¡te estés peleando contigo mismo!

Persona

La **persona** representa nuestra imagen pública. La palabra, obviamente, está relacionada con los términos *persona* y *personalidad*, provenientes del latín que significa máscara. Por tanto, la persona es la máscara que nos ponemos antes de salir al mundo externo. Aunque se inicia siendo un arquetipo, con el tiempo vamos asumiéndola, llegando a ser la parte de nosotros más distante del inconsciente colectivo y, por tanto, más susceptible de ser consciente.

En su mejor presentación, constituye la “buena impresión” que todos queremos brindar al satisfacer los roles que la sociedad nos exige. Pero, en su peor cara, puede confundirse incluso por nosotros mismos, de nuestra propia naturaleza. Algunas veces llegamos a creer que realmente somos lo que pretendemos ser. Una visión más cercana y social la observamos en la tendencia de nuestra cultura moderna a exigirnos máscaras sociales que se adapten a estereotipos de perfección y belleza.

Anima y animus

Una parte de la persona es el papel masculino o femenino que debemos interpretar. Para la mayoría de los teóricos, este papel está determinado por el género físico. Pero, al igual que Freud, Adler y otros, Jung pensaba que en realidad todos nosotros somos bisexuales por naturaleza. Cuando empezamos nuestra vida como fetos, poseemos órganos sexuales indiferenciados y es solo gradualmente, bajo la influencia genética y hormonal, que nos volvemos machos y hembras. De la misma manera, cuando de bebés empezamos a socializarnos, no somos masculinos o femeninos en el sentido social. Casi de inmediato (tan pronto como nos pongan esas

botitas azules o rosas), nos desarrollamos bajo la influencia social, la cual gradualmente nos convierte en hombres y mujeres. En todas las culturas, las expectativas que recaen sobre los hombres y las mujeres difieren. Éstas se basan casi en su totalidad en nuestros diferentes papeles en la reproducción y en otros detalles que son derivados prácticamente en su totalidad de la influencia de la tradición cultural. En nuestra sociedad actual, todavía retenemos muchos remanentes de estas expectativas tradicionales. Todavía esperamos que las mujeres sean más afectuosas y menos agresivas; que los hombres sean fuertes y que ignoren los aspectos emocionales de la vida.

El **anima** es el aspecto femenino presente en el inconsciente colectivo de los hombres y el **animus**, el masculino presente en el propio de la mujer. Unidos se les conoce como **syzygy**. El anima puede estar representada (personificada) como una joven chica, muy espontánea e intuitiva, o como una bruja, o como la madre tierra. Usualmente se asocia con una emocionalidad profunda y con la fuerza de la vida misma. El animus puede personificarse en un viejo sabio, un guerrero, o usualmente como un grupo de hombres. Tiende a ser lógico, muchas veces racionalista e incluso argumentativo. Ambos son arquetipos a través de los cuales nos comunicamos con el inconsciente colectivo en general y es importante llegar a contactar con él. Es también el arquetipo responsable de nuestra vida amorosa: como sugiere un mito griego, estamos siempre buscando nuestra otra mitad, esa otra mitad que los Dioses nos quitaron, en el sexo opuesto. Cuando nos enamoramos a primera vista, nos hemos topado con algo que ha llenado nuestro arquetipo anima o animus particularmente bien.

Otros arquetipos

Jung decía que no existía un número fijo de arquetipos que pudiésemos listar o memorizar. Se superponen y se combinan entre ellos según la necesidad, y su lógica no responde a los estándares propiamente lógicos que

entendemos. Sin embargo, precisó algunos otros. Además de la madre, existen otros arquetipos familiares. Obviamente, existe un **padre** que con frecuencia está simbolizado por una guía o una figura de autoridad. Tenemos también el arquetipo de **familia**, que representa la idea de la hermandad de sangre y la presencia de unos lazos más profundos que aquellos basados en razones conscientes.

También tenemos el de **niño**, representado en la mitología y en el arte por los niños, en particular los bebés, así como por otras pequeñas criaturas. Por ejemplo, la celebración del nacimiento del niño Jesús en las Navidades es una manifestación del arquetipo niño y representa el futuro, la evolución, el renacimiento y la salvación. Curiosamente, la Navidad acontece durante el solsticio de invierno, que representa el futuro y el renacimiento en las culturas primitivas nórdicas. El arquetipo niño también con frecuencia se mezcla con otros, formando el niño-dios o el niño-héroe.

Muchos arquetipos son caracteres de leyendas. El **héroe** es uno de los principales. Está representado como *maná* y es el luchador de los dragones malvados. Básicamente, representa al Yo (tenemos a identificarnos con los héroes de las historias) y casi siempre está envuelto en batallas contra la sombra, en forma de dragones y otros monstruos. No obstante, el héroe no es muy lúcido que digamos. Al fin y al cabo, no deja de ser un ignorante de las formas del inconsciente colectivo. Luke Skywalker, de la película "Star Wars", sería un ejemplo adecuado.

Al héroe usualmente se le encarga la tarea de rescatar a la **doncella**, la cual representa, en todas por igual, la pureza, inocencia y la candidez. En la primera parte de la historia de "Star Wars" (que realmente es la cuarta, dado que George Lucas, su director, ha introducido tres nuevas "precuelas") la princesa Leia es la doncella. Pero, a medida que la historia avanza, ella se vuelve *anima*, descubriendo el poder de la fuerza (el inconsciente colectivo) y se vuelve un compañero igual que Luke, quien resulta ser su hermano. El héroe es guiado por un **viejo hombre sabio**, una forma de *animus* que le revela al primero la naturaleza del inconsciente colectivo. Este viejo

es Obi Wan Kenobi, y luego Yoda. Observa que ambos enseñan a Luke todo sobre la fuerza, y cuando mueren, se vuelven partes de él. Quizás te estés preguntando por el arquetipo de "padre oscuro" de Darth Vader. Es la sombra y el maestro del lado oscuro de la fuerza. También resulta ser el padre de Leia y Luke. Cuando muere, se convierte en uno de los viejos hombres sabios.

El arquetipo **animal** representa las relaciones humanas con el mundo animal. Un buen ejemplo sería el del caballo como fiel e inseparable acompañante del héroe. Las serpientes también son frecuentes arquetipos animales. Quizás, los pequeños robots (R2D2 y C3PO) y la siempre disponible nave espacial (el Halcón) de la película que hablamos sean símbolos de animales.

Y luego está el **ilusionista**, usualmente representado por un payaso o un mago. El papel de éste es el de hacer las cosas más difíciles al héroe y crearle problemas, aunque no exentos de humor. C3PO podría adaptarse a este arquetipo también.

Existen otros arquetipos que son un poco más complicados de ilustrar. Uno es el **hombre original**, representado en las culturas occidentales por Adán. Otro es el arquetipo **Dios**, el cual representa nuestra necesidad de comprender el Universo; que nos provee de significado a todo lo que ocurre y que todo tiene un propósito y dirección; en definitiva, nos provee de un destino.

El **hermafrodita**, tanto hombre como mujer, es una de las ideas más curiosas de la teoría junguiana y representa la unión de los opuestos. En algunos cuadros religiosos, Jesucristo está representado más bien como un hombre afeminado. Así mismo, en China, el carácter de Kuan Yin es de hecho un santo masculino (el bodhisattva Avalokiteshwara), ¡pero está pintado de forma tan femenina que usualmente se le considera la diosa de la compasión!

Pero, el arquetipo más importante es el de **self**. El self es la unidad última de la personalidad y está simbolizado por el círculo, la cruz y las figuras **mandalas** que Jung halló en las pinturas. Un mandala es un dibujo que se usa en la meditación

para desplazar el foco de atención hacia el centro de la imagen. Puede ser un trazo tan simple como una figura geométrica o tan complicado como un vitral. La personificación que mejor expresa el self es Cristo y Buda; dos personas, por cierto, que representan según muchos, el logro de la perfección. Pero Jung creía que la perfección de la personalidad solamente se alcanza con la muerte.

En la meditación trascendental, se ofrece al recién iniciado un "mantra" o fonema sin significado —una especie de mandala fonético, no visual— que ha de repetirse sin pausa hasta conectar con nuestro más profundo self.

Las dinámicas del psiquismo. Los principios.

Bien, después de todos estos contenidos mentales, vamos ahora a ocuparnos de los principios de sus operaciones. Jung nos brinda tres principios. El primero de ellos es el **principio de los opuestos**. Cada deseo inmediatamente sugiere su opuesto. Por ejemplo, si tengo un pensamiento positivo, no puedo dejar de tener el opuesto en algún lugar de mi mente. De hecho, es un concepto bastante básico: para saber lo que es bueno debo conocer lo malo, de la misma forma que no podemos saber lo que es negro sin conocer lo blanco; o lo que es alto sin lo bajo. Es como el "ying-yang" de los orientales.

De acuerdo con Jung, es la oposición la que crea el poder —o **libido**— del psiquismo. Es como los dos polos de una batería, que unidos permiten la energía suficiente para arrancar el motor de un coche. Por tanto, es el contraste el que aporta la energía. Así, un contraste poderoso dará lugar a una energía fuerte y un contraste débil provocará una energía pobre.

El segundo principio es el **principio de equivalencia**, donde la energía resultante de la oposición se distribuye equitativamente a ambos lados. En nosotros, el aprovechamiento de la energía resultante depende de la actitud que tomemos con respecto a ese deseo no satisfecho. Si mantenemos ambos deseos de forma consciente; es decir, que somos capaces de reconocerlos, entonces provocamos un

aumento de calidad en el funcionamiento psíquico; esto es, crecemos. Si por el contrario, pretendemos negar que “el pensamiento negativo” estuvo ahí y lo suprimimos, la energía se dirigirá hacia el desarrollo de un **complejo**. El complejo es un patrón de pensamientos y sentimientos suprimidos que se agrupan (que establecen una constelación) alrededor de un tema en concreto proveniente de un arquetipo. Si negamos haber tenido un pensamiento desagradable y por tanto contrario al otro más agradable, podríamos poner esa idea en una de las formas ofrecidas por la sombra (nuestro “lado oscuro”). Si un hombre niega su lado emocional, su emocionalidad puede encontrar su forma de expresión dentro del arquetipo de anima.

Aquí es donde empiezan los problemas. Si pretendemos creer que en toda nuestra vida somos absolutamente buenos; que ni siquiera tenemos la capacidad de mentir y engañar; de robar y matar, entonces cada vez que seamos buenos, nuestra otra parte se consolidará en un complejo alrededor de la sombra. Ese complejo empezará a tomar vida propia y nos atormentará de alguna manera.

Si el complejo dura mucho tiempo, puede llegar a “poseernos” y podemos acabar con una personalidad múltiple. En la película “The Three Faces of Eve” (Las Tres Caras de Eva), Joanne Woodward daba vida a una mujer dulce y retraída que eventualmente iba descubriendo que salía a la calle los sábados en la noche, asumiendo una identidad contraria. No fumaba, y sin embargo encontraba paquetes de cigarrillos en su bolso; no bebía, más se levantaba con resaca, y no flirteaba con hombres, aunque encontraba ropas sugerentes en su habitación. Es importante decir aquí, que a pesar de que el trastorno de personalidad múltiple es raro, cuando aparece no tiende a presentarse de una manera tan extrema, tipo blanco y negro.

El tercer y último principio es el **principio de entropía**, el cual establece la tendencia de los opuestos a atraerse entre sí, con el fin de disminuir la cantidad de energía vital a lo largo de la vida. Jung extrajo la idea de la física, donde la entropía se refiere a la tendencia de todos los sistemas físicos de solaparse;

esto es, que toda la energía se distribuya eventualmente. Si, por ejemplo, tenemos un aire acondicionado en la esquina de una habitación, con el tiempo el salón completo se enfriará.

Cuando somos jóvenes, los opuestos tienden a ser muy extremos, con el siguiente malgasto de gran cantidad de energía. Por ejemplo, los adolescentes tienden a exagerar las diferencias entre sexos, siendo los chicos más machos y las chicas más femeninas, por lo que su actividad sexual está investida de grandes cantidades de energía. Además, estos oscilan de un extremo a otro, siendo locos y salvajes en un momento y contemplativos y reflexivos en otro.

A medida que nos vamos haciendo mayores, la mayoría de nosotros empieza a sentirse cómodos con nuestras facetas bipolares. Somos un poco menos idealistas e ingenuos y reconocemos que somos una combinación de bueno y malo. Nos sentimos menos amenazados por nuestros opuestos sexuales y nos volvemos más andróginos. Incluso, en la edad de la vejez, las mujeres y los hombres tienden a parecerse más. Este proceso de sobreponernos por encima de nuestros opuestos; el ver ambos lados de lo que somos a través de la entropía, es llamado **trascendencia**.

El self

La meta de la vida es lograr un **self**. El self es un arquetipo que representa la trascendencia de todos los opuestos, de manera que cada aspecto de nuestra personalidad se expresa de forma equitativa. Por tanto, no somos ni masculinos ni femeninos; somos ambos; lo mismo para el Yo y la sombra, para el bien y el mal, para lo consciente y lo inconsciente, y también lo individual y lo colectivo (la creación en su totalidad) Y por supuesto, si no hay opuestos, no hay energía y dejamos de funcionar.

Si intentamos alejarnos un poco de las consideraciones místicas, y nos situamos en una postura más centralista y equilibrada de nuestra psique, podemos verlo de otra manera. Cuando somos jóvenes, nos inclinamos más hacia el Yo, así como en las trivialidades de la persona. Cuando envejecemos

(asumiendo que lo hemos hecho apropiadamente), nos dirigimos hacia consideraciones más profundas sobre el self y nos acercamos más a la gente, a la vida y al mismo universo. La persona que se ha realizado (que ha desarrollado su sí mismo -su self-) es de hecho menos egocéntrica.

Sincronicidad

A través de los años los teóricos han discutido ampliamente si los procesos psicológicos se establecen a partir de modelos **mecanicistas** o **teleológicos** (ver capítulo de Introducción) El mecanicismo es la idea de que las cosas funcionan a través de un proceso de causa-efecto. Una cosa lleva a otra, y esa otra a una siguiente y así sucesivamente, por lo que el pasado determina al presente. La teleología es la idea que defiende que somos guiados por nuestros propósitos, significados, valores y demás. El mecanicismo está asociado al determinismo y las ciencias naturales; la teleología está relacionada con el libre albedrío y se considera en el ámbito científicista actual una postura un tanto rara. Es todavía común en filósofos moralistas, legalistas y religiosos y, por supuesto también, en algunos teóricos de la personalidad.

Con respecto a los autores que revisamos en este libro, freudianos y conductistas tienden a ser mecanicistas, mientras que neofreudianos, humanistas y existencialistas tienden a la postura teleológica. Jung cree que ambos tienen su papel en el psiquismo, pero añade una última alternativa ideológica llamada **sincronicidad**.

La sincronicidad supone la ocurrencia de dos eventos que no están asociados ni causalmente ni teleológicamente, más sin embargo tienen una relación significativa. Muchas veces, las personas soñamos con, por ejemplo, la muerte de un ser querido y a la mañana siguiente nos encontramos con que esa persona ha fallecido realmente y su muerte se produjo más o menos a la hora en que lo soñamos. Otras veces, cogemos el teléfono para llamar a un amigo y al levantar el auricular, nos topamos con su voz en la línea. La mayoría de los psicólogos llamarían a estas situaciones coincidencias e

intentarían demostrarnos lo frecuentes que son desde esta perspectiva. Jung, al contrario, creía que estas situaciones eran indicativas de cómo nos interconectamos los seres humanos con la naturaleza en general a través del inconsciente colectivo usando la sincronicidad.

Carl nunca se aclaró con respecto a sus creencias religiosas, pero esta idea inusual de sincronicidad la hallamos explicada en la perspectiva hindú de la realidad. Desde este punto de vista, nuestros Yo individuales son como islas en el mar. Estamos acostumbrados a ver el mundo y a los demás como entes individuales y separados. Lo que no vemos es que estamos conectados entre nosotros por medio del suelo marino que subyace a las aguas.

El "otro mundo" es llamado **maya**, que significa ilusión y se considera un sueño de Dios; esto es, Dios lo ha creado, pero no es real en sí mismo. Nuestros Yo individuales reciben el nombre de **jivatman** o almas individuales, siendo también algo parecido a una ilusión. Todos nosotros somos extensiones del único y supremo **Atman** o Dios, el cual se permite olvidarse un poco de su identidad para volverse aparentemente separado e independiente volviéndose cada uno de nosotros. Pero de hecho, nunca estamos separados del todo. Cuando morimos, nos despertamos siendo lo que realmente fuimos desde el principio: Dios, sugiriendo una aproximación no religiosa a la reencarnación.

Cuando soñamos o meditamos, nos metemos dentro de nuestro inconsciente personal, acercándonos cada vez más a nuestra esencia: el inconsciente colectivo. Es precisamente en estos estados cuando somos más permeables a las "comunicaciones" de otros Yo. La sincronicidad hace de la teoría de Jung una de las pocas que no solo es compatible con los fenómenos parapsicológicos, sino que incluso intenta explicarlos.

Introversión y extraversión

Jung desarrolló una tipología de la personalidad que se ha vuelto tan popular que mucha gente cree que no aportó

nada más. Ésta empieza con la diferencia entre **introversión** y **extraversión** (también Introversión) Las personas introvertidas prefieren su mundo interno de pensamientos, sentimientos, fantasías, sueños y demás, mientras que las extrovertidas prefieren el mundo externo de las cosas, las actividades y las personas.

Estos términos se han confundido con vocablos como timidez y sociabilidad, debido en parte a que los introvertidos suelen ser tímidos y los extrovertidos tienden a ser más sociables. Pero Jung se refería más a cuán inclinados estamos (nuestro Yo) hacia la *persona* y la realidad externa o hacia el *inconsciente colectivo* y sus arquetipos. En este sentido, el sujeto introvertido es un poco más maduro que el extrovertido, aunque bien es cierto que nuestra cultura valora más al extrovertido. No obstante, Jung nos advirtió de que tendíamos a estar más pendientes de nuestro interior de lo que parece.

En la actualidad, encontramos la dimensión de introversión-extroversión en varias teorías, de las cuales destaca de forma notable la de Hans Eysenck, aunque esta dimensión se esconda bajo los nombres alternativos de "sociabilidad" y "surgencia".

Las funciones

Aún cuando seamos introvertidos o extrovertidos, está claro que necesitamos lidiar con el mundo, tanto interno como externo. Y cada uno de nosotros posee su propia manera de hacerlo, de forma más o menos cómoda y útil. Jung sugiere que existen cuatro maneras o **funciones** de hacerlo.

La primera es la **sensación**, que como indica la propia palabra implica la acción de obtener información a través de los significados de los sentidos. Una persona sensible es aquella que dirige su atención a observar y escuchar, y por tanto, a conocer el mundo. Jung consideraba a esta función como **irracional**, o lo que es lo mismo, que comprende más a las percepciones que al juicio de la información.

La segunda es la del **pensamiento**. Pensar supone evaluar la información o las ideas de forma racional y lógica.

Jung llamó a esta función **racional**, es decir, la toma de decisiones se hace en base a juicios, no con respecto a una simple consideración de la información.

La tercera es la **intuición**. Este es un modelo de percepción que funciona aparte de los procesos conscientes típicos. Es irracional o perceptiva como la sensación, pero surge de una integración bastante más compleja de grandes cantidades de información, más que de una simple visión o escucha. Jung decía que era como "ver alrededor de las esquinas".

La cuarta es el **sentimiento**; acto de sentir, como el de pensar. Es una cuestión de evaluación de la información. En este caso la función está dirigida a la consideración de la respuesta emocional en general.

Todos nosotros poseemos estas funciones. Diríamos que simplemente la usamos en diferentes proporciones. Cada uno de tiene una función **superior** que preferimos y que está más desarrollada.; otra **secundaria**, de la cual somos conscientes de su existencia y la usamos sólo para apoyar a la primera. También tenemos una **terciaria**, que está muy poco desarrollada y no es fácilmente accesible a la consciencia y finalmente una **inferior**, la cual está muy pobremente desarrollada y es tan inconsciente que podríamos negar su existencia.

Casi todos desarrollamos una o dos de las funciones, pero nuestra meta debería ser desarrollar las cuatro. Una vez más, Jung considera la trascendencia de los opuestos como un objetivo ideal.

Evaluación

Katharine Briggs y su hija Isabel Briggs Myers encontraron tan valiosos los tipos y funciones de Jung de las personalidades que decidieron desarrollar un test, el **Myers-Briggs Type Indicator** (el Indicador de Tipo Myers-Briggs), llegando a ser uno de los tests más populares y estudiados de cuantos hay en el mundo occidental. De acuerdo con el Consulting Psychologists Press, editor del instrumento, más

de 2 millones de personas tomaron el test en 1999. Se ha traducido al Japonés, Español, Francés, Alemán y otros idiomas.

A partir de las respuestas de más o menos 125 preguntas, se nos sitúa en uno de los 16 tipos, estableciendo una inclusión definitiva en dos o tres tipos. El resultado del tipo al que pertenecemos dice varias cosas acerca de nosotros, por ejemplo, nuestros gustos o disgustos, elecciones de carrera, compatibilidad con los demás y así sucesivamente. En general, a muchas personas les gusta el test, ya que tiene la particularidad de ser uno de los pocos que posee la inusual cualidad de no ser demasiado juicioso: ninguno de los tipos resultantes es exageradamente negativo ni tampoco extremadamente positivo. En vez de valorar lo "loco" que estás, simplemente abre tu personalidad a la exploración. Para un estudio más pormenorizado del test, dirígete al Apéndice al final de este capítulo. Allí encontrarás todas las escalas y sus evaluaciones según los tipos y combinaciones de variables.

DISCUSIÓN

Muchas personas creen que Jung aporta bastante a la especie humana. Estas incluyen escritores, artistas, músicos, directores de cine, teólogos, clérigos de cualquier religión, estudiantes de mitología y, por supuesto, algunos psicólogos. Cualquiera que esté interesado en la creatividad, espiritualidad, fenómenos psíquicos, lo universal y esos temas, encontrará en Jung una buena guía.

Pero los científicos y la mayoría de los psicólogos, tienen bastantes problemas con Jung. Y es que Jung no solamente apoya completamente el punto de vista teleológico, que ya sería suficiente para cualquier personólogo, sino que va un paso más allá, introduciéndose en las interconexiones místicas de la sincronicidad. Incluso, postula la existencia de un inconsciente personal donde las cosas no son fáciles de captar

por el ojo empírico y, para rematar, establece un inconsciente colectivo que nunca ha estado ni llegará a la consciencia tal y como es descrito por él.

Para añadir más dificultades, Jung se acoge a una postura esencialmente contraria a la corriente reduccionista; empieza por los niveles más altos (incluso hasta la espiritualidad misma) y a partir de ellos extrae los niveles más básicos de psicología y fisiología.

Incluso aquellos psicólogos que aplauden su teleología y su anti-reduccionismo no se sienten cómodos con él, ya que, de la misma manera que hace Freud, Jung intenta atraer todo hacia su sistema. Tienen poca cabida la casualidad, los accidentes o las circunstancias. La personalidad (y la vida en general) parece "sobre-explicada" en la teoría junguiana.

Hemos observado que su teoría atrae con frecuencia a estudiantes que tienen problemas para desenvolverse en la realidad. Ya sabes que cuando el mundo, especialmente el mundo social, se hace demasiado difícil, algunas personas se retraen en la fantasía. Unos, por ejemplo, simplemente acaban como ayudantes de cocina; otros, sin embargo, acogen ideas muy complejas que pretenden explicarlo todo. Se acogen a religiones gnósticas o tántricas, las que presentan complejas figuras religiosas de ángeles y demonios, de cielos e infiernos, y se embarcan en discusiones interminables sobre los símbolos. Otros se vuelcan sobre Jung. Desde luego, no hay nada malo en esto, pero, para alguien que está alejado de la realidad, estas posturas decididamente poco le van a ayudar.

Aunque estas críticas no pretenden extrapolar las dificultades a las fundaciones y asociaciones que han surgido a partir de la teoría de Jung, deberíamos tener un cierto cuidado con ellas, y sobre todo, sobre quienes pretenden conseguir ayuda psicológica en las mismas.

Desde un punto de vista más positivo y práctico, podríamos destacar las aportaciones de Myers-Briggs y otros tests, elaborados a partir de la obra de Jung. Dado que estas pruebas no colocan al sujeto en dimensiones entre "bueno" y "malo", son bastante menos "persecutorias". Simplemente hacen que las personas sean más conscientes de cómo son.

Con respecto a la teoría, a primera vista, los arquetipos de Jung parecerían la idea más extraña, aún cuando se han demostrado muy útiles para el análisis de mitos, cuentos de hadas, literatura en general, simbolismo artístico y exposiciones religiosas. Aparentemente capturan algunas de las "unidades" básicas de nuestra propia expresión humana. Muchas personas han sugerido que son solamente caracteres e historias del mundo real, y que sencillamente nos limitamos a reorganizarlas según sus detalles. En todo caso, esta postura sugiere que los arquetipos de hecho se refieren a algunas estructuras profundas de la mente humana. Después de todo, desde la perspectiva fisiológica, venimos a este mundo con una cierta estructura. Vemos de una determinada manera, al igual que oímos; procesamos la información de forma particular, nos comportamos así porque nuestras glándulas y músculos están diseñados con una estructura específica.

Finalmente, Jung nos ha abierto los ojos a las diferencias entre el desarrollo infantil y el adulto. Los niños claramente enfatizan sobre la diferenciación (separando una cosa de otra) en el aprendizaje. "¿Qué es eso?"; "¿por qué eso es así y no de la otra forma?" "¿de qué tipo de cosas es esto?". Activamente buscan la diversidad. Y muchas personas, incluyendo a varios psicólogos, se han impresionado tanto por esta cuestión que han llegado a la conclusión de que todo el desarrollo infantil tiene que ver con diferenciación, con aprender más y más "cosas separadas". Pero en los adultos, Jung dice que tienden más a la integración para lograr la trascendencia de los opuestos. Los adultos buscamos las conexiones entre las cosas; cómo encajan entre ellas, cómo interactúan; cómo contribuyen a un todo. Queremos que las cosas tengan sentido, que tengan un significado; en definitiva, un propósito. Los niños desenmarañan el mundo; los adultos intentan recoger las piezas y unirlos.

Por un lado, Jung se mantiene atado a sus raíces freudianas. Enfatiza el inconsciente más que los freudianos. De hecho, podría verse como una extensión lógica de la tendencia freudiana a situar las causas de las cosas en el pasado.

Freud también habló de los mitos (Edipo, por ejemplo) y de cómo impactan al psiquismo moderno.

Por otro lado, Jung tiene mucho en común con los neofreudianos, humanistas y existencialistas. Sostiene que estamos hechos para el progreso, para movernos en una dirección positiva, no solamente con un fin adaptativo, como los freudianos y los conductuales defienden. Su idea sobre la autorrealización es muy similar a la de autoactualización.

El equilibrio o balance de los opuestos ha encontrado también su contraparte en otras teorías. Autores como Alfred Adler, Otto Rank, Andreas Angyal, David Bakan, Gardner Murphy y Rollo May hacen referencias a la búsqueda de un equilibrio entre dos tendencias opuestas, una dirigida al desarrollo individual y la otra hacia el desarrollo del interés social o compasión. Rollo May menciona una mente compuesta de "daimones" (pequeños dioses) tales como el deseo de sexo, de amor y de poder. Todos son positivos mientras están en su lugar, pero cuando "poseen" toda la personalidad, tendremos "posesiones daimónicas" o enfermedad mental.

Por último, le debemos a Jung una mayor apertura de la interpretación, ya sea relacionada con síntomas, con sueños o con asociaciones libres. Mientras que Freud desarrolló una interpretación más o menos rígida (especialmente la sexual), Jung se permitió ir un poco más allá, dirigiendo su idea hacia una interpretación más "mitológica" del libre albedrío, donde prácticamente cualquier cosa podía significar, de hecho, cualquier cosa. El análisis existencial en particular se ha beneficiado de las ideas junguianas.

APÉNDICE

Test de Myers-Briggs

Si lo deseas, puedes desplazarte a la dirección de Internet que la Fundación Latinoamericana de Calidad amablemente

ha colocado. Ésta es <http://www.calidad.org/s/test.php3>. El test tiene cuatro escalas. La **Extroversión-introversión (E-I)** es la más importante. Los investigadores que han aplicado el test han hallado que el 75% de la población occidental es extrovertida.

La siguiente es la de **Sensación-intuición (S-N)**, con cerca del 75% de la población siendo sensible.

La próxima es la de **Pensamiento-sentimiento (T-F)**. Aunque los resultados en las poblaciones estudiadas se reparten casi por igual, los investigadores han hallado que cerca de dos tercios de los hombres pertenecen a la primera categoría, mientras que otros dos tercios de las mujeres son sentimentales. Estos resultados se podrían considerar un tanto estereotipados, pero debemos tomar en cuenta que los junguianos consideran de igual valor tanto al pensamiento como al sentimiento y que, por supuesto, un tercio de los hombres son sentimentales y que otro tercio de las mujeres utilizan prioritariamente el pensamiento. Además, debemos considerar que la sociedad sí establece diferencias de valor entre el pensamiento y el sentimiento. Desde luego que un hombre sentimental y una mujer excesivamente racional hallan dificultades para lidiar con las expectativas de los estereotipos de las personas en nuestra sociedad.

La última escala es la de **Juicio-percepción (J-P)**, una escala incluida por Myers y Briggs y ausente de la teoría junguiana. Estas autoras decidieron incluirla con el fin de determinar cuál de las funciones podría ser superior. Generalmente, las personas juiciosas son más cautas y cuidadosas, incluso inhibidas en sus vidas. Las personas perceptivas tienden a ser más espontáneas e incluso en ocasiones descuidadas. La extroversión más una "J" supone que la persona es una pensadora o una sentimental. Ambos son poderosos. La extroversión más una "P" significa que estamos frente a una persona sensible o intuitiva. En el otro extremo, una persona introvertida con una "J" alta será un sensible o un intuitivo, mientras que otra introvertida con una "P" alta será un pensador o un sentimental. La J y la P están distribuidas de manera equitativa en la población.

Cada tipo está identificado por cuatro letras, tales como ENFJ. Han llegado a ser tan populares que incluso [podemos hallarlas en las matrículas de los coches americanos! La combinación de estas escalas, nos brindarán información importante de tu personalidad, como se ve a continuación.

ENFJ (Extroversión sentimental con intuición). Estas personas son locuaces. Tienden a idealizar a sus amigos. Se comportan como buenos padres, pero tienen cierta tendencia a dejarse manipular por los hijos.. Llegan a ser buenos terapeutas, maestros, ejecutivos y comerciales.

ENFP (Extroversión intuitiva con sentimentalismo). Estas personas aman lo nuevo y las sorpresas. Son muy emotivos y expresivos. Son susceptibles de tener tensión muscular y tienden a estar hiperalertas. En general, es común que tiendan a sentir mucho su lado emocional. Son buenos para las ventas, la publicidad, la política y la actuación.

ENTJ (Extroversión de pensamiento con intuición). Cuando tienen un hogar familiar, esperan mucho de sus parejas y sus hijos. Les gusta la organización y el orden y suelen ser buenos ejecutivos y administradores.

ENTP (Extroversión intuitiva con pensamiento). Son personas vivaces; nada aburridas o envejecidas. Como parejas, son un tanto peligrosas en lo económico. Son buenos para el análisis y poseen un gran espíritu empresarial. Tienden a establecerse en una posición superior con respecto a otros de forma muy sutil.

ESFJ (Extroversión sentimental con sensación). A estas personas les gusta la armonía. Tienden a presentar una postura de lo que "se debe" y "no se debe". Suelen ser dependientes, primero de sus padres y luego de sus parejas. Son personas muy sensibles que se relacionan con los demás con el corazón en la mano.

ESFP (Extroversión de sensación con sentimentalismo). Son muy generosos e impulsivos, teniendo una pobre tolerancia a la ansiedad. Pueden llegar a ser buenos amenizadores, les gustan las relaciones públicas y aman el teléfono. Deben evitar grandes quebraderos de cabeza en estudios relacionados con las ciencias.

ESTJ (Extroversión de pensamiento con sensación).

Son personas muy responsables como parejas, padres y como trabajadores. Son realistas; con los pies sobre el suelo, más bien aburridos y avejentados y aman la tradición. Usualmente podemos verlos en clubes civiles.

ESTP (Extroversión de sensación con pensamiento).

Son personas orientadas hacia la acción, usualmente sofisticadas e incluso arriesgadas (nuestro James Bond). Como parejas son encantadores y excitantes, pero presentan problemas a la hora de comprometerse. Se realizan como buenos promotores, empresarios y artistas de la farándula.

INFJ (Introversión intuitiva con sentimentalismo).

Estos son los típicos estudiantes serios y aquellos trabajadores que realmente quieren contribuir. Son muy intimistas y se hieren con facilidad. Son buenas parejas, pero tienden a ser muy reservados físicamente. Se establecen como buenos terapeutas y ministros.

INFP (Introversión sentimental con intuición). Estas personas son idealistas, sacrificadas y con cierta reserva o distancia de los demás. Son muy familiares y hogareños, pero no se relajan con facilidad. Les hallamos con frecuencia entre los psicólogos, arquitectos y religiosos, rara vez entre hombres de negocios.

INTJ (Introversión intuitiva con pensamiento). Es el grupo más independiente de todos. Aman las ideas y la lógica y por tanto son muy dados a la investigación científica. Son más bien particulares en su forma de pensar.

INTP (Introversión de pensamiento con intuición).

Estos son los llamados ratas de biblioteca. Son personas preocupadas, fieles y fácilmente pasan desapercibidos. Tienen a ser muy precisos en el uso del lenguaje. Son buenos para la lógica y las matemáticas y se hacen buenos filósofos y científicos teóricos, pero pocas veces escritores o comerciales.

ISFJ (Introversión de sensación con sentimentalismo).

Son personas serviciales y están muy dirigidos al trabajo. Pueden presentar fatiga y tienden a sentirse atraídos por los gamberros. Son buenos enfermeros, profesores, secretarios,

bibliotecarios, empresarios de negocios medios y amas de llaves.

ISFP (Introversión sentimental con sensación). Son tímidos y retraídos; poco habladores, pero les gustan los actos que tengan que ver con actividades sensuales. Les gusta la pintura, el dibujo, la escultura, la composición musical, el baile (las artes en general) y la naturaleza. No son muy buenos en el compromiso sentimental.

ISTJ (Introversión de sensación con pensamiento). Son como pilares dependientes de la fuerza. Usualmente intentan modificar las formas de ser de sus parejas y de otras personas. Llegan a ser buenos analistas bancarios, auditores, contables, inspectores de hacienda, supervisores de librerías y hospitales, negociantes, educadores de física corporal y maestros.

ISTP (Introversión de pensamiento con sensación). Son personas orientadas a la acción y libres de miedo, y buscan el riesgo. Son impulsivos y difíciles de detener. Les encantan las herramientas, los instrumentos y las armas, y usualmente se convierten en expertos técnicos. No están interesados en absoluto en las comunicaciones y con frecuencia son mal diagnosticados como disléxicos o hiperactivos. Tienden a ser malos estudiantes.

OTTO RANK

1 8 8 4 - 1 9 3 9

BIOGRAFÍA

Otto Rank nació en Viena el 22 de abril de 1884 de padres judíos llamados Simon Rosenfeld y Carolina Fleischner. Siempre fue un niño un tanto retraído y tímido, aunque con una gran sed de aprendizaje.

Logró hacerse mecánico profesional debido a su terquedad y su capacidad de asimilación, característica que le conduciría a devorar cientos de libros durante toda su infancia y adolescencia a pesar de que su salud fue siempre débil.

En 1904 cae en sus manos la obra de Freud, *La Interpretación de los Sueños*, libro que le causaría gran sorpresa e interés.

En aquella época y siendo su médico Alfred Adler, Rank suplica a éste que le presente a Freud, petición a la que accede. Cuentan que prácticamente desde este encuentro, Freud le brinda su afecto incondicional y le ofrece el cargo de Secretario en la Sociedad Psicoanalítica de Viena con el objetivo de que profundice en sus estudios y se empape de los casos clínicos que se discutían en la sociedad.

Cuatro años más tarde, Freud le ayuda económicamente para conseguir una beca de filosofía, disciplinas germánicas y estudios psicológicos y mitológicos escritos en lenguas clásicas.

Rank fue el amanuense por excelencia de la sociedad, y en 1908 —año en que se convierte al catolicismo— presenta fragmentos de una gran monografía sobre el incesto en obras literarias.

No obstante, su tendencia a escribir se percibe ya en 1900 usando el pseudónimo de Rank, apellido que hará oficial en 1909.

Su trayectoria profesional cobra especial importancia cuando tres años más tarde y en compañía de su amigo y colega Hans Sachs crean la revista *Imago*, una muestra más de las tantas tareas que el "Comité Secreto" -formado por los anteriores más Freud, Ferenczi, Abraham, Eitington y Jones- tenía como objetivo: difundir el psicoanálisis y evitar cualquier amenaza externa que pudiera criticarle.

La revista tuvo muchos suscriptores en Alemania, pero no tantos en Austria, a pesar de que era el mismo Freud quien supervisaba los artículos publicados e incluso envió algunos propios.

En 1915 Otto Rank es obligado a prestar el servicio militar como editor de un periódico de Cracovia durante dos años, lo que le causa una gran depresión. Estaba claro que este medio no era lo que Rank deseaba, pero la experiencia daría un vuelco a su vida tanto personal como profesionalmente.

A su vuelta, Otto se enfrenta a los conceptos básicos del psicoanálisis y a sus propias reflexiones, volviéndose al judaísmo en 1918 y propagando sus ideas. De aquí surgen varias publicaciones importantes como *El Trauma del Nacimiento*, *El Mito del Nacimiento del Héroe* y *Don Juan y el Doble*.

En 1924 viaja a Estados Unidos y ofrece varias conferencias. Allí se pone en contacto con la Sociedad Psicoanalítica de Nueva York, de la cual llega a ser miembro de honor hasta 1930.

Entre 1926 y 1935, Rank permanece en París, ofreciendo conferencias e intentando crear un centro pedagógico e instituto de formación.

En 1928 rompe definitivamente con la Sociedad de Viena y la publicación de su libro *Verdad y Realidad* un año más tarde así lo atestiguan, poniendo el acento del desarrollo individual sobre la fortaleza de la consciencia y de la voluntad del hombre.

En 1935, regresa a Nueva York para residir allí hasta su muerte cuatro años más tarde, el 31 de octubre.

En 1965, se crea en esta ciudad la Asociación Otto Rank con el fin de difundir y mantener las ideas de este autor.

La fascinación por la mitología, literatura, arte y religión fue casi exclusivamente dominio de Carl Jung y Sigmund Freud. Sin embargo, los psicólogos de la personalidad siempre sacan a la luz estos aspectos en cada nueva generación. Uno de ellos ha sido Otto Rank.

TEORÍA

El héroe

Uno de los primeros trabajos de este autor es **The Myth of the Birth of the Hero** (*El Mito del Nacimiento del Héroe*), en el que examina varios mitos relacionados con el nacimiento como los de los reyes babilonios Gilgamesh y Sargon, el héroe hindú Karna, el rey persa Cyrus, los reyes griegos Edipo, Hércules, Paris y Perseo, los fundadores romanos Rómulo y Remo, el héroe celta Tristán, los héroes germánicos Siegfried y Lohengrin, e incluso Moisés, Buda y Jesús.

Rank se topa con el mismo patrón una y otra vez: existe una reina y un rey o un dios o diosa o cualquier otra pareja divina que trae al mundo a un héroe, la mayoría de las veces con dificultad. Con frecuencia, hay un oráculo o un sueño que anticipa su llegada, a veces acompañado de una advertencia de peligro hacia el padre, y de forma reiterativa el héroe es abandonado a su suerte en una caja, cesta o barca flotando sobre el agua. Luego es rescatado y amamantado por animales o personas de extracción humilde. Finalmente, crece y descubre a sus verdaderos progenitores, toma venganza contra el padre y todo concluye recibiendo los honores de él.

Este autor cree que es relativamente fácil comprender los mitos: cuando somos niños veneramos a nuestros padres, pero a medida que vamos creciendo, empiezan a entrometerse en nuestro desarrollo y descubrimos que no son del todo como parecían. El mito refleja un deseo de todos nosotros

de regresar a aquel periodo reconfortante donde creíamos en la perfección de nuestros padres y nos daban la atención que merecíamos. La cesta o caja simboliza el vientre materno y las aguas nuestro nacimiento. Las personas de extracción humilde simbolizan nuestros débiles e inapreciables padres. El rey y la reina significarían lo que debían ser (los ideales) Y la venganza es nuestra rabia contra la forma en que nos han abandonado.

Pero es importante señalar aquí que Otto Rank no toma en cuenta la sexualidad en ningún lugar, ni tampoco considera la existencia de un inconsciente colectivo. Los mitos son simplemente la expresión de diferentes culturas sobre lo común de nuestras experiencias infantiles.

Su interpretación puede no ser perfecta, no obstante, su humildad y sencillez son dignas de tomar en cuenta.

El artista

Rank también se ocupa del difícil tema de la creatividad artística. Dice, por un lado, que el artista presenta una tendencia particularmente poderosa a glorificar su propia voluntad. A diferencia del resto de nosotros, se siente empujado a rehacer su realidad a su imagen y semejanza. Y además, un verdadero artista necesita una inmortalidad que solo puede lograrse a través de una identificación con la voluntad colectiva de su cultura y religión. El buen arte solo puede ser interpretado como una conjunción de lo material y lo espiritual, con lo específico y lo universal, con lo individual y la humanidad en general.

Sin embargo, esta conjunción no deviene fácilmente. Surge a partir de la **voluntad**, análogo rankiano para un ego llenó de poder. Todos nosotros nacemos con una voluntad a ser nosotros mismos; a ser libres de cualquier dominación. En la infancia temprana, ponemos en marcha nuestra voluntad para lograr prácticas dirigidas a la independencia de nuestros padres. Más tarde, nos enfrentamos al dominio de las autoridades, incluyendo a aquellas establecidas por nuestros

propios impulsos sexuales. La forma en que batallemos por la independencia determinará el tipo de persona que seremos.

Rank describe tres tipos básicos de personas:

Primero, existe el **tipo adaptado**. Estas personas aprenden una "voluntad" que ha sido impuesta. Obedecen a la autoridad, a su código moral social de la mejor manera posible, y a sus impulsos sexuales. Esta persona sería una criatura pasiva y dirigida, como somos la mayoría de personas, según el autor.

Segundo, tenemos al **tipo neurótico**. Estas personas tienen una voluntad mucho más fuerte que la mayoría, pero está completamente sumida en la lucha contra el dominio externo e interno. Incluso llegan a establecer un conflicto contra la expresión de su propia voluntad, por lo que no dejan lugar a la libertad de acción. Así, se sienten constantemente preocupados y culpables de tener tan "poca voluntad". Sin embargo, estos sujetos se encuentran en un nivel de desarrollo moral más elevado que el tipo adaptado.

Y tercero, estaría el **tipo productivo**, al cual Rank se refiere como el artista, el genio, el tipo creativo, el tipo consciente de sí mismo y en definitiva, el que llega a ser humano en sí mismo. En vez de enfrentarse consigo, estas personas se aceptan, creando un ideal que les sirve como principal guía positiva para la voluntad. El artista primero se crea a sí mismo y luego intenta crear un nuevo mundo a su alrededor.

Vida y muerte

Otra idea interesante de Rank es la relativa a la competición entre la vida y la muerte. Defiende que tenemos un **instinto de vida** que nos empuja a lograr la individualidad, la competencia y la independencia, así como un **instinto de muerte** que nos empuja a ser parte de una comunidad, de una familia o de la humanidad. Estos instintos se acompañan de un miedo particular a cada uno de ellos. El **miedo a la vida** es el miedo a la separación, a la soledad y al aislamiento; el **miedo a la muerte** es el miedo a perderse dentro del todo, al estancamiento o a no ser nadie.

Nuestras vidas están repletas de separaciones, empezando por la del nacimiento. De hecho, el trabajo más temprano de Rank se refiere al **trauma del nacimiento**, que estipula que la ansiedad experimentada en el nacimiento será el modelo de todas las experiencias de ansiedad futuras. Después de nacer, nos lanzamos a una serie de eventos: el control de esfínteres, la disciplina, la escuela, el trabajo, los desamores, etc. Evitar estas separaciones es literalmente evitar la vida y escoger la muerte, donde nunca sabremos lo que queremos, nunca dejaremos a nuestra familia o nuestro pueblo; nunca cortaremos el cordón umbilical.

Entonces, resulta necesario enfrentarnos a estos miedos, reconociendo que para poder desarrollarnos por completo debemos afrontar la vida y la muerte; debemos volvernos seres individuales, así como cuidar de nuestras relaciones con los demás.

Otto Rank nunca llegó a establecer una "escuela" psicológica como hicieron Freud y Jung, pero su influencia puede verse en cualquier lugar. Tuvo un impacto decisivo en Carl Rogers, otro menos decisivo en el viejo Adler, así como sobre Fromm y Horney. También tuvo repercusión sobre los existencialistas, especialmente sobre Rollo May. Otros teóricos han "reinventado" sus ideas, y podemos encontrar trozos y piezas de su trabajo en algunas otras como la motivación de competencia, la teoría de la reactancia y la del manejo del terror.

DISCUSIÓN

Una de las cuestiones más importantes de Otto Rank tiene que ver con su densa pero accequible teoría. Sus aportaciones relacionadas con ideas fundamentales como la del trauma del nacimiento y sus estudios sobre los mitos en general han llegado a ser de las más conocidas dentro de cualquier corriente ideológica.

El problema con Rank surge cuando los psicólogos intentan aplicar la teoría con el método científico. Como con tantos otros autores, aquellos dedicados a la psicología profunda se encuentran lejos de poder ser analizados desde una perspectiva empírica. En estos tiempos de laboratorios y tests de personalidad, tienen poca cabida autores como él.

Sin embargo, la aparente simpleza de sus teorías se integra con desarrollos teóricos más densos como los de Jung. Además, el sentido común que se desprende de la lectura de sus interesantes libros nos aporta un halo de familiaridad y cercanía, cosa de agradecer cuando se abordan estos abstractos temas.

Desde un punto de vista más crítico, quizás se podría argumentar que los tipos de personalidad descritos se reducen demasiado y se intentan definir según una única pulsión, la voluntad. Además ideas tan difíciles de contrastar como los instintos de vida y muerte, y su constricción dentro de un modelo esquemático, producen una impresión general de reduccionismo y de necesidad de encajar dentro de un modelo explicativo toda la existencia humana.

No obstante, su clara exposición de personajes universales y su estudio sobre su vida y milagros hace de Otto Rank un escritor y pensador excelente de leer como forma de poseer conocimientos globales de algunos aspectos de las sociedades humanas de cualquier época.

3° Tendencia

LA PSICOSOCIAL

ALFRED ADLER

1870 - 1937

Nos gustaría introducirte a Alfred Adler hablando de alguien a quien éste nunca conoció: Theodore Roosevelt. Hijo de Martha y Theodore y nacido en Manhattan el 27 de octubre de 1858, se dice que fue un bebé particularmente bello que no necesitó prácticamente ninguna ayuda para venir a este mundo. Sus padres eran fuertes, inteligentes, guapos y echados para adelante. Debió pasar una infancia idílica.

Pero "Teddie", como le llamaban, no fue tan sano como parecía ser a primera vista. Padeería de un asma grave y tendería a resfriarse con facilidad; presentaba con bastante frecuencia fiebres y toses y cuadros de vómitos y diarreas. De niño, era pequeño y delgaducho. Su voz era muy aguda y así permaneció hasta su adultez. Se volvió un joven enfermizo y, con asiduidad, tenía que dormir sentado en una silla debido al asma. Varias veces estuvo a punto de morir debido a las crisis asmáticas.

Pero, aparte de estas terribles vivencias, Teddie era un niño activo (algunos considerarían hiperactivo) y tenía una personalidad atractiva. Estaba lleno de curiosidad con respecto a la naturaleza y lideraba a un grupo de primos en aventuras de búsqueda de ratones, ardillas, culebras, ranas y cualquier otra cosa que pudiese disecarse o diseccionarse. Su confinamiento repetido debido a su asma le obligaba a aprovechar el tiempo en los libros, y que devoraría durante toda su vida. ¡Podía ser un niño enfermo, pero desde luego tenía ganas de vivir!

Después de viajar por Europa con su familia, su salud empezó a empeorar. Había crecido en altura, pero no en musculatura. Finalmente, con la ayuda del médico familiar y

secundado por su padre, se le instó a levantar pesas. Tenía 12 años. De la misma forma en que hacía con todo lo que le enseñaban, Teddie desarrolló la tarea con entusiasmo. Su salud mejoró, se hizo más sano y por primera vez en su vida pudo pasar un mes sin un ataque de asma.

Cuando tenía 13 años, se dio cuenta de otro defecto en él. No podía acertar a nada con el rifle que su padre le había regalado. Cuando sus amigos le leían lo escrito en una pizarra (ni siquiera se había dado cuenta de que ahí había algo escrito), supo que era extremadamente miope.

Ese mismo año, fue enviado en solitario al campo después de un ataque grave de asma. En su viaje fue atacado por otros dos chicos de su edad. Se percató de que no sólo no podía defenderse a sí mismo, sino que ni siquiera había podido ponerles una mano encima. Más tarde anunció a su padre su intención de aprender a boxear. En la época en que estuvo en Harvard, además de ser el Teddy Roosevelt sano, se convirtió en un campeón frecuente de una gran variedad de competiciones atléticas.

El resto, como se dice, es historia. "Teedie" Roosevelt se hizo un gran asambleísta de Nueva York, Comisionado de la policía de Nueva York, Secretario Asistente de la Marina, Teniente Coronel de los "Rough Riders", Gobernador de Nueva York y autor de *best sellers*, todo esto a la edad de 40 años. Después de la muerte del presidente americano William McKinley en 1901, Theodore Roosevelt asume el cargo como el Presidente más joven de los Estados Unidos.

¿Cómo es posible que alguien tan enfermizo pueda volverse una persona tan vigorosa, sana y exitosa? ¿Por qué algunos niños, ya sean enfermizos o no, prosperan y otros se amedrentan? ¿Es un impulso particular de Roosevelt o es algo que subyace a todos nosotros?

Este tipo de preguntas fueron las cuestiones que intriguaron a un joven médico vienés llamado Alfred Adler y le llevarían a desarrollar una teoría que lleva el nombre de **Psicología individual**.

BIOGRAFÍA

Alfred Adler nació en los suburbios de Viena el 7 de febrero de 1870. Era el segundo varón de tres niños, fruto de un matrimonio de un comerciante judío de granos y su mujer. De niño, Alfred padeció de un raquitismo que le mantuvo impedido de andar hasta los cuatro años. A los cinco, casi muere de una neumonía. Fue a esta edad cuando decidió que de mayor sería médico.

Alfred fue un estudiante común y prefería jugar en el patio a estudiar. Era muy popular, activo y extravertido. Todos le conocían por intentar superar a su hermano mayor Sigmund.

Recibió su título de médico de la Universidad de Viena en 1895. Durante sus años de instrucción, se unió a un grupo de estudiantes socialistas, donde conocería a la que sería su esposa, Raissa T. Epstein, una intelectual y activista social rusa que acudió a Viena a estudiar. Se casaron en 1897 y eventualmente tuvieron cuatro hijos, dos de los cuales se hicieron psiquiatras.

Empezó su especialidad médica como oftalmólogo, pero prontamente se cambió a la práctica general, estableciendo su consulta en un lugar de extracto social bajo de Viena cercana al Prader, híbrido de parque de atracciones y circo. Este asentamiento profesional implicó que sus clientes fuesen gente dedicada al mundo circense y, en virtud de estas experiencias, autores como Furtmuller (1964) han sugerido que las fortalezas y debilidades de estas personas influyeron considerablemente en el desarrollo de sus reflexiones sobre las **inferioridades orgánicas** y la **compensación**.

Posteriormente, se inclinó hacia la psiquiatría y en 1907 fue invitado a unirse al grupo de discusión de Freud. Después de escribir varios artículos sobre la inferioridad orgánica en la línea freudiana, escribió un artículo sobre el **instinto agresivo** que no fue aprobado por Freud. Seguidamente redactó otro sobre los sentimientos de inferioridad en los niños, en el que sugería que las nociones sexuales de Freud debían tomarse de forma más metafórica que literal.

Aunque el mismo Freud nombraría a Adler presidente de la Sociedad Analítica de Viena y co-editor de la revista de la misma, nunca cesaría en su crítica. En poco tiempo, estos enfrentamientos motivarían un debate entre los seguidores de Adler y Freud, con el resultado de la creación en 1911, junto a otros 11 miembros de la organización, de la Sociedad para el Psicoanálisis Libre. Al año siguiente esta organización estableció la sede de la Sociedad para la Psicología Individual.

Durante la Primera Guerra Mundial, Adler prestó sus servicios como médico en la Armada Austriaca, primero en el frente ruso y luego en un hospital infantil. Así, tuvo la oportunidad directa de ver los estragos que la guerra producía, por lo que su visión se dirigió cada vez más hacia el concepto de **interés social**. Creía que si la humanidad pretendía sobrevivir, tendría que cambiar sus hábitos.

Después de la guerra, se embarcó en varios proyectos que incluyeron la formación de clínicas asociadas a escuelas estatales y al entrenamiento de maestros. En 1926, viajó a los Estados Unidos para enseñar y eventualmente aceptó un cargo de asistente en el Colegio de Medicina de Long Island.

En 1934, Adler y su familia abandonan Viena para siempre. El 28 de mayo de 1937, mientras daba clases en la Universidad de Aberdeen, muere de un ataque al corazón.

TEORÍA

Alfred Adler postula una única *pulsión* o *fuerza motivacional* detrás de todos nuestros comportamientos y experiencias. Con el tiempo, su teoría se iría transformando en una más madura, pasando a llamarse a este instinto, **afán de perfeccionismo**. Constituye ese deseo de desarrollar al máximo nuestros potenciales con el fin de llegar cada vez más a nuestro ideal. Es, tal y como podrás observar, muy similar a la idea más popular de *actualización del self*.

Pero "perfección" e "ideal" son palabras problemáticas. Por un lado son metas muy positivas, de hecho, ¿no deberíamos perseguir todos un ideal? Sin embargo, en psicología, estas palabras nos chirrían al oído. La perfección y los ideales son, por definición, cosas que nunca alcanzaremos. De hecho, muchas personas viven triste y dolorosamente tratando de ser perfectas.

Como sabrás, otros autores como Karen Horney y Carl Rogers, enfatizan este problema. Adler también habla de ello, pero concibe este tipo negativo de idealismo como una perversión de una concepción bastante más positiva del asunto. Luego volveremos sobre el particular.

El afán de perfección no fue la primera frase que utilizó Adler para designar a esta fuerza motivacional. Recordemos que su frase original fue la **pulsión agresiva**, la cual surge cuando se frustran otras pulsiones como la necesidad de comer, de satisfacer nuestras necesidades sexuales, de **hacer** cosas o de ser amados. Quizás, sería más apropiado el nombre de *pulsión aseriva*, dado que consideramos la agresión como física y negativa. Precisamente esta idea de pulsión agresiva fue la que motivaría los primeros roces con Freud. Era evidente que éste último tenía miedo de que su pulsión sexual fuese relegada a un segundo plano dentro de la teoría psicoanalítica. A pesar de las reticencias de Freud, él mismo hablaría de algo muy parecido mucho más tarde en su vida: la pulsión de muerte.

Otra palabra que Adler utilizó para referirse a esta motivación básica fue la de **compensación** o *afán de superación*. Todos tenemos problemas, inferioridades de una u otra forma, conflictos, etc. Y Adler creía -sobre todo en sus primeros escritos- que podemos lograr nuestras personalidades en tanto podamos compensar o superar estos problemas. Esta idea se mantiene inmutable a lo largo de su teoría, pero tiende a ser rechazada por la sencilla razón de que parece que lo que hace que seamos personas son nuestros problemas.

Una de las frases más tempranas de Adler fue la **protesta masculina**. Observó algo bastante obvio en su cultura (y de ninguna manera ausente de la nuestra): los chicos

estaban situados en una posición más ventajosa que las chicas. Los chicos deseaban, a veces de forma desesperada, que fuesen considerados fuertes, agresivos y llevando el control (masculinos) y no débiles, pasivos o dependientes (femeninos). Por supuesto, la base de este planteamiento es que los hombres son de alguna manera básicamente mejores que las mujeres. Después de todo, ellos tienen el poder, la educación y aparentemente el talento y la motivación necesarios para hacer "grandes cosas" y las mujeres no.

Todavía hoy podemos escuchar a algunas personas mayores comentando esto cuando se refieren a los chicos y chicas pequeños. Si un niño demanda o grita buscando hacer lo que quiere (protesta masculina), entonces es un niño que reacciona de forma natural (o normal). Si la niña pequeña es callada y tímida, está fomentando su feminidad. Si lo anterior ocurre con un chico, es motivo de preocupación, ya que el niño parece afeminado o "sigue un mal camino". Y si nos encontramos con niñas asertivas que buscan hacer lo que creen, son "marimachos" y los de su entorno próximo buscarán la manera de que abandone esa postura.

Pero Adler no creía que la asertividad masculina y su éxito en el mundo fuesen debido a una cierta superioridad innata. Creía más bien que los niños son educados para lograr una asertividad en la vida y las niñas son alejadas de fomentar esta destreza. Sin embargo, tanto los niños como las niñas vienen al mundo con la misma capacidad de protesta. Dado que muchas personas malinterpretan a Adler al respecto, reducen el contenido de la explicación a una postura machista.

La última frase que usó antes de explicar su afán de perfeccionismo, fue afán de superioridad. El uso de esta máxima delata una de las raíces filosóficas de sus ideas: Friederich Nietzsche desarrolló una filosofía que consideraba a la voluntad de poder el motivo básico de la vida humana. Aunque el afán de superioridad se refiere al deseo de ser mejor en uno mismo, incluye también la idea de que queremos ser mejores que otros. Más tarde, Adler intentaría acuñar el término relacionándolo con afanes más insanos o neuróticos.

Estilo de vida

Todo el juego de palabras que usa Adler nos remite a una teoría de la personalidad bastante más distanciada de la representada por Freud. La teoría de Freud fue lo que hoy día llamaríamos una teoría reduccionista: trató durante toda su vida de retraer a niveles fisiológicos todos sus conceptos, aún cuando sea una teoría tan densa. A pesar de que admitiría al final su fallo, la vida es explicada en base a necesidades fisiológicas. Además, Freud tendió a enclavar al sujeto en conceptos teóricos más reducidos como el Ello, el Yo y el Superyo.

Adler fue influenciado por los escritos de Jan Smuts, el filósofo y hombre de estado sudafricano. Éste defendía que para entender a las personas, debemos hacerlo más como conjuntos unificados que considerándolas como una colección de trozos y piezas, y que debemos hacerlo en el contexto de su ambiente, tanto físico como social. Esta postura es llamada **holismo** y Adler tuvo mucho que ver con esto.

Primero, para reflejar la idea de que debemos ver a los demás como un todo en vez de en partes, el autor decidió designar este acercamiento psicológico como **psicología individual**. La palabra "individual" significa de forma literal "lo no dividido".

Segundo, en vez de hablar de la personalidad de un sujeto en el sentido de rasgos internos, estructuras, dinámicas, conflictos y demás, Adler prefería hablar en términos de **estilo vital** (hoy estilo de vida). El estilo de vida significa cómo vives tu vida; cómo manejas tus problemas y las relaciones interpersonales. Pasamos a citar en sus propias palabras cómo explicaba esto: "El estilo de vida de un árbol es la individualidad de un árbol expresándose y moldeándose en un ambiente. Reconocemos un estilo cuando lo vemos contrapuesto a un fondo diferente del que esperábamos, por lo que somos conscientes entonces de que cada árbol tiene un patrón de vida y no es solo una mera reacción mecánica ante el ambiente".

Teleología

Este último punto (el de que el estilo de vida no es "meramente una reacción mecánica") es una segunda postura en la que Adler difiere considerablemente de Freud. Para este último, las cosas que ocurrieron en el pasado, como los traumas infantiles, determinan lo que eres en el presente. Adler considera la motivación como una cuestión de inclinación y movimiento hacia el futuro, en vez de ser empujado, mecánicamente, por el pasado. Somos impulsados hacia nuestras metas, nuestros propósitos, nuestros ideales. A esto se le llama **teleología**, como mencionamos en el capítulo dedicado a Carl Jung.

El atraer cosas del pasado hacia el futuro tiene ciertos efectos dramáticos. Dado que el futuro todavía no ha llegado, un acercamiento teleológico de la motivación supone escindir la necesidad de las cosas. Si utilizamos un modelo mecanicista, la causa lleva al efecto: si A, B y C ocurren, entonces X, Y, y Z deberían, por necesidad, ocurrir también. Pero no necesitamos lograr nuestras metas o cumplir con nuestros ideales y de hecho, ellos pueden cambiar durante el proceso. La teleología reconoce que la vida es dura e incierta, pero siempre queda un lugar para el cambio.

Otra gran influencia sobre el pensamiento de Adler fue la del filósofo Hans Vaihinger, quien escribió un libro titulado **The Philosophy of "As If"** (La Filosofía del "Como Si"). Vaihinger creía que la verdad última estaría siempre más allá de nosotros, pero para fines prácticos, necesitábamos crear verdades parciales. Su interés particular era la ciencia, por lo que nos ofrece ejemplos relativos a las verdades parciales a través de la existencia de protones y electrones, ondas de luz, la gravedad como distorsión del espacio y demás. Contrariamente a lo que muchos de los científicos tendemos a asumir, estas no son cosas que alguien haya visto o haya probado su existencia: son constructos útiles. De momento, funcionan; nos permiten hacer ciencia y con esperanza nos llevarán a otros constructos más útiles y mejores. Los utilizamos

“como si” fuesen reales. Este autor llama a estas verdades parciales **ficciones**.

Ambos autores postularon que todos nosotros utilizamos estas ficciones en la vida cotidiana. Vivimos con la creencia de que el mundo estará aquí mañana, como si conociéramos en su totalidad lo que es malo y bueno; como si todo lo que vemos fuera es realmente así, etc. Adler llamó a esta tendencia **finalismo ficticio**. Podríamos entender mejor la frase si ponemos un ejemplo: muchas personas se comportan como si hubiera un cielo o un infierno en su futuro personal. Por supuesto, podría haber un cielo y un infierno, pero la mayoría de nosotros no pensamos en ello como un hecho demostrado. Esta postura hace que sea una “ficción” en el sentido vaihingeriano y adleriano. Y el finalismo se refiere a su teleología: la ficción descansa en el futuro, y al mismo tiempo, influye nuestro comportamiento en el presente.

Adler añadió que en el centro de cada uno de nuestros estilos de vida descansa alguna de estas ficciones, sobre todo aquella relacionada con quiénes somos y a dónde vamos.

Interés social

El segundo concepto en importancia relacionado con el afán de perfección es la idea de **interés social** o sentimiento social (llamado originariamente como *gemeinschaftsgefühl* o “sentimiento comunitario”) Manteniendo su idea holística, es fácil ver que casi nadie puede lograr el afán de perfección sin considerar su ambiente social. Como animales sociales que somos, no sólo necesitamos tener afán, sino incluso existir en comunidad. Aún aquellas personas más resolutivas en lo individual, lo son de hecho en un contexto social.

Adler creía que la preocupación social no era una cuestión simplemente adquirida o aprendida: era una combinación de ambas; es decir, parte de una disposición innata, pero debe ser alimentada para que sobreviva. El hecho de que sea constitucional se ilustra claramente por la forma en que un bebé establece una relación de simpatía con otros sin haber sido enseñado a hacerlo. Podemos observar que

cuando un bebé llora en la sala de neonatología, todos los demás empiezan a llorar también. O como nosotros, al entrar en una habitación donde todos se están riendo, también empezamos a reír; de hecho en el contexto social hispanoamericano, existe la frase de que "la risa se pega o contagia". Y lo mismo ocurre con el bostezo.

Al tiempo que podemos observar cuán generosos y simpáticos pueden ser los niños con otros, tenemos ejemplos que ilustran cuán egoístas y crueles pueden ser. Aunque instintivamente podemos considerar que lo que hace daño a los demás puede hacérselo también y viceversa, al mismo tiempo somos capaces de saber que, ante la necesidad de hacer daño a aquel o hacérmelo a mí, escojo siempre hacérselo a él. Por tanto, la tendencia a empatizar debe de estar apoyada por los padres y la cultura en general. Incluso, sin tomar en cuenta las posibilidades de conflicto entre mis necesidades y las del otro, la empatía comprende el sentimiento de dolor de los demás y desde luego en un mundo difícil, esto puede volverse rápidamente abrumador; es bastante más fácil ignorar este sentimiento displacentero, a menos que la sociedad se base en creencias empáticas. En nuestra sociedad, por ejemplo, ¿cuántas veces evitamos la mirada a un mendigo?

Un malentendido que Adler quiso evitar fue el relativo a que el interés social era una cierta forma de extraversión. Los occidentales en particular tendemos a considerar la preocupación social como una cuestión relacionada con ser abierto y amigable, de dar una palmadita en la espalda y tratar por su primer nombre a los demás. Es cierto que algunas personas expresan su interés social de esta manera, pero no es menos cierto que otros usan las mismas conductas para perseguir un interés personal. En definitiva, lo que Adler quería decir con interés, preocupación o sentimiento social no estaba referido a comportamientos sociales particulares, sino a un sentido mucho más amplio de cuidado por el otro, por la familia, por la comunidad, por la sociedad, por la humanidad, incluso por la vida misma. La preocupación social es una cuestión de ser útil a los demás.

Por otro lado, para Adler la verdadera definición de enfermedad mental radica en la falta de cuidado social. Todas las fallas (incluyendo la neurosis, psicosis, criminalidad, alcoholismo, problemas infantiles, suicidio, perversiones y prostitución) se dan por una falta de interés social: su meta de éxito está dirigida a la superioridad personal, y sus triunfos y pérdidas, sólo tienen significado para ellos mismos.

Inferioridad

Bién, así que aquí estamos siendo "empujados" a desarrollar una vida plena, a lograr una perfección absoluta; hacia a la auto-actualización. Y sin embargo, algunos de nosotros, los "fallidos", terminamos terriblemente insatisfechos, malamente imperfectos y muy lejos de la auto-actualización. Y todo ello porque carecemos de interés social, o mejor, porque estamos muy interesados en nosotros mismos. ¿Y qué es lo que hace que estemos tan autocentrados?

Adler responde que tiene que ver con nuestra **inferioridad**. Si nos estamos manejando bien, si nos sentimos competentes, podremos permitirnos pensar en los demás. Pero si la vida nos está quitando lo mejor de nosotros, entonces nuestra atención se vuelve cada vez más centrada en lo propio.

Obviamente, cualquiera sufre de inferioridad de una forma u otra. Por ejemplo, Adler empieza su trabajo teórico hablando de la **inferioridad de órgano**, lo cual no es más que el hecho de que cada uno de nosotros tiene partes débiles y fuertes con respecto a la anatomía o la fisiología. Algunos nacemos con soplos cardíacos, o desarrollamos problemas de corazón tempranamente en la vida. Otros tienen pulmones o riñones débiles, o problemas hepáticos en la infancia. Unos más padecen de tartamudeo o ceceo. Hay quien presenta diabetes o asma o polio. Están también aquellos con ojos vagos, o con dificultades de audición o una pobre masa muscular. Algunos tienen la tendencia innata a ser fuertes y grandes; otros a ser delgaduchos. Existe quien tiene retardo mental; otro es deforme. Algunos son impresionantemente altos y otros terriblemente bajos, y así sucesivamente.

Adler señaló que muchas personas responden a estas inferioridades orgánicas con una **compensación**, como mencionábamos al principio de este capítulo, refiriéndonos a Roosevelt. De alguna manera se sobreponen a sus deficiencias: el órgano inferior puede fortalecerse e incluso volverse más fuerte que los otros; u otros órganos pueden superdesarrollarse para asumir la función del inferior; o la persona puede compensar psicológicamente el problema orgánico desarrollando ciertas destrezas e incluso hasta ciertos tipos de personalidad. Existen, como sabes, muchos ejemplos de personas que logran llegar a ser grandes figuras cuando incluso no soñaban que podían hacerlo. Tomemos como ejemplo muy conocido el caso de Stephen Hopkins.

No obstante, por desgracia, existen también personas que no pueden lidiar con sus dificultades y viven vidas de *displacer* crónico. Sospechamos que nuestra sociedad tan optimista y echada para adelante desestima seriamente a este grupo, y si no es así, detengámonos un momento a ver lo que hacemos con los discapacitados.

Pero Adler pronto se percató de que esto era solo una parte de la cuestión. Hay incluso más personas con **inferioridades psicológicas**. A algunos de nosotros nos han dicho que somos tontos, feos o débiles. Algunos llegamos a creer que sencillamente no somos buenos. En el colegio, nos someten a exámenes una y otra vez y nos enseñan resultados que nos dicen que no somos tan buenos como el otro compañero. O somos burlados por nuestras espinillas o nuestra mala postura, con el consiguiente resultado de soledad. O nos fuerzan a pertenecer al equipo de baloncesto, donde esperamos a ver que equipo va a ser nuestro contrincante; ése que nos aplastará. En estos ejemplos, no es una cuestión de inferioridad orgánica la que está en juego (realmente no somos deformes, ni retardados o débiles) pero nos inclinamos a creer que lo somos. Una vez más, algunos compensamos nuestra inferioridad siendo mejores en lo particular. O nos hacemos mejores en otros aspectos, aún a pesar de mantener nuestra sensación de inferioridad. Y existen algunos que nunca desarrollarán para nada una mínima autoestima.

Pero hay una forma bastante más general de inferioridad: La inferioridad natural de los niños. Todos los niños son, por naturaleza, más pequeños, débiles y menos competentes intelectual y socialmente que los adultos que les rodean. Adler sugirió que si nos detenemos a observar sus juegos y fantasías, todos tienen una cosa en común: el deseo de crecer, de ser mayores, de ser adultos. ¡Este tipo de compensación es realmente idéntica al afán de perfección! Sin embargo, aún tomando en cuenta que esta inferioridad forma parte de la naturaleza humana, muchos niños crecen con la sensación de que siempre habrá otros mejores que ellos. Habrás visto seguro a algún niño que antes de emprender alguna acción competitiva de antemano te dice que lo va a hacer mal. Si esta actitud no se corrige con una buena potenciación, este niño puede desarrollar inferioridad de adulto.

Si nos sentimos abrumados por las fuerzas de la inferioridad, ya sean dirigidas a nuestro cuerpo o tenemos la sensación de estar en desventaja con respecto a otros o simplemente presentamos problemas en el crecimiento, desarrollaremos un **complejo de inferioridad**. Por ejemplo, bastantes personas realmente creen que no están hechos para las matemáticas, debido a que les falta alguna parte del cerebro o algo así. Es preciso recalcar aquí que cualquiera puede hacer matemáticas, siempre y cuando haya sido enseñado apropiadamente y cuando esté listo para hacerlo. Tomando en cuenta lo anterior, imaginemos cuántas personas han dejado de ser científicos, profesores, hombres de negocios o incluso simplemente ir al colegio, debido su complejo de inferioridad.

En este sentido, el complejo de inferioridad no es solamente un pequeño problema; es una **neurosis**, o sea, un problema importante. Nos volvemos tímidos y vergonzosos, inseguros, indecisos, cobardes y sumisos. Empezamos a apoyarnos en las personas sólo para que nos conduzcan e incluso llegamos a manipularles para que aseguren nuestra vida: "soy bueno/listo/fuerte/guapo/sexy/; ¿no crees?" Eventualmente, nos volvemos el sumidero de los demás y podemos vernos como copias de los otros. Y desde luego,

nadie puede mantener esta postura de minusvalía durante mucho tiempo.

Aparte de la compensación y el propio complejo de inferioridad, otras personas responden a la inferioridad de otra manera: con un **complejo de superioridad**. Este complejo busca esconder la inferioridad a través de pretender ser superior. Si creemos que somos débiles, una forma de sentirnos fuertes es haciendo que todos los demás se sientan aún más débiles. Esas personas a las que llamamos tontos, "fantasmosos", fanfarrones y esos dictadores de pacotilla son el mejor ejemplo de este complejo (trastornos narcisistas). Ejemplos más sutiles son aquellos que buscan llamar la atención a través del dramatismo; o aquellos que se sienten más poderosos al realizar crímenes y esos que ridiculizan a los demás en virtud de su género, raza, creencias religiosas, orientaciones sexuales, peso, estatura, etc. Un ejemplo aún más sutil es el de aquellas personas que esconden sus sentimientos de minusvalía en las ilusiones obtenidas por el alcohol y las drogas.

Tipos psicológicos

Aunque para Adler todas las neurosis se pueden considerar como una cuestión de un interés social insuficiente, presentó una distinción en tres tipos, basándose en los diferentes niveles de **energía** que utilizaban.

El primero de estos tipos es el tipo **dominante**. Desde su infancia, estas personas desarrollan una tendencia a ser agresivos y dominantes con los demás. Su energía (la fuerza de sus impulsos que determina su poder personal) es tan grande que se llevan lo que haya por delante con el fin de lograr este dominio. Los más enérgicos terminan siendo sádicos y valentones; los menos energéticos hieren a los demás al herirse a sí mismos, como los alcohólicos, adictos y suicidas.

El segundo es el tipo **erudito**. Son sujetos sensibles que han desarrollado una concha a su alrededor que les protege, pero deben apoyarse en los demás para solventar las dificultades de la vida. Tienen un bajo nivel de energía y por

tanto se hacen dependientes de sujetos más fuertes. Cuando se sienten sobrecargados o abrumados, desarrollan lo que entendemos como síntomas neuróticos típicos: fobias, obsesiones y compulsiones, ansiedad generalizada, histeria, amnesias y así sucesivamente, dependiendo de los detalles individuales de su estilo de vida.

El tercer tipo es el **evitativo**. Estos son los que tienen los niveles más bajos de energía y sólo pueden sobrevivir si evitan la vida misma. Cuando son llevados al límite, tienden a volverse psicóticos, retrayéndose en su propio mundo interno.

Un cuarto tipo es el **socialmente útil**. Correspondería a la persona sana, aquella que tiene tanto energía como interés social. Si carecemos de energía, no podremos desarrollar interés social y seremos incapaces de hacer nada por nadie.

Adler señaló que los cuatro se parecían mucho a los tipos propuestos por los antiguos griegos, que también observaron que algunas personas estaban siempre tristes, otras rabiosas y demás. Pero en su caso, éstos atribuyeron tales temperamentos (de la misma raíz terminológica que temperatura) a la relativa presencia de cuatro fluidos corporales llamados **humores**.

Si alguien presenta mucha bilis amarilla, sería **colérico** (una persona visceral y seca) y rabioso la mayoría del tiempo. El colérico es, básicamente, como el dominante. Corresponde, más o menos, al tipo fortachón.

Si otra persona tiene mucha flema, sería **flemática** (fría y distante), aquel que es necio y pesado. Sería, vulgarmente hablando, el tipo que se apoya en todos.

Si otro tenía mucha bilis negra (y desde luego no sabemos a qué se referían los griegos con esto) sería **melancólico** (frío y seco), tendiente a estar triste todo el tiempo. Se parece al tipo evitativo.

Y, por último, si tenía más sangre que el resto de los humores, sería una persona de buen humor o **sanguínea** (calurosa y cariñosa). Este sujeto afectuoso y amistoso representaría al tipo socialmente adaptado o útil.

Antes de proseguir, debemos esclarecer algo sobre los tipos adlerianos: Adler defendía con saña que cada persona

es un sujeto individual con su propio y único estilo de vida. Por tanto, la idea de tipos es para él solo una herramienta **heurística**, significando una ficción útil, no una realidad absoluta.

Infancia

Al igual que Freud, Adler entendía la personalidad o estilo de vida como algo establecido desde muy temprana edad. De hecho, el **prototipo** de tu estilo de vida tiende a fijarse alrededor de los cinco años de edad. Las nuevas experiencias, más que cambiar ese prototipo, tienden a ser interpretadas en términos de él; en otras palabras, “fuerzan” a esas experiencias a encajar en nociones preconcebidas de la misma forma que nuevas adquisiciones son “forzadas” a nuestro estereotipo.

Adler sostenía que existían tres situaciones infantiles básicas que en la mayoría de las veces conducirían a un estilo de vida fallido. La primera es aquella de la que hemos hablado ya en varias ocasiones: **inferioridades orgánicas** y enfermedades de la niñez. En palabras de Adler, los niños con estas deficiencias son niños “sobrecargados”. La mayoría pasarán por la vida con un fuerte sentimiento de inferioridad; algunos otros podrán compensarlo con un complejo de superioridad. Sólo se podrán ver compensados con la dedicación importante y la potenciación de sus seres queridos.

La segunda es la correspondiente al **mimo** o **consentimiento**. A través de la acción de los demás, muchos niños son enseñados a que pueden tomar sin dar nada a cambio. Sus deseos son órdenes para los demás. Esta postura suena maravillosa hasta que observamos que el niño mimado falla en dos caminos: uno, no aprende a hacer las cosas por sí mismo y descubre más tarde que es verdaderamente inferior; y dos, no aprende tampoco a lidiar con los demás ya que solo puede relacionarse dando órdenes. Y la sociedad responde a las personas consentidas solo de una manera: con odio y rechazo.

La tercera es la **negligencia**. Un niño descuidado por sus tutores o víctima de abusos aprende lo que el mimado, aunque de manera bastante más dura y más directa: dado que constantemente se les demuestra que no tiene valor alguno, adopta el egocentrismo porque es enseñado a no confiar en nadie. Si alguien no ha conocido el amor, luego no desarrollará la capacidad para amar. Debemos destacar aquí que el niño descuidado no solo incluye al huérfano y las víctimas de abuso, sino también a aquellos niños cuyos padres nunca están presentes y a otros que han sido criados en un ambiente rígido y autoritario.

Orden de nacimiento

Adler debe ser tomado en cuenta como el primer teórico que incluyó no sólo la influencia de la madre, el padre y otros adultos en la vida del niño, sino también de sus hermanos y hermanas. Sus consideraciones sobre los efectos de los hermanos y el orden en que nacieron es probablemente aquello por lo que más se conoce a Adler. No obstante, deberíamos advertirte que Adler consideró estas ideas también como conceptos heurísticos que contribuyen a comprender a los demás, pero no deben tomarse demasiado al pie de la letra.

El **hijo único** es más factible que otros de ser consentido, con todas las repercusiones nefastas que hemos discutido. Después de todo, los padres de un hijo único han apostado y ganado a un solo número. Si los padres son violentos o abusadores, el hijo único tendrá que enfrentarse solo al abuso.

El **primer hijo** empieza la vida como hijo único, con toda la atención recayendo sobre él. Lástima que justo cuando las cosas se están haciendo cómodas, llega el segundo hijo y "**destrona**" al primero. Inicialmente, el primero lucharía por recobrar su posición; podría, por ejemplo, empezar a actuar como un bebé (después de todo, parece que funciona con el bebé comportándose como lo hace, ¿no?), aunque sólo encontrará la reticencia y la advertencia de "¡Que crezcas ya!". Cuántas veces hemos escuchado a la madre que nos comenta

que al nacer su segundo hijo, el primero ha vuelto a hacerse pis en la cama... Algunos se vuelven desobedientes y rebeldes; otros hoscos y retraídos.

Adler creía que los primeros hijos estaban más dispuestos a desarrollar problemas que los siguientes. Centrándonos en la parte positiva, la mayoría de los hijos primeros son más precoces y tienden a ser relativamente más solitarios (individuales) que otros niños de la familia.

El **segundo hijo** está inmerso en una situación muy distinta: tiene a un primer hermano que "sienta los pasos", por lo que tiende a ser muy competitivo y está constantemente intentando sobrepasar al mayor, cosa que con frecuencia logra, pero muchos sienten como si la carrera por el poder nunca se realizara del todo y se pasan la vida soñando en una competición que no lleva a ninguna parte. Otros chicos del "medio" tienden a ser similares al segundo, aunque cada uno de ellos se fija en diferentes "competidores".

El **último hijo** es más dado a ser mimado en las familias con más de uno. Después de todo, ¡es el único que no será destronado! Por tanto, estos son los segundos con mayores posibilidades de problemas después del primer hijo. Por otro lado, el menor también puede sentir una importante inferioridad, con todos lo demás mayores que él y por tanto "superiores". Pero, aún con todos estos "trazadores del camino" delante, el pequeño puede excederles también.

De todas formas, reconocer en el fondo quién es considerado verdaderamente primero, segundo o más joven de los chicos no es tan fácil como parece. Si existe demasiada distancia temporal entre ellos, no tienen necesariamente que verse de la misma manera que si este rango fuese más corto entre ellos. Y si algunos de los hijos son chicos y otros chicas, también existe una diferencia marcada. Una segunda hija no necesariamente tomará a su hermano mayor como un competidor; un varón en una familia de chicas puede sentirse más como hijo único; y así sucesivamente. Como con todos los conceptos teóricos de Adler, el orden del nacimiento debe entenderse en el contexto de las circunstancias especiales personales de cada sujeto.

Diagnóstico

Con el objetivo de descubrirnos las "ficciones" sobre las que descansan nuestros estilos de vida, Adler se detendría en una gran variedad de cosas, como el orden del nacimiento, por ejemplo. Primero, te examinaría y estudiaría tu historia médica en busca de cualquier raíz orgánica responsable de tu problema. Una enfermedad grave, por ejemplo, podría presentar efectos primarios o secundarios que imitarían muy cercanamente a síntomas neuróticos y psicóticos.

En la misma primera sesión contigo, te preguntaría acerca de tus **recuerdos infantiles más tempranos**. En estos recuerdos, Adler no estaría buscando tanto la verdad de los hechos, sino más bien indicadores de ese prototipo inicial de tu vida actual. Si tus recuerdos tempranos tienen que ver con seguridad y un alto grado de atención, podría estar indicándonos un mimo o consentimiento. Si recuerdas algún grado de competencia agresiva con tu hermano mayor, nos recordarían los afanes intensos del segundo hijo y el tipo de personalidad dominante. Y si finalmente, tus recuerdos traen a la luz negligencia y escenas como esconderte debajo del lavabo, podría sugerirnos una grave inferioridad y evitación.

También te preguntaría por cualquier problema infantil que hubieras podido tener: malos hábitos relacionados con el comer o con los esfínteres podría indicar la forma en que has controlado a tus padres; los miedos a la oscuridad o a quedarte solo, podrían sugerir mimo o consentimiento; el tartamudeo puede asociarse con ansiedad en el momento del aprendizaje del habla; una agresión importante y robos podrían ser signos de un complejo de superioridad; el soñar despierto, aislamiento, pereza y estar todo el día rumbado, serían formas de evitar la propia inferioridad.

Al igual que para Freud y Jung, los sueños (y las ensoñaciones) fueron importantes para Adler, aunque los abordaba de manera más directa. Para éste último, los sueños eran una expresión del estilo de vida y en vez de contradecir a sus sentimientos diarios, los sueños se confundían con la vida consciente del sujeto. Para Adler, con frecuencia los sueños

representan las metas que perseguimos y los problemas a los que nos enfrentamos para alcanzarlas. Si no recuerdas ningún sueño Adler no se da por vencido: Ponte a fantasear en ese momento; al fin y al cabo, tus fantasías también reflejarán tu estilo de vida.

Adler también prestaría atención a la manera en que te expresas; tu postura, la forma en que estrechas las manos, los gestos que usas, cómo te mueves; tu "lenguaje corporal", como decimos en la actualidad. Adler, por ejemplo, observó que las personas mimadas tienden a reclinarse sobre algún objeto en la consulta. Incluso, tus propias posturas al dormir pueden servir de ayuda: una persona que duerme en posición fetal y con la cabeza tapada por la sábana es claramente diferente de aquella que se expraya por toda la cama sin acroparse.

También le llamaría la atención los factores exógenos; aquellos eventos que provocaron la chispa de la emergencia de los síntomas que presentas. Adler aporta varios de ellos que considera comunes: problemas sexuales como incertidumbre, culpa, la primera vez, impotencia; problemas propios de la mujer como la maternidad y nacimiento de los hijos, el inicio de la menstruación y finalización de la misma; tu vida amorosa como citas, compromisos, matrimonio(s) y divorcio(s); tu vida laboral y educativa, incluyendo la escuela, el colegio, exámenes, decisiones de carrera y el propio trabajo; y finalmente, peligros que hayan atentado contra tu vida o la pérdida de seres queridos.

Por último, pero no menos importante, Adler estaba abierto a aquella parte más pseudo-artística y menos racional y científica del diagnóstico. Sugirió que no ignorásemos la empatía, la intuición y el trabajo deductivo.

Terapia

Existen diferencias considerables entre la terapia de Freud y la de Adler. En primer lugar, Adler prefería tener al cliente sentado frente a él, cara a cara. Más adelante se preocuparía mucho por no parecer autoritario frente al

paciente. De hecho, advirtió a los terapeutas de cuidar que el paciente no les situasen en un papel de figura autoritaria, dado que les permite jugar un papel que es muy probable que ya hayan jugado muchas veces anteriormente. Así, podrían "considerarnos" un salvador que podrá ser atacado cuando inevitablemente le revelemos nuestra humanidad. En la medida en que nos empequeñece, siente como si estuviese creciendo, cuando lo que realmente hace es mantener y consolidar su estilo de vida neurótico.

Esta sería, en esencia, la explicación que Adler dio a la resistencia. Cuando el paciente olvida las citas, llega tarde, demanda tratos especiales o se vuelve generalmente terco y poco cooperador no es, como pensó Freud, una cuestión de represión, sino más bien una resistencia como signo de falta de valor del paciente a enfrentar su estilo de vida neurótico.

El paciente debe llegar a entender la naturaleza de su estilo de vida y sus raíces en sus ficciones de autocentramiento. Esta comprensión no puede forzarse: si le decimos simplemente a un paciente "Mire, éste es su problema", sencillamente el mismo se volverá atrás buscando nuevas vías para mantener sus fantasías. Por tanto, debemos conducirlo a un cierto estado afectivo que le guste escuchar y que quiera comprender. Es el paciente, no el terapeuta, el que finalmente será responsable de curarse.

En conclusión, el terapeuta debe motivar al paciente, lo que significa despertar su interés social y la energía que lo acompaña. A partir de una genuina relación humana con el paciente, el terapeuta provee de una forma básica de interés social que luego puede ser trasladado a otros.

DISCUSIÓN

Aunque la teoría de Adler parece ser menos interesante que la de Freud con su sexualidad o la de Jung con su mitología, probablemente te llama la atención porque de las tres, es la

que más se apoya en el sentido común. Los estudiantes generalmente simpatizan más con la teoría de Adler. De hecho, también les gusta a unos cuantos teóricos de la personalidad. Maslow, por ejemplo, dijo una vez que cuanto mayor se hacía, más razón le daba a Adler.

Si tienes una cierta noción de la rama teórica de Carl Rogers (que recogemos en el capítulo correspondiente) te habrás percatado de cuán parecidas son. Y un gran número de estudiosos de las teorías de la personalidad ha observado que los llamados *neoprendianos* (Horney, Fromm y Sullivan) de hecho deberían llamarse *neoadlerianos*.

Las críticas contra Adler tienden a centrarse en la cuestión de si su teoría es o no, o hasta qué grado, científica, como ocurre con otras ramas psicológicas. Como todos sabemos, la corriente principal de la psicología actual se dirige hacia lo experimental, implicando que los conceptos que usa una teoría deben ser medibles y manipulables. Por tanto, este enfoque parte de la base de que en una orientación experimental se prefieren variables físicas o conductuales. Pero, como vimos, Adler utiliza conceptos básicos muy lejanos de lo físico y lo conductual: ¿afán de perfección? ¿cómo se mide eso? ¿y la compensación? ¿y los sentimientos de inferioridad? ¿y el interés social? A esto se añade que el método experimental también establece un supuesto básico: que todas las cosas operan en términos de causa-efecto. Adler estaría desde luego de acuerdo conque esto es aplicable a los fenómenos físicos, pero negaría rotundamente que las personas funcionen bajo este principio. Más bien, él se adhiere al camino teleológico, estableciendo que las personas están "determinadas" por sus ideales, metas, valores y "fantasías o ficciones finales". La teleología extrae la necesidad de los eventos: una persona no tiene que responder de una determinada manera ante una circunstancia específica; una persona tiene elecciones para decidir; crea su propia personalidad o estilo de vida. Desde una perspectiva experimental estas cuestiones son ilusiones que un científico, incluso un teórico de la personalidad, no toma en cuenta.

En todo caso, incluso si aceptamos la postura teleológica, existen críticas que se apoyan en la poca científicidad

de la teoría adleriana: muchos de los detalles de su teoría son extremadamente anecdóticos, es decir, son válidos en casos particulares pero no extensibles a la generalidad como Adler sostenía. Por ejemplo, el primer hijo (aún definido ampliamente) no necesariamente se siente desplazado, como tampoco necesariamente el segundo se siente competitivo.

De todas formas, Adler respondería fácilmente a estas críticas. Primero, tal y como acabamos de mencionar, si aceptamos la teleología, no necesitaremos buscar más desde lo empírico. Y segundo, ¿no fue Adler bastante claro en su investigación sobre el finalismo ficticio? Todos sus conceptos son constructos útiles, no verdades absolutas y, como hemos mencionado innumerables veces, la ciencia es crear incesantemente constructos útiles.

En realidad, las corrientes humanistas actuales unidas a las nuevas perspectivas psicoanalíticas tienden a parecerse mucho a los adlerianos y nosotros como terapeutas suscribimos ampliamente esta postura, aunque no debemos olvidar la individualidad de los pacientes ni tampoco la particularidad de los casos clínicos.

KAREN HORNEY

1885 - 1952

Karen Horney nació el 16 de septiembre de 1885 fruto del matrimonio de Clotilde y Bernt Wackels Danielson, un capitán de navío.

Karen describe a su padre como un hombre autoritario y religioso que llegó a recibir el sobrenombre de "lanzador de Biblias", ya que, en efecto, las lanzaba con facilidad ante cualquier desobediencia o falta de sus hijos Karen y Bernt, éste último mayor que ella. Sin embargo, parece que también era un hombre cariñoso y dadivoso, como lo demuestra el hecho de que cada vez que regresaba de algún viaje ultramarino, traía regalos a Karen e incluso se la llevó consigo a tres de sus travesías, acto bastante poco común en la época.

Su madre, apodada Sonni, era muy diferente. Era la segunda mujer de Bernt, diecinueve años más joven que él y considerablemente más urbana.

La ausencia del padre y su carácter poco afectuoso, hicieron que Karen se volcara en su hermano y su madre, de quien fue favorita.

A la edad de nueve años, Karen cambia su actitud amable y se torna ambiciosa y rebelde. Según comenta, se dijo a sí misma "si no puedo ser guapa, entonces seré lista"; actitud extraña, puesto que Karen no era fea en absoluto.

Por estos años, empezó a sentir una particular atracción hacia su hermano y él, adolescente al fin, le apartó de su lado. Este sería el motivo de su primer contacto con la depresión, que le acompañaría por el resto de su vida.

En su adultez temprana sobrevienen algunas situaciones difíciles. En 1904, teniendo 19 años, su madre se divorcia de su padre y Karen se queda con mamá y el joven

Berndt. En 1906 ingresa en la facultad de Medicina en contra de los deseos de sus padres y de hecho, en contra de la opinión de la educada sociedad de su época. Estando allí conocería a un estudiante de leyes llamado Oscar Horney, con quien se casaría en 1909.

Un año más tarde, Karen dio a luz a Brigitte, la primera de sus tres hijas.

En 1911 Sonni muere, provocando una tensión tal en Karen, que le llevaría a psicoanalizarse. Tal y como Freud hubiera supuesto, ella se había casado con un hombre nada diferente a su padre: Oscar era tan autoritario como el capitán había sido con sus hijos. Horney no intervenía en esta situación, incluso creía que esta atmósfera era buena para sus hijos y que les inculcaría el afán de independencia. Muchos años más tarde, por vía de introspección, cambiaría su visión sobre la crianza.

En 1923, el negocio de Oscar se vino abajo y éste enfermó casi de inmediato de una meningitis, tornándose en un hombre ruinoso, moroso y argumentativo. En este mismo año, el hermano de Karen muere a la edad de 40 años producto de una infección pulmonar. Karen se hunde en una gran depresión, hasta el punto de cometer un intento de suicidio durante unas vacaciones en la playa, nadando mar adentro.

Más tarde, en 1926, Karen y sus hijas abandonan el hogar y cuatro años después emigran a los Estados Unidos. Se establecieron en Brooklyn.

Aunque pareciera extraño en la actualidad, en los años 30 Brooklyn era la capital intelectual del mundo, debido en gran medida a la influencia de refugiados judíos provenientes de Alemania. Fue aquí donde logró amistad con teóricos de la talla de Erich Fromm y Harry Stack Sullivan, llegando a tener una relación amorosa esporádica con el primero. Y sería aquí donde desarrollaría sus teorías sobre la neurosis, basándose en su experiencia como psicoterapeuta.

Se mantuvo asistiendo, enseñando y escribiendo hasta su muerte en 1952.

TEORÍA

La teoría de Karen Horney es quizás la mejor de las teorías sobre las **neurosis** de que disponemos. En primer lugar, ofreció una perspectiva de entender la neurosis bastante distinta a la de otros teóricos previos, considerándola como algo bastante más fluido dentro de la vida normal. Concretamente, entendía la neurosis como un intento, fallido, eso sí, por hacer la vida más llevadera, como una forma de "control interpersonal y adaptación". Todos tenemos necesidades, pero las necesidades de tipo neurótico son gradualmente superiores. Es, en consonancia con nuestra postura ideológica, una cuestión de grados.

En su experiencia clínica distinguió 10 patrones particulares de necesidades neuróticas, las cuales están basadas en elementos que todos necesitamos, pero debido a las dificultades de las vidas de algunas personas, se han vuelto distorsionadas de diversas maneras. Tomemos la primera necesidad como ejemplo: la necesidad de afecto y aprobación. Todos necesitamos afecto, entonces ¿qué es lo que hace neurótica a esta necesidad?

Primero, la necesidad es irreal, irracional, indiscriminada. Los seres humanos necesitamos afecto, pero no lo esperamos de todo aquel que conocemos. No esperamos grandes dosis de afecto incluso de parte de nuestros mejores amigos y familiares. No buscamos que nuestras parejas nos den afecto todo el tiempo, en todas las circunstancias. No aguardamos grandes muestras de amor mientras que nuestras parejas están rellenando los formularios de impuestos a Hacienda, por ejemplo. Y somos conscientes de que muchas veces en nuestra vida tendremos que ser autosuficientes en el afecto.

Segundo, la necesidad neurótica es bastante más intensa y provocará una gran cantidad de **ansiedad** si no se satisface su demanda o incluso si se cree que no será satisfecha en un futuro. Es esto, por tanto, lo que le otorga esa naturaleza irreal. El afecto, para continuar con el mismo ejemplo, debe expresarse claramente en todo momento, en todas las

circunstancias, por todas las personas o el pánico se instaurará. El neurótico ha hecho de la necesidad lo central de su existencia.

Las **necesidades neuróticas** según Horney son las siguientes.

1. Necesidad neurótica de afecto y aprobación.

Necesidad indiscriminada de complacer a los demás y ser querido por ellos.

2. Necesidad neurótica de pareja; de alguien que lleve las riendas de nuestra vida. Incluye la idea de que el amor resolverá todos nuestros problemas. Una vez más, a todos nos gustaría tener un compañero con quien compartir nuestra vida, pero el neurótico va uno o dos pasos más allá.

3. Necesidad de restringir los límites vitales. El neurótico necesita restringir su vida a límites muy estrechos, a no ser demandante, a satisfacerse sólo con lo emocional. Incluso esta postura tiene su contrapartida "normal". ¿Quién no ha sentido la necesidad de simplificarse la vida cuando se vuelve muy estresante; de unirse a una orden religiosa o espiritual; de desaparecer de la rutina; o de volver al útero materno?

4. Necesidad neurótica de poder, de control sobre los demás, de omnipotencia. Todos buscamos el poder, pero el neurótico se desespera por lograrlo. Es un dominio de su propia gesta, que se acompaña con frecuencia de un rechazo a todo lo que implique debilidad y una fuerte creencia en los propios poderes racionales.

5. Necesidad neurótica de explotar a los demás y sacar lo mejor de éstos. En la persona común podríamos entenderlo como la necesidad de tener un efecto, de provocar impacto, de ser escuchado. En el neurótico, se convierte en manipulación y creencia de que los demás están ahí para ser utilizados. También puede incluir una idea de miedo a ser manipulado por los demás, de parecer estúpido. Seguro que habrás conocido a alguien que le gusta gastar bromas pesadas a los demás pero no soporta que se las gasten a él, ¿no?

6. Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social. Somos criaturas sociales, tanto como sexuales, y nos gusta ser apreciados por los demás. Pero estas personas están excesivamente preocupadas por las apariencias y la popularidad. Temen ser ignoradas, simples, poco adaptadas y a estar "fuera de lugar". En este sentido, podríamos considerar nuestra sociedad actual como "neurotizante".

7. Necesidad de admiración personal. Todos necesitamos ser admirados por nuestras cualidades tanto internas como externas. Buscamos sentirnos importantes y valorados. Pero algunas personas están más desesperadas y necesitan recordarnos su importancia ("nadie reconoce los genios"; "Soy el verdadero artífice detrás de las cosas, ¿sabes?", y así sucesivamente. Su miedo se centra en no ser nadie, falto de importancia y de que sus acciones no posean sentido.

8. Necesidad neurótica de logro personal. Una vez más diremos que no hay nada malo en aspirar a logros, ni mucho menos. Pero algunas personas están obsesionadas con ello. Deben ser los número uno en todo y dado que esto es, desde luego, una tarea muy difícil, les vemos devaluando constantemente aquello en lo que no pueden ser los primeros. Si, por ejemplo son buenos corredores, el lanzamiento de disco y las pesas serán "deportes secundarios". Si su fuerte es lo académico, las habilidades físicas carecerán de importancia.

9. Necesidad neurótica de autosuficiencia e independencia. Todos nosotros debemos cultivar cierta autonomía, pero algunos individuos sienten que no deberían necesitar de nadie nunca. Tienden a rechazar la ayuda y muchas veces son reticentes al compromiso de una relación afectiva.

10. Necesidad de perfección e insuperabilidad. Con frecuencia, buscando ser cada vez mejores en nuestra vida, tenemos un impulso que puede ser de hecho de consideración neurótica; aquel que tiene que ver con ser perfectos siempre y temer fallar. No resistimos que se nos "pille" en un error y necesitamos mantener el control pleno y constante de todo.

A medida que Horney fue revisando sus conceptos, empezó a darse cuenta que sus tipos de necesidades neuróticas

podían agruparse en tres amplias **estrategias neuróticas de adaptación**:

I. Complianza (cumplimiento), que incluye las necesidades 1, 2 y 3.

II. Agresión, incluyendo las necesidades desde la 4 hasta la 8.

III. Alejamiento, incluyendo las necesidades 9, 10 y 3. Esta última fue añadida porque es crucial para lograr la ilusión de independencia y perfección total.

En sus escritos, la autora usó otras frases para referirse a estas tres estrategias. Para *complianza*, se refirió como la **estrategia de moverse hacia** y la llamada **auto-retirada**. Sólo tenemos que detenemos un poco para ver que estas frases son muy similares al *serwamiento* o de la personalidad *flemática* de Adler.

El segundo punto (la agresión) también fue llamado como **moverse en contra de** o como la **solución expansiva**. Correspondería a lo mismo que describió Adler con su tipo *dominante* o la llamada personalidad *colérica*.

Y finalmente, además de alejamiento, la tercera necesidad fue llamada también **alejarse de** o **solución de resignación**. Es muy parecido al tipo *evitativo* de Adler o la personalidad *melancólica*.

Desarrollo

Es cierto que algunas personas que fueron víctimas de abuso o de rechazo en su infancia sufren de neurosis en su vida adulta. Lo que casi siempre olvidamos es que la mayoría no. Si has tenido un padre violento o una madre esquizofrénica, o has sido abusado sexualmente por un tío, podrías haber tenido otros miembros familiares que te quisieron mucho, que cuidaron de ti y que trabajaron para protegerte de estos y otros daños, y podrías haber crecido sano y feliz como adulto, a pesar de las circunstancias. Es incluso aún más evidente que la mayoría de los neuróticos adultos de hecho no han sufrido de abusos ni rechazo infantil, por tanto surge la siguiente

interrogante: si el rechazo ni el abuso infantil son las causas de las neurosis, entonces ¿qué las produce?

La respuesta de Horney es la llamada **indiferencia parental**, o como ella le llamaba "*la maldad básica*", entendida como una falta de calidez y afecto durante la infancia. En este sentido, entonces una paliza ocasional o un encuentro sexual en la niñez podrán superarse, con la condición de que el niño se sienta aceptado y querido en general.

La clave para entender la indiferencia parental es que constituye una forma de percepción del niño y no de las intenciones de los padres. Un padre con buenas intenciones puede fácilmente transmitir una comunicación de indiferencia a sus hijos con cuestiones como las que siguen: preferencia de un hijo sobre otro, negarse a cumplir promesas mantenidas, alterando o entorpeciendo relaciones con amigos de sus hijos, burlarse de las ideas de los hijos y así sucesivamente. Observa que muchos padres, incluso aquellos considerados buenos, hacen este tipo de cosas debido a las presiones en las que ellos mismos se encuentran. Otros lo hacen porque ellos mismos son neuróticos y trasladan sus necesidades a sus hijos.

Horney observó que los niños no responden con pasividad y debilidad ante la indiferencia parental, tal y como se creía y aún muchos creen, sino que lo hacen con rabia, respuesta que la autora describe como la **hostilidad básica**. El hecho de frustrarse conlleva a un primer esfuerzo por protestar ante la injusticia.

Algunos niños perciben que esta hostilidad es efectiva y con el tiempo se convierte en una respuesta generalizada ante las dificultades de la vida. En otras palabras; desarrollan un estilo adaptativo agresivo, diciéndose a sí mismos, "si tengo el poder, nadie puede hacerme daño".

Sin embargo, la mayoría de los niños se hallan sobrecargados de **ansiedad básica**, lo que se traduce casi siempre en un miedo al abandono y a sentirse desamparados. Por una cuestión de sobrevivencia, la hostilidad básica puede ser suprimida y así los padres alcanzan la victoria. Si esta actitud parece funcionar mejor para el niño, entonces se consolidará como la estrategia de adaptación preferida (compliance). Se

dicen a sí mismos: “Si puedo lograr que me quieras, entonces no me harás daño”.

Algunos niños descubren que ni la agresión ni la complianza eliminan la indiferencia parental percibida, por lo que solucionan el problema abandonando la lucha familiar y centrándose en sí mismos. Esta es la tercera estrategia de adaptación. Se dicen: “Si me repliego, nada me dañará”.

Teoría del self

Horney tenía una manera más de ver a las neurosis: en términos de imagen del self. Para Horney, el **self** es el centro del ser; su potencial. Si he sido sano —si ese centro del ser no ha sido dañado— entonces desarrollaré un concepto preciso de quién seré, y por tanto, podré sentirme libre de promover mi potencial (**autorrealización**).

El neurótico tiene una visión diferente de las cosas. El self neurótico está “escindido” en un **self ideal** y un **self despreciado**. Otros teóricos hablan de un self “especular”, aquel que crees que los demás ven.

Si miro a mi alrededor (de forma precisa o no) creyendo que los demás me están despreciando, entonces *internalizaré* esta sensación como si fuese una preocupación propia. Por otro lado, si estoy fallando de alguna manera, implicaría que existen ciertos ideales ante los que me estoy sometiendo. Estoy creando un self ideal fuera de mis “posibilidades”.

Debemos entender que el self ideal no es una meta positiva; todo lo contrario, es irreal y finalmente imposible de alcanzar. Por tanto, el neurótico se balancea entre odiarse a sí mismo y pretender ser perfecto.



Horney llamó a esta relación estrecha entre los yo ideales y despreciados "*la tiranía de los posibles*". De esta forma, los tipos de personalidad neurótica antes descritos luchan por llegar su correspondiente ideal.

La persona sumisa cree que "debería ser dulce, sacrificada y santa". La agresiva se dice "debería ser fuerte, reconocida y una ganadora". Y la introvertida cree que "debería ser independiente, reservada y perfecta".

Y mientras está vacilando entre estos dos self imposibles, el neurótico se ve alienado de su propio yo y se ve imposibilitado de llevar a cabo sus potenciales verdaderos.

DISCUSIÓN

A primera vista, parecería que Horney robó algunas de las mejores ideas de Adler. Está claro, por ejemplo, que sus tres estrategias de adaptación son muy cercanas a los tres tipos adlerianos. De hecho, es bastante lógico pensar que Karen estuvo muy influenciada por Adler, pero si nos acercamos bien a la forma en que derivó sus tres estrategias (a través de integrar grupos de necesidades neuróticas), podremos observar que simplemente llegó a las mismas conclusiones desde un abordaje distinto.

En cualquier caso, no hay duda de que tanto Horney como Adler (y Fromm y Sullivan) constituyen una escuela no oficial de psiquiatría. Usualmente son llamados *neofreudianos*, aunque el término sea bastante vago. Por desgracia, el otro término común es el de psicólogos sociales, el cual, aún cuando es más preciso, se aplica para designar un área de estudio.

Resulta interesante ver cómo la teoría de Horney se acerca a la de Adler en cuanto a las diferencias entre el afán de perfección sano y neurótico; incluso parece tener relación con otro de los autores revisados en este libro: Carl Rogers. Y esto nos da qué pensar; siempre que varios autores llegan a conclusiones similares, estamos ante algo valioso a tomar en cuenta.

Karen Horney otras tantas ideas sugestivas que deberíamos mencionar. En primer lugar, criticó la idea freudiana de envidia al pene. Aunque aceptó que de hecho podía estar presente en algunas mujeres neuróticas, estaba muy lejos de ser un fenómeno universal. Sugirió que lo que parecía ser una envidia al pene era realmente una envidia justificada al poder de los hombres en este mundo.

En concreto, decía, podría haber una contrapartida masculina a la envidia al pene en los hombres, la **envidia al útero** o aquella envidia que se siente ante la posibilidad femenina de criar hijos. Quizás, el grado hasta donde muchos hombres se obsesionan por el éxito y de querer que sus apellidos perduren después de su muerte sean compensaciones de su incapacidad de inmortalizarse en el tiempo, como lo hace la mujer a través de embarazarse, parir, amamantar y criar a sus hijos.

Una segunda idea, la cual no tiene mucha aceptación en la comunidad psicológica, pero no deja de tener interés, es la del **autoanálisis**.

Karen Horney escribió uno de los primeros manuales de autoayuda y sugirió que con pequeños problemas neuróticos, nosotros mismos podríamos ser nuestros propios terapeutas. ¡Ya imaginamos cómo esta idea podría amenazar unos cuantos egos susceptibles que hacen su vida como terapeutas! Muchas veces nos sorprende ver las reacciones de algunos de nuestros colegas cuando hablamos de algún libro de autoayuda o cuando nos topamos con que algún paciente ha mejorado a través de su lectura o después de haber asistido a un seminario de autoayuda. Afortunadamente, parece que esta postura de algunos terapeutas esté en sus inicios de modificarse, debido a una nueva apertura y flexibilización de los puntos de vista ortodoxos y radicales de las escuelas.

Aparentemente, si no trabajamos con una guía oficial, tu trabajo se verá reducido a considerarse "psicología barata". En nuestra opinión, pensamos que es probable que muchos terapeutas, ante el temor de una psicoterapia menos "científica", opten por aferrarse a una psiquiatría biologicista, donde los fenómenos psicológicos no tienen otra cabida que

la causa orgánica, aferrándose así a la "ciencia médica" y asumiendo una identidad profesional y socialmente más valorada.

No deberíamos tener miedo a la herida narcisista resultante de que algunos pacientes mejoren con manuales de autoayuda; al fin y al cabo, nuestro objetivo es que mejore, y si se añaden más herramientas al arsenal terapéutico disponible, más cerca estaremos de lo que perseguimos: curar.

En todo caso, siempre queda la posibilidad de creer que el paciente ha mejorado porque pudimos establecer las bases para que él pudiera hacerlo; no importa tanto con cuáles técnicas posteriores. Sentamos los pilares del puente hacia la salud finalizado por él.

Además, si aplicamos estas nociones a nuestro propio trabajo, podríamos obtener una ayuda considerable cuando nos sentimos abrumados o saturados por nuestros pacientes. En el Hospital General de Massachussets se llevan a cabo seminarios dirigidos a explorar y discutir cómo los psiquiatras se analizan a sí mismos, con el fin de ayudar con más eficacia a los pacientes. Utilizan lo que han llamado *autognosis* y tiene mucho que ver con los principios de Horney en sus manuales de autoayuda. Incluso han editado un libro con el mismo título que recomendamos encarecidamente ("Autognosis: How psychiatrists analyse themselves". Year Book Medical Publishers, 1989)

Por otra parte y finalmente, quizás de las pocas críticas que podríamos hacer a la teoría de Horney es que está limitada a la neurosis. Además de dejar de lado la psicosis y otros problemas, aísla a la persona verdaderamente sana. No obstante, ya que sitúa a las personas neuróticas y sanas en una línea continua, nos sirve para pensar en el neurótico que todos llevamos dentro.

ERICH FROMM

1900 - 1980

BIOGRAFÍA

Erich Fromm nació en Frankfurt, Alemania en 1900. Su padre era un hombre de negocios y, según Erich, más bien colérico y con bastantes cambios de humor. Su madre estaba deprimida con frecuencia. Como ocurre con muchos de los autores que hemos revisado en este libro, su infancia no fue muy feliz que digamos.

Como Jung, Erich provenía de una familia muy religiosa, en este caso de judíos ortodoxos. El mismo se denominó más tarde un "místico ateo".

En su autobiografía, *Beyond the Chains of Illusion*, Fromm habla de dos eventos acontecidos en su adolescencia temprana que le condujeron al estudio de la personalidad. El primero tiene que ver con una amiga de la familia:

Tendría ella más o menos como unos 25 años; era hermosa, atractiva y además pintora; la primera pintora que conocía. Recuerdo haber escuchado que había estado comprometida, pero luego de un tiempo había roto su compromiso; recuerdo que casi siempre estaba en compañía de su padre viudo. A él le recuerdo como un hombre insípido, viejo y nada atractivo; algo así (quizás porque mi juicio estaba influenciado de alguna manera por los celos). Entonces, un día oí la tremenda noticia: su padre había muerto e inmediatamente después ella se había suicidado, dejando un testamento donde estipulaba que su deseo era ser enterrada al lado de su padre. (p. 4 en inglés, traducción libre de R. Gautier)

Como puedes imaginar, esta noticia sorprendió al joven Erich — con doce años— y le motivó a cuestionarse el por qué, como haríamos cualquiera de nosotros. Más tarde, encontraría algunas respuestas (parcialmente, como admitiría posteriormente) en Freud.

El segundo evento fue incluso más trágico: la Primera Guerra Mundial. A la tierna edad de 14 años, pudo darse cuenta de hasta dónde podía llegar el nacionalismo. A su alrededor, se repetían los mensajes de grandilocuencia y fanatismo. El odio, la “histeria de la guerra”, le asustó, como era lógico. Por tanto, nuevamente buscó respuestas a algo irracional (la irracionalidad de las masas) y halló algunas, esta vez en los escritos de Karl Marx.

Para finalizar con la historia de Fromm, recibió su doctorado en Heidelberg en 1922 y empezó su carrera como psicoterapeuta. Se mudó a los EEUU en 1934 (una época bastante popular para abandonar Alemania), estableciéndose en la ciudad de Nueva York, donde conocería muchos de los otros grandes pensadores refugiados unidos allí, incluyendo a Karen Horney, con quien tuvo un romance.

Cerca del final de su carrera, se mudó a Ciudad Méjico para enseñar. Ya había hecho un considerable trabajo de investigación sobre las relaciones entre la clase económica y sus tipos de personalidad. Murió en Suiza en 1980.

TEORÍA

Tal y como se desprende de su biografía, la teoría de Fromm es más bien una combinación de Freud y Marx. Por un lado, Freud enfatizó sobre el inconsciente, los impulsos biológicos, la represión y demás; en otras palabras, Freud postuló que nuestro carácter estaba determinado por la biología. Por otro, Marx consideró que las personas estaban determinadas por su sociedad y más especialmente por sus sistemas económicos.

Fromm añadió a estos dos sistemas deterministas algo bastante ajeno a ellos: la idea de **libertad**. Animaba a las personas a **trascender** los determinismos que Freud y Marx les atribuían. De hecho, Fromm hace de la libertad la característica central de la naturaleza humana.

Como dice el autor, existen ejemplos donde el determinismo opera en exclusividad. Un buen ejemplo sería el determinismo casi puro de la biología animal, al igual que dice Freud, por lo menos en aquellas especies simples. Los animales no están preocupados por su libertad; sus instintos se hacen cargo de todo.

Un buen ejemplo de determinismo socioeconómico -siguiendo a Marx- es la sociedad tradicional de la Edad Media. Al igual que cualquier animal, pocas personas medievales necesitaban consultorías profesionales: tenían un destino -esa Gran Cadena del Ser- para decirles qué hacer. Básicamente, si tu padre era un labrador, tú serías labrador. Si tu padre era rey, tú también llegarías a serlo. Y si eras una mujer, sólo tenías un papel.

En la actualidad, consideramos la vida de la Edad Media o intentamos ponernos en el lugar de un animal y simplemente nos encogemos de miedo o lo percibimos como ridículo. Pero, la falta de libertad representada por el determinismo social o biológico resulta cómodo y fácil: tu vida tiene una estructura, un significado; no hay dudas, no hay motivo para la búsqueda de un alma; simplemente nos adaptamos y nunca sufrimos una crisis de identidad.

Históricamente hablando, esta simple, aunque dura vida, empieza a desvanecerse durante el Renacimiento, donde las personas empiezan a entender a la humanidad como centro del universo, en vez de a Dios. Después vendría la Reforma, introduciendo la idea de que cada uno de nosotros somos responsables individuales de la salvación de nuestra alma. Y luego sobrevinieron las revoluciones democráticas como la Revolución Americana y Francesa. En este momento parecía que estábamos supuestos a gobernarnos a nosotros mismos. Posteriormente vino la Revolución Industrial y en vez de trillar los cereales o de hacer cosas con nuestras manos, teníamos

que vender nuestro trabajo a cambio de dinero. De repente, nos convertimos en empleados y consumidores. Finalmente, sobrevinieron las revoluciones socialistas como la rusa y china, que introdujeron la idea de la economía participativa. Además de ser responsable de tu manutención, tenías que preocuparte de tus empleados.

Así, tras casi 500 años, se estableció la idea de individuo con pensamientos, sentimientos, conciencia moral, libertad y responsabilidad individuales. Pero junto a la individualidad vino el aislamiento, la alienación y la perplejidad. La libertad, por tanto, es algo difícil de lograr y cuando la tenemos nos inclinamos a huir de ella.

Fromm describe tres vías a través de las cuales **escapamos de la libertad:**

1. Autoritarismo. Buscamos evitar la libertad al fusionarnos con otros, volviéndonos parte de un sistema autoritario como la sociedad de la Edad Media. Hay dos formas de acercarse a esta postura: una es someterse al poder de los otros, volviéndose pasivo y complaciente. La otra es convertirse uno mismo en autoritario. De cualquiera de las dos maneras, evitamos una identidad separada.

Fromm se refiere a la versión más extrema de autoritarismo como **masoquismo** y **sadismo** y nos señala que ambos se sienten compelidos a asumir el rol individualmente, de manera que aunque el sádico parece poderoso sobre el masoquista, en definitiva no es libre de escoger sus acciones.

Pero existen posturas menos extremas y más frecuentes de autoritarismo en cualquier parte. En muchas instituciones educativas, por ejemplo, hay un contrato implícito entre estudiantes y profesores: los estudiantes demandan estructura y el profesor se sujeta en las calificaciones. Parece inocuo e incluso natural, pero de esta manera los estudiantes evitan asumir cualquier responsabilidad en su aprendizaje y el profesor puede evadirse de implicarse, reduciendo su ejercicio docente a las notas.

2. Destructividad. Los autoritarios viven una dolorosa existencia, en cierto sentido, eliminándose a sí mismos: ¿si no existe un yo mismo, cómo algo podría hacerme daño? Otros responden al dolor volviéndolo en contra del mundo: si destruyo al mundo, ¿cómo puede hacerme daño? Es este escape de la libertad lo que da cuenta de la podredumbre indiscriminada de la vida actual (brutalidad, vandalismo, humillación, crimen, terrorismo, etc.)

Fromm añade que si el deseo de destrucción de una persona se ve bloqueado, entonces puede redirigirlo hacia sí misma. La forma más obvia de auto destructividad es, por supuesto, el suicidio. Pero también podemos incluir aquí muchas enfermedades como la adicción a sustancias e incluso la tendencia al placer de entretenimientos pasivos, con lo que da una vuelta de tuerca a la pulsión de muerte de Freud: la autodestructividad es la destructividad frustrada, no al revés.

3. Conformidad automática. Los autoritarios se escapan de su propia persecución a través de una jerarquía autoritaria. Pero nuestra sociedad enfatiza la igualdad —al menos, en principio—. Hay menos jerarquía en la que esconderse de lo que parece (aunque muchas personas las mantienen y otras no) Cuando necesitamos replegarnos, nos refugiamos en nuestra propia cultura de masas. Cuando nos vestimos por la mañana, ¡hay tantas decisiones que tomar! Pero solo necesitamos ver lo que el otro tiene puesto y nuestras frustraciones desaparecen. O podemos mirar en la TV que, como un horóscopo, nos dirá rápida y efectivamente qué hacer. Si nos vemos como..., si hablamos como..., si pensamos como..., si sentimos como... cualquier otro de mi sociedad, entonces pasaremos inadvertidos; desapareceremos en medio de la gente y no tendremos la necesidad de plantearnos nuestra libertad o asumir cualquier responsabilidad. Es la contraparte horizontal del autoritarismo, con idénticas consecuencias. La persona que utiliza la conformidad automática es como un camaleón social: asume el color de su ambiente. Ya que se ve como el resto de los demás, no tiene que sentirse solo. Desde luego no lo estará, pero tampoco es

él mismo. El conformista autómatá experimenta una división entre sus genuinos sentimientos y los disfraces que presenta al mundo, concepto muy similar a otros de Karen Horney.

Por tanto, dado que la "verdadera naturaleza" de la humanidad es la libertad, cualquiera de estos escapes de la misma nos aliena de nosotros mismos. Como lo dice Fromm:

El hombre nace como una extrañeza de la naturaleza; siendo parte de ella y al mismo tiempo trascendiéndola. Debe hallar principios de acción y de toma de decisiones que reemplacen a los principios instintivos. Debe tener un marco orientativo que le permita organizar una composición consistente del mundo para que haya acciones consistentes. Debe luchar no solo contra los peligros de morir, pasar hambre y lesionarse, sino también de otro peligro específicamente humano: el de volverse loco. En otras palabras, debe protegerse a sí mismo no sólo del peligro de perder su vida, sino de perder su mente (Fromm, 1968, p. 61, en el original en inglés, traducción libre de R. Gautier)

Añadiremos aquí que la libertad es de hecho una idea compleja, y que Fromm está hablando aquí de una "verdadera" libertad personal, más que de una libertad meramente política (usualmente llamada liberalismo): la mayoría de nosotros, ya seamos libres o no, tendemos a asumir la idea de libertad política, significando que podemos hacer lo que queramos. Un buen ejemplo sería el sadismo sexual (o masoquismo) que tiene una raíz psicológica que condiciona el comportamiento. La persona sádica o masoquista no es libre en el sentido personal, pero agradecerá una sociedad políticamente libre que diga que aquello que hacen los adultos entre ellos no es de su incumbencia. Otro ejemplo nos concierne a muchos en la actualidad: podemos estar peleando ferozmente por nuestra libertad (en el sentido político) y, aún cuando lo logremos, tenderemos a ser conformistas y más bien irresponsables. ¡Tenemos el voto, pero fallamos en su aplicación! Aunque Fromm tiende mucho a la libertad política, es bastante insistente en que hagamos uso de esa libertad personal y ejerzamos la responsabilidad inherente a ella.

Familias

Escoger la forma en la cual escapamos de la libertad tiene bastante que ver con el tipo de familia en la que crecemos. Fromm describe dos tipos de familias *no productivas*.

1. Familias simbióticas. La simbiosis es la relación estrecha entre dos organismos que no pueden vivir el uno sin el otro. En una familia simbiótica, algunos miembros de la familia son "absorbidos" por otros miembros, de manera que no pueden desarrollar completamente sus personalidades por sí mismos. El ejemplo más obvio es el caso donde los padres "absorben" al hijo, de forma que la personalidad del chico es simplemente un reflejo de los deseos de sus padres. Es particularmente frecuente en las sociedades tradicionales.

El otro ejemplo es el caso donde el niño "absorbe" a sus padres. En este caso, el niño domina o manipula al tutor, que existe esencialmente para servirle. Si esto te suena extraño, te aseguramos que es bastante común, especialmente en las sociedades tradicionales y particularmente en la relación entre el hijo y su madre. Dentro de este contexto de cultura particular, incluso los padres defienden esta postura, "¿de qué otra manera aprende el niño el arte de la autoridad que necesitará para sobrevivir como adulto?", dicen los padres actuales.

En realidad, prácticamente todos los que pertenecen a una sociedad tradicional aprenden a ser tanto dominantes como sumisos, ya que cualquiera tiene a alguien por encima o debajo en la jerarquía social. Obviamente, uno de sus problemas consecuentes es el escape autoritario de la libertad. Pero, obsérvese que por mucho que pueda ofender nuestros modernos estándares de igualdad (más aparentes que reales), así hemos vivido por cientos de años. En todo caso, parece un sistema social bastante estable ...ya veremos.

2. Familias apartadas. La principal característica de este tipo de familias es su gélida indiferencia e incluso su odio helado al resto de los sistemas sociales y familiares. Aún cuando

el estilo familiar de "repliegue" ha estado siempre con nosotros, ha llegado sólo a dominar algunas sociedades en los últimos pocos cientos de años; esto es, desde que la burguesía (la clase comerciante) arribó a escena con fuerza.

La versión "*friu*" es la más antigua de las dos, propia del norte de Europa y partes de Asia, así como en todos aquellos lugares donde los comerciantes han sido considerados como una clase formidable. Los padres son muy exigentes con sus hijos, de los cuales se espera que persigan y logren los más altos estándares de vida. Los castigos no son cuestión de un coscorrón en la cabeza en medio de una discusión durante la cena; es más bien un proceso formal; un ritual completo que finaliza en la terminación drástica de la discusión y en juntarse en el jardín para discutir el tema. El castigo es radical y frío, "por tu propio bien". De forma alternante, esta educación cultural puede utilizar la culpa y la retirada de afecto como castigo. En todo caso, los niños de estas culturas se toman hacia el logro en cualquiera que sea la noción de éxito que éstas posean.

Un primer tipo de familias apartadas sería el estilo puritano, que defiende la huida destructiva de la libertad, lo cual es internalizado a menos que algunas circunstancias puntuales (como una guerra) no lo permitan. Añadiríamos aquí que este tipo de familias propulsa una forma más rápida de perfeccionismo (viviendo según las reglas) a la vez que una manera de evitar la libertad que Fromm no menciona. Cuando las reglas son más importantes que las personas, la destructividad es inevitable.

El segundo tipo es la familia moderna, y se puede hallar en la mayoría de los lugares más avanzados del mundo, de manera especial en EEUU. Los cambios en las actitudes de la crianza infantil ha llevado a muchas personas a estremecerse ante el hecho de un castigo físico y culpa en la educación de sus hijos. La nueva idea es criar a tus hijos como tus iguales. Un padre debe ser el mejor "colega" de su hijo; la madre debe ser la mejor compañera de su hija. Pero, en el proceso de controlar sus emociones, los padres se vuelven bastante

indiferentes. Ya no son, de hecho, verdaderos padres, solo cohabitan con sus hijos. Los hijos, ahora sin una auténtica guía adulta, se vuelven a sus colegas y a los medios publicitarios en busca de sus valores. Esta es, por tanto, ¡la superficial y televisiva familia!

El escape de la libertad es particularmente obvio aquí: es una conformidad automática. Aunque aún esta familia es minoría mundial, su presencia constituye una de las principales preocupaciones de Fromm. Parece ser el presagio de un futuro no muy distante a nosotros, ¿no?

¿Qué hace a una familia buena, sana y productiva? Fromm sugiere aquella donde los padres asumen la responsabilidad de enseñar a sus hijos a razonar en una atmósfera de amor. El crecer en este tipo de familias permite a los niños aprender a identificar y valorar su libertad y a tomar responsabilidades por sí mismos y finalmente por la sociedad como un todo.

El inconsciente social

Pero, la mayoría de las veces nuestras familias sólo son un reflejo de nuestra sociedad y cultura. Es tan cercana a nosotros que con frecuencia olvidamos que la sociedad es sólo una de las múltiples vías de lidiar con las cuestiones de la vida. Muchas veces creemos que la forma en que hacemos las cosas es la única manera posible de hacerla; la forma natural. Lo hemos asumido tan bien, que se ha vuelto inconsciente (el inconsciente social, para ser más precisos). Por esta razón, en muchas ocasiones creemos que estamos actuando en base a nuestro propio juicio, pero sencillamente estamos siguiendo órdenes a las que estamos tan acostumbrados que no las notamos como tales.

Fromm cree que nuestro inconsciente social se entiende mejor cuando examinamos nuestros sistemas económicos. De hecho, define e incluso nombra, cinco tipos de personalidad, las cuales llama orientaciones, en términos económicos.

Orientación	Sociedad	Familia	Escape de la libertad
Receptivo	Sociedad campesina	Simbiótica (pasiva)	Autoritario (masoquista)
Explotador	Sociedad aristocrática	Simbiótica (activa)	Autoritario (sádico)
Acaparadora	Sociedad burguesa	Apartada (puritana)	Perfeccionista a destructivo
De venta	Sociedad moderna	Apartada (infantil)	Conformista autómatas
Productiva	Socialismo Comunitario Humanista	Amorosa y razonable	Libertad y responsabilidad reconocida y aceptada

1. La orientación receptiva. Estas son personas que esperan conseguir lo que necesitan; si no lo consiguen de forma inmediata, sencillamente esperan a que llegue. Creen que todas las cosas buenas y provisiones provienen del exterior de sí mismos. Este tipo es más común en las poblaciones campesinas, y también en culturas que tienen abundantes recursos naturales, de manera que no es necesario trabajar demasiado para alcanzar el sustento propio (¡aún cuando la naturaleza pueda repentinamente limitar sus fuentes!). También es fácil encontrarlo en la escala más inferior de cualquier sociedad: esclavos, siervos, familias de empleados, trabajadores inmigrantes... todos ellos están a merced de otros. En países latinoamericanos, como la República Dominicana, en parte debido a políticas sociales erróneas, se ha acostumbrado a una masa grande de personas a recibir "regalos" y prestaciones de sus representantes políticos sin esfuerzo, en vez de exigirles un compromiso social que les guíe a lograr sus propósitos.

Esta orientación también está asociada a familias simbióticas, especialmente a aquellas donde los niños son "absorbidos" por sus padres y con la forma masoquista (pasiva) de autoritarismo. Es similar a la postura oral pasiva de Freud; a la "leaning-getting" de Adler (la tendencia al acomodo) y a la personalidad conformista de Horney. En su presentación extrema puede definirse con adjetivos como

“sumisa” y “anhelante”. De forma más moderada, es resignada y optimista.

2. La orientación explotadora. Estas personas esperan conseguir lo que desean a través de la explotación de otros. De hecho, las cosas tienen un mayor valor en cuanto sean tomadas de otros: la dicha es preferiblemente robada, las ideas plagiadas, y el amor se consigue basándose en la coerción. Este tipo es más común en la historia de las aristocracias y en las clases altas de los imperios coloniales. Piensa por ejemplo en los ingleses en la India: su posición estaba basada completamente en su poder para arrebatar a la población india. Alguna de sus características más notables es la habilidad de mantenerse muy cómodos y salvos ¡dando órdenes! También la podemos encontrar en los bárbaros pastores y pueblos que se apoyan en la invasión y en general en aquellas gestas colonizadoras de América que todos conocemos. La orientación explotadora está asociada al lado oportunista de la familia simbiótica y con el estilo masoquista del autoritarismo. Es el oral agresivo de Freud, el dominante de Adler y los tipos agresivos de Horney. En los extremos, son sujetos agresivos, seductores y engreídos. Cuando están integrados junto a cualidades más sanas son asertivos, orgullosos y cautivadores.

3. La orientación acaparadora. Las personas que acumulan tienden a mantener consigo las cosas; reprimen. Consideran al mundo como posesiones o potenciales posesiones. Incluso los amados son personas a poseer, mantener o comprar. Fromm, perfilando a Marx, relaciona este tipo de orientación con la burguesía, la clase media comerciante, así como con terratenientes ricos y artistas. Lo asocia particularmente con la ética laboral protestante y con grupos puritanos propios de la sociedad occidental. Los llamados “nuevos ricos” suelen enmarcarse en esta categoría.

La retención está asociada a formas más frías de familias apartadas y con destructividad. Añadiríamos que existe también una clara relación con el perfeccionismo. Freud

llamaría a este tipo de orientación el tipo anal retentivo; Adler (hasta cierto punto) lo llamaría el tipo evitativo y Horney (más claramente) el tipo resignado. En su forma extrema, significa que eres terco, tacaño y poco imaginativo. De forma menos radical, serías resolutivo, económico y práctico.

4. La orientación de venta. Esta orientación espera vender. El éxito es una cuestión de cuán bien puedo venderme; de darme a conocer. Mi familia, mi trabajo, mi escuela, mis ropas; todo es un anuncio, y debe estar "perfecto". Incluso el amor es pensado como una transacción. Es sólo en esta orientación donde se piensa seriamente en el contrato matrimonial (estamos de acuerdo en que tú me darás esto y lo otro y yo te daré aquello y demás). Si uno de nosotros falla en su acuerdo, el matrimonio se anulará o se evitará ("sin malos sentimientos; incluso ¡podríamos ser muy buenos amigos!"). De acuerdo con Fromm, es la orientación de la sociedad industrial moderna. ¡Pertenece a esta orientación!

Este tipo moderno surge de la fría familia apartada y tiende a utilizar la conformidad automática para escapar de la libertad. Adler y Horney no tienen un equivalente en sus teorías, pero quizás Freud sí: sería por lo menos algo cercano a la vaga personalidad fálica, la persona que vive sobre la base del flirteo. En un extremo, la persona "que se vende" es oportunista, infantil, sin tacto. En casos más moderados, se perciben como resueltos, juveniles y sociales. Fíjate en que nuestros valores actuales se nos expresan a través de la propaganda: moda, salud, juventud eterna, aventura, temeridad, sexualidad, innovación... estas son las preocupaciones del "yuppie". ¡Lo superficial es todo!

5. La orientación productiva. Existe, no obstante, una personalidad más sana, a la que Fromm ocasionalmente se refiere como la persona que no lleva máscara. Es la persona que, sin evitar su naturaleza social y biológica, nunca se aparta de la libertad y la responsabilidad. Proviene de una familia que ama sin sobresaturar al sujeto; que prefiere las razones a las reglas y la libertad sobre la conformidad.

La sociedad que permita un crecimiento de este tipo de personas no existe aún, de acuerdo con Fromm. Por descontado está que tiene una idea de cómo debería ser. Lo llama **socialismo comunitario humanista**, ¡menudo bocadol! Y desde luego está compuesto por palabras que precisamente no son muy bienvenidas en nuestra sociedad occidental capitalista. Pero déjenos explicarnos: *Socialismo* significa que cada uno es responsable del bienestar del vecino. *Comunitario* es aquello compuesto de pequeñas comunidades (Gesellschaften, en alemán), como opuesto a un gran gobierno central corporativo. *Humanista* implica que está orientado a seres humanos y no sobre otra entidad estatal superior (en absoluto) o a algún ente divino.

Fromm dice que las primeras cuatro orientaciones de personalidad (a las cuales otros llaman neuróticas) viven el **modo (o modelo) de tenencia**. Se centran en el consumo, en obtener, en poseer... Se definen por lo que tienen. Fromm dice que el “yo tengo” finalmente llegará a convertirse en el “ello me tiene”; nos volvemos personas en base a nuestras posesiones.

La última, la orientación productiva, vive en el **modo vivencial**. Lo que eres está definido por tus acciones en el mundo. Vives sin máscara, viviendo la vida, relacionándote con los demás, siendo tú mismo.

La mayoría de las personas, ya acostumbradas al modo de tenencia, usan el verbo “tener” para describir sus problemas: “Doctor, *tengo* un problema: *tengo* insomnio. Aunque *tengo* una bonita casa, niños estupendos y un matrimonio feliz, *tengo* muchas preocupaciones.” Este sujeto busca al terapeuta para que quite las cosas malas y que deje las buenas; casi igual que pedirle a un cirujano que te quite las piedras de tu vesícula. Lo que deberías decir es más como “estoy confuso. Estoy felizmente casado, pero no puedo dormir...”. Al decir que *tienes* un problema, estás evitando el hecho de que tú eres el problema; una vez más estás evitando la responsabilidad de tu vida.

Biófilo		
Modo tenencia	Receptivo Explotador Acaparadora De venta	Necrófilo
Modo vivencial	Productiva	

Maldad

Fromm siempre estuvo interesado en tratar de comprender a las personas verdaderamente malévolas de este mundo; no solamente las que sencillamente eran estúpidas, estaban mal guiadas o enfermas, sino a aquellas con total conciencia de maldad en sus actos, fuesen llevados a cabo como fuere: Hitler, Stalin, Charles Manson, Jim Jones y así sucesivamente; desde los menos hasta los más brutales. Todas las orientaciones que hemos mencionado, productivas y no productivas; sea en el modo de tenencia o vivencial, tienen una cosa en común: todas se esfuerzan en vivir. Igual que Horney, Fromm creía que incluso el neurótico más miserable por lo menos está intentando adaptarse a la vida. Son, siguiendo sus términos, **biófilos** o amantes de la vida. Pero existe otro tipo de personas a las que llama **necrófilos** (amantes de la muerte). Tienen una atracción pasional de todo lo que es muerte, destrucción, podredumbre y enfermedad; es la pasión de transformar todo lo que está vivo en lo no-vivo; de destruir por el solo hecho de destruir. El interés exclusivo es puramente mecánico. Es la pasión de "destrozar todas las estructuras vivientes". Si nos trasladamos al pasado cuando estábamos en el colegio, podemos visualizar algunos ejemplos: aquellos que eran unos verdaderos aficionados a las películas de terror. Estas personas diseñaban modelos y artilugios de tortura y guillotinas y les encantaba jugar a la guerra. Les encantaba explotar cosas con sus juegos de química y de vez en cuando torturaban a algún pequeño animal. Beavis y Butthead (los personajes de la televisión musical famosa) están modelados bajo este esquema.

En una ocasión, una entrevista en la televisión recogía la pequeña guerra que tuvo lugar en Nicaragua. Había un montón de mercenarios americanos dentro de los "Contras" y uno en particular llamó la atención del reportero. Era un experto en municiones (ése que vuela puentes, edificios y por supuesto, ocasionalmente, soldados enemigos). Cuando se le preguntó cómo se había involucrado en este tipo de trabajo, sonrió y le dijo al reportero: "Ya sabes, cuando era niño, me gustaba poner petardos en la parte trasera de pequeños pájaros que había capturado; encendía la mecha, les dejaba ir y veía como explotaban en el aire". Este hombre era un necrófilo. Un ejemplo adicional y gráfico más cercano podemos verlo en el personaje de Sid en la película *Toy Story*.

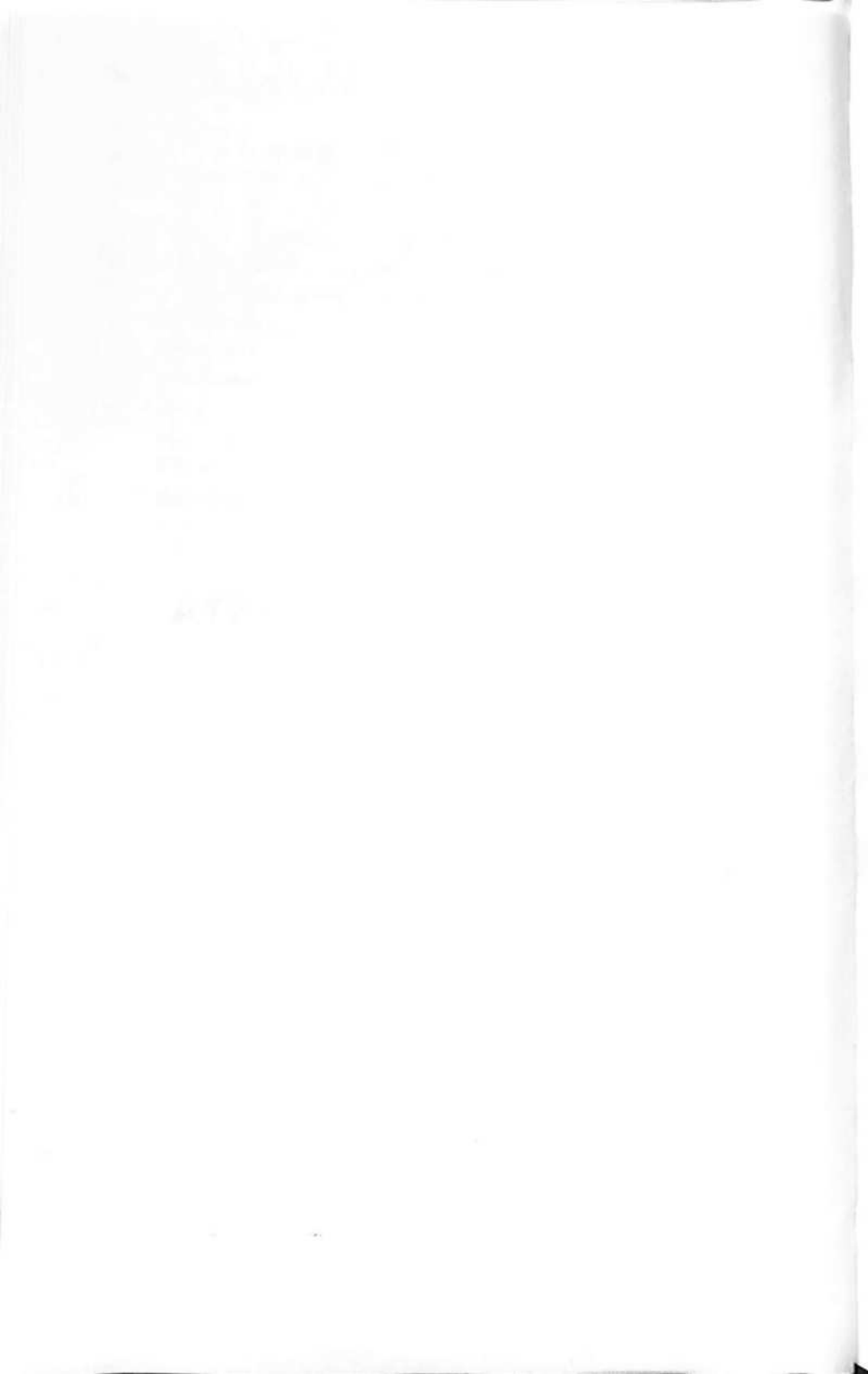
Fromm hace algunas sugerencias sobre cómo surge este tipo de sujetos. Dice que debe existir algún tipo de influencia genética que les hace incapaces de sentir o responder a los afectos. Añade también que es muy probable que hayan vivido una infancia tan llena de frustraciones, que se convierten en personas adultas llenas de rabia. Y finalmente, sugiere que deben haber crecido con madres también necrófilas, de manera que los niños no han tenido a nadie de quien recibir amor. Es muy posible que la combinación de estos tres factores provoque esta conducta. Además, subsiste la idea de que estos sujetos son plenamente conscientes de su maldad y la mantienen. Son los llamados psicópatas.

DISCUSIÓN

Parece que Fromm es una figura de transición, o si se prefiere, un teórico que aúna otras teorías; para nosotros, de forma eminente, une las teorías *freudianas* con las *neofreudianas* que hemos visto (especialmente a Adler y Horney) y las teorías humanistas que discutiremos más adelante. De hecho, está muy cerca de ser un existencialista. Creemos que con el tiempo el interés en sus ideas será mayor, ya que la propia psicología existencialista crece en la actualidad.

Otro aspecto de su teoría es particular: su interés en las raíces económicas y culturales de la personalidad. Nadie anterior ni posteriormente a él lo ha dicho de una forma tan directa: nuestra personalidad es hasta una extensión considerable un reflejo de la clase social, de estatus minoritario o prioritario, educación, vocación, antecedentes religiosos y filosóficos, etc. El problema estriba en que ésta ha sido una representación no demasiado afortunada desde una perspectiva ortodoxa, cosa que se puede deber a su asociación con el marxismo, pero a nuestro criterio no le resta importancia ni actualidad. Por eso consideramos necesario que empecemos a tenerla en cuenta cada vez más, especialmente como una contrapartida al incremento de la influencia de las teorías biologicistas.

LA
ESCUELA CONDUCTISTA



HANS EYSENCK

1916 - 1997

(Y OTROS TEÓRICOS DEL TEMPERAMENTO)

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

Este capítulo está dedicado a las teorías del temperamento. Temperamento es el aspecto de la personalidad que está basado en la genética, que se nace con ello. Esto no quiere decir que la teoría temperamental defienda que carecemos de aspectos de nuestra personalidad que hayan sido aprendidos. Simplemente se centra en lo natural y deja a otros teóricos las cuestiones relativas a la crianza.

El estudio de los tipos de personalidad referidos al temperamento es tan viejo como la psicología. De hecho, es bastante más primitivo. Los antiguos griegos, para seguir el ejemplo obvio, le dedicaron bastante atención y nombraron dos dimensiones de temperamento que llevaron a cuatro "tipos" basados en la cualidad de fluidos (llamados humores), según existiese en exceso o defecto. Esta teoría fue bastante popular en la Edad Media, y Adler se apoyó en ellos para definir sus tipos de personalidad, como vimos en el capítulo correspondiente.

El tipo **sanguíneo** es alegre y optimista; una persona agradable con quien estar y está cómodo con su trabajo. De acuerdo con los griegos, este tipo tiene una cantidad abundante de sangre disponible (de aquí surge el nombre de sanguíneo, del latín *sanguis* para sangre) y por tanto es un sujeto caracterizado por una apariencia siempre saludable, como vemos en aquellos que presentan esos cachetes rojos.

El tipo **colérico** se caracteriza por una impulsividad importante; por un temperamento inmediato en su expresión, usualmente de naturaleza agresiva. El nombre parte de la bilis (una sustancia secretada por la vesícula biliar para ayudar a la digestión)

Las características físicas de la persona colérica incluyen una tez amarillenta y musculatura fuerte.

Luego está el temperamento **flemático**. Estas personas se definen por su lentitud, desidia e inactividad. Obviamente, el nombre surge de la palabra flema, que es la mucosidad que extraemos de nuestros pulmones cuando sufrimos una gripe o una infección pulmonar. Físicamente, estas personas son consideradas frías y distantes, y estrecharles la mano es como estrechárselas a un reptil.

Finalmente, tenemos el temperamento **melancólico**. Estas personas tienden a estar tristes e incluso deprimidas y tienen una visión pesimista del mundo. El nombre ha sido adoptado como un sinónimo de tristeza, pero viene de las palabras griegas que designan a la bilis negra. Por supuesto, no sabemos a qué se referían los griegos con esto, pero es de suponer que la persona melancólica tenía mucha bilis negra!

Añadiríamos dos variantes asociadas a esto cuatro tipos: **temperatura y humedad**. Las personas sanguíneas son cálidas y húmedas. La gente colérica es cálida y seca. Los flemáticos son fríos y húmedos y los melancólicos fríos y secos. Hubo incluso teorías que sugerían que los diferentes climas estaban relacionados a los distintos tipos, de manera que los italianos (tierra cálida y húmeda) eran sanguíneos, los árabes (ámbito cálido y seco) coléricos, los rusos (geografía fría y seca) melancólicos y los ingleses (terreno frío y húmedo) flemáticos.

Lo que nos sorprende es que esta teoría, basada en tan poco, tiene actualmente influencia en varios teóricos modernos, incluso de otras corrientes. Adler, como dijimos, relaciona estos tipos a sus cuatro personalidades. Incluso, centrándonos en lo que nos ocupamos ahora, Ivan Pavlov, verdadera fama mundial en el condicionamiento clásico, usó los humores para describir las personalidades a través de las reacciones de sus perros, experimento que seguro habrás oído mencionar.

Una de las cosas que Pavlov intentó con estos animales fue el *condicionamiento conflictivo* (sonar una campana que señalaba la comida al tiempo que sonaba otra que se asociaba al final de la disponibilidad de la misma). Algunos perros aprendieron bien y mantuvieron su comportamiento. Otros se enfadaron

y ladraron como posesos. Unos más se tumbaron a dormir y algunos saltaban y se retorcián como si tuvieran una crisis nerviosa. A esta altura ya sabrás a cuál tipo de personalidad pertenecía cada uno.

Pavlov pensó que podía explicar estos tipos de personalidad a través de dos dimensiones: por un lado está el *nivel global de estimulación* (llamado *excitación*) que los cerebros de los perros tenían disponible. Por el otro, la habilidad de estos cerebros de cambiar sus niveles de estimulación; a saber, el nivel de inhibición que sus cerebros tenían disponible. Mucha estimulación y buena inhibición: sanguíneo. Mucha estimulación y pobre inhibición: colérico. Moderada estimulación y considerable inhibición: flemático. Moderada estimulación y pobre inhibición: melancólico. La estimulación sería algo análogo a la calidez y la inhibición sería algo parecido a la humedad. Y, en resumen, todo esto constituiría la inspiración básica de la teoría de Eysenck.

BIOGRAFÍA

Hans Eysenck nació en Alemania el 4 de marzo de 1916. Sus padres eran actores y se divorciaron cuando tenía sólo dos años, de manera que Hans pasó a ser criado por su abuela. Abandonó el hogar cuando tenía 18 años, al tiempo que los nazis llegaban al poder. Como simpatizante de los judíos, su vida estuvo en peligro en varias ocasiones.

En Inglaterra continuó su educación y recibió su doctorado en psicología de la Universidad de Londres en 1940. Durante la Segunda Guerra Mundial, asistió como psicólogo en la emergencia de un hospital, donde investigó sobre la exactitud de los diagnósticos psiquiátricos. Los resultados de estas investigaciones le conducirían a librar un antagonismo hacia la corriente principal de la psicología clínica durante toda su vida.

Después de la guerra, empezó a enseñar en la Universidad de Londres, compaginándolo con su trabajo de director del Departamento de Psicología del Instituto de Psiquiatría, asociado al Bethlehem Royal Hospital.

Eysenck ha escrito 75 libros y cerca de 700 artículos, lo que le ha establecido como uno de escritores más prolíficos en psicología. Se retiró en 1983 y continuó escribiendo hasta su muerte el 4 de septiembre de 1997.

TEORÍA

La teoría de Eysenck está basada principalmente en psicología y genética. Aunque es un conductista que considera a los hábitos aprendidos como algo de gran importancia, defiende que nuestras diferencias personales surgen de nuestra herencia hereditaria. Por tanto, está primariamente interesado en lo que usualmente se conoce como temperamento.

Eysenck es también un psicólogo de investigación. Sus métodos comprenden una técnica estadística llamada análisis factorial. Dicha técnica extrae un número de "dimensiones" de un gran compendio de datos. Si, por ejemplo, ofrecemos una larga lista de adjetivos a un número considerable de personas para que se autoevalúen, ya tenemos un primer material para el análisis factorial.

Imagina, por ejemplo, un test que incluye palabras como "tímido", "introverso", "sociable", "colérico" y demás. Obviamente, las personas tímidas tenderán a puntuarse alto en las dos primeras palabras y bajas en las últimas dos. Las personas extrovertidas harán lo mismo a la inversa. El análisis factorial extrae dimensiones (factores) tales como timidez-extraversión del monto de información. Luego, el investigador examina los datos y nombra al factor con un término como "introversión-extraversión".

Existen otras técnicas que buscan cotejar de la mejor manera los datos de varias posibles dimensiones, y otras que

incluso buscan niveles dimensionales “más altos” (factores que organizan otros factores, al igual que los titulares organizan los subtítulos)

La investigación original de Eysenck nos mostró dos dimensiones principales de temperamento: neuroticismo y extraversión-introversión. Veamos en que consiste cada uno de ellos.

Neuroticismo

Este es el nombre que Eysenck dio a una dimensión que oscila entre aquellas personas normales, calmadas y tranquilas y aquellas que tienden a ser bastante “nerviosas”. Su investigación demuestra que estas últimas tienden a sufrir más frecuentemente de una variedad de “trastornos nerviosos” que llamamos neurosis, de ahí el nombre de la dimensión. Pero debemos precisar que él no se refería a que aquellas personas que puntuaban alto en la escala de **neuroticismo** eran necesariamente neuróticas, sino más susceptibles de sufrir problemas neuróticos.

Eysenck estaba convencido de que ya que todo el mundo se puntuaba en algún punto de esta dimensión de normalidad-neuroticismo, constituía un indicador verdadero del temperamento; es decir, que era una dimensión de la personalidad apoyada genética y fisiológicamente.

Posteriormente, se dirigió hacia la investigación fisiológica para buscar posibles explicaciones. El lugar más obvio para buscar era el **sistema nervioso simpático**, parte del sistema nervioso autónomo que funciona de forma separada del sistema nervioso central y controla muchas de nuestras respuestas emocionales ante situaciones de emergencia. Por ejemplo, cuando las señales del cerebro te dicen que respondas ante una situación de estrés o peligro, el sistema nervioso simpático da una orden al hígado para que libere azúcar y se use como energía, lo que provoca que el sistema digestivo funcione más lentamente, se abran las pupilas, se levanten los pelos de la piel y comanda a las glándulas suprarrenales para que liberen más adrenalina (epinefrina) Ésta

altera muchas de las funciones corporales y prepara los músculos para la acción. Una manera más vulgar de describir la función del sistema nervioso simpático es que nos prepara para “pelear o salir corriendo”.

Eysenck pensó que algunas personas tienen una mayor respuesta simpática que otras. Algunas se mantienen muy calmadas durante situaciones de emergencia, otras sienten verdadero pánico y otras emociones, y hay quienes se aterrorizan con situaciones menores. El autor sugiere que estas últimas tienen un problema de hiperactividad simpática, lo que les hace ser candidatos principales a sufrir variados trastornos neuróticos.

Quizás el síntoma neurótico más “arquetípico” sea el **ataque de pánico**. Eysenck explicó los ataques de pánico como algo parecido al sonido agudo que uno escucha si acerca un micrófono a un altavoz: los sonidos agudos que entran al micro se amplifican y salen por el altavoz y vuelven a entrar por el micro, se vuelven a amplificar y así sucesivamente hasta que oímos el típico chirrido que nos encantaba producir cuando éramos chicos (muchos guitarristas eléctricos usan este sistema para mantener notas durante mucho tiempo). Así, el ataque de pánico sigue el mismo patrón: estás ligeramente asustado por algo (cruzar un puente alto, por ejemplo) Esta situación provoca que se active tu sistema nervioso simpático, lo que te hace estar más nervioso y por tanto más susceptible a la estimulación, lo que a su vez provoca que tu sistema esté aún más atento, lo que te conducirá a que estés aún más nervioso y más susceptible... ¡Podríamos decir que la persona neurótica está respondiendo más a su propio pánico que al objeto productor del mismo!

Extraversión-introversión

Esta segunda dimensión se parece mucho a lo que Jung decía en los mismos términos: personas tímidas y calmadas versus personas echadas para adelante e incluso escandalosas. Esta dimensión también se halla en todas las personas, pero su explicación fisiológica es un poco más compleja.

Eysenck pensó que la extraversión-introversión es una cuestión de equilibrio entre "inhibición" y "excitación" en el propio cerebro. Estas son ideas de las que Pavlov se sirvió para explicar algunas de las diferencias halladas en las reacciones al estrés de sus perros. La **excitación** es el despertar del cerebro en sí mismo; ponerse en alerta; en estado de aprendizaje. La **inhibición** es el cerebro "durmiente", calmado, tanto en el sentido usual de relajarse como en el de irse a dormir o en el sentido de protegerse a sí mismo en el caso de una estimulación excesiva. Ya sabes, por ejemplo, que hay personas que sencillamente se desmayan ante un estímulo demasiado poderoso.

Alguien que es extravertido, decía Eysenck, tiene una buena y fuerte inhibición: cuando se le enfrenta a una estimulación traumática, como un accidente en un automóvil, el cerebro del extravertido se inhibe, lo que significa que se vuelve "insensible" al trauma y por tanto recordará muy poco de lo ocurrido. Después del accidente de coche, el extravertido podría decir que es como si hubiese "borrado" la escena y pediría a otros que le recordasen lo acontecido. Dado que no recuerda el impacto mental producido por el accidente, perfectamente podría estar conduciendo al día siguiente.

Por otro lado, el introvertido tiene una pobre o débil inhibición: cuando hay un trauma, como el accidente de coche, su cerebro no le protege lo suficientemente rápido; no se "apaga" en ningún momento. Más bien está muy alerta y aprende bastante —acumula información—, de manera que puede recordar todo lo que ha pasado. Incluso diría que han visto el accidente en "cámara lenta". No podrá conducir después del accidente e incluso podría llegar a dejar de hacerlo para siempre.

Ahora bien, ¿cómo esto se podría relacionar con la timidez, por ejemplo?

Bueno, imaginemos que tanto el extravertido como el introvertido se emborrachan, se quitan las ropas y se ponen a bailar desnudos en la mesa de un bar. A la mañana siguiente, el extravertido nos preguntará qué ha pasado (y que dónde está su ropa) Cuando se lo digamos, se reirá y empezará a

hacer planes para hacer otra fiesta. Por otro lado, el introvertido recordará todas y cada una de las mortificantes escenas de su humillante demostración y a partir de aquí, probablemente nunca saldrá de su habitación. Quizás, el que lee estas líneas podría decirnos si ha vivido alguna de estas experiencias, asumiendo, claro, que pueda recordarlas.

Eysenck descubrió que los criminales tendían a ser extravertidos no neuróticos. Es lógico, si lo pensamos detenidamente: ¿es difícil imaginarse a alguien dolorosamente tímido que recuerda sus experiencias mientras está atacando a una persona? Incluso es aún más difícil imaginarse a otro haciéndolo mientras sufre ataques de pánico. Pero, tomemos en cuenta que existen muchos tipos de crímenes, aparte de los violentos, que los introvertidos y los neuróticos pueden llevar a cabo.

Neuroticismo y extraversión-introversión

Otra cosa que Eysenck señaló fue la interacción de ambas dimensiones y lo que esto podría significar con respecto a varias problemáticas psicológicas. Por ejemplo, descubrió que las personas con fobias y con trastornos obsesivo-compulsivos tendían a ser bastante introvertidos, y las personas con trastornos conversivos (p.e. la parálisis histérica) o con trastornos disociativos (p.e. la amnesia) tendían a ser más extravertidos. Veamos la explicación. Las personas neuróticas hiperresponden a un estímulo amenazante; si son introvertidos, aprenderán a evitar las situaciones que le causan pánico muy rápido y bruscamente, incluso hasta el punto de sentir mucho miedo ante pequeños símbolos de esas situaciones; es decir, fobias. Otros introvertidos aprenderán (también rápida y bruscamente) comportamientos particulares para controlar sus miedos, como chequear muchas veces las cosas o lavarse las manos innumerables veces a lo largo del día; o sea, obsesión-compulsión.

Por otro lado, los extravertidos neuróticos son buenos para ignorar y olvidar aquello que los sobrecarga. Se valen de los clásicos mecanismos de defensa, tales como la negación y

la represión. Convenientemente pueden olvidar aquella dolorosa semana, por ejemplo, o incluso "borrar" su capacidad para sentir y usar sus piernas.

Psicoticismo

Eysenck llegó a reconocer que, aunque utilizaba una gran muestra para sus investigaciones, había un tipo de población que no estaba considerando. Empezó a aplicar sus estudios en las personas de las instituciones mentales de Inglaterra. Cuando se analizaron estos datos mediante la técnica factorial, un tercer factor significativo empezó a emerger, al que llamó **psicoticismo**.

De la misma forma que el neuroticismo, la alta puntuación en psicoticismo no necesariamente indica que eres psicótico o que estás condenado a serlo, simplemente que tienes cualidades que se hallan con frecuencia entre psicóticos, y que probablemente serás más susceptible, en ciertos ambientes, a desarrollar una psicosis.

Efectivamente, como podríamos imaginarnos, los tipos de cualidades halladas entre puntuaciones altas en esta dimensión incluyen una cierta temeridad, despreocupación por el sentido común o convenciones y un cierto grado de expresión inapropiada de la emoción. Esta es la dimensión que separa a aquellas personas que terminan en instituciones del resto de la humanidad.

DISCUSIÓN

Hans Eysenck era un iconoclasta (alguien a quien le gusta atacar a la opinión establecida) Fue un crítico temprano y vigoroso de la efectividad de la psicoterapia, especialmente de la variedad *freudiana*. También criticó la naturaleza científica de muchas de las corrientes académicas de la psicología. Como conductista acérrimo, creía que solo el método científico (tal

y como lo entendía) nos podía brindar una comprensión precisa de los seres humanos. Como estadístico, creía que los métodos matemáticos eran esenciales. Como psicólogo orientado fisiológicamente, defendía que las explicaciones fisiológicas eran las únicas válidas.

Por supuesto que podemos argumentar con él sobre todos estos puntos: la fenomenología y otros métodos cuantitativos son también considerados científicos por muchos autores. Algunas cosas no son fácilmente reducibles a números, y el análisis factorial en particular es una técnica que no todos los estadísticos aprueban. E incluso es ciertamente debatible el que todas las cosas tengan una explicación fisiológica (incluso B.F. Skinner, el archiconductista, pensó en términos de condicionamiento —proceso psicológico— más que en términos de fisiología)

Aún así, sus descripciones de los diferentes tipos de personas y cómo pueden entenderse físicamente, se nos antoja familiarmente cierto. Y la mayoría de los padres, maestros y psicólogos infantiles apoyan bastante la idea de que los niños tienen diferencias constitucionales en sus personalidades que surgen desde el nacimiento (e incluso antes), y que ninguna re-educación posterior podrá remover. Aunque no somos conductistas, nos alejamos de las estadísticas y estamos más orientados hacia la cultura que hacia la biología, estamos de acuerdo con lo básico de la teoría de Eysenck.

OTRAS TEORÍAS DEL TEMPERAMENTO

Hay literalmente docenas de otros intentos por descubrir los temperamentos básicos humanos. A continuación, veremos algunas de las teorías más conocidas.

Tu cuerpo y tu personalidad

En los años 50, **WILLIAM SHELDON** (1898-1977) se interesó en las diversas variedades corporales humanas. Desarrolló un sistema de medición muy preciso que resumía las siluetas corporales con tres números, los cuales describían cómo encajabas en estos tres “tipos”:

1. **Ectomórfico:** personas esbeltas, usualmente altas con largos brazos y piernas y características finas.
2. **Mesomórfico:** personas de estirpe. Con amplios hombros y buena musculatura.
3. **Endomórfico:** personas rechonchas, usualmente gordos.

Podemos observar que estos tres “tipos” tienen un buen estereotipo personal asociado a ellos, por lo que el autor decidió probar la idea. Entonces, introdujo otros tres números a escena, esta vez diseñados para ver cuán precisamente encajabas en estos tres “tipos” de personalidad:

1. **Cerebrotónicos:** personas nerviosas, relativamente tímidas y usualmente intelectuales.
2. **Somatotónicos:** tipos activos, físicamente en forma y enérgicos.
3. **Viscerotónicos:** personas sociables, amantes de la comida y de la comodidad física.

Este autor teorizó que la conexión entre los tres tipos físicos y los tres tipos de personalidad era de origen embriogénico.

En las etapas tempranas de nuestro desarrollo prenatal, estamos compuestos de tres hojas o "capas": el ectodermo o capa externa, la cual se convierte en piel y sistema nervioso; el mesodermo o capa media, que deriva en músculo; y el endodermo o capa interna, que desarrolla vísceras.

Algunos embriones muestran un mayor desarrollo en una u otra capa. Este autor sugiere que aquellos que tienen un gran desarrollo ectodérmico serán ectomórficos, con más superficie de piel y un mayor desarrollo neurológico (incluyendo al cerebro; por tanto cerebróticos). Aquellos con un gran desarrollo del mesodermo, serán mesomórficos, con una gran cantidad de musculatura (o cuerpo; es decir, somatotónicos). Y aquellos con un gran desarrollo endodérmico, serán endomórficos, con un buen desarrollo visceral y una fuerte atracción hacia la comida (viscerotónicos). Y así se establece su medición.

Ahora bien, fíjate que más arriba hemos entrecorrido la palabra tipos. Esto es una cuestión importante: Sheldon considera estos dos grupos de tres números como dimensiones o rasgos, no como tipos (clasificación) en absoluto. En otras palabras, somos más o menos ecto, meso y endomórficos, así como más o menos cerebro, somato, y viscerotónicos.

Treinta y cinco Factores

RAYMOND CATTELL (1905-1998) es otro teórico-investigador prolífico como Eysenck que hizo uso extensivo del método de análisis factorial, aunque de forma un tanto diferente. En sus primeras investigaciones, aisló 16 factores de personalidad, los cuales agrupó en un test llamado, por supuesto, **16PF**.

Las investigaciones subsiguientes añadieron siete factores más a la lista. Incluso, las investigaciones posteriores añadieron doce factores "patológicos" usando variables extraídas del MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)

Un análisis factorial de "segundo orden" del total de los 35 factores demostró la presencia de ocho factores más "profundos". Estos son, en orden de fortaleza, los siguientes:

- QI. **Exvia** (Extraversión)
- QII. **Ansiedad** (Neuroticismo)
- QIII. **Corteria** ("Alerta cortical", práctico y realista)
- QIV. **Independencia** (tipos muy solitarios)
- QV. **Discreción** (tipos socialmente prudentes y perspicaces)
- QVI. **Subjetividad** (distante y que no encaja bien)
- QVII. **Inteligencia** (CI)
- QVIII. **Buena crianza** (estable, dócil)

Bebés Gemelos

ARNOLD BUSS (1924) y **ROBERT PLOMIN** (1948), ambos trabajadores de la Universidad de Colorado en su tiempo, adoptaron un acercamiento diferente: si se supone que algunos aspectos de nuestro comportamiento o personalidad tienen una base genética o de nacimiento, hallaremos estos rasgos más claramente en niños que en adultos.

De manera que Buss y Plomin decidieron estudiar a los bebés. Además, ya que los gemelos idénticos tienen la misma carga hereditaria, deberíamos ver en ellos aquellos aspectos de la personalidad basados genéticamente. Si comparamos gemelos idénticos con mellizos, podremos extraer aquellas características personales claramente innatas sobre las otras determinadas por la crianza.

Buss y Plomin instaron a las mamás de bebés gemelares a que rellenaran un cuestionario sobre el comportamiento y personalidad de sus bebés. Algunos de los bebés eran idénticos y otros mellizos. Usando una técnica similar al análisis factorial, separaron aquellas descripciones que parecían genéticas de aquellas otras basadas en el aprendizaje. Hallaron cuatro dimensiones del temperamento:

1. Emocionalidad-impasividad: ¿cuán emotivos o excitables eran los bebés? Algunos reaccionaban con gran

cantidad de estrés, miedo y rabia y otros no. Esta fue la dimensión más fuerte y sostenida que hallaron.

2. Sociabilidad-separación: ¿cuánto disfrutaban o evitaban los bebés el contacto y la interacción con otras personas? Algunos eran muy sociables y otros muy solitarios.

3. Actividad-letargia: ¿cuán vigorosos, cuán activos, cuán enérgicos eran los bebés? De la misma manera que los adultos, algunos bebés siempre estaban activos, moviéndose de un lado a otro y otros no.

4. Impulsividad-deliberación: ¿cuán rápido cambiaban los bebés de una actividad a otra? Algunas personas actúan de forma inmediata ante sus deseos; otras reflexionan más sus acciones antes de llevarlas a cabo.

La última dimensión es la más débil de todas, y en la investigación original solamente se encontró en varones. Desde luego esto no quiere decir que no existan mujeres impulsivas o reflexivas; simplemente parece ser que aprenden su estilo, mientras que los chicos de una forma u otra lo presentan de forma natural. Es interesante destacar que los problemas de impulso como el déficit de atención e hiperactividad, se dan más en varones que en chicas. De hecho, como ejemplo cotidiano, es mucho más fácil hacer que una niña se siente recta en su silla que lograrlo con un chico.

El Número Mágico

En los últimos treinta años, un considerable número de investigadores y teóricos han llegado a la conclusión de que el cinco es el "número mágico" para las dimensiones del temperamento. La primera versión, llamada **El Gran Cinco**, fue introducida en 1963 por **WARREN NORMAN**. Consistía en una revisión y actualización de un informe técnico de las Fuerzas Aéreas estadounidenses de **E. C. Tupes** y **R. E. Cristal**, quienes a su vez habían hecho una reevaluación de la investigación original de los 16 Factores de la Personalidad de Cattell.

Pero no fue hasta que **R. R. MCCRAE** y **P. T. COSTA, JR.** presentaron su versión, llamada **la Teoría del Quinto Factor** en 1990, cuando se asentó realmente la idea de las diferencias individuales en la investigación comunitaria. Cuando introdujeron su **NEO Personality Inventory**, muchas personas creyeron, y siguen pensando, que finalmente ¡habíamos llegado a la Tierra Prometida!

En nuestra experiencia clínica, hemos podido aplicar el *Neo* a un grupo amplio de enfermos adictos a diversas sustancias, con resultados muy interesantes. Un gran porcentaje de ellos —cerca del 60%— ofrecieron rasgos de personalidad compatibles con trastornos límite, según las clasificaciones de enfermedades del CIE-10 y DSM-IV. Aunque no somos muy proclives a estos sistemas de clasificación, desde el punto de vista descriptivo, los resultados obtenidos fueron coherentes con los hallazgos clínicos de las personalidades de estos sujetos.

A continuación, extraemos los 5 factores asociados a estas pruebas junto a algunos adjetivos definitorios, sólo con el fin de que te vayan resultando familiares.

1. Extraversión

Aventurero
Asertivo
Franco
Sociable
Hablador (comunicador)

Vs. Introversión

Quieto
Reservado
Tímido
Insociable

2. Simpatía (agradabilidad)

Altruista
Gentil
Amable
Simpático
Cálido

3. Diligencia (Escrupulosidad)

Competente
Obediente
Metódico
Responsable
Minucioso, cabal

4. Estabilidad**Emocional** (Norman)

Calmado

Relajado

Estable

Vs. Neuroticismo

(Costa y McCrae)

Enfadado

Ansioso

Deprimido

5. Cultura (Norman) o
Apertura a la Experiencia
(Costa y McCrae)

Culto

Estético

Imaginativo

Intelectual

Abierto

El Modelo PAD

ALBERT MEHRABIAN tiene un modelo de temperamento tridimensional basado en las emociones que ha sido bien recibido por la comunidad científica específica. En este sentido, el autor teoriza que se puede describir prácticamente cualquier emoción con estas tres dimensiones: **placer-displacer (P)**, **estimulación-no estimulación (A)** y **dominancia-sumisión (D)**.

Explica que aunque variamos de un extremo a otro en diversas situaciones y momentos en estas tres dimensiones, algunos somos más dados a responder de una forma u otra; es decir, tenemos una predisposición temperamental ante ciertas respuestas emocionales. En inglés, el autor utiliza las mismas iniciales para los distintos temperamentos: **Rasgo placer-displacer**; **Rasgo estimulación** y **Rasgo dominancia-sumisión**.

La "P" significa que, en general, experimentas más placer que displacer. Se relaciona positivamente con la extraversión, afiliación, buena crianza, empatía y logros; y negativamente con el neuroticismo, la hostilidad y la depresión.

La "A" implica que respondes de manera más intensa ante situaciones complejas, cambiantes o inusuales. Se relaciona con la emocionalidad, el neuroticismo, la sensibilidad, la introversión, la esquizofrenia, enfermedad cardíaca, trastornos alimenticios y otros más.

La "D" sugiere que sientes que tienes control sobre tu vida. Se relaciona (en su polo positivo) con la extraversión, la asertividad, la competitividad, afiliación, habilidades sociales y educación. En su extremo negativo con el neuroticismo, tensión, ansiedad, introversión, conformismo y depresión.

DISCUSIÓN. PARALELISMOS

A pesar de que puedas sentirte un poco saturado con esta diversidad de teorías, los teóricos de la personalidad están más animados que desanimados: resulta fascinante ver cómo estos diferentes psicólogos que surgen muchas veces de diferentes direcciones, pueden llegar a manejarse con grupos muy semejantes de dimensiones temperamentales.

En primer lugar, cada teórico coloca la *Extraversión-introversión* y la de *Neuroticismo/Estabilidad Emocional/Ansiedad* dentro de sus listas. Poco teóricos tienen dudas con respecto a éstas.

Eysenck añade la de *Psicoticismo*, lo que muchos de sus seguidores han re-evaluado como un factor sugerente de agresividad, impulsividad y tendencia a la búsqueda de sensaciones. Hasta cierto punto, esto encaja con la *Impulsividad* de Buss y Plomin y podría ser lo opuesto a la *Agradabilidad y Conciencia* del Gran Cinco.

La teoría de Buss y Plomin encaja mejor con la de Sheldon: los Cerebrotónicos son Emocionales (y no Sociables), los Somatotónicos son Activos (y no Emocionales), y los Viscerotónicos son Sociables (y no Activos). En otras palabras, los factores de estos dos modelos "rotan" ligeramente sobre los otros.

Los demás factores de Cattell, excepto el de Ansiedad y Exvia, son más difíciles de situar. La Discreción suena como Agradabilidad; la Buena Educación se parece al de Conciencia; la Independencia añadida quizás al de Inteligencia, se parece al de Cultura. La Subjetividad, Cortería e Independencia juntas podría ser similares al Psicoticismo de Eysenck.

Los factores PAD de Mehrabian son un poco más difíciles de cotejar con los demás, lo que tiene sentido considerando sus diferentes raíces teóricas. Pero podemos observar que la Estimulación se parece mucho al *Neuroticismo/Emocionalidad* y que la Dominancia no es como la *Extraversión/Sociabilidad*. La de Placer parece relacionada a la de Extraversión sin Neuroticismo.

También podríamos echarle un vistazo al test de Jung y Myers-Briggs: Extraversión e Introversión son obvios. Sentimiento (vs. Pensamiento) suena un poco como Agradabilidad. Juicio (vs. Percepción) nos recuerda al de Consciencia. Y la Intuición (vs. Sensibilidad) se asemeja un poco a Cultura. En todo caso, una forma de considerar la integración de todos estos factores es que Jung definió estos tipos y funciones como esencialmente genéticos; o lo que es lo mismo, ¡temperamentales!

B.F. SKINNER

1904 - 1990

BIOGRAFÍA

Burrhus Frederic Skinner nació el 20 de marzo de 1904 en la pequeña ciudad de Susquehanna en Pensilvania. Su padre era abogado y su madre una inteligente y fuerte ama de casa. Su crianza fue al viejo estilo: de trabajo duro y constante.

No obstante, Burrhus era un chico activo y extravertido que le encantaba jugar fuera de casa y construir cosas, y de hecho le gustaba la escuela. Sin embargo, su vida no estuvo exenta de tragedias, como en la de otros grandes teóricos. En particular, su hermano murió a los 16 años de un aneurisma cerebral.

Recibió su graduado en Inglés del Colegio Hamilton en el norte de Nueva York. No encajó muy bien sus años de estudio y ni siquiera participó de las fiestas de las fraternidades de los juegos de fútbol. Escribió para el periódico de la universidad, ofreciendo siempre un perfil crítico con su facultad y la universidad en general. Para rematar, era un ateo (en una universidad que exigía asistir diariamente a capilla)

Al final, se resignó a escribir artículos sobre problemas laborales y vivió por un tiempo como un bohemio en el Greenwich Village de Nueva York. Después de algunos viajes, decidió volver a la universidad, esta vez a Harvard. Consiguió su licenciatura en psicología en 1930 y su doctorado en 1931 y se quedó allí para hacer investigación hasta 1936. También en este año, se mudó a Mineápolis para dar clases en la Universidad de Minesota. Allí conoció y más tarde casó con Ivonne Blue. Tuvieron dos hijas, de las cuales la segunda se volvió famosa como la primera niña que se crió en uno de los inventos de Skinner: la cuna de aire. Aunque no era más

que una combinación de cuna y corral rodeada de cristales y aire acondicionado, parecía más como mantener a un bebé en un acuario.

En 1945 adquirió la posición de Jefe del Departamento de Psicología en la Universidad de Indiana. En 1948 fue invitado a volver a Harvard, donde se quedó por el resto de su vida.

Era un hombre muy activo, que investigaba sin cesar y guiaba a cientos de candidatos doctorales, así como escribiendo bastantes libros. Aunque no era un escritor de ficción y poesía exitoso, llegó a ser uno de los mejores escritores norteamericanos sobre psicología, incluyendo el libro *Walden II*, un compendio de ficción sobre una comunidad dirigido por sus principios conductuales.

El 18 de agosto de 1990, Skinner muere de leucemia, después de convertirse probablemente en el psicólogo más famoso desde Sigmund Freud.

TEORÍA

El sistema de Skinner al completo está basado en el **condicionamiento operante**. El organismo está en proceso de "operar" sobre el ambiente, lo que en términos populares significa que está irrumpiendo constantemente; haciendo lo que hace. Durante esta "operatividad", el organismo se encuentra con un determinado tipo de estímulos, llamado **estímulo reforzador**, o simplemente reforzador. Este estímulo especial tiene el efecto de incrementar al **operante**; o sea, el comportamiento que ocurre inmediatamente después del reforzador. Así se define el condicionamiento operante: *"el comportamiento es seguido de una consecuencia, y la naturaleza de la consecuencia modifica la tendencia del organismo a repetir el comportamiento en el futuro."*

Imagínate a una rata en una caja especial. La caja de Skinner tiene un pedal o barra en una pared que al presionarse,

pone en marcha un mecanismo liberador de una bolita de comida. La rata corre alrededor de la caja, cuando "sin querer" pisa la barra, y ¡prestol!, la bolita de comida cae en la caja. Lo operante es el comportamiento inmediatamente precedente al reforzador (la bolita de comida). Prácticamente de inmediato, la rata se retira del pedal con su bolita de comida a una esquina de la caja.

Un comportamiento seguido de un estímulo reforzador provoca una probabilidad incrementada de ese comportamiento en el futuro.

¿Qué ocurre si no le volvemos a dar más bolitas a la rata? Pues parece que no es tonta, y después de varios intentos infructuosos, se abstendrá de pisar el pedal. A esto se le llama **extinción** del condicionamiento operante.

Un comportamiento que ya no esté seguido de un estímulo reforzador provoca una probabilidad decreciente de que ese comportamiento vuelva a ocurrir en el futuro.

Ahora, si volvemos a poner en marcha la máquina de manera que al presionar la barra la rata consiga el alimento de nuevo, el comportamiento de pisar el pedal volverá a aparecer y además, mucho más rápido que al principio del experimento, cuando la rata tuvo que aprender el mecanismo por primera vez. Esto ocurre porque la vuelta del reforzador toma lugar en un contexto histórico, retroactivándose hasta la primera vez que la rata fue reforzada al pisar el pedal.

Esquemas de refuerzo

A Skinner le gusta decir que llegó a sus diversos descubrimientos de forma accidental (operativamente). Por ejemplo, menciona que estaba "bajo de provisiones" de bolitas de comida, de manera que él mismo tuvo que hacerlas; tarea tediosa y lenta. Así que tuvo que reducir el número de refuerzos que le daba a sus ratas sin importar el comportamiento que estaba intentando condicionar. De esta forma, las ratas mantuvieron un comportamiento constante

e invariable debido a estas circunstancias. Así fue como Skinner descubrió los **esquemas de refuerzo**.

El **refuerzo continuo** es el escenario original: cada vez que la rata realiza el comportamiento -pisar el pedal- consigue una bolita de comida.

El **programa de frecuencia fija** fue el primero que descubrió Skinner: si, digamos, la rata pisa tres veces el pedal, consigue comida. O cinco. O veinte. O "x" veces. Existe una frecuencia fija entre los comportamientos y los refuerzos: 3 a 1; 5 a 1; 20 a 1, etc. Es como en la producción industrial de ropa: cobras más mientras más camisetas hagas.

El **programa de intervalo fijo** utiliza un artilugio para medir el tiempo. Si la rata presiona el pedal por lo menos una vez en un período de tiempo particular (por ejemplo 20 segundos), entonces consigue una bolita de comida. Si falla en llevar a cabo esta acción, no consigue la bolita. Pero, aunque pise 100 veces el pedal dentro de ese margen de tiempo, no conseguirá más de una bolita! En el experimento pasa una cosa curiosa cuando la rata tiende a mantener el "ritmo": baja la frecuencia de su comportamiento justo antes del refuerzo y acelera la frecuencia cuando el tiempo está a punto de terminar.

Skinner también habló de los **programas variables**. Una frecuencia variable significa que podemos cambiar la "x" cada vez; primero presiona tres veces para conseguir una bolita, luego 10, luego 1, luego 7 y así sucesivamente. El intervalo variable significa que mantenemos cambiante ese período; primero 20 segundos, luego 5; luego 35 y así sucesivamente.

Siguiendo con el programa de intervalos variables, Skinner también observó en ambos casos que las ratas no podían mantener la frecuencia, ya que no podían establecer el "ritmo" por mucho tiempo más entre el comportamiento y la recompensa. Más interesantemente, estos programas eran muy resistentes a la extinción. Si nos detenemos a pensarlo, verdaderamente tiene sentido. Si no hemos recibido una recompensa por un tiempo, bueno, es muy probable que estemos en un intervalo o tasa "errónea"... ¡sólo una vez más sobre el pedal; quizás ésta sea la definitiva!

De acuerdo con Skinner, este es el mecanismo del juego. Quizás no ganemos con demasiada frecuencia, pero nunca sabemos cuando ganaremos otra vez. Puede que sea la inmediatamente siguiente, y si no lanzamos los dados o jugamos otra mano o apostamos a ese número concreto, ¡perderemos el premio del siglo!

Moldeamiento

Una cuestión que Skinner tuvo que manejar es la manera en que los animales y humanos logramos formas más complejas de comportamientos. Respondió a esto con la idea del **moldeamiento**, o "el método de aproximaciones sucesivas". Básicamente, consiste en primer lugar en reforzar un comportamiento solo vagamente similar al deseado. Una vez establecido el comportamiento, buscamos otras variaciones que parecidos a lo que queremos y así sucesivamente, hasta lograr que el animal/humano muestre un comportamiento que nunca se habría dado en la vida ordinaria. Skinner y sus estudiantes han tenido bastante éxito en enseñar a animales a hacer algunas cosas extraordinarias. Nuestra favorita es aquella de enseñar a las palomas a tirar los bolos!

Este es el mismo método que se utiliza en la terapia llamada **desensibilización sistemática**, inventada por otro conductista llamado **Joseph Wolpe**. Una persona con una fobia (por ejemplo a las arañas) se le pedirá que se sitúe en 10 escenarios con arañas y diferentes grados de pánico. El primero será un escenario muy poco amenazador (como ver a una pequeña araña a lo lejos a través de una ventana) El segundo será un poco más temerario y así, hasta que el número 10 presentará algo extremadamente terrorífico (por ejemplo, una tarántula corriéndote por la cara mientras conduces tu automóvil a mil kilómetros por hora! El terapeuta luego le enseñará cómo relajar sus músculos, receta directa contra la ansiedad) Después de practicar esto por unos pocos días, vuelves al terapeuta y ambos viajan a través de los escenarios uno a uno, asegurándose de que estés relajado, volviendo atrás

si es necesario, hasta que finalmente puedas imaginar la tacántula sin sentir tensión.

El moldeamiento también se ocupa de comportamientos más complejos. Por ejemplo, uno no se convierte en cirujano cerebral por sólo adentrarse en un quirófano, abrir la cabeza a alguien, extirpar exitosamente un tumor y ser remunerado con una buena cantidad de dinero. Más bien, se logra recibiendo un moldeamiento a través de tu ambiente para disfrutar ciertas cosas: ir bien en la escuela; tomar algunas clases de biología; quizás ver alguna película de médicos; hacer una visita al hospital; entrar en la escuela de medicina; ser animado por alguien para que escojas la neurocirugía como especialidad y ¡podrás abrir a quien quieras!

Estímulo adverso (aversivo)

Un **estímulo adverso** es lo opuesto al estímulo reforzador; algo que notamos como displacentero o doloroso.

Un comportamiento seguido de un estímulo adverso resulta en una probabilidad decreciente de la ocurrencia de ese comportamiento en el futuro.

Esta definición describe además del estímulo adverso, una forma de condicionamiento conocida como **castigo**. Si le pegamos a la rata por hacer x, hará menos veces x. Si le doy un cachete a José por tirar sus juguetes, los tirará cada vez menos (...probablemente)

Por otro lado, si removemos un estímulo adverso establecido antes de que la rata o José ejecute un determinado comportamiento, estamos haciendo un **refuerzo negativo**. Si cortamos la electricidad mientras la rata se mantiene en pie sobre sus patas traseras, durará más tiempo de pie. Si dejas de ser necio para que saque la basura, es más probable que saque la basura (...también probablemente) Podríamos decir que "sienta tan bien" cuando el estímulo adverso cesa, que ¡sirve como refuerzo!

Un comportamiento seguido del cese del estímulo adverso resulta en una probabilidad incrementada de que ese comportamiento ocurra en el futuro.

Fíjate en lo difícil que puede llegar a ser diferenciar algunas formas de refuerzos negativos de los positivos. Si te hago pasar hambre y te doy comida cuando haces lo que quiero, ¿es esta actuación positiva; es decir un refuerzo? ¿o es la detención de lo negativo; es decir, del estímulo adverso de ansia?

Skinner (contrariamente a algunos estereotipos que han surgido en torno a los conductistas) no “aprueba” el uso del estímulo adverso; no por una cuestión ética, sino porque ¡no funciona bien! ¿Recuerdas cuando antes dijimos que José quizás dejaría de tirar los juguetes y que quizás yo llegaría a tirar la basura? Es porque aquello que ha mantenido los malos comportamientos no ha sido removido del todo. Este refuerzo escondido ha sido solamente “encubierto” por un estímulo adverso conflictivo. Por tanto, seguramente, el niño (o yo) se comportaría bien, pero aún así, seguiríamos pensando, tanto José como yo, que sigue siendo divertido tirar los juguetes o quedarme en el sofá, en vez de ir a tirar la basura. Lo único que tiene que hacer José es esperar a que estés fuera de la habitación o buscar alguna forma de echarle la culpa a su hermano, o de alguna manera escapar a las consecuencias, y de vuelta a su comportamiento anterior. De hecho, dado que ahora José solo disfruta de su comportamiento anterior en contadas ocasiones, se involucra en un esquema (programa) variable de refuerzo y será ¡aún más resistente a extinguir dicho comportamiento!

Modificación de conducta

La **modificación de conducta** (usualmente conocida en inglés como **mod-b**) es la técnica terapéutica basada en el trabajo de Skinner. Es muy directa: extinguir un comportamiento indeseable (a partir de remover el refuerzo) y sustituirlo por un comportamiento deseable, por un refuerzo. Ha sido utilizada en toda clase de problemas psicológicos (adicciones, neurosis, timidez, autismo e incluso esquizofrenia) y es particularmente útil en niños. Hay ejemplos de psicóticos crónicos que no se han comunicado con personas durante

años y han sido condicionados a comportarse de manera bastante normal, como comer con tenedor y cuchillo, vestirse por sí mismos, responsabilizarse de su propia higiene personal y demás.

Hay una variante de mod-b llamada **economía simbólica**, la cual es utilizada con gran frecuencia en instituciones como hospitales psiquiátricos, hogares juveniles de acogida y prisiones. En éstas se hacen explícitas ciertas reglas que hay que respetar; si lo son, los sujetos son premiados con fichas o monedas especiales que son cambiables por tardes libres fuera de la institución, películas, caramelos, cigarrillos y demás. Si el comportamiento empobrece, se retiran estas fichas. Esta técnica ha demostrado ser especialmente útil para mantener el orden en estas difíciles instituciones. Y es ahí donde estriba su fuerte: hablamos de conducta y de límites, no de otras áreas de la personalidad. De aquí se desprende uno de los inconvenientes de la economía simbólica: cuando un "interno" de estas instituciones abandona el centro, vuelve a un entorno que refuerza el comportamiento que inicialmente le llevó a entrar en el mismo, por ejemplo. La familia del psicótico suele ser bastante disfuncional. El delincuente juvenil vuelve directamente a la "boca del lobo". Nadie les da fichas o premios por comportarse bien. Los únicos refuerzos podrían ser fomentar los "acting-out" o dirigir la atención sobre alguna vieja gloria de la pandilla al robar en un supermercado. En otras palabras, ¡el ambiente no se integra muy bien con el sistema terapéutico! Y creemos que incluso que la personalidad no es sólo una cuestión de conducta, aunque ésta sea importante.

Walden II

Skinner empezó su carrera como filólogo inglés, escribiendo poemas y relatos cortos. Por supuesto, también ha escrito numerosos artículos y libros sobre conductismo. Pero quizás sea más recordado por la población general a raíz de su libro *Walden II*, donde describe una comuna casi utópica operando bajo sus principios.

Algunas personas, especialmente los derechistas religiosos, atacan la obra diciendo que sus ideas someten nuestra libertad y nuestra dignidad como seres humanos. Skinner respondió a la ola de críticas con otro libro (uno de sus mejores) llamado *Beyond Freedom and Dignity (Más Allá de la Libertad y la Dignidad)*. Aquí pregunta: ¿Qué queremos decir cuando decimos que queremos ser libres? Con frecuencia queremos decir que nos disgusta estar en una sociedad que nos castigue por hacer lo que queremos hacer. Bien —los estímulos adversos no funcionan muy bien, por tanto, ¡tirémoslos!—, entonces sólo usaremos refuerzos para “controlar” la sociedad. Y si escogemos los refuerzos correctos, nos sentiremos libres, ya que ¡haremos lo que creamos que debemos hacer!

Lo mismo para la dignidad. Cuando decimos “murió con dignidad”, ¿qué queremos decir? Que mantuvo sus “buenos comportamientos”. De hecho, mantuvo su dignidad dado que su historial de refuerzos le condujo a considerar el comportarse de esa manera “digna” como algo más *reforzador* que montar una escena.

El malo hace lo malo porque lo negativo es recompensado. El bueno hace lo bueno porque su bondad es recompensada. No existe una verdadera libertad o dignidad. Actualmente, nuestros refuerzos para los comportamientos malos y buenos son caóticos y están fuera de nuestro control; es una cuestión de tener mala o buena suerte en nuestra “elección” de padres, profesores, parejas y otras influencias. Mejor tomemos control, como sociedad, y diseñemos nuestra cultura de tal forma que lo bueno sea recompensado y lo malo se extinga. Con la correcta **tecnología conductual**, podremos **diseñar la cultura**.

Tanto la libertad como la dignidad son ejemplos de lo que Skinner llama **constructos mentalistas** (inobservables y por tanto inútiles para la psicología científica). Otros ejemplos lo constituyen los mecanismos de defensa, estrategias adaptativas, auto-actualización, el inconsciente, la conciencia e incluso cosas como la rabia y la sed. El ejemplo más importante es aquello a lo que llama **homúnculo** (latín para

“pequeño hombre”) que supuestamente reside en todos nosotros y es usado para explicar ideas como alma, mente, yo, juicio, self y, por supuesto, personalidad.

En vez de lo anterior, Skinner recomienda que los psicólogos se concentren en lo observable; esto es, el medio ambiente y nuestro comportamiento en él.

En todo caso, es importante considerar que sin límites (sin un cierto control de la conducta) resultaría imposible ayudar a personas que, por ejemplo, ha hecho de la conducta su identidad. Pensemos por ejemplo en los pacientes con problemas de drogas. Si no aporto un marco donde los límites estén bien establecidos —quitar dinero, impedir salidas sin compañía, introducir nuevos hábitos de conducta, potenciar las acciones positivas, etc.—, resultará muy difícil el abandono de la adicción.

Quizás, el tratamiento de este tipo de patologías y otras consista en estructurar primero esos límites e ir paulatinamente trabajando otros aspectos de la persona. Muchas veces nos hemos encontrado con el problema de que alguien abandona un tratamiento para adicción cuando los límites se han relajado, pero también cuando no se han abordado otros problemas concomitantes de su personalidad.

En todo caso, sin Skinner no hubiéramos podido plantear lo anterior, ¿no?

ALBERT BANDURA

1925 - presente

BIOGRAFÍA

Albert Bandura nació el 4 de diciembre de 1925 en la pequeña localidad de Mundare en Alberta del Norte, Canadá. Fue educado en una infima escuela y colegio albergados en un solo edificio, con recursos mínimos, aunque con un porcentaje de éxitos importante. Al finalizar el bachillerato, trabajó durante un verano rellenando agujeros en la autopista de Alaska en el Yukon.

Completó su licenciatura en Psicología de la Universidad de Columbia Británica en 1949. Luego se trasladó a la Universidad de Iowa, donde conoció a Virginia Varns, una instructora de la escuela de enfermería. Se casaron y más tarde tuvieron dos hijas. Después de su graduación, asumió una candidatura para ocupar el post-doctorado en el Wichita Guidance Center en Wichita, Kansas.

En 1953, empezó a enseñar en la Universidad de Stanford. Mientras estuvo allí, colaboró con su primer estudiante graduado, Richard Walters, resultando un primer libro titulado *Adolescent Agression* en 1959. Tristemente, Walters murió joven en un accidente de motocicleta.

Bandura fue Presidente de la APA (*American Psychiatric Association*) en 1973 y recibió el Premio para las Contribuciones Científicas Distinguidas en 1980. Se mantiene en activo hasta el momento en la Universidad de Stanford.

TEORÍA

Como ya sabemos, el conductismo, con su énfasis sobre los métodos experimentales, se centra en variables que pueden observarse, medirse y manipularse, y rechaza todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible (como lo mental). En el método experimental, el procedimiento estándar es manipular una variable y luego medir sus efectos sobre otra. Tal método deriva en una teoría de la personalidad que defiende que nuestro entorno causa nuestro comportamiento.

Bandura consideró que el modelo se quedaba un poco corto para el fenómeno que observaba -agresión en adolescentes- y, por tanto, decidió añadir un poco más a la fórmula: sugirió que el ambiente causa el comportamiento; cierto, pero el comportamiento también causa al ambiente. Definió este concepto con el nombre de **determinismo recíproco**: el mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente.

Más tarde, iría un paso más allá. Empezó por considerar la personalidad como una interacción entre tres "cuestiones": el ambiente, el comportamiento y los procesos psicológicos de la persona. Estos procesos consisten en nuestra habilidad para abrigar imágenes en nuestra mente y en el lenguaje. Desde el momento en que introduce la imaginación, Bandura deja de ser un conductista estricto y empieza a acercarse a los cognocivistas. De hecho, usualmente es considerado el padre del movimiento cognitivo.

El añadido de imaginación y lenguaje permite a Bandura teorizar mucho más efectivamente que B.F. Skinner con respecto a dos áreas que muchas personas consideran "el núcleo fuerte" de la especie humana: el aprendizaje por la observación (modelado) y la autorregulación.

Aprendizaje por la observación o modelado

De los cientos de estudios de Bandura, un grupo se alza por encima de los demás, **los estudios del muñeco**

bobo. Lo hizo a partir de una película de uno de sus estudiantes, donde una joven pegaba a un muñeco bobo. En caso de que no lo sepas, un muñeco bobo es una criatura hinchable en forma de huevo con cierto peso en su base que hace que se tambalee cuando le pegamos. Actualmente lleva pintado a Darth Vader o alguno de los *X-Men*, pero en aquella época tenía al payaso "Bobo" de protagonista, de ahí su nombre.

La joven pegaba al muñeco, gritando "¡Estúpidooooo!" Se sentaba encima de él, le propinaba golpes con un martillo y le hacía otras crueldades, gritando varias frases agresivas. Bandura enseñó la película a un grupo de niños de guardería que, como podrás suponer, saltaron de alegría al verla. Posteriormente se les dejó jugar. En el salón de juegos, por supuesto, había varios observadores con bolígrafos y carpetas, un muñeco bobo nuevo y algunos pequeños martillos.

Ya sospecharás aquello que los observadores anotaron: un gran coro de niños golpeando a descarro al muñeco bobo. Le pegaban gritando "¡Estúpidooooo!", se sentaron sobre él e hicieron de las suyas con martillos y demás. En otras palabras, imitaron a la joven de la película, y de manera bastante precisa.

Esto podría parecer un experimento con poco de aportación en principio, pero consideremos la cuestión por un momento: estos niños cambiaron su comportamiento ¡sin que hubiese inicialmente un refuerzo expreso dirigido a explotar dicho comportamiento! Y aunque esto no parezca extraordinario para cualquier padre, maestro u observador casual de niños, no encajaba muy bien con las teorías de aprendizaje conductuales estándares. Bandura llamó al fenómeno **aprendizaje por la observación** o **modelado**, y su teoría usualmente se conoce como la **teoría social del aprendizaje**.

Bandura llevó a cabo un largo número de variaciones sobre el estudio en cuestión: el modelo era recompensado o castigado de diversas formas; los niños eran recompensados por sus imitaciones; el modelo se cambiaba por otro menos atractivo o menos prestigioso y así sucesivamente. En respuesta a la crítica de que el muñeco bobo estaba hecho para ser "golpeado", Bandura incluso rodó una película donde una

chica pegaba a un payaso de verdad. Cuando los niños fueron conducidos al otro cuarto de juegos, encontraron lo que andaban buscando... ¡un payaso real! Y actuaron de la misma forma.

Todas estas variantes llevaron a Bandura a establecer que existen ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

1. Atención. Si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un detrimento del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación. Si por ejemplo, estás adormilado, drogado, enfermo o nervioso, aprenderás menos bien. Igualmente ocurrirá si estás distraído por un estímulo competitivo. Una de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención, de la misma forma en que si es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el examen de la televisión y sus efectos sobre los niños.

2. Retención. Segundo, debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que hemos prestado atención. Aquí es donde imaginación y lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez "archivados", podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento.

3. Reproducción. Debemos traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero que debemos ser capaces de hacer es de reproducir el comportamiento. Puedo pasarme todo un día viendo a un patinador olímpico haciendo su trabajo y no llegar a ser capaz de reproducir sus saltos, ya que ¡no sé patinar! Sin embargo, si supiera patinar, mi demostración mejoraría si observo a patinadores mejores que yo.

Otra cuestión importante con respecto a la reproducción es que nuestra habilidad para imitar mejora con

la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. Y otra cosa más: nuestras habilidades mejoran aún con el solo hecho de imaginarnos realizando el comportamiento! Muchos atletas, por ejemplo, se imaginan el acto que van a realizar antes de llevarlo a cabo; presta atención a cualquier competición y te percatarás de lo que hace un atleta antes de llevar a cabo su demostración.

4. Motivación. Aún con todo esto, todavía no haremos nada a menos que estemos motivados a imitar; es decir, a menos que tengamos buenas razones para hacerlo. Bandura menciona un número de motivos:

- a. **Refuerzo pasado**, como el conductismo tradicional o clásico.
- b. **Refuerzos prometidos**, (incentivos) que podamos imaginar.
- c. **Refuerzo vicario**, la posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador.

Es importante tomar en cuenta que estas mociones han sido tradicionalmente consideradas como aquellas cosas que "causan" el aprendizaje. Bandura los utiliza en su acepción literal; es decir, como motivos.

Por supuesto, las motivaciones negativas también existen, dándonos razones para no imitar:

- d. **Castigo pasado.**
- e. **Castigo prometido** (amenazas)
- f. **Castigo vicario.**

Como la mayoría de los conductistas clásicos, Bandura dice que el castigo en sus diferentes formas no funciona tan bien como el refuerzo y, de hecho, tiene la tendencia a volverse contra nosotros.

Autorregulación

La **autorregulación** (controlar nuestro propio comportamiento) es la otra piedra angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos para lograrla:

chica pegaba a un payaso de verdad. Cuando los niños fueron conducidos al otro cuarto de juegos, encontraron lo que andaban buscando... ¡un payaso real! Y actuaron de la misma forma.

Todas estas variantes llevaron a Bandura a establecer que existen ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

1. Atención. Si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un detrimento del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación. Si por ejemplo, estás adormilado, drogado, enfermo o nervioso, aprenderás menos bien. Igualmente ocurrirá si estás distraído por un estímulo competitivo. Una de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención, de la misma forma en que si es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el examen de la televisión y sus efectos sobre los niños.

2. Retención. Segundo, debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que hemos prestado atención. Aquí es donde imaginación y lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez "archivados", podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento.

3. Reproducción. Debemos traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero que debemos ser capaces de hacer es de reproducir el comportamiento. Puedo pasarme todo un día viendo a un patinador olímpico haciendo su trabajo y no llegar a ser capaz de reproducir sus saltos, ya que ¡no sé patinar! Sin embargo, si supiera patinar, mi demostración mejoraría si observo a patinadores mejores que yo.

Otra cuestión importante con respecto a la reproducción es que nuestra habilidad para imitar mejora con

la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. Y otra cosa más: nuestras habilidades mejoran ¡aún con el solo hecho de imaginarnos realizando el comportamiento! Muchos atletas, por ejemplo, se imaginan el acto que van a realizar antes de llevarlo a cabo; presta atención a cualquier competición y te percatarás de lo que hace un atleta antes de llevar a cabo su demostración.

4. Motivación. Aún con todo esto, todavía no haremos nada a menos que estemos motivados a imitar; es decir, a menos que tengamos buenas razones para hacerlo. Bandura menciona un número de motivos:

- a. **Refuerzo pasado**, como el conductismo tradicional o clásico.
- b. **Refuerzos prometidos**, (incentivos) que podamos imaginar.
- c. **Refuerzo vicario**, la posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador.

Es importante tomar en cuenta que estas mociones han sido tradicionalmente consideradas como aquellas cosas que "causan" el aprendizaje. Bandura los utiliza en su acepción literal; es decir, como motivos.

Por supuesto, las motivaciones negativas también existen, dándonos razones para no imitar:

- d. **Castigo pasado.**
- e. **Castigo prometido** (amenazas)
- f. **Castigo vicario.**

Como la mayoría de los conductistas clásicos, Bandura dice que el castigo en sus diferentes formas no funciona tan bien como el refuerzo y, de hecho, tiene la tendencia a volverse contra nosotros.

Autoregulación

La **autoregulación** (controlar nuestro propio comportamiento) es la otra piedra angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos para lograrla:

1. Auto-observación. Nos centramos en nosotros mismos, en nuestro comportamiento, y tomamos buena nota de ello; anotamos pistas.

2. Juicio. Comparamos lo que vemos en nosotros con un estándar. Por ejemplo, podemos comparar nuestros actos con otros tradicionalmente establecidos, tales como "reglas de etiqueta". O podemos crear algunos nuevos, como "leeré un libro a la semana". O competir con otros; o hacerlo con nosotros mismos.

3. Auto-respuesta. Si hemos salido bien parados en la comparación con nuestro estándar, nos daremos auto-respuestas de recompensa. Si salimos mal parados de la evaluación, nos proporcionaremos auto-respuestas de castigo. Estas respuestas hacia uno mismo pueden ir desde el extremo más obvio (decimos algo malo o trabajar mucho más de lo contratado), hasta el otro más encubierto (sentimientos de orgullo o vergüenza).

Un concepto muy importante en psicología a través del cual podría entenderse mejor la autorregulación es el auto-concepto (mejor conocido como autoestima). Si a través de los años, vemos que hemos actuado más o menos de acuerdo con nuestros estándares y hemos tenido una vida llena de recompensas y alabanzas personales, tendremos un auto-concepto agradable (autoestima alta) Si, de lo contrario, nos hemos visto siempre como incapaces de alcanzar nuestros estándares, castigándonos por ello, tendremos un pobre auto-concepto (autoestima baja).

Como dijimos, es importante que consideremos que los conductistas generalmente creen que el refuerzo es efectivo y el castigo es algo que aporta más problemas que beneficios. Lo mismo ocurre con el auto-castigo. Bandura ve tres resultados posibles del excesivo auto-castigo:

- a. **Compensación.** Por ejemplo, un complejo de superioridad y delirios de grandeza.
- b. **Inactividad.** Apatía, aburrimiento, depresión.
- c. **Escape.** Drogas y alcohol, fantasías televisivas o incluso el escape más radical, el suicidio.

Lo anterior tiene cierta semejanza con las personalidades insanas de las que hablaban Adler y Horney; el tipo agresivo, el tipo sumiso y el tipo evitativo.

Las recomendaciones de Bandura para las personas que sufren de auto-conceptos pobres surgen directamente de los tres pasos de la autorregulación:

1. Concernientes a la auto-observación. ¡Conócete a ti mismo! Asegúrate de que tienes una imagen precisa de tu comportamiento.

2. Concernientes a los estándares. Garantízate de que tus estándares no están situados demasiado alto. No nos embarquemos en una ruta hacia el fracaso. Pero, tampoco los situemos demasiado bajos, ya que no ofrecen nada productivo.

3. Concernientes a la auto-respuesta. Utiliza recompensas personales, no auto-castigos. Celebra tus victorias, no lidies en exceso con tus fallos.

Terapia de autocontrol

Las ideas en las que se basa la autorregulación han sido incorporadas a una técnica terapéutica llamada **terapia de autocontrol**. Ha sido bastante exitosa con problemas relativamente simples de hábitos como fumar, comer en exceso y hábitos de estudio. Se aplica utilizando lo siguiente:

1. Tablas (registros) de conducta. La auto-observación requiere que anotemos tipos de comportamiento, tanto antes como después de ejecutarlos. Este acto comprende cosas tan simples como contar cuántos cigarrillos fumamos en un día hasta **diarios de conducta** más complejos. Al utilizar diarios, tomamos nota de los detalles; el cuándo y dónde del hábito. Esto nos permitirá tener una visión más concreta de aquellas situaciones asociadas a nuestro hábito: ¿fumo más después de las comidas, con el café, con ciertos amigos, en ciertos lugares...?

2. Planning ambiental. Tener un registro y diarios nos facilitará la tarea de dar el siguiente paso: alterar nuestro ambiente. Por ejemplo, podemos remover o evitar aquellas situaciones que nos conducen al mal comportamiento: retirar

los ceniceros, beber té en vez de café, divorciarnos de nuestra pareja fumadora... Podemos buscar el tiempo y lugar que sean mejores para adquirir comportamientos alternativos positivos.

3. Auto-contratos. Finalmente, nos comprometemos a compensarnos cuando nos adherimos a nuestro plan y a castigarnos si no lo hacemos. Estos contratos deben escribirse delante de testigos (por nuestro terapeuta, por ejemplo) y los detalles deben estar muy bien especificados: "Iré de cena el sábado en la noche si fumo menos cigarrillos esta semana que la anterior. Si no lo hago, me quedaré en casa trabajando".

También podríamos invitar a otras personas a que controlen nuestras recompensas y castigos si sabemos que no seremos demasiado estrictos con nosotros mismos.

Terapia de Modelado

Sin embargo, la terapia por la que Bandura es más conocido es la del modelado. Esta teoría sugiere que si escogemos a alguien con algún trastorno psicológico y le ponemos a observar a otro que está lidiando con problemas similares de manera más productiva, el primero aprenderá por imitación del segundo.

La investigación original de Bandura sobre el particular envuelve el trabajo con herpefóbicos (personas con miedos neuróticos a las serpientes) El cliente es conducido a observar a través de un cristal que da a un laboratorio. En este espacio no hay nada más que una silla, una mesa, una caja transparente encima de la mesa con un candado y una serpiente claramente visible en su interior. Luego, la persona en cuestión ve cómo se acerca otra (un actor) que se dirige lenta y temerosamente hacia la caja. Al principio actúa de forma muy aterradora; se sacude varias veces, se dice a sí mismo que se relaje y que respire con tranquilidad y da un paso hacia la serpiente. Puede detenerse en el camino un par de veces, retraerse envuelto en pánico y volver a empezar. Al final, llega al punto de abrir la caja, coge la serpiente, se sienta en la silla y la agarra por el cuello; todo esto al tiempo que se relaja y se da instrucciones de calma.

Después que el paciente haya visto todo esto (sin duda, con su boca abierta durante toda la observación), se le invita a que él mismo lo intente. El paciente sabe que la otra persona es un actor -¡no hay engaño aquí; solo modelado!. Y aún así, muchas personas, fóbicos crónicos, se embarcan en la rutina completa desde el primer intento, incluso cuando han visto la escena solo una vez. Esta, desde luego, es una terapia poderosa.

Un inconveniente de la aplicabilidad del experimento en el momento que se ideó, es que no era tan fácil conseguir las habitaciones, las serpientes, los actores, etc. De manera que Bandura y sus estudiantes probaron diferentes versiones de la terapia utilizando grabaciones de actores e incluso apelaron a la imaginación de la escena bajo la tutela de terapeutas. Estos métodos funcionaron casi tan bien como el original.

DISCUSIÓN

Albert Bandura ha tenido un enorme impacto en las teorías de la personalidad y en la terapia. Su estilo valiente y similar al de los conductistas les ha parecido bastante lógico a la mayoría de las personas. Su acercamiento orientado a la acción y solución de problemas fue bien acogido por aquellos que gustaban de la acción más que filosofar sobre el *Ello*, *arquetipos*, *actualización*, *libertad* y todos los otros constructos mentalistas que los personalistas tienden a estudiar.

Dentro de los psicólogos académicos, la investigación ha sido y es crucial para él y el conductismo su base preferida. Pero, desde los últimos años de los 60, el conductismo ha dado paso a la "revolución cognitiva", de la cual Bandura es considerado parte esencial.

La psicología cognitiva mantiene el sabor de la orientación experimental del conductismo, sin retener artificialmente al investigador de comportamientos externos, cuando precisamente la vida mental de los clientes y sujetos es obviamente tan importante.

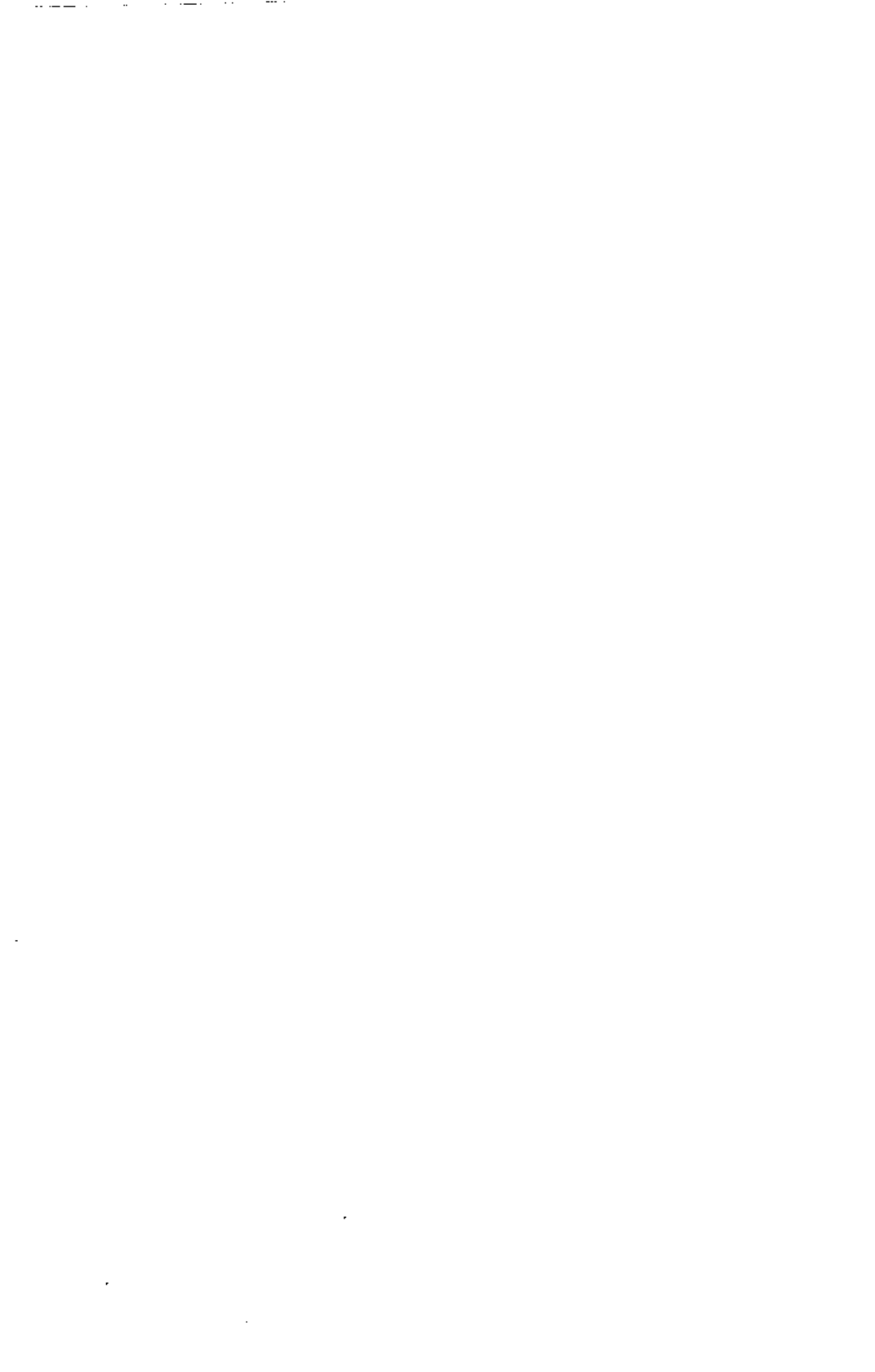
Este es un movimiento poderoso, y sus contribuyentes incluyen a algunas de las personas más destacadas en la psicología actual: Julian Rotter, Walter Mischel, Michael Mahoney y David Meichenbaum son algunos de los que nos vienen a la mente. También hay otros dedicados a la terapia como Beck (terapia cognitiva) y Ellis (terapia racional-emotiva). Los seguidores y posteriores a George Kelly también se encuentran en este campo. Y las muchas otras personas que se están ocupando del estudio de la personalidad desde el punto de vista de los rasgos, como Buss y Plomin (teoría del temperamento) y McCrae y Costa (teoría de los cinco factores) son esencialmente conductistas cognitivos como Bandura.

Nuestra sensación es que el campo de competidores en la teoría de la personalidad eventualmente derivará en cognitivos por un lado y en existencialistas por otro. Mantengámonos en alerta.

LA
ESCUELA HUMANISTA
DOS TENDENCIAS DEL DESARROLLO TEÓRICO



1º Tendencia
HUMANISTA



ABRAHAM MASLOW

1908 - 1970

BIOGRAFÍA

Abraham Maslow nació en Brooklyn, Nueva York el 1 de abril de 1908. Fue el primero de siete hermanos y sus padres eran emigrantes judíos no ortodoxos de Rusia. Éstos, con la esperanza de lograr lo mejor para sus hijos en el nuevo mundo, le exigieron bastante para alcanzar el éxito académico. Y como en muchas otras biografías de este libro, la niñez de Maslow se acompañó de libros en vez de amigos.

La presión de los padres hizo que estudiara inicialmente leyes en el City College de Nueva York, aunque a los tres semestres se transfirió a Cornell y luego volvió al City College. Se casó con Berta Goodman, su prima mayor, en contra de los deseos de sus padres y, eventualmente, tuvieron dos hijas.

Ambos se trasladaron a vivir a Wisconsin de manera que él pudiese acudir a la universidad de este estado. Fue aquí donde empezaría a interesarse por la psicología trabajando con Harry Harlow, famoso por sus experimentos con bebés de monos *resus* y sus comportamientos relacionados con el apego.

Recibió su Licenciatura en 1930, su Maestría en 1931 y su Doctorado en 1934, todos en psicología y de la Universidad de Wisconsin. Un año después de su graduación, volvió a Nueva York para trabajar con Thorndike en la Universidad de Columbia, donde empezó a interesarse en la investigación de la sexualidad humana.

Comenzó entonces a dar clases a tiempo completo en el Brooklyn College. Durante este periodo de su vida, entró

en contacto con muchos de los inmigrantes europeos que llegaban a Estados Unidos, y en especial a Brooklyn; personas como Adler, Fromm, Horney, así como varios psicólogos de la Gestalt y freudianos fueron conocidos de Maslow.

En 1951 pasó a ser Jefe del Departamento de Psicología en Brandeis, permaneciendo allí durante 10 años y teniendo la oportunidad de conocer a Kurt Goldstein (quien le introdujo al concepto de *autoactualización*) y empezó su propia andadura teórica. Este también sería el lugar donde empezaría su cruzada a favor de la psicología humanista, que llegaría a ser bastante más importante que su propia teoría.

Pasó sus últimos años casi retirado en California hasta que el 8 de junio de 1970 murió de un infarto del miocardio después de años de enfermedad.

TEORÍA

Maslow fue siempre un incansable investigador desde muy temprano en su carrera y uno de los muchos descubrimientos que aportó mientras trabajaba con monos fue que existían algunas necesidades que prevalecían sobre otras en los comportamientos de los primates y que eran igualmente aplicables al hombre.

Por ejemplo, entre las necesidades de beber o comer, la sed prevalece sobre el hambre; puedes pasarte varios días sin comer, pero muy pocos sin beber. De igual manera, si estás muy sediento, digamos casi al borde del desmayo, pero tienes un artefacto conectado que te impide respirar, la necesidad de aire será mayor que la de agua, por lo que la primera es más "fuerte" que la segunda.

Otras necesidades como el sexo son bastante menos importantes que las mencionadas...aunque en principio creamos que no es así.



El cuadro que antecede se refiere a la famosa **jerarquía de necesidades** de Maslow. Además de considerar las evidentes como agua, aire, comida y sexo, el autor las amplió a 5 grandes bloques: *necesidades fisiológicas*, *necesidades de seguridad y reaseguramiento*, *necesidad de amor y pertenencia*, *necesidad de estima* y *necesidad de actualizarnos a nosotros mismos*, en orden ascendente.

1. Las necesidades fisiológicas. Incluyen las necesidades básicas de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. También comprende la necesidad de mantener el equilibrio del PH (volverse demasiado ácido o básico nos mataría) y la temperatura (36.7 °C más o menos). Otras necesidades incluidas aquí son aquellas dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar, a eliminar desperdicios (CO₂, sudor, orina y heces), a evitar el dolor y a tener sexo.

Maslow creía, y así lo apoyaban sus investigaciones, que éstas eran de hecho necesidades individuales. Una falta de vitamina C conduciría a una persona a buscar específicamente aquellas cosas que en el pasado le proveían de vitamina C, por ejemplo el zumo de naranja. Todo aquel que haya visto cómo los bebés prefieren unos alimentos a otros puede dar fe de este principio.

2. Las necesidades de seguridad y reaseguramiento. Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas,

entran en juego estas necesidades. Entonces, empezarás a ocupar tu tiempo en hallar cosas que te provean de seguridad, protección y estabilidad y a desarrollar una necesidad de estructura, de ciertos límites, de orden.

Por otra parte y más negativamente, en vez de dirigir tu atención hacia la compensación del hambre y la sed, ahora estarías dispuesto a centrarte en tus miedos y ansiedades relacionados con una búsqueda que pocas veces se completa. En nuestra sociedad occidental de consumo este grupo de necesidades se representa en las ansias por hallar una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación y un adecuado seguro de vida.

3. Las necesidades de amor y de pertenencia.

Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empiezan a entrar en escena las terceras necesidades. Empezamos a presentar necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo esa sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y desarrollamos ansiedades sociales.

En la vida cotidiana, exhibimos estas necesidades en nuestros deseos de unión (matrimonio/pareja), de tener familias, de ser partes de una comunidad, de ser miembros de una iglesia o hermandad, de pertenecer a una pandilla o a un club social. También tiene que ver con la elección de carrera.

4. Las necesidades de estima.

A continuación empezamos a preocuparnos por algo de *autoestima*. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja es la del respeto a los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio. La más superior comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad. La inferior comprende el respeto por los demás.

La versión negativa de estas necesidades es una baja autoestima y complejos de inferioridad. Maslow creía que Adler había descubierto algo importante cuando propuso que

la inferioridad estaba en la raíz de prácticamente la mayoría de nuestros problemas psicológicos. En los países modernos, casi todos nosotros tenemos lo que necesitamos en virtud de nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. Por fortuna, con frecuencia logramos un poco de amor y pertenencia, aunque sea bastante difícil de conseguir.

Maslow llama a todos estos cuatro niveles anteriores **necesidades de déficit** o *D-Needs*. Si carecemos de algo (v.g. tenemos un déficit), sentimos la necesidad. Pero si logramos todo lo que necesitamos, ¿no sentimos nada! En otras palabras, dejan de tener sentido.



El autor también habla de estos niveles en términos de **homeostasis**, principio regulador a través del cual opera nuestro organismo de forma equilibrada, similar al termostato de casa: cuando hace mucho frío ambiental, enciende la calefacción; cuando hace mucho calor, apaga el calentador y pone el aire acondicionado en marcha. En nuestro cuerpo, cuando falta alguna sustancia, se desarrolla un ansia por ella; cuando logra conseguir suficiente de ella, entonces se detiene el ansia. Lo que Maslow hace es, simplemente, extender el principio de la homeostasis a las necesidades “humanas” tales como seguridad, pertenencia y estima.

El autor considera a todas estas necesidades como esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarios para el mantenimiento de la salud. Afirma que todas ellas están constituidas genéticamente en todos nosotros, como los

instintos. De hecho, les llama necesidades **instintoides** (casi instintivas).

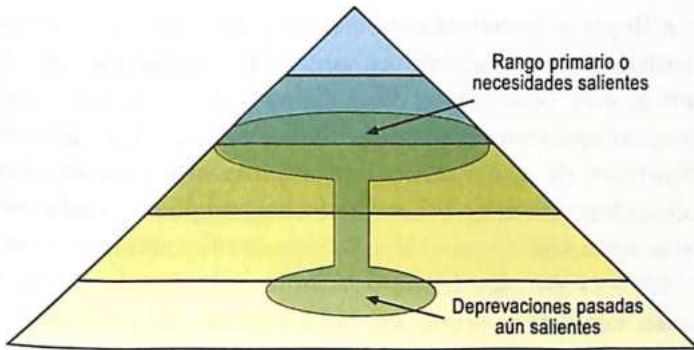
En términos de desarrollo general, nos movemos a través de estos niveles como si fueran estadios. De recién nacidos, nuestro foco (o prácticamente nuestro complejo de necesidades al completo) está localizado en lo fisiológico. Inmediatamente, empezamos a darnos cuenta de que necesitamos estar seguros. Poco tiempo después, buscamos atención y afecto. Un poco más tarde, buscamos la autoestima. Y todo esto ocurre dentro de los primeros dos años de vida.

Bajo condiciones de estrés o cuando nuestra supervivencia está amenazada, podemos “regresar” a un nivel de necesidad menor. Como ejemplos, seguro que has visto al niño que después de haber abandonado el hábito de chuparse un dedo, retorna a este hábito ante el nacimiento de un hermano. O el directivo que después de un despido, busca atención en su esposa. O tras un divorcio, una mujer busca desesperadamente amor en los demás.

A nivel global, esta “regresión” a necesidades más primitivas puede ocurrir en una sociedad de bienestar estable: cuando la sociedad cae abruptamente, las personas empiezan a pedir a un nuevo líder que tome las riendas y haga bien las cosas. Cuando las bombas empiezan a caer, buscan seguridad; cuando la comida no llega a las tiendas, sus necesidades se toman incluso más básicas. Cuando ocurre una tragedia natural, como un terremoto, creyentes y no creyentes imploran a Dios por igual.

Maslow sugiere que podríamos preguntarles a las personas sobre su “**filosofía de futuro**” —cuál sería su ideal de vida o del mundo— y así conseguir suficiente información sobre cuáles de sus necesidades están cubiertas y cuáles no.

Si tienes problemas significativos a lo largo de tu desarrollo (por ejemplo, periodos más o menos largos de inseguridad o rabia en la infancia, o la pérdida de un miembro familiar por muerte o divorcio, o rechazo significativo y abuso) entonces podrías “fijar” este grupo de necesidades para el resto de tu vida.



Esta es la comprensión de Maslow sobre la neurosis. Quizás de pequeño pasaste por unas cuantas calamidades. Ahora tienes todo lo que tu corazón necesita, pero estás obsesionado con tener dinero y ahorrar constantemente. O quizás tus padres se divorciaron cuando aún eras muy pequeño; ahora tienes una esposa maravillosa, pero te sientes continuamente celoso o crees que te va abandonar “a la primera de cambio” porque no eres lo suficientemente bueno para ella.

Autoactualización

El último nivel es un poco distinto. Maslow ha utilizado una gran variedad de términos para referirse al mismo: **motivación de crecimiento** (opuesto al déficit motivacional), **necesidades de ser** (o **B-needs**, opuesto al **D-needs**), y **autoactualización**.

Son necesidades que no comprenden balance u homeostasis. Una vez logradas, continúan haciéndonos sentir su presencia. De hecho, ¡tienden a ser aún más insaciables a medida que las alimentamos! Comprenden aquellos continuos deseos de llenar potenciales, a “ser todo lo que pueda llegar a ser”. Tiene que ver con ser el más completo; de estar *autoactualizado*.

Si quieres llegar a una verdadera *autoactualización*, has tenido que completar tus necesidades primarias, al menos hasta un cierto punto. Desde luego, tiene sentido: si estás hambriento,

vas a llegar a arrastrarte por conseguir comida; si estás seriamente inseguro, tendrás que estar continuamente en guardia; si estás aislado y desamparado, necesitas llenar ese hueco; si tienes un sentimiento de baja autoestima, deberás defenderte de ese estado o compensarlo. Cuando las necesidades básicas no están satisfechas, no puedes dedicarte a tus potenciales.

No es sorprendente, por tanto, que siendo nuestro mundo tan difícil como es, solo existan un puñado de personas que sean verdadera y predominantemente *autoactualizadas*. En algún momento, Maslow sugirió que tan solo jun 2%!

Entonces ¿qué es lo que Maslow quiere decir exactamente con *autoactualización*? Para responder, tendremos que analizar a aquellas personas que considera *autoactualizadas*. Afortunadamente, el autor lo hizo por nosotros.

Empezó escogiendo a un grupo de personas, entre ellas figuras históricas y otras conocidas, que creía que cumplían con los criterios de ser *autoactualizadas*. Se incluyeron en este angosto grupo personajes como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, Benedict Spinoza, y otros. Luego se centró en biografías, escritos, actos y palabras de éstos y aquellos a los que conoció personalmente. A partir de estas fuentes de información elaboró una lista de cualidades similares en todo el grupo, opuesta a la gran masa compuesta por el resto de los pobres mortales como nosotros.

Las personas seleccionadas estaban **centradas en la realidad**, lo que significa que pueden diferenciar lo que es falso o ficticio de lo que es real y genuino. También eran personas **centradas en el problema**, o lo que es lo mismo, que enfrentan los problemas de la realidad en virtud de sus soluciones, no como problemas personales sin solución o ante los que se someten. Y además tenían una **percepción diferente de los significados y los fines**; creían que los fines no necesariamente justifican los medios; que los medios pueden ser fines en sí mismos y que, con frecuencia, el trayecto es más importante que el final del camino.

Estos "autoactualizadores" también tenían una forma peculiar de relacionarse con los demás. En primer lugar, presentaban una **necesidad de privacidad**, sintiéndose cómodos estando solos. Eran relativamente **independientes de la cultura y el entorno**, apoyándose más en sus propias experiencias y juicios. Así mismo, eran **resistentes a la enculturación**, esto es, que no eran susceptibles a la presión social; eran de hecho, inconformistas en el mejor sentido de la expresión.

Además, poseían lo que Maslow llamaba **valores democráticos**, o sea, que eran abiertos a la variedad étnica e individual, e incluso la defendían. Tenían la cualidad llamada en alemán *gemeinschaftsgefühl* (interés social, compasión, humanidad), disfrutaban de las **relaciones personales íntimas** con pocos amigos cercanos y miembros familiares, más que con una buena cantidad de relaciones superficiales con mucha gente.

Tenían un **sentido del humor no hostil**, prefiriendo las bromas a costa de sí mismos o de la condición humana, pero nunca dirigida a otros. Poseían además la cualidad de **aceptación de sí mismo y de los demás**, que implica la preferencia a aceptar a las personas tal y como son, en vez de querer cambiarlas. La misma actitud la aplicaban a sí mismos: si tenían alguna cualidad que no fuese dañina, la mantenían aunque fuese una rareza, por lo que desarrollaban una **espontaneidad y simplicidad**: preferían ser ellos mismos antes que pretenciosos o artificiales. De hecho, ante sus inconformidades, tendían a ser convencionales en la superficie, precisamente lo contrario a los inconformistas menos *autoactualizados*, que tienden a ser más dramáticos.

Así mismo, estas personas tenían una cierta **frescura en la apreciación**; una habilidad para ver cosas comunes, incluso ordinarias, como preciosas. Por consiguiente eran **creativos**, inventivos y originales. Y finalmente, tenían una tendencia a vivir **con mayor intensidad las experiencias** que el resto de las personas.

Una *experiencia pivo*, como le llama el autor, es aquella que te hace sentir como fuera de ti, como perteneciente a un

Universo, como pequeño o grande en virtud de tu pertenencia a la naturaleza. Estas experiencias tienden a dejar una huella sobre las personas que las viven, mejorándoles, y muchos buscan activamente estas experiencias. También son llamadas experiencias místicas y constituyen parte importante de muchas religiones y tradiciones filosóficas.

No obstante, Maslow no cree que los *autoactualizados* sean personas perfectas. También descubrió una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis. Con bastante frecuencia sentían ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa realistas, no neuróticas o fuera de contexto. Algunos de ellos estaban como "idos" (mentalmente ausentes) Y por último, algunos otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza.

Metanecesidades y Metapatologías

Maslow aporta otra forma de entender el concepto de *autoactualización* a través de las llamadas *necesidades impulsivas* — dentro de las *B-Needs*— en los *autoactualizadores*. Necesitaban lo siguiente para ser felices:

Verdad, en vez de la deshonestidad.

Bondad, mejor que maldad.

Belleza, no vulgaridad o fealdad.

Unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, en vez de arbitrariedad o elecciones forzadas.

Vitalidad, no pobredumbre o mecanización de la vida.

Singularidad, no una uniformidad débil.

Perfección y necesidad, en vez de inconsistencia y accidentalidad.

Realización, en vez de mantenerse incompletos.

Justicia y orden, no injusticia y falta de ley.

Simplicidad, no complejidad innecesaria.

Riqueza, no empobrecimiento ambiental.

Fortaleza, en vez de constricción.

Juguetonería, no aburrimiento ni falta de humor.

Autosuficiencia, no dependencia.

Búsqueda de lo significativo, no sensiblería.

A primera vista, se podría pensar que obviamente todos necesitamos o buscamos esto. Pero, detengámonos un momento: si estás atravesando un periodo de guerra o depresión, estás viviendo en un gueto de inmigrantes o en un entorno rural muy pobre, ¿te preocuparías por estas cuestiones o estarías más ocupado en cómo conseguir comida y techo? De hecho, Maslow cree que mucho de lo malo y cruel existente en el mundo actual, viene dado porque no nos ocupamos demasiado de estos valores; no porque seamos malas personas, sino porque ni siquiera tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas.

Cuando en el camino de la *autoactualización* no llenamos estas necesidades, respondemos con **metapatologías**, una lista de problemas tan largo como la lista de necesidades. Para resumirlas, diríamos que cuando un auto-actualizador es forzado a vivir sin las necesidades, desarrollará depresión, invalidez emocional, disgusto, alienación y un cierto grado de cinismo.

Hacia el final de su vida, el autor promovió lo que se llamó **la cuarta fuerza** en psicología. Los freudianos y otros psicólogos "profundos" constituían la primera fuerza; los conductistas, la segunda; su propio humanismo, incluyendo a los existencialistas europeos, la tercera fuerza. La cuarta fuerza era la **psicología transpersonal**, la cual, partiendo de los filósofos orientales, se centra en cuestiones como la meditación, niveles altos de conciencia e incluso fenómenos paranormales. Probablemente, el transpersonalista más conocido hoy en día sea Ken Wilber, autor de libros como *The Atman Project* y *The History of Everything*.

DISCUSIÓN

Maslow ha sido una figura muy inspiradora dentro de las teorías de personalidad. En la década de los 60 en especial, y en consonancia con los fenómenos contraculturales, las

personas estaban cansadas de los mensajes reduccionistas y mecanicistas de los conductistas y psicólogos fisiológicos. Buscaban un sentido y un propósito en sus vidas, incluso un sentido mucho más místico y trascendental. Maslow fue uno de los pioneros de ese movimiento de atraer nuevamente el ser humano a la psicología y la persona a la personalidad.

Casi al mismo tiempo, otro movimiento se estaba gestando; uno de esos que dejaría a Maslow fuera de combate: los ordenadores y el procesamiento de la información, así como las teorías racionalistas tales como la del desarrollo cognitivo de Piaget y la lingüística de Noam Chomsky. Todo esto se convertiría en lo que hoy llamamos el movimiento cognitivo en psicología. Justo cuando el humanismo se iba ocupando de los problemas de drogas, astrología y auto-indulgencia, el cognocivismo proveyó a los estudiantes de psicología aquello que andaban buscando: las bases científicas.

Pero no debemos perder el mensaje: la psicología es, en primer y más importante lugar, lo humano; aquello que atañe a las personas, a personas reales en vidas reales y tiene poco que ver con modelos informáticos, análisis estadísticos, comportamientos en ratas, puntuaciones de tests y laboratorios.

En cualquier caso, hay pocas críticas que se puedan hacer a la teoría misma de Maslow. La crítica más común concierne a su metodología: el escoger a un número reducido de personas que él mismo consideraba *autoactualizadores*, luego leer sobre ellos o hablar con ellos y llegar a conclusiones acerca de lo que es la *autoactualización* no suena a buena ciencia para mucha gente.

En su defensa, podríamos puntualizar que consideraba su trabajo simplemente como un punto de partida. Esperaba que otros partieran de este punto y siguiesen desarrollando la idea de una manera más rigurosa.

Es curioso que Maslow, el que se ha llamado el padre del humanismo norteamericano, haya empezado su carrera como conductista con una gran convicción fisiológica. De hecho, creía en la ciencia y con frecuencia basaba sus ideas en la biología. Pero, sencillamente quiso ampliar el campo de la

psicología al querer incluir lo mejor y peor de nosotros desde otra perspectiva.

Otra crítica, más difícil de contraatacar, es que Maslow pusiera tanta limitación en la *autoactualización*. En primer lugar, Kurt Goldstein y Carl Rogers utilizaron una frase para referirse a lo que todo ser viviente hace: tratar de crecer, a ser más, a satisfacer su destino biológico. Maslow lo redujo a solo el dos por ciento de lo que la especie humana logra. Y mientras que Rogers defendía que los bebés son el mejor ejemplo de *autoactualización* humana, Maslow lo consideraba como algo que solo se alcanza pocas veces.

Otra cuestión es que él se ocupa de cuánto nos inquietamos por nuestras necesidades básicas antes de que la *autoactualización* entre en escena. Y sin embargo, podemos encontrar muchos ejemplos de personas que exhiben aspectos propios de la *autoactualización* estando lejos de haber tenido sus necesidades básicas colmadas. Muchos de nuestros mejores artistas y autores, por ejemplo, sufrieron de pobreza, mala crianza, neurosis y depresión. ¡Incluso a alguno podríamos llamarle psicótico! Si pensamos en Toulouse Lautrec, cuyo cuerpo le atormentaba o en van Gogh quien, además de pobre, no estaba muy bien de la cabeza, sabrás muy bien a qué nos referimos. ¿No habrían logrado estas personas algún tipo de *autoactualización*?

Y también hay otros ejemplos de personas que fueron creativos mientras eran desconocidos y al alcanzar el éxito dejaron de serlo. Si no nos equivocamos, Ernest Hemingway es un ejemplo. Quizás todos estos ejemplos sean excepciones y la jerarquía de necesidades se mantiene como fundamental en la generalidad. Pero desde luego, las excepciones nos dan que pensar.

Nos gustaría sugerir una variación a la teoría de Maslow que podría ser de ayuda. Si consideramos la actualización como Goldstein y Rogers la usan, es decir, como una "fuerza vital" que guía a todas las criaturas, podemos ser capaces también de ver que hay varias cosas que interfieren con la consecución *completa* de esa fuerza de vida. Si somos privados de nuestras necesidades físicas básicas, si estamos

viviendo bajo circunstancias amenazantes, si estamos aislados de los demás, o si no tenemos confianza en nuestras habilidades, podremos seguir sobreviviendo, pero no viviendo. No estaremos actualizando *completamente* nuestros potenciales, e incluso no seremos muy capaces de entender que existan personas que actualizan *a pesar de* la privación. Si consideramos las necesidades de déficit separados de la actualización y si hablamos de una *autoactualización completa* en vez de *autoactualización* como una categoría separada de necesidades, la teoría de Maslow se entrelaza con otras teorías, como en la psicoanalítica, donde la estructuración y puesta en marcha de mecanismos de defensa como la sublimación, pueden "*autoactualizar*" áreas específicas de la personalidad, con lo que el propio mecanismo de defensa no se establece aquí como un proceso "negativo", sino como una herramienta al servicio de la salud; en todo caso, con un fin adaptativo. Así, aquellas personas excepcionales que logren el éxito en medio de la adversidad podrían entonces considerarse como héroes en vez de rarezas.

CARL ROGERS

1902 - 1987

BIOGRAFÍA

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago, siendo el cuarto de seis hijos. Su padre fue un exitoso ingeniero civil y su madre ama de casa y devota cristiana. Su educación comenzó directamente en segundo grado, ya que sabía leer incluso antes de entrar en parvulario.

Cuando Carl tenía 12 años, su familia se trasladó a las afueras occidentales de Chicago, donde pasaría el resto de su adolescencia. Con una estricta educación y muchos deberes, Carl sería más bien solitario, independiente y auto-disciplinado.

Fue a la Universidad de Wisconsin a estudiar agricultura. Más tarde, decidiría que su destino era ser religioso. Durante esta época, fue uno de los 10 elegidos para visitar Beijing para el "World Student Christian Federation Conference" por 6 meses. Carl nos comenta que esta experiencia amplió tanto su pensamiento que empezó a dudar sobre algunas cuestiones básicas de su religión.

Después de graduarse, se casó con Helen Elliot (en contra de los deseos de sus padres), se mudó a Nueva York y empezó a acudir al Union Theological Seminary, una famosa institución religiosa liberal. Aquí, asistiría a un seminario organizado para estudiantes llamado "Why am I entering the ministry?" Carl nos cuenta que la mayoría de los participantes "pensaron en dejar inmediatamente el trabajo religioso" y él no fue la excepción..

La pérdida en la religión sería, por supuesto, la ganancia en la psicología: Rogers se cambió al programa de psicología clínica de la Universidad de Columbia y recibió su Doctorado

en 1931. No obstante, Rogers ya había empezado su trabajo clínico en la Rochester Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad Rochester para la Prevención de la Crueldad en los Niños). En esta clínica, aprendería la teoría y aplicaciones terapéuticas de Otto Rank, que le influiría a tomar el camino del desarrollo de su propia teoría.

En 1940, se le ofreció la cátedra completa en Ohio. Dos años más tarde, escribiría su primer libro "Counseling and Psychotherapy" Más tarde, en 1945, fue invitado a establecer un centro asistencial propio de la Universidad de Chicago. Trabajando aquí, en 1951, publica su mayor trabajo, la Terapia Centrada en el Cliente, donde desarrolla los aspectos centrales de su teoría.

En 1957, volvió a enseñar en su *alma mater*, la Universidad de Wisconsin. Desafortunadamente, en ese momento había serios conflictos internos en el Departamento de Psicología, lo que motivó que Rogers se desilusionara mucho con la educación superior. En 1964, aceptó feliz una plaza de investigador en La Jolla, California. Allí atendió pacientes, dio bastantes conferencias y escribió hasta su muerte en 1987.

TEORÍA

La teoría de Rogers es de esas consideradas clínicas, basadas en años de experiencia con pacientes. Rogers comparte esto con Freud, por ejemplo, además de ser una teoría particularmente rica y madura (bien pensada) y lógicamente construida, con una aplicación amplia.

Sin embargo, no tiene nada que ver con Freud en el hecho de que Rogers considera a las personas como básicamente buenas o saludables, no malas ni enfermas. En otras palabras, considera la salud mental como la progresión normal de la vida, y entiende la enfermedad mental, la criminalidad y otros problemas humanos, como distorsiones

de la tendencia natural. Digamos que la teoría freudiana es esencialmente pesimista y la de Rogers optimista. Además, tampoco tiene que ver con Freud en que su teoría es simple en principio, cosa, por otra parte, de agradecer. De hecho, no sólo es simple, sino incluso jalegante!

En toda su extensión, la teoría de Rogers está construida a partir de una sola "fuerza de vida" que llama **la tendencia actualizante**. Esto puede definirse como una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible. No estamos hablando aquí solamente de sobrevivencia: Rogers entendía que todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia y si fallan en su propósito, no será por falta de ganas.

Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo todos los otros incentivos que los demás teóricos mencionan. Se pregunta, ¿por qué necesitamos agua, comida y aire? ¿por qué buscamos amor, seguridad y un sentido de la competencia? ¿por qué, de hecho, buscamos descubrir nuevos medicamentos, inventar nuevas fuentes de energía o hacer nuevas obras artísticas? Y responde: porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos.

Es importante en este punto tener en cuenta que Rogers amplía el concepto de actualización de Maslow a todas las criaturas vivientes. De hecho, algunos de sus ejemplos más tempranos ¡incluyen algas y hongos! Pensemos detenidamente: ¿No nos sorprende ver cómo las enredaderas se buscan la vida para entrelazarse en las piedras, rompiendo todo a su paso; o cómo sobreviven los animales en el desierto o en el gélido polo norte, o cómo crece la hierba entre las piedras que pisamos o en el bordillo de nuestro balcón?

También, el autor aplica la idea a los ecosistemas. Un ecosistema, como un bosque, con toda su complejidad, tiene mucho mayor potencial de actualización que otro simple como un campo de maíz. Si un simple bichito se extinguiese en un bosque, surgirían otras criaturas que se adaptarían para intentar llenar el espacio; por otro lado, una epidemia que atacara a la plantación de maíz, nos dejaría un campo desierto. Lo mismo

es aplicable a nosotros como individuos: si viviéramos como debiéramos, nos iríamos volviendo cada vez más complejos, como el bosque y por tanto más flexiblemente adaptables a cualquier desastre, sea pequeño o grande.

Sin embargo, las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad y la cultura, cosas que aparentemente no supondrían problema ya que somos criaturas sociales; está en nuestra naturaleza. Pero, al crear la cultura, se amplió el marco vital. En vez de mantenerse cercana a otros aspectos de nuestras naturalezas, la cultura puede tomarse en una fuerza con derecho propio. Incluso, si a largo plazo, una cultura que interfiere con nuestra actualización muere, de la misma manera moriremos con ella. Estamos hablando de la fortaleza de la cultura como "ecosistema" influyente por sí mismo.

Entendámonos, la cultura y la sociedad no son intrínsecamente malas. Es un poco como los pájaros del paraíso de Papúa en Nueva Guinea. El llamativo y colorido plumaje de los machos, aparentemente distrae a los depredadores de las hembras y de las crías. La selección natural ha llevado a estos pájaros a cada vez más y más elaboradas alas y colas, de forma tal que en algunas especies no pueden ni siquiera alzar el vuelo de la tierra. En este sentido y hasta este punto, no parece que ser muy colorido sea tan bueno para el macho, ¿no? De la misma forma, nuestras elaboradas sociedades, nuestras complejas culturas, las increíbles tecnologías, esas que nos han ayudado a prosperar y sobrevivir, puede al mismo tiempo servirnos para hacernos daño e incluso probablemente destruimos.

Rogers nos dice que los organismos "conocen" lo que es bueno para ellos. La evolución nos ha provisto de los sentidos, los gustos, las discriminaciones que necesitamos: cuando tenemos hambre, encontramos comida, no cualquier comida, sino una que nos guste. La comida que sabe mal tiende a ser dañina e insana. Esto es lo que los sabores malos y buenos son: ¡nuestras lecciones evolutivas lo dejan claro! Es, en otras palabras, el **valor orgánico**. Al ver cualquier bebé, podremos percatarnos de que hay alimentos que rechazan solo por su color o textura.

Rogers agrupa bajo el nombre de **visión positiva** a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan amor y atención. De hecho, muy bien podrían morirse sin ello. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser.

Otra cuestión, probablemente exclusiva de nuestra especie, es la **recompensa positiva de uno mismo**, que incluye la autoestima, valía personal y una imagen propia positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida que alcanzaremos este cuidado personal. Sin ellos, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser.

De manera similar a Maslow, Rogers cree que si les dejamos a su libre albedrío, los animales buscarán aquello que es lo mejor para ellos; conseguirán la mejor comida, por ejemplo, y la consumirán en las mejores proporciones posible. Los bebés también parecen querer y gustar aquello que necesitan. Sin embargo, a todo lo largo de nuestra historia, hemos creado un ambiente significativamente distinto de aquel del que partimos. En este nuevo ambiente encontramos cosas tan refinadas como el azúcar, harina, mantequilla, chocolate y otros preparados que nuestros ancestros de África nunca conocieron. Estos elementos poseen sabores que parecen gustar a nuestro *valor organísmico*, aunque no sirven para nuestra actualización. Dentro de millones de años, si aún existimos, probablemente logremos que el brócoli nos parezca más apetitoso que la tarta de queso.

Nuestra sociedad también nos reconduce con sus **condiciones de valía**. A medida que crecemos, nuestros padres, maestros, familiares, medios publicitarios, etc., sólo nos dan lo que necesitamos cuando demostramos que lo "merecemos", más que debido a que lo necesitemos. Podemos beber sólo después de clase; podemos comer un caramelo sólo cuando hayamos terminado nuestro plato de verduras y, lo más importante, nos querrán sólo si nos portamos bien.

Lograr un cuidado positivo sobre "una condición" es lo que Rogers llama **recompensa positiva condicionada**. Dado que todos nosotros necesitamos de hecho esta

recompensa, estos condicionantes son muy poderosos y terminaremos siendo sujetos muy determinados, no por nuestros valores organísmicos o por nuestra tendencia actualizante, sino por una sociedad que poco toma en cuenta nuestros intereses reales. Un "buen chico" o una "buena chica" no necesariamente es un chico o una chica feliz.

A medida que pasa el tiempo, este condicionamiento nos conduce a su vez a tener una **autovalía positiva condicionada**. Empezamos a querernos si cumplimos con los estándares que otros nos aplican, más que si seguimos nuestra actualización de los potenciales individuales. Y dado que estos estándares no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales, resulta cada vez más frecuente que no podamos complacer esas exigencias y, por tanto, sea imposible lograr un buen nivel de autoestima. Según muchos teóricos rogerianos, resulta muy llamativo constatar que en los próximos años se espera un incremento del 5% de depresión en la población mundial, como producto de problemas culturales en términos de su pobre capacidad para fomentar valores más cercanos a nuestra naturaleza.

Incongruencia

La parte nuestra que encontramos en la tendencia actualizadora, seguida de nuestra valoración organísmica, de las necesidades y recepciones de recompensas positivas para uno mismo, es lo que Rogers llamaría el **verdadero yo (self)**. Es éste el verdadero "tú" que, si todo va bien, vas a alcanzar.

Por otro lado, dado que nuestra sociedad no está sincronizada con la tendencia actualizante y que estamos forzados a vivir bajo condiciones de valía que no pertenecen a la valoración organísmica, y que, por tanto, sólo recibimos recompensas positivas condicionadas, entonces nos vemos obligados a desarrollar un **ideal de sí mismo (ideal del yo)**. En este caso, Rogers se refiere a ideal como algo no real, como algo que está siempre fuera de nuestro alcance; aquello que nunca alcanzaremos.

El espacio comprendido entre el verdadero self y el self ideal; del "yo soy" y el "yo debería ser" se llama **incongruencia**. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. De hecho, la incongruencia es lo que esencialmente Rogers define como **neurosis**: estar desincronizado con tu propio self. Si todo esto te suena familiar, es porque precisamente es de lo que habla Karen Horney en su desarrollo teórico sobre la "linealidad" en la diada salud-enfermedad.

Defensas

Cuando te encuentras en una situación donde existe una incongruencia entre tu imagen de ti mismo y tu inmediata experiencia de ti mismo (entre tu Ideal del yo y tu Yo), te encontrarás en una **situación amenazante**. Por ejemplo, si te han enseñado a que te sientas incómodo cuando no saques 10 en todos tus exámenes, e incluso no eres ese maravilloso estudiante que tus padres quieren que seas, entonces situaciones particulares como los exámenes traerán a la luz esa incongruencia; los exámenes serán muy amenazadores.

Cuando percibes una situación de amenaza, sientes **ansiedad**. La ansiedad es una señal que indica que existe un peligro potencial que debes evitar. Una forma de evitar la situación es, por supuesto, poner "pies en polvorosa" y refugiarte en las montañas. Dado que esta acción no es muy frecuente en la vida cotidiana, en vez de correr físicamente, huimos psicológicamente, usando las **defensas**.

La idea rogeriana de la defensa es muy similar a la descrita por Freud, exceptuando que Rogers la engloba en un punto de vista perceptivo, de manera que incluso los recuerdos y los impulsos son formas de percepción. Afortunadamente para nosotros, Rogers define solo dos defensas: negación y distorsión perceptiva.

La **negación** significa algo muy parecido a lo que significa en la teoría freudiana: bloqueas por completo la situación amenazante. Un ejemplo sería el de aquel que nunca

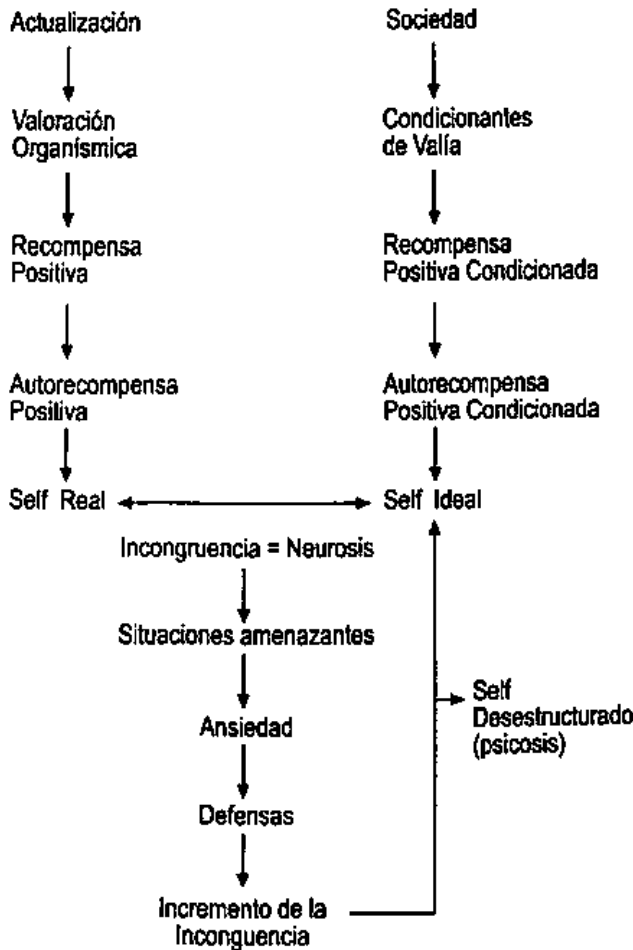
se presenta a un examen, o que no pregunta nunca las calificaciones; así no tiene que enfrentarse a las notas finales - al menos durante un tiempo-. Por supuesto, la negación de Rogers incluye también lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra consciencia un recuerdo o impulso (nos negamos a percibirlo), seremos capaces de evitar la situación amenazante -otra vez, al menos por el momento-

La **distorsión perceptiva** es una manera de reinterpretar la situación de manera que sea menos amenazante. Es muy parecida a la racionalización de Freud. Un estudiante que está amenazado por las calificaciones y los exámenes puede, por ejemplo, culpar al profesor de que enseña muy mal, o es un ignorante o de lo que sea. Aquí también intervendría la proyección como defensa -según Freud- siempre y cuando se añada que el estudiante no se crea capaz de superar exámenes por inseguridad personal.

El hecho de que en efecto existan malos profesores, hace que la distorsión sea más efectiva y nos supone un verdadero esfuerzo el poder convencer a este estudiante de que los problemas son suyos, no del profesor. También podría darse una distorsión mucho más perceptiva como cuando uno "ve" la calificación mejor de lo que realmente es. Desafortunadamente, para el pobre neurótico (y de hecho, para la mayoría de nosotros), cada vez que usa una defensa, crea una mayor distancia entre lo real y lo ideal. Se va tomando cada vez más incongruente, encontrándose cada vez más en situaciones amenazadoras, desarrollando mayores niveles de ansiedad y usando cada vez más y más defensas...se vuelve un círculo vicioso que eventualmente será imposible de evitar, al menos por sí mismo.

Rogers también aporta una explicación parcial para la **psicosis**: ésta surge cuando "se rebose el caldero"; cuando las defensas se sobresaturan y el mismo sentido del self (la propia sensación de identidad) se "esparce" en distintas piezas desconectadas entre sí. Incluso, la propia conducta carece de estabilidad y congruencia. Le vemos cómo tiene "episodios psicóticos"; episodios de comportamientos extraños. Sus palabras parecen no tener sentido. Sus emociones suelen ser

inapropiadas. Puede perder su habilidad para diferenciar el self del no-self y volverse desorientado y pasivo.



La persona Funcional al completo

Como Maslow, Rogers solo se interesa por describir a la persona sana. Su término es **funcionamiento completo** y comprende las siguientes cualidades:

1. Apertura a la experiencia. Esto sería lo opuesto a la defensividad. Es la percepción precisa de las experiencias propias en el mundo, incluyendo los propios sentimientos.

También comprende la capacidad de aceptar la realidad externa, otra vez incluyendo los propios sentimientos. Los sentimientos son una parte importante de la apertura puesto que conllevan a la valoración organísmica. Si no puedes abrirte a tus propias emociones, no podrás abrirte a la actualización. La parte difícil es, por supuesto, distinguir los sentimientos reales de aquellos derivados de la ansiedad que surge de problemas en la valía personal.

2. Vivencia existencial. Correspondería a vivir en el aquí y ahora. Rogers, siguiendo su tendencia a mantenerse en contacto con la realidad, insiste en que no vivimos en el pasado ni en el futuro; el primero se ha ido y el último ni siquiera existe. Sin embargo, esto no significa que no debamos aprender de nuestro pasado, ni que evitemos planificar o ni siquiera soñar despiertos con el futuro. Simplemente, debemos reconocer estas cosas por lo que son: memorias, sueños y fantasías que, de hecho, estamos experimentando ahora, en el presente.

3. Confianza organísmica. Debemos permitirnos seguir los procesos de evaluación o valoración organísmica. Debemos confiar en nosotros, hacer aquello que creemos que está bien; aquello que surge de forma natural. Esto, como imaginamos que podrás observar, se ha convertido en uno de los puntos espinosos de la teoría rogeriana. La gente diría: "sí, no hay problema, haz lo que te surja"; o sea, si eres un sádico, haz daño a los demás; si eres un masoquista, hazte daño; si las drogas o el alcohol te hacen feliz, ve a por ellas; si estás deprimido, suicídate...Desde luego éstos no nos suenan a buenos consejos. De hecho, mucho de los excesos de los sesenta y setenta, aparte de otras cuestiones, fueron debidos a esta actitud. Pero a lo que Rogers se refiere es a la confianza en el propio yo; en el sí mismo real, y la única manera que tienes para conocer lo que es verdaderamente tu self es jabiéndote a la experiencia y viviendo de forma existencialista. Por tanto, se asume que la confianza organísmica está en

contacto con la tendencia actualizante y, por propia definición, es positiva en esencia.

4. Libertad experiencial. Rogers pensaba que era irrelevante que las personas tuvieran o no libre albedrío. Nos comportamos como si lo tuviéramos. Esto no quiere decir, por supuesto, que somos libres para hacer lo que nos dé la gana, como decíamos antes: estamos rodeados de un universo determinista, de manera que aunque bata las alas tanto como pueda, no volaré como Superman. Realmente lo que quiere decir es que nos sentimos libres cuando se nos brindan las oportunidades. Rogers dice que la persona que funciona al cien por ciento reconoce ese sentimiento de libertad y asume las responsabilidades de sus oportunidades.

5. Creatividad. Si te sientes libre y responsable, actuarás en consecuencia y participarás en el mundo. Una persona completamente funcional, en contacto con la actualización, se sentirá obligada por naturaleza a contribuir a la actualización de otros. Esta acción se logra a través de la creatividad en las artes o en las ciencias, por medio de la preocupación social o el amor paternal, o simplemente haciendo lo mejor posible el trabajo propio. La creatividad de Rogers es muy parecida a la *generatividad* de Erikson.

Terapia

Carl Rogers es muy conocido por sus contribuciones en el área terapéutica. Su terapia ha cambiado en un par de ocasiones de nombre a lo largo de su evolución: al principio la llamó **no-directiva**, ya que él creía que el terapeuta no debía guiar al paciente, pero sí estar ahí mientras el mismo llevaba el curso de su proceso terapéutico. A medida que maduró en experiencia, Carl se percató de que mientras menos directivo era, más influía a sus pacientes precisamente a través de esa postura. En otras palabras, los pacientes buscaban una guía en el terapeuta y lo encontraban aunque éste intentara no guiarles.

De manera que cambió el nombre a **centrada en el paciente** (también llamada terapia centrada en el cliente). Rogers seguía creyendo que el paciente era el que debía decir lo que estaba mal, hallar formas de mejorar y de determinar la conclusión de la terapia (aunque su terapia era "centrada en el paciente", reconocía el impacto del terapeuta sobre el mismo). Este nombre, desafortunadamente, supuso una cachetada a otros terapeutas: ¿es que no eran la mayoría de las terapias "centradas en el paciente"?

Actualmente, a pesar de que los términos "no-directiva" y "centrada en el paciente" se mantienen, la mayoría de las personas simplemente le llaman **terapia rogeriana**. Una de las frases que Rogers utiliza para definir su terapia es "de apoyo, no reconstructiva" y se basa en la analogía de aprender a montar en bicicleta para explicarlo: cuando ayudas a un niño a aprender a montar en bici, simplemente no puedes decirle cómo, debe experimentarlo por sí mismo. Y tampoco puedes estarle sujetando para siempre. Llega un punto donde sencillamente le dejas de sostener. Si se cae, se cae, pero si le agarras siempre, nunca aprenderá. Es lo mismo en la terapia. Si la independencia (autonomía, libertad con responsabilidad) es lo que quieres que un paciente logre, no lo logrará si se mantiene dependiente de ti como terapeuta. Los pacientes deben experimentar sus introspecciones por sí mismos, en la vida cotidiana, fuera de la consulta. Un abordaje autoritario en la terapia parece resultar fabuloso en la primera parte de la terapia, pero al final solo crea una persona dependiente, pero un terapeuta exageradamente cercano, también provocará algo similar.

Dentro de la terapia existe una técnica por la que los rogerianos son bastante conocidos: el **reflejo**. El reflejo es la imagen de la comunicación emocional: si el paciente dice "¡me siento como una porquería!", el terapeuta puede reflejar esto de vuelta diciéndole algo como "Ya. La vida le trata mal, ¿no?" Al hacer esto, el terapeuta le está comunicando al paciente que de hecho está escuchando y se está preocupando lo suficiente como para comprenderle.

También el terapeuta está permitiendo que el paciente se de cuenta de lo que él mismo está comunicando. Por ejemplo, una vez una mujer entró en la consulta y dijo "¡Odio a los hombres!" Le *reflejamos* diciéndole: "¿Odia a todos los hombres?" Ella contestó: "Bueno, quizás no a todos" Ella no odiaba a su padre, ni a su hermano, ni por continuidad a nosotros. Incluso, posteriormente se daría cuenta de que el sentimiento no era tan amplio como la palabra odio suele expresar. De hecho, más adelante se percataría de que lo que sentía era *deshonra* hacia los hombres y de que tenía *miedo de que le trataran* como lo hizo un hombre en particular.

De todas formas, el reflejo debe usarse cuidadosamente. Muchos terapeutas novatos lo usan sin sentirlo o sin pensarlo, repitiendo como loros las frases que salen de la boca de sus pacientes. Luego creen que el cliente no se da cuenta. Lamentablemente, esta actitud se ha vuelto el estereotipo de la terapia rogeriana de la misma manera en que el sexo y la madre lo han hecho en la terapia freudiana. El reflejo debe surgir del corazón (genuino, congruente).

Esto nos conduce a los famosos requerimientos que según Rogers debe presentar un terapeuta. Para ser un terapeuta especial, para ser efectivo, se debe poseer tres cualidades especiales:

1. **Congruencia.** Ser genuino; ser honesto con el paciente.
2. **Empatía.** La habilidad de sentir lo que siente el paciente.
3. **Respeto.** Aceptación, preocupación positiva incondicional hacia el paciente.

Rogers dice que estas cualidades son "**necesarias y suficientes**": si el terapeuta muestra estas tres cualidades, el paciente mejorará, incluso si no se usan "técnicas especiales". Resulta particularmente curioso que muchos terapeutas con un gran dominio técnico de la escuela que sea, perecen en la tarea de transmitir al paciente estos tres principios y por ende, los mismos no mejoran. Si el terapeuta no muestra estas tres cualidades, la mejoría será mínima, sin importar la cantidad de técnicas que se utilicen. Ahora bien, ¿esto es mucho pedir a

un terapeuta! Simplemente son humanos. Pero precisamente es lo que Rogers quiere transmitir con humanidad en el terapeuta: es como ser más humanos dentro de la consulta de lo que normalmente somos. Estas características deben dejarse ver en la relación terapéutica.

Por esto, estamos de acuerdo con Rogers, aunque estas cualidades sean bastante demandantes. Algunas investigaciones sugieren que las técnicas no son tan importantes como la personalidad del terapeuta y, al menos hasta cierto punto, los terapeutas "nacen", no se "hacen". Por tanto, ya puedes ir preguntándote si desarrollas estos elementos en tu personalidad; te harán falta en tu profesión de terapeuta.

GEORGE KELLY

1905 - 1967

George Kelly estaba enseñando psicología fisiológica en Fort Hays Kansas State College en 1931 durante la época de la depresión estadounidense. Al percatarse de las penurias y sufrimientos de las familias granjeras de esta parte del centro-oeste de Kansas, decidió aportar su granito de arena a la situación creando una clínica rural. Pero, no fue tarea fácil. En aquella época y circunstancia, mantener una clínica con pacientes que no tenían dinero suponía que Kelly y sus estudiantes tuviesen que trasladarse a los hogares, a veces a kilómetros de distancia.

En principio, Kelly usó el entrenamiento freudiano estándar que cualquier psicólogo licenciado recibía en esos días. "Tumbaba" a los pacientes en el famoso diván, motivaba la asociación libre y escuchaba sus sueños. Cuando veía resistencias o símbolos de necesidades agresivas o sexuales, pacientemente transmitía sus impresiones a ellos. Resulta sorprendente ver cómo estas relativamente poco sofisticadas personas recibían sin problema estas explicaciones sobre sus conflictos. Aparentemente, parece que la fe que los pacientes depositaban en él era más fuerte que la comprensión de las diversas interpretaciones freudianas que Kelly les transmitía.

No obstante, el propio Kelly no estaba conforme con este tipo de interpretaciones. Las consideraba alejadas en tiempo y lugar, muy poco adaptables a la vida de las familias granjeras de Kansas. Con lo que, a medida que pasó el tiempo, empezó a notar que sus interpretaciones de los sueños y demás se estaban volviendo cada vez menos ortodoxas. De hecho, empezó a hacerlas como ¡explicaciones! Sus clientes le escuchaban tan atentamente como siempre y mejoraban pausada pero considerablemente.

Empezó a creer que lo que verdaderamente le importaba a estas personas era que tuvieran una explicación a lo que les ocurría; que tenían una vía para comprender sus dificultades. Lo que importaba era que el "caos" de sus vidas se iba ordenando. Y descubrió que, mientras que se aceptaba de buena manera cualquier orden que surgiera de una figura de autoridad, cualquier control y comprensión que proviniera de sus propias vidas, de su propia cultura, era incluso mejor.

A partir de estas introspecciones, Kelly desarrolló filosofía y teoría. El desarrollo teórico vendría un poco después de una filosofía que llamó **constructivismo alternativo**, que sostiene la idea de que si existe una sola realidad verdadera, la realidad siempre se experimenta desde una u otra perspectiva o **construcción** alternativa. Yo tengo una construcción, tú tienes otra, una persona al otro lado del planeta tiene otra, alguien que vivió hace tiempo tuvo otra, un científico moderno otra, cada niño tiene una e incluso alguien gravemente enfermo de la mente tiene otra.

Algunas construcciones son "mejores" que otras. La nuestra, esperamos, será mejor que la de alguien gravemente enfermo de la mente. La construcción de mi médico sobre mis enfermedades es mejor que la construcción que tiene del párroco de la comunidad. Sin embargo, la construcción de cualquiera nunca está del todo completa (el mundo es simplemente demasiado complejo, demasiado grande, para que alguien pueda lograr una perspectiva perfecta) Y la perspectiva de cualquiera de nosotros no debe verse completamente ignorada tampoco. De hecho, cada perspectiva es una perspectiva de la última realidad y tiene algún valor para esa persona en ese tiempo y lugares precisos.

Con razón, Kelly dice que existe un número infinito de construcciones alternativas que lanzamos al mundo y si estas no funcionan, ¡podemos escoger otras!

BIOGRAFÍA

George Kelly nació el 28 de abril de 1905, en una granja cercana a Perth, Kansas. Fue el único hijo de Theodore y Elfreda Kelly. Su padre era un ministro presbiteriano que se había retirado a la vida del campo (en una granja) por prescripción médica. Su madre era profesora de un colegio.

La escolaridad de George fue de lo más errática. Su familia se mudó en carreta a Colorado cuando George era chico, para más tarde verse forzada a volver a Kansas cuando empezó a escasear el agua. A partir de aquí, George completaba a duras penas un curso escolar. Afortunadamente, sus padres tomaron parte en su educación. A los trece años de edad, finalmente se le envió al colegio en Wichita.

Después del instituto, Kelly era un buen ejemplo de alguien que está tanto interesado en cualquier cosa como básicamente sin dirección en la vida. Logró su bachiller en Física y Matemáticas en 1926 del colegio Park, seguido de un master en sociología de la Universidad de Kansas. Al trasladarse a Minesota, enseñó oratoria pública a organizadores laborales y banqueros y dio clases de ciudadanía a inmigrantes.

Se mudó a Sheldon, Iowa, donde enseñó y supervisó clases de teatro dramático en un colegio. Allí conoció a la que sería su mujer, Gladis Thompson. Después de unos cuantos trabajos temporales, recibió una beca para acudir a la Universidad de Edimburgo, donde recibió su título de graduado en Educación dentro de Psicología. En 1931, recibió su licenciatura en psicología de la Universidad Estatal de Iowa. Fue entonces, durante la depresión y mientras trabajaba en el Fort Hays Kansas State College, cuando desarrolló su teoría y sus técnicas clínicas.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Kelly prestó sus servicios como psicólogo de la división aérea de la Marina, seguido de un trabajo obligatorio en la Universidad de Maryland.

En 1946, se cambia a la Universidad Estatal de Ohio, un año después de que Carl Rogers se hubiera marchado,

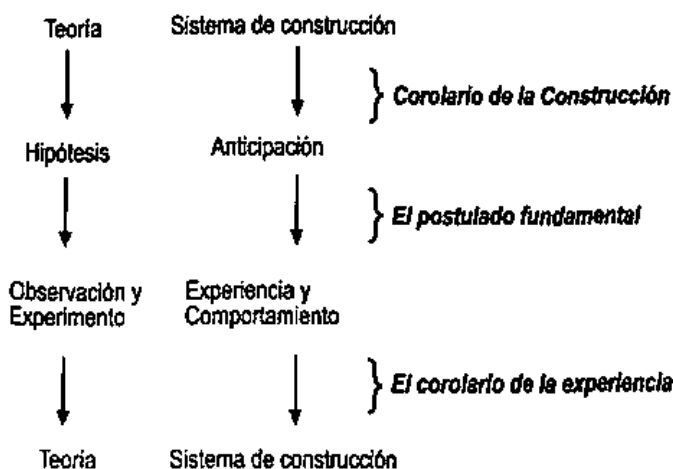
adquiriendo la dirección de su programa clínico. Fue aquí donde su teoría maduró, escribió sus dos volúmenes sobre La Psicología de los Constructos e influenciaría a un gran número de estudiantes.

En 1965, empezó a ocuparse de trabajos de investigación en la Universidad Brandeis, donde trabajaba Maslow. Por desgracia, murió muy poco tiempo después, el 6 de marzo de 1967.

TEORÍA

La teoría de Kelly empieza con lo que él llama “**la metáfora prodigiosa**”. Kelly había observado mucho tiempo atrás que tanto los científicos, como los terapeutas usualmente demostraban una actitud peculiar ante las personas: mientras que se veían a sí mismos de manera bastante bien, tendían a lo contrario con sus clientes; al tiempo que se consideraban como embarcados en las finas artes de la razón y el empirismo, veían a la gente común como víctimas de sus energías sexuales o de sus condicionantes historias. Pero Kelly, ayudándose de sus experiencias con sus estudiantes y granjeros de Kansas, notó que estas personas comunes también estaban envueltos en los temas de la ciencia; ellos también estaban intentando comprender lo que les ocurría.

O sea, que las personas comunes también son científicas. Tienen construcciones de su realidad, de la misma forma en que los científicos tienen teorías. Tienen expectativas o anticipaciones, como los científicos poseen hipótesis. Se embarcan en comportamientos que prueban esas expectativas, como los científicos hacen con sus experimentos. Mejoran su comprensión de la realidad sobre la base de sus experiencias, como los científicos ajustan su teoría para que encaje en los hechos. Toda la teoría de Kelly surge de esta metáfora.



El postulado fundamental

Kelly organizó su teoría en un **postulado fundamental** y en **11 corolarios**. Su postulado fundamental dice así: “*Los procesos de una persona son canalizados psicológicamente a medida que anticipan los eventos.*” (Estas y las subsecuentes citas están extraídas del texto en inglés de Kelly de 1955 *The Psychology of Personal Constructs*. Traducción libre de R. Gautier).

Este sería el movimiento central en el proceso científico: desde la hipótesis al experimento u observación; en el ser humano, desde la anticipación a la experiencia o comportamiento.

Kelly define los procesos como nuestras experiencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos y cualquier otra cosa que nos dejemos en el tintero. Todas estas cuestiones están determinadas no solo por la realidad externa, sino por nuestros esfuerzos de **anticiparnos** al mundo, a otras personas, y a nosotros mismos, en todo momento y siempre, día tras día, año tras año.

De manera que, cuando me asomo a la ventana para ver la procedencia de un ruido ensordecedor, no persigo exactamente lo que está ahí fuera. Busco aquello relacionado con mis expectativas. Quizás estoy esperando ver un accidente de automóvil o un camión de basura. No estoy preparado

para la obra en construcción del edificio de enfrente que produce un sonido similar al de un camión, o tampoco lo estoy para el aterrizaje de un OVNI en plena calle. Si el objeto volador fuese de hecho el productor del ruido, inicialmente no lo percibiría como tal. Estaría confuso y asustado. Intentaría comprender lo que estoy viendo. Indagaría en miles de ideas y sentimientos para intentar ver lo que es o me retiraría rápidamente de la ventana por la ansiedad. Solamente después de un tiempo seré capaz de hallar la anticipación correcta, la hipótesis correcta: "¡Oh, Dios Mío, si es un OVNI!" Claro que si la aparición de ovnis fuese una cosa común en mi mundo y además éstos produjesen ese tipo de sonidos, podría anticiparme dentro de un marco que incluiría accidentes de coche, camiones de basura u ovnis; una anticipación que sería corroborada tan pronto me asomase a la ventana.

El Corolario de la Construcción

"Una persona anticipa los eventos cuando construye sus reproducciones exactas".

Construimos nuestras anticipaciones usando nuestra experiencia pasada. Somos fundamentalmente criaturas conservadoras; esperamos que las cosas ocurran tal y como lo han hecho antes. Buscamos los patrones, las consistencias, en nuestras experiencias. Si preparo la alarma de mi reloj, espero que suene a la hora en que lo he puesto, ya que lo ha hecho desde que lo tengo. Si me comporto de forma amable con alguien, espero que me respondan de la misma manera.

Este sería el paso que va desde la teoría a la hipótesis; o lo que es lo mismo, desde *el sistema de construcción* (conocimiento, comprensión) a la *anticipación*.

El Corolario de la experiencia

"El sistema de construcción de una persona varía a medida que sucesivamente construye las reproducciones exactas de los eventos."

Cuando las cosas no ocurren de la manera en que esperamos que lo hagan, tenemos que adaptarnos, tenemos que *reconstruir*. Esta nueva experiencia altera nuestras futuras anticipaciones. Aprendemos.

Sería el paso desde la experimentación y observación a la validación o reconstrucción: basándome en los resultados de nuestro experimento (los comportamientos que llevamos a cabo) o en nuestras observaciones (las experiencias que tengo), podemos mantener nuestra fe en la teoría de la realidad que creamos o la cambiamos por otra.

El corolario de la dicotomía

“El sistema de construcción de una persona está compuesto de un número finito de constructos dicotómicos.”

Guardamos la experiencia en forma de *constructos*, término al cual también Kelly ha llamado “conceptos útiles”, “ficciones convenientes” y “plantillas transparentes”. Lo que hacemos es “colocar” estas “plantillas” en el mundo, guiando nuestras percepciones y comportamientos.

Con frecuencia les llama **constructos personales**, enfatizando el hecho de que son tuyos y de nadie más; únicos para ti. Un constructo no es un título o categoría, o cajón de sastre. Tiene que ver con cómo percibes tu mundo.

Kelly también les llama **constructos bipolares**, para enfatizar su naturaleza **dicotómica**. Tiene dos extremos o **polos**: allí donde hay delgadez debe haber gordura, donde hay alto, debe haber bajo, donde hay arriba debe haber abajo y así sucesivamente. Si todo el mundo fuese gordo, entonces lo gordo se volvería falto de significado o idéntico en sentido a “cualquiera”.

Realmente, esta introspección es bastante antigua. Por ejemplo, en la antigua China, los filósofos hablaron mucho del ying y del yang, los opuestos que juntos hacen el todo. De manera más actual, Carl Jung habló mucho sobre esto. Los lingüistas y los antropólogos lo aceptan como un aparte fundamental de nuestro lenguaje y de nuestra cultura.

Un buen número de psicólogos, sobre todo los pertenecientes a la Gestalt, han señalado que con frecuencia no asociamos cosas separadas como entidades diferenciadas dentro de un contexto más o menos global. Al principio, vemos que se suceden "cosas" indiferenciadas. Posteriormente, aprendemos a escoger aquellos ítems —elementos— que son más importantes de todo ese tinglado; lo que establece la diferencia; lo que tiene significado para nosotros. Al chico pequeño no le importa si eres gordo o flaco, negro o blanco, rico o pobre, judío o musulmán. Sólo cuando las personas que le rodean transmiten sus prejuicios, entonces el niño empieza a percatarse de estas cosas.

Son muchos los constructos que tienen **nombre** o pueden nombrarse fácilmente: bueno-malo, contento-triste, introvertido-extravertido, feo-bello...pero existen otros que no lo son. Los bebés, e incluso los animales, tienen constructos: comida-que-me-gusta vs. Comida-que-escupo; peligro vs. seguridad; mamá vs. extraño.

Probablemente, la mayoría de nuestros constructos son **no-verbales**. Piensa, por ejemplo, en todos los hábitos que tenemos y que no nombramos, tal y como los detallados movimientos que llevamos a cabo cuando conducimos un automóvil. Fíjate en aquellas cosas que reconocemos pero no nombramos, como la formación anatómica que se halla justo debajo de nuestra nariz (llamada "piltrum") O en aquellos matices encontrados bajo el término "enamorarse".

Esta es la posición más cercana de Kelly en relación a la diferencia entre mente consciente e inconsciente: los constructos con nombres son más fácilmente "pensables". Es como si un nombre pudiese llevarse de un lado a otro; diseñarlo como constructo; enseñárselo a los demás. E incluso, un constructo que no tenga nombre, sigue "estando ahí", y puede ejercer cualquier efecto en tu vida.

A veces, aunque un constructo tenga nombres, llegamos a creer que uno de sus polos carece de referencias a algo o a alguien. Por ejemplo, en el constructo "persona buena-persona mala", podríamos ser lo bastante ingenuos para creer que no existe la maldad en las personas, o al menos en nosotros. En

este caso, estaríamos **sumergiendo** el polo referido a esta característica. Y desde luego lo haríamos con el fin de preservar nuestra estima, entre otras cosas.

Otra diferenciación que hace Kelly con respecto a los constructos se refiere a los constructos periféricos y centrales. Los constructos **periféricos** son aquellos más universales, propios de los demás aunque incluyen aspectos propios de uno mismo. Los **centrales**, por otro lado, son aquellos más significativos para uno mismo, hasta el extremo de que determinan lo que somos. Escribe los primeros 10 o 20 adjetivos que se te ocurran sobre tí; esto sería algo muy cercano a los constructos centrales. Los constructos centrales es lo más cercano de Kelly a la idea de self.

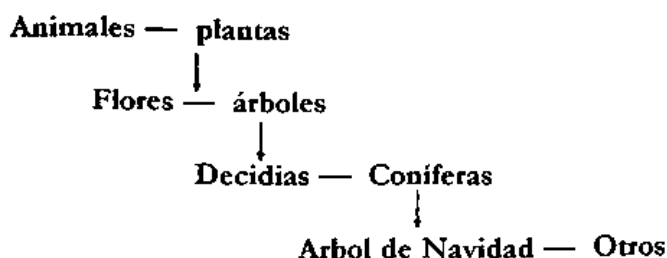
El corolario de la organización

"De forma característica, cada persona desarrolla (en virtud de su conveniencia anticipando los eventos) un sistema de construcción que engloba relaciones ordinales entre los constructos"

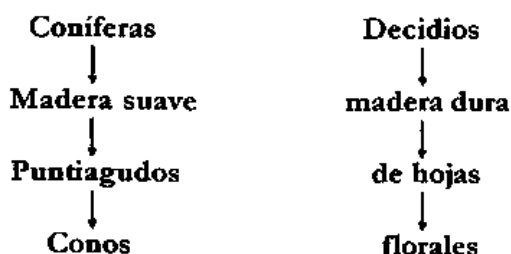
Los constructos no están simplemente flotando sin conexión alguna. Si están ahí, no podríamos ser capaces de usar una sola pizca de información sin que eso nos lleve a otra (¡no seríamos capaces de anticipar!) Cuando nos mencionan la forma de ser de esa chica con la que vamos a salir y que no conocemos; de que tiene una gran personalidad y es guapa, llegamos a creer que cuando la veamos será como Cuasimodo. ¿Cómo hemos llegado desde "gran personalidad" a "Cuasimodo"? ¡Por la organización!

Algunos constructos están **subordinados** a otros. Hay dos tipos de subordinación. Primero, hay una especie taxonómica de subordinación, como las ramas de la vida animal o vegetal que aprendemos en la escuela cuando recibimos clases de biología. Hay seres vivos versus seres no-vivos. Por ejemplo, cosas subordinadas a seres vivos serían, digamos, plantas versus animales. Bajo plantas podría haber árboles versus flores; bajo árboles, coníferas versus decidias y así sucesivamente.

Estos son constructos personales, no constructos científicos, aunque de hecho sean constructos taxonómicos. Podrían ser o no los mismos constructos científicos que usamos en biología. Imaginemos que tenemos una planta conífera en casa llamada árbol de Navidad.



Existe también una clase específica de subordinación llamada **constelación**. Esta comprende montones de constructos, con todos sus polos alineados. Por ejemplo, bajo el constructo *coníferas versus árboles decidias*, podemos encontrar *madera suave versus madera dura*, *puntiagudos versus de hojas*, *conos versus floral* y así sucesivamente.



Esta sería también la base de la estereotipia: “nosotros” somos buenos, limpios, listos, morales, etc.; mientras que “ellos” son malos, sucios, tontos, inmorales, etc.

Por supuesto que muchos constructos son independientes entre ellos. *Plantas-animales* es **independiente** de *fluorescente-incandescente*, por poner un ejemplo.

Sin embargo, a veces, la relación entre dos constructos es muy **estrecha**. Si se usa de forma específica un constructo para que prediga a otro, tenemos una construcción estrecha.

Prejuicio sería un buen ejemplo: tan pronto colocamos una etiqueta a alguien, inmediatamente y de forma automática asumimos otras cosas sobre esa persona. Llegamos a conclusiones.

Cuando "hacemos" ciencia, necesitamos usar construcciones estrechas. Llamamos a esto "pensamiento riguroso", y, desde luego, es algo provechoso. Después de todo, quién va a querer que un ingeniero que construya puentes solo use unos mapas no muy precisos que digamos.

Aquellas personas que se consideran realistas prefieren con frecuencia las construcciones estrechas.

Pero hay un pequeño paso entre lo riguroso y realista y lo rígido. Y esta rigidez puede tornarse patológica, de forma que una persona obsesivo-compulsiva tiene que hacer repetidamente cosas "solo porque sí" o terminará con una crisis de ansiedad.

Por otro lado, la relación entre los constructos puede ser **libre**: existe una conexión, pero no es absoluta; no son estrictamente necesarios entre ellos. La construcción libre es una forma más flexible de usar los constructos. Por ejemplo, cuando viajamos a otro país, tenemos ciertas preconcepciones sobre las personas. Estos podrían ser estereotipos prejuiciosos, si los construimos muy estrechamente. Pero si los usamos de una forma más flexible (libre) nos permitirán comportarnos de una manera más apropiada a su cultura.

Usamos construcciones libres cuando fantaseamos y soñamos; cuando se han roto las anticipaciones y se permiten combinaciones bizarras. No obstante, si utilizamos construcciones libres de manera frecuente y de manera inapropiada, pareceremos más bien personas ingenuas que flexibles. Llevado a su extremo, esta construcción te llevaría a que pasases el resto de tus días en una institución psiquiátrica.

El **ciclo creativo** hace uso de estas ideas. Cuando nos ponemos creativos, liberamos nuestros constructos (construcciones fantasiosas y reflexivas alternativas) Cuando nos topamos con una construcción novelesca que nos parece que tiene algún potencial, nos centramos en ella y la estrechamos. Usamos el ciclo creativo (obviamente) en las artes. En principio,

nos liberamos y nos volvemos creativos en el sentido más simple; luego estrechamos y le damos sustancia a las creaciones que hacemos. Concebimos la idea; le damos forma.

También usamos el ciclo creativo en la terapia. Dejamos a un lado nuestros fracasados modelos de realidad, apartamos a un lado nuestros constructos, nos agarramos a una configuración novelesca, le damos un marco más riguroso y ¡ya está!

Seguiremos con esto más tarde.

El corolario del rango

“Un constructo es conveniente para su anticipación exclusivamente para un rango finito de eventos.”

Cualquier constructo no es válido para todo. El constructo de *género (macho-hembra)* es para la mayoría de nosotros algo de importancia solo con personas y para algunos animales superiores como cualquier mascota. Pocos de nosotros nos preocupamos sobre el sexo de una mosca, o de un cocodrilo o de incluso un armadillo. Y creemos que nadie aplica el género a las formaciones geológicas o a los partidos políticos. Estas cosas están fuera del **rango de conveniencia** del constructo *género*.

Algunos constructos son muy **amplios**; o lo que es lo mismo, extensos en su aplicación. *Bueno-malo* es quizás el constructo más amplio de todos, ya que se puede aplicar casi a cualquier cosa. Otros constructos son más **incidentales** o específicos. *Fluorescente-incandescente* es un constructo bastante específico, ya que solo puede aplicarse a las bombillas y a pocos objetos más.

Pero, observa que aquello que es relativamente específico para ti, puede ser bastante amplio para mí. Un biólogo estará interesado en el género de las moscas, cocodrilos, armadillos, árboles manzaneros, filodendras y demás. O un filósofo podría restringir el uso de *bueno-malo* específicamente a comportamientos morales, en vez de a cualquier clase de cosas, objetos, animales, etc.

El corolario de la modulación

“La variación en el sistema de construcciones de una persona está limitada a la permeabilidad de los constructos dentro de cuyos rangos de conveniencia descansan las variantes.”

Algunos constructos son “elásticos”; tienden a “modular”; son **permeables**, lo que significa que están abiertos a ampliar el rango donde se sitúan. Otros constructos son relativamente impermeables.

Por ejemplo, *bueno-malo* es un constructo generalmente bastante permeable para la mayoría de nosotros. Con frecuencia le estamos añadiendo nuevos elementos: podríamos no haber visto nunca un ordenador, o un reproductor de discos compactos, o una máquina de faxes; pero tan pronto los podamos conseguir, queremos saber la mejor marca para comprarlos. Igualmente, una persona buscará una roca o algo con lo que golpear si no aparece un martillo, usando el constructo “*cosas para martillar*” de forma más amplia; más permeable. Pensemos, por ejemplo, en el constructo derivado de los neologismos en cualquier lugar. En Latinoamérica, “*vaina*” tiene múltiples acepciones. ¿Cuán permeable y flexible puede ser este término? Por el otro lado, *fluorescente-incandescente* es relativamente **impermeable**: podría usarse para alumbrar, pero admite poco más.

En caso de que parezca que estamos hablando de otra manera sobre los constructos incidentales versus amplios, fíjate que podemos tener constructos amplios pero impermeables, como aquel expresado por la persona que dice “¿Qué pasó con aquellos buenos tiempos? Desde luego, no parece existir una persona honesta en este mundo actual” En otras palabras, la honestidad, en su sentido más amplio, está ahora cerrada. Existen también constructos incidentales que se usan de manera más permeable, como cuando decimos “¡madre mía, hoy estás que ardes!” La permeabilidad es la *verdadera esencia* de la poesía.

Cuando no es posible “estrechar” más; cuando no hay de donde sacar más del rango de los constructos que estoy

usando, debemos lanzarnos a tomar medidas más drásticas. La **Dilatación** es cuando ampliamos el rango de nuestros constructos. Digamos que no crees en la percepción extra-sensorial. Estás en una fiesta de unos amigos y de repente escuchas una voz dentro de tu cabeza y te vuelves...¿te das cuenta que alguien te está mirando en ese preciso momento! Entonces ahora debes ampliar tu rango de constructos en lo referente a la percepción extra-sensorial, ya que hasta el momento, solo considerabas esta experiencia como una corazonada o simplemente una coincidencia.

En otros momentos, a veces los eventos te fuerzan a estrechar el rango de tus constructos de la misma forma dramática. A esto se le llama **constricción**. Un ejemplo podría ser cuando después de pasarte toda la vida creyendo que los humanos somos criaturas morales, experimentas la realidad de la guerra. El constructo que incluye "moral" podría estrecharse hasta su desaparición.

Pero, observa que la dilatación y la constricción son más bien cuestiones emocionales. Considerándolo así, podrías entender los estados maníacos y depresivos. La persona maníaca ha ampliado su grupo de constructos sobre su felicidad de una forma exagerada. Por el contrario, alguien deprimido ha reducido los constructos concernientes a la vida y las buenas cosas a cerrar todas las persianas de su habitación y quedarse solo en la oscuridad.

El corolario de la selección

"Una persona selecciona o escoge para sí misma aquella alternativa en un constructo dicotómico a través de la cual poder anticipar una mayor posibilidad de extensión y definición de su sistema."

Con todos estos constructos y todos estos polos, ¿cómo escogemos nuestros comportamientos? Kelly dice que seleccionamos la actuación que llevaremos a cabo con aquello que anticipamos de forma más *elaborada* dentro de nuestro sistema de construcción; es decir, aquello que mejore nuestra

comprensión, nuestra habilidad para anticiparnos. La realidad nos ofrece límites ante aquello que podemos experimentar o hacer, pero nosotros escogemos cómo construir o interpretar esa realidad. Y también escogemos interpretar esa realidad de la forma en que creamos que mejor nos vendrá.

Frecuentemente, nuestras selecciones están entre alternativas aventuradas y otras más seguras. Podríamos, digamos, extender nuestra comprensión sobre la interacción humana heterosexual (seducir) a través de apoyarnos en una elección *aventurada* de acudir a más fiestas, conocer más personas, desarrollar más relaciones sociales y demás.

Por otro lado, podríamos escoger definir nuestra comprensión, apoyándonos en la alternativa *segura*: quedarnos en casa, pensando en qué es lo que podría haber hecho mal en aquella relación que tuve o intentando conocer mejor a la persona con la que estoy. Aquella elección que escoja, será la elección que crea que necesito.

Con todas estas posibilidades, podríamos ahora pensar que Kelly tendría algo que decir sobre el libre albedrío versus el determinismo. Claro que lo hizo; y desde luego lo que dijo es bastante interesante: Kelly entiende la libertad como un concepto relativo. No somos "libres" ni "no-libres"; somos más libres en algunas situaciones que en otras; somos más libres para algunas cosas que para otras y somos más libres también bajo algunas construcciones que en otras.

El corolario de la individualidad

"Las personas difieren unas de otras en su construcción de los eventos."

Dado que cada uno de nosotros tiene experiencias distintas, la construcción de la realidad individual es diferente. Recordemos que Kelly llama a su teoría, la teoría de los constructos personales. No está de acuerdo con los sistemas de clasificación, con los tipos personales o con tests de personalidad. Su propio y famoso "test rep", si lo analizamos, no es para nada una prueba en el sentido tradicional.

El corolario de la globalidad

“Siempre que una persona emplea una construcción de experiencias similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos serán parecidos a los de ese otro individuo.”

El hecho de que todos seamos diferentes no quiere decir que no tengamos similitudes. Si nuestro sistema de construcción (nuestra comprensión de la realidad) es parecido, así serán también nuestras experiencias, comportamientos y sentimientos. Por ejemplo, si compartimos la misma cultura; si percibimos las cosas de forma parecida y estamos cada vez más cercanos, más parecidos seremos.

De hecho, Kelly dice que gastamos gran parte de nuestro tiempo buscando la **validación** de otras personas. Un hombre desesperado y melancólico que está sentado en un bar que grita “¡mujeres!”, lo hace con la expectativa de que sus colegas del lugar respondan con el apoyo de su visión del mundo de que en ese preciso momento está desesperado por conseguir “¡Siuuuuu, mujeres!” El mismo escenario se aplica, con sus diferencias necesarias, a las mujeres. Y escenarios similares se pueden también aplicar a los niños preescolares, a las pandillas adolescentes, al clan, a los partidos políticos, a las teorías científicas y demás. Buscamos el apoyo de aquellos que son similares a nosotros. ¡Sólo ellos saben cómo verdaderamente nos sentimos!

El corolario de la fragmentación

“Una persona puede usar sucesivamente una construcción de subsistemas, los cuales son hipotéticamente incompatibles con el resto”

El **corolario de la fragmentación** dice que podemos ser inconsistentes con nosotros mismos. De hecho, es raro encontrar a una persona que tenga “todo perfectamente atado” y que funcione en todo momento como una personalidad unificada. Por ejemplo, casi todos nosotros representamos diferentes papeles a lo largo de nuestra vida: soy un hombre,

un esposo, un padre, un hijo, un profesor; soy alguien con una cierta etnia y me identifico con una política, una religión y una filosofía; a veces soy proveedor, otras consumidor, y otras un buen comensal. Y desde luego no parece que sea el mismo en esos diversos papeles.

En ocasiones, los roles están separados por las circunstancias. Un hombre puede ser policía por la noche, actuando como una persona fuerte, autoritaria y eficiente. Pero durante el día, puede ser un padre gentil, cariñoso y afectivo. Una vez que separamos las circunstancias, los roles no entran en conflicto. Pero si no lo hacemos, podemos encontrar a un hombre arrestando a su propio hijo! O un padre fuerte y decidido en un minuto y siendo un padre sobreprotector en el siguiente.

Algunos de los seguidores de Kelly han re-introducido una vieja idea del estudio de la personalidad; aquella que dice que cada uno de nosotros es *una comunidad de "self"*, más que simplemente un solo self.

El corolario de la sociabilidad

Dependiendo del grado en que una persona interpreta los procesos de construcción del otro, puede desempeñar un papel en un proceso social que implica a la otra persona.

Aunque no seas realmente similar a otra persona, aún puedes relacionarte con ella. De hecho, puedes "construir de igual manera a como construye otro"; "meterte dentro de su cabeza"; "percibir de dónde viene" y "saber lo que quiere decir". En otras palabras, nos podemos situar en una posición aledaña a mí mismo (a través del corolario de la fragmentación) para "ser" otra persona.

Esto es una parte importante del "role playing" como técnica terapéutica de la que seguro habrás oído mencionar, dado que cuando estás actuando un papel, lo haces hacia o con otra persona; alguien que necesitas comprender para poder relacionarte con ella. Kelly pensó que esto era tan importante que lo llamó la teoría del rol, pero el nombre ya había sido escogido con anterioridad. De hecho, estas ideas provienen

de la escuela de pensamiento en sociología fundada por George Herbert Mead. En todo caso, esta idea es fundamental en cualquier relación psicoterapeuta-paciente, independientemente de la corriente a la que se adscriba.

Sentimientos

La teoría que hemos presentado hasta el momento puede resultarnos muy cognitiva, con todos sus énfasis sobre constructos y construcciones, y muchas personas podrían argumentar que esto es precisamente lo primero que se critica en la teoría de Kelly. Sin embargo, a Kelly no le gustaba nada que le llamaran un teórico cognitivo. Creía que sus "constructos profesionales" incluían las ideas más tradicionales sobre percepción, comportamiento y emoción, así como sobre cognición. Por eso, decir que no habla sobre las emociones es perderse toda la perspectiva de su teoría.

¿Qué es lo que tanto tú como nosotros llamaríamos emociones (o afectos, o sentimientos)? Kelly los llamó **constructos de transición**, dado que se refieren a las experiencias que tenemos cuando cambiamos nuestros puntos de vista sobre nosotros mismos o el mundo en distintas ocasiones.

Cuando de pronto nos damos cuenta que nuestros constructos no están funcionando bien, sentimos **ansiedad**. En ese momento, como dice Kelly, "estamos atrapados en el descenso de nuestros constructos." Y se presenta con cosas tan **triviales** como dejar de anotar una dirección en tu agenda, hasta olvidar el nombre de una persona cuando se la vamos a presentar a otra; o un viaje alucinatorio repentino o hasta incluso olvidar tu propio nombre. Cuando las anticipaciones fallan, sentimos ansiedad. Si ya has leído algo sobre psicología social, podrás observar que este concepto es muy parecido al de **disonancia cognitiva**.

Cuando la ansiedad comprende anticipaciones de grandes cambios que se aproximan a tus constructos nucleares (aquellos más importantes para ti), se vuelve **amenazante**. Por ejemplo, no te estás sintiendo bien. Vas al médico. Te

chequea y hace un gesto de cierta duda. Vuelve a chequearte. Se pone serio. Llama a un colega...esto es amenazante. También lo sentimos cuando nos graduamos, al casarnos, cuando somos padres por primera vez, y mientras estamos en terapia.

Cuando haces cosas que no encajan con tus construcciones nucleares (con la idea de quién eres y de cómo debes comportarte) sientes **culpa**. Esta es una nueva y útil definición de la culpa, ya que incluye situaciones que las personas reconocen como productoras de culpa y aún así no encaja en los criterios usuales de ser de alguna manera inmoral. Si tu hijo se cae por un agujero, probablemente no es por tu culpa, pero te sentirás culpable porque el hecho viola tu creencia de que es tu deber como padre el prever y proteger a tu prole de cualquier accidente de este tipo. De la misma forma, los niños se sienten culpables con frecuencia cuando un padre se pone enfermo, o cuando se divorcian. Y cuando un criminal hace algo fuera de lo que usualmente hace; algo que el resto del mundo consideraría como bueno, ¡se siente culpable con respecto a ello!

Hasta ahora, hemos hablado mucho sobre cómo adaptarse cuando nuestros constructos no encajan muy bien con la realidad, pero existe otra forma de hacerlo: podemos intentar que la realidad se adapte a nuestros constructos. Kelly llama a este acto **agresión**. Incluye a la agresión propiamente dicha: si alguien critica mi corbata, podré mandarle a freír espárragos y llevaré mi corbata en paz. Pero también incluye lo que hoy se conoce como *asertividad*: a veces las cosas no son como deberían ser y podemos cambiarlas de manera que encajen con nuestros ideales. ¡Sin asertividad no habría progreso social!

Una vez más, cuando nuestros constructos centrales están en el punto de mira, la agresión se convierte en **hostilidad**. La hostilidad es una manera de insistir en que nuestros constructos son válidos, no importa la evidencia de lo contrario. Algunos ejemplos podrían ser el del boxeador retirado que aún defiende que sigue siendo el mejor, un fanfarrón que se

crea un Don Juan, o una persona en terapia que se resiste desesperadamente a reconocer que aún existen problemas.

Psicopatología y Terapia

Esta parte nos lleva a la definición que Kelly hace de lo que es un *trastorno psicológico*: "Cualquier construcción personal que se use de forma repetitiva a pesar de su consistente invalidación." Los comportamientos y pensamientos sobre la neurosis, depresión, paranoia, esquizofrenia, etc., son todos buenos ejemplos. Igualmente que los patrones de violencia, fanatismo, criminalidad, avaricia, adicción y demás. La persona llega a un punto donde no puede anticipar de buena manera ni tampoco puede conseguir nuevas vías de relacionarse con el mundo. Está cargada de ansiedad y hostilidad; es infeliz y también provoca infelicidad a los demás.

Si el problema de la persona está en una pobre construcción, entonces la solución sería una **reconstrucción**, término que Kelly estuvo a punto de utilizar para llamar a su tipo de terapia.

Esta psicoterapia intenta que los pacientes reconstruyan; que vean las cosas de otra manera, desde una nueva perspectiva, aquella que les permitan las oportunidades que les lleven a la elaboración.

Los terapeutas kellyianos esencialmente invitan a sus pacientes a embarcarse en una serie de **experimentos** relacionados con sus estilos de vida. Pueden decirle a sus pacientes que dejen a un lado sus constructos, que los rodeen, que los pongan a prueba, que los vuelvan a soltar, que los "aten fuertemente". Lo que se intenta es impulsar el **movimiento**, cosa esencial para cualquier progreso.

A Kelly, con su bagaje anterior en la dramatización, le gustaba utilizar el "*role-playing*" para impulsar el movimiento. Podía asumir por ejemplo el papel de tu madre y hacerte expresar tus sentimientos. Después de un tiempo, te pediría que intercambiaras los papeles con él (tú serías tu madre y él, tú) de esta forma, serías más consciente de la propia

construcción de tu relación con tu madre y de la construcción de tu madre contigo. Quizás así, podrías empezar a entenderla o lograr alcanzar otras formas de adaptarte. Podrías llegar a un compromiso, o descubrir una perspectiva completamente nueva que surge de esta relación.

Con frecuencia la terapia de Kelly comprende **tareas para casa**, o cosas que te pedirá que hagas fuera de la situación terapéutica. Su técnica más conocida es la llamada **terapia de rol fijo**. En primer lugar, te pide una descripción de ti mismo; un par de páginas en tercera persona, lo que él llama **un bosquejo del carácter**. Posteriormente construye, quizás con la ayuda de algún colega, otra descripción llamada **bosquejo del rol fijo** de una persona imaginaria o pretendida.

Hace este bosquejo a través del examen cuidadoso de tu bosquejo original y con la ayuda de constructos que puedan encajar con los que has utilizado. Esto implica que los nuevos constructos sean independientes de los originales; pero son usados de forma similar; esto es, se refieren al mismo rango de elementos.

Si, por ejemplo, usamos el constructo *genio-idiota* cuando hablo de personas, no dejo mucho espacio entre ellos, y por supuesto, no permito la posibilidad de mucho cambio por hacer. Y dado que usamos los mismos constructos para los demás que para nosotros, tampoco me doy demasiado margen de cambio. En un día verdaderamente estupendo, puedo llamarme a mí mismo un genio. En la mayoría de los días no tendré ninguna oportunidad, siempre y cuando use constructos tan extremos como éste. Desde luego, terminaré llamándome idiota. Y los idiotas se mantienen siendo idiotas siempre; no se convierten en genios. Por tanto, me prepararé el terreno para la depresión, por no decir una vida con muy poca gente a mi alrededor.

Kelly podría hacer un bosquejo de rol fijo con un constructo como *hábil-inhábil*. Este es un constructo mucho más "humano" que genio-idiota. Es bastante menos crítico o juicioso: después de todo, una persona puede ser hábil en algún área y poco hábil en otra. Y por supuesto, este constructo permite un cambio: si me doy cuenta que soy poco hábil en

algún área de importancia, con un poco de esfuerzo seré capaz de llegar a ser más hábil aún.

De todas formas, Kelly invitaría posteriormente a su paciente a que asuma el bosquejo del rol fijo durante una semana o dos. Y desde luego, este es un compromiso a todos los efectos y durante todo el tiempo pactado. Kelly quiere que seas esta persona 24 horas al día, en el trabajo, en casa e incluso cuando estés solo. Y, desde luego observó que la mayoría de las personas eran bastante eficaces haciendo esto y además, gozaban haciéndolo.

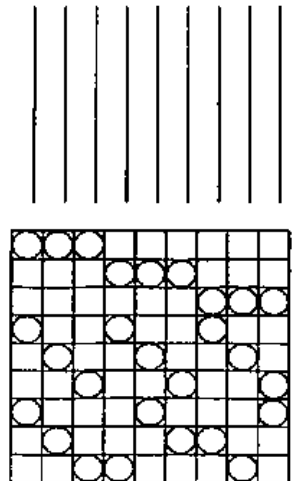
Por tanto, el paciente debía venir diciendo "Gracias, doctor ¡Creo que estoy curado! Todo lo que tengo que hacer de ahora en adelante es ser David en vez de Jorge para el resto de mi vida" Pero Kelly tendría guardado un as bajo la manga: le pediría de nuevo a su paciente que asuma otro rol fijo durante unas dos semanas más; uno que no sea tan positivo. Esta indicación se da porque la intención de la terapia no es darte una nueva personalidad, ya que prontamente esto se vendría abajo. La idea es enseñarte que de hecho eres tú el que tiene el poder del cambio; de escoger "cómo quieres ser" dentro de tus posibilidades.

La terapia kellyniana persigue abrir a las personas hacia sus alternativas, ayudándoles a descubrir su libertad y permitiéndoles vivir con sus potenciales. Por esta razón, y por muchas otras, Kelly se ubica mayormente dentro de los psicólogos humanistas.

Valoración

Quizás aquello por lo que Kelly es más conocido es el "*role construct repertory test*" (*test de repertorio de los constructos de roles*), vulgarmente conocido como "*rep grid*". No es una prueba en el sentido tradicional; como dijimos, es más bien una herramienta de diagnóstico, de auto descubrimiento y de investigación que ha llegado a ser más famosa que el resto de su teoría.

ELEMENTOS



CONSTRUCTOS

Polo de la similitud	Polo del contraste
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Para empezar, el paciente nombra un número de diez o veinte personas, llamados **elementos**, que sean de cierta importancia en la vida de ésta. En la terapia, estas personas son nombradas en virtud de ciertas categorías sugestivas, tales como "pareja anterior" y "alguien que le da pena", y evidentemente incluirá tanto a ti como a tu padre, madre y demás familiares cercanos o influyentes.

Luego, el terapeuta o investigador escoge de golpe tres de todos estos elementos y te pregunta cuáles de estos tres son parecidos o guardan alguna similitud y cuál es diferente. Y te pedirá que le des un nombre para llamar a la similitud y a la diferencia. La etiqueta de la similitud es el **polo de la similitud** y el de la diferencia **polo del contraste** y juntos conforman uno de los constructos que usas en tus relaciones sociales. Si, por ejemplo, dice que tanto tu pareja actual como tú son personas nerviosas, pero la anterior pareja era más bien calmada, entonces lo nervioso es el polo de la similitud y calmada es el de contraste del constructo nervioso-calmado.

De esta forma continúa con el resto de las personas (elementos) escogidos de tres en tres, en diferentes combinaciones, hasta que llega a los veinte. Conjugando los distintos elementos y aplicando ciertas operaciones estadísticas en una tabla, la lista se irá rebajando hasta diez a medida que

se van encontrando elementos solapados: muchas veces nuestros constructos, aunque se expresan con diferentes palabras, se usan de la misma manera. Nervioso-calmado, por ejemplo, se puede usar exactamente de la misma forma que usamos neurótico-saludable o intranquilo-pasivo.

Cuando te embarcas en un proceso de auto-descubrimiento y de diagnóstico, se te anima a usar aquellos constructos que se refieran a los comportamientos y personalidades de las personas. Pero cuando usamos estas variables con fines de investigación, se nos podría instar a dar cualquier tipo de constructos y a pedirnoslos como respuestas a toda clase de elementos. Por ejemplo, en psicología industrial, se les pide a las personas que comparen y contrasten varios productos (para análisis de mercadeo), buenos y malos ejemplos de un solo producto (para análisis de control de calidad) o estilos diferentes de liderazgo. De la misma manera, podemos encontrar los constructos estilísticos musicales que nos gustan; o nuestros constructos políticos preferentes o los constructos que utilizaremos para comprender las teorías de la personalidad.

En la terapia, todo este proceso brinda tanto al terapeuta como al paciente un esbozo de cómo ve este último su realidad, de manera que pueda discutirse y trabajarse. En la terapia de pareja (matrimonial), dos personas pueden trabajar sobre el esbozo con los mismos grupos de elementos y así comparar y discutir sus constructos. No es algo sagrado: el esbozo es utilizado pocas veces dentro de los "tests". Pero tampoco se considera como un cuadro completo del estado mental del paciente. Es lo que es: una herramienta diagnóstica.

En la investigación, podemos echar mano de un gran número de programas informáticos que nos permiten "medir" las distancias entre los constructos o entre elementos. Sacamos un esbozo creado a partir de las propias personas (siempre y cuando usen los mismos elementos) Podemos comparar el punto de vista de una persona antes y después del entrenamiento o terapia. Es una herramienta excitante; una combinación inusual del lado objetivo y subjetivo de la investigación de la personalidad.

DISCUSIÓN

Kelly publicó **La Psicología de los Constructos Personales** en 1955, en su original en inglés. Tras una breve agitación de interés (y una considerable crítica), tanto él como su teoría se olvidaron, a excepción de unos cuantos alumnos leales, muchos de los cuales se dedicaron más a la práctica clínica que al avance de la psicología de la personalidad. Curiosamente, su teoría continúa teniendo una cierta notoriedad en Inglaterra, particularmente entre los psicólogos industriales.

Las razones de esta pérdida de atención no son tan difíciles de imaginar: en aquel momento la rama "científica" de la psicología estaba aún anclada en el abordaje conductista, prestando poca paciencia al lado subjetivo de las cosas; y la parte clínica de la psicología consideraba que personas como Carl Rogers eran mucho más fáciles de seguir.

Kelly estaba por lo menos 20 años avanzado a su tiempo. Ha sido solo recientemente con la llamada "revolución cognitiva", cuando las personas empezamos a entenderle.

Es irónico que George Kelly, siempre fiel a su filosofía del alternativismo constructivista, creyese que si su teoría permanecía vigente en 10 o 20 años después de una forma muy cercana a la original, sería una causa de preocupación. Las teorías, como nuestras perspectivas individuales de la realidad, deben ser cambiantes, no mantenerse estáticas.

Pero desde luego hay críticas importantes. Aunque Kelly es un buen escritor, escogió reinventar la psicología desde "lo maduro", introduciendo un nuevo grupo de términos, así como de metáforas e imágenes. Y se mantuvo en esta línea para evitar ser asociado con otras posturas dentro del campo. Esta actitud definitivamente le alienó de la gran corriente imperante.

Por otro lado, desde una perspectiva más positiva, algunos de los mundos que creó actualmente se encuentran bien situados en la psicología contemporánea (aunque hay quien aún los considera un tanto ridículos): la anticipación se

ha hecho famosa por los famosos psicólogos cognitivos como Ulric Neisser; el constructo, la construcción, lo constructivo y todas sus variantes se pueden hallar en muchos artículos justo al lado de palabras como percepción y comportamiento. Lamentablemente, Kelly, como tantos otros innovadores, apenas alcanza algún crédito por sus aportaciones, debido en gran parte a que los psicólogos raramente se preocupan en su formación de saber de dónde surgen las ideas.

El "rep grid" también se ha vuelto bastante popular, especialmente desde que los ordenadores han aparecido, haciendo mucho más fácil su manejo. Tal y como mencionamos anteriormente, es una buena herramienta sobre lo cualitativo y lo introspectivo que incluso algunos críticos de la teoría en general de Kelly han llegado a reconocer como válido.

Conexiones

Mucho de la Teoría de los Constructos Personales es fenomenológico. Kelly reconoce su simpatía por las teorías fenomenológicas de Carl Rogers, Donald Snygg y Arthur Combs, así como por los "teóricos del self" tipo Prescott Lecky y Victor Raimy. Pero era escéptico con la fenomenología *per se*. Como muchos otros, asumía que la fenomenología era un cierto tipo de idealismo introspectivo. Pero, tal y como compartiremos en los capítulos siguientes, esta es una asunción errónea.

Así, un fenomenólogo encontraría muchas coincidencias con la teoría de Kelly. Por ejemplo, Kelly cree que para entender el comportamiento, necesitamos comprender cómo la persona construye la realidad; a saber, cómo la entiende, cómo la percibe, más que lo que la realidad es. De hecho, puntualiza que la visión de cualquiera de la realidad (incluso aquella del científico más preciso) es simplemente eso: una perspectiva. Y sin embargo sostiene que, de forma empática, no hay peligro aquí de solipsismo (la idea de que el mundo es sólo mi idea), ya que se percibe sobre algo. Este es exactamente el significado

del principio básico de la fenomenología, conocido como intencionalidad.

Sin embargo, hay aspectos de la teoría de Kelly que no son congruentes con la fenomenología. En primer lugar, Kelly fue un verdadero constructor teórico y los aspectos técnicos de su teoría dan fe de ello. Los fenomenólogos, al contrario, tienden a evitar la teoría. En segundo lugar, esperaba con ahínco una metodología rigurosa para la psicología, aun cuando el científico experimental fuese su metáfora graciosa. La mayoría de los fenomenólogos son mucho más escépticos con respecto a la experimentación.

El énfasis en la construcción de la teoría, por el detalle fino y por la búsqueda de una metodología rigurosa para la psicología hace que Kelly sea muy atractivo para los modernos psicólogos cognitivos. El tiempo nos dirá si Kelly será recordado como fenomenólogo o como cognocivista.

GORDON ALLPORT

1897 - 1967

TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

BIOGRAFÍA

Gordon Allport nació en Montezuma, Indiana, en 1897 y era el menor de cuatro hermanos. Era un chico tímido y estudioso, aunque algo guasón. Vivió una infancia solitaria. Su padre era un médico rural y como era de esperar Gordon creció entre pacientes y enfermeras y toda la parafernalia de un hospital en miniatura. Por otra parte, su vida fue tranquila y poco fuera de lo común.

Una de las historias de Allport siempre se menciona en sus biografías: a los 22 años de edad, viajó a Viena. ¡Se las había arreglado para conocer al gran Sigmund Freud! Cuando llegó a su despacho, Freud simplemente se acomodó en un sillón y esperó a que Gordon empezara. Después de un rato, Gordon no pudo soportar más el silencio y espetó una observación que había hecho mientras iba de camino a conocer a Freud. Mencionó que había visto a un niño pequeño en el autobús que estaba muy enfadado porque no se había sentado donde previamente lo había hecho una señora mayor. Gordon pensó que esta actitud era algo que de alguna forma el niño había aprendido de su madre, una mujer con tipo muy elegante y arreglada, y de esas que parecen dominantes. Freud, en vez de tomar el comentario como una simple observación, lo tomó como una expresión de un proceso más profundo, inconsciente, en la mente de Gordon y le dijo: “¿Y ese niño eras tú?”.

Esta experiencia hizo que Gordon se diese cuenta de que la psicología profunda excavaba demasiado hondo; de la misma forma en que antes se había percatado de que el conductismo se quedaba demasiado en la superficie.

Allport recibió su licenciatura en psicología en 1922 en Harvard, siguiendo los pasos de su hermano mayor Floyd, quien se convertiría en un importante psicólogo social. Gordon trabajó siempre en el desarrollo de su teoría, examinando cuestiones sociales como el prejuicio y creando tests de personalidad. Murió en Cambridge, Massachussets, en 1967.

TEORÍA

Una de las cosas que motiva a los seres humanos es la tendencia a satisfacer necesidades biológicas de supervivencia, lo que Allport llama **funcionamiento oportunista**. Señala que este funcionamiento se caracteriza por su reactividad, orientación al pasado y por supuesto tiene una connotación biológica.

Pero Allport creía que el *funcionamiento oportunista* era relativamente poco importante para entender la mayoría de los comportamientos humanos. Casi todos los comportamientos humanos, decía, están motivados por algo bastante diferente – funcionamiento como forma expresiva del *self*-, por el **funcionamiento propio** (*proprium*). Gran parte de las cosas que hacemos en la vida se reducen a...ser lo que somos. *El funcionamiento propio* se caracteriza por su tendencia a la actividad, su orientación al futuro, y que es psicológico.

La palabra latina *proprium* es la base del término que Allport escogió después de revisar cientos de definiciones para llamar de una forma más científica a ese concepto popular pero esencial conocido como *Self*. De todas maneras, para bien o para mal, el nuevo término nunca llegó a calar.

Para acercarnos de una forma más intuitiva a lo que se ha llamado *funcionamiento proprio*, piensa en la última vez que quisiste actuar de una determinada forma o ser de una manera concreta porque verdaderamente sentías que estos actos serían una expresión directa de aquello más importante de ti mismo. Recuerda, por ejemplo, la última vez que hiciste algo para

expresar tu *self*; aquella vez donde te dijiste “¡esto es lo que realmente soy!”. Lograr aquellas cosas que son coherentes con lo que somos; esto es *funcionamiento propium*.

El Propium

Ya que Allport puso tanto énfasis en el *self* o *Proprium*, tenía que ser lo más preciso posible con su definición. Lo hizo desde dos direcciones, fenomenológica y funcionalmente.

Primero, desde una perspectiva fenomenológica, el *self* sería como algo que se experimenta, que se siente. Allport sugirió que el *self* está compuesto por aquellos aspectos de la experiencia que percibimos como **esenciales** (algo opuesto a lo incidental o accidental), **cálido** (o “querido”, opuesto a emocionalmente frío) y **central** (como opuesto a periférico).

Su definición funcional se convirtió en una teoría del desarrollo por sí misma. El *self* tiene 7 funciones, las cuales tienden a surgir en ciertos momentos de la vida:

1. Sensación del cuerpo
2. Identidad propia
3. Autoestima
4. Extensión de uno mismo
5. Autoimagen
6. Adaptación racional
7. Esfuerzo o lucha propia (Propriate)

La **Sensación corporal** se desarrolla en los primeros dos años de vida. Tenemos un cuerpo, sentimos su cercanía y su calidez. Tiene sus propios límites que nos alertan de su existencia a través del dolor y la injuria, el tacto o el movimiento. Allport hacía gala de una demostración del *self* en este aspecto: imaginemos que escupimos dentro de un vaso y... ¡luego nos lo bebemos! ¿Qué pasa; dónde está el problema? ¡desde luego es la misma cosa que nos tragamos todos los días! Pero, por supuesto ha salido de dentro de nuestro cuerpo y se ha vuelto algo extraño, y por tanto, ajeno a nosotros. Así, nos percatamos de los límites.

La **Identidad del Self** también se desarrolla en los primeros dos años de vida. Corresponde a un momento en donde nos empezamos a considerar como entes continuos; como poseedores de un pasado, un presente y un futuro. Nos vemos como entes individuales, separados y diferenciados de los demás. ¡Fíjate que incluso hasta tenemos un nombre! ¿Serás la misma persona cuando te levantes mañana? Claro que sí.

La **Autoestima** se desarrolla entre los dos y los cuatro años de edad. También llega un momento donde nos reconocemos como seres valiosos para otros y para nosotros mismos. Esta circunstancia está íntimamente ligada al desarrollo continuo de nuestras competencias. Para Allport. Esto es realmente el estadio Anal freudiano, en términos de retención de componentes estrictamente propios.

La **Extensión del Self** se desarrolla entre los cuatro y seis años de edad. Algunas cosas, personas y eventos a nuestro alrededor también pasan a ser centrales y cálidos; esenciales para nuestra existencia. ¡"Mío" es algo muy cercano a "Mí" ("yo")! Algunas personas se definen a sí mismas en virtud de sus padres, esposas o hijos; de su clan, pandilla, comunidad, institución o nación. Otros hallan su identidad en una actividad: soy un terapeuta, un estudiante o un obrero. Algunos en un lugar: mi casa, mi ciudad. ¿Por qué cuando mi hijo hace algo malo, me siento culpable? Si alguien raya mi coche, ¿por qué siento como si me lo hubieran hecho a mí?

La **Autoimagen** también se desarrolla entre los cuatro y seis años. Sería "el reflejo de mí"; aquel que los demás ven. O la impresión que proyecto en los demás, mi "tipo", mi estima social o estatus, incluyendo mi identidad sexual. Es el principio de la consciencia, del Yo Ideal y de la "persona".

La **Adaptación racional** se aprende predominantemente entre los seis y doce años. El niño empieza a desarrollar sus habilidades para lidiar con los problemas de la vida de forma racional y efectiva. Este concepto sería un análogo a la *laboriosidad* de Erickson.

El **Esfuerzo** o **Lucha propia** usualmente no empieza hasta después de los doce años. Sería la expresión de mi *self*

en términos de metas, ideales, planes, vocaciones, demandas, sentido de dirección o de propósito. La culminación de la lucha propia sería, según Allport, la habilidad de decir que soy el propietario de mi vida; el dueño y operador.

No podemos evitar la observación de que los períodos evolutivos que usa Allport son muy cercanos a los períodos de desarrollo que utiliza Freud en sus estadios. Pero, es importante que precisemos que el esquema de Allport no es una teoría de estadios evolutivos; es sólo una descripción de la forma en que generalmente se desarrollan las personas.

Rasgos o Disposiciones

Ahora bien, como el *proprium* se desarrolla de esta manera, entonces también desarrollaremos **rasgos personales** o **disposiciones personales**. Al principio, Allport usó el término rasgos, pero se dio cuenta que las personas entendían el concepto como cuando alguien describe a otro o cuando concluimos la personalidad en virtud de unos tests de personalidad, en vez de considerarlo como aquellas características únicas e individuales de la persona. Finalmente, cambiaría el concepto por el de **disposiciones**.

Una **disposición personal** se define como “una estructura neuropsicológica generalizada y peculiar del individuo, con la capacidad de interpretar y manejar muchos estímulos funcionalmente equivalentes, y de iniciar y guiar formas consistentes (equivalentes) con un comportamiento adaptativo y estilístico”.

Una disposición personal produce equivalencias en función y significado entre varias percepciones, creencias, sentimientos y acciones que no son necesariamente semejantes en el mundo natural o en la mente de cualquier otro. Una persona con la disposición personal “miedo al comunismo” puede incluir rusos, liberales, profesores, huelguistas, activistas sociales, ecologistas, feministas, rojos y así sucesivamente. Esta persona “metería a todos dentro del mismo saco” y respondería a cualquiera de ellos con un grupo de comportamientos que expresen su miedo: haciendo discursos, escribiendo cartas de

denuncia, votando, armándose, enrabetándose contra todo aquello que le “suene” a comunismo, etc.

Otra forma de decirlo sería que las disposiciones son concretas, fácilmente reconocibles y consistentes en nuestro comportamiento.

Allport defiende que los rasgos son esencialmente únicos de cada persona. El “miedo al comunismo” de una persona no es igual al de otro. Por esta razón, Allport defiende con fortaleza lo que él llama **métodos ideográficos** (métodos que se focalizan en el estudio de un solo individuo a través de entrevistas, análisis de las cartas o diarios, y demás) Actualmente conocemos este método como *cualitativo*.

Aún así, Allport reconoce que dentro de cualquier cultura particular, existen **rasgos comunes** o disposiciones; aquellas que son parte de esa cultura y que cualquiera reconocería y nombraría. En nuestra cultura, diferenciamos con frecuencia a los introvertidos de los extrvertidos o entre los liberales y los conservadores, y todos sabemos (burdamente) a qué nos referimos. Pero, otra cultura podría no reconocerlo. Por ejemplo, ¿qué significaría liberal y conservador en la Edad Media, o en la India en la actualidad?

El autor también defiende que algunos rasgos están mucho más ceñidos al *proprium* que otros. Los **rasgos centrales** son la piedra angular de tu personalidad. Cuando describimos a alguien, con frecuencia usaremos palabras que se referirán a los siguientes rasgos centrales: listo, tonto, salvaje, tímido, chismoso... Gordon ha observado que la mayoría de las personas tienen entre cinco y diez de estos rasgos.

También existen los llamados **rasgos secundarios**, aquellos que no son tan obvios o tan generales, o tan consistentes. Las preferencias, las actitudes, los rasgos situacionales, son todos secundarios. Por ejemplo, “él se pone rabioso cuando intentas hacerle cosquillas”; “aquella tiene unas preferencias sexuales muy inusuales” o “a este no se le puede llevar a restaurantes”.

Pero además están también los **rasgos cardinales**. Estos son aquellos rasgos que prácticamente definen las vidas

de algunas personas, pero no desde lo central, sino desde lo global. Aquel que, por ejemplo, pasa toda su vida buscando fama o fortuna, o sexo, es uno de esos. Con frecuencia, usamos personajes históricos específicos para nombrar estos rasgos cardinales: Scrooge (el avariento típico —*personaje del libro de Dickens de "Una Historia de Navidad"*); Juana de Arco (heroica y sacrificada); Madre Teresa (servicio religioso y altruismo); Marqués de Sade (sadismo); Maquiavelo (maquiavélico, crueldad política) y demás. Relativamente pocas personas desarrollan un rasgo cardinal y si lo hacen, es en un período bastante tardío en la vida, quizás, por la búsqueda crónica de una identidad que provea de sentido a sus vidas.

Madurez psicológica

Si posees un *proprium* bien desarrollado y un rico y adaptativo grupo de disposiciones, has logrado una **madurez psicológica**, término de Allport para la salud mental. Establece siete características:

1. **Extensiones del self** específicas y duraderas como el compromiso.

2. Técnicas de **relacionarse cálidamente**, orientadas a la dependencia sana de los demás (confianza, empatía, sinceridad, tolerancia.)

3. **Seguridad emocional** y aceptación propia.

4. Hábitos encaminados hacia una **percepción realista** (contrario a defensividad)

5. **Focalización en los problemas** y desarrollo de habilidades centradas en la solución de problemas.

6. **Objetivación del self** o desarrollar la introspección; pensar en uno, reírse de uno mismo, etc.

7. Una **filosofía unificada de la vida**, que incluya una particular orientación hacia la valoración; sentimientos religiosos diferenciados y una conciencia personal.

Estas características guardan un parecido importante con las de los *autoactualizadores* de Maslow y algunas ideas de Kelly.

Autonomía funcional

Allport no creía en mirar al pasado como forma de entender el presente de una persona. Su percepción se basa en el concepto de **autonomía funcional**: tus motivos actuales son independientes (autónomos) de tus orígenes. No importa, por ejemplo, por qué quisiste convertirte en médico o por qué desarrollaste esa predilección por las aceitunas o por si te gusta bailar el merengue; la cuestión es que ¿esa es la manera de ser que tienes ahora!

La autonomía funcional se presenta de dos formas: la primera es la **autonomía funcional perseverante**. Se refiere esencialmente a los hábitos (conductas que ya no sirven para sus propósitos originales, pero que aún se mantienen) Por ejemplo, podrías haber empezado a fumar como símbolo de la rebeldía adolescente, pero ahora no puedes dejarlo ¡porque sencillamente no puedes abandonarlo! Los rituales sociales tipo “Jesús” o “Salud” cuando alguien estomuda tuvo su razón en un tiempo (¡durante la plaga, el estomudo era de lejos, algo más serio de lo que es hoy en día!), pero se preserva en la actualidad porque se incorporó a una forma de educación.

La **autonomía funcional apropiada** está más dirigida al *self* que los hábitos. Los valores constituyen el ejemplo más común. Quizás te castigaron por ser egoísta cuando pequeño. Esta acción, de ninguna manera te detractó de ser un gran generoso actualmente; más bien, ¡se convirtió en un valor para tí!

Es probable que puedas percartarte en este momento de que la idea de autonomía funcional de Allport pudo haberse derivado de la frustración de éste con Freud (o con los conductistas) Por supuesto que esto podría interpretarse como una actitud defensiva por parte de Allport.

La idea de autonomía funcional (valores) llevó a Allport y a sus seguidores Vernon y Lindzey a desarrollar una categoría de valores (en un libro llamado *A Study of Values* (Un estudio de Valores), de 1960, y a una Prueba de valores (test):

1. El Teórico – un científico, por ejemplo, valora la verdad.

2. El Económico – un negociante valoraría la utilidad.

3. El Estético – un artista naturalmente valora la belleza.

4. El Social – una enfermera podría tener un fuerte amor por las personas.

5. El Político – un político valoraría el poder.

6. El Religioso – un monje o una monja probablemente valora la unidad.

Por supuesto que la mayoría de nosotros tenemos varios de estos valores de una forma más moderada e incluso consideraríamos algunos de éstos más bien como negativos. De cualquier modo, hay tests modernos que tienen dimensiones similares y se usan para ayudar a los jóvenes a que encuentren su perfil de carrera universitaria.

DISCUSIÓN

Allport es uno de esos teóricos que estaban tan en lo cierto en tantas cosas, que sus ideas simplemente han pasado a ser parte del espíritu humano a través de los tiempos. Su teoría es una de las primeras teorías humanistas que influiría a tantos otros como Kelly, Maslow y Rogers.

Un aspecto desafortunado de su teoría es su uso original de la palabra rasgo, lo que condujo a que muchos conductistas orientados a la situación redujeran su verdadero significado. Pero, esto siempre ha sido una debilidad de la psicología en general y en el estudio de la personalidad en particular: la ignorancia del pasado y las teorías e investigaciones de los demás. En todo caso creemos que, como guía, las agudas apreciaciones de Allport son muy útiles para entender algunos aspectos de la personalidad y, de forma velada o expresa, se encuentran integrados en otras teorías, incluso en aquellas que no tienen un cuerpo teórico esencialmente humanista.

2º Tendencia

LA EXISTENCIALISTA

LUDWIG BINSWANGER

1881 - 1966

*¿Quién soy, quién soy!
 La tierra produce el grano,
 Pero yo soy estéril,
 Soy una concha desechable,
 Rota, inútil, una cáscara desvainada.
 Creador, Creador,
 ¡Devuélveme!
 Créame por segunda vez
 ¡Y créame mejor!"*

Ellen West fue siempre una persona particular. Comía como un pajarito y oponía gran resistencia a todo aquel que intentara forzarle a comer algo que no le gustara. De hecho, su terquedad era lo que la mantenía en pie. Siempre tenía que ser la primera en todo lo que le gustara y no soportaba enfermar y quedarse en casa. En los tiempos de adolescencia su lema era "¡O César o nada!"

Teniendo 17 años, su incipiente poesía empezó a tomar un giro curioso. En uno de esos poemas, llamado *Kiss Me Dead*, habla de la súplica al Rey del Océano a que la tome en sus fríos brazos y le bese hasta morir. A partir de este momento, se vuelca plenamente sobre el trabajo y mantiene en sus escritos que el mismo es "la bendición de nuestra vida". En estos tiempos, está fascinada y horrorizada de la brevedad y futilidad de la vida en general.

A los 20 años, hace un viaje a Sicilia. Come bastante y gana algo de peso, cosa de lo que se burla una amiga, a lo que

* Tanto este poema como el siguiente aparecidos en este capítulo son traducción libre del original en inglés por R. Gautier.

ella responde con grandes atracones de comida. Comienza entonces a obsesionarse con la idea de estar gorda; se odia a sí misma por ello y empieza a considerar la muerte como una salida a su desgracia.

Durante un corto periodo de tiempo, se recupera apoyándose en el trabajo y sale de su depresión, pero siempre acarrea consigo un sentimiento de temor. Ahora dirige su atención a los cambios sociales e incluso se implica en ello, aunque en secreto considera que no sirve de nada.

Cuando sus padres interfieren en su compromiso con un estudiante, cae en picado y regresa demacrada y enferma de un centro vacacional, aunque considere que esta obsesión con estar delgada es realmente el camino hacia su salud. Cuando su médico le recomienda reposo y recupera su peso, se desanima y se propone de forma contundente volver a su estado anterior de demacración.

A los 28 años, se casa con su primo con la esperanza de que el matrimonio le ayude a deshacerse de su "idea fija". Tiene un aborto, producto de su reticencia a ingerir comida propia de su estado de gestación. A sus 35 años, Ellen llega a tomar entre 60 y 70 pastillas de laxantes vegetales durante el día; vomita durante la noche y tiene diarrea el resto del tiempo. Se queda en 92 libras de peso y parece un esqueleto viviente.

Es en estos momentos cuando decide ir a un psiquiatra...y luego a otro. Hace dos intentos infructuosos de suicidio y finalmente se le traslada al Sanatorio Kreuzlingen, donde se adapta bastante bien bajo la tutela y cuidados de Ludwig Binswanger y la compañía de su marido. A través de una dieta de mantenimiento y sedantes, poco a poco se recupera físicamente, pero sigue sintiendo una sensación opresiva de temor.

Dado que continúa intentando matarse, el personal médico desesperado decide que o se le confina a una "vigilancia permanente", donde se deterioraría inexorablemente, o se le da el alta. Tanto Ellen como su marido escogen el alta.

Cuando se toma esta decisión, Ellen se siente mucho más recuperada, ya que sabe lo que hará. Empieza a comer

felizmente, incluso algunos chocolates y se siente llena por primera vez en trece años. Habla con su marido, escribe algunas cartas a amigos y toma una dosis letal de veneno.

El por qué esta triste historia es uno de los casos clínicos más famosos entre los estudiantes de psicología no es tan sorprendente (la anorexia es, desafortunadamente, muy frecuente), ni siquiera por el curso tan particular de los eventos, sino por la habilidad de Ellen West para expresar su perspectiva de su propio problema y del hecho de que su psiquiatra, Ludwig Binswanger, adoptara una escucha muy cercana de su paciente.

Veamos otro de sus poemas:

*Me gustaría morir como lo hace el pájaro
Que abre su garganta en gran júbilo;
Y no vivir como el gusano que vive en tierra
Volviéndose viejo y feo, ¡monótono y tonto!
No, sentir por una vez como las fuerzas en mí se encienden
Y salvajemente ser consumida por mi propio fuego.*

En algún momento de su niñez, Ellen separó su existencia en dos campos opuestos. Por un lado está el *mundo sepulcral*, que incluye su existencia física y social. Su cuerpo con sus bajas necesidades, le distrajo de sus propósitos. Se hace vieja cada día. Su sociedad es burguesa y corrupta. A la gente que le rodea no parece importarle toda la maldad y el sufrimiento. En el mundo sepulcral todo se degenera y es atraído hacia el fondo, hacia la tumba, hacia un agujero negro. Por otro lado está el *mundo etéreo*, el mundo del alma, pura y limpia, un mundo donde las necesidades están cubiertas, donde los actos se suceden sin esfuerzo, donde no hay resistencias materiales. En el mundo etéreo podemos ser libres y volar.

Existen algunas personas que intentan ignorar el mundo etéreo. No se sienten cómodos con las ansiedades y responsabilidades que devienen con la libertad. Más bien algunos prefieren que se les diga lo que tienen que hacer, de manera que se adhieren a una secta, banda o a una corporación multinacional. Pero aún así, se siguen sintiendo temerosos,

porque sienten que algo no encaja en el fondo de sí mismos. No viven su vida, por tanto, nunca serán felices.

Otros dirigen su atención a su cuerpo. Empiezan por buscar placeres simples, pero pronto se dan cuenta que éstos se vuelven cansinos y poco gratificantes. Entonces, desplazan la búsqueda a un nuevo foco, como las drogas, o a una nueva perversión, etc. Después de un tiempo, tampoco esto satisface. Fallan, no porque los placeres logrados sean nimios, sino porque solo hay una parte de ellos mismos en los placeres buscados.

Ellen West intentó ignorar el mundo sepulcral. Quería volar más allá de lo material y mundano hacia lo etéreo, dentro de lo bueno, correcto y puro. Y, en un pequeño dominio, estuvo cerca de lograrlo: se las arregló para reducir su cuerpo hasta ser un esqueleto, pero nunca es suficiente.

No podemos ignorar una parte de lo que somos por la búsqueda de otra. No puedes ignorar tu cuerpo o tu alma o cualquier otro aspecto de lo que eres. Nos guste o no, somos tanto pájaro como gusano.

BIOGRAFÍA

Ludwig Binswanger nació el 13 de abril de 1881 en Kreuzlingen, Suiza, dentro de una familia bastante acomodada y curtida en la tradición médica y psiquiátrica. Obtuvo su licenciatura de la Universidad de Zurich en 1907. Estudió bajo la tutela de Carl Jung y como éste, realizó su internado con Eugen Bleuler, compartiendo su interés por la esquizofrenia. Jung le presentó a Sigmund Freud en 1907.

En 1911 Binswanger logró la plaza de Jefe Médico y Director en el Sanatorio Bellevue en Kreuzlingen, posición previamente ocupada por su padre y abuelo. Al año siguiente, enfermó y recibió una visita de Freud, quien raramente se alejaba de Viena. Su amistad duró hasta la misma muerte de Freud en 1939, incluso a pesar de sus divergencias teóricas.

En los primeros años de la década de los veinte, Binswanger cultivó un interés especial sobre las obras de Edmund Husserl, Martin Heidegger y Martin Buber, inclinándose paulatinamente hacia una perspectiva existencialista más que freudiana. En los años 30, podríamos decir con certeza que se constituyó en el primer terapeuta verdaderamente existencialista. En 1943, publicó su trabajo más importante, *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins* (Formas esenciales y conocimiento de la existencia humana)

En 1956, Binswanger abandonó su posición en Bellevue después de 45 años como Jefe Médico y Director. Continuó estudiando y escribiendo hasta su muerte en 1966.

TEORÍA

Tanto la **psicología existencial** como la freudiana, son “escuelas de pensamiento”, una tradición teórica, de investigación y práctica a la que se dedican muchas personas, aunque, aparte de otras diferencias, en la primera no existe un único fundador. De hecho, la psicología existencial tiene sus raíces en el trabajo de un diverso grupo de filósofos de la segunda mitad del siglo diecinueve, especialmente de Soren Kierkegaard y de Friedrich Nietzsche. Ambos eran tan distintos como el día y la noche, de manera que resulta un tanto difícil imaginar una escuela derivada de la conjunción de los dos. Kierkegaard estaba interesado en recuperar la profundidad de la Fe de la seca religión de Copenhague de esos días y Nietzsche, al contrario, es famoso por su célebre exclamación “¡Dios está muerto!”, si bien no es menos cierto que eran más diferentes de los filósofos que le precedían que entre ellos mismos. Ambos se acercaron a la filosofía desde el punto de partida de la gente real, apasionadamente ocupada en las dificultades de la vida cotidiana. Los dos creían que la existencia humana no podía limitarse a sistemas racionales complejos,

ya fuesen religiosos o filosóficos. Ambos estaban más cerca de ser poetas que lógicos.

Desde Kierkegaard y Nietzsche, muy pocos filósofos y más recientemente unos cuantos psicólogos, han intentado clarificar, extender y promover las ideas del existencialismo. Desafortunadamente, muchos no han sido muy buenos poetas, por lo que dedicar la lectura a ellos no suele ser muy agradable, más bien doloroso. Pero debemos tener en cuenta que estas personas lucharon contra una corriente de siglos de filosofía altamente sistemática, racional y lógica y contra una psicología reducida a la fisiología y al comportamiento. Con frecuencia, aquello que quieren transmitir se percibe como extraño, precisamente porque estamos acostumbrados a la lógica tradicional y a la ciencia.

Fenomenología

La **fenomenología** es un completo y cuidadoso estudio de los **fenómenos** y constituye básicamente una invención del filósofo Edmund Husserl. Los fenómenos están constituidos por el contenido de la consciencia, las cosas, cualidades, relaciones, eventos, pensamientos, imágenes, memorias, fantasías, sentimientos, actos, etc., que experimentamos; eso que en nuestro idioma llamamos *vivenciar*. La fenomenología es un intento de permitir que estas experiencias nos "hablen", que las vivamos, para que podamos describirlas de la manera más imparcial posible.

Si conoces algo sobre psicología experimental, estaríamos hablando de objetividad. En la psicología experimental, así como en la ciencia en general, intentamos deshacernos de la subjetividad y ver las cosas realmente como son. Pero los fenomenólogos sugerirían que no puedes deshacerte de la subjetividad, aunque te empeñes en hacerlo. El verdadero intento de ser científico significa acercarse a las cosas desde un particular punto de vista, el de científico, con toda la subjetividad que esto implica. No podemos dejar de lado la subjetividad dado que no es algo separado de la objetividad.

La filosofía moderna en casi toda su extensión, incluyendo la filosofía de la ciencia, es dualista. Esto quiere decir que separa al mundo en dos partes, la parte objetiva, usualmente concebida como material y la subjetiva como consciente. Por tanto, de esta manera podríamos considerar nuestras experiencias como una interacción entre estas partes subjetivas y objetivas. La ciencia moderna se ha inclinado hacia esta postura enfatizando lo objetivo, la parte material y quitándole importancia a la parte subjetiva. Algunos llaman a lo consciente un "epifenómeno" o subproducto no muy importante de la química cerebral y otros procesos materiales; algo más bien como un inconveniente. Otros, como B.F. Skinner, ni siquiera consideran como algo a la consciencia.

Los fenomenólogos creen que esto es un error. Todo aquello con lo que lidia un científico pasa por la consciencia. Todo lo que experimentamos está coloreado por lo "subjetivo". Una forma mejor de expresarlo sería que no existe experiencia que no comprenda tanto lo que hemos experimentado como lo que se experimenta. Esta idea es llamada **intencionalidad**.

De manera que la fenomenología nos pide que dejemos aquello que estamos estudiando, ya sea una cosa ahí fuera o un sentimiento propio o ajeno, o la existencia humana, y dejemos que se nos revele. Podemos lograrlo abriéndonos a la experiencia, aunque no encaje con nuestras ideas filosóficas o psicológicas y/o nuestras creencias religiosas. En especial, nos pide que pongamos entre paréntesis o **apartemos** la realidad objetiva de la experiencia.

La fenomenología es también una tarea interpersonal. Mientras que la psicología experimental usa un grupo de sujetos de tal forma que se puede remover estadísticamente la subjetividad de sus experiencias, la fenomenología permite el trabajo con un grupo de co-investigadores de manera que sus perspectivas puedan agruparse para obtener una comprensión más rica y llena del fenómeno. A esto le llamamos **intersubjetividad**, actitud que ha creado una nueva escuela terapéutica, sobre todo desde un marco psicoanalítico.

Este método, así como sus adaptaciones, ha sido utilizado para estudiar emociones distintas y psicopatologías, así como la separación, soledad y solidaridad, la experiencia artística, la religiosa, el silencio y el lenguaje, la percepción y el comportamiento, etc. También se ha usado para estudiar la existencia humana en sí misma, más notablemente por Martin Heidegger y Jean-Paul Sartre. En definitiva, esto es la base propiamente dicha del existencialismo.

Existencia

Kierkegaard nos compara con Dios, y por supuesto, salimos perdiendo. Tradicionalmente, consideramos a Dios como omnipresente, omnipotente y eterno. Nosotros, por otro lado, somos abismalmente ignorantes, ridículamente débiles y definitivamente mortales. Nuestras limitaciones son claras.

Muchas veces queremos ser un poco más como Dios, o al menos como los ángeles. Supuestamente, los ángeles no son tan ignorantes y débiles como nosotros, ¡y son inmortales! Pero, como Mark Twain señaló, si fuésemos ángeles, no nos reconoceríamos a nosotros mismos. Los ángeles no hacen más que cumplir órdenes de Dios. No pueden hacer otra cosa. Simplemente son los llamados "mensajeros" del Señor y nada más y nada menos que ¡para toda la eternidad!

Un pedazo de madera es más parecido a un ángel que nosotros. La tabla tiene una naturaleza, un propósito, una esencia, que le hemos dado nosotros. Está ahí para servirnos de una cierta manera, como un ángel sirve a Dios.

Las ardillas también lo son. Igualmente tienen un plan, un propósito, un cianotipo, si se quiere, en su genética. Hacen lo que sus instintos les dicen que hagan. Raramente requieren de algún tipo de enseñanza. Quizás podría ser algo depresivo considerarse una tabla o una ardilla, o un ángel, pero desde luego ¡es fácil! Podríamos decir que su esencia está antes que su existencia: lo que son está antes que lo que hacen.

Pero, dicen los existencialistas, esto no es así para nosotros. "**Nuestra existencia precede a nuestra esencia**",

tal y como dijo Sartre. No sé para que estoy aquí hasta que haya vivido mi vida. Mi vida, lo que soy, no está determinado por Dios, por las Fuerzas de la Naturaleza, por mi genética, por mi sociedad, ni incluso por mi familia. Cada uno de ellos podría proveerme de materiales básicos para llegar a ser lo que soy, pero es lo que escojo ser en la vida lo que hace que sea yo. Me creo a mí mismo.

Si el científico es el modelo de humanidad para George Kelly y los psicólogos cognocivistas, el artista lo es para los existencialistas.

Podríamos decir que la esencia de la humanidad (aquello que todos compartimos y nos hace distintos del resto de las cosas del mundo) es nuestra falta de esencia, nuestra **libertad**. No podemos ser capturados por un sistema filosófico o una teoría psicológica; no podemos ser reducidos a procesos físicos y químicos; nuestros futuros no pueden predecirse con estadísticas sociales. Algunos de nosotros somos hombres, otros mujeres; algunos somos negros, otros blancos; algunos provenimos de una cultura, otros de otra; algunos tenemos imperfecciones y otros tienen unas más. Los "materiales básicos" difieren de forma dramática, pero todos compartimos la tarea de hacernos a nosotros mismos. Por tanto, es importante señalar aquí que esencia y materiales básicos no es lo mismo.

Dasein

Binswanger adoptó algunos términos y conceptos introducidos por el filósofo Martin Heidegger. El primero y más importante de ellos es **Dasein** (literalmente, estar o ser ahí) al que muchos existencialistas se refieren para hablar de la existencia humana. Aunque, como hemos dicho significa literalmente "estar ahí", acarrea consigo otras connotaciones sutiles: el término original en alemán sugiere una existencia continua o la continuidad de la existencia, la supervivencia, la persistencia. Además, el énfasis en la parte "da" o "ahí", tiene el sentido de estar en el medio de todo, en el grueso de las cosas. También este énfasis posee la connotación de estar ahí

como lo opuesto a estar aquí, como si no estuviésemos adonde pertenecemos; como si fuésemos dirigidos hacia otra cosa.

Aunque no existe una traducción precisa del término, muchas personas utilizan la palabra **existencia** o **existencia humana**. Existencia se deriva del latín *existare*, que significa el hecho de existir; vida del hombre y por oposición a esencia, realidad concreta de un ente cualquiera. Tal y como se puede percibir, esta definición trae consigo algunos de los conceptos subyacentes a la palabra *dasein*: ser distinto, ir más allá de uno mismo, volver a ser.

Aún existen otras acepciones para *dasein*. Heidegger se refería al mismo como **apertura** (*lichtung*), igual que pradera, apertura en el bosque, ya que *dasein* es lo que permite al mundo revelarse. Sartre también comparte este sentido de apertura, al referirse a la existencia humana como **la nada**. De la misma forma que el agujero solo existe en virtud de algo sólido, *Dasein* se erige en agudo contraste a la “estrechez” de todo lo demás.

La cualidad principal de *dasein*, siguiendo a Heidegger, es el **cuidado** (*Sorge*). El “estar ahí” nunca tiene que ver con indiferencia. Estamos constantemente envueltos en el mundo, en los demás y en nosotros mismos. Estamos comprometidos o envueltos con la vida.

Lanzamiento

El **lanzamiento** se refiere al hecho de que somos “lanzados” a un universo que no hemos escogido. Cuando empezamos a escoger nuestras vidas, lo hacemos a partir de muchas bases que elegiremos y que están hechas para nosotros: genética, ambiente, sociedad, familia... todos esos “materiales básicos”. Una forma mejor de entenderlo sería considerar que mi “Yo” consciente y libre, no está separado del “aquello”, físico y determinado.

Pensemos por ejemplo en nuestro cuerpo. Por un lado, somos nuestro cuerpo, nuestro cuerpo somos nosotros. Al desearlo, caminamos, hablamos, miramos o escuchamos. Percibimos, pensamos, sentimos y actuamos “con él”, “a

través” de él. Es muy difícil concebir la vida sin él. Pero, al mismo tiempo es como cualquier otra “cosa”. Puede resistirse, puede fallarnos, podemos perder un miembro, podemos enfermar y perder esta u otra función, pero seguimos siendo nosotros. A veces el mundo entra en nosotros, como por ejemplo si me colocan un corazón artificial o una prótesis ósea. Otras veces nos extendemos dentro del mundo, usando un telescopio, un teléfono o una caña de pescar. Estamos atrapados en el mundo y el mundo en nosotros y no hay manera de saber dónde termina uno y dónde empieza el otro.

El *lanzamiento* también se refiere al hecho de que nacemos en un mundo social establecido de antemano. Nuestra sociedad nos precede, así como nuestra cultura, nuestro lenguaje, nuestras madres y nuestros padres. En nuestro desamparo, como bebés y niños, debemos depender de ellos.

Incluso como adultos, dependemos de otros. En ocasiones, “caemos víctimas” del **Otro**, esa generalización sin rostro a la que frecuentemente llamamos “personas” (como cuando decimos “las personas están mirando”) o en el “nosotros” (como cuando afirmamos “nosotros no hacemos eso”) o en el “ellos” (“A ellos no les gusta nada esto”) Pagamos con nuestra libertad y nos permitimos esclavizarnos por nuestra sociedad. A esto se le llama **Caída**.

Binswanger, siguiendo al filósofo Martin Buber, añade una nota más positiva a la idea de caída: lo aplica a la noción de *amplitud* hacia los otros (Yo-hacia ti) y al amor. Si el *dasein* es una apertura, podemos abrirnos hacia los demás. No estamos “encerrados” en nosotros mismos como algunos existencialistas parecen sugerir. Binswanger percibe este potencial como una parte intrínseca del *dasein*, e incluso le otorga un lugar especial refiriéndose a él como **estar-más-allá-del-mundo**.

Ansiedad

Los existencialistas en general son famosos por puntualizar que la vida es dura y difícil. El mundo físico nos provee tanto de dolor como de placer; el social puede conducirnos a la angustia y la soledad así como al amor y al

afecto, y el mundo personal, de manera prioritaria, contiene ansiedad y culpa dentro de él, así como la consciencia de nuestra propia mortalidad. Y estas cuestiones, difíciles de soportar y no meras posibilidades en la vida, son inevitables.

Ser libre significa crear oportunidades. De hecho, estamos "condenados" a escoger, como dijo Sartre, y lo único que no podemos escoger es no escoger. Incluso, como puntualizó Kierkegaard, tenemos que escoger lo que pensamos; somos de hecho ignorantes, débiles y mortales; esto es, nunca tendremos suficiente información para tomar una buena decisión, ¡casi nunca podremos llevarla a cabo cuando creemos que estamos preparados, y moriremos antes de lograrlo!

Kierkegaard, Heidegger y otros existencialistas usan la palabra **Angst, Ansiedad**, para referirse a la aprehensión que sentimos cuando nos movemos hacia la incertidumbre de nuestro futuro. A veces se traduce como **pavor** para enfatizar la angustia y el desasosiego que viene junto a la necesidad de escoger, pero ansiedad es la palabra que más globaliza el concepto. La ansiedad, a diferencia del miedo o el pavor, no tiene un objeto bien definido. Es más un estado generalizado del ser. Desde otro punto de vista, resulta llamativo que exista un estado patológico definido en la psiquiatría clásica de **ansiedad flotante**, caracterizado por una sensación mantenida y crónica de ansiedad, cosa que se parece a lo que estamos describiendo.

Los existencialistas hablan muchas veces de **la nada** en relación con la ansiedad: dado que no somos como tablas, ángeles y ardillas, determinados de forma precisa, a veces sentimos como si fuéramos a caer en la nada. Nos gustaría ser rocas (sólidas, simples, eternas), pero nos damos cuenta que somos remolinos. La ansiedad no es un inconveniente temporal que nos pueda quitar el amigable terapeuta; es parte de ser humano.

Culpa

Parece entonces que el existencialismo no es una filosofía fácil. Provee de muy pocas vías de evitar las responsabilidades

derivadas de los propios actos. No podemos echar la culpa a nuestro ambiente, a nuestra genética, o a nuestros padres, o a tal enfermedad psiquiátrica, o al alcohol y drogas, o a la presión de mi pareja, o al mismo Diablo.

Heidegger utiliza la palabra alemana *Schuld* para referirse a la responsabilidad con nosotros mismos y significa tanto **culpa** como **deuda**. Si no hacemos lo que sabemos que deberíamos hacer, sentimos culpa; hemos adquirido una deuda con nuestro potencial. Y como el *dasein* es siempre una cuestión de potencial, por principio natural nunca se verá satisfecho del todo. Por tanto, hasta cierto punto siempre estaremos "en deuda" con el *dasein* y, de la misma manera que ocurre con la ansiedad, siempre estará presente.

Otra palabra que encaja bien aquí es **remordimiento**. La culpa es ciertamente una cuestión de arrepentimiento sobre aquellas cosas que hemos hecho -o dejado de hacer- dañina para otros. Pero también sentimos remordimiento sobre decisiones pasadas que no han hecho daño a los demás pero sí a nosotros mismos. Cuando hemos escogido el camino más fácil, o no nos hemos comprometido con nosotros o con otros, o hemos decidido hacer menos en vez de más; cuando hemos perdido nuestro nervio (impulso), sentimos remordimiento.

Muerte

En ocasiones se les critica a los existencialistas su preocupación con la muerte. Es cierto que de hecho discuten en mayor profundidad el tema que la mayoría de los teóricos, pero no con un interés morboso. Es enfrentándonos a la muerte cómo podremos llegar a una comprensión de la vida. Heidegger nos llama **ser-hacia-la-muerte**. Parece que somos la única criatura consciente de su propio final y cuando nos damos cuenta de esto, intentamos quitárnoslo de la cabeza trabajando o haciendo cualquier otra cosa en el mundo social. Pero esto no nos ayuda. Evadir la muerte es evadir la vida.

¿Quién no se ha hallado alguna vez en la tesitura de cuestionarse su propia muerte y pensar en el poco tiempo de vida que queda para seguir queriendo a los suyos?

Autenticidad

A diferencia de otros teóricos de la personalidad, los existencialistas no hacen ningún esfuerzo para evitar juicios de valor. Desde un punto de vista fenomenológico, lo bueno y lo malo son tan “reales” como un residuo sólido o una tostada quemada. De manera que tienen claro que existen formas mejores y peores de vivir la vida. Las mejores formas se asocian al término **auténtico**.

Vivir de forma auténtica implica ser consciente de uno mismo, de nuestras circunstancias (*lanzamiento*), de nuestro mundo social (*caída*), de nuestro deber de crearnos a nosotros mismos (*comprensión, entendimiento*), de lo inevitable de la ansiedad, de la culpa y de la muerte. Más allá, significa aceptar estas cosas como un acto de autoafirmación. Implica compromiso, compasión y participación.

Fíjate que el ideal de salud mental no es placer o ni siquiera felicidad, aunque los existencialistas no tengan precisamente nada en contra de estas cosas. La meta es hacer lo que más puedas o lo que mejor hagas, por lo que el concepto de curación podría limitarse a mejorar en virtud de reconocer la patología. Desde nuestra visión, esta postura es especialmente útil para tratar enfermedades graves como las psicosis desde una perspectiva psicoterapéutica, donde la propia patología nos somete a las limitaciones inherentes a la misma.

Inautenticidad (Falsedad)

Alguien que no es **auténtico** ya no está “creciendo”, simplemente “es”. Ha cambiado la apertura por la cerradura, lo dinámico por lo estático, las posibilidades por la actualidades. Si la autenticidad es movimiento, sencillamente esta persona se ha detenido.

Los existencialistas evitan las clasificaciones. Cada persona es única. En principio, empezamos con diferentes "materiales básicos" (genética, cultura, familias y demás) Luego, a partir de estas bases, empezamos a crearnos a nosotros mismos en virtud de las elecciones que tomamos. Por consiguiente, hay tantas formas de ser auténtico como personas existen.

Convencionalidad

La **convencionalidad** es la forma más común de no ser auténtico. Incluye la ignorancia de la propia libertad y de vivir una vida conformista y de un materialismo superficial. Si te las ingenias para ser como cualquier otro, no necesitarás escoger ni crear elecciones. Puedes apoyarte en la autoridad, en tu pareja o en la publicidad para que te "guíen". Entonces caerás en lo que Sartre llamó **mala fe**.

Otra forma de **inautenticidad** es la **neurosis existencial**. De cierta forma, el neurótico está más atento que la persona convencional: él sabe que se enfrenta a elecciones que tomar y se asusta ante ello. De hecho, le asusta tanto que se sobreesatura. Se queda estupefacto o entra en pánico, o cambia su ansiedad y culpa existenciales por una neurosis ansiosa y culposa: encuentra algo "menos exigente" (un objeto fóbico, una obsesión o compulsión, un blanco para su ira, una enfermedad o la pretensión de una enfermedad) para hacer más objetivas (y por tanto, hipotéticamente más controlables) las dificultades de su vida. Un psicólogo existencialista diría que aunque puedas deshacerte de los síntomas con un buen número de técnicas, al final tendrías que enfrentarte a la realidad del *dasein*.

Binswanger considera la *inautenticidad* como una cuestión de elegir un simple **tema** en la vida o incluso, un pequeño número de temas que permita al resto del *dasein* ser dominado por éstos. Aquellos sujetos que poseen una personalidad que los freudianos llaman "anal-retentiva", por ejemplo, pueden estar dominados por un tema de "retener" o "mantener

dentro de uno”, o de rigidez y perfección. Aquel que no se siente en control de su vida puede estar dominado por un tema de suerte, destino o espera. Una persona que come de forma ansiosa podría estar dominada por un tema relacionado con el vacío y de la necesidad de llenarse a sí mismo. Un adicto al trabajo podría estar sujeto por un tema relativo a la pérdida de tiempo –relacionado con la mortalidad y finitud de la vida- o de ser superado.

Análisis Existencial

Diagnóstico

Binswanger y otros psicólogos existencialistas centran la atención en descubrir a su cliente su **visión de su mundo** (o **diseño del mundo**). No es necesariamente una cuestión de discutir la religión o filosofía de la vida del sujeto. Lo que Binswanger quiere saber es tu “*Lebenswelt*”, palabra de Husserl para “el mundo vivido” (es en este sentido, donde en castellano podemos utilizar el vocablo “vivenciar” o el “mundo vivenciado” para expresar la connotación de experiencia emocional y personal del sujeto sobre lo que ha vivido). El autor busca, en definitiva, aquel punto de vista particular de tu vida cotidiana.

Por ejemplo, intentaría comprender cómo ves tu *Unwelt* o **mundo físico** (cosas, edificios, árboles, mobiliario, gravedad...)

También le gustaría entender tu *Mitwelt*, o **mundo social**: tus relaciones con otros individuos, con tu comunidad, con tu cultura y demás.

Y finalmente intentaría comprender tu *Eigenwelt* o **mundo personal**. Esto incluye tanto tu mente como tu cuerpo, en tanto creas que es una parte importante del sentido de quién eres.

Binswanger también está interesado en tu relación con el **tiempo**. Le gustaría saber cómo percibes tu pasado, tu presente y tu futuro. ¿Vives más bien en el pasado, intentando siempre recuperar aquellos maravillosos años? ¿O vives en el futuro, siempre esperando y preparándote para una vida

mejor? ¿Percibes tu vida como una aventura compleja y larga? ¿O como un instante; aquí, ahora, y mañana adiós?

También de interés es la forma en que tratamos el **espacio**. ¿Tu mundo es abierto o cerrado? ¿Es íntimo o vasto? ¿Es acogedor o frío? ¿Percibes tu vida como algo en movimiento, como una cuestión de aventura y viajes, o la ves desde una postura inmóvil? Por supuesto, ninguno de estos cuestionamientos significan algo por sí mismos, pero al combinarse con los demás a través del proceso íntimo relacional de la terapia, pueden llegar a ser una gran fuente de información.

Binswanger también habla de diferentes **modos**: algunas personas viven de **modo singular**; solos y autosuficientes. Otros viven de un **modo dual**; más como un "tú y yo" que un "yo". Algunos viven de un **modo plural**, pensando en sí mismos en términos de su pertenencia a algo más amplio que ellos mismos (nación, religión, organización, cultura) E incluso hay quien vive de un **modo anónimo**, quieto, secreto, escondido detrás de la vida. Y la mayoría de nosotros vivimos en todos estos modos alternados en el tiempo.

Como podemos observar, el lenguaje del análisis existencial es **metafórico**. La vida es demasiado amplia, demasiado rica, para ser capturada por algo tan crudo como la prosa.

Los terapeutas existencialistas permiten a sus pacientes revelarse a sí mismos, dejarse ver a sí mismos, en sus propias palabras, en su propio espacio temporal.

Los existencialistas también podrían ocuparse de tus sueños, pero en vez de interpretarlos, te preguntarían el significado que tienen para ti. Podrían incluso sugerirte que deje que tus sueños te inspiren, que te guíen, que te sugieran sus propios significados. Podrían no significar nada en absoluto y podrían significarlo todo.

Terapia

La esencia de la terapia existencial es la relación terapéutica entre el terapeuta y su paciente, o **encuentro**. Esta

es la genuina presencia de un *dasein* ante otro, una “apertura” de uno frente a otro. A diferencia de otras terapias más “formales” como la freudiana, o más “técnicas” como la conductual, la terapia existencial parece depender más de ti o estar más cerca de ti. La transferencia y la contratransferencia se consideran partes propias y naturales del encuentro; sin abusar, por supuesto, y tampoco sin dejarlas de lado.

No obstante, los humanistas ortodoxos considerarían al terapeuta existencialista como más formal y más directivo que ellos, pero es probable que esta apreciación tenga más que ver con los temas tratados. En este sentido, el terapeuta existencialista es más “natural” con su paciente (usualmente tranquilamente escuchando, pero expresando en ocasiones sus propias opiniones, experiencias e incluso emociones) “Ser natural” también implica el reconocimiento por parte del paciente de sus propias diferencias internas. El terapeuta tiene el entrenamiento y la experiencia y después de todo, es el paciente quien presumiblemente tiene los problemas. La terapia existencial también se considera un diálogo, no un monólogo del terapeuta ni tampoco del paciente.

Pero el análisis existencial tiene como meta la **autonomía** del paciente. De la misma manera en que enseñamos a un niño a montar en bicicleta, debemos sujetarles por un tiempo, pero eventualmente tendremos que dejarles ir solos. El niño podría caerse, pero si nunca le soltamos, ¡no aprenderá a montar! Si la “esencia” del *dasein* (*Ser humano*) es responsabilidad y libertad en la propia vida, entonces no puedes ayudar a alguien a hacerse un humano más completo a menos que estés preparado para liberarle.

DISCUSIÓN

La parte más positiva de la psicología existencial es su insistencia en la mayor adherencia posible al “**mundo vivencial**”. En fenomenología, hemos invertido mucho

esfuerzo y tiempo en un método riguroso para describir la vida y cómo se vive la misma. La teoría, las estadísticas, el reduccionismo y los experimentos se apartan, al menos por un momento. Los existencialistas se refieren a que primero debemos saber de lo que estamos hablando. Esto hace que la psicología existencial se aplique de forma natural: se mueve casi sin querer tanto en el campo de la diagnosis como de la psicoterapia; muestra su presencia en el campo de la educación e incluso puede que algún día se adentre en la psicología industrial y organizativa.

Tiene bastante menos respeto como método de investigación. Existen dos revistas psicológicas que hablan de investigación fenomenológica y unas pocas publicaciones dedicadas a la educación y a la enfermería se abren a ella. Pero prácticamente el grueso de la psicología la rechaza, y de forma más bien grosera. Es considerada simplemente como no científica, ya que no tiene que ver con hipótesis ni estadísticas y mucho menos con variables dependientes e independientes o con grupos de control y muestras aleatorias; todo esto la hace prácticamente desechable de los programas de postgrado, tesis doctorales y maestrías en universidades.

Sin embargo, las particularidades por las que el existencialismo ha ganado respeto no son precisamente por su falta de psicología tradicional en sus bases y práctica. Con frecuencia se cree que tiene que ver con su difícil comprensión o malinterpretación por parte por la corriente angloparlante de psicólogos.

Si bien es cierto que sus originales ideas son difíciles de expresar y necesitan de nuevas palabras y alternativas formas de uso de las antiguas, muchos de los términos de la psicología existencial son innecesariamente oscuros. Muchos de ellos provienen de tradiciones filosóficas, probablemente familiares a los filósofos, pero no a la mayoría de psicólogos. Otros son alemanes o franceses y están muy mal traducidos. Y algunos de ellos son simplemente caprichosos o pretenciosos.

Después de todo, el lenguaje de las experiencias ordinarias de la gente común debería ser un lenguaje ordinario

¿no? Rollo May y Víctor Frankl han hecho un considerable esfuerzo en este sentido, pero hace falta mucho más.

Los existencialistas también tienden a ser un poco prepotentes, incluso hasta el punto de discutir quién de todos ellos tiene la "verdadera" comprensión sobre Husserl o Heidegger o cualquiera que sea. Pueden ganar un buen pulso, especialmente si establecen su acercamiento de forma que pueda ser aceptado a las corrientes principales de la psicología, como han hecho Alfred Adler, Erich Fromm, Carl Rogers y otros teóricos, investigadores y practicantes que no son de hecho existencialistas, pero con frecuencia se expresan bastante mejor.

El mayor peligro en el que creemos que caen los existencialistas es su tendencia a mantenerse en una oposición a la corriente. Es cierto que la psicología tiene dos amplias "culturas", los experimentalistas "duros" por un lado y los clínicos más inclinados al humanismo por el otro. Al denigrar la cultura experimental, sencillamente están siendo antagonistas de la mitad de la psicología!

Si somos un poco extremos con los psicólogos existencialistas, es en parte porque nos parecemos a ellos como profesionales. Es como el patriotismo: mientras más amas a tu país, más te preocupan sus fallos. En todo caso, creemos que la psicología existencial tiene mucho que ofrecer. En particular, nos provee de una base filosófica sólida donde adlerianos, rogerianos y neofreudianos y cualquier otro existencialista marginal, pueden desarrollar y refinar su comprensión de la vida humana.

VIKTOR FRANKL

1905 - 1998

BIOGRAFÍA

Viktor Emil Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905. Su padre trabajó duramente desde estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales, lo que dio ejemplo a su hijo.

Frankl empezó a interesarse por la psicología desde su época de estudiante universitario mientras frecuentaba las organizaciones juveniles socialistas de la época.

En 1930 logró su licenciatura en medicina y fue asignado a una sala dedicada al tratamiento de mujeres con intentos de suicidio. Al tiempo que los nazis llegaban al poder en 1938, Frankl accede al cargo de Jefe del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild, el único hospital judío en los tempranos años del nazismo.

Pero en 1942 él y sus padres fueron deportados a un campo de concentración cercano a Praga, el *Theresienstadt*.

Frankl sobrevivió al Holocausto, incluso tras haber estado en cuatro campos de concentración nazis desde 1942 a 1945, incluyendo el de *Auschwitz*; no ocurrió así con sus padres y otros familiares. Debido en parte a estas tremendas experiencias, Frankl desarrolló un acercamiento revolucionario a la psicoterapia conocido como **logoterapia**.

Frankl retornó a Viena en 1945 e inmediatamente fue designado Jefe del Departamento de Neurología del *Vienna Polyclinic Hospital*, posición que mantendría durante 25 años. Fue profesor tanto de neurología como de psiquiatría.

Sus 32 libros sobre análisis existencial y logoterapia han sido traducidos a 26 idiomas y ha conseguido 29 doctorados honorarios en distintas universidades del mundo.

A partir de 1961, Frankl mantuvo 5 puestos como Profesor en los Estados Unidos en las universidades de Harvard, Stanford, Dallas, Pittsburg y San Diego.

Ganó el premio *Oskar Pfister* de la Sociedad Americana de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos.

Enseñó de forma regular en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad, compaginándolo con sus actividades de escalador, además de pilotar avionetas.

Viktor E. Frankl murió de un fallo cardíaco el 3 de septiembre de 1997, dejando a su esposa Eleonore y a una hija, la Doctora Gabriele Frankl-Vesely. (*Biografía adaptada del obituario en la página web AP (Viena, Austria), del 3 de septiembre de 1997*)

TEORÍA

Como hemos mencionado, tanto la teoría como la terapia de Viktor Frankl se desarrollan a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazis. Al percatarse de quién sobrevivía y quién no, concluyó que el filósofo Friederich Nietzsche estaba en lo cierto: "Aquellos que tienen un *por qué* para vivir, pese a la adversidad, resistirán". Pudo darse cuenta de cómo las personas que tenían esperanzas de reunirse con seres queridos o que poseían proyectos que sentían como una necesidad inconclusa, o aquellos que tenían una gran fe, parecían tener mejores oportunidades vitales que los que habían perdido toda esperanza, siempre y cuando tuviesen la suerte de no ser escogidos por los nazis —muchas veces de forma aleatoria— para morir.

Su terapia se denomina **logoterapia**, de la palabra griega **logos**, que significa estudio, palabra, espíritu, Dios o significado y sentido, siendo ésta última la acepción que Frankl tomó. Cuando comparamos a Frankl con Freud y Adler, podemos decir que coincidía con los postulados esenciales

de Freud, -que consideraba que la pulsión de placer era la raíz de toda motivación humana- y de Adler -la voluntad de poder-, aunque Frankl se inclinara más por lo que llamó la **voluntad de sentido**.

Frankl también utiliza la palabra griega *noös*, que significa mente o espíritu. Sugiere que en la psicología freudiana tradicional, nos centramos en la "psicodinámica" o en cómo las personas buscan reducir su monto de tensión. Pero, en su perspectiva, debemos prestar atención a la **noödinámica**, que considera que la tensión es necesaria para la salud, al menos cuando tiene que ver con el **sentido**, como cuando buscamos sentir esa tensión previa ante algún proyecto animoso que requiere gran esfuerzo.

No obstante, el arrojo puesto al servicio de un sentido vital puede ser frustrante, lo que puede conducirnos a la neurosis, especialmente a aquella llamada **neurosis noogénica**, o lo que otros suelen llamar neurosis existencial o espiritual. Más que nunca, en la actualidad y en nuestra sociedad occidental estamos experimentando nuestras vidas como vacías, faltas de sentido, sin propósito, sin objetivo alguno y parece ser que respondemos a estas vivencias con comportamientos inusuales que nos dañan, tanto a nosotros mismos, como a la sociedad.

Una de sus metáforas más populares es el **vacío existencial**. Si lo que buscamos es el **sentido**, el **sin sentido** es un agujero, un hueco en tu vida, y en los momentos en que lo sientes, necesitas salir corriendo a llenarlo. Frankl sugiere que uno de los signos más conspicuos de vacío existencial en nuestra sociedad es el **aburrimiento**. Puntualiza en cómo las personas con frecuencia, cuando finalmente tienen tiempo de hacer lo que quieren, se comportan como si ¡no quisieran hacer nada! La gente entra en barrena cuando se jubila, los estudiantes se emborrachan cada fin de semana, la *Play Station* sustituye la búsqueda de experiencias en los niños (es más cómodo para los padres), nos sumergimos en entretenimientos pasivos cada noche (como la televisión); la **neurosis del domingo**, dice, es una consecuencia de estos actos.

De manera que intentamos llenar nuestros vacíos existenciales con “cosas” que, aunque producen algo de satisfacción, también esperamos que nos provean de la última y gran satisfacción. Podemos intentar llenar nuestras vidas con placer, comiendo más allá de nuestras necesidades, teniendo sexo promiscuo, dándonos “la gran vida”. O podemos llenar nuestras vidas con el trabajo, con la conformidad, con la convencionalidad. También podemos llenar nuestras vidas con ciertos “círculos viciosos” neuróticos, tales como obsesiones con gérmenes y limpieza o con aquellas conductas guiadas por el miedo hacia un objeto fóbico. La cualidad que define a estos círculos viciosos es que, no importa lo que hagamos, nunca será suficiente.

Al igual que Erich Fromm, Frankl señala que los animales tienen un instinto que les guía. En las sociedades tradicionales, hemos llegado a sustituir bastante bien los instintos con nuestras tradiciones sociales. En la actualidad, ni siquiera eso llegamos a tener. La mayoría de los intentos para lograr un modelo dentro de la conformidad y convencionalidad chocan con el hecho de que cada vez es más difícil lograr la libertad para llevar a cabo nuestros proyectos en la vida; en definitiva, encontrar nuestro propio sentido.

Entonces, ¿cómo podremos hallar nuestro sentido? Frankl nos presenta tres grandes acercamientos: el primero es a través de los **valores experienciales***. Aquí se podrían incluir las *experiencias pico* de Maslow y experiencias estéticas como ver una buena obra de arte o las maravillas naturales. Pero nuestro ejemplo más importante es el de experimentar el valor de otra persona a través del amor. A través de nuestro amor, podemos impulsar el desarrollo de un *sentido* en nuestro amada y lograr así el propio.

La segunda forma de hallar nuestro sentido es a través de **valores creativos**, que sería como “llevar lo vivenciado al acto”, como dice Frankl. Es la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo de sentido al llevar a cabo los propios

* Recordemos la adaptación verbal en castellano de vivencia que mencionamos en el capítulo dedicado a Binswanger, en términos de experiencia vivida, sentida.

proyectos, o mejor dicho, a comprometerse con el proyecto de la propia vida. Incluye, evidentemente, la creatividad en el arte, música, escritura, invención y demás. También tiene que ver con la *generatividad* de la que Erikson habló: el cuidado de las generaciones futuras.

La tercera vía de descubrir el sentido es aquella que pocas personas aparte de Frankl suscriben: **los valores actitudinales**. Estos incluyen virtudes tales como la compasión, valentía y un buen sentido del humor.

Pero el ejemplo más famoso de Frankl es el logro del sentido a través del **sufrimiento**. El autor nos brinda un ejemplo de uno de sus pacientes: un doctor cuya esposa había muerto se sentía muy triste y desolado. Frankl le preguntó, “¿Si usted hubiera muerto antes que ella, cómo habría sido para ella? El doctor contestó que hubiera sido extremadamente difícil para ella. Frankl puntualizó que al haber muerto ella primero, se había evitado ese sufrimiento, pero ahora él tenía que pagar un precio por sobrevivirle y, por tanto, llorarle. En otras palabras, la pena es el precio que pagamos por amor. Para este doctor, esta reflexión dio sentido a la muerte y su dolor, lo que le facilitó posteriormente lidiar con ello. Su sufrimiento dio un paso más allá: con un sentido, el sufrimiento puede soportarse con dignidad. En este sentido, Frankl también señaló que muy pocas veces se les brinda la oportunidad de sufrir con valentía a las personas gravemente enfermas con el fin de mantener cierto grado de dignidad.

No obstante, al final, estos valores actitudinales, experienciales (vivenciales) y creativos son meras manifestaciones superficiales de algo mucho más fundamental, el **suprasentido**. Aquí podemos percibir la faceta más religiosa de Frankl: el supra-sentido es la idea de que, de hecho, existe un sentido último en la vida; sentido que no depende de otros, ni de nuestros proyectos o incluso de nuestra dignidad. Es una clara referencia a Dios y al sentido espiritual de la vida.

Esta postura sitúa al existencialismo de Frankl en un lugar diferente, digamos, del de Jean Paul Sartre. Este último, así como otros existencialistas ateos, sugieren que la vida en su fin carece de sentido, y debemos afrontar ese sin sentido

con coraje. Sartre dice que debemos aprender a soportar esta **falta** de sentido; Frankl, por el contrario, dice que lo que necesitamos es aprender a soportar nuestra inhabilidad para comprender en su totalidad el **último gran sentido**.

“Logos es más profundo que la lógica”, decía, y es hacia la fe donde debemos inclinarnos.

Detalles clínicos especiales

Víctor Frankl es casi tan bien conocido por su teoría en general como por ciertos detalles clínicos de su acercamiento. Tal y como mencionamos antes, cree que con frecuencia el vacío existencial se llena de ciertos “círculos viciosos” neuróticos. Por ejemplo, ahí está la idea de **ansiedad anticipatoria**: alguien puede estar tan asustado de sufrir ciertos síntomas relacionados con la ansiedad, que se torna inevitable llegar a tener esos síntomas. La ansiedad anticipatoria causa aquello mismo de lo que la persona está asustada.

Una idea similar es la **hiperintención**, que sugiere el esfuerzo en exceso, lo cual en sí mismo te abstiene de lograr el éxito en cualquier tarea. Uno de los ejemplos más comunes es el insomnio: muchas personas, cuando no pueden dormir, se esfuerzan en demasía por lograrlo, siguiendo las instrucciones de cualquier libro al pie de la letra. Por consiguiente, al intentar dormirse se produce el efecto contrario; es decir, se evita el sueño, de manera que el ciclo se mantiene indefinidamente (paralelamente, la forma en que hoy se usan de forma excesiva las pastillas para dormir, ¡provoca el efecto contrario!) Otro ejemplo sería la manera en la que hoy nos exigimos para ser el amante perfecto: los hombres sienten que deben tardar más, las mujeres se sienten obligadas no sólo a tener orgasmos, sino múltiples orgasmos. Demasiado preocupación en este campo, traerá consigo, inevitablemente, la inhabilidad de relajarse y disfrutar de la experiencia.

Una tercera variante sería la **hiperreflexión**. En este caso se trata de “pensar demasiado”. A veces estamos esperando que algo pase y efectivamente pasa, simplemente porque su ocurrencia está fuertemente ligada a las propias

creencias o actitudes; la profecía de la *autocompleción*. Frankl menciona a una mujer que pese a haber sufrido de malas experiencias sexuales en su niñez, desarrolló una personalidad fuerte y sana. Cuando tuvo la oportunidad de acercarse al mundo de la psicología, se encontró con que en la literatura se mencionaba que tales experiencias dejaban a la persona con una inhabilidad para disfrutar de las relaciones sexuales; a partir de aquí, ¡la mujer empezó a tener estos problemas! Es como la idea popular que reza que si vas al médico estando sano, ¡algo malo te encuentran!...porque hay una hiperreflexión previa relacionada con las enfermedades.

La **intención paradójica** es una parte importante de la técnica en logoterapia y consiste en desear precisamente aquello de lo que tenemos miedo o nos pone ansioso. Un hombre joven que sudaba profusamente cuando se encontraba en situaciones sociales, recibió la instrucción de Frankl de que pensase en desear sudar. Obviamente, cuando se puso en ello, no pudo realizarlo. Lo absurdo del planteamiento rompió su círculo vicioso.

Otro ejemplo lo podemos encontrar relacionado con los trastornos del sueño: siguiendo a Frankl, si sufres de insomnio, no te pases la noche dando vueltas, contando ovejas, moviéndote de un lado a otro para conciliar el sueño, ¡levántate! ¡Trata de mantenerte despierto lo que más puedas! En poco tiempo caerás como una roca en la cama.

Otra técnica es la **derreflexión**. Frankl cree que muchos problemas tienen su raíz en un énfasis excesivo sobre el mismo, como cuando hablábamos de la hiperreflexión. Con frecuencia, si te alejas un poco de ti mismo y te acercas más a los demás, los problemas suelen desaparecer. Por ejemplo, si tienes dificultades con el sexo, trata de gratificar a tu compañera sin buscar su propia satisfacción; las preocupaciones sobre erecciones y orgasmos desaparecen. O simplemente, no intentes complacer a nadie. Muchos terapeutas sexuales sostienen que una pareja debe “besuquearse y tocarse”, sin centrarse en el orgasmo. Antes de que ambos puedan darse cuenta, los problemas se esfumarán.

De todas maneras, por más interés que estas técnicas hayan suscitado, Frankl insiste en que al final los problemas de estas personas son realmente una cuestión de su necesidad de significado, de sentido. Por tanto, aunque estas técnicas sean un buen comienzo a la terapia, no son bajo ninguna circunstancia la meta a lograr. Lo que en definitiva se persigue con la logoterapia es el logro de un sentido vital y finalmente una aceptación del suprasentido de la vida personal y humana.

MEDARD BOSS

1903 - 1990

Resulta difícil imaginarse una mejor preparación en una carrera de psicoterapia. Nacido en St. Gallen, Suiza, el 4 de octubre de 1903, Medard Boss creció en Zurcí durante una época en que la ciudad era centro de la actividad psicológica. Recibió su licenciatura en Medicina de la Universidad de Zurcí en 1928, completando su formación en París y Viena y habiéndose psicoanalizado por el mismo Sigmund Freud.

Después de 4 años en el hospital Burgholzli como asistente de Eugene Bleuler, se fue a estudiar a Berlín y Londres, donde varios de sus maestros pertenecían al círculo interno de Freud, como Karen Horney y Kurt Goldstein. Al inicio del año 1938 se asoció a Carl Jung, quien brindó a Boss la posibilidad de un análisis pero sin atarse a las interpretaciones freudianas.

Con el tiempo, Boss leyó los trabajos de Ludwig Binswanger y de Martin Heidegger. Pero no fue hasta un encuentro en 1946 y posteriormente una amistad con Heidegger cuando se volcaría definitivamente sobre la psicología existencial. El impacto de Boss sobre la terapia existencial ha sido tan grande que con frecuencia se le asocia a Ludwig Binswanger como co-fundador.

TEORÍA

Aunque Binswanger y Boss están de acuerdo con las bases de la psicología existencial, el último se acerca algo más a las ideas originales de Heidegger. Por ejemplo, Boss no comparte las ideas de Binswanger sobre "el *diseño-del-mundo*".

Él cree que la idea de que las personas vienen al mundo con expectativas preformadas desvía la atención de la visión mucho más existencialista de que lo que nos rodea no es algo posible de interpretarse, sino más bien que se revela a sí mismo dentro de la "luz" del *dasein*.

La analogía de la luz juega un papel importante en la teoría de Boss. Por ejemplo, el fenómeno "*mundo*" literalmente significa "brillar en expansión" o "salir de la oscuridad", por lo que Boss considera al *dasein* como una luz que permite que las cosas fluyan por su propio brillo.

Esta idea tuvo un profundo efecto sobre cómo Boss entendía muchas cosas como la psicopatología, las defensas, el estilo terapéutico y la interpretación de los sueños. La defensividad, por ejemplo, es una cuestión de falta de luz sobre algún aspecto de la vida y la psicopatología es análoga a escoger vivir en la oscuridad. La terapia, entonces, busca revertir esta constricción de nuestra apertura básica. Como mencionamos cuando revisamos los capítulos correspondientes a los demás existencialistas, conviene recordar que hablamos de metáforas, no de términos exactos.

Una de sus sugerencias más importantes para el paciente es "dejar que las cosas fluyan" (*Gelassenheit*). La mayoría de nosotros intentamos mantener las cosas bajo un estricto control con mucho esfuerzo. Pero la vida es demasiado para nosotros; deberíamos darle un poco de confianza al destino; saltar hacia la vida en vez de estar probando siempre el agua a ver si está caliente o fría. En vez de mantener la luz de *dasein* muy focalizada, deberíamos dejar que brille más libremente.

Existenciales

A diferencia de la preferencia de uso de *Umwelt*, *Mitwelt* y *Eigenwelt* por Heidegger, Boss prefiere el término **existenciales** de Heidegger o aquellas cosas de la vida con las que todos tenemos que lidiar. En este sentido, Boss se interesa en cómo las personas perciben el tiempo y el espacio; no el espacio físico ni temporal medido en distancias y controlado por relojes y calendarios, sino el espacio y tiempo

humanos; el personal. Alguien del pasado, que ahora vive muy lejos, puede estar más cerca de ti que la persona que tienes a tu lado en estos momentos.

También está interesado en cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos. Mi apertura al mundo se expresará a través de mi apertura corporal y a la extensión de mi cuerpo en el mundo, acción que llama "**tendencia del cuerpo hacia adelante**". Nuestra relación con los demás es tan importante para Boss como para Binswanger. No somos individuos atrapados en un cuerpo; más bien vivimos en un mundo compartido y nos iluminamos mutuamente. La existencia humana es una existencia compartida.

Una preocupación particularmente *bossiana* es el "**humor**" o "**sintonización**". Boss sugiere que aunque siempre estamos iluminando al mundo, a veces iluminamos unas cosas más que otras, o lo hacemos con diferentes matices. No es distinto a la manera en que intentamos lograr un cierto humor o tono emocional en nuestra habitación con una iluminación.

Por ejemplo, si tienes un "humor de perros", estás "sintonizado" con las cosas rabiosas, pensamientos y acciones rabiosas; lo vemos todo "rojo". Si estás con un humor alegre, estás "sintonizado" con cosas agradables y el mundo parece mejor. Si estás hambriento, todo lo que verás será comida; si lo que sientes es ansiedad, todo a tu lado será amenazante. En varias sesiones psicoterapéuticas una paciente muy deprimida y con abundantes obsesiones fóbicas, comentaba cómo siempre se fijaba en las nubes que asomaban lejanas en el horizonte en los días claros de verano. Se despedía de nosotros diciéndonos "¿Y si hay tormenta hoy?"

Sueños

Boss se ha dedicado a los sueños más que cualquier otro existencialista y los considera parte importante de la terapia, pero en vez de interpretarlos como hacen los freudianos y junguianos, permite que revelen sus propios significados. Todo no está escondido tras los símbolos, ocultándose del

ensor yoico permanentemente alerta. Más bien, los sueños nos muestran cómo estamos iluminado nuestra vida: si nos sentimos atrapados, nuestros pies estarán estancados en un bloque de cemento; si nos sentimos libres, volaremos; si nos sentimos culpables, soñaremos con pecados y culpas; si estamos ansiosos, soñaremos con objetos persecutorios.

Como ejemplo, Boss nos habla de un hombre que tenía dificultades sexuales y se sentía bastante deprimido. Durante los primeros meses de su terapia, soñaba solo con maquinarias (algo usual para un ingeniero; aunque soñase con máquinas en movimiento, no dejan de ser cosas inertes). A medida que progresaba su terapia, sus sueños cambiaron. Introdujo plantas, luego insectos (amenazadores, pero al menos eran cosas vivas). Posteriormente soñó con ranas y culebras, luego con ratones y conejos. Durante algún tiempo, aparecieron cerdos.

Después de dos años en terapia, al fin empezó a soñar con mujeres. Este hombre estaba triste porque se había confinado a un mundo solitario hecho de maquinarias y le tomaría bastante tiempo llegar a soñar con algo tan cálido como una mujer. El punto a tomar en cuenta es que aquí los cerdos no representan nada; ni deseos escondidos, ni arquetipos o inferioridades para la teoría del terapeuta. Pertenecen al ingeniero; eran lo que su iluminación evolutiva traía a su vida en esos momentos.

DISCUSIÓN

Como podemos observar, la diferencia entre existencialistas es más bien tenue. Salvo algunos conceptos esgrimidos según una cierta tendencia “pesimista” u “optimista” de considerar al ser humano y sus vicisitudes, parece que todos coinciden en la necesidad de una visión de ti mismo como forma de comprender el mundo.

En nuestro caso, las aplicaciones terapéuticas de estas corrientes, y más cercanamente con Boss, pueden ser integradas con otras corrientes, sobre todo las pertenecientes a las llamadas psicoterapias profundas y humanistas. Considerar la apertura y aceptación de sí mismo supone una aportación esencial para la potenciación de aquellos aspectos deseables que todo paciente presenta. Así, aún cuando tengamos que identificar y elaborar conflictos, defensas, conductas anómalas y pensamientos irracionales, siempre debemos tener en cuenta que el paciente, humano al fin y al cabo, tiene un arsenal más o menos disponible de recursos con los que trabajar. Si la luz del *dasein* es interpretada como la apertura mental necesaria para corregir problemas y para que el sujeto se sienta más cercano a sí mismo, entonces es una herramienta adaptable muy valiosa.

Después de todo, cuando aplicamos un proceso terapéutico, estamos esencialmente haciendo eso; dejando que la persona se reconozca a sí misma, que se libere de sus propias cadenas patológicas, con el fin de alcanzar un estado mental más cercano a su propia naturaleza, sea en términos de aceptación de un destino previo o en virtud de la construcción de su propio destino.

CONCLUSIÓN



CONCLUSIÓN

Después de estudiar todas estas teorías y sus diversos autores, veamos cuáles fueron los aportes nucleares. Haciendo un ejercicio de síntesis y organizando los temas en títulos, podremos observar aquello que los autores mencionados establecían como más importante dentro de sus supuestos. Y veremos sorprendidos cómo en el ejercicio conceptual realizado por todas estas grandes personalidades, se sustrae una constelación de términos e incluso técnicas derivadas similares a pesar de sus distintas aproximaciones.

Revisemos pues, algunos de estos conceptos centrales en todas las teorías que hemos ido repasando a lo largo del libro.

Consciente e Inconsciente

Aunque Sigmund Freud, como mencionamos en el capítulo dedicado a él, no inventó los términos, desde luego fue el que más los popularizó.

Muchas teorías hablan del inconsciente, pero no como una olla hirviendo de elementos (miedos y conflictos), sino más bien como todo aquello que nos influye sin percatarnos. Así, nos quedaríamos con tres "tipos" de inconsciente:

Un **inconsciente biológico**, representando por el *Ello* de Freud y por el *inconsciente colectivo* de Jung, así como de aquellos instintos que se mantienen como parte de nuestra naturaleza humana, como buscar pareja, asertividad, socialización y crianza. Se une a este inconsciente el temperamento o nuestra personalidad innata e incluso una especie de *pre-programación* de los estadios evolutivos. Este

inconsciente biológico se superpondría al concepto existencialista de “impulso hacia delante”.

Un **inconsciente social** (parafraseando a Fromm), más cercano al *Superyo* que al *Ello* de Freud. Incluiría nuestro lenguaje, tabúes sociales, hábitos y reglas culturales, etc. Dado que estos elementos están presentes desde nuestra infancia, pasan a ser casi naturales de nuestra personalidad. Los aspectos negativos del inconsciente social se superponen a la idea existencialista de *caída* y a la de *condicionantes de valía* de Rogers.

Finalmente está el **inconsciente personal** (siguiendo a Jung) que sería la parte inconsciente del Yo. Está compuesto de nuestros *hábitos* idiosincrásicos; aquello que ha llegado a ser tan personal que no necesita tenerse presente, como las destrezas utilizadas a la hora de conducir un vehículo. Dentro de estos hábitos también hallaríamos los *mecanismos de defensa*, que permiten “olvidarnos” de las experiencias emocionales desagradables y los conflictos.

En contraste con esta instancia se encuentra el **consciente** o *alerta*, que sería la habilidad para experimentar la realidad (*vivenciar*) interna y externa, junto a su significación para nosotros como individuos, tanto biológica como social; o sea, aquello que al percatarnos, al ser *conscientes* de ello, nos proporciona identidad como entes individuales. Al ser netamente única e individual, nos permite *escoger* a partir de las diversas oportunidades que nos brindan los factores biológicos y sociales; en definitiva, tener **libre albedrío**. Todo lo que percibimos, sentimos, pensamos y hacemos se basa en nuestra experiencia **subjectiva** de la realidad.

Estadios

Como hemos visto, salvo Freud, Erikson y Piaget – quien se merece un estudio aparte y cuya extensión no nos ha permitido resumir en este libro-, los estadios son aspectos del estudio de la personalidad que los teóricos suelen evitar. De todas formas, tenemos algunas bases biológicas que sustentan la necesidad de tomarlos en cuenta. Así desde este

estricto punto de vista, al menos tendríamos tres estadios del desarrollo bien definidos: el **feto**, el **niño** y el **adulto**.

Podríamos añadir aquí, ampliando el campo de estudio en términos de fluidez evolutiva, tres estadios **transicionales: infancia, adolescencia y senectud**.

La *infancia*, de hecho, no se halla en muchas especies animales y es exageradamente amplia en los humanos. Quizás, la naturaleza humana se encontró con un dilema evolutivo: ¿cómo una criatura erecta podía dar a luz un bebé con una cabeza tan grande sin matar a la madre? pues naciendo antes de que se haga tan grande, lo que por otra parte añade la necesidad de completar su desarrollo fuera del útero.

Entre los primeros seis y doce meses de vida el desarrollo neurológico del bebé es incompleto y el aprendizaje logra que se amplíen las conexiones neuronales, lo que podría llevarnos a pensar que poseemos una especie de instintos de aprendizaje.

Consideramos a la *adolescencia* otro estadio, ya que los cambios que se dan en él, tanto estructurales como hormonales, tienen un impacto importante en la psicología personal.

La *senectud* es esa última etapa de nuestra vida donde nuestros órganos empiezan a deteriorarse y apagarse. Con frecuencia no llegamos a ella debido a enfermedades y accidentes, pero desde el punto de vista social, parece que tenemos una cierta tendencia cultural a prepararnos para esta etapa.

En este sentido, se introducen algunos aspectos relativos a la cultura como elementos importantes para determinar el paso de una etapa social a otra. Hay un punto muy marcado en la transición de bebé a niño, al igual que ocurre con el paso de adulto soltero a casado y muy similar al paso del adulto casado a jubilado. Resulta evidente que a pesar del empuje biológico de nuestra evolución, la cultura no se queda atrás en su influencia.

El lado psicológico de estos estadios biológicos podría considerarse como sigue: el **feto** se "ocuparía" del

desarrollo biológico, lo que en presencia de otros se transformará eventualmente en el **desarrollo del Yo** (del sí mismo) en el niño. Posteriormente, este desarrollo yoico se transformará en **desarrollo social** del adulto con el advenimiento de la sexualidad.

Otra manera de verlo sería como sigue: en los estadios fetal y niñez temprana preparamos el terreno y desarrollamos nuestro **temperamento** (con la ayuda e influencia de hormonas y neurotransmisores). En el estadio de la infancia, estructuramos nuestra **personalidad** (a partir de los hábitos adquiridos). Y en la adolescencia y adultez logramos el **carácter** (basado en nuestra consciente capacidad de tomar decisiones)

Temperamento

Como mencionamos, el temperamento es aquella parte de nuestra personalidad o carácter basado en la genética. Por tanto, aunque posea una cierta flexibilidad, podríamos decir que somos lo que nuestro temperamento nos "dice" que somos para toda la vida.

El estudio del temperamento es una de las ramas de mayor aplicación en la actualidad; Jung sentó las bases, Eysenck las hizo más científicamente aceptables y el Gran Cinco las hizo oficiales.

Casi todos los pensadores aceptan al menos dos dimensiones de personalidad establecidas antes del nacimiento, probablemente de manera genética: **estabilidad emocional** (neuroticismo) y **extraversión-introversión** (sociabilidad, surgencia). Existen tres dimensiones adicionales que gozan de bastante popularidad: **consciencia** (analizabilidad, juicio-percepción), **agradabilidad** (calidez, sentimiento-pensamiento) y **apertura** (cultura, intuición-sensibilidad). Otras dimensiones son menos aceptadas y más difíciles de situar dentro de este contexto. Nos referimos a la de **psicoticismo** de Eysenck, a la **actividad** y quizás la **impulsividad**, ambos de Buss y Plomin.

Aprendizaje

El aprendizaje es otra de esas cuestiones que los teóricos de la personalidad tienden a evitar, a excepción de Skinner, Bandura y Kelly. No obstante, creemos que es importante que se tenga en cuenta, dado que de hecho forma parte de la propia estructuración y desarrollo personal. Podemos postular al menos tres tipos de aprendizaje: **básico**, **social** y **verbal**.

El aprendizaje básico está asociado a los **condicionamientos** conductistas de Pavlov y Skinner a través de la interrelación con el ambiente. Este tipo de aprendizaje también ha sido estudiado por Kelly, quien, basándose en el trabajo de Snigg y Combs -que a su vez se sustentaron en los psicólogos de la Gestalt-, habló de la **diferenciación** que hacemos en virtud de las consecuencias. En cualquier caso, ya sea desde una perspectiva conductista o gestáltica, este tipo de aprendizaje poco tiene que ver con la percepción consciente.

Sin embargo, el aprendizaje básico también se desarrolla bajo la influencia de otros seres externos a ti. Cuando el niño hace algo que sus padres no aprueban, puede ser **castigado** por sus actos, al igual que puede ser **recompensado** si intenta corregirlos. También estas acciones suelen llamarse condicionamiento, pero el hecho de que envuelva a otros en su desarrollo nos lleva a considerar un aprendizaje social en sí mismo.

El **aprendizaje social** incluye el **aprendizaje vicario** y la **imitación** (el **modelado** de Bandura). Este tipo supone el aprendizaje más importante del desarrollo de la personalidad. Puede ser tanto consciente -cuando vemos a un artista pintando para aprender y copiar su técnica- como inconsciente -cuando tendemos a hacer lo que nuestros padres hacen y no nos percatamos de ello-.

Finalmente, tenemos el **aprendizaje verbal** como forma de aprender de las palabras, en vez de a partir del ambiente o el comportamiento de los demás. Desde un punto de vista cultural, es una forma muy significativa de aprendizaje,

como lo muestran los larguísimos años de escolaridad donde casi todo lo que forma parte de nosotros es verbal.

Emociones

Los sentimientos o emociones siempre han sido punto de interés en los personólogos. En el nivel más inferior tenemos el **dolor** y el **placer**, representados como sensaciones más que sentimientos. También se incluyen aquí el dolor y placer psicológicos —llamados angustia y placer— los cuales podrían representar la raíz de todas las demás emociones.

La **angustia** sería aquello que sentimos cuando los eventos del mundo son más poderosos de lo que podemos soportar y placer es cuando sentimos que a pesar de todo podemos manejarlos.

La **ansiedad** es uno de los temas favoritos en el estudio de la personalidad. Aunque se han propuesto muchas definiciones, la mayoría de las teorías tienden a hablar de un inapropiado o innecesario miedo (en términos de grados) Kelly dice que esta sensación es realmente la anticipación a una situación estresante, justificada o no. Por otro lado, con frecuencia el **miedo** se entiende como la percepción de un daño inminente, físico o psicológico.

Otra emoción importante es la **culpa** o **vergüenza**. Se entiende como aquellos sentimientos que surgen cuando se contravienen reglas sociales internalizadas. Siguiendo a Kelly, la define como el producto del quebrantamiento de nuestra propia definición personal. Los existencialistas añaden otro detalle al sugerir que la culpa está cercanamente relacionada con la sensación de **remordimiento**, de haber perdido oportunidades.

La **tristeza** es la vivencia de un mundo que no es aquel que debería ser, junto a la creencia de que no somos capaces de cambiar la situación. La **pena** o **dolor** sería el ejemplo extremo y la **depresión** se definiría como una tristeza irreal —con relación al mantenimiento de un estado crónico que no es justificable por los eventos reales de la vida de la persona—.

La **rabia** es similar a la tristeza: el mundo no es como debería ser, pero en este caso añadimos la percepción de que debemos hacer algo para modificarlo. Cuando actuamos en base a la rabia, se vuelve **agresión**. La rabia irreal —en los mismos términos que la depresión— suele llamarse **hostilidad***.

Existen muchas otras emociones que podríamos mencionar, pero preferimos quedarnos con estas, ya que sería muy extenso. Además, muchos de los sentimientos que conocemos podrían ser “derivaciones” más o menos específicas de las principales emociones presentadas.

En todo caso, parece ser que allí donde haya consciencia, existe una emoción, o al menos un humor o tono emocional que surge de las bases biológicas de las sensaciones.

Motivación

Este apartado constituye otro campo muy importante para las teorías de la personalidad.

Las **motivaciones biológicas** son básicamente instintivas. Tenemos necesidades de aire, agua y comida, así como una necesidad de evitación del dolor y la búsqueda de placer, de sexo, en su sentido más amplio y biológico. Añadiríamos aquí los complejos **instintivos** que mencionamos anteriormente como apareamiento, asertividad y crianza. Todas las teorías aceptan estas necesidades, si bien difieren en términos de importancia relativa entre ellas y con respecto a otras motivaciones.

Las **motivaciones sociales** podrían estar construidas sobre motivaciones biológicas, sobre todo los complejos instintivos, pero varían considerablemente en virtud de la cultura e incluso en situaciones de aprendizaje e interacción social personales. Como estas motivaciones llegan a

* Resulta llamativo ver cómo la rabia y la tristeza se dan la mano en nuestra personalidad. Por ejemplo, ¿cuántas veces has *llorado de rabia*?

interiorizarse tanto y se aprenden tan bien, pasan a ser **motivaciones instintoides**, como dice Maslow. La motivación social incluye la necesidad de ser aceptado, de atención y de sentirse aprobado (la **aprobación positiva** de Rogers) y las correspondientes formas extremas de autoestima basadas en la aprobación.

Las **motivaciones personales**, aquellas basadas en las experiencias del individuo (vivencia), tienen que ver con nuestros hábitos (malos y buenos), con los mecanismos de defensa y con nuestros “estilos” de personalidad.

Podríamos añadir aquí unas **motivaciones superiores** que son conscientes y nos permiten tener un sentido de la propia vida. Hay dos formas más o menos establecidas de este tipo de motivaciones. En primer lugar está la **motivación de competencia**, que incluye necesidades de aprender, lograr una competencia y un nombre e incluso el deseo de ser creativos. Adler llamaría esto **esfuerzo por la perfección**. En segundo lugar encontramos la **motivación altruista**, que envuelve el concepto de **preocupación social** de Adler, así como la compasión y el amor por los demás. Erikson en particular habla de estos dos motivos en sus estadios adultos.

Parece que todas estas motivaciones podrían resumirse en una sola palabra: **actualización**, concepto que aparece en la mayoría de las grandes teorías. Rogers lo utiliza, Jung y Horney también, en forma de **autorrealización** o **realización del self**. Literalmente implica poner en acción los potenciales personales. Y siguiendo a Snygg y Combs significa “mantener y ampliar el organismo”. Esta es la razón por la que nos alimentamos y bebemos, por la que hacemos el amor y criamos a nuestros hijos, construimos comunidades y las defendemos, creamos lazos afectivos y los mantenemos. Quizás el término actualización, por ser demasiado general, no aporta ese punto científico que las importantes y técnicas palabras nos proveen dentro del estudio de la personalidad, pero desde luego nos ayuda a clarificar nuestra base natural.

Neurosis

Las dificultades de muchas personas empiezan con experiencias tempranas de abuso, negligencia, pobredumbre, enfermedad, fallecimiento o enfermedad crónica de los padres, problemas psicológicos parentales, divorcio, inmigración, accidentes, deformidades físicas, etc. En ocasiones, somos lo suficientemente fuertes o tenemos bastante apoyo para sobrellevar estas incidencias, pero con mucho más frecuencia, estas experiencias nos dejan un pozo, una herida que nos acompaña durante el resto de nuestra vida. Acabamos sintiendo ansiedad, culpa, tristeza, rabia; no como resultado directo de la experiencia específica, sino por una falta de confianza en la vida.

La falta de **recompensa positiva** en términos de Rogers, dirigida por padres carentes de cuidado, familiares alejados y maestros poco dedicados, hará que el niño con experiencias traumáticas desarrolle dudas e inseguridad con respecto a sí mismo y a su mundo externo, aún cuando crezca en un ambiente materialmente acomodado.

Muchas de las teorías que hemos revisado se han desarrollado con el fin de ayudar a estas personas a lidiar con estos problemas, y cuando revisamos a Adler, Horney, Rogers, Bandura y otros, hallamos una gran coincidencia en los detalles terminológicos y técnicos de su aplicación.

Como mencionamos antes, para poder sobrellevar estas experiencias dolorosas, necesitamos una recompensa positiva —un poco de amor, aprobación, respeto, atención, etc.— Pero algunos hacen de este amor y aprobación el **condicionante** para alcanzar ciertos estándares, muchos de ellos difíciles de lograr, y con el tiempo llegamos incluso a enjuiciarnos a partir de su cumplimiento o no. Es esta **incongruencia** (en términos de Rogers) entre lo que necesitamos y lo que creemos que debemos tener, lo que nos conduce a una **baja autoestima**, o a lo que otros llaman **autoconcepto pobre y complejos de inferioridad**.

La confrontación resultante de las dificultades vitales, la carencia de apoyo de los demás e incluso la falta de confianza

en nosotros mismos, resulta una carga demasiado pesada para llevar, y tenemos que recurrir a los **mecanismos de defensa** que, resumiendo la amplia lista de Anna Freud y recurriendo a la síntesis de Rogers, buscan liberar de la presión al sensible Yo a través de la **negación** y **represión**, y de la **distorsión** y **racionalización**.

Las primeras dos defensas (negación y represión) intentan bloquear directamente las experiencias ofensivas desde el ambiente y la memoria respectivamente, al precio de la anulación emocional. La negación se centra en la información externa a nosotros; la represión lo hace con aquellas cosas que *ya sabemos* —muy dentro de nosotros—.

Las dos siguientes (distorsión y racionalización) son mucho más sofisticadas y menos agotadoras para el espacio emocional y lidian con las experiencias ofensivas trabajando alrededor de ellas. La distorsión es la manipulación de la información vivencial externa; la racionalización es la manipulación de la información experiencial que ya tenemos dentro de nosotros (interna)

En cualquier caso, recurrimos a las mentiras como forma de minimizar el impacto de la incongruencia entre nuestra necesidad de amor y seguridad y aquello disponible en la realidad circundante. Y desde luego ayudan, pero lo hacen en un período de tiempo muy corto y tienden a sustituir el propio concepto —y el ajeno—. Hay individuos que, aún siendo fuertes de carácter, sufren un cierto grado de **alienación**, lo que supone una escisión entre el profundo y “verdadero” *self* y la **persona** (término de Jung) que expresamos al mundo externo con el intento de adaptarnos a esas “condiciones de valía” de las que Rogers nos habla. Son personas que tienen un sentimiento de **inautenticidad**, falsedad y deshonestidad por un lado e incompreensión por otro. En último término esta característica de personalidad puede conducir a depresión y una pobre adaptación social, pero muchas veces se desarrolla en nuevas perspectivas de comprender la vida y a una mayor introspección creativa, como lo muestran gran parte de nuestro arte, música y literatura.

En el otro extremo del espectro se hallan aquellas personas cuyo sufrimiento psicológico surge de problemas fisiológicos. La esquizofrenia —a pesar de sus implicaciones etiológicas ambientales y psicológicas— parece tener un componente inminentemente biológico. Otros trastornos como el obsesivo-compulsivo, enfermedad bipolar y la depresión mayor mejoran con medicamentos. En este tipo de condiciones está claro que la línea entre lo estrictamente psicológico y lo fisiológico se torna borrosa.

Estrategias adaptativas

Las personas que sufren de neurosis también se acogen a ciertos patrones de vida con el intento de mantener a raya el dolor psicológico. Así, se vuelven alcohólicos, adictos al trabajo o al sexo, o se obsesionan con la limpieza y la salud. Estos patrones comprenden comportamientos inusuales, dependencias emocionales, pensamientos obsesivos, etc. Binswanger los llama **temas**, concepto similar a las **necesidades neuróticas** de Horney, a las **creencias irracionales** de Ellis y a los **hábitos maladaptativos** de los conductistas en general.

Algunos teóricos organizan estos *temas* en cuatro o cinco categorías, integrándolas en un espectro de normalidad-enfermedad en términos de grados como las **estrategias adaptativas** de Horney, las **orientaciones** de Fromm y los **tipos caracteriales** de Freud, y podríamos decir que son el resultado de la interacción del temperamento personal y los estresantes específicos con los que el sujeto debe luchar.

De manera más precisa, podemos reconocer al menos dos tipos de estrategias adaptativas: el **estilo dependiente** y el **estilo agresivo**.

El primero se caracteriza por una sensación constante de debilidad e inferioridad al tiempo que una manipulación importante de los demás —en un intento desesperado de frenar la angustia—. Este estilo es también llamado **oral-pasivo, receptivo y conformista**.

El segundo envuelve una actitud agresiva como mecanismo para superar temporalmente el sentimiento de inferioridad, como por ejemplo el complejo de superioridad. Cuando te sientes mal contigo mismo, atacas o humillas al de tu lado. Se le conoce también como **oral-agresivo, dominante y explotador**.

A partir de aquí los estilos son menos específicos, pero son observables con un poco de detenimiento.

El **estilo perfeccionista** implica un tipo de persona que intenta constantemente llegar a esos altos estándares que tienen que ver con el ideal de sí mismo, cosa que por otra parte resulta imposible de alcanzar. Tiende a distanciarse emocionalmente de los demás y no soporta depender de ellos. Se le conoce también con el nombre de **anal retentivo**.

Otro tipo corresponde al **estilo esquizoide**, también llamado **evitativo**, y de “**caída**”. Este sujeto intenta apartarse de cualquier contacto o interacción social. Tiende a ser sombrío, rabioso con el resto del mundo y potencialmente violento.

Finalmente, tenemos el **estilo infantil, fálico o de venta**. Estas personas que evitan la responsabilidad a través del mantenimiento de una infancia prolongada hasta la adultez, están obsesionadas con la juventud, la aventura, la diversión e incluso actividades de alto riesgo. Tienden a ser hedonistas.

Podríamos decir que la estrategia de adaptación más común de todas –sobre todo porque es la más efectiva– es la **convencionalidad**, donde la adaptabilidad supone una actitud de amoldamiento sin condiciones al mundo social, más que una liberación personal. En un libro reciente de dos profesores canadienses (Rebelarse vende. Heath y Potter, Taurus, Madrid, 2005) se habla de la contracultura en términos de una *subadaptación* que lejos de fomentar una causa alternativa a los estándares capitalistas de occidente, fomenta en sí misma la idea de fusión de las personas bajo un sistema totalizante, con la consiguiente falta de criterio y libertad individuales dentro de un contexto social.

Terapia

Una de las cuestiones más interesantes de las diversas teorías revisadas es que logran alcanzar un acuerdo considerable en lo relativo a la terapia. En primer lugar tenemos el importante énfasis sobre lo que Freud llamó “hacer consciente lo inconsciente”; es decir, sobre la **autopercepción**. Está claro que animamos a nuestros pacientes a que exploren y comprendan su inconsciente personal, social y biológico y sus motivaciones, así como a examinar los conflictos entre sus necesidades y los estándares sociales y los autoimpuestos, y a ver lo escondido tras sus estructuradas defensas.

También les encomiamos a descubrir unas motivaciones más **conscientes** o **elevadas** a través del desarrollo de la competencia, creatividad y compasión, a hacerse una persona más valorada y a tener en cuenta el valor de los otros.

Por tanto, la estructura de la terapia implica un **diálogo cuidadoso** a través del cual proveemos al paciente de **apoyo** —en ningún caso manejo o control— para lograr una meta de **autonomía**.

Ahora bien, cada teoría tiene sus propias técnicas de aplicación en términos terapéuticos. Algunas, como las radicales aproximaciones conductistas, insisten en que la técnica es todo lo que necesitas para trabajar. Otras como la *rogeriana* y derivadas, sugieren que no necesitas técnica alguna para trabajar, tan sólo una presencia empática, respetuosa y honesta. No obstante, y afortunadamente, la mayoría de terapeutas se sostienen en modelos menos radicales y optan por la aplicación de unas cuantas técnicas en medio de un ambiente respetuoso y cálido. Además, no podemos olvidar que en estos momentos tenemos una gran variedad de tratamientos farmacológicos que han demostrado ser de gran ayuda, siempre y cuando se administren conjuntamente con los diversos tipos de terapias existentes. Desde nuestra perspectiva creemos que salvo en aquellos trastornos mentales que no son susceptibles de un

abordaje psicoterapéutico (por fortuna cada vez menos), la medicación tiene un lugar complementario y no exclusivo. En todo caso, nos ayudan a sostener y dar esperanzas a los pacientes mientras hacen su efecto sobre las manifestaciones sintomáticas, mejorando la disposición de los mismos a comprender lo que les pasa y sus posibles soluciones.

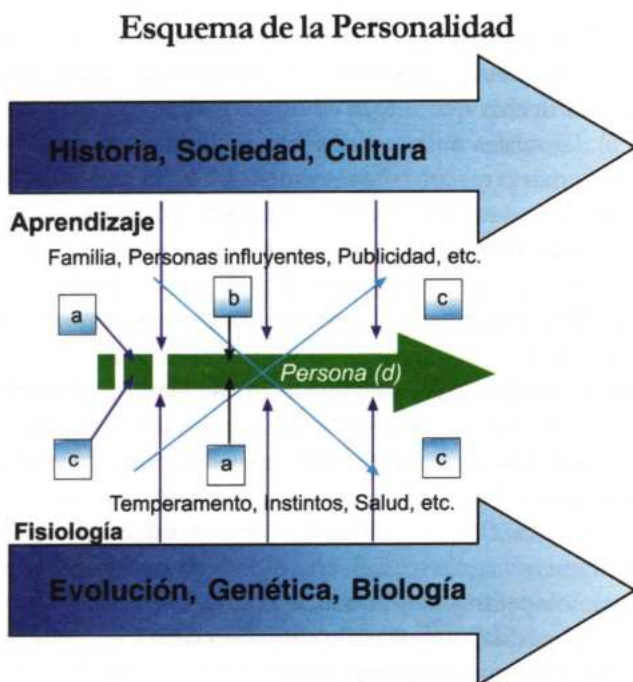
Hacia una Teoría Unificada de la Personalidad

Después de repasar todos estos autores, desde los psicoanalíticos, pasando por los conductistas y llegando a los humanistas, es tiempo de hacer un alto al llegar al destino final de nuestro viaje, para reflexionar sobre todo el trayecto recorrido.

Hemos visto señales parecidas, otras muy distintas, pero de alguna manera todas nos han conducido al mismo sitio: ¿son tan diferentes las aproximaciones teóricas? ¿No tenemos la sensación de que “todos los caminos llevan a Roma”? Y más aún, ¿existe una única teoría, la “Gran Teoría”, que aúne todas las teorías revisadas y nos permita respirar con tranquilidad?

Por desdicha, pero también por suerte, la personalidad es un complejo muy diverso y singular que nos conduce a un reto importante: el de consolidar unos puntos de vista y al mismo tiempo, buscar otros a través de la investigación constante y la observación.

La siguiente síntesis intenta esclarecer a modo de esquema gráfico lo que hemos venido viendo a lo largo de todo este libro a través de la unificación gráfica de las aportaciones de los diversos autores y la consolidación de un modelo explicativo que intenta dar cuenta en definitiva de los diversos factores envueltos en la constitución y desarrollo de la personalidad.



Siguiendo este esquema, lo primero que observamos es la flecha central: la **persona** (tú, yo...) es esa tendencia más o menos lineal que se inicia en el nacimiento y finaliza con la muerte. La persona está sometida a dos tremendas fuerzas, representadas en la parte superior por los aspectos ambientales que incluyen la cultura, la historia y la sociedad y que constituyen el aprendizaje dentro de la constitución de la personalidad a todo lo largo de su trayectoria vital. Abajo del todo se encuentran las influencias estrictamente biológicas, que comprenden los aspectos fisiológicos propios de nuestra especie, como la genética y la evolución en términos de estadios de desarrollo, básicamente innatos.

A través del aprendizaje familiar, de personas influyentes, de la publicidad, etc. y en definitiva de la cultura en general, obtenemos una impronta que junto a las bases biológicas – temperamento, instintos y la propia salud- definirá lo que llamamos personalidad.

Por supuesto, no hay nada de simpleza en estas influencias. Si observamos el cuadro, notarás que existen unas pequeñas flechas que surgen de otros cuadros más pequeños (a y b), las cuales ilustran otras vías de influencia en las que aspectos más o menos concretos de la biología inciden sobre aspectos más o menos específicos del aprendizaje y viceversa.

Si de hecho hoy somos bastante conscientes de la influencia de los factores biológicos en la constitución, desarrollo y alteración de la personalidad, no es menos cierto que muchos de los estudios que se están llevando a cabo, buscan demostrar así mismo que factores psicológicos inciden sobre la biología, sobre todo en los extremos patológicos, como es el caso de las enfermedades psicosomáticas y otras alteraciones.

Así, la flecha "a" podría representar cómo un temperamento agresivo, influenciado por la publicidad y una cultura competitiva, nos conduciría a una respuesta violenta. O la "b" podría simbolizar cómo una crianza determinada por unos hábitos concretos relacionados con la dieta, nos conduciría a una deficiencia dietética en la vida adulta o al gusto de unos alimentos sobre otros, por ejemplo. Está claro que a partir de este intrincado de influencias, existen múltiples posibilidades y resultados.

En el esquema también podemos observar otras líneas pequeñas, las "c", que representan ciertas influencias accidentales, ya sean fisiológicas o vivenciales. No todo lo que pasa en nuestro ambiente es parte de un momento evolutivo concreto o de un momento histórico. Sencillamente, a veces pasan cosas que alteran nuestra personalidad y marcan una huella, ya sea en su desarrollo o en su expresión: es una cuestión de estar en el lugar y momento adecuado o del más equivocado. A veces, la escucha de un discurso de alguien a quien admiras cambia tu forma de ver la vida y de comportarte o una desafortunada radiación activa un proceso celular destructivo. Y otras veces, con la consecuente frustración profesional, un paciente nos dice que ha leído un libro de autoayuda que ha logrado cambiar su vida, después de un par de años en terapia.

Pero, para liar más la cuestión, también existe la "d", situada al lado de la "persona", que representa nuestras propias elecciones. Aquí hablamos de la idea de autodeterminación; aquello que va más allá de la biología, del aprendizaje y de lo accidental, porque, a veces, mi comportamiento y experiencia está simplemente causado por... ¡mí!

En cualquier caso, esta unificación teórica nos muestra los diversos matices de las múltiples variables envueltas en ese producto llamado personalidad. Sea cual fuere tu postura dentro de las teorías revisadas, siempre partiremos de un entendimiento global de la misma, siguiendo una base **biopsicosocial**. De todas maneras, parece que existe mucho más acuerdo del que originalmente pensamos. En el caso del estudio de la personalidad, quizás permanezcamos intactos a lo largo de los años venideros en términos de desarrollo teórico y logremos felizmente el estatus de rama científica, aunque siempre nos atraiga el hecho de que la personalidad sigue siendo algo casi artístico.

Esperamos, finalmente, que todo este trabajo haya supuesto un impulso de autoconocimiento y de búsqueda de una comprensión más amplia de los que te rodean. Como decíamos en la introducción, quién sabe, quizás seas aquel que nos aportará de una nueva visión de la personalidad, ampliando un campo que seguirá siendo área importante de estudio no sólo para los entendidos, sino para toda la humanidad.

LECTURAS RECOMENDADAS

LECTURAS RECOMENDADAS

La Escuela Psicoanalítica

SIGMUND FREUD

Las lecturas de Freud son densas, pero amenas. Te recomendamos que empieces por las siguientes, ya que como imaginarás, existe un amplio catálogo tanto propias como de otros autores.

- Freud, Sigmund . **Obras Completas**. Amorrortu Editores.
- Gay, Peter. **Freud, una vida de nuestro tiempo**. Ed. Paidós.
- Rodrigué, Emilio. **Sigmund Freud. Un siglo de psicoanálisis**. Editorial Sudamericana. (Excelente biografía y además la primera hecha por un latinoamericano).
- Laplanche, J y Pontalis, JB. **Diccionario de Psicoanálisis**. Ed. Labor.
- C. Gómez Sánchez, **Freud y su obra. Génesis y constitución de la Teoría psicoanalítica**, Madrid, Biblioteca Nueva- Asociación Psicoanalítica de Madrid, 2002.

ANNA FREUD

El denso del trabajo de Anna Freud se encuentra en **The Writings of Anna Freud**, un compendio de siete

- Erikson, E: **Infancia y Sociedad**, Buenos Aires, Ed. Paidós.1950
- Erikson, E: **Identidad, Juventud y Crisis**, Buenos Aires, Ed. Paidós.1968
- Erikson, E: **Sociedad y Adolescencia**, Buenos Aires, Ed. Paidós.1972
- Erikson, E: **La Adultez**, Buenos Aires, Ed. Paidós.1978
- Erikson, E: **El ciclo vital completado**. Barcelona: Ed. Paidós.2000

CARL JUNG

La mayoría de los escritos de Jung están contenidos en **The Collected Works of Carl G. Jung**. Es nuestro deber decirles que la mayoría de su trabajo no es fácil de leer, pero contiene suficientes temas de interés que lo hacen merecedor de hacer un esfuerzo.

Si estás interesado por algo un poco más sencillo, existe una autobiografía llamada **Memories, Dreams, Reflections**, escrita junto a su estudiante Aniela Jaffé. Tiene una buena introducción, siempre y cuando se haya leído el primer capítulo que le antecede.

Para obtener información de un buen sitio en Internet, con accesos a otras páginas, visita el WEB de Matthew Clapp **Jung Index** en la dirección: <http://www.jungindex.net/>

Para accesos en castellano, visite: <http://www.psiconet.org/jung/>. Todos los libros que aparecen a continuación, pertenecen a la base de datos de Editorial Paidós.

- Jung, C: **Tipos psicológicos**.
- Jung, Campbell; Hardin-Zweig; y otros: **Espejos del Yo**.
- Jung, C: **Símbolos de Transformación**
- Jung, C: **Realidad del Alma**.
- Jung, C: **Teoría del Psicoanálisis**
- Jung, C: **Aion-contribución a los símbolos**.

- Jung, C: **Lo Inconiente**
- Jung, C: y otros: **El Hombre y sus símbolos.**
- Jung, C: y Wiheim, R: . **El secreto de la flor de oro.**
- Jung, C: **La interpretación de la Naturaleza y la Psique.**
- Jung, C: **Psicología de la Demencia Precóz.**
- Jung, C: **Psicogénesis de las enfermedades mentales 1**
- Jung, C: **Conflictos del Alma infantil**
- Jung, C: **El contenido de las Psicosis 11**
- Jung, C: **Psicología y Religión.**
- Jung, C: **Las relaciones entre el Yo y el Inconciente**
- Jung, C: **La Psicología de la Transferencia.**
- Jung, C: **Formaciones de lo Inconciente.**
- Jung, C: **Psicología y Simbología del Arquetipo.**
- Jung, C: **Energética psíquica y esencia del sueño.**
- Jung, C: **Arquetipos e Inconciente Colectivo**
- Jung, C: **Psicología y Educación.**
- Jung, C: **Psicología y Alquimia.**
- Jung, C: **Paracélsica.**
- Jung, C: **Simbología del Espíritu.**
- Jung, C: **Respuesta a Job.**
- Jung, C: **Sincronicidad.**
- Jung, C: **Los Complejos y el Inconciente.**

OTTO RANK

Si estás interesado en ampliar tus conocimientos sobre la teoría de Rank, sus trabajos más importantes son: **Art and Artist, Truth and Reality y Will Therapy.**

Para más información en castellano, sobre su biografía particular, visite: <http://www.antroposmoderno.com/biografias/ottorank.html> A continuación, algunos libros traducidos.

- Rank O: **El trauma del nacimiento**, Ed. Paidós, Buenos Aires 1961.
- Rank O: **El Doble**, Buenos Aires, Orión, 1976.

- Rank O: **El mito del nacimiento del héroe**, Ed. Paidós, primera impresión, México.1979

ALFRED ADLER

Si deseas saber más sobre la teoría de Alfred Adler, lee directamente el libro de Ansbacher y Ansbacher **The Individual Psychology of Alfred Adler**. Estos autores seleccionan muchas partes de sus escritos, los organizan y añaden comentarios adicionales. Introducen a muchas de sus ideas de una manera muy accesible.

Los libros propios de Adler incluyen: **Understanding Human Nature, Problems of Neurosis, The Practice and Theory of Individual Psychology, and Social Interest: A Challenge to Mankind**.

Puedes encontrar también material muy reciente de Adler en: **The International Journal of Individual Psychology**.

Para una referencia en castellano, los siguientes libros originales están traducidos.

- Adler, A: **Estudios sobre la inferioridad de los órganos** (original 1907). Ed. Paidós Barcelona, 1980
- Adler, A: **El carácter neurótico** (original de 1912). Paidós, Barcelona, 1984
- Adler, A: **Práctica y teoría de la psicología del individuo** (original de 1920). Paidós, Argentina, 1958
- Adler, A: **Conocimiento del hombre** (original de 1926). Espasa-Calpe, Madrid, 1984
- Adler, A: **Comprender la vida** (original de 1927). Paidós. Barcelona, 2002
- Adler, A: **El sentido de la vida** (original de 1933). Espasa-Calpe, Madrid, 1975
- Adler, A: **La psicología individual y la escuela** (original de 1929). Losada, Argentina, 1947
- Adler, A: **El niño difícil** (original de 1927). Espasa-Calpe, Madrid, 1975

- Adler, A: **Guiando al niño** . Paidós, Buenos Aires, 1957
- Ansbacher y R. R. Ansbacher: **La psicología individual de Alfred Adler**. Ed. Troquel, Buenos Aires, 1959
- Ansbacher y R.R. Ansbacher : **Superioridad e interés social**. Fondo de Cultura Económica. México, 1968
- P.H. Bottome : **Alfred Adler, apóstol de la libertad**. Miracle, Barcelona, 1952

KAREN HORNEY

El mejor libro de Karen Horney es **Neurosis and Human Growth** (1950). En nuestra opinión, es uno de los mejores libros que se hayan escrito sobre la neurosis. También escribió versiones más "populares" como **The neurotic Personality of Our Time** (1937) y **Our Inner Conflicts** (1945). Sus ideas y pensamientos sobre la terapia pueden encontrarse en **New Ways in Psychoanalysis** (1939). Para una profundización a los orígenes de la psicología feminista, lea **Feminine Psychology** (1967). Y para leer sobre autoanálisis lea **Self-Analysis** (1942).

En castellano, muchos de sus libros están publicados como sigue:

- Horney, K: **El autoanálisis**. Buenos Aires, Poseidón, 1943.
- Horney, K: **Nuestros conflictos internos**. Buenos Aires, Psique, 1954.
- Horney, K: **El nuevo psicoanálisis**. México, Fondo de Cultura Económica, 1a ed., 1943.
- Horney, K: **El nuevo psicoanálisis**. México, Fondo de Cultura Económica, 2a ed., 1957.
- Horney, K: **La personalidad neurótica de nuestro tiempo**. Buenos Aires, Ed. Paidós, 2a ed., 1951.
- Horney, K: **La personalidad neurótica de nuestro tiempo**. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1971.

ERICH FROMM

Fromm es un escritor excelente y excitante. Podemos encontrar las bases de sus teorías en **Escape from Freedom** (1941) y en **Man for Himself** (1947). Su interesante tratado sobre el amor en el mundo moderno es el llamado **The Art of Loving** (1956). Probablemente, el que mejor retrata nuestra sociedad occidental es **The Sane Society** (1955), el cual, de hecho, debió haberse llamado "la sociedad insana", ya que prácticamente en su totalidad está dirigido a demostrar cuán loco está nuestro mundo actualmente y la manera en que esto nos lleva a dificultades psicológicas. También ha escrito "el libro" sobre la agresión, **The Anatomy of Human Destructiveness** (1973) que incluye sus ideas sobre necrofilia. Ha publicado muchos otros grandes libros, incluyendo algunos sobre la Cristiandad, el Marxismo y el Budismo Zen.

La siguiente lista muestra algunos libros de este autor en castellano.

- Fromm, E: **La condición humana actual**.-Biblioteca del hombre contemporáneo.- Ed. Paidós
- Fromm, E: **La crisis del Psicoanálisis**.-Mundo Moderno.- Ed. Paidós
- Fromm, E: **El miedo a la libertad**.-Biblioteca del hombre contemporáneo.-Ed. Paidós
- Fromm, E: **El arte de amar**.-Biblioteca del hombre contemporáneo.-Ed. Paidós
- Fromm, E: **Anatomía de la destructividad humana**.- Siglo XXI de España editores.-Madrid
- Fromm, E: **Humanismo socialista**.- Ed. Paidós
- Fromm, E: **Psicoanálisis de la sociedad contemporánea**.-Fondo de Cultura Económica.-Mexico
- Fromm, E: **Ética y Psicoanálisis**.- Fondo de Cultura Económica.-Mexico

La Escuela Conductista

HANS EYSENCK

Es muy difícil escoger solo unos pocos libros de Eysenck (¡hay tantos!) Lo básico de su teoría está probablemente más explicado en **The Biological Basis of Personality (1967)**, pero es un poco complejo. Su libro más “popular” es **Psychology is about People (1972)**. Si está interesado en psicoticismo, intente **Psychoticism as a Dimension of Personality (1976)**. Y si quiere entender su punto de vista sobre los criminales, refiérase a **Crime and Personality (1964)**. Su inusual, pero interesante teoría acerca de la personalidad y el cáncer y la enfermedad cardíaca está resumida en **Psychology Today** (Diciembre, 1989).

La bibliografía en castellano para estos títulos es la siguiente, todos de Editorial Paidós.

- **Usos y Abusos de la Psicología**
- **Experimentos en Terapia de Conducta: Método de Condicionamiento**
- **Experimentos en Terapia de Conducta: Inhibición Recíproca**
- **Experimentos en Terapia de Conducta: Experimentos con niños**
- **Enigmas de la Psicología**
- **Fundamentos Biológicos de la Personalidad**
- **Estudio Experimental de las Teorías Freudianas**
- **La Desigualdad del Hombre**
- **La Rata o el Diván**
- **Usos y Abusos de la Pornografía**
- **Psicología: Hechos y Palabrería**
- **Tabaco, Personalidad y Estrés**

Con respecto a los demás autores, sólo podemos ofrecerte lugares donde empezar a buscar estas diversas teorías. Para Sheldon, mira en **The Varieties of Temperament (1942)**

Para Cattell **The Handbook for the 16 Personality Factors Questionnaire** (1970, with Ebert and Tatsuoka) Para Buss y Plomin, busca en **Personality: Temperament, Social Behavior, and the Self.**, lugar donde mejor están resumidas sus teorías. Para Norman, ve a “**Toward an adequate taxonomy of personality attributes**” in **The Journal of Abnormal and Social Psychology** (1966, pp. 574-583). Para McCrae y Costa, véase **Personality in Adulthood** (1990) dedicado a la investigación. Y para Mehrabian ve a su página WEB en www.ablecom.net/users/kaaj/psych/. También puede hallar las teorías de William Revelle en <http://fas.psych.nwu.edu/perproj/theory/big5.table.html> y <http://fas.psych.nwu.edu/perproj/theory/big3.table.html>.

Lamentablemente, parece, hasta donde hemos investigado, que los libros de estos autores se reducen a transcripciones y traducciones de sus tests, y las obras completas de los mismos se encuentran en inglés.

B.F. SKINNER

Ya estés o no de acuerdo, Skinner es un buen escritor y muy entretenido de leer. Ya mencionamos **Walden II** y **Beyond Freedom and Dignity** (1971) El mejor resumen de sus teorías está en el libro **About Behaviorism** (1974) Para una lectura en castellano, aquí tienes algunos.

- Skinner, B.F. (1938/1975). **La conducta de los organismos**. Barcelona: Fontanella. Skinner, B. F. (1953/1970). **Ciencia y conducta humana**. Barcelona: Fontanella.
- Skinner, B.F., (1957/1981). **Conducta verbal**. México: Trillas.
- Skinner, B.F., **Walden Dos**. Barcelona, 1986. Editorial: Martínez Roca. (Libros universitarios y profesionales).
- Skinner, B.F: **Registro Acumulativo**. Barcelona: Fontanella, 1975 (también llamado **Aprendizaje y Comportamiento**. Martínez Roca, 1985).

- Skinner, B.F: **Contingencias de Reforzamiento. Un análisis teórico.** México: Trillas, 1979.
- Skinner, B.F: **Reflexiones sobre conductismo y sociedad.** México: Trillas, 1981.
- Skinner, B.F: **El análisis de la conducta.** México: Limusa, 1991.

ALBERT BANDURA

La teoría de Bandura podemos hallarla en *Social Foundations of Thought and Action* (1986) Si crees que es muy denso, podemos ir a su trabajo anterior *Social Learning Theory* (1977), o incluso *Social Learning and Personality Development* (1963), donde escribe con Walters. Si estamos interesados en la agresión, veamos *Aggression: A Social Learning Analysis* (1973)

En castellano, aquí tienes algunos libros publicados.

- Bandura, A. (1977/1982). **Teoría del aprendizaje social.** Madrid: Espasa Calpe.
- Bandura, A. (1986/1988). **Pensamiento y acción,** Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. y Walters, R.H. (1963/1974). **Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad,** Madrid: Alianza.
- Bandura A. **Auto-eficacia.** Bilbao. Desclée De Brouwer. 1999
- Bandura, A. (1999); **Guía para la construcción de escalas de auto eficacia** [en línea] <http://www.onenet.com.ar/cv/edgardo-perez/effguidespanish.htm>

Como exponente principal de la reciente rama cognitiva, existen numerosas referencias de otros autores. Si te interesa, busca cualquier referencia a esta rama en Internet, donde podrás hallar sitios muy interesantes. Por ejemplo, <http://www.cognitivoconductual.org/>

La Escuela Humanista

ABRAHAM MASLOW

Los libros de Maslow son fáciles de leer y están llenos de ideas interesantes. Los más conocidos son *Toward a Psychology of Being* (1968), *Motivation and Personality* (first edition, 1954, and second edition, 1970), and *The Further Reaches of Human Nature* (1971). Finalmente, hay muchos artículos escritos por Maslow, especialmente en el *Journal of Humanistic Psychology*, de la que fué cofundador. Para una información amplia en castellano, utilice un buscador web y teclee "Maslow". En todo caso, los siguientes libros de Maslow están traducidos.

- Maslow, A: **La Personalidad Creadora México**, Ed. Paidós, 1969;
- Maslow, A: **Motivación y Personalidad** Nueva York, Ed. Harper and Brothers, 1954
- Maslow, A: **Visiones del Futuro** Ed. Kairos, S.A.
- Maslow, A: **El Hombre Autorrealizado**. Ed. Herder

CARL ROGERS

Rogers era un gran escritor; un verdadero placer para leer. La mayor exposición de sus teorías se encuentra en su libro **Client-centered Therapy** (1951). Existen dos colecciones de ensayos muy interesantes: **On Becoming a Person** (1961) y **A Way of Being** (1980). Finalmente, existe una buena colección de su trabajo en el **The Carl Rogers Reader**, editado por Kirschenbaum and Henderson (1989). El siguiente es un listado de algunos de los libros de Rogers en castellano.

- Rogers, C y Kinget, M: **Psicoterapia y relaciones humanas** (dos tomos). Madrid: Alfaguara. 1971

- Rogers, C: **Psicoterapia centrada en el cliente**. Buenos Aires: Paidós. 1972
- Rogers, C: **Orientación psicológica y psicoterapia**. Madrid: Narcea. 1978
- Rogers, C: **El proceso de convertirse en persona**. Buenos Aires: Paidós. 1979
- Rogers, C. y otros: **Persona a persona**. Buenos Aires: Amorrortu. 1980
- Rogers, C. y Rosenberg, C: **La persona como centro**. Barcelona: Herder. 1981
- Rogers, C: **Grupos de encuentro**.- Ed. Amorrortu
- Rogers, C. **Libertad y creatividad en educación**. Ed. Paidós. Barcelona 1982.
- Recomendamos el artículo de publicado en el siguiente "link" en Internet: <http://psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/rogers.htm>

GEORGE KELLY

La referencia básica para George Kelly es de la de los dos volúmenes de **Psychology of Personality Constructs** (1955). Los primeros tres capítulos se pueden hallar como trabajos aparte titulados **A Theory of Personality** (1963). Otro trabajo, escrito especialmente para la persona laica es **Inquiring Man: The Theory of Personal Constructs** (1971) de Bannister y Fransella.

Kelly también escribió un buen número de artículos muy interesantes. La mayoría de ellos están incluidos en **Clinical Psychology and Personality: Selected papers of George Kelly**, publicados por Brendan Maher (1969). Existen otras colecciones de su trabajo realizado por Kelly y sus colaboradores. Véase especialmente aquellos editados por Don Bannister.

Finalmente, existe una revista kellyniana, llamada **The Journal of Personal Construct Psychology**. Incluye artículos teóricos y de investigación hechos por kellynianos y psicólogos de orientación similar. Para libros propios, así como

de otros autores publicados en castellano, tenemos una pequeña lista.

- Botella, L., y Feixas, G. (1998). **La teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica**. Barcelona: Laertes.
- Caro, I. (comp.) (1997). **Manual de psicoterapias cognitivas**. Barcelona, Ed. Paidós.
- Feixas, G. (Editor) (2001). **La psicología de los constructos personales: Textos escogidos de George A. Kelly**. Barcelona Ed. Paidós.
- Feixas, G. y Miró, M.T. (1993). **Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos**. Barcelona. Ed. Paidós.
- Feixas, G., y Villegas, M. (2000). **Constructivismo y Psicoterapia** (3ª ed.). Bilbao: DDB.
- Feixas, G., y Cornejo, J. M. (1996). **Manual de la Técnica de Rejilla** (mediante el programa RECORD). Barcelona. Ed. Paidós
- Neimeyer, R. y Mahoney. M. (comps.) (1995). **Constructivismo en psicoterapia**. Barcelona. Ed. Paidós, 1998.

GORDON ALLPORT

Los libros más significativos de Allport son *Pattern and Growth in Personality* (1965), *The Person in Psychology* (1968), and *The Nature of Prejudice* (1954) Era un buen escritor y ninguno de estos libros es demasiado técnico, cosa de agradecer. Para libros en castellano de Allport, aquí tenemos algunos.

- Allport, G: **Psicología de la Personalidad**. Buenos Aires: Ed. Paidós, 1977 [Original de 1937].
- Allport, G: **La personalidad, su configuración y desarrollo**. Barcelona: Harler. 1977

- Allport, G: **La naturaleza del prejuicio**. Buenos Aires. Eudeba. 1990

LUDWIG BINSWANGER

El trabajo de Binswanger fue presentado en inglés por vez primera de la mano de May, Angel y Ellenberger en un volumen de artículos en **Existencia** (Editorial Paidós en versión castellana y traducida del inglés). Luego se han ido recolectando varios artículos en **Being-in-the-World**. Mucho de su trabajo permanece aún sin traducir, en especial *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins* (**The Foundations and Cognition of Human Existence**).

Con respecto a la psicología existencial y filosofía en general, léase **Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology**, editado por Valle y King, o una introducción clásica, **Irrational Man**, por William Barrett.

Si eres lo suficientemente bravo, quizás quieras intentar algo de los grandes originales en fenomenología y existencialismo, como Edmund Husserl o Martin Heidegger. Kierkegaard y Nietzsche son fascinantes, al igual que Jean-Paul Sartre, que ofrece una versión diferente del existencialismo de Heidegger.

Si necesitas algo más accesible, intenta **A Primer in Phenomenological Psychology** de Keen, el clásico de Steiner **Martin Heidegger, Phenomenological Psychology** de McCall's (que posee una sección muy interesante sobre la terminología de Heidegger), y **Exploring Phenomenology** de Stewart y Mickunas'. Para una historia sobre la psicología existencial y psiquiatría, **Phenomenology in Psychology and Psychiatry** de Spielberg. En este libro también se mencionan otros psicólogos existencialistas.

En castellano hay abundante bibliografía sobre existencialismo; demasiado extensa para publicar aquí. Pero, aquí van algunos del autor que acabamos de presentar.

- Binswanger, L: **Tres formas de la existencia frustrada**, Buenos Aires, Amorrortu, 1972. ** Artículos y conferencias escogidas (Ausgewählte Vorträge und Aufsätze), Madrid, Editorial Gredos, 1973. ** #; Delire, Paris, P. U. F., 1994.
- Binswanger, L: "**Introducción al psicoanálisis médico (el caso Gerda)**". En *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, vol. LXIII. Madrid, 1924.
- Binswanger, L y Boss: "**La teoría existencialista de la personalidad**". *Las grandes teorías de la personalidad*. Ed. Calvin Hall y Garner Lindzey. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Binswanger, L: **Mis recuerdos de Sigmund Freud** Almagesto , 1992

Para lecturas sobre Heidegger y otros autores importantes relacionados, puedes visitar http://personales.ciudad.com.ar/M_Heidegger/bibliografia.htm .

VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl ha escrito un buen número de libros que introducen su teoría. Uno de ellos **From Death Camp to Existentialism** se centra en sus experiencias en un campo de concentración.

A continuación, existen dos links; el primero de ellos amplía un poco las teorías del autor y tiene a su vez algunas direcciones de interés sobre Frankl y el existencialismo. El segundo corresponde a una lista de libros en castellano, bajo el sello de Editorial Xoroi. <http://www.casaviktorfrankl.com/>; <http://www.xoroi.com/frankl.htm>

- Frankl, V: **La voluntad de sentido**.
- Frankl, V: **El hombre doliente**.
- Frankl, V: **El hombre en busca de sentido**.
- Frankl, V: **Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia**.

- Frankl, V: **La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión.**
- Frankl, V: **Las raíces de la Logoterapia.** Escritos juveniles, 1923-1942.
- Frankl, V: **El hombre en busca del sentido último.**
- Frankl, V: **La psicoterapia al alcance de todos.**
- Frankl, V: **Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial.**
- Frankl, V: **Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia.**
- Frankl, V: **Logoterapia y análisis existencial.**
- Frankl, V: **Psicoanálisis y existencialismo.**
- Frankl, V: **Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?**
- Frankl, V: **La idea psicológica del hombre.**
- Frankl, V: **En el principio era el sentido: reflexiones en torno al ser humano.**
- Freire, J. B.- **El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl.**
- Freire, J. B.- **Vivir a tope: en reconocimiento de Viktor Frankl.**
- Freire, J. B.- **Acerca del hombre en Viktor Frankl.**
- Guttmaan, D.- **Logoterapia para profesionales: trabajo social significativo.**
- Klingberg, H.- **La llamada de la vida. La vida y la obra de Viktor Frankl.**
- Längle, A.- **Viktor Frankl. Una biografía.**
- Lukas, E. S.- **Paz vital, plenitud y placer de vivir: los valores de la logoterapia.**
- Vial Mena, W.- **Antropología de Viktor Frankl.**

MEDARD BOSS

Puedes encontrar la teoría de Boss en *Existential Foundations of Medicine and Psychology. Psychoanalysis and Daseinsanalysis* habla del contraste entre terapia

existencial y freudiana. Su trabajo sobre análisis de los sueños podemos encontrarlo en *The Analysis of Dreams* y *I Dreamt Last Night....*

En Internet puedes hallar varias referencias al trabajo de Boss. Recomendamos un excelente artículo en <http://www.capurro.de/tucuman.html>, donde se ofrece una visión más detallada sobre el existencialismo en general. Uno de los pocos libros de Boss que existen en castellano se cita la final de este párrafo; no obstante, leyendo cualquier artículo sobre Heidegger y Binswanger, es prácticamente imposible dejar de citarle.

- Boss, M: *Psicoanálisis y Analítica Existencial*. Científico-Médica. Barcelona 1958
- Boss, M: "**Heidegger y la psiquiatría**". Tr. Danilo Cruz Vélez. *Ecø*, no. 4 (1960): 406-23. Bogotá.



C. George Boeree

(BADHOEVEDORP, HOLANDA, 1952)

Psicólogo Especialista en Teorías de la Personalidad
Profesor de Psicología de la Universidad de
Shippensburg

Recibió su Doctorado en Psicología en 1980 de la Universidad del Estado de Oklahoma. Es Profesor de Psicología en la Universidad Shippensburg de Pensylvania en EE. UU, donde enseña Teorías de la Personalidad, Historia de la Psicología y organiza y dirige gran variedad de cursos. Es mejor conocido por sus diversos manuales de Internet, disponibles de forma gratuita a estudiantes en el mundo entero. Actualmente, su interés principal radica en el desarrollo de su Teoría de Perspectivas, relacionado con la personalidad y el desarrollo epistemológico y moral.

"Teorías de la Personalidad" es un libro dirigido a estudiantes de psicología, residentes de psiquiatría y a todo aquel interesado en conocer de manera asequible y organizada a los principales protagonistas de las más importantes teorías sobre personalidad del siglo XX.

El lector podrá conocer la biografía, el cuerpo teórico y discusiones de más de 20 pensadores —entre ellos, Sigmund Freud, Hans Eysenck, Carl Rogers y Viktor Frankl— compilados según las tres grandes Escuelas: *Psicoanalítica*, *Conductista* y *Humanista*.

"Teorías de la Personalidad" supone un acercamiento básico a la lectura de las grandes y extensas obras por medio de un lenguaje entretenido, libre de tecnicismos y muy próximo, pleno de ejemplos de la práctica clínica y vida cotidiana de los autores de este libro, con el fin último de que el lector pueda implicarse e identificarse con las diversas corrientes, buscando similitudes y diferencias; en definitiva, instándole a que elabore sus propias reflexiones y conclusiones.

Teorías de la Personalidad

UNA SELECCIÓN DE LOS MEJORES AUTORES DEL SIGLO XX

