

TEORICOS DE LA PERSONALIDAD

Dr. C. George Boeree

Traducción al castellano: Dr. Rafael Gautier

INDICE:

Introducción	4
<u>EYSENCK HANS</u>	21
<u>CATTELL RAYMUND</u>	32
<u>FREUD SIGMOND</u>	62
<u>FREUD ANA</u>	95
<u>JUNG CARL</u>	98
<u>ADLER ALFRED</u>	127
<u>FRANKL VIKTOR</u>	152
<u>RANK OTTO</u>	160
<u>ERIKSON ERIK</u>	164
<u>ALLPORT GORDON</u>	191
<u>BANDURA ALFRED</u>	201
<u>FROMM ERICH</u>	212
<u>HORNEY KAREN</u>	229
<u>SKINNER B.F.</u>	241
<u>ELLIS ALBERT</u>	252
<u>BECK AARON</u>	262
<u>KELLY GEORGE</u>	268
<u>MASLOW ABRAHAM</u>	297
<u>ROGERS CARL</u>	312
<u>SNYGG y COMB</u>	327
<u>BINSWANGER LUDOWIC</u>	331
<u>BOSS Y MEDARD</u>	353
<u>TEORIAS DEL TEMPERAMENTO</u>	358

TEORICOS DE LA PERSONALIDAD

Bienvenido a “Teorías de la personalidad”!

Este curso y el libro electrónico revisarán una serie de teorías sobre la personalidad, desde el famoso psicoanálisis de S. Freud hasta la logoterapia de Viktor Frankl. Incluiremos biografías, términos básicos y conceptos, métodos de evaluación y terapias, discusiones y anécdotas, así como referencias para material de lectura adicional.

Algunos de ustedes encontrarán el área un poco confusa. En primer lugar, muchas personas preguntan “¿quién está en lo cierto?”. Por desgracia, este es el aspecto menos receptivo de la psicología dentro de la investigación, ya que cada teoría desplaza a la anterior. El área a revisar comprende cuestiones que son accesibles solamente al sujeto, como sus pensamientos y sentimientos internos. Algunos de estos pensamientos no son accesibles a la consciencia de la persona, como los instintos y las motivaciones inconscientes. En otras palabras, la personalidad todavía se encuentra en un período “precientífico” o filosófico y es muy probable que algunos aspectos permanezcan indefinidamente así.

Otra cuestión que provoca que algunas personas dejen de lado el tema de las teorías de la personalidad es que las consideran el tema más fácil de todos y creen, sobre todo ellos mismos, que saben todas las respuestas relacionadas con éstas.

Bien es cierto que las teorías de la personalidad no se ocupan de temas tan precisos como las matemáticas complejas y los sistemas simbólicos que comprenden la física y la química (los llamados cursos “fuertes”). También no es menos cierto que todos nosotros tenemos un acceso directo a nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como una vasta experiencia en las relaciones con los demás. Pero estamos confundiendo familiaridad con conocimiento y mucho más cuando vamos convirtiendo en prejuicios y predisposiciones lo que sabemos a través de los años. De hecho, el tópico de las teorías de

personalidad es probablemente uno de los más difíciles y complejo de lidiar.

Por tanto, en la actualidad estamos detenidos en teorías (en plural), más que en la ciencia de la personalidad. No obstante, a medida que vayamos revisando las distintas teorías, habrá algunas que encajarán mejor con sus experiencias personales y de otros (cosa que tiende a considerarse una buena señal). Habrá otras ocasiones donde varios teóricos dicen cosas semejantes, aún cuando utilizan distintas aproximaciones (esto también es una buena señal). Y encontraremos finalmente un sistema teórico que apoya ciertas ideas sobre otras (esto sí que es una buenísima señal).

Creo que lo que hace tan interesantes las teorías sobre la personalidad, es que de hecho podemos participar en el proceso. No necesitamos laboratorios ni fondos federales, solo un poco de inteligencia, algo de motivación y una mente abierta.

Teoría

Sería bueno empezar estableciendo una definición sobre las teorías de personalidad. Primero, la teoría. Una teoría es un modelo de realidad que nos ayuda a comprender, explicar, predecir y controlar la realidad. En el contexto del estudio de la personalidad, estos modelos son usualmente verbales. De vez en cuando, alguien aparece con un modelo gráfico, con ilustraciones simbólicas, o con un modelo matemático, o incluso con un modelo informático. Pero las palabras constituyen el modelo básico.

Existen diferentes acercamientos que se focalizan sobre distintos aspectos de la teoría. Los humanistas y existencialistas tienden a centrarse en la parte de la comprensión. Estos teóricos creen que mucho de la comprensión de lo que somos es bastante complejo y está tan afincado en la historia y la cultura como para “predecir y controlar”. Aparte de esto, sugieren que el predecir y controlar a las personas no es, hasta cierto punto, ético. En el otro extremo, los conductistas y freudianos prefieren detenerse en la discusión

de la predicción y el control. Si una idea es considerada útil, si funciona, van a por ella. Para ellos, la comprensión es secundaria.

Otra definición sostiene que la teoría es una guía para llegar a la práctica: suponemos que el futuro será más o menos como el pasado. Creemos que ciertas secuencias y patrones eventuales acontecidos de manera frecuente en el pasado se repetirán con mucha probabilidad en el futuro. Así, 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. Una teoría es como un mapa: no es exactamente igual al terreno que describe y desde luego no ofrece todos los detalles del mismo, incluso puede no ser totalmente preciso, pero nos provee de una guía hacia la práctica (y nos brinda algo para corregir los fallos cuando los cometemos).

Personalidad

Frecuentemente, cuando hablamos sobre la personalidad de alguien, nos referimos a lo que diferencia a esa persona de los demás, incluso lo que le hace única. A este aspecto de la personalidad se conoce como diferencias individuales. Para algunas teorías, esta es la cuestión central. Éstas prestan una atención considerable a tipos y rasgos de las personas, entre otras características, con los cuales categorizar o comparar. Algunas personas son neuróticas, otras no; algunas son más introvertidas, otras más extrvertidas, y así sucesivamente.

Sin embargo, los teóricos de la personalidad están también interesados en lo común de las personas. Por ejemplo, ¿qué tienen en común un neurótico y una persona sana? O, ¿cuál es la estructura común en personas que se expresan de forma introvertida y en aquellas otras que se expresan de manera extrvertida?

Si uno coloca a las personas en una cierta dimensión (como sano-neurótico o introversión-extraversión) estamos diciendo que las dimensiones son algo sobre lo que podemos situar a los sujetos.

Ya sean neuróticos o no, todas las personas tienen la capacidad para dirigirse hacia la salud o hacia la enfermedad, y ya sean introvertidos o extrvertidos, todos oscilan entre una vía y la otra.

Otra forma de explicar lo anterior es que los teóricos de la personalidad están interesados en la estructura del individuo y sobre todo sobre la estructura psicológica; es decir, cómo se “ensambla” una persona, cómo “funciona”, cómo se “disgrega”.

Algunos teóricos van un paso más allá, sosteniendo que están buscando la esencia de lo que hace a una persona. O dicen que están preocupados por lo que se entiende como ser humano individual. El campo de la psicología de la personalidad se extiende desde la búsqueda empírica simple de las diferencias entre personas hasta una búsqueda bastante más filosófica sobre el sentido de la vida.

Posiblemente sea solo una cuestión de orgullo, pero a los psicólogos de la personalidad les gusta pensar en su campo como una sombrilla que cubre todo el resto de la psicología. Después de todo, es cierto que estamos preocupados por la genética y la fisiología, por el aprendizaje y el desarrollo, por la interacción social y la cultura, por la patología y la terapia. Todas estas cuestiones están unidas en el individuo.

Escollos

Existen algunas cosas que pueden ir mal en una teoría y debemos mantener los ojos bien abiertos a ellas. Esto se aplica evidentemente incluso a aquellas teorías creadas por las grandes mentes que veremos. Incluso Sigmund Freud metió la pata en algún momento. Por otro lado, incluso es más importante que desarrollemos nuestras propias teorías sobre la personas y sus personalidades. A continuación veremos algunas de estas cuestiones.

Etnocentrismo

Todo el mundo crece en una cultura que ha estado ahí antes de que él naciera. La cultura nos influye tan profundamente y tan sutilmente que crecemos creyendo que “las cosas son así”, más que “las cosas son así en esta sociedad en concreto”. Erich Fromm, uno de los autores que veremos, llama a este pensamiento el inconsciente social y, de hecho, es bastante poderoso.

Así, por ejemplo, Sigmund Freud nació en Viena, no en Nueva York o Tokio. Nació en 1856, no en 1756 ó 1956. Hubo cuestiones que necesariamente influyeron tanto a su persona como a su teoría, evidentemente distintas de la nuestra.

Las peculiaridades de una cultura pueden percibirse más fácilmente cuando nos preguntamos “¿de qué están hablando todas estas personas?” y “¿de qué no habla nadie?”. En Europa, durante la segunda mitad del 1800, especialmente entre las clases sociales medias y altas, las personas no hablaban mucho sobre el sexo. Era más o menos un tema tabú.

No se suponía que las mujeres enseñaran sus tobillos y mucho menos sus muslos e incluso las piernas de una mujer sentada en un piano eran llamadas “extremidades” de manera de no provocar a nadie. No era infrecuente que un médico fuese llamado para visitar a una pareja de recién casados para que éste le instruyese a la mujer sobre los “deberes conyugales” de la noche de bodas que ella había fallado, solo porque sencillamente los desconocía. Un poco distinto a nuestra época, ¿no creen?.

Por cierto, debemos considerar a Freud por su habilidad para erigirse sobre su cultura en este punto. Se extrañó de ver cómo podía pretenderse que las personas (especialmente la mujer) no fueran criaturas sexuales. Mucho de la apertura actual sobre el sexo (para mal y para bien) deriva de las originales reflexiones de Freud.

En la actualidad, la mayoría de las personas no se mortifican por sus naturalezas sexuales. De hecho, ¡presentamos una tendencia a hablar sobre nuestra sexualidad todo el tiempo, a cualquiera que escuche!. El sexo está presente en nuestras carteleras, se ve con frecuencia en la televisión, es una parte importante de las letras de nuestras canciones favoritas, en nuestras películas, nuestras revistas, nuestros libros y por supuesto ¡aquí, en Internet!. Este fenómeno es algo peculiar de nuestra cultura, y estamos tan acostumbrados a ello, que prácticamente no nos damos cuenta ya.

Por otra parte, Freud fue malinterpretado por su cultura al pensar que las neurosis siempre tenían una raíz sexual. En nuestra sociedad estamos más preocupados con sentirnos inútiles y tememos al envejecimiento y a la muerte. La sociedad freudiana consideraba la muerte como un hecho y al envejecimiento como un signo de madurez, ambas condiciones de vida accesibles al pensamiento de cualquiera en esa época.

Egocentrismo

Otro escollo potencial en la teorización lo constituye las peculiaridades del teórico como individuo. Cada uno de nosotros, más allá de la cultura, presenta detalles específicos en su vida (genética, estructura y dinámica familiar, experiencias especiales, educación, etc.) que afecta cómo pensamos y sentimos y en definitiva, la forma en que interpretamos la personalidad.

Freud, por ejemplo, fue el primero de siete niños (aunque había tenido dos medio hermanos que habían tenido niños propios antes de que Sigmund naciera). Su madre tenía una personalidad fuerte y era 20 años más joven que su padre. Fue particularmente apegada a su hijo "Siggie". Freud fue un genio (¡no todos podemos sostener esta afirmación!). Era judío, aunque nunca, tanto su padre como él, practicaron su religión. Etc.. etc, etc.

Es muy probable que tanto la estructura familiar patriarcal, así como las relaciones tan estrechas que sostuvo con su madre,

dirigieran su atención a este tipo de cuestiones cuando llegó el momento de elaborar su teoría. Su naturaleza pesimista y sus creencias ateas le condujeron a considerar la vida humana como encaminada a sobrevivir y a la búsqueda de un fuerte control social. Usted, también, tiene sus peculiaridades y éstas influirán sobre cómo matizará sus intereses y su comprensión, incluso en ocasiones sin darse cuenta.

Dogmatismo

Un tercer escollo importante es el dogmatismo. Como seres humanos parece que tenemos una tendencia natural al conservadurismo. Nos aferramos a aquello que ha funcionado en el pasado. Y si dedicamos nuestra vida al desarrollo de una teoría de la personalidad, si hemos puesto todas nuestras fuerzas y nuestro corazón en ello, podemos estar seguros de que seremos bastante defensivos (parafraseando a Freud) con nuestra postura.

Las personas dogmáticas no permiten cuestionamientos, dudas, nuevas informaciones y demás. Podemos saber cuándo estamos frente a este tipo de personas al ver cómo reaccionan a las críticas: tienden a usar lo que se conoce como argumento circular.

Este argumento es aquel en el que “justificas” tu opinión asumiendo que las cosas solo serán ciertas si ya lo has considerado como tales en primer lugar. Existen toneladas de ejemplos de argumentos circulares ya que todo el mundo los usa. Un ejemplo simple sería: “Yo sé todo”; “¿y por qué tendría que creerte?”; “Porque sé todo”.

Otro ejemplo que he vivido personalmente: “Tienes que creer en Dios porque la Biblia lo dice, y la Biblia es la palabra de Dios”. Ahora, podemos ver que no es intrínsecamente erróneo decir que Dios existe y tampoco en creer que la Biblia es la palabra de Dios. Donde esta persona se equivoca es cuando utiliza el argumento de que la Biblia es la palabra de Dios para apoyar la tesis de que

“tienes que creer en Dios”, ya que el no creyente poco se va a impresionar con el primero si no cree en el segundo.

En definitiva, este tipo de asuntos ocurre todo el tiempo en psicología y en particular en las teorías sobre personalidad. Siguiendo con Freud, no es inusual escuchar a freudianos argumentar que los que no creen en el pensamiento freudiano están reprimiendo la evidencia que necesitan para creer en él (cuando precisamente es la idea de represión freudiana por donde debemos empezar). Lo que usted necesita, dicen, es pasarse unos años en psicoanálisis para darse cuenta de que Freud tenía razón (cuando, para empezar, va a gastar un tiempo- y dinero- en algo en lo que no cree).

Así que, si se va a dedicar a una teoría que discrimina sus objeciones o cuestionamientos, ¡cuidado!.

Malinterpretaciones

Otro problema, u otro conjunto de problemas, es la implicación imprevista. Parece que cada vez que decimos algo, dejamos caer palabras susceptibles de tener 100 interpretaciones distintas. Por decirlo de manera simple: las personas usualmente te malinterpretan.

Hay varias situaciones o actos que predisponen aún más a la malinterpretación.

Traducción. Freud, Jung, Binswanger y muchos otros escribieron en alemán. Cuando fueron traducidos, algunos de sus conceptos se tergiversaron un poco (algo bastante natural, tomando en cuenta que cada lenguaje posee su propia idiosincrasia). El Ello, el Yo y el Superyo de Freud*, seguro que vocablos familiares para ustedes, son palabras usadas por sus traductores. Los términos originales fueron Es, Ich y überich en alemán. Son, en otras palabras, términos simples. En el proceso de traducción, estas palabras fueron trasladadas al griego, sonando poco científicas. Así que los traductores, creyendo que los lectores

norteamericanos aceptarían mejor a Freud si las palabras sonaban un poco más científicas, decidieron mantener la terminología inglesa, en vez de la alemana que suena también más poética.

Esto quiere decir que cuando escuchamos a Freud, es como si estuviésemos oyendo afirmaciones científicas, estableciendo el psiquismo en compartimentos bien definidos, cuando verdaderamente hablaba mucho más metafóricamente, sugiriendo que éstos se difuminaban entre ellos.

[*It, I y Over-I en inglés. N.T.]

Neologismos. Los neologismos significan nuevas palabras. Cuando desarrollamos una teoría, podemos tener conceptos que no habían sido nombrados antes, así que hallamos o creamos palabras para nombrarles. Algunas veces usamos el griego o el latín, otras usamos combinaciones de viejas palabras (como en el alemán), otras utilizamos frases (como en el francés) y en otras ocasiones simplemente usamos alguna palabra antigua y la utilizamos en otro nuevo contexto: anticatexis, gemeinschaftgefühl, être-en-soi, y self [sí mismo], por ejemplo. Creo que no necesita mucha explicación el hecho de que palabras como self o ansiedad tengan cientos de significados distintos dependiendo del autor.

Metáforas. Las metáforas (o símiles, más correctamente) son palabras o frases que, aunque no son literalmente ciertas, de alguna forma captan ciertos aspectos de la verdad. Cada autor, de una manera o de otra, utiliza modelos sobre la personalidad humana, pero sería un error confundir el modelo (la metáfora) con su verdadero sentido. Un buen ejemplo de nuestros días sería el relativo al funcionamiento de los ordenadores y el procesamiento de la información. ¿Funcionamos parecido a ordenadores?. Claro; de hecho, varios aspectos de nuestro funcionamiento trabaja como ellos. ¿Somos ordenadores?. No, claro que no. A la larga, la metáfora falla. Pero resulta útil, y así es como tenemos que

considerarla. Es como un mapa; te ayuda a encontrar la vía, pero no podemos considerarlo como el territorio en sí mismo.

Evidencia

La evidencia, o mejor dicho, la falta de ella, es por supuesto otro problema. ¿Qué clase de apoyo tiene su teoría?; ¿o simplemente fue algo que se le ocurrió mientras estaba bajo los efectos de algún alucinógeno?. Hay varios tipos de evidencia; anecdotal, clínica, fenomenológica, correlativa y experimental.

Evidencia anecdotal: es un tipo de evidencia casual que se ofrece usualmente cuando narramos una historia: “Recuerdo cuando...” y “He oído que”, son ejemplos. Es, por supuesto, notoriamente imprecisa. Es mejor utilizar este tipo de evidencia solo para promover las investigaciones futuras.

Evidencia clínica: Es aquella evidencia que obtenemos a través de la experiencia clínica de las sesiones psicoterapéuticas. Su obtención es bastante más precisa cuando es recogida por terapeutas expertos. Su mayor debilidad reside en que tiende a ser muy individual e incluso inusual, ya que describe a un paciente que es, casi por definición, un sujeto inusualmente individual. La evidencia clínica no provee las bases de la mayoría de las teorías que conocemos, aunque induce a realizar más investigaciones.

Evidencia fenomenológica: constituye el resultado de una observación precisa en varias circunstancias, así como la introspección relativa a los propios procesos psicológicos. Muchos de los teóricos que revisaremos han desarrollado una investigación fenomenológica, ya sea formal o informalmente. Requiere de una gran formación, así como una cierta habilidad natural. Su debilidad estriba en que necesitamos de mucho tiempo para poder decir que el autor ha hecho un buen trabajo.

La investigación correlativa en la personalidad usualmente comprende la creación y aplicación de tests de personalidad. Los resultados de éstos se comparan con otros aspectos “medibles”

de nuestra vida y con otros tests. Así, por ejemplo, podemos crear un test para la timidez (introversión) y podemos compararlo con las puntuaciones sobre tests de inteligencia o evaluaciones sobre la satisfacción laboral. Desafortunadamente, estas medidas no nos dicen cómo trabajan o incluso si son reales, y muchos aspectos de la personalidad se resisten a medirse conjuntamente.

La investigación experimental es la forma más precisa y controlada de investigación y si los temas que estamos investigando están sujetos a experimentación, constituye el método de elección. Como sabrán, la experimentación comprende una selección aleatoria de sujetos, un control cuidadoso de las condiciones, una gran preocupación sobre los aspectos que pueden influir negativamente sobre la muestra, así como medidas y estadísticas. Su debilidad se basa 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 el amor, rabia o consciencia?

Supuestos filosóficos

El que las personas, incluso los genios, cometan errores no debe ser una sorpresa para nosotros. Tampoco debería sorprendernos que las personas sean limitadas. Existen muchas preguntas como aquellas que necesitamos para construir nuestras teorías, que carecen de respuesta. Incluso hay algunas que nunca la tendrán. Pero de todas maneras las contestamos, ya que necesitamos seguir viviendo. A estas preguntas y respuestas les llamamos supuestos filosóficos.

Libre albedrío vs. Determinismo. ¿El mundo y nosotros estamos completamente determinados?; cuando discernimos, ¿estamos viviendo una ilusión?. O podemos verlo de la otra manera; es decir, que el espíritu tiene el poder de levantarse sobre todos los límites; que 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 en ese determinismo. Una posición moderada de libre albedrío sería considerar que la libertad es intrínseca de nuestra naturaleza, pero debemos vivir esa libertad en un mundo establecido por leyes deterministas.

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

Estoy seguro de que pueden darse cuenta de que estos supuestos se relacionan con los anteriores. El determinismo sugiere la posibilidad de leyes universales, mientras que el libre albedrío es una fuente posible de originalidad (individualidad). Pero esta relación no es perfecta, e incluso, en posiciones más moderadas, es bastante compleja.

Motivaciones fisiológicas vs. De propósito. ¿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.?. Algunas posturas más moderadas incluyen la idea de que el comportamiento de propósito es muy poderoso, pero se sustenta en necesidades fisiológicas, o simplemente que ambos tipos de motivación son importantes, aunque en distintos tiempos y lugares.

Una versión más filosófica de lo anterior la encontramos en la diada causalidad y teología. La primera establece que nuestro estado mental actual está determinado por eventos anteriores. La segunda dice que está establecido por nuestra orientación hacia el futuro. La posición causal es con mucho, la más aceptada en psicología en general, pero la teológica tiene bastante aceptación dentro de la psicología de la personalidad.

Motivaciones conscientes vs. Inconscientes. ¿La mayoría, o incluso todas nuestras expresiones comportamentales y experiencias están determinadas por fuerzas inconscientes; fuerzas de las que no nos damos cuenta?, ¿ó sólo por algunas pocas fuerzas inconscientes?. Por decirlo de otra manera: ¿cuán conscientes somos de lo que determina nuestro comportamiento?.

Esta pregunta se podría contestar, pero los conceptos de consciencia e inconsciencia son resbaladizos. Por ejemplo, si fuésemos conscientes de algo hace un momento y nos ha cambiado de alguna manera, pero en este momento no somos capaces de darnos cuenta de ello, ¿hemos sido motivados consciente o inconscientemente?.

Naturaleza vs. Nurtura.* Esta es otra pregunta que podríamos contestar algún día. ¿Hasta qué grado lo que hacemos está condicionado genéticamente (Naturaleza) o por nuestra formación y experiencia (nurtura)? La cuestión se hace muy difícil de contestar, ya que naturaleza y nurtura no pueden existir independientemente. Probablemente, tanto el cuerpo como la experiencia son esenciales para ser una persona y es muy difícil separar sus efectos.

Tal y como pueden observar, esta cuestión se presenta de distintas maneras, entre las que se incluyen la posibilidad de la existencia de instintos en seres humanos y el desarrollo del temperamento, generando personalidades genéticamente. Actualmente una discusión importante se refiere a si incluso lo que llamamos “naturaleza” (como naturaleza humana) se refiere a la genética o no.

[*El término “nurture” en inglés se acepta en psicología castellana como “nurtura”, aunque el vocable se sustituye usualmente como “crianza” o “educación”. N.T.]

Teorías de estadios de desarrollo vs. Teorías que no contemplan estadios. Un aspecto de la diáda naturaleza-nurtura importante

para la psicología de la personalidad es si todos pasamos por estadios predeterminados de desarrollo o no. Evidentemente, todos pasamos por ciertos estadios de desarrollo fisiológico (fetal, infancia, pubertad, adultez y senectud) poderosamente controlados por la genética. ¿deberíamos considerar lo mismo para el desarrollo psicológico?

Podremos ver un amplio rango de posturas sobre el particular, desde teorías de estadios verdaderos como los de Freud, quien consideraba los estadios como universales y limitados claramente, hasta las teorías conductuales y humanistas que consideran que aquello que parecen estadios no son más que ciertos patrones de formación y cultura.

Determinismo cultural vs. Trascendencia cultural. ¿Hasta qué punto nos moldea la cultura?; ¿Totalmente, o somos capaces de “elevarnos” (trascender) sobre estas influencias?. Y si es así, ¿Cuán fácil o difícil es hacerlo?. Obsérvese que esto no es exactamente lo mismo que determinismo-libre albedrío: si no estamos determinados por nuestra cultura, nuestra trascendencia será nada más que otra forma de determinismo, ya sea por ejemplo por necesidades fisiológicas o genéticas.

Otra manera de ver el problema es: si nos preguntamos ¿cuán difícil es llegar a conocer a alguien de otra cultura?. Si es difícil para nosotros salir de nuestra cultura y comunicarnos como seres humanos, entonces quizás la cultura es un poderoso determinante de lo que somos. Si es relativamente fácil hacerlo, entonces nuestra cultura no es tan fuerte como determinante.

Formación temprana vs. Tardía de nuestra personalidad. ¿Nuestras características de personalidad están establecidas en la infancia temprana, manteniéndose relativamente fijas a través de nuestra adultez, o más bien ligeramente flexibles?. ¿O es que a pesar de que los cambios de la vida siempre sean una posibilidad, mientras más viejos nos hacemos menos flexibles pueden ser nuestras características de personalidad?

Como ustedes podrían suponer, estas preguntas están intrínsecamente relacionadas con los temas de genética, estadios y determinación cultural. Sin embargo, el primer frente que nos encontramos antes de hallar una solución, es especificar lo que entendemos por características de personalidad. Si lo que entendemos es que son cosas que no cambian desde que nacemos, por ejemplo, el temperamento, entonces la personalidad se forma tempranamente. Si a lo que nos estamos refiriendo son nuestras creencias, opiniones, hábitos, y demás, éstos pueden cambiar dramáticamente hasta el momento de la muerte. Como la mayoría de los teóricos se refieren a “algo en el medio” de estos extremos, la respuesta será también “media”.

Comprensión continua vs. Discontinua de la enfermedad mental.

¿Es la enfermedad mental una cuestión de grados? ¿Son sólo personas que han llevado algo hasta el extremo? ¿Son quizás excéntricos que nos perturban o se agreden 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?.

Podríamos resolver esta cuestión, pero resulta difícil en tanto que la enfermedad mental es considerada como una entidad única. Hay tantas formas de presentación...Algunos dirían que existen tantas como enfermos mentales. Podríamos incluso detenernos a debatir lo que es enfermedad mental y lo que no lo es. Por tanto, lo más probable es que la salud mental no sea una cosa única.

Optimismo vs. Pesimismo. Finalmente, nos volvemos a un tema que no está en absoluto resuelto: ¿somos los seres humanos básicamente buenos o malos; debemos ser esperanzadores o desanimados con respecto a nuestros proyectos?. ¿Necesitamos un gran monto de ayuda o lo haríamos mejor si nos dejan solos?.

Esta es, desde luego, una cuestión más filosófica, religiosa o personal. Posiblemente, sea la mas 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 está tan alejada de la salud; si la personalidad puede cambiar tardíamente en la vida; si la cultura y la genética no fuesen tan poderosas y si, en definitiva, nuestras motivaciones al menos pudiesen hacerse conscientes, tendríamos más base para el optimismo. Los autores que veremos por lo menos son lo suficientemente optimistas para hacer el esfuerzo de comprender la naturaleza humana.

Organización

Con todo y sus escollos, supuestos y métodos, se podría pensar que habría poco que hacer en términos de la organización de “las teorías de la personalidad”. Afortunadamente, las personas de mente privilegiada tienden a superponerse unas a otras. Existen tres orientaciones teóricas que se mantienen sobre las otras:

Psicoanalítica o la llamada “1° Corriente”. 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 aquellos que comparten su actitud, a pesar de que éstos 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 versiones de esta corriente. La primera es la concerniente al punto de vista freudiano propiamente dicho, la cual incluye a Sigmund y a Anna Freud y a la psicología del Yo, cuya mejor representante lo constituye Erik Erikson.

La segunda versión podría llamarse la perspectiva transpersonal, la cual tiene una influencia bastante más espiritual y será representada aquí por Carl Jung.

La tercera es el punto de vista psicosocial e incluye a Alfred Adler, Karen Horney y Erich Fromm.

Conductista o “2° Corriente”. 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 prefiere métodos cuantitativos y experimentales.

El enfoque conductista estará representado en nuestra revisión por Hans Eysenck, B.F. Skinner y Albert Bandura.

Humanista o “3° Corriente”. El enfoque humanista, que incluye según consideran 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.

Examinaremos dos tendencias de este acercamiento. 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 dos de los autores más representativos: Ludwig Binswanger y Viktor Frankl.

EYSENCK HANS

Este capítulo está dedicado a las teorías del temperamento. Temperamento es ese aspecto de la personalidad que está basado en la genética, que se nace con él; ya sea desde el nacimiento o incluso antes. Esto no quiere decir que la teoría temperamental diga que no tenemos aspectos de nuestra personalidad que hayan sido aprendidos. Simplemente se focaliza en lo “natural”, y deja la “crianza” a otros teóricos.

El apartado de los tipos de personalidad, incluyendo el temperamento, es tan viejo como la psicología. De hecho, es bastante más antiguo. Los antiguos griegos, para seguir el ejemplo obvio, le dieron bastante atención y decidieron nombrar dos dimensiones de temperamento que llevaron a cuatro “tipos”, basados en el tipo de fluidos (llamados humores), según tuvieran en exceso o defecto. Esta teoría fue bastante popular en la Edad Media.

El tipo **sanguíneo** es alegre y optimista; una persona agradable con quien estar y cómodo con su trabajo. De acuerdo con los griegos, este tipo tiene una cantidad disponible abundante de sangre (de aquí surge el nombre de sanguíneo, del latín sanguis para sangre) y por tanto es un sujeto caracterizado por una apariencia siempre saludable, incluyendo los cachetes rojos.

El tipo **colérico** se caracteriza por un pronto 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 incluye una tez amarillenta y musculatura tensa.

Luego tenemos el temperamento **flemático**. Estas personas se caracterizan por su lentitud, desidia e inactividad. Obviamente, el nombre surge de la palabra flema, que es el moco que extraemos de nuestros pulmones cuando sufrimos una gripe o una infección pulmonar. Físicamente, estas personas son consideradas como

frías y distantes, y estrecharles la mano es como estrecharlas a un pez.

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 ¡debía tener mucho de esto!.

Estos cuatro tipos son realmente los pilares de dos líneas distintas: **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 (cálida y seca) coléricos, los rusos (frío y seco) melancólicos y los ingleses (fríos y húmedo) flemáticos.

Lo que debería sorprenderles es que esta teoría, basada en tan poco, tiene actualmente influencia en varios teóricos modernos. Adler, por ejemplo, relaciona estos tipos a sus cuatro personalidades. Pero, aún más relacionado con lo nuestro, Ivan Pavlov, una verdadera fama mundial en el condicionamiento, usó los humores para describir las personalidades de su perro.

Una de las cosas que Pavlov intentó con su perro fue el condicionamiento conflictivo (sonar una campana que señalaba la comida al mismo tiempo que sonaba otra que señalaba el final 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 retorcían como si tuvieran una crisis de nervios. Desde luego, ¡no necesito decirles cuál tipo de temperamento tiene 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. No mucha estimulación y considerable inhibición: flemático. No mucha estimulación y pobre inhibición: melancólico. La estimulación sería algo análogo a la calidez y la inhibición sería algo parecido a la humedad. Todo esto constituyó la inspiración de la teoría de Eysenck.

Biografía



Hans Eysenck nació en Alemania el 4 de marzo de 1916. Sus padres eran actores que se divorciaron cuando él solo tenía dos años, de manera que Hans fue 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 Inglaterra continuó su educación y recibió su licenciatura 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 durante toda su vida hacia la corriente principal de la psicología clínica.

Después de guerra, empezó a enseñar en la Universidad de Londres, compaginándolo con su inclusión como director del departamento de psicología del Instituto de Psiquiatría, asociado al Bethlehem Royal Hospital. Eysenck ha escrito 75 libros y como 700 artículos, cosa 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 la psicología y la genética. Aunque es un conductista que considera a los hábitos aprendidos como algo de gran importancia, considera que nuestras diferencias en las personalidades surgen de nuestra herencia hereditaria. Por tanto, está primariamente interesado en lo que usualmente se le conoce como temperamento.

Eysenck es también por supuesto 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, si ofrecemos una larga lista de adjetivos a un número considerable de personas para que se auto evalúen, ya tenemos un primer material para el análisis factorial.

Imaginen por ejemplo un test que incluye palabras como “tímido”, “introvertido”, “echado para adelante”, “salvaje” y demás. Obviamente, las personas tímidas tienden a puntuarse alto en las dos primeras palabras y bajas en las últimas dos. Las personas extravertidas 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 posible los datos de varias posibles dimensiones, y otras que incluso buscan niveles dimensionales “más altos” (factores que organizan los factores, así como los titulares organizan a 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 son necesariamente neuróticas, sino que son más susceptibles a sufrir problemas neuróticos.

Eysenck estaba convencido de que ya que todo el mundo se puntuaba en algún punto de esta dimensión de normalidad a neuroticismo, era esto un indicador verdadero del temperamento; es decir, que esto era una dimensión de la personalidad apoyada genética y fisiológicamente. Posteriormente, él se dirigió hacia la investigación fisiológica para buscar posibles explicaciones.

El lugar más obvio para buscar era el **sistema nervioso simpático**. Esto es una 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 le dicen que haga esto, los sistemas nerviosos simpáticos dan una orden al hígado para que libere azúcar para que se use como energía, hace que el sistema digestivo se enlentezca, abre las pupilas, eriza los pelos de la piel y les comanda a las glándulas suprarrenales que liberen más adrenalina (epinefrina) Esta altera muchas de las funciones corporales y prepara los músculos para la acción. La manera tradicional de describir la función del sistema nervioso simpático es que nos prepara para “pelear o volar”.

Eysenck hipotetizó que algunas personas tienen una mayor respuesta simpática que otras. Algunas se mantienen muy calmadas durante situaciones de emergencia; otras sienten verdadero pánico u otras emociones y algunas otras 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” es 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 pequeños 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.)

Bien, el ataque de pánico sigue el mismo patrón: estás moderadamente asustado por algo (cruzar un puente, 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 hace que tu sistema esté aún más atento, lo que hace que estés más nervioso y más susceptible...¡Podríamos decir que la persona neurótica está respondiendo más a su propio pánico que al objeto productor del mismo! Desde luego puedo dar fe de la descripción de Eysenck, aunque sus explicaciones se mantengan solo como hipótesis.

Extraversión-introversión

Esta segunda dimensión se parece mucho a lo que Jung decía en los mismos términos y algo muy similar también a nuestra comprensión bajo el sentido común de la misma: personas tímidas y calmadas versus personas echadas para adelante e incluso bullosas. Esta dimensión también se halla en todas las personas, pero su explicación fisiológica es un poco más compleja.

Eysenck hipotetizó 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 a alerta; 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. *Hay personas que sencillamente se desmayan ante un estímulo demasiado poderoso. N.T.*

Alguien que es extravertido, decía Eysenck, tiene una buena y fuerte inhibición: cuando se le enfrenta a una estimulación traumática (como un choque en un automóvil), el cerebro del extravertido se inhibe, lo que significa que se vuelve “insensible”, podríamos decir, al trauma y por tanto recordará muy poco de lo que ha ocurrido. Después del accidente de coche, el extravertido podría decir que es como si hubiese “borrado” la escena y le pediría a otros que le recordasen la escena. Dado que no sienten el impacto mental completo del accidente, podrían estar conduciendo perfectamente 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 están muy alertas y aprenden bastante, de manera que pueden recordar todo lo que ha pasado. Incluso dirían que han visto el accidente en “¡cámara lenta!” Es muy poco dado a querer conducir después del accidente e incluso podría llegar a dejar de hacerlo para siempre.

Ahora bien, ¿cómo esto conlleva a la timidez o al amor entre personas? Bueno, imaginemos que tanto el extravertido como el introvertido se emborrachan, se quitan las ropas y se ponen a bailar desnudos en una mesa de un restaurante. 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 humillación y probablemente nunca saldrá de su habitación. (¡Yo mismo soy bastante introvertido, y una vez más apoyo en mis carnes un montón de estas experiencias! Quizás, algunos de los extravertidos que me están leyendo en este momento me podrían decir si Eysenck describe sus experiencias tan bien como a mí, asumiendo, claro, que pueden recordarlas.

Una de las cosas que Eysenck descubrió fue 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 asaltando un Supermercado! Incluso es aún más difícil imaginarse a alguien con ataques de pánico haciéndolo. Pero, comprendamos 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. Halló, por ejemplo, que las personas con fobias y con trastornos obsesivo-compulsivo tendían a ser bastante introvertidos, y las personas con trastornos conversivos (p.e. la parálisis histérica) o con trastornos disociativos (p.e. amnesia) tendían a ser más extravertidos.

Veamos la explicación: las personas altamente neuróticas sobre-responden a un estímulo amenazante; si son introvertidos, aprenderán a evitar las situaciones que le causan pánico muy rápida y bruscamente, incluso hasta el punto de sentir mucho miedo ante pequeños símbolos de esas situaciones; es decir, fobias. Otros introvertidos aprenderán (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.

Los extravertidos altamente neuróticos, por otro lado, 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 “olvidar” su habilidad para sentir y usar sus piernas.

Psicoticismo

Eysenck llegó a reconocer que aunque utilizaba una gran población para sus investigaciones, había un tipo de población que no estaba considerando. Empezó a llevar sus estudios a las instituciones mentales de Inglaterra. Cuando se analizaron estos datos mediante la técnica factorial, un tercer factor significativo empezó a emerger, el cual 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 volverte psicótico.

Efectivamente, como podríamos imaginarnos, los tipos de cualidades halladas entre puntuaciones altas en esta dimensión incluyen una cierta temeridad; una despreocupación por el sentido común o convenciones; y un cierto grado de expresión inapropiada de la emoción. Es esta 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 vigoroso y temprano de la efectividad de la psicoterapia, especialmente de la variedad freudiana. También criticó la naturaleza científica de muchas de las variedades académicas de la psicología. Como conductista fuerte, 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 que todas las cosas tengan una explicación fisiológica (incluso B.F. Skinner, el archí conductista, pensó en términos de condicionamiento ?proceso psicológico- que en términos de fisiología)

Y aún así, sus descripciones de los diferentes tipos de personas y cómo pueden entenderse físicamente, nos resuenan como algo particularmente 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 personalmente no soy un conductista, odio las estadísticas y estoy más orientado hacia la cultura que hacia la biología, estoy de acuerdo con lo básico de la teoría de Eysenck. Por supuesto que usted debe hacerse su propia reflexión teórica.

Referencias

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 (¡él cree, por ejemplo, que la personalidad es más significativa que fumar!) está resumida en **Psychology Today** (Diciembre, 1989)

CATTELL RAYMOND

TEORIA FACTORIAL DE LA PERSONALIDAD

INTRODUCCION

Metodología univariada vs. multivariada

- El enfoque univariado se centra en el estudio del efecto que la manipulación de una variable por el experimentador, produce en la conducta.
- El multivariado afirma que pueden extraerse relaciones partiendo de la conducta del hombre en su verdadera situación vital, sin necesidad de introducir una situación control, o manipular variables. Este enfoque utilizar técnicas como la correlación múltiple , el AF, etc...

El Análisis Factorial

Procedimiento estadístico que permite identificar los focos de covariación existentes en un conjunto de elementos.

Un foco de covariación o factor se define por aquellos elementos de la muestra que presentan mayor interrelación.

Ejemplo: si nos interesa el estudio de los factores determinantes del rendimiento académico, el análisis correlacional (esencia del AF) puede darnos información sobre las variables que guardan una más estrecha relación con el rendimiento académico. Información que nos va a permitir deshacernos de variables que no tengan que ver con el rendimiento y centrarnos en aquellos factores que sí estén directamente implicados.

Además de esta función exploratoria-descriptiva se ha sugerido como procedimiento para verificar hipótesis.

Diseños con análisis factorial

- Técnica R: forma habitual del AF. Las variables se descomponen en factores que permiten analizar las conductas que tienen relación funcional.

- Técnica P: Somete a un mismo sujeto a una serie de pruebas repetidamente durante un tiempo. (Muy interesante en clínica)
- Técnica Q: Las pruebas se convierten en sujetos y los sujetos en pruebas. Permite analizar las relaciones existentes entre los sujetos en presencia de determinadas pruebas.
- Técnica S: Se correlacionan y descomponen en factores, las respuestas de las personas en una serie de ocasiones. Puede utilizarse para analizar la interacción social.

ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

Definición de personalidad

Cattel: "aquello que nos dice lo que una persona hace cuando se encuentre en una situación determinada:

$$R=f(S,P)$$

R= naturaleza y magnitud de la respuesta o conducta de una persona, es función de S, situación estimular en que se encuentra, y de P o naturaleza de su personalidad.

Unidad básica de análisis : el rasgo

El rasgo es el elemento estructural básico de la teoría de Catell.

Definido como una tendencia, relativamente permanente y amplia, a reaccionar de una determinada forma. Supone una cierta regularidad de la conducta a lo largo del tiempo y de las situaciones.

Clasificación en función de su contenido:

- Rasgos aptitudinales: patrón de recursos de que dispone el sujeto, para solucionar los problemas que plantea la situación.
- Rasgos temperamentales: Qué hace el individuo y cómo lo hace. Generalmente cuando se habla de rasgos se están haciendo alusión a estos.
- Rasgos dinámicos: están en la base motivacional de la conducta; porqué el sujeto hace lo que hace.

Clasificación en función de otras dimensiones:

- Comunalidad: grado en que cada rasgo es aplicable a la mayor parte de la población o solo a un sujeto.
- Origen: Condiciones determinantes del patrón de conducta, que define el rasgo. Pueden ser:
 - constitucionales: cuando se supone asociado a condiciones existentes en el organismo.
 - ambientales: cuando se supone asociado a condiciones externas.
- Significación: En base al peso y significación de cada rasgo en la estructura de personalidad, se distinguen:
 - Superficiales: el rasgo traduce la presencia de conductas que suelen aparecer juntas en diversas ocasiones, aunque no siempre covaríen. Indican que existen regularidades en la conducta.
 - Causales: vienen definidos por los focos de covariación existentes entre las conductas constitutivos del rasgo superficial. Dan cuenta de las regularidades de la conducta.

La investigación en personalidad se va a interesar solo en los causales, temperamentales y dinámicos.

Fuentes de datos

La conducta puede ser observada y registrada mediante tres tipos de datos:

Datos L:

- basados en las calificaciones de la vida real.
- reflejan el comportamiento en situaciones cotidianas.
- su objetivo principal: las conductas objetivas
- Ej.: nº de accidentes laborales ocurridos en un periodo de tiempo.

Datos Q:

- basados en cuestionarios que dan información sobre uno mismo
- son datos muy expuestos a la distorsión:
 - distorsión deliberada (en el caso de selección de personal, p.e.)
- deseabilidad social
- Aquiescencia (tendencia a estar de acuerdo con los elementos)

Datos T:

- basados en pruebas objetivas en las que se oculta al sujeto su propósito
- p.e.: análisis de sangre, presión de escritura, etc.

Investigación sobre la estructura de la Personalidad

Dirigida al descubrimiento y análisis de los rasgos fundamentales (causales) que definen la estructura de la personalidad. Se emplean los datos L, Q y T partiendo de la idea de que con los tres tipos de datos se identificarían los mismos elementos estructurales de la personalidad.

Análisis basado en los datos L

Partiendo del supuesto de que todas las conductas relevantes para el entendimiento de la personalidad se encuentran expresadas en el lenguaje, la investigación se centró en el análisis de términos descriptivos de estas conductas relevantes para la personalidad.

El AF puso de manifiesto la presencia de 12 factores. Otros estudios hallaron 15, entendiendo que, en cualquier caso, daban cuenta de la conducta relevante en el ser humano suficientemente.

Análisis basado en los datos Q

Se trata de averiguar si se obtienen los mismos factores, con datos procedentes de cuestionarios.

Análisis basado en los datos T

Se elaboraron test objetivos para medir los rasgos ya descubiertos, aplicando los mismos a grandes muestras de sujetos.

EXPLICACION DE LA CONDUCTA

$$a_j = b_{ja} A_i + T_i + b_{jd} D_i$$

a_j = acto o respuesta de la persona i , es una combinación ponderada de sus rasgos aptitudinales A , sus rasgos temperamentales T y sus rasgos dinámicos y de motivación D .

Los pesos (b) deben hallarse de forma experimental y, como indica j , serán peculiares de cada acto.

Actitudes

Definición: son las unidades básicas del análisis motivacional. Se definen como la fuerza del interés por seguir un determinado curso de acción.

Sería una ampliación del modelo E-O.R (Estímulo-Organismo-Respuesta).

Medición de la actitud

Puede medirse a través de distintos índices: actividad fisiología, acumulación de información relativa a la mayor susceptibilidad para aceptar hechos congruentes con la actitud, etc.

Componentes de la actitud:

Son 5:

- Alfa o componente “ello”: Este “ello” es consciente. Abarca las manifestaciones que expresan un “yo deseo” o “yo quiero” sin las limitaciones del mundo exterior.
- Beta o componente del “yo”: se trata del interés consciente e integrado. Es el yo freudiano.
- Gamma o componente del “superyo”: se identifica con el superyo freudiano. Abarca las expresiones del tipo “yo desearía estar interesado en...”

- Delta o expresión de necesidades fisiológicas: Saturan en él, la presión sanguínea, la RPG y la rapidez en la toma de decisiones. Ej.: el estremecimiento que recorre la espina dorsal al oír determinada música. Podría ser el “ello” inconsciente.
- Epsilon o complejos reprimidos: factor de conflicto inconsciente derivado de anteriores fijaciones y experiencias.

Factores de segundo orden:

- Componente integrado del interés: en este factor saturan el beta (Yo) y el gamma (super-yo). Es en gran parte consciente.
- Componente no-integrado del interés: saturan en este factor Alfa (ello), delta (reacciones fisiológicas) y épsilon (complejos reprimidos). Es en gran parte inconsciente.

Tipos de actitudes : ergios y sentimientos

- Ergio: tendencia innata a reaccionar de un modo específico ante determinados objetivos, aunque puede estar afectado por el proceso de socialización.
 - Son: sexo, seguridad-miedo, autoafirmación, gregarismo, exploración, protección, constructividad, belicosidad, narcisismo.
- Sentimientos: reflejan patrones actitudinales determinados por el ambiente, es decir, aprendidos. Su origen estaría en la familia, o la escuela.
 - Son: Sentimiento religioso, profesional, deportivo, etc.

Existen tres pruebas par el estudio de los procesos dinámicos:

- El MAT: Test de Análisis de la Motivación
- SMAT: versión para adolescentes.
- CSMAT: versión para niños.

El entramado dinámico

Tal entramado conecta o relaciona los ergios, las actitudes y los sentimientos: hacemos A para conseguir B en orden a alcanzar la satisfacción de C.

Las satisfacciones parciales pueden ser llamadas metas subsidiarias o intermedias o actividades medios-fin.

Las metas últimas o finales son los ergios.

Ecuación de especificación

Son las relaciones existentes entre los elementos determinantes de la conducta, que el sujeto desarrolla en una situación específica y un momento temporal determinado.

La conducta se entiende determinada por todos aquellos elementos definitorios del individuo, que son los rasgos estructurales y dinámicos, junto con la situación en que tiene lugar la conducta.

Estados Transitorios: Además del rasgo que es más o menos estable, está el estado de ánimo que fluctúa según las ocasiones. Para medir el rasgo de una persona hay que hacerlo varias veces y sacar la media.

Dos técnicas para distinguir entre “estado de ánimo” y “rasgo”:

- El An. Factorial P: estudio de un sujeto al que se aplica repetidamente una serie de variables durante un periodo de tiempo determinado.
- El análisis dR: medición de personas con la misma serie de pruebas, en dos ocasiones distintas.

Catell propone combinar ambos mediante la técnica “P en cadena”, que produce modelos de estados de ánimo que se definen según las personas y las ocasiones.

Se han identificado 8 estados:

- exvia
- ansiedad
- depresión
- activación
- fatiga
- culpabilidad

- depresión
- regresión
- tensión

Importancia del rol: un mismo estímulo es percibido de manera diferente por una misma persona dependiendo de cuál sea su papel en esa situación.

Como en otras teorías de personalidad estructurales, se hace más hincapié en las variables personales que en la influencia de la situación.

RESUMEN

1. El Análisis multivariado muestra una estructura de los rasgos fundamentales utilizando factores comunes y único, que se encuentran en diferentes niveles de análisis.
2. Estas estructuras de rasgos pueden reconocerse tanto en distintas edades, como en diferentes culturas.
3. Las estructuras de los rasgos se obtienen a partir de los tres tipos de datos: L, Q y T
4. Hace falta incluir en esa cuantificación las variables transitorias obtenidas con la técnica dR y P.
5. Mediante la ecuación de especificación puede efectuarse una contrastación cuantitativa de la acción de los rasgos, utilizando puntuaciones factoriales ponderadas.
6. Todos los rasgos están fundamentados en parte por la genética, en parte por el ambiente.
7. El AF extrae estructuras que han sido reconocidas como ergios (impulsos) y sentimientos (patrones aprendidos)
8. La ecuación de especificación aplicada al comportamiento da cabida tanto a la situación como a la respuesta.
9. El conflicto es la situación en la que la satisfacción de un impulso va acompañada de la frustración de otro. El grado de conflicto es un índice psicopatológico. En el estado de

integración, las gratificaciones de los rasgos van acumulándose y no se anulan unas a otras.

10. El entramado dinámico, que representa los intereses y valores del individuo, responde a un modelo hidráulico, donde cuando un camino que lleva a la satisfacción se ve imposibilitado, se ve un cambio en la intensidad en los otros caminos que conectan con el anterior.

EL 16PF

El 16PF es un cuestionario para medir dimensiones normales de la personalidad. (S. Karson y J. W. O'Dell, 1989). Otros tests, como el MMPI, miden dimensiones anormales o patológicas, como la psicastenia, paranoia, esquizofrenia, etc. Esta separación entre rasgos normales y anormales hace que Raymond B. Cattell se aproxime al modelo médico de anormalidad y se aleje del modelo psicológico conductual (donde no se defiende esta separación). (B. Sandín y P. Chorot, 1990).

Con todo, y como ya hemos dicho, el 16PF permite la detección y descripción de la personalidad normal. El 16PF es el único (cuestionario) que está construido desde un punto de vista no patologicista. (M. Torres Viñals, 1994).

Habíamos apuntado que Cattell se aproxima al modelo médico de personalidad pero, realmente, ¿dentro de qué corriente psicológica podríamos enmarcar a Cattell?

Podríamos comenzar diciendo que Cattell es uno de los representantes de lo que se ha llamado la psicología de los rasgos. M. Forns, T. Kirchner y M. Torres (1991) lo encuadran en el modelo de atributos, también denominado psicométrico o de rasgos. J. M. Tous (1986) denomina a la teoría de Cattell teoría factorialista constructiva.

Podemos ahora analizar el por qué de estas denominaciones. Pasaremos primero a tratar de describir brevemente la psicología de los rasgos.

Basándonos en M. Forns, T. Kirchner y M. Torres (1991), esta forma de hacer psicología tiene su origen en los trabajos pioneros de F. Galton (1822-1911), J. McKeen Cattell (1860-1944) y A. Binet (1857-1911), las aportaciones de estos autores fueron entre otras:

1. De Galton, con clara raíz darwinista, la cuantificación de variables antropológicas que relacionó con unidades de conducta de orden sensorio-motriz, y la elaboración de árboles genéticos con el objetivo de analizar las variables hereditarias.

2. J. McKeen Cattell, discípulo de Wundt y de Galton, continuó sus trabajos con el fin de establecer diferencias individuales entre sujetos, y utilizó por primera vez el concepto de test mental.

3. A. Binet aportó, por su lado, el concepto de edad mental, defendiendo un concepto funcionalista de inteligencia, compuesta ésta de varias funciones. Consideró que la evaluación psicológica debía cumplir una función de interés social y con ese objetivo elaboró el primer test de inteligencia.

Siguiendo con M. Forns, T. Kirchner y M. Torres (1991), el objetivo común de estos investigadores se centró en la cuantificación de los aspectos psicológicos del sujeto a fin de resaltar las diferencias individuales, identificar sus causas y determinar cómo se distribuyen estos rasgos entre la población.

B. Sandín y P. Chorot (1990) inciden en estos argumentos afirmando que el desarrollo del movimiento psicométrico, así como el consecuente establecimiento formal de la teoría de los tests, ha representado uno de los hitos más importantes en la historia de la evaluación de rasgos dentro de la psicología científica. Señala también que la metodología psicométrica, aún basándose en el método correlacional, sirvió para dimensionalizar y evaluar cuantitativamente los rasgos de un modo objetivo, científico y operativo.

¿Por qué habíamos apuntado que Cattell se aproxima al modelo médico?

La psicología de la personalidad más tradicional ha seguido el modelo médico a través de la psiquiatría, y así la evaluación fue planteada inicialmente con fines diagnósticos. La tendencia dominante ha consistido en elaborar una tipología en base a una descripción pormenorizada de un síndrome o un conjunto de características que se suponen siempre presentes. Y aunque no sea identificable un tipo con un rasgo la elaboración de ambos sigue el mismo procedimiento. (J. M. Tous, 1986), pero de esto ya hablaremos más adelante.

¿Por qué siendo una psicología de los rasgos es una psicología factorialista?

Porque la estrategia de análisis factorial ha sido, y es, la más empleada y la más productiva, en la obtención, descripción y evaluación de rasgos. (B. Sandín y P. Chorot, 1990). Según estos autores: “Lo que hace el análisis factorial es agrupar los reactivos que tienen relación entre sí en unidades más generales. Al aplicar esta metodología a la investigación de la personalidad los factores han sido interpretados como rasgos”.

En el modelo de rasgos se considera que la conducta es una función primordial de las variables internas. (M. Forns, T. Kirchner y M. Torres, 1991). Por tanto su formulación teórica es: **C f O**. Estos rasgos explican y determinan la conducta del sujeto. Los rasgos no son medibles directamente, pero las respuestas del sujeto se interpretan como signos. La conducta es una manifestación indirecta de los constructos internos que denominamos rasgos.

Por otro lado, y citando a J. M. Tous (1986), “se presupone que la personalidad constituye la variable intermediaria, el nexo de unión entre el estímulo y la respuesta observable. La variable intermediaria puede considerarse como un proceso, (conjunto

de funciones...]) que causa el fenómeno de la conducta observado”.

Para justificar la denominación de teoría factorialista constructiva seguiremos citando a J. M. Tous (1986): “Cuando la variable intermediaria corresponde a un proceso consideramos que responde a una teoría psicológica constructiva tal como la elaborada por R. B. Cattell.

RASGO Y FACTOR DE PERSONALIDAD: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

Habíamos dicho, siguiendo a M. Forns, T. Kirchner y M. Torres (1991), que en el modelo de rasgos se considera que la conducta es una función primordial de las variables internas. “Estos constructos internos o variables del organismo dan consistencia y estabilidad al comportamiento a lo largo del tiempo y de las distintas situaciones, al otorgárseles un estatus estructural”. Según estas autoras “el rasgo tiene un sentido innato, geneticista, propiciador de esta concepción estable e idiosincrática de la conducta”.

Para Allport (B. Sandín y P. Chorot, 1990) el rasgo es “un sistema neuropsíquico (peculiar al individuo) generalizado y focalizado, dotado de la capacidad de convertir muchos estímulos en funcionalmente equivalentes y de iniciar y guiar formas coherentes (equivalentes) de comportamiento adaptativo y expresivo”.

Eysenck, H. J. y Eysenck, M. W. en J. M. Tous (1986), consideran que “los rasgos son esencialmente factores disposicionales que determinan regular y persistentemente nuestra conducta en tipos de situación diferentes”.

Para Jung (aunque no sea un autor de esta corriente psicológica vale la pena traerlo aquí), en J. M. Tous (1986), “los rasgos describen mecanismos del individuo, o sea, son funciones diferenciadas del mismo que pueden ser dominantes y entonces tenemos un tipo o pueden estar equilibradas y entonces el tipo es el resultado del balance entre dos rasgos”.

Finalmente Cattell define el rasgo así (B. Sandín y P. Chorot, 1990): “por rasgo entendemos una tendencia a reaccionar, relativamente permanente y amplia”.

Fundamentalmente, en estos autores de la psicología de los rasgos factor y rasgo son términos equivalentes, como ya apuntamos anteriormente citando a B. Sandín y P. Chorot (1990). También J. M. Tous (1986) apoya esta idea: “si los rasgos reflejan aspectos consecuentes de una posible estructura de la personalidad, cuando determinemos ésta [estructura] sus elementos [los factores] corresponderán a los rasgos...”.

Para acabar vamos a referirnos a P. Kline (1985): “¿Qué es un factor? Un factor es una combinación lineal de variables. Así, cuando de un ítem ya establecido tomamos las puntuaciones correspondientes a los ítems 1, 2, y 3, éstos pueden ser un factor dentro del ítem citado. Podemos ponderar unos ítems de este factor, bien de modo igual (o sea, tan sólo sumándolos) o bien diferencialmente. Esta combinación lineal de variables puede ser concebida como una dimensión o constructo”.

EL MÉTODO DE LOS PSICÓLOGOS FACTORIALISTAS

La metodología empleada preferentemente por el modelo de atributos es la correlacional frente a la experimental utilizada desde la perspectiva conductual. (M. Forns, T. Kirchner y M. Torres, 1991).

El método estadístico más utilizado es el análisis factorial en sus distintas variantes.

El enfoque de estos psicólogos, preferentemente, es el monotético, ya que tratan de ubicar a un sujeto en relación a su grupo de referencia. Cabe recordar que frente al enfoque idiográfico, el cual toma al sujeto como unidad funcional de análisis, el enfoque nomotético pretende determinar las leyes generales de la conducta.

A través de estudios factorialistas, fundamentalmente, estos psicólogos han aislado diversos rasgos o factores estructurales de la personalidad.

Este modelo aporta abundante material estandarizado para evaluar constructos tales como los de la personalidad, cognitivos y emocionales. Podemos citar los siguientes: Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), Eysenck Personality Inventory (EPI), Cuestionario Factorial de Personalidad 16PF, Escalas Wechsler (WAIS, WISC, WPPSI), test de Análisis de la Motivación (MAT), Test de Factor "g" de Cattell, Differential Aptitude Test (DAT), Kuder Preference Record, Primary Mental Abilities (PMA), entre otros tests y técnicas para evaluar diversos constructos psicológicos.

La evaluación psicológica, desde este modelo, pretende "captar" los rasgos que conforman la personalidad. (M. Forns, T. Kirchner y M. Torres, 1991). Pero no los rasgos aisladamente, sino como conjunto de éstos, los cuales determinan una estructura: la personalidad. Y estos rasgos no se analizan en función de su presencia o ausencia, sino preferentemente se evalúa su intensidad en referencia a un grupo normativo, y esto es precisamente lo que le da este enfoque nomotético a la metodología utilizada por este grupo de psicólogos.

Antes habíamos apuntado siguiendo a J. M. Tous (1986) que no era identificable un tipo con un rasgo "ya que un tipo representa la presencia o ausencia de un determinado

síndrome, mientras que un rasgo representa un continuo a veces bipolar en el cual es posible determinar la cantidad positiva o negativa que se posee del mismo”. Pero, para la elaboración de ambos, y siguiendo a este último autor, se utiliza el mismo procedimiento:

1. Las categorías son establecidas de manera previa con base a conocimientos también previos aportados por la teoría propia, los conocimientos disponibles, y la experiencia clínica.
2. Se elaboran una serie de ítems o proposiciones que serán los elementos de criterio diagnóstico (cuestionarios, etc.).
3. Según las respuestas del sujeto, o según el criterio del profesional, el individuo quedará clasificado.

Las respuestas de los sujetos en las distintas técnicas de evaluación toman un valor de signo de la existencia de los constructos intrapsíquicos expresados en cada rasgo. (M. Forns, T. Kirchner y M. Torres, 1991).

Existen diversas técnicas para el agrupamiento de ítems: análisis factorial, análisis de proximidades, análisis de componentes principales, etc. Las aportaciones de estas técnicas han llevado a la consecución de un método para la evaluación de la personalidad que podemos calificar de analítico-hipotético-deductivo, por cuanto a partir del conocimiento disponible se elaboran los elementos que constituirán la prueba de forma analítica. (J. M. Tous, 1986).

Antes de hablar, en otro apartado, de la construcción del 16PF, tenemos que citar a Allport y Odbert, autores que tuvieron una gran aportación a este modelo de rasgos. Sin lugar a dudas, W. Allport ha sido uno de los máximos representantes de la psicología de los rasgos. (B. Sandín y P. Chorot, 1990).

Estos autores elaboraron un vocabulario psicológico de la personalidad. Rastreando en el Webster Second Dictionary, buscaron todos los adjetivos que podían referirse a la personalidad humana. (S. Karson y J. W. O'Dell, 1989) y (R. I. Lanyon y L. D. Goodstein, 1977). Aislaron unas 18.000 palabras, las cuales más tarde lograron reducir a unas 4.000 o 4.500 (los diversos autores no se ponen de acuerdo con el número exacto). (R. I. Lanyon y L. D. Goodstein, 1977) y (B. Sandín y P. Chorot, 1990).

ALGUNOS APUNTES SOBRE LA TEORÍA DE CATTELL Y SUS ASPECTOS METODOLÓGICOS

R. B. Cattell ha tratado de servirse de sus factores para una teoría de la personalidad. Su intento resulta en extremo ambicioso, dado que engloba la capacidad, el temperamento, la dinámica, los estados de ánimo y las situaciones. (P. Kline, 1985).

Según M. Forns, T. Kirchner y M. Torres, (1991), la obra de Cattell ha recibido una triple influencia:

1. A nivel metodológico se preocupa por la búsqueda de una estructura jerárquica de la personalidad, siguiendo los pasos que Spearman había dado en la determinación del factor "g".
2. Recoge de Dougall el interés por los aspectos motivacionales de la personalidad, asentados en aspectos instintivos y matizados en función de las experiencias personales, hasta cristalizar en los sentimientos.
3. Finalmente, y debido a la eficacia que lograron los sistemas taxonómicos en otras ciencias, especialmente puestos de relieve por Mendelejev, Cattell intenta aplicarlos en la investigación sobre la personalidad.

(P. Kline, 1985): “En sus esfuerzos por definir la esfera motivacional, cosa que resulta necesaria, desde luego, antes de pasar a la toma de muestras, Cattell adopta el punto de vista de Mc Dougall al concebir los impulsos como algo que posee tres componentes: la tendencia a responder a determinados estímulos en vez de a otros, la emoción que lo acompaña y el impulso como causa de acción”.

(J. M. Tous, 1986): “Para Cattell el método de investigación comporta dos fases: una primera fase estrictamente taxonómica...”.

Vemos que estos dos autores confirman en gran medida la argumentación de M. Forns, T. Kirchner y M. Torres (1991) respecto a las influencias que ha podido recibir la obra de Cattell.

¿Qué es la personalidad para Cattell?

Para Cattell la personalidad es la determinante de la conducta en una situación dada. El componente básico de la personalidad son los rasgos. Ya vimos en un apartado anterior que es lo que Cattell entendía por rasgo. A partir de ahora vamos a entrar a considerar la clasificación que de los rasgos elaboró y que le sirvió para poder llevar a cabo la construcción del 16PF.

J. M. Tous (1986) afirma “que toda la primera fase de la investigación de Cattell está basada en un estudio taxonómico de los rasgos cuyo objetivo es evitar o por lo menos poner orden en la confusión que existía en la conceptualización de la personalidad”. Cattell pensaba que hay una estructura de la personalidad subyacente al lenguaje que describe los rasgos. Por ese motivo creyó oportuno acudir al vocabulario que previamente habían elaborado Allport y Odbert, vocabulario al cual ya hicimos mención anteriormente.

Cattell tenía la idea de que el lenguaje debía proporcionar la información sobre las características del ser humano, como

consecuencia debían escogerse éstas de entre los múltiples adjetivos y nombres en los que categorizamos nuestros comportamientos. Así, al echar mano de las 4.000 palabras del vocabulario ya citado, pretendió identificar los componentes más relevantes de la conducta humana y, a partir de ello, generar escalas que permitieran evaluarlos. (M. Torres, 1994).

Digamos también que Cattell hace una distinción entre lo que denomina *rasgo peculiar* y *rasgo común*, el primero sería característico de un sólo individuo y el segundo de un patrón del que los sujetos diferirían más en grado que en forma. Esta idea también la apoya B. Sandín y P. Chorot (1990), afirmando que “por rasgos comunes, Cattell entiende aquellos que se presenta en todos los individuos, manifestándose en éstos de forma más o menos semejante... por ejemplo, la extraversión y la ansiedad. Los rasgos únicos son muchos más específicos, difícilmente pueden encontrarse en varios sujetos y generalmente son dotes o rasgos dinámicos”. Estos autores nos hablan también de una clasificación de Cattell en rasgos temperamentales, rasgos de habilidad y rasgos dinámicos.

El rasgo temperamental es un rasgo estilístico, en el sentido de que se refiere al ritmo, forma, persistencia, etc. y abarca gran variedad de respuestas específicas.

El rasgo de habilidad se refiere a la capacidad para desarrollar una determinada tarea.

El rasgo dinámico se refiere a motivaciones, intereses o actitudes.

También, y como ya dijimos al principio de este trabajo, distingue entre rasgos normales o rasgos anormales o patológicos, por ese motivo se argumentó que Cattell se aproximaba al modelo médico.

Finalmente, hace una distinción entre rasgos primarios y secundarios, esta última clasificación posee una gran

relevancia para nosotros, ya que los 16 factores del 16PF son rasgos primarios y los obtenidos tras la factorización de los 16 primeros y que, en el 16PF, se denominan con la letra “Q” seguida de un número romano, son los rasgos secundarios o de segundo orden.

Metodológicamente, Cattell es un claro representante de la psicología de los rasgos, ya que su método, como ya se ha venido diciendo, es el análisis factorial, como nos dice M. Forns (1994): “Cattell es sin duda alguna uno de los representantes de la psicología científica que, junto con Galton y Pearson, resaltan la necesidad de introducir el análisis estadístico en el estudio de las características de personalidad”. Parece ser que entiende que es necesario un proceso *inductivo-hipotético-deductivo* para poder construir teorías.

Este proceso en espiral tendría en un primer momento la observación, la cual provocaría un experimento para, con el razonamiento inductivo, captar alguna regularidad que nos permitiera formular una(s) hipótesis [deducción de consecuencias derivadas del experimento o la observación], y a partir de ahí llegar a otra observación o experimento que mediante inducción nos permitiera expresar nuevas hipótesis; es un proceso que se repite, pero que con el cual cada vez poseemos mayor conocimiento sobre un determinado aspecto.

Cattell considera que tan sólo los experimentos multivariados permiten a los investigadores analizar e interpretar adecuadamente un comportamiento complejo. (M. Torres, 1994)

EL 16PF: SU CONSTRUCCIÓN Y BREVE ANÁLISIS DE SUS COMPONENTES MÁS RELEVANTES

En ningún momento nos hemos propuesto realizar un exhaustivo análisis del cuestionario factorial de personalidad de Cattell que se conoce como 16PF. Nuestro propósito, en todo momento, ha sido hacer una introducción a los antecedentes

teóricos y metodológicos que llevaron a Cattell a la construcción de dicho instrumento.

Como que tanto se ha hablado, y se conoce, de la estructura, del contenido formal, de las distintas formas y versiones y del modo de aplicación del 16PF, no hemos considerado oportuno entrar a analizar estos aspectos que nos atrevemos a considerar más triviales de dicho cuestionario, y que este breve informe no puede recoger.

Simplemente pretendemos realizar una somera revisión de lo que ha sido su construcción, más que nada desde el punto de vista metodológico, y para concluir trataremos de aproximarnos a un nivel teórico al análisis de algunos de los factores más importantes que lo componen.

Cuando Cattell acudió al vocabulario de Allport y Odbert se encontró con el problema de que una lista de 4.000 adjetivos era un enorme número de conceptos en la práctica imposibles de manejar. Razonablemente, esta lista podía ser reducida eliminando, en primer lugar, los sinónimos.

[B. Sandín y P. Chorot, 1986]: “En su intento por dimensionalizar la esfera total de la personalidad, Cattell partió del trabajo de Allport y Odbert (1936). Estos autores observaron cerca de 18.000 denominaciones de rasgos en el lenguaje inglés que, eliminando nombres con el mismo significado, redujeron a 4.500 nombres de rasgos básicos. Posteriormente, Cattell redujo este número a 171 denominaciones, eliminando los sinónimos posibles”.

Aunque ésta parece ser la forma en la que se siguió el proceso, sorprendentemente advertimos que no todos los autores de nuestra bibliografía están de acuerdo. Para unos Cattell utilizó el vocabulario que previamente Allport y Odbert redujeron a 4.000 o a 4.500 nombres de rasgos (tampoco se ponen de acuerdo en este número), reduciéndolo él a su vez a 171 o 180 palabras (tampoco aquí se llega a un “consenso”), para otros

fue Cattell el que lo redujo a 4.000/4.500 o bien tomó directamente 4.000/4.500 palabras de un supuesto vocabulario más extenso.

Veamos algunas citas apoyando a la primera cita de B. Sandín y P. Chorot (1990), tenemos:

R. Lanyon y L. Goodstein (1977): "Allport y Odbert (1936) pudieron entresacar casi 18.000 nombres de rasgos diferentes del Webster's Second Unabridged Dictionary (Segundo diccionario no resumido de Webster), en tanto que Norman (1963c), utilizando la tercera edición, elaboró una lista de más de 40.000 características. Aun cuando ambos pudieron reducir sus listas bastante substancialmente (4.500 y 2.800, respectivamente)..."

S. Karson y J. W. O'Dell (1989) también parecen tenerlo muy claro: "para simplificar el problema, Allport y Odbert rastrillaron en 1936 el diccionario y listaron todos los adjetivos hallados que se referían a la personalidad humana. Por tanto, con las aproximadamente 4.000 palabras obtenidas por Allport y Odbert, tenemos un buen muestreo de todas las formas con que puede describirse la personalidad de un individuo", y en otra parte: "de cualquier modo, cuando Cattell comenzó sus investigaciones, tuvo que agrupar sus 4.000 palabras, fundamentalmente con una sofisticada inspección, en 180 categorías".

En estos autores, aun apoyando el argumento de B. Sandín y P. Chorot, (1990) y de R. I. Lanyon y L. D. Goodstein (1977), vemos que hay otro desacuerdo en el número de adjetivos que recogieron en primera instancia Allport y Odbert, cuando otros autores hablan de 18.000, éstos sin embargo postulan que obtuvieron 4.000.

Pero ahora veamos las citas en las que Cattell aparece como el "autor de la selección" de esas 4.000/4.500 palabras:

(M. Torres, 1994): “En una primera fase de su investigación (Cattell) eligió un total de 4.500 nombres del diccionario que hacían referencia a la personalidad y por eliminación de sinónimos llegó a tener 171 palabras”.

En esta afirmación parece, incluso, ignorarse la existencia de una lista previa, y ahora veamos otra todavía más contundente:

(J. M. Tous, 1986): “El origen o la fuente de los diferentes rasgos de personalidad (Cattell) la buscó en el vocabulario de Allport y Odbert. Trabajó este vocabulario para eliminar del mismo redundancias y repeticiones, en tres etapas:

1. Eliminación de los términos que hacían referencia a “estados temporales”, “evaluaciones sociales”, “metáforas”, “vaguedades”, “rarezas” y “términos adjetivados”.
2. Añadió a la lista resultante de la primera etapa (unos cuatro mil términos) los conceptos técnicos de la psicología que no estaban incluidos, tales como: los “temperamentos” de Hipócrates, la “Frenología” de Gall, los “tipos de valor” de Spranger, los “complejos de superioridad-inferioridad” de Adler, los “caracteres anal y oral” de Freud, la “masculinidad-femenidad” de Terman-Miles, la “ascendencia-sumisión” de Allport y los tipos “viscerotonía-somatotonía y cerebrotonía” de Sheldon.
3. En esta etapa pidió a unos jueces que clasificaran de forma independiente la lista resultante de la segunda etapa por medio de sinónimos y antónimos relacionados. Esta clasificación constituyó grupos discretos de los términos de la lista y éstos recibieron una denominación bipolar si incluía el grupo tanto antónimos como sinónimos y una denominación unipolar si sólo

incluía sinónimos. De este modo se obtuvieron 171 clases de términos o rasgos que pueden denominarse categorías de los rasgos en un sentido amplio”.

He incluido esta extensa cita porque sirve bien a nuestro propósito de aproximarnos a la dimensión teórico-metodológica que subyace al 16PF. Además he valorado el hecho de, que aunque este autor no coincida en un primer momento completamente con otros autores en el origen de los 4.000/4.500 adjetivos que utilizó Cattell, sin embargo, hace un planteamiento claro, bastante exhaustivo y sistemático del proceso llevado a cabo por Cattell en la primera fase de su investigación.

Para describir la segunda fase del proceso, seré más breve, y siguiendo a B. Sandín y P. Chorot, (1990); M. Torres, (1994) y S. Karson y J. W. O'Dell, (1989) podemos decir que Cattell, mediante métodos correlacionales aplicados a los 171 elementos resultantes de la primera fase, logró aislar 36 *fuentes de rasgo o rasgos de superficie*. Cattell añadió 10 más obtenidos de la literatura sobre psicología anormal y de algunas evidencias experimentales publicadas. (B. Sandín y P. Chorot, 1990).

Las 45 (otros autores postulan 46) categorías ya podían ser manejadas con los métodos disponibles en aquella época, y fueron factorizadas. (S. Karson y J. W. O'Dell, 1989). Este análisis factorial permitió identificar 15 factores más uno de inteligencia que se estimaron a partir de las intercorrelaciones entre las variables y se denominaron “factores primarios de personalidad”. (M. Torres, 1994).

En una última fase, Cattell elaboró una serie de ítems que representarían a estos 16 factores, ítems que, de manera hipotética, se refieren a aspectos de la conducta humana.

Estos factores figuran en el test de manera jerarquizada, según la lengua inglesa se denominaron de “A” a “Q” y al ir avanzando en el orden del alfabeto los factores disminuyen algo en importancia, aun siendo todos útiles.

Cabe mencionar, antes de pasar a otra cuestión, que los factores de primer orden denominados “Q” son dimensiones que Cattell observó en los inventarios de papel y lápiz, no aparecidas en el análisis del lenguaje, y que Cattell consideró oportuno incluirlas en el test. A medida que se ha ido trabajando el cuestionario han resultado ser de una importancia primordial.

Ahora, para concluir, vamos a tratar de analizar algunos de los factores, concretamente los de Ansiedad y Extraversión (que son los más relevantes en las pruebas de personalidad) del 16PF, ya que no está en nuestro ánimo entrar a profundizar más en otros aspectos. De estos factores vamos a tratar de encontrar posibles antecedentes teóricos y/o analizar los diferentes tratamientos que le han dado Cattell y otros autores, siempre de un modo muy breve.

Leyendo a P. Kline, [1985] a menudo nos ha sorprendido el hecho de que en los factores, e incluso en algunos aspectos de la teoría de Cattell y de otros psicólogos encuadrados dentro del modelo psicométrico, busca y/o encuentra antecedentes provenientes del psicoanálisis o bien relaciona estos dos modelos psicológicos de personalidad.

Así podemos leer en su libro en un apartado sobre los trabajos de Cattell: “Cattell y Child [1975] enumeran setenta y ocho índices que engloban medidas fisiológicas y variables tales como un elevado nivel de información, la habilidad perceptual, una memoria mejor para el material preferido y menor distracción... ..los resultados de factorizar esas pruebas han arrojado cinco factores claros, de primer orden, que tratan del vigor de la actitud, y dos factores de segundo orden:

1. alfa-Id consciente; el “yo deseo” componente de actitudes.
2. beta-Intereses realizados, integrados, racionales.
3. gamma-Componente moral de los intereses; el sentimiento de que uno debería estar interesado en un tema.

Estos tres factores no son diferentes del ego, id y super-ego de la teoría psicoanalítica”.

Pero en otro punto nos dice: “En términos de nomenclatura, los factores primarios de Cattell (pese a los problemas de su claridad factorial) parecen apoyar las hipótesis de Freud concernientes a la dimensión de la mente (esto es, el id, el ego y el super-ego) dado que hay tres factores con tal nombre: C, intensidad del ego; G, Super-ego; y Q4, tensión del id. Ahora bien no debemos dejarnos confundir por esos nombres, dado que el propio Cattell estaba influido por la teoría psicoanalítica al denominarlos así”.

Seguidamente, hace un análisis de los resultados obtenidos con estos factores y concluye “en relación a la teoría freudiana, puede decirse que surge un cierto grado de respaldo a partir de la obra de Cattell, a pesar de los problemas y dentro del temperamento. La conceptualización de la actitud mental que queda subsumida en tres estructuras, id, ego y super-ego no anda absolutamente fuera de lugar; aún así, está claro que las hipótesis concernientes a la naturaleza y actuación del super-ego requieren modificación, a la luz de los hallazgos del análisis factorial”.

Otras citas: “dos síndromes de la personalidad, el carácter oral-optimista, y oral-pesimista, sí parecen obtenerse”. “En conclusión, pues, la evidencia a partir del análisis factorial de los test mencionados, respalda las observaciones de Freud acerca de que cabe anotar los diversos síndromes de personalidad; sin

embargo, las afirmaciones que enlazan estos últimos con el erotismo pregenital, de donde justamente se derivan sus nombres, no han quedado todavía confirmadas de una manera muy convincente”.

Ahora vamos a analizar brevemente, como ya dijimos, los factores de segundo orden *Extraversión* y *Ansiedad*, los cuales son claves en las distintas teorías de la personalidad.

La Extraversión

El primero de los factores de segundo orden (en el 16PF) es la dimensión tan conocida Intraversión-Extraversión, identificada por Jung hace muchos años (S. Karson y J. W. O'Dell, 1989). Pero para Jung esta dimensión corresponde a una tipología, un individuo es introvertido o es extrovertido, forzosamente ha de estar incluido en alguna de estas dos categorías, sin embargo en los trabajos de análisis factorial, como el desarrollado por Cattell esta dimensión es un continuo con la mayoría de la población agrupada en torno a la media de una distribución normal. Para evitar éste y otro tipo de confusiones, Cattell prefirió utilizar el nombre *exvía* en lugar de extraversión.

Basándonos en J. M. Tous (1986) hay modelos, como el que este autor propone, que se limitan a tan sólo dos factores bipolares de la personalidad (introversión-extroversión y estabilidad-inestabilidad) basados en la sistematización de las teorías tipológicas de la tradición temperamental (Hipócrates, Galeno, I. Kant, W. Wundt, I. Paulov). Eysenck estaría dentro de este modelo de no haber postulado una tercera dimensión: el psicoticismo. De cualquier modo la manera de tratar el factor de extraversión, como el resto de los factores, por Eysenck es significativamente diferente a la de Cattell; y esta diferencia ya proviene desde los mismos fundamentos teóricos de ambos.

Mientras para Eysenck el factor de extraversión ya es por sí, (y en su medición), altamente fiable y replicable, Cattell, sin embargo, considera que semejante enfoque va a desperdiciar

información. (P. Kline, 1985). Concluye este autor diciendo que Cattell “prefiere extraer un amplio número de factores, tantos cuantos puedan hallarse en replicables rotaciones de estructura simple, combinando los mismos para alcanzar factores más amplios”.

Ansiedad (o Neuroticismo)

Este factor de segundo orden frecuentemente resulta ser el primero en importancia entre las dimensiones secundarias del 16PF, además de ser el índice principal de patología. (S. Karson y J. W. O'Dell, 1989).

Este factor es sin duda alguna una de las principales dimensiones en cualquier teoría de la personalidad, incluso en la psicología dinámica o psicoanálisis. Como dice P. Kline, (1985) “emerge de la mayoría de los tests de personalidad donde entran en juego los factores, y cabe poca duda de que buena parte de la varianza en el MMPI, un test orientado al criterio, se explica a través de dicho factor”.

Los tests de Eysenck, como no, el de Guilford y otros, amén de por medios indirectos, miden esta dimensión de la personalidad.

Todos los factorialistas están de acuerdo en medir lo mismo cuando están midiendo este rasgo. Aunque Eysenck prefiere hablar de neuroticismo porque tal es el rasgo que predispondrá a un individuo a responder ante la tensión o stress con síntomas neuróticos. Cattell considera, aunque no niegue este punto, que los neuróticos difieren de las personas normales en otros factores, por tal motivo prefiere utilizar el término ansiedad por ser, para él, menos inapropiado y confuso.

Como en la extraversión, la ansiedad constituye una dimensión en la que la mayor parte de la gente se sitúa en el punto medio.

(P. Kline, 1985): “No cabe duda de que en el terreno de lo temperamental, extraversión y neuroticismo son dos

dimensiones que constituyen aspectos fundamentales de la personalidad. Si tan sólo pudieran medirse dos variables de personalidad, en cualquier investigación, éstas serían las dos a escoger”.

CONCLUSIONES

Después de haber intentado una modesta aproximación a la teoría subyacente a la construcción del 16PF, a la metodología utilizada, y a los antecedentes histórico-conceptuales y metodológicos del trabajo de Cattell centrado, preferentemente, en la elaboración de su *Cuestionario factorial de personalidad*, hemos advertido que no es tarea fácil llevar a cabo tan ingente trabajo. Los textos existentes se centran, fundamentalmente, en analizar los aspectos metodológicos y de aplicación del 16PF, en analizar los resultados de su pasación a diferentes muestras de población, en buscar patrones comparativos, en resumen, en llevar a cabo investigaciones de carácter empírico, movidos seguramente por lo atractivo que resulta trabajar con esta escala a nivel práctico.

Se encuentran textos, también, sobre la interpretación clínica de los diversos perfiles, algunos muy interesantes como el de S. Karson y J. W. O'Dell (1989). Pero ha sido harto difícil hallar material, sobre todo en lengua española, que realizase un análisis conceptual del trabajo de Cattell. Hemos encontrado algún texto en este sentido, como el de P. Kline (1985), el cual no deja de tener un cierto interés, amén de metodológico, conceptual pero, de cualquier modo y en un gran porcentaje, salía fuera de nuestro propósito.

La limitada extensión de nuestro trabajo no nos ha permitido ahondar más en otras cuestiones, y nunca ha estado tampoco en nuestro ánimo hacer un análisis ni mucho menos exhaustivo. Llevar a cabo una revisión más profunda de los aspectos que hemos tratado de esclarecer sería un arduo trabajo pero ni por ello menos interesante. Encontraríamos de gran aportación cualquier investigación en este sentido.

Por otro lado, advertimos que ni tan sólo existe acuerdo entre los diferentes autores en cosas como los 4.000/4.500 conceptos de Cattell/Allport y Odbert, entre otras cuestiones, como en el análisis de las fases metodológicas conducentes a la discriminación de los factores primarios. Otro motivo no menos interesante de investigación sería desentrañar las causas de esas posibles “desavenencias histórico-metodológicas”.

A pesar de todo concluimos este trabajo con la idea de que detrás de toda elaboración humana subyace una teoría latente. Aunque, a menudo, es tan difícil desentrañarla que, como punto final, nos quedaríamos con la cita de R. I. Lanyon y L. D. Goodstein (1977): “En un enfoque puramente empírico del desarrollo de las pruebas, el reconocimiento de las conexiones racionales o teóricas sería irrelevante, ya que los estímulos se seleccionarían sobre la base de su capacidad para llevar a la descripción o predicción deseadas”.

BIBLIOGRAFÍA

- Blanco Villaseñor, B. (1985). *Interpretación de la normativa A.P.A. acerca de las referencias bibliográficas*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Forns, M.; Kirchner, T.; y Torres M. (1991). *Principales modelos de evaluación psicológica*. Barcelona: autores.
- Karson, S.; y O'Dell, J. W. (1989). *16PF. Guía para su uso clínico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Kline, P. (1985). *La personalidad. Teoría y medida*. Madrid: Ed. Fundamentos.
- Lanyon, R. I; y Goodstein, L. D. (1977). *Evaluación de la personalidad*. México: El Manual Moderno.

- Sandín, B; y Chorot, P. (1990). Evaluación de rasgos psicológicos. En Fernández-Ballesteros, R. *Psicodiagnóstico*. Vol. 2. (pp. 287-326). Madrid: UNED.
 - Seisdedos Cubero, N. (1981). *16PF. Monografía Técnica*. Madrid: TEA Ediciones.
 - Torres Viñals, M. (1994). *Instrumentos usuales en la evaluación clínica de adultos*. Barcelona: autora.
- Tous, J. M. (1986). *Psicología de la personalidad*. Barcelona: P.P.U.

FREUD SIGMOND

La historia de Freud, como la mayoría de las historias de otras personas, empieza a partir de otros. En esta ocasión fueron su mentor y amigo, Dr. Joseph Breuer y la paciente de éste, Anna O.

Anna O. Fue paciente de Breuer desde 1880 hasta 1882. Con 21 años de edad, Anna invirtió la mayoría de su tiempo cuidando de su padre enfermo, desarrollando una tos importante que no tenía una explicación física, así como dificultades para hablar, que finalizaron en un mutismo completo, seguido de expresiones solo en inglés, en vez de su lengua natal, el alemán.

Cuando su padre falleció, la paciente empezó a rechazar la comida y desarrolló una serie inusual y extraña de síntomas. Perdió la sensibilidad en las manos y pies, parálisis parciales y espasmos involuntarios. También presentaba alucinaciones visuales y visión de túnel. Toda vez que los médicos examinaban a Anna para estudiar estos síntomas que parecían físicos, no encontraban ninguna causa física demostrable.

Además de estos síntomas, por si no fuera poco, presentaba fantasías infantiloides, cambios dramáticos de humor y varios intentos de suicidio. El diagnóstico de Breuer fue de lo que se llamaba en aquel momento histeria (hoy, trastorno de conversión), lo que significaba que tenía síntomas que parecían físicos, pero no lo eran.

En las noches, Anna se sumía en unos estados de “hipnosis espontánea”, tal y como Breuer les llamó, a los que la propia paciente designó “nubes”. (Anna tenía una formación intelectual alta y era una mujer muy preparada; así que no es de extrañar que ella utilizase términos muy precisos, incluso técnicos para designar algunos de sus estados, como en el caso de los estados hipnoides, llamándoles nubes. N.T.). Breuer se dio cuenta de que, a pesar de estos estados de trance, la paciente podía hablar de sus

fantasías diurnas y de otras experiencias, sintiéndose mejor posteriormente. Anna llamó a estos episodios “limpieza de chimenea” y “la cura por la palabra”.

En algunas ocasiones, durante la “limpieza de chimenea”, Anna proporcionaba algunos datos que daban comprensión particular a algunos de sus síntomas. El primer dato sobrevino justo después de negarse a ingerir agua durante un tiempo: recordaba ver a una mujer bebiendo agua de un vaso que un perro había lamido antes. Cuando recordaba esta imagen, se disgustaba y le sobrevinía una sensación intensa de asco...solo para inmediatamente después ¡beberse el vaso de agua!. En otras palabras, su síntoma (la hidrofobia) desaparecía tan pronto se verbalizaba y se sentía la sensación particular de asco; es decir, la base del síntoma. Breuer llamó catarsis, del griego referido a “limpieza”, a estos estados de recuperación espontánea.

11 años más tarde, Breuer y su asistente, Sigmund Freud, escribieron un libro sobre la histeria, donde explicaban su teoría. Toda histeria es el resultado de una experiencia traumática que no puede aceptarse en los valores y comprensión del mundo de una persona. Las emociones asociadas al trauma no se expresan de manera directa, simplemente se evaporan: se expresan a través de la conducta de forma vaga, imprecisa. Por decirlo de otra manera, estos síntomas tienen significado. Cuando el paciente puede llegar a comprender el origen de sus síntomas (a través de la hipnosis, por ejemplo), entonces se liberan las emociones reprimidas por lo que no necesitan expresarse a través de ellos. Es similar a drenar una infección local.

De esta manera, Anna fue poco a poco mejorando de sus síntomas. Pero, es importante señalar que ella no podía hacerlo sin Breuer: mientras se encontraba en sus estados hipnóticos, necesitaba tener las manos de Breuer con ella, y desafortunadamente, surgieron nuevos problemas.

De acuerdo con Freud, Breuer reconoció que la paciente se había enamorado de él y además él también se sentía atraído por ella.

Además, la paciente le comentaba a todo el mundo que estaba embarazada de Breuer. Se podría decir que ella le deseaba tanto que su mente le dijo a su cuerpo que esto era cierto, desarrollando un embarazo histérico (hoy llamado pseudociesis o embarazo psicológico. N.T.). Breuer, un hombre casado en la época victoriana, abandonó abruptamente las sesiones y perdió todo interés en la histeria.

Fue Freud quien posteriormente retomó lo que Breuer no había reconocido abiertamente; es decir, en el fondo de todas estas neurosis histéricas yacía un deseo sexual.

Con respecto a la evolución de Anna, ésta pasó gran parte del tiempo restante en un sanatorio. Más tarde, se convirtió en una figura muy respetada y activa (la primera mujer asistente social de Alemania) bajo su nombre propio: Bertha Pappenheim. Murió en 1936. Anna será siempre recordada, no solo por sus propios logros, sino como la inspiración de la teoría de la 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 medio-hermanos y otros seis hermanos. Cuando tenía 4 o 5 años (él no recuerda bien), su familia se trasladó a Viena, donde viviría casi toda su vida.

Freud, un niño brillante, siempre a la cabeza de su clase, ingresó en la escuela de medicina; una de las pocas opciones para un joven judío en Viena en esos días. Allí, se embarcó en la investigación bajo la dirección de un profesor de fisiología llamado

Ernst Brücke. El maestro creía en nociones comunes o, si se quiere, radicales de aquella época y que hoy conoceríamos como reduccionismo: “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 que más tarde abandonaría.

Freud era muy bueno en el campo de sus investigaciones, concentrándose sobre todo en neurofisiología e incluso llegó a crear una técnica especial de tinción celular. Pero, solo existía un número limitado de puestos y había otros por encima de él. Brücke le ayudó a conseguir una beca de estudios, primero con el gran psiquiatra Charcot en París y posteriormente en Nancy con el que más tarde sería su rival: Bernheim. Ambos científicos estaban investigando 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.

Las lecturas y obras de Freud le proporcionaron tanto fama como ostracismo dentro de la comunidad médica. Se rodeó de un buen número de seguidores que más tarde se convertirían en el núcleo 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 un sitio seguro para un judío y más aún de la talla del famoso Freud. Poco más tarde murió de un cáncer maxilobucal del que había sufrido desde hacía 20 años.

Teoría

Freud no inventó exactamente el concepto de mente consciente versus mente inconsciente, pero desde luego lo hizo popular. **La mente consciente** es todo aquello de lo que nos damos cuenta en un momento particular: las percepciones presentes, memorias, pensamientos, fantasías y sentimientos. Cuando trabajamos muy centrados en estos apartados es lo que Freud llamó **preconsciente**, algo que hoy llamaríamos “memoria disponible”: se refiere a todo aquello que somos capaces de recordar; aquellos recuerdos que no están disponibles en el momento, pero que somos capaces de traer a la consciencia. Actualmente, nadie tiene problemas con estas dos capas de la mente, aunque Freud sugirió que las mismas constituían solo pequeñas partes de la misma.

La parte más grande estaba formada por el **inconsciente** e incluía todas aquellas cosas que no son accesibles a nuestra consciencia, incluyendo muchas que se habían originado allí, tales como nuestros impulsos o instintos, así como otras que no podíamos tolerar en nuestra mente consciente, tales como las emociones asociadas a los traumas.

De acuerdo con Freud, el inconsciente es la fuente de nuestras motivaciones, ya sean simples deseos de comida o sexo, compulsiones neuróticas o los motivos de un artista o científico. Además, tenemos una tendencia a negar o resistir estas motivaciones de su percepción consciente, de manera que solo son observables de forma disfrazada. Ya volveremos más adelante con esto.



El Ello, el Yo y el Superyo

La realidad psicológica freudiana empieza con el mundo lleno de objetos. Entre ellos, hay uno especial: el cuerpo. El cuerpo (Nos referiremos a cuerpo como vocablo para traducir “organism”, ya que en psicología es más aceptado el término. N.T.) es especial en tanto actúa para sobrevivir y reproducirse y está guiado a estos fines por sus necesidades (hambre, sed, evitación del dolor y sexo).

Una parte (muy importante, por cierto) del cuerpo lo constituye el sistema nervioso, del que una de sus características más prevalentes es la sensibilidad que posee ante las necesidades corporales. En el nacimiento, este sistema es poco más o menos como el de cualquier animal, una “cosa”, o más bien, el **Ello**. El sistema nervioso como Ello, traduce las necesidades del cuerpo a fuerzas motivacionales llamadas **pulsiones** (en alemán “Triebe”). Freud también los llamó **deseos**. Esta traslación de necesidad a deseo es lo que se ha dado a conocer como **proceso primario**.

El Ello tiene el trabajo particular de preservar el **principio de placer**, el cual puede entenderse como una demanda de atender

de forma inmediata las necesidades. Imagínese por ejemplo a un bebé hambriento en plena rabieta. No “sabe” lo que quiere, en un sentido adulto, pero “sabe” que lo quiere...¡ahora mismo!. El bebé, según la concepción freudiana, es puro, o casi puro Ello. Y el Ello no es más que la representación psíquica de lo biológico.

Pero, aunque el Ello y la necesidad de comida puedan satisfacerse a través de la imagen de un filete jugoso, al cuerpo no le ocurre lo mismo. A partir de aquí, la necesidad solo se hace más grande y los deseos se mantienen aún más. Usted se habrá percatado de que cuando no ha satisfecho una necesidad, como la de comer por ejemplo, ésta empieza a demandar cada vez más su atención, hasta que llega un momento en que no se puede pensar en otra cosa. Este sería el deseo irrumpiendo en la consciencia.

Menos mal que existe una pequeña porción de la mente a la que nos referimos antes, el consciente, que está agarrado a la realidad a través de los sentidos. Alrededor de esta consciencia, algo de lo que era “cosa” se va convirtiendo en **Yo** en el primer año de vida del niño. El Yo se apoya en la realidad a través de su consciencia, buscando objetos para satisfacer los deseos que el Ello ha creado para representar las necesidades orgánicas. Esta actividad de búsqueda de soluciones es llamada **proceso secundario**.

El Yo, a diferencia del Ello, funciona de acuerdo con el **principio de realidad**, el cual estipula que se “satisfaga una necesidad tan pronto haya un objeto disponible”. Representa la realidad y hasta cierto punto, la razón.

No obstante, aunque el Yo se las ingenia para mantener contento al Ello (y finalmente al cuerpo), se encuentra con obstáculos en el mundo externo. En ocasiones se encuentra con objetos que ayudan a conseguir las metas. Pero el Yo capta y guarda celosamente todas estas ayudas y obstáculos, especialmente aquellas gratificaciones y castigos que obtiene de los dos objetos más importantes del mundo de un niño: mamá y papá. Este registro de cosas a evitar y estrategias para conseguir es lo que

se convertirá en **Superyo**. Esta instancia no se completa hasta los siete años de edad y en algunas personas nunca se estructurará.

Hay dos aspectos del Superyo: uno es la **consciencia**, constituida por la internalización de los castigos y advertencias. El otro es llamado el **Ideal del Yo**, el cual deriva de las recompensas y modelos positivos presentados al niño. La consciencia y el Ideal del Yo comunican sus requerimientos al Yo con sentimientos como el orgullo, la vergüenza y la culpa.

Es como si en la niñez hubiésemos adquirido un nuevo conjunto de necesidades y de deseos acompañantes, esta vez de naturaleza más social que biológica. Pero, por desgracia, estos nuevos deseos pueden establecer un conflicto con los deseos del Ello. Ya ve, el Superyo representaría la sociedad, y la sociedad pocas veces satisface sus necesidades.

Pulsiones de Vida y Pulsión de Muerte

Freud consideró que todo el comportamiento humano estaba motivado por las pulsiones, las cuales no son más que las representaciones neurológicas de las necesidades físicas. Al principio se refirió a ellas como **pulsiones de vida**. Estas pulsiones perpetúan (a) la vida del sujeto, motivándole a buscar comida y agua y (b) la vida de la especie, motivándole a buscar sexo. La energía motivacional de estas pulsiones de vida, el “oomph” que impulsa nuestro psiquismo, les llamó **libido**, a partir del latín significante de “yo deseo”.

La experiencia clínica de Freud le llevó a considerar el sexo como una necesidad mucho más importante que otras en la dinámica de la psiquis. Somos, después de todo, criaturas sociales y el sexo es la mayor de las necesidades sociales. Pero, aunque debemos recordar que cuando Freud hablaba de sexo, hablaba de mucho más que solo el coito, la libido se ha considerado como la pulsión sexual.

Más tarde en su vida, Freud empezó a creer que las pulsiones de vida no explicaban toda la historia. La libido es una cosa viviente; el principio de placer nos mantiene en constante movimiento. Y la finalidad de todo este movimiento es lograr la quietud, estar satisfecho, estar en paz, no tener más necesidades. Se podría decir que la meta de la vida, bajo este supuesto, es la muerte. Freud empezó a considerar que “debajo” o “a un lado” de las pulsiones de vida había una **pulsión de muerte**. Empezó a defender la idea de que cada persona tiene una necesidad inconsciente de morir.

Parece una idea extraña en principio, y desde luego fue rechazada por muchos de sus estudiantes, pero creemos que tiene cierta base en la experiencia: la vida puede ser un proceso bastante doloroso y agotador. Para la gran mayoría de las personas existe más dolor que placer, algo, por cierto, que nos cuesta trabajo admitir. La muerte promete la liberación del conflicto.

Freud se refirió a esto como el **principio de Nirvana**. Nirvana es una idea budista usualmente traducida como “Cielo”, aunque su significado literal es “soplido que agota”, como cuando la llama de una vela se apaga suavemente por un soplo. Se refiere a la no-existencia, a la nada, al vacío; lo que constituye la meta de toda vida en la filosofía budista.

La evidencia cotidiana de la pulsión de muerte y su principio de nirvana está en nuestro deseo de paz, de escapar a la estimulación, en nuestra atracción por el alcohol y los narcóticos, en nuestra propensión a actividades de aislamiento, como cuando nos perdemos en un libro o una película y en nuestra apetencia por el descanso y el sueño. En ocasiones esta pulsión se representa de forma más directa como el suicidio y los deseos de suicidio. Y en otros momentos, tal y como Freud decía, en la agresión, crueldad, asesinato y destructividad.

Ansiedad

Una vez, Freud dijo: “la vida no es fácil”.

El Yo está justo en el centro de grandes fuerzas; la realidad, la sociedad, está representada por el Superyo; la biología está representada por el Ello. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto sobre el pobre Yo, es comprensible que uno se sienta amenazado, abrumado y en una situación que parece que se le va a caer el cielo encima. Este sentimiento es llamado ansiedad y se considera como una señal del Yo que traduce sobrevivencia y cuando concierne a todo el cuerpo se considera como una señal de que el mismo está en peligro.

Freud habló de tres tipos de ansiedades: la primera es la **ansiedad de realidad**, la cual puede llamarse en términos coloquiales como miedo. De hecho, Freud habló específicamente de la palabra miedo, pero sus traductores consideraron la palabra como muy mundana. Podríamos entonces decir que si uno está en un pozo lleno de serpientes venenosas, uno experimentará una ansiedad de realidad.

La segunda es la **ansiedad moral** y se refiere a lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social interiorizado del Superyo. Es otra terminología para hablar de la culpa, vergüenza y el miedo al castigo.

La última es la **ansiedad neurótica**. Esta consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. Si en alguna ocasión usted ha sentido como si fuésemos a perder el control, su raciocinio o incluso su mente, está experimentando este tipo de ansiedad. "Neurótico" es la traducción literal del latín que significa nervioso, por tanto podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa. Es este el tipo de ansiedad que más interesó a Freud y nosotros le llamamos simple y llanamente ansiedad.

Los Mecanismos de Defensa

El Yo lidia con las exigencias de la realidad, del Ello y del Superyo de la mejor manera que puede. Pero cuando la ansiedad llega ser abrumadora, el Yo debe defenderse a sí mismo. Esto lo hace bloqueando inconscientemente los impulsos o distorsionándoles,

logrando que sean más aceptables y menos amenazantes. Estas técnicas se han llamado mecanismos defensivos yoicos y tanto Freud como su hija Anna, así como otros seguidores han señalado unos cuantos.

La **Negación** se refiere al bloqueo de los eventos externos a la consciencia. Si una situación es demasiado intensa para poder manejarla, simplemente nos negamos a experimentarla. Como podrían suponer, esta defensa es primitiva y peligrosa (nadie puede desatender la realidad durante mucho tiempo). Este mecanismo usualmente opera junto a otras defensas, aunque puede funcionar en exclusiva.

En una ocasión, mientras estaba leyendo en la sala de mi casa, mi hija de cinco años veía unos dibujos animados de la tele, creo que los Pitufos. Como casi todos los niños de su edad, tenía el hábito de estar demasiado cerca de la pantalla. En un momento determinado donde parece que los responsables de la emisora no prestaban atención suficiente, pasaron abruptamente a un anuncio de una película de terror a estrenarse próximamente en el cine. Contenía muchas escenas violentas de sangre y masacre, con un cuchillo ensangrentado, una máscara de hockey y gritos de terror. Como ya era tarde para salvar a mi hija de tal invasión, hice lo que todo padre psicólogo haría con su hijo: ¡Vaya, ese anuncio era terrorífico, ¿verdad?! Ella dijo: ¿eh?. Yo dije a continuación: Ese anuncio...fue horroroso, ¿no?. Y dice ella: ¿qué anuncio?. Yo contesté abruptamente: ¡Ese, el de la máscara de hockey; el del cuchillo sangriento y esos gritos!. Aparentemente, mi hija había borrado todo el anuncio de su cabeza.

Desde aquel momento, en mi vida he visto muchas reacciones parecidas en niños cuando son confrontados a situaciones a las que no están preparados. También he visto personas desmayándose en una autopsia (personas que niegan la realidad de la muerte de un ser querido) y estudiantes que se olvidan de buscar las notas de sus exámenes. Todo esto es negación.

La **Represión**, defensa que Anna Freud llamó también “olvido motivado” es simplemente la imposibilidad de recordar una situación, persona o evento estresante. Esta defensa también es peligrosa y casi siempre va acompañada de otras más.

Cuando era un adolescente, desarrollé un fuerte sentimiento de miedo hacia las arañas, especialmente aquellas con patas largas. No sabía de donde venía ese miedo, pero empezaba a ser bastante engorroso cuando precisamente iba a entrar en el instituto, antes de la universidad. En el instituto, un consejero me ayudó a llevarlo mejor (con algo que él llamaba desensibilización sistemática), pero aún no tenía ni idea de dónde podía provenir el miedo. Años más tarde, tuve un sueño particularmente vívido y claro donde me veía encerrado por mi primo en un cortijo de la parte de atrás de la casa de mis abuelos. La habitación era oscura y estaba muy sucio. El suelo estaba cubierto de (ya lo habrán sabido) ¡arañas con patas largas!).

La comprensión freudiana de este sueño es bastante simple: reprimí un evento traumático (el incidente del cortijo), pero cuando en la realidad veía arañas, surgía la ansiedad del evento sin traer consigo el recuerdo del acontecimiento.

Otros ejemplos abundan en la literatura. Anna Freud habla de uno en concreto que es particularmente especial: una chica joven, acosada de una culpa importante por sus fuertes deseos sexuales, tiende a olvidar el nombre de su novio, aún cuando le está presentando a sus amistades. O un alcohólico que no puede recordar su intento de suicidio, argumentando que debió “haberse bloqueado”. O alguien que casi se ahoga de pequeño, pero es incapaz de recordar el evento aunque los demás intenten recordárselo...pero presenta un miedo terrible a los lagos y mares.

Nótese que para que haya un verdadero ejemplo de defensa, debe funcionar de forma inconsciente (Laplanche y Pontalis en su Diccionario de Psicoanálisis ? Ed. Labor, 1993- establecen que la defensa adquiere a menudo un carácter compulsivo y actúa, al menos parcialmente, inconscientemente. N.T.).

Mi hermano tenía un miedo terrible a los perros cuando era niño, pero no había en esta experiencia ninguna defensa en juego. Simplemente él no quería repetir la experiencia de haber sido mordido por uno de ellos. Comúnmente, esos que llamamos miedos irracionales o fobias derivan de la represión de traumas.

Ascetismo es la renuncia de las necesidades es una de las defensas que menos hemos oído hablar, pero se ha puesto nuevamente de moda con la emergencia del trastorno llamado anorexia. Los pre-adolescentes, cuando se sienten amenazados por sus emergentes deseos sexuales, pueden protegerse a sí mismos inconscientemente a través de negar no sólo sus deseos sexuales, sino también todos sus deseos. Así, se embarcan en una vida como si fueran monjes, con una tendencia ascética donde renuncian a cualquier interés sobre lo que los demás renuncian.

En los chicos de hoy hay un interés marcado en la autodisciplina de las artes marciales. Afortunadamente, las artes marciales no solo no hacen (mucho) daño, sino que incluso pueden ayudarles. Por el contrario, las chicas de nuestra sociedad desarrollan con mucha frecuencia un interés importante por alcanzar estándares artificiales de belleza basados en la delgadez. Considerando la teoría freudiana, la negación de estas chicas a comer es una tapadera de su negación a su desarrollo sexual. Y desde luego que la sociedad aumenta la presión. ¡Lo que para otras sociedades representa una mujer madura es para nosotros una mujer con 20 libras de más!.

Aislamiento (también llamado intelectualización) consiste en separar la emoción (o el afecto. N.T.) de un recuerdo doloroso o de un impulso amenazante. La persona puede reconocer, de forma muy sutil, que ha sido abusada de pequeña, o puede demostrar una curiosidad intelectual sobre su orientación sexual recién descubierta. Algo que debe considerarse como importante, sencillamente se trata como si no lo fuera.

En situaciones de emergencia, hay algunas personas que se sienten completamente calmados e íntegros hasta que se haya

pasado la situación difícil, y es entonces cuando se vienen abajo. Algo te dice que te mantengas entero mientras dure la emergencia. Es bastante común que nos encontremos con personas totalmente inmersas en obligaciones sociales alrededor de la muerte de un ser querido. Los médicos y las enfermeras deben aprender a separar sus reacciones naturales de su ejercicio profesional cuando están en presencia de pacientes heridos, o cuando necesitan operarles, o simplemente cuando tienen que clavar una aguja. Deben tratar al paciente como algo menos que humanos cálidos con familias y viviendo una vida similar a la de ellos. Muchos adolescentes se dirigen a ver en masa las películas de terror, e incluso se obsesionan con la cuestión, quizás para lograr combatir el miedo real. Nada demuestra el aislamiento más claramente que un cine lleno de gente riéndose histéricamente ante el descuartizamiento de un ser humano en la pantalla.

El **Desplazamiento** es la “redirección” de un impulso hacia otro blanco que lo sustituya. Si el impulso o el deseo es aceptado por ti, pero la persona al que va dirigido es amenazante, lo desvías hacia otra persona u objeto simbólico. Por ejemplo, alguien que odia a su madre puede reprimir ese odio, pero lo desvía hacia, digamos, las mujeres en general. Alguien que no haya tenido la oportunidad de amar a un ser humano puede desviar su amor hacia un gato o un perro. Una persona que se siente incómodo con sus deseos sexuales hacia alguien, puede derivar este deseo a un fetiche. Un hombre frustrado por sus superiores puede llegar a casa y empezar a pegar al perro o a sus hijos o establecer discusiones acaloradas.

Agresión contra el propio self (Utilizaremos aquí el propio término en inglés para referirnos al “sí mismo, ya que en la psicología en español se usa con mayor frecuencia el vocablo en inglés “self”. N.T.). Es una forma muy especial de desplazamiento y se establece cuando la persona se vuelve su propio blanco sustitutivo. Usualmente se usa cuando nos referimos a la rabia, irritabilidad y la agresión, más que a impulsos más positivos. Constituye la explicación freudiana para muchos de nuestros

sentimientos de inferioridad, culpa y depresión. La idea de que la depresión es muchas veces el producto de la rabia contra un objeto (persona) que no queremos reconocer, es ampliamente aceptada por freudianos y otros de diversas corrientes.

Hace un tiempo, en una etapa en la que no me sentía muy bien, mi hija de cinco años derramó un vaso de leche con chocolate en el salón de casa. Me levanté incómodo y empecé a decirle gritándole que cómo era posible que después de habérselo dicho tantas veces lo hacía de nuevo. Que tenía que ser más cuidadosa porque ya era mayor y...etc. En ese momento, mi hija empezó a golpearse la cabeza varias veces. Obviamente, ella no me golpearía la cabeza a mí, ¿no?. De más está decir que a partir de aquel suceso me he sentido culpable hasta hoy.

Proyección o desplazamiento hacia fuera, como Anna Freud le llamó, es casi completamente lo contrario de la agresión contra el propio self. Comprende la tendencia a ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros. En otras palabras; los deseos permanecen en nosotros, pero no son nuestros. Confieso que cuando oigo a alguien hablar sin parar sobre cómo está de agresiva nuestra sociedad o cómo está aquella persona de pervertida, no puedo dejar de preguntarme si esta persona no tiene una buena acumulación de impulsos agresivos o sexuales que no quiere ver en ella misma.

Déjenme mostrarles algunos ejemplos. Un marido fiel y bueno empieza a sentir atracción por una vecina guapa y atractiva. En vez de aceptar estos sentimientos, se vuelve cada vez más celoso con su mujer, a la que cree infiel y así sucesivamente. O una mujer que empieza a sentir deseos sexuales leves hacia sus amigas.. En lugar de aceptar tales sentimientos como algo bastante normal, se empieza preocupar cada vez más por el alto índice de lesbianismo en su barrio.

La **Rendición altruista** es una forma de proyección que parece a primera vista como lo opuesto: aquí, la persona intenta llenar sus propias necesidades de forma vicaria a través de otras gentes.

Un ejemplo común es el del amigo (siempre conocemos alguno) que en vez de buscar algún amigo o relación por sí mismo, embarca a los demás a que las tengan. Son esos que te dicen curiosamente “¿y qué paso anoche con tu cita?” o “Qué, ¿ya tienes pareja o no?”. Un ejemplo extremo sería el de la persona que vive completamente su vida para y a través de los demás. (La rendición altruista también es común en los grupos ideológicos dogmáticos, incluyendo grupos de “ciencia”, así como de personas que se someten a una religión por completo o a una vida dedicada únicamente a servir a los demás. N.T.).

La **Formación reactiva**, o “creencia en lo opuesto”, como Anna Freud llamó, es el cambio de un impulso inaceptable por su contrario. Así, un niño. Enfadado con su madre, puede volverse un niño muy preocupado por ella y demostrarle mucho cariño. El niño que sufre abusos por parte de un progenitor, se vuelve hacia él corriendo. O alguien que no acepta un impulso homosexual, puede repudiar a los homosexuales.

Quizás el ejemplo más significativo de formación reactiva lo encontramos en niños entre 7 y 11 años. La mayoría de los chicos, sin dudarlo, hablarán mal de las chicas o incluso no querrán saber nada del tema. Las niñas harán lo mismo con respecto a ellos. Pero, si nosotros, los adultos, les vemos jugar, podemos decir con toda seguridad cuáles son sus verdaderos sentimientos.

La **Anulación Retroactiva** comprende rituales o gestos tendientes a cancelar aquellos pensamientos o sentimientos displacenteros después de que han ocurrido. Por ejemplo, Anna Freud mencionaba a un niño que recitaba el alfabeto al revés siempre que tenía un pensamiento sexual, o que se volvía y escupía cuando se encontraba con otro niño que compartiese su pasión por la masturbación.

En personas “normales”, la anulación retroactiva es, por supuesto, más consciente, pidiendo formalmente excusas o estableciendo actos de expiación. Pero, en algunas personas los actos de

expiación no son conscientes en absoluto. Fíjese, por ejemplo, en un padre alcohólico que después de un año de abusos verbales y quizás físicos, regala los mejores juguetes a sus hijos en Navidad. 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, lo que le lleva a beber.

Uno de los ejemplos clásicos de esta defensa es el lavarse después de una relación sexual. Sabemos que es perfectamente común lavarse después de esto, pero si usted tiene que ducharse durante tiempo y frotarse concienzudamente con un jabón fuerte, quizás el sexo no le va mucho.

La **Introyección**, muchas veces llamada identificación, comprende la adquisición o atribución de características de otra persona como si fueran de uno, puesto que hacerlo, resuelve algunas dificultades emocionales. Por ejemplo, si se le deja solo a un niño con mucha frecuencia, él intenta convertirse en “papá” de manera de disminuir sus temores. En ocasiones les vemos jugando a con sus muñecos diciéndoles que no deben tener miedo. También podemos observar cómo los chicos mayores y adolescentes adoran a sus ídolos musicales, pretendiendo ser como ellos para lograr establecer una identidad.

Un ejemplo más inusual es el de una mujer que vive al lado de mis abuelos. Su esposo había muerto y ella comenzó a vestir en sus ropas, aunque prolijamente adaptada a su figura. Empezó a presentar varios de sus hábitos, como fumar en pipa. Aunque para los vecinos, todo esto era extraño y le llamaban el “hombre-mujer”, ella no presentaba confusión alguna con respecto a su identidad sexual. De hecho, más tarde se casó, manteniendo hasta el final sus trajes de hombre y su pipa.

Debo agregar en este momento que en la teoría freudiana, el mecanismo de identificación es aquel a través del cual desarrollamos nuestro Super-yo.

Identificación con el Agresor es una versión de la introyección que se centra en la adopción no de rasgos generales o positivos del objeto, sino de negativos. Si uno está asustado con respecto a alguien, me convierto parcialmente en él para eliminar el miedo. Dos de mis hijas, las cuales se han criado con un gato de bastante mal genio, recurren muchas veces a maullar y chillar para evitar que salga repentinamente de un armario o de una esquina oscura y vaya a morderle los tobillos.

Un ejemplo más dramático es aquel llamado Síndrome de Estocolmo. Después de una crisis de rehenes en Estocolmo, los psicólogos se sorprendieron al ver que las rehenes no solo no estaban terriblemente enojadas con sus captores, sino incluso sumamente simpáticas hacia ellos. Un caso más reciente es el de una mujer joven llamada Patricia Hearst, proveniente de una familia muy influyente y rica. Fue secuestrada por un pequeño grupo revolucionarios autoproclamados conocidos como el Ejército de Liberación Simbionés. La retuvieron armarios, la violaron y maltrataron. A pesar de esto, decidió unirse a ellos, haciendo pequeños videos de propaganda para éstos e incluso portando un arma de fuego en un atraco cometido a un banco. Posteriormente a su detención, sus abogados defendieron con fuerza su inocencia, proclamándole como víctima, no como una criminal. No obstante, fue sentenciada a 7 años de prisión por el robo al banco. Su sentencia fue conmutada al cabo de dos años por el presidente Carter.

La **Regresión** constituye una vuelta atrás en el tiempo psicológico cuando uno se enfrenta a un estrés. Cuando estamos en problemas o estamos atemorizados, nuestros comportamientos se tornan más infantiles o primitivos. Un niño, por ejemplo, puede empezar a chuparse el dedo nuevamente o a hacerse pis si necesitan pasarse un tiempo en el hospital. Un adolescente puede empezar a reirse descontroladamente en una situación de encuentro social con el sexo opuesto. Un estudiante preuniversitario debe traer consigo un muñeco de peluche de casa a un exámen. Un grupo de personas civilizadas se pueden volver violentas en un momento de amenaza. O un señor mayor

que después de 20 años en una empresa es despedido y a partir de ese momento se vuelve perezoso y dependiente de su esposa de una manera infantil.

¿A dónde nos retiramos cuando nos enfrentamos al estrés?. De acuerdo con la teoría freudiana, a un tiempo de la vida donde nos sentimos seguros y a salvo.

El mecanismo de **Racionalización** es la distorsión cognitiva de los “hechos” para hacerlos menos amenazantes. Utilizamos esta defensa muy frecuentemente cuando de manera consciente explicamos nuestros actos con demasiadas excusas. Pero, para muchas personas con un Yo sensible, utilizan tan fácilmente las excusas, que nunca se dan cuenta de ellas. En otras palabras, muchos de nosotros estamos bastante bien preparados para creernos nuestras mentiras.

Una buena forma de entender las defensas es verlas como una combinación de negación o represión con varias clases de racionalizaciones.

Todas las defensas son, de hecho, mentiras, incluso si no somos conscientes de ellas. Es más, si no nos damos cuenta de ellas, son aún más peligrosas, si cabe. Como su abuela le dice: “Ay, cómo nos complicamos la vida...”. Las mentiras traen más mentiras y nos lleva cada vez más lejos de la verdad, de la realidad. Después de un tiempo, el Yo no puede preservarnos de las demandas del Ello o empieza a hacerle caso al Superyo. Empieza a surgir fuertemente la ansiedad y nos venimos abajo.

Pero aún así, Freud consideró que las defensas eran necesarias. No podemos esperar que una persona, especialmente un niño, pueda con todo el dolor y las penas que la vida le depara. Aunque algunos de sus seguidores sugirieron que todas las defensas podían utilizarse con fines positivos, Freud dijo que solo había una, la sublimación.

La **Sublimación** es la transformación de un impulso inaceptable, ya sea sexo, rabia, miedo o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable, incluso productiva. Por esta razón, alguien con impulsos hostiles puede desarrollar actividades como cazar, ser carnicero, jugador de rugby o fútbol o convertirse en mercenario. Una persona que sufre de gran ansiedad en un mundo confuso puede volverse un organizado, o una persona de negocios o un científico. Alguien con impulsos sexuales poderosos puede llegar a ser fotógrafo, artista, un novelista y demás. Para Freud, de hecho, toda actividad creativa positiva era una sublimación, sobre todo de la pulsión sexual.

Los Estadios

Como mencioné antes, para Freud la pulsión sexual es la fuerza motivacional más importante. Éste creía que esta fuerza no era solo la más prevalente para los adultos, sino también en los niños, e incluso en los infantes. Cuando Freud presentó sus ideas sobre sexualidad infantil por primera vez, el público vienes al que se dirigió no estaba preparado para hablar de sexo en los adultos, y desde luego menos aún en los niños.

Es cierto que la capacidad orgásmica está presente desde el nacimiento, pero Freud no solo hablaba de orgasmo. La sexualidad no comprende en exclusiva al coito, sino todas aquellas sensaciones placenteras de la piel. Está claro que hasta el más mojigato de nosotros, incluyendo bebés, niños y adultos, disfrutamos de esas experiencias táctiles como los besos, caricias y demás.

Freud observó que en distintas etapas de nuestra vida, diferentes partes de la piel que nos daban mayor placer. Más tarde, los teóricos llamarían a estas áreas zonas erógenas. Vio que los infantes obtenían un gran monto de placer a través de chupar, especialmente del pecho. De hecho, los bebés presentan una gran tendencia a llevarse a la boca todo lo que tienen a su alrededor.

Un poco más tarde en la vida, el niño concentra su atención al placer anal de retener y expulsar. Alrededor de los tres o cuatro años, el niño descubre el placer de tocarse sus genitales. Y solo más tarde, en nuestra madurez sexual, experimentamos 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 18 meses. El foco del placer es, por supuesto, la boca. Las actividades favoritas del infante son chupar y morder.

La etapa anal se encuentra entre los 18 meses hasta los tres o cuatro años de edad. El foco del placer es el ano. El goce surge 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 centra en los genitales. La masturbación a estas edades es bastante común.

La etapa de latencia dura desde los cinco, seis o siete años de edad hasta la pubertad, más o menos a los 12 años. Durante este período, Freud supuso que la pulsión sexual se suprimía al servicio del aprendizaje. Debo señalar aquí, que aunque la mayoría de los niños de estas edades están bastante ocupados con sus tareas escolares, y por tanto “sexualmente calmados”, cerca de un cuarto de ellos están muy metidos en la masturbación y en jugar “a los médicos”. En los tiempos represivos de la sociedad de Freud, los niños eran más tranquilos en este período del desarrollo, desde luego, que los actuales.

La etapa genital empieza en la pubertad y representa el resurgimiento de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigida más específicamente hacia las relaciones sexuales. Freud establecía que tanto la masturbación, el sexo oral, la homosexualidad como muchas otras manifestaciones comportamentales eran inmaduras, cuestiones que actualmente no lo son para nosotros.

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 edades que comprenden.

La crisis Edípica

Cada estadio comprende una serie de tareas difíciles propias de donde surgirán multitud de problemas. Para la fase oral es el destete; para la anal, el control de esfínteres; para la fálica, es la crisis edípica, llamada así por la historia griega del rey Edipo, quien inadvertidamente mató a su padre y se casó con su madre.

Veamos como funciona la llamada crisis edípica. El primer objeto de amor de todos nosotros es nuestra madre. Queremos su atención, queremos su afecto, queremos su cuidado; la queremos, la deseamos de una manera ampliamente sexual. No obstante, el niño tiene un rival ante estos deseos, personificado en su padre. Éste es mayor, más fuerte, más listo y se va a la cama con ella, mientras que el chico es desplazado a dormir solo en su habitación. El padre es el enemigo.

Ya en el momento en que el niño se da cuenta de esta relación arquetípica, ya se ha percatado de las diferencias entre niños y niñas, además del pelo largo y los estilos de vestirse. Desde su punto de vista párvulo, la diferencia estriba en que tiene un pene, cosa que no tiene la chica. En este período de la vida, éste cree que es mejor tener algo que carecer de ello, por lo que se siente satisfecho y orgulloso de poseerlo.

Pero, aparece la pregunta: ¿y dónde está el pene de la niña?. Quizás lo ha perdido de alguna forma. Quizás se lo cortaron. ¡Quizás lo mismo me puede pasar a mí!. Este es el inicio de la ansiedad de castración, un nombre poco apropiado para definir el temor a perder el propio pene.

Volviendo a la historia anterior, el niño, al reconocer la superioridad de su padre y temiendo a su pene, empieza a poner en práctica algunas de sus defensas yoicas. Desplaza sus

impulsos sexuales a su madre hacia las chicas y posteriormente a las mujeres. Y se identifica con el agresor, su papá, e intenta parecerse cada vez más a él; esto es, un hombre. Después de unos años de latencia, entra en la adolescencia y al mundo de la heterosexualidad madura.

La niña también empieza su vida con amor hacia su madre, por lo que se nos presenta el problema de tener que redirigir sus afectos hacia su padre antes de que tenga lugar el proceso edípico. Freud responde a esto con la envidia al pene. La niña ha notado también que ante la diferencia de ambos sexos, ella no puede hacer nada. A ella le gustaría tener un pene también, así como todo el poder asociado a éste. Mucho más tarde podrá tener un sustituto, como un bebé. Como todo niño sabe, se necesita de un papá y una mamá para tener un bebé, de manera que gira su atención y cariño hacia papá.

Pero, papá, por supuesto ya está cogido por alguien. La chica entonces le desplaza por los chicos y hombres, identificándose con mamá, la mujer que posee al hombre que ella verdaderamente desea. Debemos observar que hay algo aquí que falta. La niña no sufre por el poder motivacional de la ansiedad de castración, ya que ella no puede perder lo que nunca ha tenido. Freud pensó que la falta de este tremendo miedo es lo que provocaba que las mujeres fuesen menos firmes en su heterosexualidad que los hombres y un poco menos inclinadas hacia los aspectos morales en general.

Antes de que usted se torne rabioso por esta poco agraciada descripción de la sexualidad femenina, no se preocupe, que muchas personas han respondido a ello. Retornaremos a esto en sección sobre la discusión.

Carácter

Las experiencias que uno va acumulando a lo largo de la vida contribuyen a forjar su personalidad o carácter como adulto. Freud creía que las experiencias traumáticas tenían un efecto

especialmente fuerte en esta etapa. Indudablemente, cada trauma en particular podría tener su impacto específico en una persona, lo cual solo podía explorarse y comprenderse sobre una base individual. Pero, aquellos traumas asociados con los estadios de desarrollo por los que todos pasamos, tendrían mayor consistencia.

Si una persona presenta algún tipo de dificultad en cualquiera de las tareas asociadas con estas etapas (el destete, el control de esfínteres o en la búsqueda de la identidad sexual) tenderá a retener ciertos hábitos infantiles o primitivos. A esto se le llama **fijación**.

La fijación provoca que cada problema de una etapa específica se prolongue considerablemente en nuestro carácter o personalidad.

Si, teniendo 18 meses de edad, se encuentra constantemente frustrado en su necesidad de chupar, ya sea porque mamá está incómoda o incluso es muy ruda con usted, o sencillamente quiere destetarle demasiado rápido, usted puede desarrollar un carácter **oral-pasivo**. Una personalidad de este tipo tiende a depender mucho de los demás. Usualmente buscan “gratificaciones orales” tales como comer, beber y fumar. Es como si estuviesen buscando los placeres que se perdieron en la infancia.

Cuando tenemos entre 5 y 8 meses de edad, empezamos la dentición. Una acción que nos satisface mucho en este período es morder todo lo que esté a nuestro alcance, como por ejemplo, el pezón de mamá. Si esta acción es causante de displacer o se corta demasiado rápido. Podremos desarrollar entonces una personalidad **oral-agresiva**. Estas personas retienen de por vida un deseo de morder cosas, como lápices, chicles, así como personas. Tienden a ser verbalmente agresivos, sarcásticos, irónicos y demás.

En el estadio anal estamos fascinados con nuestras “funciones corporales”. Al principio, podemos hacerlo de cualquier forma y en cualquier lugar. Posteriormente, sin razón aparente empezamos a

comprender que podemos tener control sobre ello, haciéndolo en ciertos lugares y a ciertas horas. ¡Y los padres parecen valorar sobremanera el producto final de estos esfuerzos!

Algunos padres se someten a merced del niño en el entrenamiento del control de esfínteres. Le piden de rodillas que lo hagan en el váter, se alegran considerablemente cuando lo hacen bien y se rompe su corazón cuando no lo hacen correctamente. El niño, mientras, es el rey de la casa, y él lo sabe. Este niño, con esos padres, desarrollará una personalidad **anal-expulsiva** (también anal-agresiva). Estas personas tienden a ser sensibleros, desorganizados y generosos ante una falta. Pueden ser crueles, destructivos y muy dados al vandalismo y los grafiti. El personaje de Oscar Madison en la película “Un par de gruñones” (The Odd Couple) es un buen ejemplo.

Otros padres son estrictos. Pueden estar compitiendo con los vecinos a ver cuál de los niños controla primero los esfínteres (muchas personas creen que si un niño lo hace muy pronto en su evolución, es un signo de gran inteligencia). Pueden llegar a usar la humillación o el castigo. Este niño puede perfectamente sufrir de estreñimiento, tratando de controlarse constantemente y desarrollará de mayor una personalidad **anal-retentiva**. Será especialmente pulcro, perfeccionista y dictatorial. En otras palabras el anal-retentivo está atado por todas partes. El personaje de Félix Unger en la película mencionada es un ejemplo perfecto.

Existen también dos personalidades **fálicas**, aunque a ninguna de ellas se le ha dado nombre. Si el niño, por ejemplo, es rechazado en demasía por su madre y además amenazado por su padre excesivamente varonil, tendrá posiblemente una sensación muy pobre de autovalía en cuanto a su sexualidad. En este caso, intentaría lidiar con esto o bien declinando cualquier actividad heterosexual; convirtiéndose en un ratón de biblioteca o llegando a ser el macho de todas las mujeres. En el caso de una niña rechazada por su padre y amenazada por una madre excesivamente femenina, también producirá una autoestima muy

baja en el área de la sexualidad. Así, podría llegar a ser un jarrón de flores de adorno y una belleza exageradamente femenina.

En otra situación, si un niño no es rechazado por su madre y más bien es sobreprotegido en sus debilidades por ella mucho más que su padre pasivo, podría desarrollar una opinión de sí mismo bastante grande (lo cual le remitirá mucho sufrimiento al enfrentarse al mundo real y darse cuenta de que los demás no le quieren como su madre lo hizo) y parecer afeminado. Después de todo, no existe ninguna razón por la que tenga que identificarse con su padre. De la misma manera, si una niña es la princesita de papá y su mejor colega y mamá ha sido relegada a una posición casi de sirvienta, la chica será muy superficial y egocéntrica, o por el contrario muy masculina.

Estos distintos caracteres fálicos demuestran un punto importante de la caracterología freudiana: los extremos conllevan a los extremos. Si usted se encuentra frustrado o es demasiado indulgente, tiene problemas. Y, aunque cada problema tiende a desarrollar ciertas características, éstas últimas pueden ser fácilmente reversibles. Así, por ejemplo, una persona anal-retentiva puede volverse excesivamente generosa o ser bastante desorganizada en algunos aspectos de su vida. Esto puede llegar a ser suficientemente frustrante para los científicos, pero de hecho es la realidad de la personalidad.

Terapia

La terapia de Freud (en el ámbito de la psicología, se utiliza "psicoterapia" para hablar de terapias psicológicas. N.T.) ha sido la más influyente de todas, a la vez que la parte más influyente también de su teoría. A continuación veremos algunos de sus puntos más importantes:

Atmósfera relajada. El cliente debe sentirse libre de expresar lo que quiera. La situación terapéutica es, de hecho, una situación social única, en la que uno no se debe sentir miedoso ante un juicio social u ostracismo. De hecho, en la terapia freudiana, el

terapeuta prácticamente desaparece. Añada a esta situación un diván cómodo, luces tenues, paredes insonorizadas, y el ámbito está servido.

Asociación libre. El cliente puede hablar de cualquier cosa. La teoría dice que con una buena relajación, los conflictos inconscientes inevitablemente surgirán al exterior. Si nos detenemos un poco aquí, no hay que ir tan lejos para observar una similitud entre esta terapia y el soñar. Sin embargo, en la terapia, existe un terapeuta que está entrenado para reconocer ciertos aspectos o pistas de problemas y sus soluciones que el cliente pasa por alto.

Resistencia. Una de estas pistas es la resistencia. Cuando el cliente intenta cambiar de tema, o su mente se le queda en blanco, se duerme, llega tarde o falta a una sesión, el terapeuta dice “¡Ajá!”. Estas resistencias sugieren que el cliente, a través de sus asociaciones libres, está cercano a contenidos inconscientes que vive como amenazantes.

Análisis de los sueños. Mientras dormimos, presentamos menos resistencia a nuestro inconsciente y nos permitiremos algunas licencias, de manera simbólica, que florecerán en nuestra consciencia. Estos deseos del Ello proveen al cliente y al terapeuta de mayores pistas. Muchas formas de terapia usan los sueños en sus prácticas, pero la interpretación freudiana es distinta en tanto tendencia a hallar significados sexuales en ellos.

Paráfrasis. Una paráfrasis es un desvío del discurso verbal. (muchas veces este acto supone una invasión directa de contenidos inconscientes o del Ello, llamado también “lapsus linguae”. N.T.). Freud creía que estos fallos o desvíos también sugerían pistas para llegar a conflictos inconscientes. También se interesó por los chistes que sus clientes contaban. De hecho, creía que cualquier cosa que dijera el paciente siempre significaba algo; equivocarse de número al llamar por teléfono, desviarse de ruta, decir mal una palabra, suponían serios objetos de estudio para Freud. No obstante, como él mismo mencionó, en respuesta

a un estudiante que le preguntó cuál era el significado simbólico de un cigarro, el contestó que “a veces, un cigarro no es más que un cigarro”. ¿O no?.

Otros seguidores de Freud desarrollaron un interés especial sobre los test proyectivos, como el famoso test de manchas Rorschach. La teoría base de este test es que cuando se presenta un estímulo vago, el cliente lo completa con sus propios temas inconscientes. Una vez más, esto puede proveer de más pistas al terapeuta.

Transferencia, catarsis e introspección. (Usaremos indistintamente “insight” e “introspección” para referirnos al mismo fenómeno. N.T.)

La transferencia ocurre cuando un cliente proyecta sentimientos sobre el terapeuta que de manera más bien tienen que ver con otras personas importantes. Freud entendía que la transferencia era necesaria en la terapia para traer a la luz aquellas emociones reprimidas que habían estado causando problemas al paciente por tanto tiempo. Por ejemplo, uno no puede sentirse verdaderamente rabioso si no existe una persona con la que estarlo. Contrariamente al pensamiento popular, la relación entre el terapeuta y el cliente en la teoría freudiana es muy cercana, aunque se establece de manera que no pueda traspasar unos límites.

La catarsis es la explosión súbita y dramática que ocurre cuando el trauma resurge. ¡Las letras pequeñas de un contrato no están ahí de adorno!.

La introspección es el estado de alerta ante la fuente de la emoción o de su fuente traumática. Se alcanza la mayor parte de la terapia cuando el insight y la catarsis se han experimentado. Aquello que debió ocurrir hace muchos años y que por ser muy pequeños para lidiar con ello o porque la presión era demasiado para nosotros, empieza ahora a surgir, de manera de lograr una vida más feliz.

Freud dijo una vez que el objetivo de la terapia era simplemente “hacer consciente lo inconsciente”.

Discusión

No hay cosa más común que una admiración ciega por Freud y un rechazo igualmente ciego por él. Ciertamente, la postura ideal descansa en algún lugar entre estos extremos. Empecemos por ver algunos defectos de la teoría.

La parte menos popular de la teoría de Freud es el Complejo de Edipo y las ideas asociadas de ansiedad de castración y la envidia del pene. ¿Cuál es la realidad bajo 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 que alguien les corte sus penes. No es mentira que algunas niñas también se preocupan con esto y quisieran tener un pene. Y no es incierto que algunos de estos niños retienen estas sensaciones, miedos y aspiraciones hasta la edad adulta.

No obstante, la mayoría de los teóricos de la personalidad sostienen que estas son aberraciones singulares más que universales; excepciones más que reglas. Ocurren en familias que no funcionan como deberían, donde los padres eran muy infelices entre ellos y usaban a los niños en contra del otro. Estos resultados surgen de familias donde los padres denigran literalmente a las niñas por su supuesta falla y hablan de cortarles los penes a los chicos que se portan mal. (Se ha ido demostrando a lo largo del tiempo, que los niños sufren más ante los comandos no verbales y las agresiones encubiertas, que aquellas visiblemente llevadas a cabo. N.T.). Y especialmente ocurren en vecindarios donde la más mínima información sobre la sexualidad no es bienvenida, y los niños solo reciben esa información de otros niños.

Si consideramos al Complejo de Edipo, la ansiedad de castración y la envidia al pene de una manera más metafórica y menos literal, constituyen conceptos muy útiles. Sí que amamos a nuestras madres y padres de la misma forma que competimos con ellos. Los niños probablemente sí aprendemos el comportamiento estándar heterosexual a través de imitar al progenitor del mismo sexo, practicándolo sobre el opuesto. En una sociedad dominada por el varón, tener un pene (ser varón) es mejor que no tenerlo y perder la posición como hombre provoca bastante miedo. 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 tomásemos estos conceptos de manera metafórica. Algunos de sus seguidores sí lo hicieron.

Sexualidad

Una crítica más general de la teoría freudiana recae sobre su énfasis en 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 habría más fuerzas en juego. El mismo Freud añadió más tarde la pulsión de muerte, pero solo para convertirse en otra de sus ideas menos populares.

Ante todo, quiero aclarar que de hecho, muchas de nuestras actividades están motivadas de alguna manera por el sexo. Si echamos una mirada penetrante a nuestra sociedad moderna, podemos ver como la mayoría de la publicidad usa imágenes sexuales, las películas y los programas de televisión no venden muy bien si no incluyen cierto grado de estimulación, la industria de la moda se basa en un juego continuo de enseñar y esconder y nosotros pasamos una considerable cantidad de tiempo cotidiano jugando a ligar. Pero aún así, no creemos que todo en la vida sea sexual.

Si embargo, el énfasis sobre la sexualidad en Freud no estaba basado en la gran cantidad de sexualidad obvia en su sociedad; más bien estaba basada en la intensa evitación de la misma, especialmente en clases medias y altas y particularmente en

mujeres. Lo que olvidamos demasiado fácilmente es que nuestra sociedad ha cambiado bastante en los últimos cien años. Olvidamos que los médicos recomendaban un castigo severo ante la masturbación, que la palabra “pierna” era sucia, que las mujeres que deseaban sexualmente eran inmediatamente consideradas potenciales prostitutas y que los eventos de la noche de bodas de una recién casada le tomaban completamente por sorpresa, pudiéndose desplomarse literalmente con solo pensarlos.

Es crédito de Freud, no obstante, el moverse intelectualmente por encima de las actitudes sexuales de su cultura. Ni siquiera su mentor Breuer y el brillante Charcot no pudieron reconocer por completo la naturaleza sexual de los problemas de sus pacientes. El error de Freud fue más una cuestión de generalización extrema y de no tomar en cuenta los cambios culturales. Es irónico ver que muchos de los cambios culturales relativos a actitudes sexuales fueron debidos en parte al trabajo de Freud.

El inconsciente

Un último concepto usualmente criticado es el de inconsciente. En la actualidad, no se discute que algo parecido al inconsciente juega un papel en nuestro comportamiento, pero de manera muy distinta a la naturaleza de cómo fue definido.

Los conductistas, humanistas y existencialistas defienden que a) las motivaciones y problemas atribuidos al inconsciente son bastante menos que los que promulgó Freud, y b) el inconsciente no es el gran recipiente de actividad que él describió. La mayoría de los psicólogos actuales consideran al inconsciente como todo aquello que no necesitamos o no queremos ver. Incluso algunos teóricos ni siquiera usan el término.

En la otra cara de la moneda, por lo menos un teórico, Carl Jung, describió un inconsciente que deja pequeño al de Freud. Pero de este autor hablaremos en su revisión.

Aspectos positivos

Las personas tienen la tendencia desafortunada de “pagar el justo por los pecadores”. Si no están de acuerdo con las ideas a, b y c, entonces suponen que x, y, z serán del mismo signo. Pero Freud tenía algunas muy buenas ideas, tan buenas que han sido incorporadas a otras teorías, hasta el punto de que olvidamos darle su crédito.

En primer lugar, Freud nos hizo conocer dos fuerzas poderosas y sus demandas sobre nosotros. En un tiempo donde todo el mundo creía en la racionalidad del ser humano, nos demostró cuánto de nuestro comportamiento estaba influenciado por la biología. Cuando la gente consideraba que éramos individualmente responsables de nuestras acciones, nos enseñó el impacto de la sociedad. Cuando todo el mundo creía que la masculinidad y la femineidad eran roles impuestos por Dios, nos enseñó cómo influía en los mismos los patrones dinámicos familiares. El Ello y el Superyo, las manifestaciones psíquicas de la biología y la sociedad, estarán siempre con nosotros de una forma o de otra.

En segundo lugar está la teoría básica, volviendo a Breuer, de que ciertos síntomas neuróticos son causados por traumas psicológicos. Aunque la mayoría de los teóricos ya no creen que todas las neurosis se pueden explicar, o que es necesario aliviar el trauma para mejorar, es ampliamente aceptado que una niñez llena de rechazo, abuso y tragedia tiende a producir un adulto infeliz.

En tercer lugar está la idea de las defensas yoicas. Aún cuando se sienta incómodo con la idea freudiana de inconsciente, está claro que nos embarcamos en pequeñas manipulaciones de la realidad y de recuerdos de esa realidad para llenar nuestras necesidades, especialmente si éstas son fuertes. Recomendaría que aprendan a reconocer estas defensas: se percatará de que el que tengan nombres será de gran ayuda para verlas en nosotros mismos y en los demás.

Finalmente, Freud estableció claramente una forma de terapia. Salvo para algunas terapias conductuales, la técnica fundamental sigue siendo “la cura por la palabra” (The talking cure) y envuelve todavía la misma atmósfera de relajación social y física. E incluso cuando algunos autores no crean en la transferencia, la naturaleza altamente personal de la relación terapéutica es considerada en general como algo importante para lograr el éxito.

Algunas de las ideas de Freud están claramente atadas a su cultura y su época. Otras no son tan fáciles de comprobar. Incluso algunas podrían pertenecer más a la propia personalidad y experiencias de Freud. Pero este autor fue un excelente observador de la condición humana y mucho de lo que dijo aún tiene relevancia, tanto que Freud será parte de los libros de personalidad en los años venideros. Incluso cuando algunos teóricos vengan con nuevas teorías sobre cómo funcionamos, compararán sus ideas con las freudianas.

Lecturas

Se mantienen las citas y bibliografías del autor en inglés. Para el lector no familiarizado con el inglés, recomiendo:

- Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu Editores.
- Freud. Una vida de nuestro tiempo. Peter gay. Paidós.
- Sigmund Freud. Un siglo de psicoanálisis. Emilio Rodrigué. Editorial Sudamericana. (Excelente biografía y además la primera hecha por un latinoamericano).

Rafael Gautier

FREUD ANNA

Parece ser que cada vez que Freud ya había escogido su sucesor, el nominado le abandonaría. Por lo menos, esto ocurrió con Jung y Adler. No obstante, mientras tanto, su hija Anna iba leyendo sus obras, se embarcaba en análisis con su padre y perfilando su carrera como psicoanalista tardíamente. Anna también se convirtió en su cuidadora desde el momento en que su padre desarrolló un cáncer en 1923. Más tarde se convertiría en su sucesor simbólico.

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 todo esto. 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, el Yo es el “lugar de observación” desde el cual observamos el trabajo del Ello y el Superyo, así como del inconsciente en general. Por esta razón, Anna se merece un estudio aparte.

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

Este énfasis sobre el Yo empezó un movimiento en los círculos psicoanalíticos llamado **psicología del Yo** que representa en la actualidad, de manera discutible, la mayoría de los freudianos. (Se podría decir que la tendencia actual en psicoanálisis americano es ésta. En Europa, existen muchos seguidores de esta corriente, aunque todavía perviven extensivamente las “viejas escuelas”. N.T.).

Esta surge y se apoya en los trabajos tempranos de Freud, pero se complementa con una visión más actual, ordinaria 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 fue dirigido hacia el 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 en el presente las crisis y traumas, así como las fijaciones no son meras recolecciones del pasado?.

En primer lugar, la relación del niño con el terapeuta es distinta. Los padres de éste constituyen una gran parte de la vida de él; una parte que el terapeuta no puede usurpar. Pero, el terapeuta no 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, los problemas están más cercanos a la superficie y tienden a expresarse de manera más

directa, menos simbólica, en términos conductuales y emocionales.

La mayoría de sus contribuciones al estudio de la personalidad proceden de su experiencia en el **Hamstead Child Therapy Clinic** (Clínica de Terapia Infantil Hamstead) en 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 comunicaban por medio de etiquetas tradicionales, los de los niños era imposible.

Dado que estos problemas de los niños 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, el clínico puede asumir que existe algún problema, describiendo el área particular de atención.

Investigación

La mayoría del trabajo de Anna Freud se encuentra en **The Writings of Anna Freud**, consiste en un compendio de siete volúmenes de sus libros y artículos, incluyendo **El Yo y los Mecanismos de Defensa**, así como sus trabajos sobre análisis de niños y adolescentes.

Es una gran escritora, no se envuelve en tecnicismos en la mayoría de sus trabajos y presenta muchos casos clínicos como ejemplos.

JUNG CARL

Freud dijo que la meta de la terapia era hacer consciente lo inconsciente. Verdaderamente, hizo de este postulado el núcleo de su trabajo como teórico. Y además, definió al inconsciente como algo muy displacentero. Para ilustrar esto, consideremos lo siguiente: es un caldero de deseos establecidos; un pozo sin fondo de anhelos incestuosos y perversos; un lecho de experiencias aterradoras que aún pueden surgir a la consciencia. Francamente, ¡esto no suena como algo que quiera que acceda 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, por supuesto, 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 el budismo. Si hay una persona que tenga un sentido del inconsciente y sus hábitos como capaz de expresarse solo de forma simbólica, éste es Carl Jung.

Además, tuvo la capacidad de un soñar muy lúcido e ilusiones ocasionales. En otoño del 1913 tuvo la visión de una “inundación monstruosa” que hundía casi toda Europa cuyas aguas llegaban hasta 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. Estaba asustado 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 metiendo en un proceso doloroso de auto-exploración que formaría la base de su futura teoría.

Cuidadosamente empezó a anotar sus sueños, fantasías y visiones, y los dibujó, pintó y esculpió. Halló que sus experiencias tendían a tomar formas humanas, empezando por un anciano sabio y su acompañante, una niña pequeña. El anciano sabio evolucionó, a través de varios sueños, 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 los aspectos más profundos de su inconsciente.

Un duende marrón cuero 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 Siegfried. Para éste, esta escena representaba una precaución con respecto a los peligros del trabajo dirigido solo a obtener la gloria y el heroísmo 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 de la empresa heroica de Sigmund Freud!).

Jung soñó también mucho con cuestiones relacionadas con la muerte; con el territorio de los muertos y el renacimiento de los mismos. Para él, esto representaba 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 superar nuestras patologías mentales.

Los críticos han sugerido que Jung estaba simplemente enfermo cuando todo esto ocurrió. Pero Jung 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 verse.

Biografía

Carl Gustav Jung nació el 26 de julio de 1875 en una pequeña localidad de Suiza llamada Kessewil. Su padre, Paul Jung, fue un clérigo rural y su madre fue Emilie Preiswerk Jung. El niño Carl creció rodeado de una familia muy educada y extensa que incluía a unos cuantos clérigos 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 la literatura antigua. Además de leer la mayoría de las lenguas modernas del occidente europeo, Jung también leía alternativamente varias otras lenguas antiguas como el sánscrito (el lenguaje original de los libros sagrados hindúes).

Carl era 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 encontró frontalmente con los celos de sus compañeros. Empezó a utilizar la enfermedad como excusa, desarrollando una tendencia avergonzante 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 conoció al famoso neurólogo Kraft-Ebing, y llegó a trabajar para él. Bajo su influencia, estudió psiquiatría.

Poco después de su licenciatura, se estableció en el Hospital Mental de Burghoeltzli en Zurich bajo la tutela de Eugene Bleuler, padre y concedor más importante de la esquizofrenia. En 1903, se casa con Emma Rauschenbach. En aquel tiempo, también dedicó parte de su tiempo a dar clases en la Universidad de Zurich y mantenía una consulta privada. Fue aquí donde inventó la asociación de palabras.

Siendo un gran admirador de Freud, por fin le conoció en Viena en 1907. Dice la historia 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 consideró a Jung como el príncipe de la corona del psicoanálisis y su mano derecha.

Pero Jung nunca se apoyó en su totalidad a la teoría freudiana. Su relación empezó a enfriarse en 1909, durante un viaje a América. En este viaje, 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 parar, ya que él se sentía con temor a perder su autoridad. Evidentemente, Jung se sintió insultado.

La Primera Guerra Mundial fue un periodo especialmente doloroso de auto-exámen para Jung. Sin embargo, era 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 Africa hasta poblaciones de América y la India. Se jubiló en 1946, retrayéndose de la vida pública a partir de este momento hasta la muerte de su esposa en 1955. Murió 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. Relacionado cercanamente se encuentra **el inconsciente personal**, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. El inconsciente personal sería como lo

que las personas entienden por inconsciente 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 estriba en que no contiene a los instintos, como Freud incluía.

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. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo le conocemos indirectamente, viendo estas influencias.

Existen ciertas experiencias que demuestran los efectos del inconsciente colectivo más claramente que otras. La experiencia de amor a primera vista, el deja vu (el 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 la influencia del inconsciente colectivo 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 diferentes antecedentes culturales viven situaciones muy similares cuando han sido “rescatados” de la muerte clínica. Hablan de que sienten que abandonan su cuerpo, viendo sus cuerpos y los eventos que le rodean claramente; de que sienten como una “fuerza” les atrae hacia un túnel largo que desemboca en una luz brillante; de ver a

familiares fallecidos o figuras religiosas esperándoles y una cierta frustración por tener que abandonar esta feliz escena y volver a sus cuerpos. Quizás todos estamos “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. Sería una tendencia innata (no aprendida) a experimentar las cosas de una determinada manera.

El arquetipo carece de forma en sí mismo, pero actúa como un “principio organizador” sobre 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 estilo Nueva York).

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 una madre o un sustituto de ella. Nunca hubiéramos sobrevivido sin la conexión con una persona cuidadora en nuestros tiempos de infantes indefensos. Está claro que somos “construidos” de forma que refleja nuestro ambiente evolutivo: venimos a este mundo listos para desear una madre, la buscamos, la reconocemos y lidiamos con ella.

Así, el arquetipo de madre es una habilidad propia constituida evolutivamente 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, usualmente 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.

Este arquetipo está simbolizado por la madre primordial o “madre tierra” de la mitología; por Eva y María en las tradiciones occidentales y por símbolos menos personalizados como la iglesia, la nación, un bosque o el océano. De acuerdo con Jung, alguien a quien su madre no ha satisfecho las demandas del arquetipo, se convertiría perfectamente en una persona que lo busca a través de la iglesia o identificándose con la “tierra madre”, o en la meditación sobre la figura de María o en una vida dedicada a la mar.

Maná

Debemos saber que estos arquetipos no son realmente cosas biológicas, como los instintos de Freud. Son demandas más puntuales. Por ejemplo, si uno sueña 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. Usualmente simbolizan el maná, o poder espiritual. Estos símbolos se exhiben cuando es necesario implorar a los espíritus para lograr un mejor cosecha del maíz, o aumentar la pesca o para ayudar a alguien. La relación entre el pene y la fuerza, entre el sémen y la semilla, entre la fertilidad y la fertilización son 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 la 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.

Sería el “lado oscuro” del Yo (del sí mismo. N.T.) y nuestra parte negativa o diabólica también se encuentra en este espacio. Esto supone que la sombra es amoral; ni buena ni mala, como en los animales. Un animal es capaz de cuidar calurosamente de 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”. Pero desde nuestra perspectiva humana, el mundo animal nos parece brutal, inhumano; por lo que la sombra se vuelve algo relacionado con un “basurero” 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 guarda la entrada a una cueva o a una piscina de agua, que representarían el inconsciente colectivo. La siguiente vez que sueñen que se están peleando con un luchador fortísimo, puede que simplemente ¡se esté peleando con usted mismo!.

La persona

La persona representa nuestra imagen pública. La palabra, obviamente, está relacionada con el término persona y personalidad y proviene 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 distantes del inconsciente colectivo.

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.

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 hormonal, cuando nos volvemos machos y hembras. De la misma manera, cuando empezamos nuestra vida social como infantes, 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. Estas están basadas casi en su totalidad sobre nuestros diferentes papeles en la reproducción y en otros detalles que son casi exclusivamente tradicionales. En nuestra sociedad actual, todavía retenemos muchos remanentes de estas expectativas tradicionales. Todavía esperamos que las mujeres sean más calurosas y menos agresivas; que los hombres sean fuertes y que ignoren los aspectos emocionales de la vida. Pero Jung creía que estas expectativas significaban que solo hemos desarrollado la mitad de nuestro potencial.

El anima es el aspecto femenino presente en el inconsciente colectivo de los hombres y el animus es el aspecto masculino presente en el inconsciente colectivo 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 como un viejo sabio, un guerrero, o usualmente como un grupo de hombres, y tiende a ser lógico, muchas veces racionalista e incluso argumentativo.

El anima y el animus son los 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 los miembros del 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 lógicos que entendemos. Jung, sin embargo, definió 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. Existe también el arquetipo de **familia** que representa la idea de la hermandad de sangre, así como 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 infantes, así como por otras pequeñas criaturas. La celebración 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, el cual representa el futuro y el renacimiento en las culturas primitivas

nórdicas. Estas personas encienden hogueras y realizan ceremonias alrededor del fuego implorando la vuelta del sol. 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 por la personalidad mana 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 es tonto. Es, después de todo, un ignorante de las formas del inconsciente colectivo. Luke Skywalker, de La Guerra de las Galaxias, sería el ejemplo perfecto.

Al héroe usualmente se le encarga la tarea de rescatar a la **doncella**, la cual representa la pureza, inocencia y en todas por igual, la candidez. En la primera parte de la historia de la Guerra de las Galaxias, 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. En la Guerra de las Galaxias, este viejo es Obi Wan Kenobi, y luego Yoda. Obsérvese que ambos enseñan a Luke todo sobre la fuerza, y cuando Luke madura, mueren, volviéndose parte de él.

Quizás se estén 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.

Este es también un arquetipo **animal** y representa las relaciones humanas con el mundo animal. Un buen ejemplo sería el del caballo fiel del héroe. Las serpientes también son frecuentes

arquetipos animales y creemos que son particularmente listas. Después de todo, los animales están más cercanos a sus naturalezas que nosotros. Quizás, los pequeños robots y la siempre disponible nave espacial (el Halcón) 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. En la mitología escandinava, muchas de las aventuras de los dioses se originaban en algún truco demostrado a sus majestades por el medio-Dios Loki.

Existen otros arquetipos que son un poco más complicados de mencionar. 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.

El **hermafrodita**, tanto hombre como mujer, es una de las ideas más importantes 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 una forma tan femenina que usualmente se le considera más como la diosa de la compasión!.

El arquetipo más importante es el de **self** (mantendremos aquí el término “self” que “sí mismo”, por su aceptación literal en psicología de habla hispana. N.T.). 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 meditación y se utiliza 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 representa 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.

Las dinámicas del psiquismo

Bueno, ya está bien de 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.

Esta idea me sobrevino cuando tenía unos once años. Recuerdo que ocasionalmente me dio por salvar a muchas criaturitas inocentes del bosque que de alguna forma se habían herido (me temo que muchas veces provocándoles la muerte). Una vez intenté curar a un petirrojo, pero cuando lo alcé en mi mano, me deslumbró un halo de luz del sol y me llevé la mano a la cara. En ese momento pasó por mi mente la idea de que podía haberlo aplastado. Imagínense, no me gustaba nada la idea, pero me vino innegablemente.

De acuerdo con Jung, es la oposición la que crea el poder (o **libido**) del psiquismo. Es como los dos polos de una batería, o la escisión de un átomo. Es el contraste el que aporta la energía, por lo que 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 en ambos lados. Así, cuando yo sostenía a aquel pajarito en mi mano, existía una energía que me impulsaba a ayudarlo; así como también otra de iguales características que me dirigía a aplastarlo. Intenté ayudar al pájaro, por lo que toda esa energía se

distribuyó en los variados comportamientos dirigidos a ese fin. Pero, ¿qué pasó entonces con la otra parte?

Bueno, eso depende de la actitud que uno tome con respecto a ese deseo no satisfecho. Si mantenemos ese deseo de forma consciente; es decir, que somos capaces de reconocerlo, entonces provocamos un aumento de calidad en el funcionamiento psíquico; esto es, crecemos.

Si por el contrario, pretendemos negar que este pensamiento estuvo ahí, si 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 relacionado con aplastar el pájaro, podríamos poner esa idea en una de las formas ofrecidas por la sombra (nuestro “lado oscuro”). O 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 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 te atormentará de alguna manera. Puedes verte sufriendo de pesadillas donde ¡aplastas a pequeños pájaros!.

Si el complejo dura mucho tiempo, puede llegar a “poseerte” y puedes terminar 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 en su habitación de lo más sexy. 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 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 calentador en la esquina de una habitación, con el tiempo el salón completo se calentará.

Cuando somos jóvenes, los opuestos tienden a ser muy extremos, malgastando una 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 encontrando la religión en otro.

A medida que nos vamos haciendo mayores, la mayoría de nosotros empieza a sentirse cómodos con nuestras facetas. Somos un poco menos idealistas e ingenuos y reconocemos que somos una combinación de bueno y malo. Nos vemos 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, 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. Evidentemente, ya no necesitaríamos actuar.

Si intentamos alejarnos un poco de las consideraciones místicas, sería recomendable que nos situáramos en una postura más centralista y equilibrada de nuestra psique. 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 las gentes, hacia la vida y hacia el 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. 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 la actualidad 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, los freudianos y los conductuales tienden a ser mecanicistas, mientras que los neofreudianos, humanistas y existencialistas tienden a la postura teleológica. Jung cree que ambos juegan

algún papel, 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. Una vez, un paciente me describía un sueño con un escarabajo y justo en ese momento, por la ventana del despacho pasó volando un escarabajo muy similar al que describía en su sueño. Muchas veces, las personas soñamos con, digamos, la muerte de un ser querido y a la mañana siguiente nos encontramos con la muerte real de esa persona y que murió más o menos a la hora en que lo soñamos. Algunas veces, cogemos el teléfono para llamar a un amigo y nos encontramos con él en la línea al levantar el auricular. La mayoría de los psicólogos llamarían a estas situaciones coincidencias o intentan demostrarnos lo frecuentes que son. Jung creía que estas situaciones eran indicativas de cómo nos interconectamos los seres humanos con la naturaleza en general a través del inconsciente colectivo.

Jung nunca se aclaró con respecto a sus creencias religiosas, pero esta idea inusual de sincronicidad la hallamos fácilmente 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 o como un baile 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.

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 extroversión

Jung desarrolló una tipología de la personalidad que se ha vuelto tan popular que mucha gente cree que él no hizo nada más. Esta empieza con la diferencia entre **introversión** y **extroversión**. 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...y Jung ¡ya nos avisó de que todos nosotros tendemos a valorar nuestro propio tipo por encima de cualquier otra cosa!.

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 manera más o menos cómoda y útil. Jung sugiere que existen cuatro maneras o **funciones** de hacerlo:

La primera es la de las **sensaciones**, que como indica la propia palabra supone 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 una de las irracionales, 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 como racional, o la toma de decisiones en base a juicios, en vez de una simple consideración de la información.

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

La cuarta es el **sentimiento**. Es el acto de sentir, como el de pensar. Es una cuestión de evaluación de la información. En este caso está dirigida a la consideración de la respuesta emocional en general. Jung le llamó racional; evidentemente no de la manera en que estamos acostumbrados a usar el término.

Todos nosotros poseemos estas funciones. Diríamos que simplemente la usamos en diferentes proporciones. Cada uno de nosotros tiene una función superior que preferimos y que está más desarrollada.; otra secundaria, de la cual somos conscientes

de su existencia y la usamos solo para apoyar a la primera. También tenemos una terciaria, la cual está muy poco desarrollada y no es muy consciente para nosotros y finalmente una inferior, la cual está muy pobremente desarrollada y es tan inconsciente que podríamos negar su existencia en nosotros.

La mayoría de nosotros sólo desarrolla 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 ideal.

Valoración

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.

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 muy poco de nosotros (por ejemplo, nuestros gustos o disgustos, nuestras elecciones de carrera, nuestra 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 tests 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 cuán “loco” estás, simplemente abre tu personalidad a la exploración.

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 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. Estos han llegado a ser tan populares que incluso ¡podemos hallarlos en las matrículas de los coches!.

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 ellos. 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 interno respecto a las emociones. Son buenos para las ventas, la publicidad, la política y la actuación.

ENTJ (Extroversión de pensamiento con intuición). Cuando pertenecen a un hogar, 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. Deberían evitar grandes quebraderos de cabeza en los estudios, como 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. Las personas creen con frecuencia que son psíquicos. Se establecen como buenos terapeutas, practicantes, ministros y demás.

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, pero nunca entre los hombres de negocios. Tanto Jung como yo, admiramos a este tipo de personas. ¡Claro, Jung y yo somos así!

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. (Como ejemplo reciente, en la película "What women want" con Mel Gibson y Helen Hunt, aparece un personaje de mujer en la empresa donde trabaja el personaje de Gibson que pasa plenamente desapercibida por los demás y ella está constantemente pensando en esta situación. N.T.). Tienden 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 nunca 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, practicantes, 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 los llamados 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 y maestros, e incluso, buenos boy scouts.

ISTP (Introversión de pensamiento con sensación). Son personas orientadas a la acción y libres de miedo, y buscan el riesgo. Son impulsivos y peligrosos 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.

Incluso sin haber sido examinado por el test, bien podríamos reconocernos en alguno de los tipos descritos. O mejor, ¡pregunten a otros; es muy probable que sean más precisos en su valoración de nosotros!. Pero, si lo prefiere, puede descargarse un test gratuito en Internet que parte de Jung. La dirección es The Keirsey Temperament Sorter. ¡Se lo recomiendo!.

Discusión

Muchas personas creen que Jung tiene mucho que decir sobre ellos. Estas incluyen escritores, artistas, músicos, directores de cine, teólogos, clérigos de cualquier religión, estudiantes de mitología y, por supuesto, algunos psicólogos. Ciertos ejemplos que me vienen a la mente serían el mitólogo Joseph Campbell, el cineasta George Lucas y la autora de ciencia ficción Ursula K. Le Guin. Cualquiera que esté interesado en la creatividad, espiritualidad, fenómenos psíquicos, lo universal y esos temas, encontrará en Jung una buena guía.

Pero los científicos, incluyendo a la mayoría de los psicólogos, tienen bastantes problemas con Jung. Este no solamente apoya completamente el punto de vista teleológico (como hacen la mayoría de los psicólogos de la personalidad), sino que va un paso más allá, metiéndose en las interconexiones místicas de la sincronicidad. No solamente postula la existencia de un inconsciente donde las cosas no son fáciles de captar por el ojo empírico, sino que además establece un inconsciente colectivo que nunca ha estado ni llegará a la consciencia.

De hecho, Jung se acoge a una postura esencialmente contraria a la corriente reduccionista; empieza por los niveles más altos (incluso hasta la espiritualidad misma) y deriva los niveles más bajos de psicología y fisiología a partir de ellos.

Incluso aquellos psicólogos que aplauden su teleología y su antireduccionismo no se sienten cómodos con él. 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.

He observado que su teoría atrae con frecuencia a estudiantes que tienen problemas para lidiar con la realidad. Sabemos que,

cuando el mundo, especialmente el mundo social, se hace demasiado difícil, algunas personas se retraen en la fantasía. Algunos por ejemplo, simplemente se hacen ayudantes de cocina cortando patatas; otros, sin embargo, acogen ideas muy complejas que pretenden explicarlo todo. Algunos se meten en religiones gnósticas o tántricas, aquellas que presentan complejas figuras religiosas de ángeles y demonios, de cielos e infiernos, y se embarcan en discusiones interminables sobre los símbolos. Algunos 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.

Estas críticas no empañan a las fundaciones que han surgido a partir de la teoría de Jung, pero deberíamos tener un cierto cuidado con ellas.

Las cuestiones positivas

En el lado positivo, 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 “perseguidoras”. Simplemente hacen que las personas sean más conscientes de cómo son.

A primera vista, los arquetipos de Jung parecería la idea más extraña, aún cuando se ha demostrado que son muy útiles para el análisis de los mitos, cuentos de hadas, literatura en general, simbolismo artístico y exposiciones religiosas. Aparentemente capturan algunas de las “unidades” básicas de nuestra propia expresión. Muchas personas han sugerido que son solamente muchos caracteres e historias del mundo real, y que solamente nos limitamos a reorganizar los detalles de las mismas.

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, dado que nuestras glándulas y músculos están diseñados de una forma determinada. Es importante destacar que al menos un psicólogo cognitivo ha sugerido la búsqueda de las estructuras subyacentes de los arquetipos junguianos.

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 esa cosa?”. Activamente buscan la diversidad. Y muchas personas, incluyendo a varios psicólogos, se han impresionado tanto por esto que han llegado a la conclusión de decir que todo el desarrollo infantil es una cuestión de diferenciación, de aprender más y más “cosas”.

Pero con respecto a los adultos, Jung ha enfatizado la idea de que éstos tienden más a la integración para 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, el propósito de todo esto. Los niños desenmarañan el mundo; los adultos intentan recoger las piezas y unirlos.

Conexiones

Por un lado, Jung se mantiene atado a sus raíces freudianas. Enfatiza el inconsciente más de lo que hacen 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 neo-freudianos, humanistas y existencialistas. Él cree 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 autorealización es muy similar a la de auto-actualización.

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 envuelven a 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 más bien 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.

Lecturas

La mayoría de los escritos de Jung están contenidos en **The Collected Works of Carl G. Jung**. Es mi 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 usted está 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, visite el WEB de Matthew Clapp **Jung Index** en la dirección: HIPERVÍNCULO <http://www.jungindex.net/>
Para accesos en castellano, visite: HIPERVÍNCULO <http://www.psiconet.org/jung/>.

ADLER ALFRED

Me gustaría introducirles 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. Padeecía de un asma grave y tendía a resfriarse con facilidad; presentaba con bastante frecuencia fiebres y toses y sufría de náuseas y diarrea. Era pequeño y delgado. 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 la falta de oxígeno.

Pero para no pintar demasiado negro el cuadro, Teddie era un niño activo (algunos considerarían hiperactivo) y tenía una personalidad fantástica. 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 puncionarse. Su confinamiento repetido debido a su asma le conducía a aprovechar el tiempo en los libros, los cuales 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 su 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 (él no se había dado cuenta de que había algo escrito ahí), se percató de que era extremadamente miope.

Ese mismo año, fue enviado en solitario al campo después de un ataque grave de asma. En su viaje fue atracado 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, ya no solamente era el Teddy Roosevelt sano, sino un campeón frecuente de una gran variedad de competiciones atléticas.

El resto, como dicen muchos, es historia. "Teedie" Roosevelt se hizo un gran asambleísta de Nueva York; un vaquero de Dakota del Norte; Comisionado de 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 de 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 intrigaron a un joven médico vienés llamado Alfred Adler y que le llevarían a desarrollar su teoría llamada 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 raquitismo, lo 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 niño común como estudiante y prefería jugar en el patio a embarcarse en los estudios. 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, dentro del cual conocería a la que sería su esposa, Raissa Timofeyewna Epstein, una intelectual y activista social que provenía de Rusia a estudiar en Viena. 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 una parte de extracto social bajo de Viena, cercana al Prader, una combinación de parque de atracciones y circo. Por tanto, sus clientes incluían gente de circo, y en virtud de estas experiencias, autores como Furtmuller (1964) han sugerido que las debilidades y fortalezas de estas personas fueron lo que le llevaron a desarrollar 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, los cuales eran bastante compatibles con el punto de vista freudiano, escribió primero un artículo sobre el instinto agresivo, el cual no fue aprobado por Freud. Seguidamente redactó un artículo sobre los sentimientos de inferioridad de los niños, en el que sugería que las nociones sexuales de Freud debían tomarse de forma más metafórica que literal.

Aunque el mismo Freud nombró a Adler presidente de la Sociedad Analítica de Viena y co-editor de la revista de la misma, éste nunca cesó en su crítica. Se organizó entonces un debate entre los seguidores de Adler y Freud, lo que resultó en la creación, junto a otros 11 miembros de la organización, de la Sociedad para el Psicoanálisis Libre en 1911. Esta organización estableció la sede de la Sociedad para la Psicología Individual al año siguiente.

Durante la Primera Guerra Mundial, Adler sirvió como médico en la Armada Austríaca, 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 visitante 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, murió 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 fue 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 ustedes podrán observar, muy similar a la idea más popular de actualización del self.

La cuestión es que “perfección” e “ideal” son palabras problemáticas. Por un lado son metas muy positivas, de hecho, ¿no deberíamos de perseguir todos un ideal?. Sin embargo, en psicología, estas palabras suenan a connotación negativa. 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 sabrán, 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. 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. Sería más apropiado el nombre de pulsión asertiva, dado que consideramos la agresión como física y negativa. Pero fue precisamente esta idea de la pulsión agresiva la que motivó 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 habló 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**. Dado que todos tenemos problemas, inferioridades de una u otra forma, conflictos, etc.; sobre todo en sus primeros escritos, Adler creía que podemos lograr nuestras personalidades en tanto podamos (o no) compensar o superar estos problemas. Esta idea se mantiene inmutable a lo largo de su teoría, pero tiende a ser rechazada como etiqueta, 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**. Él observaba 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 como fuertes, agresivos o en control (masculinos) y no débiles, pasivos o dependientes (femeninos). Por supuesto, el tema 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 esto ocurre con un chico, es motivo de preocupación, ya que el niño parece afeminado o puede terminar en mariposa. Y si nos encontramos con niñas asertivas que buscan hacer lo que creen, son “marimachos” y ya se buscará 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 este planteamiento. No obstante, tanto los niños como las niñas vienen al mundo con la misma

capacidad de protesta. Dado que muchas personas malinterpretan a Adler al respecto, constriñen el uso de la frase.

La última frase que usó antes de plantear su afán de perfeccionismo, fue **afán de superioridad**. El uso de esta frase delata una de sus 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, incluye también la idea de que queremos ser mejores que otros, más que mejores en nosotros mismos. Más tarde, Adler intentó utilizar el término más en referencia a 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 admitió al final su fallo, la vida es explicada no obstante 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 surafricano. Éste defendía que para entender a las personas, debemos hacerlo más como conjuntos unificados en vez de hacerlo 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, 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 al 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 impulsado, mecánicamente, por el pasado. Somos impulsados hacia nuestras metas, nuestros propósitos, nuestros ideales. A esto se le llama **teleología**.

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 Sí"). Vaihinger creía que la verdad última estaría siempre más allá de nosotros, pero que 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 no-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 llevará a otros constructos más útiles y mejores. Los utilizamos "como si" fuesen reales. Este autor llama a estas verdades parciales **ficciones**. (En la actualidad existe todo un debate ideológico en torno a la física cuántica, donde hay una cierta incertidumbre con respecto al destino de un ente sin la intervención de un sujeto observador que modifique este destino con sus percepciones sensoriales. N.T.)

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 realmente así, y así sucesivamente. 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 la teleología de ello: 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 aquella relacionada con quiénes somos y a dónde vamos.

Interés social

El segundo concepto en importancia sólo para 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 no podemos tener afán, sino incluso existir. Aún aquellas personas más resolutivas 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, está basada en un disposición innata, pero debe ser amamantada para que sobreviva. El hecho de que sea innata se ilustra claramente por la forma en que un bebé establece una relación de simpatía por 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, empezamos a reírnos también (En el argot hispano, existe la frase de que “la risa se contagia”. N.T.).

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 hacérselo a él siempre. 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 duro, esto puede volverse rápidamente abrumador. Es bastante más fácil ignorar ese sentimiento displacentero, a

menos que la sociedad esté cimentada sobre creencias empáticas.

Un malentendido que Adler quiso evitar fue el relativo a que el interés social era una cierta forma de extraversión. Los americanos en particular tienden 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 misma vida. 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 sólo tienen significado para ellos mismos.

Inferioridad

Bueno, 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 es una cuestión de estar sobresaturados por nuestra **inferioridad**. Si nos estamos manejando bien, si nos sentimos competentes, nos podemos permitir pensar en los demás. Pero si la vida nos está quitando lo mejor de nosotros, entonces nuestra atención se vuelve cada vez más focalizada hacia nosotros mismos.

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 de nosotros 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. Algunos otros padecemos de tartamudeo o ceceo. Otros presentan diabetes o asma o polio. Están también aquellos con ojos débiles, o con dificultades de audición o una pobre masa muscular. Algunos otros tienen la tendencia innata a ser fuertes y grandes; otros a ser delgaduchos. Algunos de nosotros somos retardados; otros somos deformes. Algunos son impresionantemente altos y otros terriblemente bajos, y así sucesivamente.

Adler señaló que muchas personas responden a estas inferioridades orgánicas con una **compensación**. 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 o incluso ciertos tipos de personalidad. Existen, como todos ustedes saben, 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. N.T.).

No obstante, por desgracia, existen también personas que no pueden lidiar con sus dificultades, y viven vidas de displacer crónico. Me atrevería a adivinar que nuestra sociedad tan

optimista y echada para adelante desestima seriamente a este grupo.

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, o 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 alumno. O somos degradados por nuestras espinillas o nuestra mala postura, sólo para hallarnos sin amigos o pareja. 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 ni somos deformes, ni somos retardados o débiles) pero nos inclinamos a creer que lo somos. Una vez más, algunos compensamos nuestra inferioridad siendo mejores en el 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 autoestima mínima.

Si lo anterior todavía no ha removido tu personalidad, entonces nos encontramos con una forma bastante más general de inferioridad: **La inferioridad natural de los niños**. Todos los niños, 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 juguetes, juegos y fantasías; todos tienen una cosa en común: el deseo de crecer, de ser mayores, de ser adultos. ¡Este tipo de compensación es verdaderamente idéntica al afán de perfección!. No obstante, muchos niños crecen con la sensación de que siempre habrá otros mejores que ellos.

Si nos sentimos abrumados por las fuerzas de la inferioridad, ya sean fijadas en nuestro cuerpo, o a través de la sensación de estar en minusvalía con respecto a otros o simplemente

presentamos problemas en el crecimiento, desarrollaremos un **complejo de inferioridad**. Volviendo atrás en mi niñez, puedo identificar varias fuentes causales de futuros complejos de inferioridad: físicamente, siempre tendí a ser más bien grueso, con estadios de verdadero “niño gordo”. Además, dado que había nacido en Holanda, no crecí con las aptitudes para jugar baloncesto o baseball o fútbol americano en mis genes. Finalmente, el talento artístico de mis padres con frecuencia me dejó (no intencionadamente) con la sensación de que nunca sería tan bueno como ellos. Por tanto, a medida que fui creciendo, me fui tornando tímido y tristón, concentrándome en aquello en lo que yo sabía que era realmente bueno: la escuela. Me tomó bastante tiempo lograr una autovalía.

Si no hubieses sido un “súper lerdo”, quizás no hubieras tenido que desarrollar uno de los complejos de inferioridad más comunes: ¡la fobia a las matemáticas!. Quizás empezó porque nunca podía recordar cuánto eran 7 por 8. Cada vez había alguna cosa que no podía recordar. Cada año me sentía más alejado de las matemáticas, hasta que llegamos al punto crítico: el álgebra. ¿Cómo podía esperar saber lo que era “x” si ni siquiera sabía cuánto era 7 por 8?

Bastantes personas realmente creen que no están hechos para las matemáticas, considerando que se debe a que les falta alguna parte del cerebro o algo así. Me gustaría transmitir en este momento que cualquiera puede hacer matemáticas, siempre y cuando hayan sido enseñados apropiadamente y cuando estén listos 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, significando con esto que es un problema considerable. Uno se vuelve tímido y vergonzoso, inseguro, indeciso, cobarde, sumiso y demás. 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. ¡Nadie puede mantener esta postura de minusvalía durante mucho tiempo!

Aparte de la compensación y el complejo de inferioridad, otras personas responden a la inferioridad de otra manera: con un **complejo de superioridad**. Este complejo busca esconder tu 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, fanfarrones y esos dictadores de pacotilla son el mejor ejemplo de este complejo. Ejemplos más sutiles lo constituyen aquellos que buscan llamar la atención a través del dramatismo; o aquellos que se sienten más poderosos al realizar crímenes y aquellos otros que ridiculizan a los demás en virtud de su género, raza, orígenes étnicos, creencias religiosas, orientaciones sexuales, peso, estatura, etc. Algunos ejemplos aún más sutiles son 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, sí hizo 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 sobresaturados 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 lo que es vivir, especialmente a otras personas. Cuando son empujados al límite, tienden a volverse psicóticos y finalmente retrayéndose a su propio mundo interno.

Existe un cuarto tipo también; es **el tipo socialmente útil**. Este sería el de la persona sana, el que tiene tanto energía como interés social. Hay que señalar que si uno carece de energía, realmente no se puede tener interés social dado que seremos incapaces de hacer nada por nadie.

Adler señaló que estos cuatro tipos se parecían mucho a los propuestos por los antiguos griegos, los cuales 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 sería, básicamente, como el dominante. Correspondería más o menos, al tipo fortachón.

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

Si otro tiene mucha bilis negra (y desde luego no sabemos a qué se referían los griegos con esto) éste será **melancólico** (frío y seco) y es un sujeto tendiente a estar triste todo el tiempo. Este sería como el tipo evitativo.

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

Antes de seguir, una palabra ante todo 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

De la misma manera que Freud, Adler entendía la personalidad o el estilo de vida como algo establecido desde muy temprana edad. De hecho, el **prototipo** de su 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 ese prototipo; 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 conducirían en la mayoría de las veces a un estilo de vida fallido. La primera es aquella de la que hemos hablado ya en varias ocasiones: las inferioridades orgánicas, así como las enfermedades de la niñez. En palabras de Adler, los niños con estas deficiencias son niños “sobrecargados”, y si nadie se

preocupa de dirigir la atención de éstos sobre otros, se mantendrán dirigiéndola hacia sí mismos. 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 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 se convierten en órdenes para los demás. Esta postura suena maravillosa hasta que observamos que el niño mimado falla en dos caminos: primero, no aprende a hacer las cosas por sí mismo y descubre más tarde que es verdaderamente inferior; y segundo, 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.

El tercero 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: aprenden sobre la inferioridad dado que constantemente se les demuestra que no tienen valor alguno; adoptan el egocentrismo porque son enseñados a no confiar en nadie. Si uno no ha conocido el amor, no desarrollaremos la capacidad para amar luego. 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 allí 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 los hermanos y hermanas de éste. 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, debo advertirles que Adler

consideró estas ideas también como conceptos heurísticos (ficciones útiles) que contribuyen a comprender a los demás, pero no deben tomarse demasiado en serio.

El hijo único es más factible que otros a 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, por decirlo vulgarmente, y son más dados a prestar una atención especial (en ocasiones un cuidado lleno de ansiedad) de su orgullo y alegría. 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. Al principio, el primero podría luchar 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 crezca ya!. 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. Mirando 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 logran, pero muchos sienten como si la carrera por el poder nunca se realiza 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 lo tanto, estos son los segundos hijos con mayores posibilidades de problemas después del primer hijo. Por otro lado, el menor también puede sentir una importante inferioridad, con todos los demás mayores que él y por tanto “superiores”. Pero, con todos estos “trazadores del camino” delante, el pequeño puede excederles también.

De todas formas, quién es verdaderamente el primero, segundo o el 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. Con respecto a mis hijos, hay una diferencia entre mi primera y segunda hija de 8 y 3 años entre ésta y la tercera: esto haría que mi primera hija fuese como hija única; la segunda como primera, y la tercera como la última. Y si algunos de los hijos son varones y otros chicas, también existe una diferencia marcada. Un segundo hijo de sexo femenino no 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 todo el sistema 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 los que descansan nuestros estilos de vida, Adler se detendría en una gran variedad de cosas, como el orden del nacimiento, por ejemplo. Primero, le examinaría y estudiaría su historia médica en busca de cualquier raíz orgánica responsable de su problema. Una enfermedad grave, por ejemplo, podría presentar efectos secundarios que imitarían muy cercanamente a síntomas neuróticos y psicóticos.

En la misma primera sesión con usted, le preguntaría acerca de sus **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 su vida presente. Si sus

recuerdos tempranos comprenden seguridad y un alto grado de atención, podría estar indicándonos un mimo o consentimiento. Si recuerda algún grado de competencia agresiva con su hermano mayor, podría sugerirnos los afanes intensos del segundo hijo y el tipo de personalidad dominante. Y si finalmente, sus recuerdos envuelven negligencia y el esconderse debajo del lavadero, podría sugerirnos una grave inferioridad y evitación.

También le preguntaría por cualquier **problema infantil** que hubiera podido tener: malos hábitos relacionados con el comer o con los esfínteres podría indicar la forma en que ha controlado a sus padres; los miedos, como por ejemplo a la oscuridad o a quedarse solo, podría 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 tumbado serían formas de evitar la propia inferioridad.

De la misma forma que para Freud y Jung, **los sueños** (y las ensoñaciones) fueron importantes para Adler, aunque los abordaba de una forma más directa. Para éste último, los sueños eran una expresión del estilo de vida y en vez de contradecir a sus sentimientos diurnos, estaban unificados con la vida consciente del sujeto. Con frecuencia, los sueños representan las metas que tenemos y los problemas a los que nos enfrentamos para alcanzarlas. Si usted no recuerda ningún sueño, Adler no se da por vencido: Póngase a fantasear en ese momento y allí mismo; al fin y al cabo, sus fantasías también reflejarán su estilo de vida.

Adler también prestaría atención a la manera en que usted se expresa; su postura, la forma en que estrecha las manos, los gestos que usa, cómo se mueve, su **“lenguaje corporal”** como decimos en la actualidad. Adler, por ejemplo, ha observado que las personas mimadas tienden a reclinarse sobre algo en la consulta. Incluso, sus 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 extiende por toda la cama completamente sin arroparse.

También le llamaría la atención **los factores exógenos**; aquellos eventos que provocaron la chispa de la emergencia de los síntomas que tiene. Adler aporta varios de ellos que considera comunes: problemas sexuales como incertidumbre, culpa, la primera vez, impotencia y demás; los problemas propios de la mujer como la maternidad y nacimiento de los hijos, el inicio de la menstruación (en términos psiquiátricos, menarquia, N.T.) y finalización de la misma (menopausia, N.T.); su vida amorosa como los ligues, citas, compromisos, matrimonio y divorcios; su vida laboral y educativa, incluyendo la escuela, el colegio, exámenes, decisiones de carrera y el propio trabajo, así como peligros que hayan atentado contra su vida o las pérdidas 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, simplemente, **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 a no dejarse que el paciente le situase en un papel de figura autoritaria, dado que le permite al paciente jugar un papel que es muy probable que ya haya jugado muchas veces anteriormente: el paciente puede situarte como un salvador que puede ser atacado cuando inevitablemente le revelamos nuestra humanidad. En la medida en que nos empequeñecen, sienten como si estuviesen creciendo, alzando igualmente sus estilos de vida neuróticos.

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 (o "insight") 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 llevar al paciente a un cierto estado afectivo que a él le guste escuchar y que quiera comprender. Solamente a partir de aquí es que puede influenciarse a vivir lo que ha comprendido (Ansbacher y Ansbacher, 1956, p. 335). Es el paciente, no el terapeuta, el que será finalmente responsable de curarse.

Finalmente, 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 le llama a uno la atención por ser la más basada en el sentido común de las tres. Los estudiantes generalmente simpatizan más con la teoría de Adler. De hecho, también unos cuantos teóricos de la personalidad también les gusta. Maslow, por ejemplo, dijo una vez que cuanto mayor se hacía, más razón parecía tener Adler. Si usted tiene una cierta noción de la rama teórica de Carl Rogers, se habrá dado cuenta de cuán parecidas son. Y un gran número de estudiosos de las teorías de la personalidad ha observado que los llamados neo-freudianos

(Horney, Fromm y Sullivan) de hecho deberían llamarse neo-adlerianos.

Problemas

Las críticas contra Adler tienden a detenerse sobre la cuestión de si su teoría es o no, o hasta qué grado, científica. La corriente principal de la psicología actual se dirige hacia lo experimental, lo que significa que los conceptos que usa una teoría deben ser medibles y manipulables. Por tanto, este enfoque supone que una orientación experimental prefiera variables físicas o conductuales. Tal y 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 así para los fenómenos físicos, pero negaría rotundamente que las personas funcionen bajo este principio. Más bien, él toma el camino teleológico, estableciendo que las personas están “determinadas” por sus ideales, metas, valores y “fantasías o ficciones finales”. La teleología extrae la necesidad de las cosas: una persona no tiene que responder de una determinada manera ante una circunstancia específica; una persona tiene elecciones para decidir; una persona 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.

Incluso si uno se abre ante la postura teleológica, existen críticas que se apoyan en la poca científicidad de la teoría adleriana: muchos de los detalles de su teoría son demasiado anecdóticos, es decir, son válidos en casos particulares pero no necesariamente son tan generales como Adler sostenía. Por ejemplo, el primer hijo (incluso 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 uno acepta la teleología, no necesitamos saber nada acerca de la personalidad humana. Y segundo, ¿no fue Adler bastante claro en su investigación sobre el finalismo ficticio?. Todos sus conceptos son constructos útiles, no verdades absolutas y la ciencia es sólo una cuestión de crear incesantemente constructos útiles. Así que, si usted tiene mejores ideas, ¡ojigámoslas!

Lecturas

Si desea saber más sobre la teoría de Alfred Adler, lea 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 accequible.

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**.

Puede encontrar también material muy reciente de Adler en: **The International Journal of Individual Psychology**.

FRANKL VIKTOR

Víctor Emil Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905. Su padre trabajó duramente desde ser un estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales. Desde que era un estudiante universitario y envuelto en organizaciones juveniles socialistas, Frankl empezó a interesarse en la psicología.

En 1930, logró su doctorado 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 adoptó el 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, incluyendo el de *Auschwitz*, desde 1942 a 1945; no ocurrió así con sus padres y otros familiares, los cuales murieron en estos campos.

Debido en parte a su sufrimiento durante su vida en los campos de concentración y mientras estaba en ellos, Frankl desarrolló un acercamiento revolucionario a la psicoterapia conocido como logoterapia.

“Frankl retornó a Viena en 1945, e inmediatamente fue 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 la Universidad de Harvard y de Stanford, así como en otras como la de Dallas, Pittsburg y San Diego.

Ganó el premio Oskar Pfister de la Sociedad Americana de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos.

Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular y fue siempre un gran escalador de montañas. También, a los 67 años, consiguió la licencia de piloto de aviación.

Víctor 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

Tanto la teoría como la terapia de Víctor Frankl se desarrolló a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazis. Al ver quien sobrevivía y quién no (a quién se le daba la oportunidad de vivir), concluyó que el filósofo Friederich Nietszche estaba en lo cierto: Aquellos que tienen un por qué para vivir, pese a la adversidad, resistirán". Pudo percibir 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 que los que habían perdido toda esperanza.

Su terapia se denomina **logoterapia**, de la palabra griega **logos**, que significa estudio, palabra, espíritu, Dios o significado, sentido, siendo ésta última la acepción que Frankl tomó, aunque bien es cierto que las demás no se apartan mucho de este sentido. Cuando comparamos a Frankl con Freud y Adler, podemos decir que en los postulados esenciales de Freud, (éste consideraba que la pulsión de placer era la raíz de toda motivación humana) y Adler

(la voluntad de poder), Frankl, en contraste, se inclinó por la **voluntad de sentido**.

Frankl también utiliza la palabra griega **noös**, que significa mente o espíritu. Sugiere que en psicología tradicional, nos centramos en la “psicodinámica” o la búsqueda de las personas para reducir su monto de tensión. En vez de centrarnos en eso; o más bien, además de lo anterior, debemos prestar atención a la **noödinámica**, la cual considera que la tensión es necesaria para la salud, al menos cuando tiene que ver con el sentido. ¡A las personas les gusta sentir la tensión que envuelve el esfuerzo de un meta valiosa que conseguir!.

No obstante, el esfuerzo puesto al servicio de un sentido puede ser frustrante, la cual puede llevar a la neurosis, especialmente a aquella llamada **neurosis noogénica**, o lo que otros suelen llamar neurosis existencial o espiritual. Más que nunca, las personas actuales están experimentando sus vidas como vacías, faltas de sentido, sin propósito, sin objetivo alguno..., y parece ser que responden a estas experiencias con comportamientos inusuales que les daña a sí mismos, a otros, a la sociedad o a los tres.

Una de sus metáforas favoritas es el **vacío existencial**. Si el sentido es lo que buscamos, 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 al fin tienen tiempo de hacer lo que quieren, parecen ¡no querer hacer nada!. La gente entra en barrena cuando se jubila; los estudiantes se emborrachan cada fin de semana; nos sumergimos en entretenimientos pasivos cada noche; la **neurosis del domingo**, le llama.

De manera que intentamos llenar nuestros vacíos existenciales con “cosas” que aunque producen algo de satisfacción, también esperamos que provean de una última 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 una obsesión guiada 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

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, casi ni siquiera eso llegamos a tener. La mayoría de los intentos para lograr una guía dentro de la conformidad y convencionalidad se topan de frente con el hecho de que cada vez es más difícil evitar la libertad que poseemos ahora para llevar a cabo nuestros proyectos en la vida; en definitiva, encontrar nuestro propio sentido.

Entonces, ¿cómo hallamos nuestro sentido?. Frankl nos presenta tres grandes acercamientos: el primero es a través de los **valores experienciales**, o vivenciar algo o alguien que valoramos. Aquí se podrían incluir las experiencias pico de Maslow y las 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, v.g. a través del amor. A través de nuestro amor, podemos inducir a nuestro amado a desarrollar un sentido, y así lograr nuestro propio sentido.

La segunda forma de hallar nuestro sentido es a través de **valores creativos**, es como “llevar a cabo un acto”, como dice Frankl. Esta sería la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo con sentido al llevar a cabo los propios proyectos, o mejor dicho, a comprometerse con el proyecto de su propia vida. Incluye, evidentemente, la creatividad en el arte, música, escritura, invención y demás. También incluye la generatividad de la que Erikson habló: el cuidado de las generaciones futuras.

La tercera vía de descubrir el sentido es aquella de la que pocas personas además de Frankl suscriben: los **valores actitudinales**. Estos incluyen tales virtudes como la compasión, valentía y un buen sentido del humor, etc. 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 llorarle. En otras palabras, la pena es el precio que pagamos por amor. Para este doctor, esto dio sentido a su muerte y su dolor, lo que le permitió luego lidiar con ello. Su sufrimiento dio un paso adelante: con un sentido, el sufrimiento puede soportarse con la dignidad

Frank también señaló que de forma poco frecuente se les brinda la oportunidad de sufrir con valentía a las personas enfermas gravemente, y así por tanto, mantener cierto grado de dignidad. ¡Anímate!, decimos, ¡Sé optimista!. Están hechos para sentirse avergonzados de su dolor y su infelicidad.

No obstante, al final, estos valores actitudinales, experienciales 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 existencialismo 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 **gran** sentido último.

“Logos es más profundo que la lógica”, decía, y es hacia la fe adonde debemos inclinarnos.

Detalles clínicos especiales

Víctor Frankl es casi tan bien conocido por ciertos detalles clínicos de su acercamiento como por su teoría en general. Tal y como mencionamos antes, él cree que el vacío existencial se llena con frecuencia 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 llegar a tener esos síntomas se torna inevitable. La ansiedad anticipatoria causa aquello mismo de lo que la persona está asustada. Los tests de ansiedad son un ejemplo obvio: si tienes miedo de fracasar en los exámenes, la ansiedad llegará a prevenirte de hacer bien los exámenes, conduciéndote a tenerles siempre miedo.

Una idea similar es la **hiperintención**, que sugiere el esfuerzo en demasía, lo cual en sí mismo te previene de tener éxito en cualquier cosa. Uno de los ejemplos más comunes es el insomnio: muchas personas, cuando no pueden dormir, continúan intentándolo, siguiendo las instrucciones al pie de la letra de cualquier libro. Por consiguiente, al intentar dormirse se produce el efecto contrario; es decir, previene de dormirse, de manera que el ciclo se mantiene indefinidamente (paralelamente, y de forma incidental, 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 nos sentimos en la actualidad con respecto a ser el amante perfecto: los hombres sienten que deben tardar más, las mujeres se sienten obligadas no sólo a tener orgasmos, sino múltiples orgasmos y así sucesivamente. 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 auto-compleción. 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!.

Una parte de la logoterapia utiliza así mismo estos términos: la **intención paradójica** es desear precisamente aquello de lo que tenemos miedo. Un hombre joven que sudaba profusamente cuando se encontraba en situaciones sociales, recibió la instrucción de Frankl de que pensase en desear sudar. Parte de sus instrucciones decían: “¡Sólo he sudado un cuarto de tiempo antes, pero ahora lo haré al menos por diez cuartos del tiempo!”. 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 más que puedas! Con el tiempo te verás cayendo como una roca en la cama.

Otra técnica es la **dereflexión**. Frankl cree que muchos problemas tienen su raíz en un énfasis excesivo sobre el mismo. Con frecuencia, si te alejas un poco de ti mismo y te acercas más a los demás, los problemas suelen desaparecer. Si, por ejemplo, tienes dificultades con el sexo, trata de gratificar a tu compañero sin buscar tu propia satisfacción; las preocupaciones sobre erecciones y orgasmos desaparecen y las realidades reaparecen. O simplemente, no intentes complacer a nadie. Muchos terapeutas sexuales sostienen que una pareja no hace más que “besuquearse y tocarse”, evitando el orgasmo a “toda costa”. Estas parejas sencillamente duran un par de noches antes de que aquello que consideraban un problema, definitivamente se resuelva.

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. Por tanto, aunque estas técnicas sean un buen comienzo a la terapia, no son bajo ninguna circunstancia la meta a lograr.

Lecturas

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, con su consiguiente editorial.*

<http://www.casaviktorfrankl.com/>

<http://www.xoroi.com/frankl.htm>

RANK OTTO

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 en cada nueva generación estos aspectos. Uno de ellos es Otto Rank.



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 de 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 Siegfred 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, muchas veces con dificultad. Usualmente hay un oráculo o un sueño que anticipa la llegada del héroe, a veces acompañado de una advertencia de peligro hacia el padre, y con frecuencia el héroe es abandonado a su suerte en una caja, cesta o barca, flotando sobre el agua y luego es rescatado y amamantado por animales o personas de extracción humilde. Crece y descubre a sus verdaderos padres, toma venganza contra el padre y finalmente recibe los honores de él.

Este autor piensa que es relativamente fácil comprender los mitos: cuando somos niños veneramos a nuestros padres, pero a medida que vamos creciendo, ellos empiezan a entrometerse en nuestro desarrollo y descubrimos que no son del todo como lo que 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 nos 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 la reina significarían lo que debían de ser. Y la venganza es nuestra rabia contra la forma en que nos han maltratado.

Pero es importante señalar aquí que Otto Rank no toma en cuenta a la sexualidad en ningún sitio, 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, pero su humildad es digna de tomar en cuenta.

El artista

Rank también se ocupa del tema difícil de la creatividad artística. Dice, por un lado, que el artista presenta una tendencia particularmente fuerte a glorificar su propia voluntad. A diferencia del resto de nosotros, él se siente empujado a rehacer su realidad a su imagen y semejanza. Y además un verdadero artista necesita la inmortalidad, la cual 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.

Sin embargo, esta conjunción no deviene fácilmente. Surge a partir de la voluntad, análogo rankiano para un ego lleno de poder. Todos nosotros nacemos con una voluntad a ser nosotros mismos; a ser libres de cualquier dominación. En la infancia temprana, practicamos nuestra voluntad para lograr prácticas dirigidas a la independencia de nuestros padres. Mas tarde, nos enfrentamos al dominio de las autoridades, incluyendo a aquellas establecidas por nuestros impulsos sexuales. La forma en que batallamos por la independencia determinará el tipo de persona que seremos. Rank describe tres tipos básicos:

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

Segundo, tenemos al **tipo neurótico**. Estas personas tienen una voluntad mucho más fuerte que la mayoría, pero está totalmente embarcada en la pelea contra el dominio externo e interno. Incluso llegan a establecer un conflicto contra la expresión de su propia voluntad, por lo que no deja lugar a la libertad de hacer nada. 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 ser humano. En vez de enfrentarse consigo mismo, estas personas se aceptan y autoafirman, 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 hay 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, es necesario que nos enfrentemos a nuestros miedos, reconociendo que para podernos desarrollar por completo, debemos enfrentarnos a 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 fuerte en el viejo Adler, así como sobre Fromm y Horney. También tuvo repercusión sobre los existencialistas, especialmente sobre Rollo May. Otras personas han “reinventado” sus ideas, y podemos encontrar trozos y piezas de su teoría en otra como la teoría de la motivación de competencia, la teoría de la reactancia y la teoría del manejo del terror.

Si está interesado en ampliar sus 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>

ERIKSON ERIK

En la tribu americana de los Oglala Dakota (o Sioux), existía una tradición que se aplicaba a los adolescentes para determinar su sino en la vida. Se les animaba a introducirse en el bosque sin armas y sin otra vestimenta que un taparrabos y un par de mocasines en búsqueda de un sueño. Hambriento, sediento y cansado, el chico esperaría a tener un sueño al cuarto día de su viaje que le revelaría su destino vital. Al volver al hogar, relataría a los ancianos de la tribu el contenido de su sueño, el cual sería interpretado de acuerdo con una práctica legendaria. Y su sueño le diría al chico si estaba destinado a ser un buen cazador, o un gran guerrero o un experto en la caza de caballos salvajes, o quizás convertirse en un especialista en la fabricación de armas, o un líder espiritual, sacerdote o curandero.

En algunos casos, el sueño le llevaría a resolver las desviaciones y problemas de la tribu Oglala. Un sueño con un "thunderbird" (un pajarito de trueno) llevaría al chico a pasar un período de tiempo como "heyoka", es decir, a actuar como un payaso o un loco. O por ejemplo, una visión de la luna o de un búfalo blanco, le llevaría a ser un "berdache", un hombre que se viste y actúa como si fuese una mujer.

En cualquier caso, el número de roles que se representaban en la vida era extraordinariamente limitado para los hombres; ni qué decir de las mujeres. La mayoría de las personas desempeñaban papeles generalistas; muy pocos podían ser especialistas. Y estos roles solo se aprendían por estar simplemente rodeado de las demás personas en la familia y en la comunidad. Se aprendía en virtud de la vida.

En la época en que los Oglala Dakota fueron visitados por Erik Erikson, las cosas habían cambiado un poco. Habían sido reducidos a amplias aunque cerradas reservas como resultado de innumerables guerras y amenazas. El búfalo, la fuente principal de comida, vestimenta, cobijo y de casi todo el resto necesario para vivir, había sido cazado hasta prácticamente su extinción. Para

empeorar más las cosas, se les había arrebatado sus costumbres, no por soldados blancos, sino por los esfuerzos de los burócratas gubernamentales dirigidos a convertir a los Dakota en americanos.

Los niños eran obligados a asistir a escuelas estatales casi todo el año, bajo la creencia sincera de que la civilización y la prosperidad surge de la educación. Aquí, aprendían muchas cosas que iban en contra de lo que habían aprendido en casa. Se le enseñaron reglas de los blancos sobre la belleza y la higiene, algunas de las cuales contradecían sus estándares de modestia. Se les enseñó a competir, lo que iba en contra de las tradiciones de los Dakota sobre la igualdad. Se les dijo que hablaran alto y fuerte, cuando precisamente sus familiares le decían que se mantuviesen tranquilos y quietos. En otras palabras, sus profesores blancos se encontraron con un grupo muy difícil de manejar y sus padres se hallaban en una situación de dolor ante lo que consideraban una corrupción propia de una cultura extranjera.

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, pero entonces ¿cuáles sueños podrían perseguir los adolescentes si 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 no es tarea fácil para muchos otros americanos tampoco. Los afroamericanos 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 una gran mayoría blanca. Los asiático-americanos también pasan por una situación similar, atrapados entre las tradiciones americanas 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; es, en cierto sentido, de nadie.

Como la mayoría de los nativos americanos, también otros han perdido mucho de los rituales que una vez nos guiaron hacia la adultez. ¿Hasta qué punto es usted un adulto?; ¿cuándo entramos en la pubertad?; ¿ya ha sido bautizado o ha pasado por su “bar mizvah”?; ¿su primera experiencia sexual?; ¿fiesta de 15 años?; ¿su licencia de conducir? ¿su graduación colegial?; ¿votando en sus primeras elecciones?; ¿su primer trabajo?; ¿edad legal para beber?; ¿graduación de la universidad?; ¿Cuándo exactamente los demás nos tratan como adultos?.

Consideremos algunas de las contradicciones. Puedes ser lo suficientemente mayor para meterte en un todoterreno veloz 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 beberte una cerveza. Como estudiante universitario se te pueden confiar cientos de dólares 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 o una chica se fijaban en sus padres, en sus relaciones, vecinos y profesores. Eran personas decentes y trabajadoras (en su mayoría) y deseábamos ser como ellos.

Desafortunadamente, la mayoría de los niños actuales buscan la identificación en la “media”, 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 nuestro vecindario. Por desgracia, éstas no son reales. Siempre me sorprendo 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 tele. No debería entonces sorprendernos el que muchos chicos se vayan por el camino más

corto que el crimen parece ofrecer o en la vida fantástica que la droga promete.

Algunos de ustedes considerarán estas afirmaciones como una exageración o estereotipo de la adolescencia moderna. Realmente espero que su paso desde la niñez a la adultez haya sido uno suave. Pero muchas personas (Erikson y yo incluidas) podrían haber seguido un sueño.

Biografía



Erik Erikson nació en Frankfurt, Alemania el 15 de junio de 1902. Su patrimonio está rodeado de cierto misterio. Su padre biológico fue un danés desconocido que abandonó a su madre justo cuando nació Erik. Su madre, Karla Abrahamson, fue una joven judía que le crió sola durante los tres primeros años de la vida de Erik. En este momento, se casó con el Dr. Theodor Homberger, el pediatra de él y se mudaron a Karlsruhe en el 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 de rebelde descuidado durante mucho tiempo, justo antes de plantearse seriamente qué hacer con su vida.

Cuando cumplió los 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. Creo que no sería exagerado decir que estos autores tuvieron tanta influencia en Erik, como la tuvo Sigmund sobre Anna Freud.

Más tarde enseñó en Yale y luego en la Universidad de California en Berkeley. Fue durante este período cuando Erik Erikson realizó sus estudios sobre los indios Dakota y los Yurok. Cuando obtuvo su ciudadanía americana, adoptó 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 de 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 el reinado de terror del senador Joseph McCarthy en 1950, Erikson abandona Berkeley cuando se les pide a los profesores que firmen 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. Esto significa que acepta las ideas de Freud como básicamente correctas, incluyendo aquellas debatibles como el complejo de Edipo, así como también las ideas con respecto al Yo de otros freudianos como Heinz Hartmann y por supuesto, Anna Freud.

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 en sus teorías a los instintos y al inconsciente. Quizás por esta razón, Erikson es tan popular entre los freudianos y los 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. Establecía que el desarrollo funciona a partir de un **principio epigenético**. Postulaba la existencia de ocho fases de desarrollo que se extendían a lo largo de todo el ciclo vital. Nuestros progresos a través de cada estadio está determinado en parte por nuestros éxitos o por los 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 le 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, el término es más amplio y menos específico. Por ejemplo, un niño escolar debe aprender a ser industrioso durante ese periodo de su vida y esta tendencia se aprende a través de complejas interacciones sociales de la escuela y la familia.

Las diversas tareas descritas por el autor se establecen en base a dos términos: una es la tarea del infante, llamada “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 aprender que existe un balance. Ciertamente, debemos aprender más sobre la confianza, pero también necesitamos aprender algo de desconfianza de manera que no nos convirtamos en adultos estúpidos.

Cada fase tiene un **tiempo óptimo** también. Es inútil empujar demasiado rápido a un niño a la adultez, cosa muy común entre personas obsesionadas con el éxito. No es posible bajar el ritmo o intentar proteger a nuestros niños de las demandas de la vida. Existe un tiempo para cada función.

Si pasamos bien por un estadio, llevamos con nosotros ciertas **virtudes** o fuerzas psicosociales que nos ayudarán en el resto de los estadios de nuestra vida. Por el contrario, si no nos va tan bien, podremos desarrollar **maladaptaciones** o **malignidades**, así como poner en peligro nuestro desarrollo faltante. De las dos, 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, tal y como presentan las personas desconfiadas. La maladaptación no es tan mala y comprende más aspectos positivos que negativos de la tarea, como las personas que confían demasiado.

Niños y adultos

Quizás la innovación más importante de Erikson fue la de postular no 5 estadios como Freud había hecho, sino 8. Erik elaboró tres estadios adicionales de la adultez a partir del estadio genital hasta la adolescencia descrito por Freud. Ninguno de nosotros nos detenemos en nuestro desarrollo (sobre todo psicológicamente) después de los 12 o 13 cumpleaños. Parece lógico estipular que debe haber una extensión de los estadios que cubra el resto de nuestro desarrollo.

Erikson también tuvo algo que decir con respecto a las interacciones de las generaciones, lo cual llamó **mutualidad**. Ya Freud había establecido claramente que los padres influían de una manera drástica el desarrollo de los niños. Pero Erikson amplió el concepto, partiendo de la idea de que los niños también influían al desarrollo de los padres. Por ejemplo, la llegada de un nuevo hijo, representa un cambio de vida considerable para una pareja y remueve 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 está todavía envuelta 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 el otro y si no se casan o viven juntos, ella tendrá que lidiar con los problemas de encontrar una nueva pareja. Por otro lado, el infante presenta una serie de necesidades básicas de todo niño, incluyendo la más importante: una madre con las habilidades maduras y apoyo social, como toda madre.

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 pasado y altamente demandante. A estas generaciones se pueden añadir otras, y así sucesivamente.

Las formas en que nos 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 psico-social	Relaciones significativas	Modalidades psicosociales	Virtudes psico-sociales	Maladaptaciones y Malignidades
I (0-1) infante	Confianza vs. desconfianza	Madre	Coger y dar en respuesta	Esperanza, fé	Distorsión sensorial y Desvanecimiento
II (2-3) bebé	Autonomía vs. vergüenza y duda	Padres	Mantener y dejar ir	Voluntad, determinación	Impulsividad y Compulsión
III (3-6) preescolar	Iniciativa vs. culpa	Familia	Ir más allá jugar	Propósito, coraje	Crueledad y Inhibición
IV (7-12) escolar	Laboriosidad vs. inferioridad	Vecindario y escuela	Completar Hacer cosas juntos	Competencia	Virtuosidad Unilateral y 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 y Repudio
VI (los 20's) adulto joven	Intimidad vs. aislamiento	Colegas, amigos	Perderse y hallarse a uno mismo en otro	Amor	Promiscuidad y Exclusividad
VII (20's tardíos a 50's) adulto medio	Generabilidad vs. autoabsorción	Hogar, Compañeros de trabajo	Lograr ser Cuidar de	Cuidado	Sobrextensión y Rechazo
VIII (50'...) adulto viejo	Integridad vs. desesperación	Los humanos o los "míos"	Ser, a través de haber sido. Enfrentar el no ser	Sabiduría	Presunción y Desesperanza

Estadio I

El primer estadio, el de infancia o etapa **sensorio-oral** comprende el primer año o primero y medio de vida. La tarea consiste en desarrollar la **confianza** sin eliminar completamente la capacidad para **desconfiar**.

Si papá y mamá proveen al recién nacido de un grado de familiaridad, consistencia y continuidad, el niño desarrollará un sentimiento de que el mundo, especialmente el mundo social, es

un lugar seguro para estar; que las personas son de fiar y amorosas. También, a través de las respuestas paternas, el niño aprende a confiar en su propio cuerpo y las necesidades biológicas que van con 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 están ahí tan pronto el niño llora, le llevarán a desarrollar una tendencia maladaptativa que Erikson llama **desajuste sensorial**, siendo excesivamente confiado, incluso crédulo. Esta persona no cree que alguien pudiera hacerle daño y usará todas las defensas disponibles para retener esta perspectiva exagerada.

Aunque, de hecho, es peor aquella tendencia que se inclina sobre el otro lado: el de la desconfianza. Estos niños desarrollarán la tendencia maligna de **desvanecimiento** (mantenemos aquí la traducción literal de “withdrawal”, como caída o desvanecimiento. Para mayor información sobre los términos técnicos aplicados a la teoría de Erikson, refiérase a la bibliografía al final del resumen. N.T.). Esta persona se torna depresiva, paranoide e incluso puede 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 esperar sin demasiado jaleo a demorar la respuesta de satisfacción ante una necesidad: mamá y papá no tienen por qué ser perfectos; confío lo suficiente en ellos como para saber esta realidad; si ellos no pueden estar aquí inmediatamente, lo estarán muy pronto; las

cosas pueden ser muy difíciles, pero ellos harán lo posible por arreglarlas. Esta es la misma habilidad que utilizaremos ante situaciones de desilusión como en el amor, en la profesión y muchos otros dominios de la vida.

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 desalentarlo ni tampoco empujarle demasiado. Se requiere, en este sentido, un equilibrio. La mayoría de la gente le aconseja a los padres que sean “firmes pero tolerantes” en esta etapa, y desde luego el consejo es bueno. De esta manera, el niño desarrollará tanto un autocontrol como una autoestima importantes.

Por otra parte, en vez de esta actitud descrita, 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. 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 al niño una libertad sin restricciones con una ausencia de límites, o si le ayudamos a hacer lo que él podría hacer solo, también le estamos diciendo que no es lo suficientemente bueno. Si no somos lo suficientemente pacientes para esperar a que el niño se ate los cordones de sus

zapatos, nunca aprenderá a atárselos, asumiendo que esto es demasiado difícil para aprenderlo.

No obstante, un poco de vergüenza y duda no solo es inevitable, sino que incluso es bueno. Sin ello, se desarrollará 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 como el lanzarse de cabeza a situaciones sin considerar los límites y los atropellos que esto puede causar.

Peor aún es demasiada vergüenza y duda, lo que llevará al niño a desarrollar la malignidad que Erikson llama **compulsividad**. La persona compulsiva siente que todo su ser está envuelto en las tareas que lleva a cabo y por tanto todo debe hacerse correctamente. El seguir las reglas de una forma precisa, evita que uno se equivoque, y se debe evitar cualquier error a cualquier precio. Muchos de ustedes reconocen lo que es sentirse avergonzado y dudar continuamente de uno mismo. Un poco más de paciencia y tolerancia hacia sus hijos podría ayudarles a evitar el camino recorrido que ustedes han seguido. Y quizás también deberían darse un respiro ustedes mismos.

Si logramos un equilibrio apropiado y positivo entre la autonomía y la vergüenza y la 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 mote es “puedo hacerlo”. Si preservamos ese “puedo hacerlo” (con una apropiada modestia, para equilibrar) seremos mucho mejores como adultos.

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 para 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 mi hijo de dos años tira mi reloj en el váter, 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 mi hija de cinco años lo hace...bueno, deberíamos saber qué va a pasar con el reloj, qué ocurrirá con el temperamento de papá y que le ocurrirá a ella!. Podría sentirse culpable del acto y comenzaría a sentirse culpable también. Ha llegado la capacidad para establecer juicios morales.

Erikson es, por supuesto, un freudiano y por tanto incluye la experiencia edípica en este estadio. Desde su punto de vista, la crisis edípica comprende la renuencia que siente el 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.

Demasiado iniciativa y muy poca culpa significa 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 único problema es que no toma en cuenta a quién tiene que pisar para lograr su objetivo. Todo es el logro y los sentimientos de culpa son para los débiles. La forma extrema de la crueldad es la sociopatía.

La crueldad es mala para los demás, pero relativamente fácil para la persona cruel. 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 aventura, nada se pierde” y particularmente, nada de lo que sentirse culpable. Desde el punto de vista sexual, edípico, la persona culpable 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. Creo que una palabra más acertada para esta virtud hubiera sido coraje; la capacidad para la acción a pesar de conocer claramente nuestras limitaciones y los fallos anteriores.

Estadio IV

Esta etapa corresponde a la de **latencia**, o aquella comprendida entre los 6 y 12 años de edad del niño escolar. 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 la sociedad.

Aquí entra en juego una esfera mucho más social: los padres, así como otros miembros de la familia y compañeros se unen a los profesores y otros miembros de la comunidad. Todos ellos contribuyen; los padres deben animar, los maestros deben cuidar; los compañeros deben aceptar. Los niños deben aprender que no solamente existe placer en concebir un plan, sino también en llevarlo a cabo. Deben aprender lo que es el sentimiento del éxito, ya sea en el patio o el aula; ya sea académicamente o 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 se

termine el juego, como no sea tirándoles las piezas a su oponente. Un niño de siete años, sin embargo, está dedicado a las reglas, las consideran algo mucho más sagrado e incluso puede enfadarse si no se permite que el juego llegue a una conclusión estipulada.

Si el niño no logra mucho éxito, debido a maestros muy rígidos o a compañeros muy negadores, por ejemplo, desarrollará entonces un sentimiento de inferioridad o incompetencia. Una fuente adicional de inferioridad, en palabras de Erikson, la constituye 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 intentarlo?

Una actitud demasiado laboriosa puede llevar a la tendencia 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 competencia, sin permitir el desarrollo de intereses más amplios. Estos son los niños sin vida infantil: niños actores, niños atletas, niños músicos, niños prodigio en definitiva. Todos nosotros admiramos su laboriosidad, pero si nos acercamos más, todo ello se sustenta en una vida vacía.

Sin embargo, la malignidad más común es la llamada **inercia**. Esto incluye a todos aquellos de nosotros que poseemos un “complejo de inferioridad”. Alfred Adler habló de ello. Si a la primera no logramos el éxito, ¡no volvamos a intentarlo!. Por ejemplo, a muchos de nosotros no nos ha ido bien en matemáticas, entonces nos morimos antes de asistir a otra clase de matemáticas. Otros fueron humillados en el gimnasio, entonces nunca harán ningún deporte o ni siquiera jugarán al raquetball. Otros nunca desarrollaron habilidades sociales (la más importante de todas), entonces nunca saldrán a la vida pública. Se vuelven seres inertes.

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 tendremos la virtud llamada **competencia**.

Estadio V

Esta etapa es la de la **adolescencia**, empezando en la pubertad y finalizando alrededor de los 18-20 años. (Actualmente está claro que debido sobre todo a una serie de factores psicosociales, la adolescencia se prolonga más allá de los 20 años, incluso hasta los 25 años. N.T.). 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 autoimagen unificada, una que nuestra comunidad estime como significativa.

Hay cosas que hacen más fácil estas cuestiones. 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 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, se le 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. Tanto los chicos como las chicas deberán pasar por una serie de pruebas de resistencia, de ceremonias simbólicas 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 establece de forma clara.

Sin estos límites, nos embarcamos en una confusión de roles, lo que significa que 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. De hecho, una pregunta muy común de los adolescentes en nuestra sociedad es “¿Quién soy?”.

Una de las sugerencias que Erikson plantea para la adolescencia en nuestra sociedad es la una **moratoria psicosocial**. Anima a los jóvenes a que se tomen un “tiempo libre”. Si tienes dinero, vete a Europa. Si no lo tienes, merodea los ambientes de Estados Unidos. Deja el trabajo por un tiempo y vete al colegio. Date un respiro, huele las rosas, búscate a ti mismo. Por norma, tendemos a conseguir el “éxito” demasiado deprisa, aunque muy pocos de nosotros nos hayamos detenido a pensar en lo que significa el éxito para nosotros. De la misma manera que los jóvenes Oglala Dakota, quizás también necesitemos soñar un poco.

Existe un problema cuando tenemos demasiado “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 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 envuelven 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 membresía en el mundo adulto e incluso repudian su necesidad de una identidad. Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la “fusión” con un grupo, especialmente aquel que le pueda dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes dolorosas de la sociedad. Pueden embarcarse en actividades destructivas como

la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. Después de todo, ser “malo” o ser “nadie” 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, o la habilidad para vivir de acuerdo con los estándares de la sociedad a pesar de sus imperfecciones, faltas e inconsistencias. No estamos hablando de una lealtad ciega, así como tampoco de aceptar sus imperfecciones. Después de todo, si amamos nuestra comunidad, queremos que sea la mejor posible. Realmente, la fidelidad de la que hablamos 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 esta fase, nos encontramos entonces en la etapa de la **adultez joven**, la cual dura entre 18 años hasta los 30 aproximadamente. Los límites temporales con respecto a las edades en los adultos son mucho más tenues que en las etapas infantiles, siendo estos rangos muy distintos entre personas. La tarea principal 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” a ti mismo, como presentan muchos adolescentes. El “miedo al compromiso” que algunas personas parecen presentar es un buen ejemplo de inmadurez en este estadio. Sin embargo, este miedo no siempre es tan obvio. Muchas personas enlentecen 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; tan pronto...Si has estado comprometido durante los últimos 10 años, ¿qué te hace echarte atrás?”

El joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo. Una relación de pareja adolescente sí busca un establecimiento de identidad a través de la relación. “¿Quién soy?. Soy su novio”. La relación de adultos jóvenes debe ser una cuestión de dos egos independientes que quieren crear algo más extenso que ellos mismos. Intuitivamente reconocemos esto cuando observamos la relación de pareja de dos sujetos 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 sea más difícil el desarrollo de relaciones íntimas. Yo soy una de esas personas que he tenido que mudarme de lugar docenas de veces en mi vida. No tengo ni la más remota idea de lo que pasó con mis amigos infantiles o incluso de aquellos que tenía en la universidad. Mis amigos más antiguos están a miles de kilómetros de donde vivo. Yo resido donde las necesidades relativas a mi profesión me han llevado y por tanto, no tengo una sensación firme de comunidad.

Bueno, antes de que me ponga demasiado depresivo, mejor hablemos de ustedes. Sé que a muchos de ustedes no les ha pasado lo mismo. Si han crecido y afincado en una comunidad en particular, especialmente una rural, es muy probable que ustedes tengan relaciones mucho más profundas y duraderas; probablemente se casaron con el amor de toda su vida, y sienten un buen cariño por su comunidad. Pero 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.

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, sino también el amor entre amigos y el amor de mi vecino, compañero de trabajo y compatriota.

Estadio VII

Este estadio corresponde al de la **adulthood 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 20 y pico y los 50 y tantos. La tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la **productividad** (también conocido en el ámbito de la psicología como generabilidad. N.T.) y el **estancamiento**.

La productividad 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 necesariamente es recíproco. ¡Ah, claro, nosotros amamos al otro sin egoísmo!. Pero la verdad es que si no recibimos el amor de vuelta, no lo consideramos un amor verdadero. Con la productividad, no estamos esperando, al menos parece que no implícitamente, una reciprocidad en el acto. 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 productividad teniendo y criando los hijos, existen otras maneras también. Erikson considera que la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes, el activismo social complementan la tarea de productividad. En definitiva, cualquier cosa que llene esa “vieja necesidad de ser necesitado”.

El estancamiento, por otro lado, es la “auto-absorción”; cuidar de nadie. La persona estancada deja de ser un miembro productivo de la sociedad. Es bastante difícil imaginarse que uno tenga algún tipo de estancamiento en nuestras vidas, tal y como ilustra la tendencia maladaptativa que Erikson llama **sobrextensión**. 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 algo a la sociedad. Estoy seguro de que todos ustedes conocerán a alguien inmerso 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**, lo que supone muy poca productividad y bastante estancamiento, lo que produce una mínima participación o contribución a la sociedad. Y desde luego que aquello que llamamos “el sentido de la vida” es una cuestión de cómo y qué contribuimos o participamos en la sociedad.

Esta es la etapa de la “**crisis de la mediana edad**”. En ocasiones los hombres y mujeres se preguntan esa interrogante tan terrible y vasta de “¿Qué estoy haciendo 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 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 bares de solteros. Evidentemente, raramente 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 [por algo será tan aceptada por el público, sobre todo masculino] en la película “American Beauty”. N.T.).

Pero si atravesamos esta etapa con éxito. Desarrollaremos una capacidad importante para **cuidar** que nos servirá a lo largo del resto de nuestra vida.

Estadio VIII

Esta última etapa, la delicada **adulthood tardía** o madurez, o la llamada de forma más directa y menos suave edad de la vejez, empieza alrededor de la jubilación, después que los hijos se han ido; digamos más o menos alrededor de los 60 años. Algunos colegas “viejetes” rabian con esto y dicen que esta etapa empieza solo cuando uno se siente viejo y esas cosas, pero esto es un efecto directo de una cultura que realza la juventud, lo cual aleja incluso a los mayores de que reconozcan su edad. Erikson establece que es bueno llegar a esta etapa y si no lo logramos es que existieron algunos problemas anteriores que retrasaron nuestro desarrollo.

La tarea primordial aquí es lograr una **integridad yoica** (conservamos aquí la terminología acorde con los vocablos técnicos dentro del marco de la psicología. También puede entenderse el término como “integridad”. N.T.) con un mínimo de **desesperanza**. Esta etapa parece ser la más difícil de todas, al menos desde un punto de vista juvenil. Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad; todo esto evidentemente en el marco de nuestra sociedad. Algunos se jubilan de trabajos que han tenido durante muchos años; otros perciben que su tarea como padres ya ha finalizado y la mayoría creen que sus aportes ya no son necesarios.

Además existe un sentido de inutilidad 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, problemas relacionados con el pecho y ovarios y cánceres de próstata. Empiezan los miedos a cuestiones que uno no había temido nunca, como por ejemplo a un proceso gripal o simplemente a caerse.

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.

Como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores se empiezan a preocupar con el pasado. Después de todo, allí las cosas eran mejores. Algunos 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 comportamentales de senilidad con o sin explicación biológica.

La integridad yoica significa llegar a los términos de tu vida, y por tanto, llegar 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 así, entonces no necesitarás temerle a la muerte. Aunque la mayoría de ustedes no se encuentran en este punto de la vida, quizás podríamos identificarnos un poco si empezamos a cuestionarnos nuestra vida hasta el momento. Todos hemos cometido errores, alguno de ellos bastante graves; si bien no seríamos lo que somos si no los hubiéramos cometidos. Si hemos sido muy afortunados, o si hemos jugado a la vida de forma segura y con pocos errores, nuestra vida no habría sido tan rica como lo es.

La tendencia maladaptativa del estadio 8 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 la llamada **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”. El autor sugiere que una persona debe sentirse verdaderamente agraciada de ser sabia, entendiendo lo de “agraciada” en su sentido más amplio: me he encontrado con personas muy poco agraciadas que me han enseñado grandes cosas, no por sus palabras sabias, sino por su simple y gentil acercamiento a la vida y a la muerte; por su “generosidad de espíritu”.

Discusión

Me 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. El primer año de vida tiene

unas cualidades muy especiales, tipo “parecida a la fetal” y el último año de la misma incluye ciertas cualidades “catastróficas”.

Si reducimos el significado de los estadios con el fin de incluir ciertas secuencias lógicas; léase que las cosas ocurren en un cierto orden, no porque están determinadas exclusivamente por marcadores biológicos, sino porque no tendrían sentido de otra forma, entonces podríamos incluso decir que el entrenamiento de los esfínteres, por ejemplo, tiene que preceder a la independencia de la madre y asistir 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 períodos 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, incluso dentro de ellas mismas, 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 otra época y lugar, 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”: es útil.

También nos provee de conocimientos 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 planear” 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 Yo (entendiéndose el “Yo” no como instancia psíquica freudiana, sino como self o sí mismo, N.T.). 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 bién”; 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 de “yo puedo hacerlo” en el aquí y ahora. En el estadio VII, el adulto debe extender ese amor hacia el futuro,

pasando a ser llamado “cuidar de”. Y finalmente, en el estadio VIII, la persona mayor debe aprender a “limitar” su Yo, y establecer una nueva y amplia identidad. En palabras de Jung, la segunda mitad de la vida está dedicada a la realización de uno mismo.

Lecturas

Erikson es un escritor excelente y capturaré su imaginación aún cuando no se sienta cómodo con su lado freudiano. Los libros basados en su teoría son (en inglés, N.T.) **Childhood and Society** y **Identity: Youth and Crisis**. Son más bien colecciones de ensayos sobre sujetos tan variados como las tribus americanas nativas, gente famosa como William James y Adolfo Hitler, nacionalidad, género y raza.

Sus dos libros más famosos son estudios en “psicohistoria”, el **Young Man Luther** sobre Martin Luther y **Gandhi's Truth**. Sus trabajos han inspirado a muchos otros y disponemos en la actualidad de una revista llamada **The Journal of Psychohistory**, la cual contiene artículos fascinantes no solo de personas famosas, sino de prácticas antiguas y presentes en el desarrollo de niños a través de ritos de poblaciones a todo lo largo del mundo y en todas las épocas de la historia.

ALLPORT GORDON

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. Está claro que todo el mundo trabajaba duro para salir adelante. Por otra parte, su vida fue tranquila y poco sorprendente.



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 al despacho de él, 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 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 cual 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 algo relativamente poco importante para entender la mayoría de los comportamientos humanos. La mayoría de los comportamientos humanos, decía, están motivados por algo bastante diferente – funcionamiento como forma expresiva del self – lo cual llamó **funcionamiento propio ?proprium-** La mayoría de las cosas que hacemos en la vida es...¡una cuestión de 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 formas, 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 proprium, piense en la última vez que quiso actuar de una determinada forma o ser de una manera concreta porque verdaderamente sentía que estos actos serían una expresión directa de aquello más importante de usted mismo. Recuerde, por ejemplo, la última vez que usted hizo algo para expresar su sí mismo; aquella vez donde se dijo “¡esto es lo que realmente soy!”. Hacer aquellas cosas que son coherentes con lo

que somos; esto es funcionamiento propium *(En este sentido, y con fines prácticos, podemos perfectamente utilizar el término como “propio”. N.T.)*

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, sería el Self 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 tienen a surgir en ciertos momentos de la vida:

1. Sensación del cuerpo
2. Identidad propia
3. Autoestima
4. Extensión de uno mismo
5. Auto imagen
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 en este aspecto del Self: 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.

La **Identidad Propia (del Self; de uno mismo)** también se desarrolla en los primeros dos años de vida. Hay un momento en nuestra vida donde nos consideramos como entes continuos; como poseedores de un pasado, un presente y un futuro. Nos vemos como entes individuales, separados y diferenciados de los demás. ¡Fíjense que incluso hasta tenemos un nombre! ¿Serás la misma persona cuando te levantes mañana? Claro que sí. Desde luego, asumimos esta cuestión.

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!

La **Extensión de uno mismo (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 "Mi" ("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 psicólogo, 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 **Auto imagen (imagen de uno mismo)** también se desarrolla entre los cuatro y seis años. Este sería "el reflejo de mí"; aquel que los demás ven. Esta sería la impresión que proyecta en los demás, mi "tipo", mi estima social o estatus, incluyendo mi identidad sexual. Es el principio de la conciencia; 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 “industria” o “industriosidad” 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 periodos 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 las personas generalmente se desarrollan.)

Rasgos o Disposiciones

Ahora bien, como el Proprium se desarrolla de esta forma, 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 otra persona o cuando concluimos la personalidad en virtud de unos tests de personalidad, en vez de considerarlo aquellas características únicas, individuales de la persona. Finalmente, cambió el concepto por disposiciones.

Una disposición personal se define como “una estructura neuropsicológica generalizada (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 equivalentes al mundo natural o a la mente de cualquier otro. Una persona con la disposición personal “miedo al comunismo” puede incluir rusos, liberales, profesores, huelguistas, activistas sociales, ecologistas, feministas 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, volviéndose rabioso, 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. Y verdaderamente no podemos esperar creer que el conocimiento de otras personas nos van a ayudar a comprender a la primera. 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; unas 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?

El autor defiende también que algunos rasgos están mucho más atados al *proprium* (el propio yo de cada uno) 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 tienen algunas personas que prácticamente definen sus vidas. Aquel que, por ejemplo, pasa toda su vida buscando fama o fortuna, o sexo, es una de esas. 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” N.T.*), Juana de Arco (heroica y sacrificada); Madre Teresa (servicio religioso); 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.

Madurez psicológica

Si posees *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 de los demás (confianza, empatía, sinceridad, tolerancia...)
3. **Seguridad emocional** y aceptación propia.
4. Hábitos encaminados hacia una **percepción realista** (contrario a defensividad)

5. **Centramiento en los problemas** y desarrollo de habilidades centradas en la solución de problemas.
6. **Objetivación del Self** o lo que es lo mismo, desarrollar la introspección; 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.

Autonomía funcional

Allport no creía en mirar al pasado como forma de entender el presente de una persona. Esta creencia tiene su mayor evidencia en el concepto de **autonomía funcional**: tus motivos actuales son independientes (autónomos) de sus orígenes. No importa, por ejemplo, por qué quisiste convertirte en médico o por qué desarrollaste esa predilección por las aceitunas o por el sexo picante; la cuestión es que ¡ésa 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 estornuda tuvo su razón en un tiempo (¡durante la plaga, e estornudo era de lejos, un signo más serio de lo que es hoy en día!), pero aún continúa actualmente porque tiene que ver con una forma de educación.

La **autonomía funcional apropiada** es algo 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 ti!

Es probable que puedas observar ahora que la idea de autonomía funcional de Allport pueda haberse derivado de la frustración de éste con Freud (o con los conductistas) Por supuesto que esto podría interpretarse como una creencia 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), 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 valoraríamos algunos de éstos más bien como negativos. Hay pruebas más modernas que se usan para ayudar a los niños a que encuentren su perfil de carrera que tienen dimensiones similares.

Conclusiones

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, haciéndoles más abiertos. Pero, esto siempre ha sido una debilidad de la psicología en general y en la personalidad en

particular: la ignorancia del pasado y las teorías e investigaciones de los demás. *[Podríamos añadir aquí, que los rasgos de personalidad también van acompañados de improntas no solo biológicas, sino de educación, con lo que es importante tomar en cuenta todos los factores constituyentes de la persona. N.T.]*

Referencias

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 escritor muy bueno y ninguno de estos libros son demasiado técnicos.

BANDURA ALBERT

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 pequeña escuela elemental y colegio 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 **Agresión Adolescente** en 1959. tristemente, Walters murió joven en un accidente de motocicleta.

Bandura fue Presidente de la APA 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

El conductismo, con su énfasis sobre los métodos experimentales, se focaliza sobre variables que pueden observarse, medirse y manipular y rechaza todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible (p.e. lo mental). En el método experimental, el procedimiento estándar es manipular una variable y luego medir sus efectos sobre otra. Todo esto conlleva a una teoría de la personalidad que dice que el entorno de uno causa nuestro comportamiento.

Bandura consideró que esto era un poquito simple 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 que el comportamiento causa el ambiente también. Definió este concepto con el nombre de **determinismo recíproco**: el mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente.

Más tarde, fue un paso más allá. Empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres “cosas”: 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 en particular, 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 a la mezcla permite a Bandura teorizar mucho más efectivamente que, digamos por ejemplo, B.F. Skinner con respecto a dos cosas que muchas personas consideran “el núcleo fuerte” de la especie humana: el aprendizaje por la observación (modelado) y la auto-regulación.

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 estudiante solo pegaba a un muñeco bobo. En caso de que no lo sepan, 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 llevan pintadas a Darth Vader, pero en aquella época llevaba al payaso “Bobo” de protagonista.

La joven pegaba al muñeco, gritando ¡“estúpidoooooo”!. Le pegaba, se sentaba encima de él, le daba con un martillo y demás acciones gritando varias frases agresivas. Bandura les enseñó la película a un grupo de niños de guardería que, como podrán suponer ustedes, 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.

Y ustedes podrán predecir lo que los observadores anotaron: un gran coro de niños golpeando a descaro al muñeco bobo. Le pegaban gritando ¡“estúpidoooooo!””, se sentaron sobre él, le pegaron con martillos y demás. En otras palabras, imitaron a la joven de la película y de una manera bastante precisa.

Esto podría parecer un experimento con poco de aportación en principio, pero consideremos un momento: estos niños cambiaron su comportamiento ¡sin que hubiese inicialmente un refuerzo dirigido a explotar dicho comportamiento! Y aunque esto no parezca extraordinario para cualquier padre, maestro o un 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 de diferentes maneras; 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 “pegado”, 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!. Procedieron a darle patadas, golpearle, darle con un martillo, etc.

Todas estas variantes permitieron 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, nervioso o incluso “hiper”, aprenderás menos bien. Igualmente ocurre si estás distraído por un estímulo competitivo.

Alguna 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. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el exámen de la televisión y sus efectos sobre los niños.

2. Retención. Segundo, debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el 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. En este punto, estamos ahí soñando despiertos. Debemos traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero de lo que debemos ser capaces es de reproducir el comportamiento. Puedo pasarme todo un día viendo a un patinador olímpico haciendo su trabajo y no poder ser capaz de reproducir sus saltos, ya que ¡no sé nada patinar!. Por otra parte, si pudiera patinar, mi demostración de hecho 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 haciendo el comportamiento!. Muchos atletas, por ejemplo, se imaginan el acto que van a hacer antes de llevarlo a cabo.

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:

1. **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.

Nótese que estos motivos han sido tradicionalmente considerados como aquellas cosas que “causan” el aprendizaje. Bandura nos dice que éstos no son tan causantes como muestras de lo que hemos aprendido. Es decir, él los considera más como motivos.

Por supuesto que las motivaciones negativas también existen, dándonos motivos para no imitar:

- a. **Castigo pasado.**
- b. **Castigo prometido** (amenazas)
- c. **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:

1. Auto-observación. Nos vemos a nosotros mismos, nuestro comportamiento y cogemos pistas de ello.

2. Juicio. Comparamos lo que vemos 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 podemos competir con otros, o con nosotros mismos.

3. Auto-respuesta. Si hemos salido bien en la comparación con nuestro estándar, nos damos respuestas de recompensa a nosotros mismos. Si no salimos bien parados, nos daremos auto-respuestas de castigo. Estas auto-respuestas pueden ir desde el extremo más obvio (decirnos algo malo o trabajar hasta tarde), hasta el otro más encubierto (sentimientos de orgullo o vergüenza).

Un concepto muy importante en psicología que podría entenderse bien con 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 y castigándonos por ello, tendremos un pobre auto-concepto (autoestima baja)

Notemos que los conductistas generalmente consideran el refuerzo como efectivo y al castigo como algo lleno de problemas.

Lo mismo ocurre con el auto-castigo. Bandura ve tres resultados posibles del excesivo auto-castigo:

Compensación. Por ejemplo, un complejo de superioridad y delirios de grandeza.

Inactividad. Apatía, aburrimiento, depresión.

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 respectivamente.

Las recomendaciones de Bandura para las personas que sufren de auto-conceptos pobres surgen directamente de los tres pasos de la autorregulación:

Concernientes a la auto-observación. ¡conócete a ti mismo!. Asegúrate de que tienes una imagen precisa de tu comportamiento.

Concernientes a los estándares. Asegúrate de que tus estándares no están situados demasiado alto. No nos embarquemos en una ruta hacia el fracaso. Sin embargo, los estándares demasiado bajos carecen de sentido.

Concernientes a la auto-respuesta. Utiliza recompensas personales, no auto-castigos. Celebra tus victorias, no lidies con tus fallos.

Terapia

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.

1. Tablas (registros) de conducta. La auto-observación requiere que anotemos tipos de comportamiento, tanto antes de empezar como después. 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 mejores: ¿dónde y cuándo nos damos cuenta que estudiamos mejor? Y así sucesivamente.

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. Pero, cuidado: ¡esto puede llevar a la finalización de nuestras relaciones de pareja cuando intentemos lavarle el cerebro a ésta en un intento de que hagan las cosas como nos gustaría!

Terapia de Modelado

Sin embargo, la terapia por la que Bandura es más conocido es la del modelado. Esta teoría sugiere que si uno escoge a alguien con algún trastorno psicológico y le ponemos a observar a otro que está intentando lidiar 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 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 a la vez hacia la serpiente. Puede detenerse en el camino un par de veces; retraerse en pánico, y vuelve a empezar. Al final, llega al punto de abrir la caja, coge a 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 cliente ha visto todo esto (sin duda, con su boca abierta durante toda la observación), se le invita a que él mismo lo intente. Imagínense, él sabe que la otra persona es un actor (¡no hay decepción 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.

Una pega de la terapia era que no es tan fácil conseguir las habitaciones, las serpientes, los actores, etc., todos juntos. 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 tuvo un enorme impacto en las teorías de la personalidad y en la terapia. Su estilo lanzado y parecido al de los conductistas les pareció bastante lógico a la mayoría de las personas. Su acercamiento orientado a la acción y a la solución de problemas era bienvenido por aquellos que les gustaba la acción más que filosofar sobre el ello, arquetipos, actualización, libertad y todos los otros constructos mentalistas que los personólogos tienden a estudiar.

Dentro de los psicólogos académicos, la investigación es crucial y el conductismo ha sido su acercamiento preferido. Desde los últimos años de los 60, el conductismo ha dado paso a la “revolución cognitiva”, de la cual Bandura es considerado parte. La psicología cognitiva retiene 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 tan obviamente 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 me 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.

Mi sensación es que el campo de competidores en la teoría de la personalidad eventualmente derivará en cognitivos por un lado y por otro los existencialistas. Mantengámonos en alerta.

La teoría de Bandura podemos hallarla en ***Social Foundations of Thought and Action*** (1986) Si creemos que es muy denso para nosotros, 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).

FROMM ERICH

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. En otras palabras, como con unos cuantos 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 (Más Allá de las Cadenas de la Ilusión)* Fromm habla de dos eventos acontecidos en su adolescencia temprana que le condujeron hacia este camino. El primero tiene que ver con un amigo 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 basado 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 que estipulaba que su deseo era ser enterrada al lado de su padre (p. 4 en inglés).

Como pueden imaginar, esta noticia sorprendió al joven Erich, en ese momento con 12 años, y le lanzó a esa pregunta que muchos de nosotros nos haríamos: “¿por qué?”. Más tarde, encontraría algunas respuestas (parcialmente, como admitió) en Freud.

El segundo evento fue incluso más fuerte: 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: “Nosotros (los alemanes, o mejor los alemanes cristianos) somos grandes; Ellos (los ingleses y aliados) son mercenarios baratos”. El odio, la “histeria de guerra”, le asustó, como debía pasar.

Por tanto, se encontró nuevamente queriendo comprender algo irracional (la irracionalidad de las masas) y halló algunas respuestas, 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 los tipos de personalidad de allí. Murió en Suiza en 1980.

Teoría

Tal y como se sugiere en su biografía, la teoría de Fromm es más bien una combinación de Freud y Marx. Por supuesto, 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 lado, Marx consideraba a las personas como determinados por su sociedad y más especialmente por sus sistemas económicos.

Fromm añadió a estos dos sistemas deterministas algo bastante extraño a ellos: la idea de **libertad**. Él 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 aquellas especies simples. Los animales no están ocupados en su libertad; sus instintos se hacen cargo de todo. La marmota, por ejemplo, no necesita un cursillo para decidir que van a ser cuando sean mayores; ¡serán marmotas!.

Un buen ejemplo de determinismo socio-económico (al igual que considera Marx), es la sociedad tradicional de la Edad Media. De la misma manera que las marmotas, pocas personas de esta etapa necesitaban consultorías profesionales: tenían el 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, bueno, solo existía un papel para la mujer.

En la actualidad, miramos la vida de la Edad Media o vemos la vida como un animal y simplemente nos encogemos de miedo. Pero la verdad es que la falta de libertad representada por el determinismo social o biológico es 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 pero dura vida empieza a perfilarse durante el Renacimiento, donde las personas empiezan a considerar a la humanidad como el centro del universo, en vez de Dios. En otras palabras, no solamente nos llevamos de ir a la iglesia (o a cualquier otra institución tradicional) para buscar el camino que vamos a seguir. Después vino la Reforma, que introdujo la idea de cada uno de nosotros éramos responsables individualmente de la salvación de nuestra alma. Y luego sobrevinieron las revoluciones democráticas tales como la Revolución Americana y la Francesa. En este momento parece

que estamos 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. Luego vinieron las revoluciones socialistas tales como la rusa y la 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, la idea del individuo, con pensamientos, sentimientos, conciencia moral, libertad y responsabilidad individuales, se estableció. Pero junto a la individualidad vino el aislamiento, la alienación y la perplejidad. La libertad 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**:

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 un autoritario. De cualquiera de las dos formas, escapamos a 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 con todo su aparente poder sobre el masoquista, no es libre de escoger sus acciones. Pero existen posturas menos extremas de autoritarismo en cualquier lugar. En muchas clases, por ejemplo, hay un contrato implícito entre estudiantes y profesores: los estudiantes demandan estructura y el profesor se sujeta en sus notas. Parece inocuo e incluso natural, pero de esta manera los estudiantes evitan asumir cualquier responsabilidad

en su aprendizaje y el profesor puede evadirse de abordar las cuestiones verdaderamente de interés en su campo.

Destructividad. Los autoritarios viven una dolorosa existencia, en cierto sentido, eliminándose a sí mismos: ¿si no existe un yo mismo, cómo algo puede hacerme daño?. Pero 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 (brutalidad, vandalismo, humillación, crimen, terrorismo...).

Fromm añade que si el deseo de destrucción de una persona se ve bloqueado, entonces puede redirigirlo hacia adentro de sí mismo. La forma más obvia de auto destructividad es por supuesto, el suicidio. Pero también podemos incluir aquí muchas enfermedades como la adicción a sustancias, alcoholismo o incluso la tendencia al placer de entretenimientos pasivos. Él le da una vuelta de tuerca a la pulsión de muerte de Freud: la auto destructividad es una destructividad frustrada, no al revés.

Conformidad automática. Los autoritarios se escapan de su propia persecución a través de una jerarquía autoritaria. Pero nuestra sociedad enfatiza la igualdad. Hay menos jerarquía en la que esconderse que lo que parece (aunque muchas personas las mantienen y otras no). Cuando necesitamos replegarnos, nos refugiamos en nuestra propia cultura de masas. Cuando me visto en la mañana, ¡hay tantas decisiones que tomar!. Pero solo necesito ver lo que tienes puesto y mis frustraciones desaparecen. O puedo fijarme en la TV que, como un horóscopo, me dirá rápida y efectivamente qué hacer. Si me veo como..., si hablo como..., si pienso como..., si siento como...cualquier otro de mi sociedad, entonces pasaré inadvertido; desapareceré en medio de la gente y no tendré la necesidad de plantearme mi libertad o asumir cualquier responsabilidad. Es la contraparte horizontal del autoritarismo.

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, ya no tiene que sentirse solo. Desde luego no estará solo, pero tampoco es él mismo. El conformista autómatas experimenta una división entre sus genuinos sentimientos y los disfraces que presenta al mundo, muy similar a la línea teórica de Horney.

De hecho, 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. Él 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 como condición de 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 solo del peligro de perder su vida, sino de perder su mente (Fromm, 1968, p. 61, en su original en inglés. N.T.).

Yo añadiría 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 acariciar la idea de libertad política, dado que supone que podemos hacer lo que queramos. Un buen ejemplo sería el sadismo sexual (o masoquismo) que tiene una raíz psicológica que condiciona el comportamiento. Esta persona no es libre en el sentido personal, pero agradecerá una sociedad políticamente libre que diga que aquello que hace los adultos entre ellos no es de su incumbencia. Otro ejemplo nos concierne a muchos de nosotros en la actualidad: nosotros podemos estar peleando por nuestra libertad (en el sentido político), y aún cuando lo consigamos, tendemos a ser conformistas y más bien irresponsables. ¡Tenemos el voto, pero fallamos en su aplicación!. Fromm tiende mucho a la libertad

política; pero es bastante insistente en que hagamos uso de esa libertad y ejercer 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.

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 los padres. En muchas sociedades tradicionales, este es el caso con muchos niños, especialmente de las niñas.

El otro ejemplo es el caso donde el niño “absorbe” a sus padres. En este caso, el niño domina o manipula al padre, que existe esencialmente para servir al niño. Si esto les suena extraño, déjenme asegurarles 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, es incluso necesario: ¿de qué otra manera aprende el niño el arte de la autoridad que necesitará para sobrevivir como adulto?

En realidad, prácticamente todo el mundo de una sociedad tradicional aprende como ser tanto dominante como sumiso, ya que casi todo el mundo tiene a alguien por encima o debajo de él en la jerarquía social. Obviamente, el escape autoritario de la libertad está estructurado en tal sociedad. Pero, obsérvese que por mucho que pueda ofender nuestros modernos estándares de igualdad, esta es la forma en que las personas hemos vivido por cientos de años. Es un sistema social bastante estable, que nos permite un gran monto de amor y amistad y billones de personas lo secundan.

Familias apartadas. De hecho, su principal característica es su gélida indiferencia e incluso su odio helado. Aún cuando el estilo familiar de “repliegue” ha estado siempre con nosotros, ha llegado solo a dominar algunas sociedades en los últimos pocos cientos de años; esto es, desde que la burguesía (la clase comerciante) arribó a la escena con fuerza.

La versión “fría” es la más antigua de las dos, propia del norte de Europa y partes de Asia, y en todas aquellas partes 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 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 posiblemente envuelve romper la discusión y encontrarse en el bosque para discutir el tema. El castigo es radical y frío, “por tu propio bien”. De forma alternante, una cultura puede utilizar la culpa y la retirada de afecto como castigo. De cualquiera de las maneras, los niños de estas culturas se tornan hacia el logro en cualquiera que sea la noción de éxito que éstas posean.

El estilo puritano de familia defiende la huida destructiva de la libertad, lo cual es internalizado a menos que algunas circunstancias (como la guerra) no lo permitan. Yo añadiría aquí que este tipo de familias propulsa una forma más rápida de perfeccionismo (viviendo según las reglas) que es también una forma de evitar la libertad que Fromm no menciona. Cuando las reglas son más importantes que las personas, la destructividad es inevitable.

El segundo tipo de familias apartadas 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 a 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 a criar a tus hijos como tus iguales. Un padre debe ser el mejor “compi” 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 la “media” en busca de sus valores. Esta es, por tanto, ¡la superficial y televisiva familia!

El escape de la libertad es particularmente obvia aquí: es una conformidad automática. Aunque todavía esta familia está en minoría en el mundo (salvo, por supuesto, en la TV), esta es una de las principales preocupaciones de Fromm. Parece ser el presagio del futuro.

¿Qué hace a una familia buena, sana y productiva?. Fromm sugiere que ésta sería una familia 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 nuestras familias la mayoría de las veces sólo son un reflejo de nuestra sociedad y cultura. Fromm enfatiza que embebemos de nuestra sociedad con la leche de nuestra madre. Es tan cercana a nosotros que con frecuencia olvidamos que nuestra sociedad es tan sólo una de las múltiples vías de lidiar con las cuestiones de la vida. Muchas veces creemos que la manera en que hacemos las cosas es la única forma; la forma natural. Lo hemos asumido tan bien que se ha vuelto inconsciente (el inconsciente social, para ser más precisos ? *también llamado inconsciente colectivo, aunque esta expresión está atribuida a otro autor. N.T.*). Por esta razón, en muchas ocasiones creemos que estamos actuando en baso 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. Si lo desea, puede aplicarse un test de personalidad hecho a partir de los adjetivos que Fromm usa para describir sus orientaciones.

La orientación receptiva. Estas son personas que esperan conseguir lo que necesitan; si no lo consiguen de forma inmediata, esperan. 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 fuerte 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.

Esta orientación está asociada a familias simbióticas, especialmente 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 (acomodada) y a la personalidad conformista de Horney. En su presentación extrema puede caracterizarse por adjetivos como sumiso y anhelante. De forma más moderada, se presenta con adjetivos como resignada y optimista.

La orientación explotadora. Estas personas esperan conseguir lo que desean a través de la explotación de otros. De hecho, las cosas tienen un valor mayor cuanto sean tomadas de otros: la dicha es preferiblemente robada, las ideas plagiadas, y el amor se consigue basándose en coerción. Este tipo es más común en la historia de las aristocracias y en las clases altas de los imperios coloniales. Piénsese por ejemplo en los ingleses en la India: su posición estaba basada completamente en su poder para arrebatarse a la población indígena. Algunas de sus características más notables es la habilidad de mantenerse muy cómodos ¡dando

órdenes!. También la podemos encontrar en los bárbaros pastores y pueblos que se apoyan en la invasión (como los Vikingos).

La orientación explotadora está asociada al lado “chupóptero” en 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 mezclados con cualidades más sanas, son asertivos, orgullosos y cautivadores.

La orientación acaparadora. Las personas que acumulan tienden a mantener consigo esas cosas; reprimen. Consideran al mundo como posesiones y como potenciales posesiones. Incluso los amados son personas para poseer, mantener o comprar. Fromm, perfilando a Marx, relaciona este tipo de orientación con la burguesía, la clase media comerciante, así como los terratenientes ricos y los artistas. Lo asocia particularmente con la ética laboral protestante y con grupos puritanos tales como los nuestros.

La retención está asociada a las formas más frías de familias apartadas y con destructividad. Yo añadiría aquí que existe también una clara relación con el perfeccionismo. Freud llamaría a este tipo de orientación el tipo anal retentivo; Adler (hasta cierto punto), le llamaría el tipo evitativo y Horney (más claramente) el tipo resignado. En su forma pura, significa que eres terco, tacaño y poco imaginativo. Si perteneces a una forma menos extrema, serías resolutivo, económico y práctico.

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. Solo en esta orientación se piensa 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. ¡Esta es nuestra 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, el tipo 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. Nótese 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 lo es todo!.

La orientación productiva. Existe, no obstante, una personalidad más sana, a la que Fromm ocasionalmente se refiere como la persona que no lleva máscara. Esta es la persona que sin evitar su naturaleza social y biológica, no se aparta nunca 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 supuesto, que él tiene una idea de cómo debería ser. Lo llama **socialismo comunitario humanista**, ¡menudo bocado! Y desde luego no está compuesto por palabras que precisamente sean muy bienvenidas en EEUU; pero déjenme explicarme: Humanista significa que está orientado a seres humanos y no sobre otra entidad estatal superior (en absoluto) o a algún ente divino. Comunitario significa compuesto de pequeñas comunidades (Gesellschaften, en alemán), como opuesto a un gran gobierno central corporativo. Socialismo significa que cada uno es responsable del bienestar del vecino. Además de comprensible, ¡todo esto es muy difícil de argumentar bajo el idealismo de Fromm.

Fromm dice que las primeras cuatro orientaciones (a las cuales otros llaman neurótica) 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” tiende a convertirse en el “ello me tiene”, volviéndonos sujetos manejados por nuestras posesiones.

Del otro lado, 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.

Dice que 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 le quite las cosas malas y que le 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.

<i>Orientación</i>	<i>Sociedad</i>	<i>Familia</i>	<i>Escape de la libertad</i>
Receptivo	Sociedad campesina	Simbiótica (passiva)	Autoritario (masoquista)
Explotador	Sociedad aristocrática	Simbiótica (activa)	Autoritario (sádico)
Acaparadora	Sociedad burguesa	Apartada (puritana)	Perfeccionista a destructivo
De venta	Sociedad moderna	Apartada (infantil)	Conformista autómata
Productiva	Socialismo Comunitario Humanista	Amorosa y razonable	Libertad y responsabilidad reconocida y aceptada

Maldad

Fromm siempre estuvo interesado en tratar de comprender a las personas verdaderamente malévolas de este mundo; no solamente a aquellas 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 de ser, tienen una cosa en común: todas constituyen un esfuerzo para vivir. Igual que Horney, Fromm creía que incluso el neurótico más miserable por lo menos está intentando adaptarse a la vida. Son, usando su palabra, **biófilos**, amantes de la vida.

Pero existe otro tipo de personas que él llama **necrófilos** (amantes de la muerte). Tienen una atracción pasional de todo lo

que es muerte, destrucción, podredumbre, y enfermizo; 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 en todo esto es puramente mecánico. Es la pasión de “destrozar todas las estructuras vivientes”.

Si nos trasladamos al pasado cuando estábamos en el instituto, podemos visualizar algunos ejemplos: aquellos que eran unos verdaderos aficionados a las películas de terror. Estas personas podrían haber diseñado 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. Les encantaban las armas y eran manitas con todos los artilugios mecánicos. A mayor sofisticación tecnológica, mayor era su felicidad. Beavis y Buttthead (los personajes de la televisión musical famosa) están modelados bajo este esquema.

Recuerdo haber visto en una ocasión una entrevista en la televisión, cuando 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 que quizás a él no le gustaría escuchar su historia. Ya sabes, cuando era niño, le 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. N.T.).*

Fromm hace algunas sugerencias sobre cómo surge este tipo de sujetos. Dice que debe existir algún tipo de influencia genética que les previene de sentir o responder a los afectos. También añade que deben haber tenido una vida tan llena de frustraciones que la persona se pasa el resto de su vida inmerso en la rabia. Y

finalmente, sugiere que deben haber crecido con una madre también necrófila, de manera que el niño no ha tenido a nadie de quien recibir amor. Es muy posible que la combinación de estos tres factores provoque esta conducta. Aún así, subsiste la idea de que estos sujetos son plenamente conscientes de su maldad y la mantienen. Desde luego, son sujetos que necesitan estudiarse más profundamente.

Discusión

De alguna forma, Fromm es una figura de transición, o si lo prefiere, un teórico que aúna otras teorías; para nosotros, de forma eminente, une las teorías freudianas con las neo-freudianas que hemos visto (especialmente a Adler y Horney) y las teorías humanistas que discutiremos más adelante. De hecho, está tan cerca de ser un existencialista, que ¡casi no importa!. Creo que el interés en sus ideas será mayor de la misma manera en que la psicología existencial hace.

Otro aspecto de su teoría es único de él: 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 tales cuestiones como clase social, estatus minoritario, educación, vocación, antecedentes religiosos y filosóficos y así sucesivamente. Esta ha sido una representación no demasiado afortunada, aunque se puede deber a su asociación con el marxismo. Pero es, creo, inevitable que empecemos a considerarla más y más, especialmente como una contrapartida al incremento de la influencia de las teorías biológicas.

Referencias

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). Si interesante tratado sobre el amor en el mundo moderno es el llamado **The Art of Loving** (1956). Mi libro favorito de todos es **The Sane Society** (1955), el cual debió de hecho haberse llamado “la sociedad insana” ya que prácticamente en su totalidad está dirigido a demostrar cuán loco está nuestro mundo actualmente, y como 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 escrito muchos otros grandes libros, incluyendo algunos sobre la Cristiandad, el Marxismo y el Budismo Zen.

Todos estos libros se encuentran traducidos al castellano como sigue: “El Escape de la Libertad”; “Hombre por Sí Mismo”; “El Arte de Amar”; “La Sociedad Sana”; “La Anatomía de la Destructividad Humana”. Para mayor información, existen cerca de 2950 referencias a Fromm y su teoría en castellano en Internet; tan solo teclee en cualquier buscador la palabra “Fromm”.N.T.

HORNEY KAREN

Karen Horney nació el 16 de septiembre de 1885 y fue hija de Clotilde y Brendt Wackels Danielson. Su padre fue un capitán naval y era un hombre muy religioso y autoritario. Sus hijos le llamaban “el lanzador de Biblias”, porque, según Horney, ¡verdaderamente lo hacía!. Su madre, apodada Sonni, era una persona muy diferente. Era la segunda mujer de Berndt, 19 años más joven y considerablemente más urbana. Karen también tuvo un hermano mayor también llamado Berndt a quien cuidó profundamente, así como otros 4 hermanos mayores del primer matrimonio de su padre.



La infancia de Karen Horney parece estar llena de contradicciones: por ejemplo, mientras que Karen describe a su padre como un sujeto disciplinario que prefería a su hermano Berndt sobre los demás, por otro lado aparentemente le traía múltiples regalos a Karen de todas partes del mundo e incluso le llevó con él a tres viajes ultramarinos, cosa bastante difícil de hacer por un capitán en esos tiempos. No obstante, ella se sintió con falta de afecto por parte de su padre, lo cual hizo que se inclinara especialmente a su madre, volviéndose, como ella misma ha dicho, “su pequeño corderito”.

A la edad de 9 años, cambió su acercamiento a la vida, tornándose ambiciosa e incluso rebelde. Se dijo a sí misma: “Si no puedo ser guapa, entonces decidiré ser lista”, lo cual es extraño, ¡ya que era realmente guapa!. Además, alrededor de esta etapa, Karen desarrolló una extraña atracción por su propio hermano. Éste, avergonzado por sus expectativas sobre él, como cualquiera pudiera imaginar de un chico adolescente, le apartó de él. Esta situación le llevó a la que sería su primer encuentro con la depresión, problema que no le abandonaría el resto de su vida.

En la adultez temprana sobrevinieron algunos años de estrés. En 1904, su madre se divorció de sus padres, dejándole con Karen y el joven Berndt. En 1906 ingresó 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 conoció 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, su madre Sonni muere, provocando una tensión importante sobre Karen, lo cual le llevó a psicoanalizarse.

Tal y como Freud hubiera supuesto, Karen se había casado con un hombre nada diferente a su padre: Oscar era tan autoritario como el capitán había sido con sus hijos. Horney se daba cuenta de que ella no solo no intervenía, sino que incluso entendía que esta atmósfera era buena para sus hijos y que les inculcaría el afán de independencia. Fue solamente muchos años más tarde cuando por vía de su introspección cambiaría su visión sobre la crianza.

En 1923, el negocio de Oscar se vino abajo. Acto seguido, Oscar desarrolló una meningitis, volviéndose 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 hundió en una gran depresión, hasta el punto de nadar mar adentro mientras estaba de vacaciones con la idea de quitarse la vida.

Karen y sus hijas se mudaron de casa de Oscar en 1926 y emigraron a los Estados Unidos cuatro años más tarde. Se establecieron en Brooklin. Aunque pareciera extraño actualmente, en los años 30' Brooklin era la capital intelectual del mundo, debido en su mayor parte a la influencia de refugiados judíos provenientes de Alemania. Fue aquí donde logró amistad con intelectuales de la talla de Erich Fromm y Harry Stack Sullivan, llegando a tener una relación esporádica con éste último. Y fue 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 que tenemos. En primer lugar, ofreció una perspectiva bastante distinta de entender la neurosis, considerándola como algo bastante más continuo en la vida normal que los teóricos previos. Concretamente, entendía la neurosis como un intento de hacer la vida más llevadera, como una forma de “**control interpersonal y adaptación**”. Esto sería, por supuesto, aquello a lo que estamos dirigidos en nuestra vida cotidiana, solo que parece que la mayoría de nosotros lo hacemos bien y los neuróticos parece que se hunden más rápidamente.

En su experiencia clínica, distinguió **10 patrones particulares de necesidades neuróticas**, los cuales están basados sobre aquellas cosas que todos necesitamos, pero que se han vuelto distorsionadas de diversas formas por las dificultades de las vidas de algunas personas.

Inicialmente, 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. Por ejemplo, todos necesitamos afecto, pero no lo esperamos de todo aquel que conocemos. No esperamos grandes dosis de afecto de parte de incluso nuestros mejores amigos y relaciones. No esperamos que nuestras parejas nos den afecto todo el tiempo, en todas las circunstancias. No esperamos grandes muestras de amor mientras que nuestras parejas están rellenando los formularios de pagos a Hacienda, por ejemplo. Y, somos conscientes de que habrá muchas veces en nuestra vida donde tendremos que ser autosuficientes.

Segundo, la necesidad neurótica es bastante más intensa y provocará un gran monto de ansiedad si no se satisface su demanda o incluso si se percibe que no será satisfecha en un futuro. Es esto, por tanto, lo que le lleva a tener 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 son las siguientes.

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

Necesidad neurótica de pareja; de alguien que lleve las riendas de nuestra vida. Esta necesidad 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.

El neurótico necesita restringir la vida de uno a límites muy estrechos, a no ser demandantes, a satisfacernos con muy poco. Incluso esta postura tiene su contrapartida normal. ¿Quién no ha sentido la necesidad de simplificar la vida cuando se vuelve muy estresante; de unirse a una orden monacal; a desaparecer de la rutina; o de volver al útero materno?.

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, usualmente acompañado de un rechazo por la debilidad y una fuerte creencia en los propios poderes racionales.

Necesidad neurótica de explotar a los demás y sacar lo mejor de éstos. En la persona común podríamos entender esto como la necesidad de tener un efecto, de provocar impacto, de ser escuchado. En el neurótico, se convierte en una manipulación y la creencia de que los demás están ahí para ser utilizados. Puede

comprender también una idea de miedo a ser manipulado por los demás, de parecer estúpido. Ustedes se habrán percatado de esas personas que les encanta las bromas pesadas, pero no las soportan cuando ellas son el blanco de tales bromas, ¿no?

Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social. Somos criaturas sociales, así como sexuales, y nos gusta ser apreciados por los demás. Pero estas personas están sobrepreocupadas por las apariencias y la popularidad. Temen ser ignoradas, simples, poco “guay” y “fuera de lugar”.

Necesidad de admiración personal. Todos necesitamos ser admirados por nuestras cualidades tanto internas como externas. Necesitamos 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 escenas, ¿sabes?”, y así sucesivamente. Su miedo se centra en no ser nadie, falta de importancia y sin sentido en sus acciones.

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, vemos a estas personas constantemente devaluando aquello en lo que no pueden ser los primeros. Si, por ejemplo, son buenos corredores, el lanzamiento de disco y las pesas son “deportes secundarios”. Si su fuerte es lo académico, las habilidades físicas no son de importancia, y demás.

Necesidad neurótica de autosuficiencia e independencia. Todos nosotros debemos cultivar cierta autonomía, pero algunas gentes sienten que no deberían necesitar de nadie nunca. Tienden a rechazar la ayuda y muchas veces son reticentes a comprometerse en una relación afectiva.

Necesidad de perfección e inexpugnabilidad. Muchas veces para ser cada vez mejores en nuestra vida, tenemos un impulso que

puede de hecho ser de consideración neurótica, pero algunas personas pretenden constantemente ser perfectas y temen fallar. No resisten que se les “coja” en un error y necesitan, por tanto, controlar todo el tiempo.

A medida que Horney fue revisando sus conceptos, empezó a darse cuenta que sus tipos de necesidades neuróticas podían agruparse en tres amplias **estrategias de adaptación**:

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

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

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. Además de la complianza, se refirió a ésta como la estrategia de moverse hacia y la llamada auto-retirada. Sólo tenemos que detenernos un poco para ver que estas frases son muy similares en contenido al acercamiento de aprendizaje 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 como alejarse de o la 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 tienes un padre

violento o una madre esquizofrénica, o has sido abusado sexualmente por un tío, podrías, no obstante, tener otros miembros familiares que te quisieron mucho, que cuidaron mucho de ti y que trabajaron para protegerte de otros posibles daños; y podrías haber crecido sano y feliz como adulto. Es incluso aún más cierto que la mayoría de los neuróticos adultos de hecho no sufren de abusos ni rechazo infantil, por tanto la surge la siguiente interrogante: si el rechazo ni el abuso infantil son las causas de las neurosis, entonces ¿qué la produce?

La respuesta de Horney es la llamada **indiferencia paterna** o como ella le llamaba “**la maldad básica**” o una falta de calidez y afecto durante la infancia. Hay que saber que incluso una paliza ocasional o un encuentro sexual en la niñez pueden superarse, siempre y cuando el niño se sienta aceptado y querido.

La clave para entender la indiferencia parental es que constituye una forma de percepción del niño y no de las intenciones de los padres. Aquí sería bueno recordar que “El camino al infierno está lleno de buenas intenciones”. 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. Nótese que muchos padres, incluso aquellos buenos padres, hacen esto debido a las presiones en las que ellos mismos se encuentran. Otros lo hacen porque ellos mismos son neuróticos y colocan sus necesidades sobre las de sus hijos.

Horney observó que los niños responden no con pasividad y debilidad ante la indiferencia parental, tal y como nosotros creemos, sino que lo hacen con rabia, respuesta que la autora describe como **la hostilidad básica**. El hecho de frustrarse conlleva a una respuesta primera de un esfuerzo por protestar por 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 haceme daño”.

Sin embargo, la mayoría de los niños se hallan sobresaturados 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 adaptativa preferida (compliance). Se dicen a sí mismos: “Si puedo lograr que me quieras, entonces no me harás daño”.

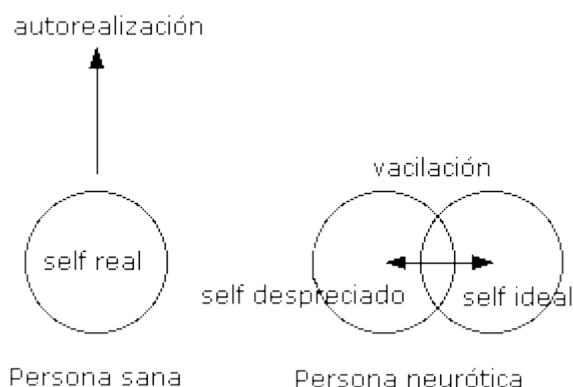
Algunos niños descubren que ni la agresión ni la compliance eliminan la indiferencia parental percibida, por lo que solucionan el problema abandonando la lucha familiar y metiéndose en sí mismos, volviéndose preocupados por ellos prioritariamente. Esta es la tercera estrategia adaptativa. Se dicen: “Si me repliego, nada me dañará”.

Teoría del self

Horney tenía una manera más de ver a las neurosis: en términos de imagen del **self** (de sí mismo). Para Horney el self es el centro del ser; su potencial. Si uno ha sido sano, entonces habría desarrollado un concepto preciso de quién soy y por consiguiente podré sentirme libre de impulsar ese potencial (auto-realización).

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 piensas que los demás ven. Si miramos a nuestro alrededor (de forma precisa o no) creyendo que los demás te están despreciando, entonces internalizaremos esta sensación como si fuese verdaderamente nuestra percepción de nosotros mismos. Por otro lado, si estamos fallando de alguna manera, esto implicaría

que existen ciertos ideales ante los que nos estamos sometiendo. Estamos creando un self ideal fuera de nuestras “posibilidades”. Tenemos que 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 mismos y pretender ser perfectos.



Horney llamó a esta relación estrecha entre los yo ideales y despreciados como “**la tiranía de los posibles**” y de los neuróticos la “**lucha por la gloria**”.

La persona sumisa cree que “debería ser dulce, auto-sacrificado y santo”.

La persona agresiva dice “debería ser fuerte, reconocido y un ganador”.

La persona introvertida cree que “debería ser independiente, reservado y perfecto”.

Y mientras está vacilando entre estos dos self imposibles, el neurótico se ve alienado de su propio yo y retraído 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 adaptativas son muy cercanas a los tres tipos adlerianos. Es, de hecho, bastante lógico pensar que Karen fue muy influida por Adler, pero si nos acercamos bien a cómo ella derivó sus tres estrategias (a través de colapsar grupos de necesidades neuróticas), podemos observar que simplemente llegó a las mismas conclusiones desde un abordaje distinto. Sin embargo, no hay duda de que tanto Horney como Adler (y Fromm y Sullivan) constituyen una escuela no oficial de psiquiatría. Usualmente son llamados neo-freudianos, aunque el término sea bastante impreciso. Por desgracia, el otro término común es el de psicólogos sociales, el cual, aún cuando es preciso, es un término usado más para designar un área de estudio.

Es importante observar cómo la teoría de Horney se acerca a la de Adler en cuanto a las diferencias entre el afán de perfección sano y neurótico, e incluso, para adelantarnos un poco a nuestros autores revisados, cómo se parece su conceptualización a la de Carl Rogers. Muchas veces creo que cuando varias personas ofrecen ideas similares, es un buen signo de que estamos llegando a algo valioso.

Karen Horney tuvo un par más de interesantes ideas que deberíamos mencionar. En primer lugar, ella criticó la idea freudiana de envidia al pene. Aunque aceptó que esto de hecho ocurría 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.

De hecho, decía, podría haber una contrapartida masculina a la envidia al pene en los hombres, **la envidia al útero**, significando a aquella envidia que se siente ante la habilidad femenina de criar hijos. Quizás, el grado hasta donde muchos hombres se dirigen a por el éxito y de querer que sus apellidos perduren después de su

muerte es una compensación por su incapacidad de perdurar una parte de sí mismos a través de llevar consigo, amamantar y criar sus hijos.

Una segunda idea, la cual no tiene mucha aceptación en la comunidad psicológica, es la del **autoanálisis**. Karen Horney escribió uno de los primeros manuales de autoayuda y sugirió que con pequeños problemas neuróticos, nosotros podríamos ser nuestros propios psiquiatras. ¡Podemos observar aquí cómo esta idea podría amenazar unos cuantos de esos egos delicados que hacen su vida como terapeutas!. Siempre me sorprenden las reacciones que algunos de mis colegas tienen con respecto a personas como Joyce Brothers, el famoso columnista psicólogo (Posiblemente, esta postura de algunos terapeutas, sobre todo en el ámbito psicoanalítico esté en sus inicios de modificarse, debido a una nueva apertura y flexibilización de los puntos de vista ortodoxos y radicales de las escuelas. N.T.). Aparentemente, si no trabajamos con una guía oficial, tu trabajo se verá reducido a considerarse como “psicología barata”. (Desde nuestra postura, es muy probable que muchos psiquiatras, 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”. N.T.).

El comentario más negativo que podría hacer a Karen Horney es que su teoría 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 ella sitúa a las personas neuróticas y sanas en un continuo, se refiere al neurótico que existe en todos nosotros.

Referencias

El mejor libro de Karen Horney es **Neurosis and Human Growth** (1950). En mi humilde opinión, es el mejor libro que se haya

escrito jamás 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).

SKINNER B.F.

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 y de trabajo duro.

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. En particular, su hermano murió a los 16 años de un aneurisma cerebral.

Burrhus 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, incluyendo artículos críticos sobre la misma, la facultad e incluso contra ¡Phi Beta Kappa!. Para rematar todo, era un ateo (en una universidad que exigía asistir diariamente a la capilla).

Al final, se resignó a escribir artículos sobre problemas laborales y vivió por un tiempo en Greenwich Village en la ciudad de Nueva York como "bohemio". 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 enseñar en la Universidad de Minesota. Allí conoció y más tarde se casó con Ivonne Blue. Tuvieron dos hijas, de las cuales la segunda se volvió famosa como la primera infante 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, investigando constantemente y guiando a cientos de candidatos doctorales, así como escribiendo muchos libros. Aunque no era un escritor de ficción y poesía exitoso, llegó a ser uno de nuestros mejores escritores sobre psicología, incluyendo el libro *Walden II*, un compendio de ficción sobre una comunidad dirigido por sus principios conductuales. Nos referiremos a partir de aquí al término conductual, por ser más apropiado dentro del campo de la psicología.N.T.

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 el **operante** (esto es; el comportamiento que ocurre inmediatamente después del reforzador). Esto es 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.”

Imagínese a una rata en una caja. Esta es una caja especial (llamada, de hecho, “la caja de Skinner”) que tiene un pedal o barra

en una pared que cuando se presiona, pone en marcha un mecanismo que libera una bolita de comida. La rata corre alrededor de la caja, haciendo lo que las ratas hacen, cuando “sin querer” pisa la barra y ¡presto!, 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 sus bolitas 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? Aparentemente 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 no vuelva a ocurrir en el futuro.

Ahora, si volvemos a poner en marcha la máquina de manera que el presionar la barra, la rata consiga el alimento de nuevo, el comportamiento de pisar el pedal surgirá de nuevo, mucho más rápidamente que al principio del experimento, cuando la rata tuvo que aprender el mismo por primera vez. Esto es 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; una tarea tediosa y lenta. De manera que tuvo que reducir el número de refuerzos que le daba a sus

ratas para cualquiera que fuera el comportamiento que estaba intentando condicionar. Así que, las ratas mantuvieron un comportamiento constante e invariable, ni más ni menos entre otras cosas, 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 comete el comportamiento (como 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 una “tasa por pieza” en la producción industrial de ropa: cobras más mientras más camisetitas 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 si la rata tiende a llevar el “paso”: bajan la frecuencia de su comportamiento justo antes del refuerzo y aceleran 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 mantenían más 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!.

Modelado

Una cuestión que Skinner tuvo que manejar es la manera en que llegamos a fuentes más complejas de comportamientos. Respondió a esto con la idea del **modelado**, o “el método de aproximaciones sucesivas”. Básicamente, consiste en primer lugar en reforzar un comportamiento solo vagamente similar al deseado. Una vez que está establecido, buscamos otras variaciones que aparecen como muy cercanas a lo que queremos y así sucesivamente hasta lograr que el animal 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. Mi favorita es aquella de enseñar a las palomas a tirar los bolos!.

Una vez utilicé el modelado en una de mis hijas. Tenía tres o cuatro años y tenía miedo de tirarse por un tobogán en particular. De manera que la cargué, la puse en el extremo inferior del tobogán y le pregunté si podía saltar al suelo. Por supuesto lo hizo y me mostré muy orgulloso. Luego la cargué de nuevo y la situé un pie más arriba; le pregunté si estaba bien y le dije que se impulsara y se dejara caer y luego saltara. Hasta aquí todo bien. Repetí este acto una y otra vez, cada vez más alto en el tobogán,

no sin cierto miedo cuando me apartaba de ella. Eventualmente, pudo tirarse desde la parte más alta y saltar al final. Desdichadamente, todavía no podía subir por las escaleritas hasta arriba, de manera que fui un padre muy ocupado durante un tiempo.

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 suave (como ver a una araña pequeña a lo lejos a través de una ventana). El segundo será un poquito más amenazador y así sucesivamente hasta que el número 10 presentará algo extremadamente terrorífico (por ejemplo, ¡una tarántula corriéndote por la cara mientras conduces tu coche a mil kilómetros por hora!). El terapeuta luego le enseñará cómo relajar sus músculos, lo cual es incompatible con 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 estás relajado, volviendo atrás si es necesario, hasta que finalmente puedas imaginar la tarántula sin sentir tensión.

Esta es una técnica especialmente cercana a mí, ya que de hecho tuve fobia a las arañas y pude liberarme de ella con desensibilización sistemática. La trabajé tan bien que después de una sola sesión (tras el escenario original y un entrenamiento de relajación muscular) pude salir al exterior de casa y coger una de esas arañitas de patas largas. ¡Genial!.

Más allá de estos sencillos ejemplos, el modelado también se ocupa de comportamientos más complejos. Por ejemplo, uno no se vuelve un cirujano cerebral por solo adentrarse en un quirófano, cortar la cabeza de alguien, extirpar exitosamente un tumor y ser remunerado con una buena cantidad de dinero. Más bien, estás moldeado sensiblemente por 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 demás. Esto es además algo que tus padres cuidadosamente harán, como la rata en la caja, pero mejor, en tanto esto es menos intencionado.

Estímulo adverso (aversivo) *en psicología iberoamericana se ha traducido el término como aversivo, N.T.*

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 [quizás].

Por otro lado, si removemos un estímulo adverso establecido antes de que la rata o José haga 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 pesado para que saque la basura, es más probable que saque la basura [quizás]. Podríamos decir que “sienta tan bien” cuando el estímulo adverso cesa, que ¿esto sirve como refuerzo!.

Un comportamiento seguido del cese del estímulo adverso resulta en una probabilidad incrementada de que ese comportamiento ocurra en el futuro.

Nótese 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 yo quiero, ¿es esta actuación positiva; es decir un refuerzo?; ¿o es la detención de lo negativo; es decir del estímulo adverso de ansiedad?

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!. ¿recuerdan cuando antes dije 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, como sería el caso de que hubiese sido definitivamente removido. Este refuerzo escondido ha sido solamente “cubierto” por un estímulo adverso conflictivo. Por tanto, seguramente, el niño (o yo) nos comportaríamos bien; pero aún sentaría bien tirar los juguetes. 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 otros 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 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.

Un inconveniente de la economía simbólica es el siguiente: cuando un “interno” de alguna de estas instituciones abandona el centro, vuelven a un entorno que refuerza el comportamiento que inicialmente le llevó a entrar en el mismo. La familia del psicótico suele ser bastante disfuncional. El delincuente juvenil vuelve directamente a la “boca del lobo”. Nadie les da fichas por comportarse bien. Los únicos refuerzos podrían estar dirigidos a mantener la atención sobre los “acting-out” o alguna gloria de la pandilla al robar en un supermercado. En otras palabras, ¡el ambiente no encaja muy bien!.

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 por su libro ***Walden II***, donde describe una comuna casi utópica operando bajo sus principios.

Algunas personas, especialmente los derechistas religiosos, atacan al libro diciendo que sus ideas alejan 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 no queremos 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 solo 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” sin aparentes motivos ulteriores. De hecho, mantuvo su dignidad dado que su historial de refuerzos le condujo a considerar el comportarse de esa manera “digna” como algo más reforzante que montar una escena.

El malo hace lo malo porque lo malo es compensado. 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**, podemos **diseñar la cultura**.

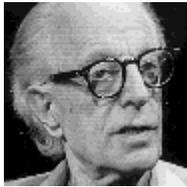
Tanto la libertad como la dignidad son ejemplos de lo que Skinner llama **constructos mentalistas** (inobservables y por tanto inútiles para la psicología científica). Otros ejemplos lo constituyen los mecanismos de defensa, estrategias adaptativas, auto-actualización, el inconsciente, la conciencia 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 nuestro comportamiento e ideas como alma, mente, yo, juicio, self y, por supuesto, personalidad.

En vez de los anterior, Skinner recomienda que los psicólogos se concentren en lo observable; esto es el medio ambiente y nuestro comportamiento en él.

Lecturas

Ya esté o no de acuerdo, Skinner es un buen escritor y muy entretenido de leer. Ya mencioné *Walden II* y *Beyond Freedom and Dignity* (1971). El mejor resumen de sus teorías está en el libro *About Behaviorism* (1974).

ELLIS ALBERT



Desde que empecé a colocar a todos estas teorías en Internet, he recibido solicitudes diversas de que añadiera este u otro autor ¡con notas adicionales que me decían lo tonto que había sido por dejar de mencionar a tal genio!. En este sentido, por ejemplo, añadí a Allport por esta razón, pero la mayoría de los autores no, dado que aunque la mayoría de los escritores amamos a los genios, el genio raramente es sobrepasado por teóricos como Rogers o Horney, y mucho menos por Jung o Binswanger. Pero Albert Ellis...¡me llamó la atención!. Aún cuando se le considera un teórico “clínico”, esto es, inclinado prioritariamente a desarrollar un tipo de terapia, es, en mi opinión, tan sofisticado como cualquiera.

Para simplificar mi vida un poco, me he tomado la libertad con el permiso del **Instituto Albert Ellis** (HIPERVÍNCULO <http://www.rebt.org/>), de recoger dos artículos para presentar la teoría de Ellis.

De **A Sketch of Albert Ellis** (Un bosquejo de Albert Ellis) de Gary Greeg.

Ellis nació en Pittsburg en 1913 y se crió en Nueva York. Se sobrepuso a una infancia difícil usando su cabeza, volviéndose, en sus propias palabras, “un solucionador de problemas terco y pronunciado”. Un problema renal grave desvió su atención de los deportes a los libros, y la disensión en su familia (sus padres se divorciaron cuando él tenía 12 años) le condujeron a trabajar sobre la comprensión de los demás.

En el instituto Ellis concentró su atención en hacerse el Gran Novelista Americano. Consideró la posibilidad de estudiar contabilidad en la universidad; en hacer suficiente dinero como para retirarse a los 30 y escribir sin la presión de la necesidad económica. La Gran Depresión estadounidense puso punto final a

su anhelo, pero logró llegar a la universidad en 1934, graduándose en administración de empresas en la City University of New York. Su primera incursión aventurera en el mundo empresarial fue la de un negocio de parches de pantalones junto a su hermano. Buscaron juntos en tiendas de vestidos todos aquellos pantalones que necesitasen remates para adaptar igualmente los abrigos de sus clientes. En 1938, Albert llegó al puesto de director de personal de una firma novedosa.

Ellis empleó la mayoría de su tiempo libre en escribir historias cortas, obras teatrales, novelas, poesía cómica, ensayos y libros de no-ficción. Cuando alcanzó los 28 años, ya había terminado al menos dos docenas de manuscritos completos, pero aún no había logrado que se los publicasen. Se percató entonces de que su futuro no descansaría sobre la escritura de ficción, por lo que se dedicó exclusivamente a la no-ficción, a promover lo que él llamaría la “revolución sexual-familiar”.

A medida que Ellis recolectaba más y más material de un tratado llamado “The Case for Sexual Liberty” (La Causa por la Libertad Sexual), muchos de sus amigos empezaron a considerarle como una especie de experto en la materia. Con frecuencia le pedían consejos, y Ellis descubrió que le encantaba la asesoría tanto como escribir. En 1942 volvió a la universidad y se apuntó en un programa de psicología clínica en la Universidad de Columbia. Empezó su práctica clínica a tiempo parcial para familias y como consejero sexual casi inmediatamente después de recibir su título de maestría en 1943.

En el momento en que la Universidad de Columbia le premió con su doctorado en 1947, Ellis llegó a la convicción de que el psicoanálisis era la forma más profunda y efectiva de terapia. Decidió entonces alistarse en un análisis didáctico y se volvió “un analista brillante en los siguientes años”. En aquel momento, el instituto psicoanalítico rechazaba entrenar a psicoanalistas que no fueran médicos, pero esto no impidió que Ellis encontrase un analista dispuesto a llevar a cabo su entrenamiento dentro del

grupo de Karen Horney. Ellis completó su análisis y empezó a practicar psicoanálisis clásico bajo la dirección de su maestro.

A finales de los 40 ya enseñaba en la Rutgers y en la Universidad de Nueva York y era el jefe de psicología clínica en el New Jersey Diagnostic Center y posteriormente en el New Jersey Department of Institutions and Agencies.

Pero la fe de Ellis en el psicoanálisis rápidamente se fue abajo. Descubrió que cuando atendía a sus clientes solo una vez a la semana o incluso cada dos semanas, progresaban igualmente que cuando les veía diariamente. Empezó a adoptar un papel más activo, combinando consejos e interpretaciones directas de la misma forma que hacía cuando aconsejaba a familias o en problemas sexuales. Sus pacientes parecían mejorar más rápidamente que cuando utilizaba procedimientos psicoanalíticos pasivos. Y esto sin olvidar que antes de estar en análisis, ya había trabajado muchos de sus propios problemas a través de las lecturas y prácticas de filosofías de Epícteto, Marco Aurelio, Spinoza y Bertrand Russell, enseñándoles a sus clientes los mismos principios que le habían valido a él.

En 1955 Ellis ya había abandonado completamente el psicoanálisis, sustituyendo la técnica por otra centrada en el cambio de las personas a través de la confrontación de sus creencias irracionales y persuadiéndoles para que adoptaran ideas racionales. Este papel hacía que Ellis se sintiese más cómodo, dado que podía ser más honesto consigo mismo. "Cuando me volví racional-emotivo", dijo una vez, "mis propios procesos de personalidad verdaderamente empezaron a vibrar".

Publicó su primer libro en REBT (siglas en inglés para Terapia Racional Emotiva) "How to Live with a Neurotic" (Como Vivir con un Neurótico) en 1957. Dos años más tarde constituyó el Institute for Rational Living (Instituto para una Vida Racional), donde se impartían cursos de formación para enseñar sus principios a otros terapeutas. Su primer gran éxito literario, *The Art and Science of Love* (El Arte y Ciencia del Amor), apareció en 1960 y

hasta el momento ha publicado 54 libros y más de 600 artículos sobre REBT, sexo y matrimonio. Actualmente es el Presidente del Instituto de Terapia Racional-Emotiva de Nueva York, el cual ofrece un programa de entrenamiento completo y gestiona una gran clínica psicológica.

Teoría

REBT (Terapia Conductual Racional Emotiva) se define por el ABC en inglés. La A se designa por la activación de las experiencias, tales como problemas familiares, insatisfacción laboral, traumas infantiles tempranos y todo aquello que podamos enmarcar como productor de infelicidad. La B se refiere a creencias (beliefs) o ideas, básicamente irracionales y autoacusatorias que provocan sentimientos de infelicidad actuales. Y la C corresponde a las consecuencias o aquellos síntomas neuróticos y emociones negativas tales como el pánico depresivo y la rabia, que surgen a partir de nuestras creencias.

Aún cuando la activación de nuestras experiencias puede ser bastante real y causar un gran monto de dolor, son nuestras creencias las que le dan el calificativo de larga estancia y de mantener problemas a largo plazo. Ellis añade una letra D y una E al ABC: El terapeuta debe disputar (D) las creencias irracionales, de manera que el cliente pueda a la postre disfrutar de los efectos psicológicos positivos (E) de ideas racionales.

Por ejemplo, “una persona deprimida se siente triste y sola dado que erróneamente piensa que es inadecuado y abandonado”. En la actualidad una persona depresiva puede funcionar tan bien como una no depresiva, por lo que el terapeuta debe demostrar al paciente sus éxitos y atacar la creencia de inadecuación, más que abalanzarse sobre el síntoma en sí mismo.

A pesar de que no es importante para la terapia ubicar la fuente de estas creencias irracionales, se entiende que son el resultado

de un “condicionamiento filosófico”, o hábitos no muy distintos a aquel que nos hace movernos a coger el teléfono cuando suena. Más tarde, Ellis diría que estos hábitos están programados biológicamente para ser susceptibles a este tipo de condicionamiento.

Estas creencias toman la forma de afirmaciones absolutas. En vez de aceptarlas como deseos o preferencias, hacemos demandas excesivas sobre los demás, o nos convencemos de que tenemos necesidades abrumadoras. Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo...

1 Ignorar lo positivo

2 Exagerar lo negativo, y

3 Generalizar

Es como negarse al hecho de que tengo algunos amigos o que he tenido unos pocos éxitos. Puedo explayarme o exagerar la proporción del daño que he sufrido. Puedo convencerme de que nadie me quiere, o de que siempre meto la pata.

Hay 12 ejemplos de creencias irracionales que Ellis menciona con frecuencia:

12 Ideas Irracionales que Causan y Sustentan a la Neurosis

La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.

La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que

recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.

La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.

La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desafortunados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.

La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos “dejarlo estar” o “dejarlo pasar” es usualmente mucho más duro a largo plazo.

La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.

La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.

La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aún así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.

La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.

La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas si escogemos trabajar en contra de la hipótesis masturbatoria, la cual usualmente fomentamos.

(Extracto de **The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy** de Albert Ellis, Ph D. Revisado, mayo 1994).

Para simplificar, Ellis también menciona las tres creencias irracionales principales:

“Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada”.

“Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos”.

“El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré”.

El terapeuta utiliza su pericia para argumentar en contra de estas ideas irracionales en la terapia o, incluso mejor, conduce a su

paciente a que se haga él mismo estos argumentos. Por ejemplo, el terapeuta podría preguntar...

- ¿Hay alguna evidencia que sustenten estas creencias?
- ¿Cuál es la evidencia para enfrentarnos a esta creencia?
- ¿Qué es lo peor que puede ocurrirle si abandona esta creencia?
- ¿Y qué es lo mejor que puede sucederle?

Además de la argumentación, el terapeuta REBT se asiste de cualquier otra técnica que ayude al paciente a cambiar sus creencias. Se podría usar terapia de grupo, refuerzo positivo incondicional, proveer de actividades de riesgo-recompensa, entrenamiento en asertividad, entrenamiento en empatía, quizás utilizando técnicas de rol-playing para lograrlo, impulsar el auto-control a través de técnicas de modificación de conducta, desensibilización sistemática y así sucesivamente.

Auto-aceptación Incondicional

Ellis se ha ido encaminando a reforzar cada vez más la importancia de lo que llama “auto-aceptación incondicional”. Él dice que en la REBT, nadie es rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean sus acciones, y debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho.

Una de las formas que menciona para lograr esto es convencer al paciente de su valor intrínseco como ser humano. El solo hecho de estar vivo ya provee de un valor en sí mismo.

Ellis observa que la mayoría de las teorías hacen mucho hincapié en la autoestima y fuerza del yo y conceptos similares. Nosotros evaluamos de forma natural a las criaturas, y esto no tiene nada de malo, pero de la evaluación que hacemos de nuestros rasgos y acciones, llegamos a evaluar esa entidad holística vaga llamada “self”. ¿Cómo podemos hacer esto?; ¿Y qué bien hace?. Ellis cree que solo provoca daño.

Ahí están, precisamente, las razones legítimas para promover el propio self o ego: Queremos mantenernos vivos y estar sanos, queremos disfrutar de la vida y demás. Pero existen muchas otras formas de promover el ego o self que resulta dañino, tal y como explica a través de los siguientes ejemplos:

Soy especial o soy detestable.

Debo ser amado o cuidado.

Debo ser inmortal.

Soy o bueno o malo.

Debo probarme a mí mismo.

Debo tener todo lo que deseo.

Ellis cree firmemente que la autoevaluación conduce a la depresión y a la represión, así como a la evitación del cambio. ¡Lo mejor para la salud humana es que deberíamos detenernos a evaluarnos entre todos!.

Pero quizás esta idea sobre el ego o el self está sobrevalorada. Ellis es especialmente escéptico sobre la existencia de un “verdadero” self, como Horney o Rogers. Particularmente le disgusta la idea de que exista un conflicto entre un self promovido por la actualización versus otro promovido por la sociedad. De hecho, dice, la propia naturaleza y la propia sociedad más bien se apoyan entre sí, en vez de ser conceptos antagónicos.

Realmente él no percibe ninguna evidencia de la existencia de un self transpersonal o alma. El budismo, por ejemplo, se las arregla bien sin tomar en cuenta esto. Y Ellis es bastante escéptico con respecto a los estados alterados de consciencia de las tradiciones místicas y las recomendaciones de la psicología transpersonal. De hecho, ¡considera a estos estados más irreales que trascendentes!.

Por otra parte, Ellis considera que su abordaje surge de la antigua tradición estoica, apoyada por filósofos tales como Spinoza. También considera que existen similitudes con el existencialismo y

la psicología existencialista. Cualquier acercamiento que coloque la responsabilidad sobre los hombros del individuo con sus creencias, tendrá aspectos comunes con la REBT de Ellis

BECK AARON

Aaron Beck nació en Providence, Rhode Island, el 18 de julio de 1921, siendo el más pequeño de sus tres hermanos. Los padres de Beck eran inmigrantes judíos. El nacimiento de Beck se vio seguido por el fallecimiento de su hermana como consecuencia de una epidemia de gripe. Después de la muerte de su hermana, la madre de Beck se sumió en una profunda depresión; esta depresión desapareció con el nacimiento de Beck (ojo con este dato porque más arriba dice que nació Beck y que posteriormente murió su hermana... favor de verificar). Beck considera que fue aquí donde se arraigó su necesidad de control. Beck se sentía estúpido e incompetente después de sufrir una enfermedad grave causada por una infección en un brazo roto. Sin embargo, Beck aprendió como afrontar cognitivamente sus miedos y problemas; esto fue lo que inspiró en años posteriores su teoría y sus terapias.

En la década de 1960 el Dr. Beck desarrolló el sistema de psicoterapia llamada Terapia Cognitiva (también conocida como "Terapia de Comportamiento Cognitivo" o "TCC").

Formación

Beck fue a la Universidad de Brown, graduándose *mshns cum laude* en 1942. En esta Universidad fue elegido miembro de la Sociedad Phi Beta Kappa (la sociedad de graduados más prestigiosa para graduaciones de más de cuatro años), fue editor asociado del diario Brown Daily Herald, y recibió el Francis Wayland Scholarship, el Premio de Excelencia en Oratoria de William Gaston y el Premio de Ensayo de Philo Sherman Bennett.

Beck ingreso en la Escuela de Medicina de Yale y se graduó como en 1946 en psicoanálisis.

A principios de los años 1960 cuando era psiquiatra en la Universidad de Pensilvania, desarrolló la Terapia Cognitiva. Debido a su instinto científico e investigador, trató de poner a prueba

algunas hipótesis acerca de los conceptos psicoanalíticos implicados en la depresión, diseñando y llevando a cabo diferentes experimentos. A pesar de que esperaba validar gran parte de los preceptos fundamentales del psicoanálisis, se sorprendió al encontrar justo lo contrario.

Estas investigaciones le llevaron a comenzar a buscar otras formas de conceptualizar y explicar la depresión. Trabajando con pacientes depresivos, se dio cuenta de que estos pacientes se caracterizaban por experimentar pensamientos negativos que invadían sus mentes de una forma espontánea. Denominó a estas cogniciones *pensamientos negativos*, y descubrió que por su contenido se podían clasificar en tres categorías: aquellas que hacían referencia a sí mismos, las que hacían referencia al mundo y finalmente las referidas al futuro. Comenzó a ayudar a sus pacientes a identificar y evaluar estos pensamientos y encontró que haciendo esto, los pacientes eran capaces de evaluarlos de forma más realista, lo que conducía a que se sintieran mejor y se comportaran de un modo más funcional.

Desde entonces, el Dr. Beck y sus colaboradores diseminados por todo el mundo, han investigado la eficacia de esta forma de la terapia cognitiva para tratar un amplio abanico de trastornos, incluyendo la depresión, ansiedad, trastornos de personalidad. Actualmente se sigue investigando con una gran cantidad de trastornos, como la esquizofrenia o el dolor crónico desde una perspectiva cognitiva. [1]

A través de una cuidadosa investigación e innovadores métodos terapéuticos, fue pionero en una terapia que ha sido extensamente probada en más de 400 ensayos clínicos y ha demostrado ser eficaz para una amplia variedad de trastornos como la depresión, ansiedad, pánico, abuso de sustancias y trastornos de la personalidad. Una serie de investigaciones se están realizando actualmente para evaluar su eficacia como tratamiento primario o coadyuvante para la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la depresión de hospitalización, el dolor crónico, estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo y problemas

de relación, entre otros. La Terapia Cognitiva, o "TC", así como Terapia de Comportamiento Cognitivo (TCC) se han adaptado para varias poblaciones de niños en edad preescolar hasta de personas mayores, y se utiliza en individuos, parejas, familia, y formatos de grupo.

Según la Asociación Americana de Psicología, es uno de los cinco psicoterapeutas más influyentes de todos los tiempos. Es el único psiquiatra que ha publicado artículos tanto en la Asociación Americana de Psiquiatría como la Asociación Americana de Psicología (Ambas llamadas también "APA", lo cual puede confundir al usar las siglas). De hecho, a recibido premios y honores de asociaciones médicas, psiquiátricas y psicológicas. [2].

Tipos de *Terapias Cognitivas*

El *proceso psicoterapéutico* que experimentará el sujeto puede tomar muy distintas formas según las necesidades reconocidas por el psicoterapeuta y el proceso metodológico. Estas psicoterapias no son "técnicas", sino ciencia aplicada, por lo que suelen constar de un método más o menos definido para lograr unos objetivos según su enfoque teórico de partida.

Existen distintas psicoterapias cognitivas: las más conocidas son (con sus respectivas variantes para cada psicopatología) la terapia de Beck (Aaron T. Beck, centrada en los "*pensamientos negativos automáticos*"), y la terapia de Ellis (Albert Ellis, centrada en los "pensamientos irracionales"). También existe un conjunto de técnicas, estrategias terapéuticas y metodología propias de estas psicoterapias, que procuran ajustarse al método científico de sujeto único (N=1).

Un gran conjunto de síntomas clínicos pueden ser explicados a través de la cognición, por ejemplo el estrés psicosocial.

Pensamientos Disfuncionales

La funcionalidad es un concepto más bien cognitivo-conductual, ya que refiere al análisis funcional de la conducta. El análisis funcional cuenta con antecedentes en otras ciencias; por ejemplo, en la física y matemáticas para evadir discursos filosóficos de causalidad o desde la biología y economía para entender la utilidad o función dentro de un sistema. Ambos de estos antecedentes acontecen cuando se habla de funcionalidad en psicología.

Por ejemplo, enmarcado en cada marco teórico, estas *disfunciones cognitivas* pueden entenderse como pensamientos disfuncional, pensamiento negativos automáticos o como creencia irracional.

Así, desde este enfoque los pensamientos se consideran la causa de las emociones, y no a la inversa. "Pensamiento-emoción-consecuencia", que emula el enfoque conductual "Antecedente-respuesta-consecuente"....

Terapia cognitiva para la depresión

Existen sesgos cognitivos demostrados empíricamente, entre ellos suelen encontrarse algunos prototípicos en la depresión, conocidos como **tríada cognitiva**. Paralelamente, experimentos con perros evidenciaron la indefensión aprendida. Este modelo cognitivo consiste en tres patrones cognitivos principales que inducen al sujeto a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias, de un modo idiosincrásico.

- El primer componente de la tríada se centra en la **visión negativa del paciente acerca de sí mismo**. Tiende a atribuir sus experiencias desagradables a un defecto suyo de tipo psíquico, moral o físico. Debido a este modo de ver las cosas, el paciente cree que, a causa de estos defectos es un inútil carente de valor. Por último, piensa que carece de los atributos esenciales para lograr la alegría y la felicidad.

- El segundo componente de la tríada cognitiva se centra, en el caso del depresivo, a **interpretar sus experiencias de una manera negativa**. Le parece que el mundo le hace demandas exageradas y/o le presenta obstáculos insuperables para alcanzar sus objetivos. Interpreta sus interacciones con el entorno en términos de relaciones de derrota o frustración. Estas interpretaciones negativas se hacen evidentes cuando se observa cómo construye el paciente las situaciones en una dirección negativa, aun cuando pudieran hacerse **interpretaciones alternativas más plausibles**.
- El tercer componente de la tríada cognitiva se centra en la **visión negativa acerca del futuro**. Espera penas, frustraciones y privaciones interminables. Cuando piensa en hacerse cargo de una determinada tarea en un futuro inmediato, inevitablemente sus expectativas son de fracaso.

El modelo cognitivo considera el resto de los signos y síntomas, por ejemplo de un síndrome depresivo, como consecuencia de los **patrones cognitivos negativos**. Por ejemplo, si el paciente piensa erróneamente que va a ser rechazado, reaccionará con el mismo efecto negativo (tristeza, enfado) que cuando el rechazo es real. Si piensa erróneamente que vive marginado de la sociedad, se sentirá solo.

El **Inventario de Depresión de Beck (BDI, BDI-II)**, creado por Aaron T. Beck, es un cuestionario autoadministrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Es uno de los instrumentos más comúnmente utilizados para medir la severidad de una depresión. Las versiones más actuales de este cuestionario pueden ser utilizadas en personas de a partir de 13 años de edad. Está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión (por ejemplo, fatiga, pérdida de peso y de apetito sexual). Existen tres versiones del BDI: la versión original, publicada en 1961, la revisión de 1971 bajo el

título de BDI-1A; y el BDI-II, publicado en 1996. El BDI es bastante utilizado como herramienta de evaluación de la depresión por profesionales de la salud y por investigadores en diversas áreas. El resultado del BDI no es suficiente para realizar un diagnóstico de depresión, se necesitan evaluaciones complementarias (entrevista psicológica/psiquiátrica, valoración del contexto psicosocial, etc.), pero es una herramienta útil para despistaje o chequeo.

El desarrollo del BDI ha sido muy importante para la psicología y la psiquiatría, ya que permite un análisis menos categórico. También ha establecido un principio seguido en su desarrollo por otros cuestionarios autoadministrados, que los ítems pueden ser inicialmente recogidos directamente de los pacientes y a partir de ellos sugerir teorías, que al contrario, desarrollar un instrumento a partir de una teoría que podría no ser válida.

Este instrumento se utiliza mucho en investigación. Buscando en PubMed encontramos 3,209 artículos revisados que han utilizado este inventario para medir la depresión, y ha sido traducido en múltiples idiomas europeos, así como en árabe, japonés, persa y xhosa.

Bibliografía

- David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (rev ed); Avon, 1999: ISBN 0-380-81033-6
- James P. Jr. McCullough, *Treatment for Chronic Depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)* Guilford Press; (August 27, 2003) ISBN 1-57230-965-2

KELLY GEORGE

George Kelly estaba enseñando psicología fisiológica en Fort Hays Kansas State College en 1931. Era la época de la depresión y los trastornos sucios. Al reconocer las penurias y sufrimientos de las familias granjeras de esta parte del centro-oeste de Kansas, decidió hacer algo más humanitario con su vida: decidió desarrollar un servicio clínico rural.



Imagínense, esta empresa era difícil económicamente hablando. Muchos de sus clientes carecían de dinero; algunos no podían acudir, de manera que tanto él como sus estudiantes tenían que trasladarse continuamente a sus casas, a veces recorriendo trayectos durante horas.

En principio, Kelly usó el entrenamiento freudiano estándar que cualquier psicólogo licenciado recibía en esos días. Tenía a estas personas tumbadas en el diván, asociando libremente, contándole sus sueños. Cuando veía resistencias o símbolos de necesidades agresivas o sexuales, pacientemente transmitía sus impresiones con ellos. Era sorprendente ver cómo estas relativamente poco sofisticadas personas recibían fácilmente estas explicaciones sobre sus problemas. Era seguro que, dada su cultura, estas personas debían recibir como terriblemente raras las interpretaciones clásicas freudianas. Sin embargo, no era así. Aparentemente, las personas ponían su fe en él, el profesional.

No obstante, el propio Kelly no estaba conforme con las interpretaciones clásicas freudianas. Las consideraba un poco fuera de tiempo y lugar, como muy poco apropiadas para 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 empezó a mejorar lenta pero firmemente.

Empezó a creer que lo que verdaderamente le importaba a estas personas era que tenían una explicación para lo que les pasaba; que tenían una vía para comprender sus dificultades. Lo que importaba era que el “caos” de sus vidas desarrollaban un cierto orden. Y descubrió que, mientras que se aceptaba de buena manera cualquier orden que surgiera de una figura de autoridad, cualquier orden y comprensión que proviniera de sus propias vidas, de su propia cultura, era incluso mejor.

Aparte de estas introspecciones, Kelly desarrolló su teoría y su filosofía. La teoría vendría un poco después de una filosofía que llamó **constructivismo alternativo**, lo cual 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 una.

Algunas construcciones son mejores que otras. La mía, espero, es mejor que la de alguien que está severamente perturbado de la mente. La construcción de mi médico sobre mis enfermedades es mejor, confío, 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 coger 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 Elfleda Kelly. Su padre era al principio un ministro presbiteriano que se había retirado a la granja por prescripción médica. Su madre era una profesora de 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 ser forzados a volverse a Kansas cuando empezó a escasear el agua. A partir de aquí, George a duras penas completaba un curso del cole. 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 de corto plazo, recibió una beca para acudir a la Universidad de Edimburgo, donde recibió su título de grado en Educación dentro de Psicología. En 1931, recibió su licenciatura en psicología de la Universidad Estatal de Iowa. Entonces, durante la depresión y mientras trabajaba en el Fort Hays Kansas State College, fue cuando desarrolló su teoría y sus técnicas clínicas. Durante la Segunda Guerra Mundial, Kelly prestó sus servicios como psicólogo de aviación dentro de la Marina, seguido de un trabajo obligatorio en la Universidad de Maryland.

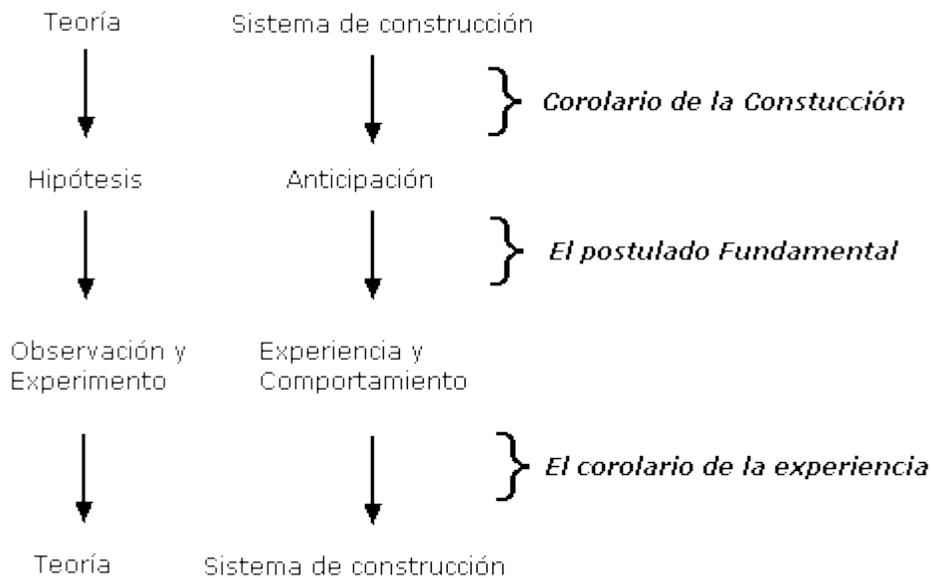
En 1946, sustituye por la Universidad estatal de Ohio; un año después de que Carl Rogers se había ido, adquiriendo la dirección de su programa clínico. Fue aquí donde su teoría maduró; donde escribió sus dos volúmenes, La Psicología de los Constructos y donde influenciaría a un gran número de estudiantes.

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 historias condicionantes. 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*] este sería el movimiento central en el proceso científico: desde la hipótesis al experimento u observación; 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 cosas están determinadas, no solamente 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 veo exactamente ni

completamente lo que está ahí fuera. Busco aquello referido a mis expectativas. Quizás estoy buscando un accidente de coche 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 percibiré como tal. Percibiré algo. Estaré confuso y asustado. Intentaré comprender lo que estoy viendo. Me volcaré en miles de comportamientos para intentar ver lo que es o me retiraré 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, que producen ese tipo de sonidos, podría anticiparme con 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”.

Esto quiere decir que **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 mi alarma de mi reloj, espero que suene a la hora en que lo he puesto, ya que esto lo ha hecho desde que lo tengo. Si me comporto de forma amable con alguien, yo 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.

Este 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, o dimensión que yo como psicólogo te coloco a ti, esa persona común. Es un poco el cómo ves el 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 insignificante (falta de significado) o idéntico en sentido a “cualquiera”. ¡Algunas personas deben llegar a ser delgadas para darle un sentido a ser gordo y viceversa!

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. Más recientemente, Carl Jung ha hablado mucho de 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 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 (tal y como William James les llamó “confusión zumbante y floreciente”) Posteriormente, aprendemos a escoger ítems de todo ese tinglado que son más importantes; 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, fluorescente-incandescente...pero existen otros que no son nombrables. 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**. Piénsese, 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 coche. Piénsese 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 para distinguir la mente consciente de la inconsciente: los constructos con nombres son más fácilmente “pensables”. Desde luego, ¡es mucho más fácil hablar de ellos! Es como si un nombre pudiese llevarse de un lado a otro; diseñarlo como constructo; enseñárselo a los demás y 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, pretendemos creer que un polo realmente no se refiere a algo o alguien. Por ejemplo, un apersona podría decir que no existe una persona totalmente mala en el mundo. Kelly diría que esta persona ha **sumergido** este polo (algo similar a la represión)

Podría considerarse que para que esta persona reconozca el significado de “malo”, debería tomar en cuenta mucho más: quizás, mamá debió haberlo considerado como malo, o papá o incluso yo mismo. En vez de admitir algo como esto, esta persona preferiría dejar de usar el concepto. Sin embargo y por desgracia, el constructo sigue ahí y se mostrará en los sentimientos y comportamientos de la persona.

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. Escriba los primeros 10 o 20 adjetivos que se le ocurran sobre sí mismo; 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, o “bajo” otros constructos. Hay dos versiones de esto. Primero, hay una especie taxonómica de subordinación, como las “ramas” de la vida animal o vegetal que aprendemos en la escuela cuando damos 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, podría haber coníferas versus decidias; y así, sucesivamente.

Imagínense, estos son constructos personales, no constructos científicos aunque de hecho son constructos taxonómicos. Podrían ser o no los mismos constructos científicos que usamos en biología o no. Tengo una planta conífera llamada árbol de Navidad.

Animales – plantas

Flores – árboles

Decidias – Coníferas

Arbol de Navidad – Otros

Existe también una clase específica de subordinación llamada **constelación**. Esta comprende montones de constructos, con todos sus polos alineados. Por ejemplo, bajo el constructo de coníferas versus árboles deciduos, podemos encontrar madera suave versus madera dura; puntiagudos versus de hojas; conos versus floral y así sucesivamente.

Coníferas – Deciduos

| Madera suave – madera dura

Puntiagudos – de hojas

Conos – florales

Esto 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, para dar un ejemplo obvio.

A veces, la relación entre dos constructos es muy **estrecha**. Si se usa consistentemente 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 es algo bueno. Después de todo, quien va a querer que un ingeniero que construya puentes solo use unos mapas que están defectuosos. 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 romperá en una crisis de ansiedad.

Por otro lado, la relación entre los constructos es **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. Estas 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 libre cuando fantaseamos y soñamos; cuando se han roto las anticipaciones y se permiten combinaciones bizarras. No obstante, si utilizamos construcciones libres de manera frecuente e inapropiadamente, pareceremos más bien sujetos ingenuos que flexibles. Llevado a su extremo, la construcción te llevará a que pases el resto de tus días en una institución.

El **ciclo creativo** hace uso de estas ideas. Cuando nos ponemos creativos, en primer lugar 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! Volveremos a 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 las mascotas y nuestro ganado. Pocos de nosotros nos preocupamos sobre el sexo de una mosca, o de un cocodrilo o de incluso un armadillo. Y creo que nadie aplica el género a las formaciones geológicas o a los partidos políticos. Estas cosas están fuera del **rango de conveniencia** del constructo de 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.

Pero, obsérvese 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, personas o creencias.

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 descansa 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 podemos 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.

Por el otro lado, fluorescente-incandescente es relativamente **impermeable**: podría usarse para alumbrar, pero poco más admite. Y, desde luego los demás no te dejarán sentarte sobre constructos tan impermeables.

En caso de que parezca que estamos hablando de otra manera sobre los constructos incidentales versus amplios, nótese que podemos tener constructos amplios pero impermeables, como aquel expresado por la persona que dice “¿qué diablos habrá pasado 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 incandescente!” La permeabilidad es la *verdadera alma* 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 estaba ocupado por unas cuantas bromas y corazonadas.

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.

Nótese que la dilación y la constricción son más bien cosas 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 y clama “¡nunca habría imaginado que la vida era como es!” Por el contrario, alguien deprimido ha reducido los constructos concernientes a la vida y las buenas cosas a sentarse solo a oscuras en un sillón de su casa.

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 aquello que anticipamos como más **elaborado** 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.

Comúnmente, nuestras selecciones están entre alternativas aventuradas y otras más seguras. Podríamos, digamos, extender nuestra comprensión sobre la interacción humana heterosexual (ligar) a través de apoyarnos en una elección **aventurada** de acudir a más fiestas, conocer más personas, desarrollar más relaciones sociales y demás.

Por el otro lado, podríamos escoger definir nuestra comprensión, apoyándonos en la alternativa **segura**: quedarnos en casa, pensando en que 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 de cada uno es diferente. Recordemos que Kelly llama a su teoría, la teoría de los constructos personales. Él no está de acuerdo con los sistemas de clasificación, con los tipos personales o con los 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 esa otra persona.”

El hecho de que seamos diferentes todos no quiere decir que no seamos similares. Si nuestro sistema de construcción (nuestra comprensión de la realidad) es similar, así serán también nuestras experiencias, nuestros comportamientos y nuestros sentimientos. Por ejemplo, si compartimos la misma cultura; si percibimos las cosas de forma parecida, y mientras más cercanos estemos entre sí, más similares seremos.

De hecho, Kelly dice que gastamos gran parte de nuestro tiempo buscando la **validación** de otras personas. Un hombre que está sentado en un bar de su vecindario que grita “¡mujeres!”, lo hace con la expectativa de que sus colegas en el bar respondan con el apoyo de su visión del mundo de que en ese preciso momento está desesperado por conseguir “¡Siiiiiii, mujeres!, no podemos vivir sin ellas ni con ellas.” 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 conferencias 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 un paciente; otras un consumidor, y otras un buen comensal. Y desde luego no soy el mismo en esos diversos papeles.

A veces los roles están separados por las circunstancias. Un hombre puede ser policía en la noche, actuando como una persona fuerte, autoritaria y eficiente. Pero durante el día, puede ser un padre, actuando gentilmente, cariñoso y afectivo. Una vez que separamos las circunstancias, los roles no entran en conflicto. Pero si no lo hacemos, vemos como este hombre puede encontrarse en la situación de ¡arrestar a su propio hijo! O puede verse siendo un padre fuerte y decidido en un minuto y en el siguiente siendo un padre sobre protector.

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. Esta idea podría ser cierta. No obstante, otros teóricos podrían decir que una personalidad más unificada sería más sana y desde luego, ¡una comunidad de self está demasiado cercano a una personalidad múltiple como para ser cómodo!

El corolario de la sociabilidad

"Hasta el punto de que una persona construye los procesos de construcción de otra, ésta puede tener un papel en los procesos sociales que envuelven 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, me puedo situar en una posición aleadaña a mí mismo (a través del corolario de la fragmentación) para "ser" otra persona.

Esto es una parte importante del “**role playing**”, 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.

Sentimientos

La teoría que hemos presentado hasta el momento puede sonar como 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. De hecho, a Kelly no le gustaba nada que le llamaran un teórico cognitivo. Él creía que sus “constructos profesionales” incluían las ideas más tradicionales sobre percepción, comportamiento y emoción, así como sobre la 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 yo 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 de un lado a otro.

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; hasta 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, puedes observar que este concepto es muy parecido al de disonancia cognitiva.

Cuando la ansiedad envuelve 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 menea su cabeza. 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, cuando la montaña rusa va a caer y durante la 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 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, en cuyo caso podré llevar 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 como el del boxeador retirado que aún defiende que sigue siendo el mejor; un tonto que se cree un Don Juan, o una persona en terapia que se resiste desesperadamente a reconocer que aún existen problemas.

Psicopatología y Terapia

Este título 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 está provocando la 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. La psicoterapia comprende lograr 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 kellynianos esencialmente invitan a sus pacientes a embarcarse en una serie de **experimentos** relacionados con los estilos de vida de éstos. 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 “amarren 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 tu propia construcción de tu relación con tu madre y de la construcción de tu madre. 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 nueva 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, así como con la ayuda de constructos que pueden encajar con los constructos 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, si he usado genio-idiota como un constructo 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 como un genio. En la mayoría de los días no tendré ninguna oportunidad, siempre y cuando use constructos tan dramáticos 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 pocos amigos.

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.

De todas formas, Kelly invitaría posteriormente a su paciente a que asuma el bosquejo del rol fijo durante una semana o dos. Imagínense, 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. Kelly observó que la mayoría de las personas eran bastante buenas haciendo esto, y además gozaban haciéndolo. Después de todo, esta persona es más sana que la que era antes.

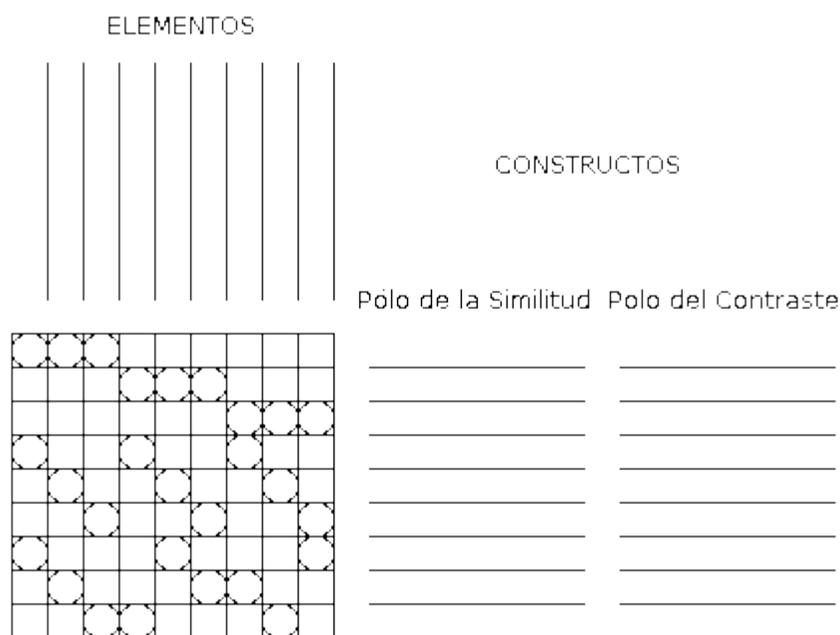
Por tanto, el paciente debía venir diciendo “Gracias, doctor ¡Creo que estoy curado! Todo lo que tengo que hacer de ahora en adelante es ser David en vez de Jorge para el resto de mi vida” Pero Kelly tendría guardado un as bajo la manga: le pediría de nuevo a su paciente que asuma otro rol fijo durante unas dos semanas más; uno que no sea tan positivo. Esta situación 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; 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.



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 le incluirá a usted, su padre y madre y así sucesivamente.

Luego, el terapeuta o investigador escoge tres de golpe de todos estos elementos y te pregunta cuáles de estos tres son parecidos o guardan alguna similitud y cuál es diferente. Y te pide que le des un nombre con que llamar a la similitud y a la diferencia. La etiqueta de la similitud se llama el **polo de la similitud** y el de la diferencia el **polo del contraste** y juntos conforman uno de los constructos que usas en tus relaciones sociales. Si, por ejemplo, dices 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 continuas con el resto de las personas (elementos) escogidos de tres en tres, en diferentes combinaciones, hasta que llegas 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 marketing ?mercadeo-), buenos y malos ejemplos de un solo producto (para análisis de control de calidad) o estilos diferentes de liderazgo. Así, 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 raro dentro de los "tests" en los que se le invita al paciente a cambiar su mentalidad con respecto a ello en todo momento. 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.

Para más información del Rep Grid, vea [The Qualitative Methods Workbook](#) (parte V en inglés)

Discusión

Kelly publicó **La Psicología de los Constructos Personales** en 1955. 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 en el 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 estamos verdaderamente preparadas para 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. *En este sentido, aún en la actualidad, existen muchos teóricos que se aferran a sus postulados teóricos y escuelas, permaneciendo apartados en*

prácticamente tres grandes bloques: los humanistas, los psicoanalistas (psicodinámicos) y los conductistas, con desviaciones y mezclas que incluyen el cognocivismo. N.T.

Pero desde luego hay críticas importantes. Primero, 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 como un tanto ridículos): la anticipación se ha hecho famosa por los famosos psicólogos cognitivos como Ulric Neisser; el constructo, la construcción, lo construal 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 innovaciones, debido en gran parte a que los psicólogos raramente se preocupan en su formación de saber de dónde surgen las ideas.

El “rep grid” se ha vuelve también bastante popular, especialmente desde que los ordenadores han aparecido, haciendo mucho más fácil su manejo. Tal y como mencioné 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 verdaderamente qué es la realidad. 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 ve sobre algo. Este es exactamente el significado del principio básico de la fenomenología, conocido como intencionalidad.

Por otro lado, 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, él 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.

Lecturas

La referencia básica para George Kelly es de la de los dos volúmenes de **La Psicología de los Constructos Personales** (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.

MASLOW ABRAHAM

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. Estos, con la esperanza de lograr lo mejor para sus hijos en el nuevo mundo, le exigieron bastante para alcanzar el éxito académico. De manera poco sorprendente, Abraham fue un niño bastante solitario, refugiándose en los libros.

Para satisfacer a sus padres, primero estudió leyes en el City College de Nueva York (CCNY) Después de tres semestres, se transfirió a Cornell y luego volvió a CCNY. Se casó con Berta Goodman, su prima mayor, en contra de los deseos de sus padres. Abe y Berta tuvieron dos hijas.



Ambos se trasladaron a vivir a Wisconsin de manera que él pudiese acudir a la Universidad de Wisconsin. Fue aquí donde empezó a interesarse por la psicología y su trabajo empezó a mejorar considerablemente. Aquí pasaba tiempo trabajando con Harry Harlow, famoso por sus experimentos con bebés resus de mono y el comportamiento del apego.

Recibió su BA en 1930, su MA 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 E.L. 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

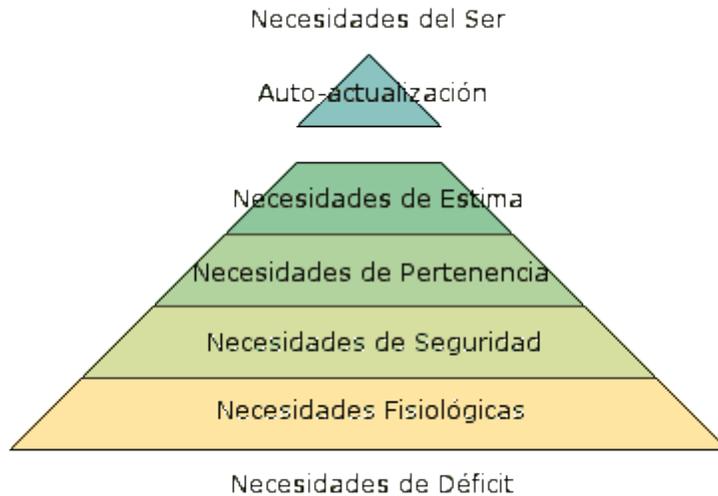
Unidos, y en especial a Brooklyn; personas como Adler, Fromm, Horney, así como varios psicólogos de la Gestalt y freudianos.

En 1951 Maslow 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 auto-actualización) y empezó su propia andadura teórica. Fue aquí también donde empezó su cruzada a favor de la psicología humanística; algo que llegó a ser bastante más importante que su propia teoría.

Pasó sus últimos años semi-retirado en California hasta que el 8 de junio de 1970 murió de un infarto del miocardio después de años de enfermedad.

Teoría

Una de las muchas cosas interesantes que Maslow descubrió mientras trabajaba con monos muy al principio en su carrera fue que ciertas necesidades prevalecen sobre otras. Por ejemplo, si estás hambriento o sediento, tenderás a calmar la sed antes que comer. Después de todo, puedes pasarte sin comer unos cuantos días, pero solo podrás estar un par de días sin agua. La sed es una necesidad "más fuerte" que el hambre. De la misma forma, si te encuentras muy, muy sediento, pero alguien te ha colocado un artefacto que no permite respirar, ¿cuál es más importante? La necesidad de respirar, por supuesto. Por el otro lado, el sexo es bastante menos importante que cualquiera de estas necesidades. ¡Aceptémoslo, no nos vamos a morir si no lo conseguimos!



Maslow recogió esta idea y creó su ahora famosa **jerarquía de necesidades**. Además de considerar las evidentes agua, aire, comida y sexo, el autor amplió 5 grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad y reaseguramiento, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo (self); en este orden.

1. **Las necesidades fisiológicas.** Estas incluyen las necesidades que tenemos de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. También se incluye aquí la necesidad de mantener el equilibrio del PH (volverse demasiado ácido o básico nos mataría) y de la temperatura (36.7 °C o cercano a él). 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. ¡Menuda colección!

Maslow creía, y así lo apoyaba sus investigaciones, que éstas eran de hecho necesidades individuales y que, por ejemplo, una falta de vitamina C conduciría a esta persona a buscar específicamente aquellas cosas que en el pasado proveían de vitamina C, por ejemplo el zumo de naranja. Creo que las contracciones que tienen algunas embarazadas y la forma en que los bebés comen la mayoría de los potitos, apoyan la idea anecdóticamente.

1. **Las necesidades de seguridad y reaseguramiento.** Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entran en juego estas necesidades. Empezarás a preocuparte en hallar cuestiones que provean seguridad, protección y estabilidad. Incluso podrías desarrollar una necesidad de estructura, de ciertos límites, de orden.

Viéndolo negativamente, te podrías empezar a preocupar no por necesidades como el hambre y la sed, sino por tus miedos y ansiedades. En el adulto medio norteamericano, este grupo de necesidades se representa en nuestras urgencias por hallar una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación y un buen seguro de vida y demás.

1. **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 tener necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo la sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y a las ansiedades sociales.

En nuestra vida cotidiana, exhibimos estas necesidades en nuestros deseos de unión (matrimonio), de tener familias, en ser partes de una comunidad, a ser miembros de una iglesia, a una hermandad, a ser partes de una pandilla o a pertenecer a un club social. También es parte de lo que buscamos en la elección de carrera.

1. **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 de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio. La alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad. Obsérvese que esta es la forma “alta” porque, a diferencia del

respeto de los demás, una vez que tenemos respeto por nosotros mismos, ¡es bastante más difícil perderlo!

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 esto estaba en la raíz de muchos y cuidado si en la mayoría de nuestros problemas psicológicos. En los países modernos, la mayoría de nosotros tenemos lo que necesitamos en virtud de nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. Por fortuna, casi siempre tenemos un poco de amor y pertenencia, ¡pero es tan difícil de conseguir en realidad!

Maslow llama a todos estos cuatro niveles anteriores **necesidades de déficit** o **Necesidades-D**. Si no tenemos demasiado 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 ser motivantes. Como dice un viejo refrán latino: “No sientes nada a menos que lo pierdas”.



El autor también habla de estos niveles en términos de **homeostasis**, el cual es aquel principio a través del cual opera nuestro termostato de forma equilibrada: cuando hace mucho frío, enciende la calefacción; cuando hace mucho calor, apaga el calentador. De la misma manera, en nuestro cuerpo, cuando falta alguna sustancia, 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, tales como la seguridad, pertenencia y estima.

Maslow considera a todas estas necesidades como esencialmente vitales. Incluso el amor y la estima son necesarias para el mantenimiento de la salud. Afirma que todas estas necesidades están construidas genéticamente en todos nosotros, como los instintos. De hecho, les llama necesidades **instintoides** (casi instintivas).

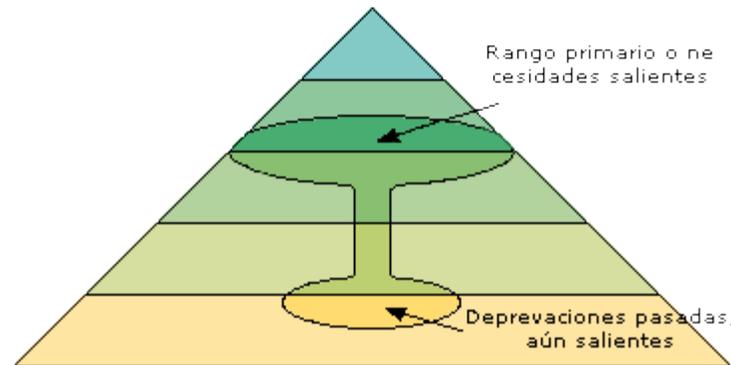
En términos de desarrollo general, nos movemos a través de estos niveles como si fueran estadios. De recién nacidos, nuestro foco (o casi nuestro completo complejo de necesidades) está en lo fisiológico. Inmediatamente, empezamos a reconocer que necesitamos estar seguros. Poco tiempo después, buscamos atención y afecto. Un poco más tarde, buscamos la autoestima. Imaginaros, ¡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. Cuando nuestra gran empresa ha quebrado, podríamos buscar un poco de atención. Cuando nuestra familia nos abandona, parece que a partir de ahí lo único que necesitamos es amor. Cuando logramos alcanzar el capítulo 11, parece que inmediatamente sólo nos preocupa el dinero.

También todo esto puede ocurrir en una sociedad de bienestar establecida: cuando la sociedad abruptamente cae, las personas empiezan a pedir a un nuevo líder que tome las riendas y haga las cosas bien. Cuando las bombas empiezan a caer, buscan seguridad; cuando la comida no llega a las tiendas, sus necesidades se tornan incluso más básicas.

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 calamidades. Ahora tienes todo lo que tu corazón necesita; pero te sientes como necesitado obsesivamente por tener dinero y ahorrar constantemente. O quizás tus padres se divorciaron cuando aún eras muy pequeño; ahora tienes una esposa maravillosa, pero constantemente te sientes celoso o crees que te va abandonar a la primera oportunidad porque no eres lo suficientemente “bueno” para ella.

Auto-actualización

El último nivel es un poco diferente. 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 **auto-actualización**.

Estas constituyen 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 les alimentamos! Comprenden aquellos continuos deseos de llenar potenciales, a “ser todo lo que pueda ser”. Es una cuestión de ser el más completo; de estar “auto-actualizado”.

Bien; llegados a este punto, si quieres llegar a una verdadera auto-actualización, debes tener llenas tus necesidades primarias, por lo menos hasta un cierto punto. Desde luego, esto tiene sentido: si estás hambriento, vas hasta a arrastrarte para conseguir comida; si estás seriamente inseguro, tendrás que estar continuamente en guardia; si estás aislado y desamparado, necesitas llenar esa falta; 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 llenar 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 auto-actualizadas. En algún momento, Maslow sugirió que tan solo ¡un 2%!

La pregunta surge entonces: ¿qué es lo que Maslow quiere decir exactamente con auto-actualización? Para responder, tendremos que analizar a aquellas personas que Maslow considera auto-actualizadas. Afortunadamente, Maslow lo hizo por nosotros.

Empezó escogiendo a un grupo de personas, algunas figuras históricas, a otras que conocía; que a él le parecía que cumplían con los criterios de ser auto-actualizadas. 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 sus biografías, escritos, actos y palabras de aquellos a los que conoció personalmente y así sucesivamente. De estas fuentes, desarrolló entonces una lista de cualidades similares a todo el grupo, opuesta a la gran masa compuesta por el resto de los mortales como nosotros.

Estas personas eran **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, personas que enfrentan los problemas de la realidad en virtud de sus soluciones, no como problemas

personales insolucionables 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 los medios (el viaje) eran con frecuencia más importante que los fines. Los auto-actualizadores poseían también una manera peculiar de relacionarse con los demás. En primer lugar, tenían una **necesidad de privacidad**, y se sentían 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.

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). Y disfrutaban de las **relaciones personales íntimas** con pocos amigos cercanos y miembros familiares, más que un montón 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 una cualidad llamada **aceptación de sí mismo y de los demás**, lo cual implica que preferían aceptara las personas como eran, más que querer cambiarlas. La misma actitud la tenían consigo mismos: si tenían alguna cualidad que no fuese dañina, la dejaban estar, incluso aunque fuese una rareza personal. En consonancia con esto surge la **espontaneidad y simplicidad**: ellos 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 auto-actualizados que tienden a ser más dramáticos.

Así mismo, estas personas tenían una cierta **frescura en la apreciación**; una habilidad para ver cosas, 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 pico, 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, cambiándoles a mejor; muchas gentes buscan estas experiencias de forma activa. También son llamadas experiencias místicas y constituyen parte importante de muchas religiones y tradiciones filosóficas.

No obstante, Maslow no cree que los auto-actualizados sean personas perfectas. También descubrió una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis: en primer lugar, con bastante frecuencia sentían ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa realistas, no neuróticas o fuera de contexto. Algunos de ellos eran “idos” (ausentes mentalmente). Y por último, algunos otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza.

Metanecesidades y metapatologías

Otra forma en que Maslow aborda la problemática sobre lo que es auto-actualización, es hablar de las necesidades impulsivas (por supuesto, las B-needs) de los auto-actualizadores. 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 uniformidad blanda.

Perfección y necesidad, no inconsistencia o accidentalidad.

Realización, en vez de ser incompleto.

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.

De primera vista, se podría pensar que obviamente todos necesitamos esto. Pero, detengámonos un momento: si estás atravesando un periodo de guerra o depresión, estás viviendo en un gueto 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 que hay en el mundo actualmente viene dado porque no nos ocupamos demasiado en estos valores, no porque seamos malas personas, sino porque ni siquiera tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas.

Cuando un auto-actualizador no llena estas necesidades, responde 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 estas necesidades, desarrollará depresión, invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo.

Hacia el final de su vida, el autor dio el impulso a 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, eran la tercera fuerza. La cuarta fuerza fue la **psicología transpersonal**, la cual, partiendo de los filósofos orientales, investigaron 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, 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 en ese movimiento de traer nuevamente al ser humano a la psicología y a 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 teoría 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; lo que atañe a las personas, a personas reales en vidas reales y no tiene nada que ver con modelos informáticos, análisis estadísticos, comportamientos en ratas, puntuaciones de tests y laboratorios.

Algunas críticas

Quitando lo anterior, hay pocas críticas que se le 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 auto-actualizadores, luego leer sobre ellos o hablar con ellos y llegar a conclusiones acerca de lo que es la auto-actualización en primer lugar, no suena a buena ciencia a mucha gente.

En su defensa, podríamos puntualizar que él entendía esto y 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 americano, haya empezado su carrera como conductista con una gran convicción fisiológica. De hecho, él creía en la ciencia y con frecuencia basaba sus ideas en la biología. Simplemente, quiso ampliar la psicología al querer incluir lo mejor de nosotros, así como lo patológico.

Otra crítica, más difícil de contraatacar, es que Maslow pusiera tanta limitación en la auto-actualización. 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 auto-actualización humana, Maslow lo consideraba como algo que solo se alcanza raramente y en los jóvenes.

Otra cuestión es que él se ocupa de cuánto nos preocupamos por nuestras necesidades básicas antes de que la auto-actualización entre en escena. Y sin embargo, podemos encontrar muchos ejemplos de personas que exhiben aspectos propios de la auto-actualización han estado lejos de haber tenido sus necesidades básicas llenas. 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 Galileo, que defendía ideas de las que se retraería, o en Rembrandt, que apenas podía dejar comida en una mesa, o Toulouse Lautrec, cuyo cuerpo le atormentaba o van Gogh quien, además de pobre, no estaba muy bien de la cabeza, sabrán muy bien a qué nos referimos. ¿no pertenecían estas personas a algún tipo de auto-actualización? La idea de que los artistas y poetas y filósofos (¡y psicólogos!) son raros es tan común porque ¡hay mucho de verdad en ello!

También tenemos el ejemplo de personas que fueron creativos de alguna forma mientras se encontraban en campos de concentración. Por ejemplo, Trachtenberg desarrolló una nueva forma de hacer aritmética en un de estos campos. Víctor Frankl desarrolló su aproximación terapéutica también en un campo. Y hay muchos más ejemplos.

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 existen personas que actualizan *a pesar* de la privación. Si consideramos las necesidades de déficit separados de la actualización y si hablamos de una auto-

actualización *completa* en vez de auto-actualización como una categoría separada de necesidades, la teoría de Maslow se entrelaza con otras teorías, y aquellas personas excepcionales que logran el éxito en medio de la adversidad pueden entonces considerarse como héroes en vez de rarezas.

Bibliografía

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 co-fundador. *Para una información amplia en castellano, utilice un buscador web y teclee "Maslow". Recomendamos una página de economía aplicada que aparece en uno de los enlaces.(n.t.)*

ROGERS CARL

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 30 millas al oeste de Chicago, y sería aquí donde pasaría 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, se cambiaría a religión para 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, tomó un seminario organizado de estudiantes llamado "Why am I entering the ministry?" Debería decirles que, a menos que quieran cambiar de carrera, nunca deberían asistir a un seminario con tal título. Carl nos cuenta que la mayoría de los participantes "pensaron en salirse inmediatamente del trabajo religioso".

La pérdida en la religión sería, por supuesto, la ganancia de la psicología: Rogers se cambió al programa de psicología clínica de la Universidad de Columbia y recibió su PhD 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, quien le incitaría a coger 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". *[Todos los títulos de sus libros en castellano, lo situaremos al final del capítulo. N.T.]* Más tarde, en 1945 fue invitado a establecer un centro de asistencia en la Universidad de Chicago. En este lugar, en 1951, publicó su mayor trabajo, la Terapia Centrada en el Cliente, donde hablaría de 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 atendía terapias, dio bastantes conferencias y escribió, hasta su muerte en 1987.

Teoría

La teoría de Rogers es de las clínicas, basada 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, o por lo menos 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. Además, tampoco tiene que ver con Freud en que la teoría de Rogers es en principio simple.

En este sentido, no es solo simple, sino incluso ¡elegante! 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 deseo.

Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que los demás teóricos mencionan. Nos 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?. Rogers responde: porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos.

Es importante en este punto tener en cuenta que a diferencia de cómo Marlow usa el término, Rogers lo aplica a todas las criaturas vivientes. De hecho, algunos de sus ejemplos más tempranos ¡incluyen algas y hongos! Piénsese detenidamente. ¿No nos sorprende ver cómo las enredaderas se buscan la vida para meterse entre 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?

También, el autor aplica la idea a los ecosistemas, diciendo que 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, surgirán otras criaturas que se adaptarán para intentar llenar el

espacio; por otro lado, una epidemia que ataque a la plantación de maíz, nos dejará un campo desierto. Lo mismo es aplicable a nosotros como individuos: si vivimos como deberíamos, nos iremos volviendo cada vez más complejos, como el bosque y por tanto más flexiblemente adaptables a cualquier desastre, sea pequeño o grande.

No obstante, las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad y la cultura. En sí mismo esto no parece un problema: somos criaturas sociales; está en nuestra naturaleza. Pero, al crear la cultura, se desarrolló una vida propia. En vez de mantenerse cercana a otros aspectos de nuestras naturalezas, la cultura puede tornarse 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.

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 pequeños. 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 a destruirnos.

Detalles

Rogers nos dice que los organismos saben 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 sepa bien. 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! A esto le llamamos **valor organísmico**.

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 podría morirse sin esto. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser.

Otra cuestión, quizás exclusivamente humana, que valoramos es la **recompensa positivo de uno mismo**, lo que incluye la autoestima, la autovalía y una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida lo que nos permite alcanzar este cuidado personal. Si esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser.

De la misma forma que 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 demás que nuestros ancestros de Africa nunca conocieron. Esta cosas poseen sabores que parecen gustar a nuestro valor organísmico, aunque no sirven para nuestra actualización. Dentro de millones de años, probablemente logremos que el brócoli nos parezca más apetitoso que el pastel de queso, pero para entonces no lo veremos ni tu ni yo.

Nuestra sociedad también nos reconduce con sus **condiciones de valía**. A medida que crecemos, nuestros padres, maestros, familiares, la “media” y demás solo nos dan lo que necesitamos cuando demostremos que lo “merecemos”, más que porque 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.

El 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 terminamos siendo sujetos muy determinados no por nuestros valores organísmicos o por nuestra tendencia actualizante, sino por una sociedad que no necesariamente 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 el que no podamos complacer esas exigencias y por tanto, no podemos lograr un buen nivel de autoestima.

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 finalmente, que solo recibimos recompensas positivas condicionadas, entonces tenemos que 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 les suena familiar, es porque ¡precisamente es de lo que habla Karen Horney!

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) *[a partir de este momento utilizaremos indistintamente los conceptos de Ideal del Self, Ideal del Yo, Yo ideal, etc. Para definir de forma más simple el mismo concepto exclusivamente con fines docentes, aún sabiendo que estos conceptos son etimológicamente distintos según las distintas escuelas psicológicas. N.T.]*, te encontrarás en una **situación amenazante**. Por ejemplo, si te han enseñado a que te sientas incómodo cuando no saques “A” en todos tus exámenes, e incluso no eres ese maravilloso estudiante que tus padres quieren que seas, entonces situaciones especiales como los exámenes, traerán a la luz esa incongruencia; los exámenes serán muy amenazantes.

Cuando percibes una situación amenazante, 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 no debería ser una opción muy frecuente en la vida, en vez de correr físicamente, huimos psicológicamente, usando las **defensas**.

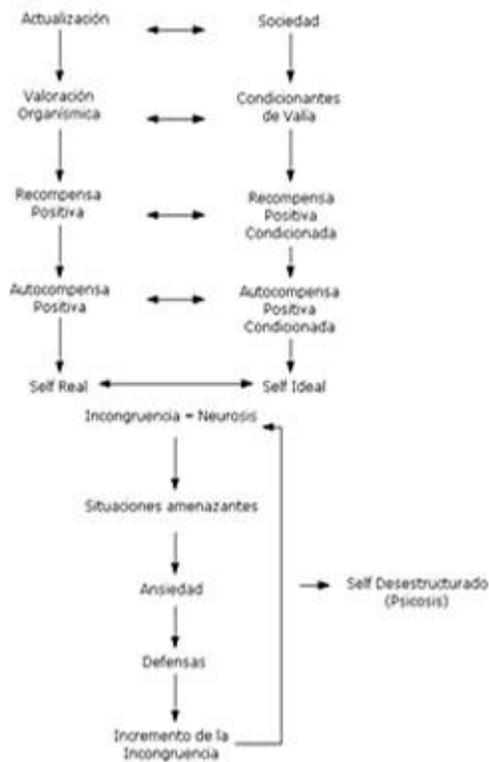
La idea rogeriana de la defensa es muy similar a la descrita por Freud, exceptuando que Rogers la engloba en un punto de vista perceptivo, de manera que incluso los recuerdos y los impulsos

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, de manera que no tenga que enfrentarse a las notas finales (al menos durante un tiempo). La negación de Rogers incluye también lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra consciencia un recuerdo o impulso (nos negamos a recibirlo), 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 "borde", o de lo que sea. *[Aquí también intervendría la proyección como defensa – según Freud- siempre y cuando el estudiante no se crea además capaz de superar exámenes por inseguridad personal. N.T.]* El hecho de que en efecto existan malos profesores, hace que la distorsión sea más efectiva y nos pone en un aprieto para 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 tornando cada vez más incongruente, encontrándose cada vez más en situaciones amenazantes, desarrollando mayores niveles de ansiedad y usando cada vez más y más defensas...se vuelve un círculo vicioso que eventualmente será imposible de salir de él, al menos por sí mismo.



Rogers también aporta una explicación parcial para la **psicosis**: ésta surge cuando “se rebosa 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. Su propia conducta tiene poca consistencia y estabilidad de acuerdo con esto. 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, otra vez incluyendo los propios sentimientos. Los sentimientos son una parte importante de la apertura puesto que conllevan a la valoración orgánica. Si no puedes abrirte a tus propios sentimientos, no podrás abrirte a la actualización. La parte difícil es, por supuesto, distinguir los sentimientos reales de aquellos derivados de la ansiedad subsecuente a cuestiones de valía personal.
2. **Vivencia existencial.** Esto 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 no debamos planificar o ni siquiera soñar despiertos con el futuro. Simplemente, debemos reconocer estas cosas por lo que

son: memorias y sueños, los cuales estamos experimentando ahora, en el presente.

3. **Confianza organísmica.** Debemos permitirnos el dejarnos guiar por 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 imagino que podrán 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 ello; si estás deprimido, suicídate...Desde luego esto no nos suena a buenos consejos. De hecho, mucho de los excesos de los sesenta y setenta 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 ¡abriéndote a la experiencia y viviendo de forma existencialista! En otras palabras, la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante.
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: estamos rodeados de un universo determinista, de manera que aunque bata las alas tanto como pueda, no volaré como Superman. Realmente lo que significa es que nos sentimos libres cuando se nos brindan las oportunidades. Rogers dice que la persona que funciona al cien por cien reconoce ese sentimiento de libertad y asume las responsabilidades de sus oportunidades.
5. **Creatividad.** Si te sientes libre y responsable, actuarás acorde con esto 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. Esto se puede hacer a través de la creatividad en las artes o en las ciencias, a través 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 mejor 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 la paciente, pero sí estar ahí mientras el mismo llevaba el curso de su proceso terapéutico. A medida que maduró en experiencia, Carl se dio cuenta que mientras más “no-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. N.T.)*. 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 paciente]. Este nombre, desafortunadamente, supuso una cachetada en la cara para 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 apoya 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 trarlo 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 de su terapeuta. Un abordaje autoritario en la terapia parece resultar fabuloso en la primera parte de la terapia, pero al final solo crea una persona dependiente.

Existe solo una técnica por la que los rogerianos son conocidos: el **reflejo**. El reflejo es la imagen de la comunicación emocional: si el paciente dice “¡me siento como una mierda!”, 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. Usualmente, las personas que sufren dicen cosas que no quieren decir por el hecho de que al sacarlas hacen sentir mejor. Por ejemplo, una vez una mujer entró en mi consulta y dijo “¡Odio a los hombres!” Le reflejé diciéndole: “¿Odia a todos los hombres?” Ella contestó: “Bueno, quizás no a todos” Ella no odiaba a su padre, ni a su hermano y por continuidad, ni a mí. Incluso con esos hombres a los que “odiaba”, se dio cuenta luego que en la gran mayoría de ellos no sentía hasta el punto de lo que la palabra “odio” implica. De hecho, mucho más adelante se percató de que lo que sentía era *desconfianza* 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, cuando de

hecho 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, un terapeuta debe tener 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”. 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, y con frecuencia bastante más “humanos” que otros. Es como ser más humanos dentro de la consulta que lo que normalmente somos. Estas características deben dejarse ver en la relación terapéutica.

Estamos de acuerdo con Rogers, aunque estas cualidades sean bastante demandantes. Algunas de las investigaciones sugieren que las técnicas no son tan importantes como la personalidad del terapeuta, y que, al menos hasta cierto punto, los terapeutas “nacen”, no se “hacen”.

Referencias

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 los libros de Rogers en castellano, N.T.:*

ROGERS, C. y Mariam KINGET (1971) **Psicoterapia y relaciones humanas** (dos tomos). Madrid: Alfaguara.

ROGERS, C. (1972) **Psicoterapia centrada en el cliente**. Buenos Aires: Paidós.

ROGERS, C. (1978) **Orientación psicológica y psicoterapia**. Madrid: Narcea.

ROGERS, C. (1979) **El proceso de convertirse en persona**. Buenos Aires: Paidós.

ROGERS, C. y otros (1980) **Persona a persona**. Buenos Aires: Amorrortu.

ROGERS, C. y C. ROSENBERG (1981) **La persona como centro**. Barcelona: Herder.

Recomendamos el artículo de publicado en el siguiente "link" en Internet:

<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/rogers.htm>

SNYGG Y COMBS

En ocasiones, una teoría fracasa en lograr la atención que se merece debido a que es muy simple, muy clara, muy práctica. La teoría de Snygg y Combs es uno de estos casos. Si bien ha tenido un buen impacto sobre un cierto número de humanistas, no ha logrado el éxito que otras han tenido. Aunque ambos autores dicen cosas muy similares, la teoría de Rogers suena más radical, la de Kelly más científica y la fenomenología europea más filosófica. Pero la teoría de Snygg y Combs bien se merece un repaso.

El Campo fenoménico

En primer lugar, “todo comportamiento, sin excepción, está completamente determinado y es pertinente al **campo fenoménico** del organismo conductual” El campo fenoménico es nuestra realidad subjetiva; el mundo que percibimos, incluyendo los objetos físicos y personas y sus comportamientos, pensamientos, imágenes, fantasías, sentimientos e ideas como justicia, libertad, igualdad y demás. Snygg y Combs enfatizan, por encima de todo, que este campo fenoménico lo que interesa verdaderamente a la psicología.

Y por tanto, si queremos comprender y predecir el comportamiento de una persona, debemos centrarnos en su campo fenoménico. Ya que no podemos observarlo directamente, debemos inferirlo desde las cosas que nosotros mismos observamos. Podemos recoger datos del comportamiento, emplear varias pruebas, y demás; Snygg y Combs están abiertos a una gran variedad de métodos. De hecho, si tenemos una variedad de observadores, llegaremos eventualmente a comprender el campo fenoménico de la persona.

Por consiguiente, seremos capaces de comprender y predecir el comportamiento de esta persona, ya que como arriba decíamos, todo su comportamiento seguirá una respuesta razonable, significativa y de propósito al campo fenoménico de la misma.

Un motivo

Esto nos conduce a la comprensión de Snygg y Combs sobre la motivación: “La necesidad básica de cualquiera es preservar y acrecentar el **campo fenoménico** y las características de todas las partes de este campo están supeditadas a esta necesidad” El ser (self) fenoménico de una persona es su propio punto de vista sobre sí mismo. Este punto de vista se va desarrollando con la vida y se basa en las características físicas de la persona (tal y como se ven), improntas culturales (tal y como lo experimentan) y otras experiencias más personales.

Nótese que este es el self fenoménico que estamos intentando mantener y engrandecer. Es más que la mera sobre vivencia física o la satisfacción básica de deseos. El cuerpo y sus necesidades también forman parte del self, pero no son inevitables. Un adolescente que intenta un suicidio; un soldado que busca ser mártir o un prisionero en huelga de hambre no están sirviendo a sus necesidades corporales. Pero están manteniendo, e incluso quizás enaltecendo sus propias imágenes de lo que son. El principio básico motivacional de Snygg y Combs contiene las ideas de Alfred Adler sobre la compensación de la inferioridad y la lucha por la superioridad, la auto-actualización de Abraham Maslow y toda clase de conceptos relacionados.

Nos volvemos “más”, de acuerdo con Snygg y Combs, en términos de la **diferenciación**; un proceso que ilustra cómo una figura surge desde sus antecedentes. El aprendizaje no es una cuestión de conectar una respuesta con un estímulo y un estímulo con una respuesta o de incluso, una respuesta con otra. Aprender es una cuestión de mejorar la cualidad del propio campo fenoménico al extraer algunos detalles desde la confusión, ya que el detalle es importante, es significativo para la persona.

Esto es, por supuesto, la misma cosa que la idea de constructos de Kelly: cuando somos niños, el color de piel de alguien puede ser irrelevante; más tarde, otros enseñan al niño que el color es importante. El color surge desde un *background*, se diferencia al

blanco del negro; se aprende el contraste. ¿Por qué? En este caso no porque se le haya enseñado al niño la conexión entre el color y la cualidad del carácter de alguien, sino porque el niño no puede llegar a ignorar las diferenciaciones que esos “otros significativos” hacen.

El ejemplo ilustra brillantemente cómo la teoría se aplica tanto a la psicología del desarrollo como a la social. Tanto como niños o como adultos, ya sea solos o en presencia de otros, mantenemos y engrandecemos nuestro sentido de quienes somos a través de refinar y volver a refinar las diferenciaciones que hacemos.

Psicología aplicada

Snygg y Combs también se preocupan por cuestiones clínicas al añadir el concepto de **amenaza**, lo que sería “la conciencia de peligro al self fenoménico”. Idealmente, la amenaza se encuentra con las acciones apropiadas y nuevas diferenciaciones que aumentan la habilidad de la persona para lidiar con amenazas similares en el futuro.

Si la persona carece de la organización para lidiar con la amenaza de esta manera, ésta podría escoger cualquier acción que aparte momentáneamente el peligro, a manera de un despojo que se tira al saco de basura, pero esto no servirá al self a largo plazo. Las defensas, los síntomas neuróticos y psicóticos, e incluso los comportamientos criminales se explican de esta manera.

Por tanto, la terapia se dirige a que el paciente se libere de esas percepciones y acciones de corto alcance, así como de las cogniciones y emociones que ha establecido para protegerse de la amenaza. “La terapia es la provisión de la facilitación de situaciones donde el impulso normal del organismo para mantener y agrandar su organización se libere para poder operar mejor” Y siguiendo la aproximación pragmática y flexible de los autores, esto puede hacerse a través de una intervención activa del terapeuta o impulsando al paciente a descubrir sus propias diferenciaciones, dependiendo de las necesidades individuales.

Snygg y Combs también prestan mucha atención a la educación y aquí, su término favorito es **significado**. El aprendizaje ocurre cuando las diferenciaciones en juego tienen una relevancia directa en las necesidades individuales del sujeto; esto es, cuando el aprendizaje es significativo para ese individuo.

Siempre que los maestros insistan en forzar un material que desde la perspectiva del estudiante no tenga relevancia para él, la educación será un proceso más que arduo. Es curioso observar como un chico que no puede recordar los husos horarios pueda recordar hasta la edad de piedra cuando habla de las puntuaciones de sus jugadores preferidos de fútbol. O una chica que no puede escribir un párrafo coherente, pueda contar historias que pondría orgulloso a Chaucer. Si el cálculo o Shakespeare o cualquier cosa que creemos que deben aprender los niños les parece difícil a ellos, no es porque los niños sean tontos. Es porque no ven ninguna razón para aprenderlos. Los profesores deben llegar a conocer a sus estudiantes, dado que la motivación para aprender está “dentro” de ellos, en sus campos fenoménicos y en sus self fenoménicos.

Lecturas

Para aprender más de su teoría, les sugiero Snygg and Combs' *Individual Behavior*. 10 años más tarde, Combs hizo una nueva edición llamada *Individual Behavior: A Perceptual Approach to Behavior*, donde sustituye “fenomenológico” por “perceptual”, supuestamente en un esfuerzo de hacer el acercamiento más aceptable para una audiencia más conductual. Combs, junto a Donald Avila y William Purkey, también escribió *Helping Relationships*, donde se aplica la teoría a la educación, al trabajo social, terapia y demás.

BINSWANGER LUDWIG

*¡Quién soy, quién soy!
La tierra produce el grano,
Pero yo soy estéril,
Soy una concha desechable,
Rota, inútil, una cáscara desvainada
Creador, Creador,
¡Devuéveme
Créame por segunda vez
¡Y créame mejor!*

Ellen West fue siempre un poco rara. Era una “pajarita” comiendo 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 su adolescencia su lema era “¡O César o nada!”, pero nada prepararía a su familia para lo que iba a venir.

Teniendo 17 años, su poesía empezó a tomar un giro curioso. En uno de esos poemas, llamado “Kiss Me Dead” (Besarme hasta la muerte), habla de la solicitud al Rey del Océano a que la tome en sus fríos brazos y le bese hasta morir. A partir de este momento, se vuelca sobre el trabajo y sostiene en sus escritos que el trabajo es “la bendición de nuestra vida”. En estos tiempos de su vida, está fascinada y al mismo tiempo horrorizada de la brevedad y futilidad de la vida en general.

A los 20 años, hace un viaje a Sicilia. En este tiempo, come bastante y gana algo de peso, cosa de lo que se burla su amiga, a lo que ella responde con grandes atracones de comida. Comienza entonces a obsesionarse con la idea de ser gorda; se odia a sí misma por ello y empieza a considerar la muerte como una cura 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. Se vuelca activamente a los cambios sociales, aunque en secreto considera que no sirve de nada.

Cuando sus padres interfieren en su compromiso con un estudiante, cae en picado y regresa de un centro vacacional demacrada y enferma, 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 duramente a volver a su estado anterior de demacración.

A los 28 años, se casa con su primo con la esperanza de que el matrimonio le ayudará a deshacerse de su "idea fija". Después de un aborto, se tiene que enfrentar al dilema de desear un hijo y al mismo tiempo no desear ingerir comida propia de embarazadas. 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 donde 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 acomoda bastante bien en compañía de su marido y bajo la tutela y cuidados de Ludwig Binswanger. 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 sigue intentando matarse, tanto a ella como a su marido se les enfrenta a una seria elección: o se le confina a una "vigilancia permanente", donde se deterioraría inexorablemente, o se le da el alta. Ambos decidieron al 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 no es tan sorprendente (la anorexia no es, desafortunadamente, tan poco común) 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, adoptó 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 dividió su vida 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 está degenerado, todo es atraído hacia abajo, 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 completadas, 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 vienen con la libertad. Algunos prefieren más bien que se les diga lo que tienen que hacer, de manera que se adhieren a una secta o banda o a una corporación multinacional. Pero aún así, se siguen sintiendo temerosos, porque saben que esto no está bien. No viven su vida, por tanto nunca serán felices.

Otros buscan una dirección en su cuerpo. Empiezan por buscar placeres simples, pero pronto ven que éstos se vuelven cansinos. Entonces intentan otra droga o una nueva perversión o cualquier otra cosa. Después de un tiempo, tampoco esto satisface. Fallan, no porque los placeres no den placer, 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 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 parte. No puedes ignorar tu cuerpo o tu alma, cualquier otro aspecto de lo que eres. Nos guste o no, somos tanto pájaro como gusano. Cualquier otra cuestión no es solo no humana; es sencillamente ¡nada!

Biografía



Ludwig Binswanger nació el 13 de abril de 1881 en Kreuzlingen, Suiza, dentro de una familia bastante acomodada 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 él mismo estuvo haciendo su internado con Eugen Bleuler,

compartiendo su interés por la esquizofrenia.

Jung le presentó a Sigmund Freud en 1907. En el 1911 Binswanger ocupó la plaza de Jefe Médico y Director en el Sanatorio Bellevue en Kreuzlingen, posición ocupada previamente por su padre y su 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 franqueza que fue el primer terapeuta verdaderamente existencialista. En 1943, publicó su trabajo más importante, *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, el cual aún no se ha traducido al inglés.

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

La **psicología existencial** (o existencialista), así como la freudiana, es una “ escuela de pensamiento”, una tradición teórica, de investigación y práctica a la que se dedican muchas personas, pero les diferencia que en la primera no existe un único fundador. De hecho, la psicología existencialista 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 fé de la seca religión de Copenhague de esos días, y Nietzsche, al contrario, es famoso por su célebre exclamación “¡Dios está muerto!”; si bien es 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 envuelta 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, mas bien doloroso. Pero debemos tener en cuenta que estas personas han estado luchando 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 raro, 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. La fenomenología es un intento de permitir que estas experiencias nos “hablen”, que las vivamos, para que las podamos describir de la manera más imparcial posible.

Si eres de los que ha estado estudiando psicología experimental, esto podría ser otra manera de hablar sobre la objetividad. En la

psicología experimental, así como en la ciencia en general, intentamos deshacernos de la subjetividad y ver las cosas como son realmente. 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. No podemos dejar de lado la subjetividad dado que no es algo separado, para nada, de la objetividad.

La filosofía moderna en casi toda su extensión e incluyendo la filosofía de la ciencia, es dualista. Esto quiere decir que separa al mundo en dos partes, la parte objetiva, usualmente concebida como la material, y la subjetiva o consciente. Entonces nuestras experiencias serían 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 un subproducto no muy importante de la química cerebral y otros procesos materiales; algo más bien como una molestia. Otros, como B.F. Skinner, ni siquiera consideran como algo a la consciencia.

Los fenomenólogos consideran que esto es un error. Todo aquello con lo que lidia un científico viene “a través” de la consciencia. Todo lo que experimentamos esta coloreado por lo “subjetivo”. Pero, una forma mejor de decirlo 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 interno o de otra persona, o la existencia humana, y dejemos que se nos revele. Podemos lograrlo estando abiertos a la experiencia, sin negar lo que está ahí porque no encaje con nuestras ideas filosóficas o psicológicas o nuestras creencias religiosas. En especial, nos pide que **apartemos** o pongamos entre paréntesis la cuestión de la realidad objetiva de la experiencia, lo que es de verdad la realidad. Aunque aquello que estamos

estudiando parezca que es más que lo que estamos experimentando, no es más que lo que experimentamos.

La fenomenología es también una tarea interpersonal. Mientras que la psicología experimental puede utilizar a un grupo de sujetos de manera que se pueda remover la subjetividad de sus experiencias estadísticamente, la fenomenología puede usar 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**.

Este método, así como sus adaptaciones, ha sido utilizado para estudiar emociones distintas, psicopatologías, cosas como la separación, soledad y solidaridad, la experiencia artística, la religiosa, el silencio y el habla, 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. Y esto es la base propiamente dicha del existencialismo.

Para más detalles del método fenomenológico, diríjase a [The Qualitative Methods Workbook](#) especialmente la primera parte [*en inglés*].

Existencia

En una ocasión, 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 demasiado mortales. Nuestras limitaciones son claras.

Muchas veces queremos ser un poco más como Dios, o por lo 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!.

Una tabla es más parecida 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 marmotas son como esto también. También tienen un plan, un propósito, un cianotipo, si se quiere, en su genética. Hacen lo que sus instintos le dicen que hagan. Raramente requieren de algún tipo de enseñanza.

Quizás podría ser algo triste ser una tabla o una marmota, 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. Yo me creo a mí mismo.

Si el científico es el modelo de humanidad para George Kelly y los psicólogos cognocivistas, el artista es el modelo de 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 otras distintas. Los “materiales básicos” difieren de forma dramática, pero todos compartimos la tarea de hacernos a nosotros mismos.

Dasein

Binswanger adoptó los términos y conceptos introducidos por el filósofo Martin Heidegger. El primero y más importante de los términos es **Dasein** (literalmente, 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 sobrevivencia, 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 tiene el sentido de estar ahí como lo opuesto a estar aquí, como si no estuviésemos adonde pertenecemos; como si estuviésemos más 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 acarrea 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 un agudo contraste a la “estrechez” de todo lo demás.

La cualidad principal de Dasein, siguiendo a Heidegger, es el **cuidado** [atención] (**Sorge**). El “estar ahí” nunca es una cuestión de indiferencia. Estamos constantemente envueltos en el mundo, en los demás y en nosotros mismos. Estamos comprometidos o envueltos con la vida. Podemos hacer muchas cosas, pero el descuidar no es una de ellas.

Lanzamiento

El **lanzamiento** se refiere al hecho de que somos “lanzados” a un universo que no hemos escogido. Cuando empezamos a escoger nuestras vidas, empezamos por muchas elecciones hechas para nosotros: genética, ambiente, sociedad, familia... todos esos “materiales básicos”. Una forma mejor de entender esto sería considerar que “Yo” consciente y libre, no estoy separado del “aquello”, físico y determinado.

Pensemos por ejemplo en nuestro cuerpo. Por un lado, somos nuestro cuerpo, nuestro cuerpo somos nosotros. Cuando lo deseamos, caminamos, o hablamos, o 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 válvula cardíaca. Otras veces nos extendemos dentro del mundo, usando un telescopio, un teléfono o una caña. 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 infantes 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 eso”). Pagamos con nuestra libertad y nos permitimos esclavizarnos por nuestra sociedad. A esto se le llama **Caida**.

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 de Dasein, e incluso le otorga un lugar especial refiriéndose a él como **estar-más-allá-del-mundo**.

Ansiedad

Los existencialistas son famosos por puntualizar que la vida es dura. 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 prevalente, 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 podemos llevarla a cabo cuando creemos que estamos preparados, y moriremos antes de lograrla!.

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 del ser que cualquier otra cosa más específica.

Los existencialistas hablan muchas veces de **la nada** en relación con la ansiedad: dado que no somos como tablas, ángeles y marmotas, determinados de forma preciosa, 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.

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. En su obra teatral **Las Moscas**, Sartre dice que “la vida empieza más allá de la desesperanza”.

Heidegger nos llama **ser-hacia-la-muerte**. Parece ser 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.

Una vez me percaté que mientras sujetaba a mi hija en brazos pensaba en la muerte (quizás sea algo raro, pero pensar en estas cosas me ayuda en mi trabajo de vida). Cuando acerqué su cara durmiente a la mía, pensé en cuán pronto tanto ella como yo moriríamos. En ese momento estaba abrumado por mi amor hacia ella. Es precisamente porque tenemos tan poco tiempo juntos lo que hace que el amor vaya más allá de un simple arreglo familiar. Cuando eres verdaderamente consciente de que vas a morir, cada momento que pierdes, se pierde para siempre.

Autenticidad

A diferencia de otros teóricos de la personalidad, los existencialistas no hacen ningún esfuerzo para evitar juicios de valor. Fenomenológicamente, lo bueno y lo malo son tan “reales” como un residuo sólido o una tostada quemada. De manera que

ellos 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 la inevitabilidad 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.

Nótese que el ideal de salud mental no es placer o ni siquiera la 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.

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, así como de no serlo.

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 dirigirte a la autoridad, o a tu pareja o a la publicidad para que te “guíen”. Entonces caerás en lo que Sartre llamó **mala fé**.

Otra forma de inautenticidad es la **neurosis existencial**. De cierta forma, el neurótico está más atento que la persona convencional: él sabe que se enfrentan a elecciones que tomar y se asusta ante esto. De hecho, le asusta tanto que se sobreesatura. Se queda estupefacto o entra en pánico, o cambia su ansiedad existencial y culpa por una neurosis ansiosa y culposa: encuentra algo “menos fuerte” (un objeto fóbico, una obsesión o compulsión, un blanco para su ira, una enfermedad o la pretensión de una enfermedad) para hacer más objetivas 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, puede estar dominada por un tema de “retener” o “mantener dentro de uno”, o de rigidez o perfección. Aquel que no se siente en control de su vida puede estar dominado por un tema de suerte, o de destino o de espera. Una persona que come de forma ansiosa puede estar dominada por un tema de vacío y de la necesidad de llenarse a sí mismo. Un adicto al trabajo puede estar dominado por un tema relacionado con la pérdida del tiempo o de ser superado.

Análisis Existencial

Diagnóstico

Binswanger y otros psicólogos existencialistas centran la atención en el 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” (*En este sentido, en castellano podemos utilizar el vocablo “vivenciar” o*

el “mundo vivenciado” para expresar la connotación de experiencia emocional del sujeto sobre lo que ha vivido. N.T.). El autor busca, en definitiva, aquel punto de vista concreto de su 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 de tu 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 es vasto? ¿Es acogedor o frío?. ¿Percibes tu vida como algo en movimiento, como una cuestión aventurera y de viajes, o la ves desde una postura inmóvil?. Por supuesto, ninguna 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 un **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 (una nación, una religión, una organización, una 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 de tiempo en tiempo y de lugar en lugar.

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. ¡Mi vida es ciertamente muy rica para ser enmarcada en palabras que ya sabías antes de conocerme!. 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 podrían preocuparse por tus sueños, por ejemplo, pero en vez de interpretarlos, te preguntarían lo que significan para ti. Podrían incluso sugerirte que dejes 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 sobre 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.

Por otro lado, los humanistas considerarían al terapeuta existencialista como más formal y más directivo que ellos. 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, y 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, ¡nunca 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.

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 en un momento. Los existencialistas dicen, ¡primero, tenemos que saber de qué estamos hablando!

Esto hace que la psicología existencial se aplique de forma natural: se mueve casi sin querer en el campo de la diagnosis y 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 éxito en el respeto como método de investigación. Existen dos revistas psicológicas que hablan de investigación fenomenológica y unas pocas revistas 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 descartable para los programas de post-grado, tesis doctorales y maestrías en universidades.

Dificultades

Sin embargo, las dificultades por las que el existencialismo ha ganado respeto no es precisamente por su falta de psicología tradicional en sus bases y práctica. Se cree muchas veces que es porque es poco bien entendida o malinterpretada por la corriente angloparlante de psicólogos.

Si bien es cierto que las nuevas ideas son difíciles de expresar y necesitan de nuevas palabras y nuevas 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.

Lo que necesitamos es un verdadero escritor existencialista de habla inglesa (y desde luego castellana). 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 hacer mucho más.

Los existencialistas también tienden a ser un poco prepotentes, incluso hasta el punto de discutir quien entre 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, prestando especial atención a personas como 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 creo 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 soy un poco duro con los psicólogos existencialistas, es en parte porque soy uno de ellos *[aunque mi tendencia personal está más cercana a la psicología dinámica, comprendo y comparto muchas de las cuestiones básicas del existencialismo.N.T.]*. Es como el patriotismo: mientras más amas a tu país, más te preocupan sus fallos. No obstante, creo que la psicología existencial tiene mucho que ofrecer. En particular, ofrece una base filosófica sólida donde los adlerianos y rogerianos y neofreudianos, así como otros existencialistas marginales puedan desarrollar y refinar su comprensión de la vida humana.

Lecturas

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**). Para ver la traducción al inglés de la tabla de contenidos, haz clic aquí.

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, igual que Jean-Paul Sartre, quien 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.

Existen un sin fin de libros en castellano sobre varios autores considerados existencialistas, simplemente teclee en cualquier buscador en Internet la palabra clave "existencialismo" y aparecerán.[N.T].

BOSS MEDARD

Resulta imposible 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 un tiempo donde la ciudad era el centro de la actividad psicológica. Recibió su licenciatura en Medicina en la Universidad de Zurcí en 1928, tomándose un tiempo en el camino para seguir estudiando en París y Viena y ser analizado 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 lo que le 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”: El cree que la idea de que las personas vienen al mundo con expectativas preformadas desvía la atención de un punto mucho más existencialista de que el mundo no es algo que interpretemos, 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 en 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 análogo a escoger vivir en la oscuridad. Por otro lado, la terapia comprende revertir esta constricción de nuestra apertura básica o “¡Aclaración!”.

Una de sus sugerencias más importantes al paciente es “dejar que las cosas fluyan” (Gelassenheit). La mayoría de nosotros intentamos con mucho esfuerzo mantener las cosas bajo un estricto control. 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 del Umwelt por Heidegger, Mitwelt y Eigenwelt, 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 por el espacio humano y el tiempo, por el espacio personal y el tiempo. Alguien de hace tiempo, 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 mi extensión de mi cuerpo en el mundo, cosa que él llama “**tendencia hacia adelante del cuerpo**” (bodying forth).

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 sugirió 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 cómo intentamos lograr un cierto humor con una iluminación en nuestra habitación.

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 entonces “sintonizado” con las cosas agradables y el mundo parece mejor. Si estás hambriento, todo lo que verás será comida; si es ansioso como estás, todo a tu lado será amenazante.

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, escondiéndose del censor permanentemente presente. Más bien, los sueños nos muestran cómo estamos iluminando nuestra vida: si nos sentimos atrapados, nuestros pies estarán estancados en un bloque de cemento; si nos sentimos libres, podremos volar; 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 no poco usual para un ingeniero, pero tampoco demasiado excitante). A medida que progresaba su terapia, sus sueños cambiaron. Empezó a soñar con plantas, luego con insectos (peligrosos, quizás, e incluso amenazantes, 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 solo hecho de maquinarias y le tomó 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.

Puedes encontrar la teoría de Boss en *Existential Foundations of Medicine and Psychology. Psychoanalysis and Daseinsanalysis* contrasta con la 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: <http://www.capurro.de/tucuman.html>, donde se ofrece una visión más detallada, así como bibliografía del autor en castellano.

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 '50, **William Sheldon** (nacido en 1899) se interesó en las diversas variedades corporales humanas. Desarrolló un sistema de medición muy preciso que resumía las siluetas corporales con tres números. Éstos se referían a cuán precisamente encajabas estos tres “tipos”:

- **Ectomórfico:** personas esbeltas, usualmente altas con largos brazos y piernas y características finas.
- **Mesomórfico:** personas de estirpe. Con amplios hombros y buena musculatura.
- **Endomórfico:** personas rechonchas, como “ovejas”.

Debemos observar que estos tres “tipos” tienen un buen estereotipo personal asociado a ellos, por lo que el autor decidió probar la idea. Entonces vino con otros tres números, esta vez diseñados para ver cuán precisamente encajabas en estos tres “tipos” de personalidad:

- **Cerebrotónicos:** Tipos nerviosos, relativamente tímidos y usualmente intelectuales.
- **Somatotónicos:** Tipos activos, físicamente en forma y enérgicos.
- **Viscerotónicos:** Tipos 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 se convertirá en músculo; y el endodermo o capa interna, la cual se convertirá en las 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 cerebrotónicos) 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 gran atracción hacia la comida (viscerotónicos) Y así se establece su medición.

Ahora bien, nótese que más arriba he utilizado “tipos” entre comillas. Esto es una cuestión importante: este autor 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 (nacido en 1905) 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 demostraron ocho factores más “profundos”. Estos son, en orden de fortaleza, los siguientes:

Q1. Exvia (Extraversión)

QII. Ansiedad (Neuroticismo)

QIII. Cortería (“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 (nacido en 1924) y **Robert Plomin** (nacido en 1948), ambos trabajadores de la Universidad de Colorado en su tiempo, tomaron 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 infantes. Además, ya que los gemelos idénticos tenían la misma carga hereditaria, deberíamos ver en ellos aquellos aspectos de la personalidad genéticamente basados. Si comparamos gemelos idénticos con gemelos fraternales (digamos, genéticamente hablando como simplemente hermanos o hermanas o mellizos, como también se les conoce), podemos extraer cosas que son más genéticas que aquellas otras debidas más al aprendizaje del bebé en sus primeros meses.

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 más genéticas de aquellas otras que parecían más 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 que hallaron.

2. **Sociabilidad-separación:** los bebés, ¿cuánto disfrutaban o evitaban el contacto y la interacción con otras personas? Algunos bebés 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, ocupados y otros no.

4. **Impulsividad-deliberatividad:** ¿cuán rápido cambiaban los bebés de una actividad a otra? Algunas personas actúan de forma inmediata ante sus deseos; otras deliberan y piensan 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 dubitativas; simplemente parece ser que aprenden su estilo, mientras que los chicos de una forma u otra, parecen venir al mundo directamente de la barriga de la madre. Pero las últimas investigaciones de estos autores demostraron la ocurrencia de esta dimensión también en chicas, aunque no tan fuertemente. Es interesante destacar que los problemas de impulso como el déficit de atención e hiperactividad, son más en varones que en chicas, y eso se ve en que, mientras a las niñas se les enseña a sentarse rectas y a mostrar atención, algunos chicos no pueden hacerlo.

El Número Mágico

En el último par de décadas, 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 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!

Los siguientes son los cinco factores junto a algunos adjetivos definitorios:

1. **Extraversión**

Aventurero
Asertivo
Franco
Sociable
Hablador (comunicador)

Vs.

Introversión

Quieto
Reservado
Tímido
Insociable

1. **Simpatía (agradabilidad)**

Altruista
Gentil
Amable

Simpático
Cálido

1. **Diligencia (Escrupulosidad)**

Competente
Obediente
Metódico
Responsable
Minucioso, cabal

1. **Estabilidad Emocional (Norman)**

Calmado
Relajado
Estable

Vs. **Neuroticismo** (Costa y McCrae)

Enfadado
Ansioso
Deprimido

1. **Cultura** (Norman) o **Apertura a la Experiencia** (Costa y McCrae)

Culto
Estético
Imaginativo
Intelectual
Abierto

Para llevar a cabo una “mini-prueba”, [haz clic aquí!](#)

EL MODELO PAD

Albert Mehrabian tiene un modelo de temperamento tridimensional que ha sido bien recibido. Se basa en su modelo tridimensional de las emociones. 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 de nosotros 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, crianza buena, empatía y logros; y negativamente con el neuroticismo, la hostilidad y la depresión.

La “A” significa que respondes más fuertemente ante situaciones complejas, cambiantes o inusuales. Se relaciona con la emocionalidad, el neuroticismo, la sensibilidad, la introversión, la esquizofrenia, enfermedad cardíaca, trastornos alimenticios y mucho más.

La “D” sugiere que te sientes en 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.

Paralelos

Aún cuando podrían ustedes sentirse un poco saturados con todas estas variadas teorías, de hecho, los teóricos de la personalidad están más animados que desanimados: es fascinante para nosotros ver cómo todos estos diferentes teóricos 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 psicólogos tienen dudas con respecto 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 otros factores de Cattell, que no sean 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 un poco 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) suena a Conciencia. E Intuición (vs. Sensibilidad) suena un poco a Cultura. En todo caso, nos ayuda el ver que Jung consideró estos tipos y funciones como esencialmente genéticos; o lo que es lo mismo, ¡temperamentales!

Bibliografía

Solo podemos ofrecerles lugares donde empezar a buscar estas diversas teorías. Para Sheldon, véase **The Varieties of Temperament** (1942) Para Cattell **The Handbook for the 16 Personality Factors Questionnaire** (1970, with Ebert and Tatsuoka) Para Buss y Plomin, busquen en **Personality: Temperament, Social Behavior, and the Self.** , que es donde mejor están resumidas sus teorías. Para Norman, véase 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. Vaya a su página WEB en <http://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>.

Actualmente, existen traducciones de estos libros en Internet. Sólo acceda a cualquier buscador de libros (tipo Amazon.com) [N.T.]