

Otros enfoques terapéuticos

Enfoques psicodinámicos

Estos enfoques, principalmente el psicoanálisis, con reglas de trabajo claras para el terapeuta (abstinencia y atención flotante), destacan la importancia del conflicto intrapsíquico de naturaleza inconsciente. El método terapéutico del psicoanálisis clásico está fundamentado en tres procesos:

(1) la asociación libre,

(2) el análisis de los fenómenos de transferencia/contratransferencia

(3) el análisis de la resistencia

El conflicto intrapsíquico corresponde a la naturaleza de la actividad mental, para Freud la actividad mental depende principalmente de la actividad del inconsciente. Los conflictos surgen de tendencias en oposición. Por un lado los impulsos sexuales/agresivos y por otro las defensas construidas contra la gratificación consciente de estos impulsos. La persona aprende a partir de la experiencia de su niñez a afrontar la inseguridad y ansiedad proveniente de las prohibiciones sociales y expectativas de sus padres en relación a la satisfacción de sus deseos e instintos. Para ello desarrollan estrategias defensivas para el manejo de las ansiedades derivadas de sus conflictos. Estos conflictos tienen un carácter inconsciente. Los síntomas de malestar son expresiones del conflicto, por un lado proporcionan cierta gratificación y por otro conllevan la ansiedad por lo reprimido y lo prohibido.

El psicoanalista fomenta con **la asociación libre** del paciente, expresar cualquier deseo, pensamiento, sentimiento o actividad psíquica que venga a la mente de manera directa, que el paciente vaya proyectando sus transferencias hacia el analista.

La terapia psicoanalítica se dirige al manejo del conflicto inconsciente subyacente y no a los síntomas, que pueden ser sustituidos sino se maneja el conflicto de fondo. Como los conflictos han sido aprendidos a partir de la relación del niño/a con sus padres o adultos significativos, tienden a repetirse a lo largo de la vida en su relación con otras personas. El paciente en la relación con su psicoanalista llega a proyectar o desplazar sobre este sus conflictos no resueltos, de modo que su experiencia con este está distorsionada por el significado inconsciente derivado de sus relaciones previas con sus progenitores. Este fenómeno fue llamado **transferencia** por Freud.

Laplanche y Pontalis definen la transferencia como "el proceso mediante el cual los deseos inconscientes se actualizan sobre ciertos objetos en el marco de un determinado tipo de relación establecido entre ellos y, de modo especial en el marco de una relación analítica. Se trata, de una repetición de prototipos vivida con un marcado sentimiento de actualidad. El analista interpreta estas transferencias hacia su persona como derivadas de las relaciones parentales y su significado inconsciente.

Por otro lado el psicoanalista puede responder a la transferencia del paciente con la suya propia, esta es la contratransferencia. De ahí deriva la importancia de que el terapeuta haya pasado por su propio análisis personal. Además el terapeuta analista debe seguir las reglas de **abstinencia y de atención flotante**. El analista se abstiene de responder a las demandas concretas del paciente de consejo, orientación o simpatía, haciendo de espejo o pantalla en la que el paciente proyecta sus conflictos inconscientes. La atención flotante implica no dar prioridad a ningún elemento del discurso del paciente sobre otro, manteniendo así una actitud de neutralidad.

Los anteriores elementos facilitan una relación transferencial que es analizada por el psicoanalista: el paciente proyecta sus conflictos inconscientes con sus figuras parentales sobre el analista que no reacciona de manera punitiva, sino ofreciendo una oportunidad para hacer conscientes estos conflictos. El propio analista puede experimentar reacciones emocionales hacia su paciente, que deben ser tratadas en supervisión, a fin de no reproducir la relación patógena parental con el paciente.

Los pacientes no suelen fácilmente hacer su trabajo de la asociación libre. Están sujetos al fenómeno de la resistencia. Consciente e inconscientemente, despliegan una serie de maniobras defensivas para eliminar la ansiedad y conflicto producido por la libre asociación. El analista está atento a estas maniobras y las interpretan cuando se manifiestan, constituyendo este trabajo el llamado *análisis de las resistencias*.

Psicoanálisis. Apuntes de la teoría de Freud

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”, es todo lo que somos capaces de recordar, recuerdos que no están disponibles en el momento, pero que somos capaces de traer a la conciencia.

El **inconsciente** incluye todo lo que no es accesible a nuestra conciencia, incluyendo impulsos e instintos originados en la propia conciencia, y otros que no podemos tolerar en nuestra mente consciente, (emociones asociadas a traumas). 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 la percepción consciente, de tal manera que solo podemos observarlas de forma disfrazada.

(En otras corrientes psicológicas se interpreta que hay algo similar al inconsciente que juega un importante papel en nuestro comportamiento, pero de distinta manera a la naturaleza de cómo este fue interpretado por Freud, que el inconsciente no es el gran recipiente de actividad que él describió, siendo más bien todo aquello que no necesitamos o no queremos ver, hay escuelas que ni tan siquiera usan el término, fue Jung el que definió con mayor amplitud el concepto de inconsciente).

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 actúa para sobrevivir y reproducirse, y está guiado a estos fines por sus necesidades (hambre, sed, evitación del dolor y sexo). Una parte 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**. Freud también los llamó **deseos**. Esta traslación de necesidad a deseo es lo que se ha dado a conocer como **proceso primario**.

El Ello preserva el **principio de placer** que es una demanda para atender de forma inmediata las necesidades. El Ello es la representación psíquica de lo biológico. Pero, aunque el Ello pueda satisfacerse en un momento puntual, al cuerpo no le ocurre lo mismo, ya que no satisface el deseo, el cual se irá haciendo más grande y se mantendrá aún más. Cuando no

satisfacemos una necesidad, 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.

Además de Ello, existe una pequeña parte de la mente, el consciente, que agarra 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 por medio 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 el **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. El Yo intenta satisfacer al Ello, finalmente al cuerpo, pero, está en contacto con el mundo externo, y así como a veces se encuentra con objetos que le ayudan a conseguir las metas, en otras, por el contrario encuentra más bien obstáculos. El Yo capta y guarda celosamente todas estas ayudas y obstáculos, principalmente las que tienen que ver con gratificaciones y castigos que obtiene de los dos objetos más importantes del mundo de un niño: mamá y papá. Este registro de cosas y situaciones a evitar, y estrategias para conseguir el deseo 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.

El Superyo tiene dos aspectos: *La consciencia*, que es lo internalizado de castigos y advertencias. *El Ideal del Yo*, que deviene 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. Todo esto supone que en la niñez adquirimos un nuevo conjunto de necesidades y de deseos acompañantes, de naturaleza más social que biológica. Pero, el problema reside en que estos nuevos deseos pueden establecer un conflicto con los deseos del Ello, ya que el Superyo representa a la sociedad, y esta pocas veces satisface sus necesidades.

Los Estadios

Para Freud la pulsión sexual es la fuerza motivacional más importante, no solo en los adultos, sino también en los niños, e incluso en los infantes. Es cierto que la capacidad orgásmica está presente desde el nacimiento, pero Freud no solo habla de orgasmo. La sexualidad comprende todas las sensaciones placenteras de la piel, abrazos, besos, caricias, en definitiva, el contacto afectivo y táctil.

Freud observó las distintas etapas de nuestra vida. Vio que los bebés presentan una gran tendencia a llevarse a la boca todo lo que tienen a su alrededor, que los infantes obtienen un gran placer a través de chupar, especialmente del pecho. Después el proceso de crecer lleva al niño a concentrar 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, y ya coincidiendo con nuestra madurez sexual, experimentamos un gran placer en las relaciones sexuales. A través de estas observaciones, Freud definió su teoría de los estadios psicosexuales.

La etapa oral media desde el nacimiento hasta alrededor de los 18 meses. El foco del placer es, por supuesto, la boca. Las actividades favoritas del niño son chupar y morder.

La etapa anal la establece entre los 18 meses hasta los tres o cuatro años de edad. El foco de placer es el ano. El goce estriba en retener y expulsar.

La etapa fálica va desde los tres o cuatro años hasta los seis o siete. El placer se centra en los genitales. Aquí puede comenzar la masturbación.

La etapa de latencia dura desde los cinco, seis o siete años de edad hasta la pubertad, más o menos a los 12 años

La etapa genital empieza en la pubertad y conlleva la aparición de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigida las relaciones sexuales.

Estas etapas siguen estando en vigor para la teoría analítica, tanto en el contenido como en las edades que comprenden. Cada estadio conlleva una serie de tareas difíciles de donde surgen problemas específicos. En la fase oral el destete, en la anal el control de esfínteres, y en la fálica la crisis edípica

El Edipo

El primer objeto de amor de todos nosotros es nuestra madre, queremos sus cuidados, atención y afecto, la deseamos de una manera claramente sexual. Pero el niño tiene un competidor ante sus deseos, su padre. Éste posee a mamá, es mayor y más fuerte, y el chico se ve desplazado a dormir solo en su habitación. El padre es el enemigo.

Cuando el niño se da cuenta de esta relación arquetípica, ya ha visto las diferencias entre él y las niñas, desde su percepción, la diferencia es clara, él tiene un pene, cosa que no tiene la chica. Así, y durante este período de su vida, cree que es mejor tener algo que no tenerlo, y esto le produce satisfacción y orgullo de posesión. Pero a la par surge la pregunta ¿por qué la niña no tiene pene? Quizás lo ha perdido, o se lo cortaron, y siente que eso también le puede pasar a él. Es el comienzo de la **ansiedad de castración**.

El niño que reconoce la superioridad del padre y temiendo por su pene, comienza a usar algunas de sus defensas yoicas. Desplaza sus impulsos sexuales hacia la madre a las mujeres, identificándose con el agresor, su papá intentando parecerse cada vez más a él, es decir, el hombre. Después de la latencia entrará en la adolescencia y al mundo de la sexualidad madura.

Como el niño, la niña también comienza con amor hacia su madre, y surge el problema ya que la niña a de dirigir el afecto hacia el padre antes de que tenga lugar el proceso edípico, ante esto surge **la envidia al pene**. La niña percibe que ante la diferencia de sexos, no puede hacer nada, le gustaría también tener un pene, y tener todo el poder que a esto se asocia, y sabe cómo todo niño que es hace falta un papá y una mamá para tener un bebé, de manera que gira su atención y cariño hacia papá.

El problema es que papá ya está cogido por mamá, con lo que la niña entonces le desplaza por los hombres, identificándose con mamá, la mujer que posee al hombre que ella desea. Aquí algo 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.

Las ideas asociadas al complejo de Edipo: ansiedad de castración y envidia del pene, han tenido multitud de detractores, pero, ¿cuál es su realidad? algunos niños están muy unidos al progenitor del sexo contrario y son muy competitivos con el otro de su mismo sexo, algunos se preocupan de las diferencias entre chicos y chicas y tienen miedo de que perder su pene, algunas niñas también se preocupan con esto y quisieran tener un pene, y es notorio que algunos de niños mantienen estas sensaciones, miedos y aspiraciones hasta la edad adulta.

No obstante, la mayoría de los teóricos de la personalidad sostienen que estas son singularidades más que leyes universales; excepciones más que reglas. Ocurren en familias disfuncionales, donde los padres eran infelices entre ellos y usaban a los niños en contra del

otro. Estos resultados surgen de familias donde los padres denigran a las niñas por el hecho de serlo y hablan de cortar el pene a los chicos que se portan mal.

Si consideramos al Complejo de Edipo, la ansiedad de castración y la envidia al pene de una manera más metafórica, pueden resultarnos conceptos útiles. Amamos a madres y padres de la misma forma que competimos con ellos, aprendemos el comportamiento sexual a través de imitar al progenitor del mismo sexo, practicándolo sobre el opuesto. En una sociedad dominada por el hombre, tener un pene (ser varón) es mejor que no tenerlo y perder la posición como hombre provoca bastante miedo, que una mujer aspire a lograr los privilegios de un hombre, más que su órgano masculino, es una cuestión razonable.

Carácter

Las experiencias que acumulamos a lo largo de nuestra vida van construyendo una personalidad o carácter como adulto. Cada trauma en particular tiene su impacto específico en cada persona, lo cual se puede explorar y comprender sobre una base individual, pero hay traumas asociados con los estadios de desarrollo por los que todos pasamos y tienen una mayor consistencia.

Si una persona presenta algún tipo de dificultad en cualquier estadio, el destete, el control de esfínteres o la búsqueda de la identidad sexual, tenderá a retener y repetir los hábitos primitivos o infantiles creados. Esto son las **fijaciones**. La fijación provoca que cada problema de una etapa específica se prolongue, y perdure en nuestro carácter o personalidad.

El carácter **oral-pasivo**, (etapa oral hasta los 18 meses), corresponde con la frustración en la necesidad de chupar, sea porque mamá está incómoda o porque es arisca u hostil, o sencillamente porque por su propia necesidad quiere destetar demasiado rápido al niño, se desarrolla este carácter. Una personalidad de este tipo tiende a depender mucho de los demás, busca gratificaciones orales tales como comer, beber y fumar. Está continuamente buscando los placeres que perdió en la infancia.

Entre los cinco y ocho meses comienza la dentición, al comenzar a salir los dientes el bebe se lleva todo a la boca, y desea morder todo lo que tiene a su alcance, por ejemplo, el pezón de mamá. Si esta acción es causante de displacer o se corta demasiado rápido, se puede desarrollar una personalidad **oral-agresiva**. Personas que tienden a ser verbalmente agresivos, sarcásticos, irónicos, etc..

En el estadio anal, desde los 18 meses hasta los tres, cuatro años, percibimos nuestras funciones corporales, desde ensuciar el pañal comenzamos a entrever que podemos tener control sobre ellas, y además dependiendo del control tenemos premios y estímulos, o tal vez castigo. De todas formas nos damos cuenta de que los padres valoran el producto final de nuestros esfuerzos.

Algunos padres se someten al niño en el trabajo del control de esfínteres, se alegran cuando lo hace bien y se entristecen cuando no lo hace adecuadamente, el niño es el rey de la casa, y él lo sabe. Este niño, con esos padres, desarrollará una personalidad anal-expulsiva, o **anal-agresiva**. Personas sensibles, desorganizadas, generosas y comprensibles ante una falta, y que pueden, asimismo, ser destructivas y crueles.

Los padres competidores y estrictos, que creen que si su niño controla con rapidez los esfínteres es un niño inteligente, pueden llegar a castigar o humillar al niño para lograr sus deseos. Estos niños son posibles estreñidos, controladores, y que desarrollarán una personalidad **anal-retentiva**, posiblemente, serán pulcros, perfeccionistas y sus actitudes en la vida tenderán a ser dictatoriales. El anal-retentivo está atado por todas partes.

Existen también dos personalidades **fálicas**, una en la que el niño se siente rechazado por su madre y es amenazado por un padre excesivamente varonil, tendrá una sensación de pobre valoración en cuanto a su sexualidad. En este caso, saldrá por cualquiera de los dos polos, tal vez un intelectual desconectado de la sexualidad, o bien el macho de todas las mujeres. Una niña rechazada por su padre y amenazada por una madre excesivamente femenina, tendrá también una autoestima muy baja en lo sexual, y tal vez, pueda ser un bonito florero, o una belleza exageradamente femenina.

En otra situación, el niño sobreprotegido en sus debilidades por la madre, mucho más que por el padre, más bien pasivo, puede desarrollar una gran opinión de sí mismo, omnipotencia, lo que le traerá sufrimiento al enfrentarse al mundo real, y darse cuenta de que los demás no le quieren como su madre lo hizo, un niño así puede parecer afeminado, ya que 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 este es su amigo más íntimo, y mamá fue relegada a una posición 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**. Aunque cada problema desarrolla sus propias características, estas 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.

Los Mecanismos de Defensa

Deseos del Ello y exigencias del Superyo, más la realidad del yo en relación con el exterior están continuamente generando experiencias que conllevan un cierto grado de ansiedad, cuando esta se torna insoportable, abrumadora, el Yo ha de defenderse a sí mismo como pueda, y eso lo hace bloqueando inconscientemente los impulsos o distorsionándolos, logrando que sean más aceptables y menos amenazantes.

Estas técnicas se han llamado mecanismos de defensa, en análisis hay una buena relación de ellos, tanto de Freud como de Anna, como se los neofreudianos, *Negación. Represión. Aislamiento. Proyección. Formación Reactiva. Introyección. Regresión. Racionalización. Desplazamiento. Agresión al propio self. Sublimación.* (En el capítulo de mecanismos de defensa están relacionados).

Ansiedad

La realidad del Yo está en el centro de dos grandes fuerzas. La sociedad representada por el Superyo y la biología representada por el Ello. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto sobre el Yo este se siente en peligro, amenazado y abrumado. Este sentimiento es la ansiedad, se considera como una señal de sobrevivencia del Yo, y cuando concierne a todo el cuerpo es una señal de que este está en peligro.

Freud habló de tres tipos de ansiedades: la primera es la **ansiedad de realidad**, es el miedo cierto ante una experiencia cierta, cuando me encuentro en una calle solitaria con dos perros peligrosos y amenazantes, se me genera 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**, es el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. El temor a la pérdida de control, a la locura, a la muerte, a la soledad, al abandono son ansiedades neuróticas. Esta es la ansiedad que trabajó Freud y está relacionada con la

neurosis. Neurótico en latín significa nervioso, por lo que esta es la ansiedad nerviosa (por así decirlo).

Pulsiones de Vida y Pulsión de Muerte

Según Freud el comportamiento humano está motivado por las pulsiones, que son la representación neurológica de la necesidad física. Al principio las denominó ***pulsiones de vida***. Las pulsiones son las motivaciones de la vida humana, cualquier satisfactor desde el primordial de alimento y agua, hasta el de perpetuar la especie, que le lleva a buscar sexo. A esta energía de vida Freud la llamó ***libido***, a partir del latín “yo deseo”.

Freud consideró ***el sexo*** como la necesidad más importante en la psique. Somos seres sociales y el sexo es la mayor de las necesidades sociales. Pero, aunque cuando Freud habla de sexo, habla de mucho más que solo el coito, *la libido se ha considerado como la pulsión sexual*.

Con posterioridad 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. Ante este supuesto la meta de la vida es la muerte, y comenzó a considerar que “debajo” o “a un lado” de las pulsiones de vida había una ***pulsión de muerte***. Perfiló la idea de que todos tenemos una inconsciente necesidad de morir.

La evidencia cotidiana de la pulsión de muerte 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.

A Freud le tocó vivir en la época de la racionalidad, y en ella nos demostró cuánto de nuestro comportamiento está influenciado por la biología, tomó en cuenta el impacto de la sociedad en la persona, definió Ello y Superyo. En la teoría básica su explicación de que ciertos síntomas neuróticos son causados por traumas psicológicos, aunque podamos creer que el trauma no es la única causa, está claro que una niñez llena de rechazo, abuso y tragedia tiende a producir un adulto infeliz.

Aunque no nos sintamos incómodos con su idea del inconsciente, partimos de la inconsciencia de los mecanismos de adaptación o evitación, con los que manipulamos la realidad. Freud estableció claramente una forma de terapia, de la que se han nutrido prácticamente todas las corrientes de una u otra manera, salvo para algunos conductuales, la técnica fundamental sigue siendo ***“la cura por la palabra” (The talking cure)*** y tienen la misma atmósfera de relajación física.

E incluso cuando algunos autores no creen en la transferencia, la naturaleza personal de la relación terapéutica es lo más importante para lograr el éxito. Algunas de las ideas de Freud están claramente atadas a su cultura y su época, otras no son fáciles de comprobar, es bien posible que algunas pertenezcan más a su propia personalidad, pero Freud fue un excelente observador de la condición humana y mucho de lo que dijo tiene total relevancia, tanto que Freud será parte de los libros de personalidad en los años venideros.

Apuntes de Freud

Jung. Teoría de la personalidad

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. Aun 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.

Las dinámicas del psiquismo

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.

El segundo principio es **el principio de equivalencia**, donde la energía resultante de la oposición se distribuye equitativamente en ambos lados. Esto 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.

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 da alguna manera.

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. 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.

En el mundo de los arquetipos Jung, el self es el arquetipo más importante, 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.

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, es común en filósofos moralistas, legalistas y religiosos y, por supuesto también, en teóricos de la personalidad.

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. A veces soñamos con situaciones que se producen realmente en ese momento, otras veces pensamos en alguien que en ese momento está pensando en nosotros, la mayoría de las personas llaman coincidencias a estas situaciones. 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.

Introversión y extroversión

Jung desarrolló una tipología de la personalidad que se ha vuelto muy popular, 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, la persona 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.

Las funciones

Aun cuando seamos introvertidos o extrovertidos, vivimos en 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.

Arquetipos

Los contenidos del inconsciente colectivo son los 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. 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 habiéramos sobrevivido sin la conexión con una persona cuidadora en nuestros tiempos de niños indefensos. Está claro que somos “construidos” de forma que refleja nuestro ambiente evolutivo: venimos a nuestro mundo listos para desear una madre, la buscamos, la reconocemos y crecemos con ella.

Así, el arquetipo de madre es una habilidad propia constituida evolutivamente y dirigida a reconocer una cierta relación, la de la “maternidad”. 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.

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 sí mismo, y nuestra parte negativa o diabólica también se encuentra en este espacio. Esto supone que la sombra es amorosa; 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

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 distante 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 ánima 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. El ánima 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 ánima 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 ánima 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.

Muchos arquetipos son caracteres de leyendas. **El héroe** es uno de los principales. 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. 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.

El héroe es guiado por un viejo **hombre sabio**, una forma de animus que le revela al primero la naturaleza del inconsciente colectivo. Es la sombra y el maestro del lado oscuro de la fuerza. 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 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. 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. El arquetipo más importante es el de **self** que ya lo mencionamos con anterioridad

Jung visto por otros

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 (analítica y conductual en psicología), 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.

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. 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. El 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, 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.

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.

Teorías de la personalidad. C. George Boeree 1.997. Traducción de Rafael Gautier

Neo Freudianos

Karen Horney

Karen Horney entendía la neurosis como un intento de hacer la vida más llevadera, como una forma de “control interpersonal y adaptación”. Esta adaptación normalmente la persona sana es algo que realiza obteniendo satisfacción y logro, mas para el neurótico entraña una gran dificultad. Karen distinguió 10 patrones particulares de necesidades neuróticas, basados en aquellas cosas que todos necesitamos, pero que se han vuelto distorsionados de diversas formas por las dificultades de vivir en algunas personas.

Una necesidad se torna neurótica en el grado de dependencia y la ansiedad que nos origina el no poder satisfacerla, y el percibir que no vamos a poder satisfacerla en un futuro, esto es la que la lleva poseer una naturaleza irracional, irreal e indiscriminada. Si hablamos de afecto sabemos que lo necesitamos de nuestra pareja, amigos y ámbito social, pero, no podemos esperar que nos lo den todo el tiempo, y en todas las circunstancias, ni que nos lo vaya a dar aquel a quien ni siquiera conocemos, y somos conscientes de que habrá muchas veces en nuestra vida donde tendremos que ser autosuficientes. El neurótico necesita afecto todo el rato, y ha hecho de esto la necesidad central de su vida, y si no lo consigue se torna ansioso y entra en pánico.

Necesidades neuróticas:

1. Necesidad neurótica de afecto y aprobación.
2. Necesidad indiscriminada de complacer a los demás y ser querido por ellos.
3. Necesidad neurótica de pareja; de alguien que lleve las riendas de nuestra vida. Esta necesidad lleva implícita la idea de que el amor resolverá todos nuestros problemas. A todos nos gusta tener un compañero con quien compartir la vida, pero el neurótico va más allá, necesita restringir la vida del otro a límites muy estrechos, a no demandar y a satisfacerse con muy poco.
4. Necesidad neurótica de poder, de control sobre los demás, de omnipotencia. El neurótico se desespera por lograr el poder, conlleva una gran creencia en su propio poder al que acompaña un fuerte rechazo hacia sensibilidad, vulnerabilidad y debilidad del otro al no admitir la suya propia.
5. Necesidad neurótica de explotar a los demás y sacar lo mejor de esto, es la manipulación y la creencia de que los demás estamos ahí para ser utilizados, obviamente trae el miedo a ser manipulado por los demás.
6. Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social. El neurótico teme ser ignorado, y está sumamente preocupado en su propia apariencia y en el efecto que causa en los demás. Buscan ser los más populares.
7. Necesidad de admiración personal. Necesitamos que nuestras cualidades sean valoradas, necesitamos sentirnos importantes, pero algunas personas están más desesperadas y necesitan recordarnos continuamente su importancia, llamar la atención de lo que hacen y de lo que son, su gran miedo es no ser nadie, falto de importancia y sin sentido en sus acciones.
8. Necesidad neurótica de logro personal. No hay nada malo en aspirar a logros, pero algunas personas están obsesionadas con ello. Deben ser los número uno en todo, y ya que esto es difícil, porque siempre habrá alguien que en algo nos supere, o sencillamente sea mejor que nosotros en función de su cualidad, estas personas devalúan todo lo que tienen alrededor, excepto aquello en lo que pueden llegar a ser los primeros.
9. Necesidad neurótica de autosuficiencia e independencia. Aquel que posee esta necesidad neurótica tiene muy difícil el poder establecer una relación afectiva, siente que no necesita de nadie nunca y es muy reticente a compartir, rechazan la ayuda y tienen muy distorsionado el sentido de autonomía.
10. Necesidad de perfección, a veces tenemos impulsos que pueden ser considerados neuróticos, deseos de perfección, algunas personas necesitan ser perfectas y tienen mucho miedo al fallo, al fracaso, en consecuencia, necesitan estar controlando todo y todo el rato.

Con el tiempo Karen fue agrupando las necesidades neuróticas en tres amplias estrategias de adaptación:

-Complianza (cumplimiento), que incluye las necesidades 1, 2 y 3. Karen también la definió como la estrategia de **“moverse hacia”**, y auto-retirada. Se corresponde con la personalidad flemática de Adler.

-Agresión, incluyendo las necesidades desde la 4 hasta la 8. También la llamo **“moverse en contra de”**, o la solución expansiva. Es el tipo dominante o personalidad colérica de Adler.

-**Alejamiento**, necesidades 3, 9 y 10, es la necesidad de moverse, **“alejarse de”** y la auto-retirada, es la que logra la ilusión de independencia y perfección. Corresponde a la personalidad melancólica.

El origen de la neurosis para Karen Horney

La respuesta de Karen al origen de la neurosis 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 un trauma de niñez puede ser superado, siempre que 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.**

Recordemos que **“El camino al infierno está lleno de buenas intenciones”**. Un padre con buenas intenciones puede transmitir a sus hijos una comunicación distorsionada, contradicción entre mensaje verbal y mensaje en acción, menosprecio, indiferencia, preferencias de un hijo sobre otro, no cumplir la palabra dada y las promesas, dificultando las relaciones de sus hijos, burlarse de sus ideas, etc..

Muchos padres, también buenos padres, hacen esto debido a las presiones a las que se encuentran supeditados. Otros lo hacen por su propia neurosis, viviendo en primera instancia sus propias necesidades y obviando las de los niños. Karen observó que los niños no responden con pasividad y debilidad ante la indiferencia parental, sino que lo hacen con rabia, que Karen la denomina, **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 la van convirtiendo en una respuesta generalizada ante las dificultades de la vida. Desarrollan un estilo adaptativo agresivo, diciéndose a sí mismos, **“si tengo el poder, nadie puede hacerme daño”**.

Sin embargo, la mayoría de los niños, saturados de ansiedad, reaccionan casi siempre con el miedo al abandono y a sentirse desprotegidos y desamparados. Por pura 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 sí-mismo

Para Horney el self es el centro del ser, su potencial. Si uno ha sido sano, entonces ha desarrollado un concepto preciso de quién es, del “yo” y por consiguiente podrá sentirse libre para impulsar ese potencial de auto-realización.

El neurótico tiene una visión diferente de las cosas. El self neurótico está “escindido” en un self ideal y un self despreciado, un self “especular”, aquel que piensa que los demás ven. Cuando el neurótico ve a su alrededor, (de forma precisa o no) creyendo que los demás le desprecian, internaliza esa sensación como si fuese verdaderamente su propia percepción de él mismo. Por otro lado, si además falla de alguna manera, esto lleva implícito que existen ideales ante los que se está sometiendo. El neurótico crea un “self ideal” fuera de sus posibilidades. Nunca podrá alcanzar esos ideales ya que no son propios. Hay que entender que el self ideal no es una meta positiva, todo lo contrario, es irreal e imposible de alcanzar, por lo que el neurótico se oscila entre odiarse a sí mismo y pretender ser perfecto.

Karen Horney definió esta estrecha relación entre los yo ideales y despreciados como **“la tiranía de los posibles”** y a los neuróticos la **“lucha por la gloria”**. La persona sumisa cree que *“debería ser dulce, y sacrificado, una buena persona”*. La persona agresiva se dice *“debería ser un ganador, fuerte y bien reconocido”*. La persona introvertida cree que *“debería ser independiente, reservada y perfecta”*. Y mientras el neurótico vacila entre estos dos self imposibles, se va alienando de su propio yo y cada vez se retrae más, con lo que tiene muy difícil el poder vivir su auténtico potencialidad.

Idea muy interesante de Karen es cómo criticó la idea freudiana de envidia al pene. Aunque aceptó que esto de hecho podía ocurrir 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 la envidia que siente el hombre ante la disposición natural de la mujer para poder criar hijos. Quizás por esto muchos hombres quieren que sus apellidos perduren, a través del nacimiento de algún hijo, después de su muerte, siendo esta una compensación por su incapacidad de poder perdurar por ellos mismos.

Las tres estrategias adaptativas de Karen están muy próximas a las de Adler, por quién no cabe duda de que fue bastante influenciada, pero, son estrategias de propio pensamiento, y llegó a conclusiones similares desde otro abordaje. Tanto Karen, como Adler, Fromm, y otros, han constituido un nuevo pensamiento analítico, llamado neo-freudiano. Estos conceptos de Karen también se parecen a los de Rogers, con lo que es un signo inequívoco de que en sí mismos encierran valor.

El comentario más negativo que se puede hacer a Karen Horney es que su teoría está limitada a la neurosis, deja de lado la psicosis, y aunque parece que aísla a la persona sana, para ella todos somos un continuo, un proceso, ya que su trabajo está enfocado al neurótico que hay en todos nosotros. Karen fue terapeuta de Fritz Perls.

Neo Freudianos: Wilfred BION

Vamos a exponer aquí algunas líneas sobre las ideas básicas de la teoría de Bion, tal vez, más conocido como terapeuta grupal. Su concepto de la función alfa, espacio mental, verdad y transformación, y básicamente la idea de Reverie, la cual es menospreciada por los positivistas. Conceptos que se apoyan en ideas propias y distintas, no observables experimentalmente, sustentadas en las mismas posibilidades científicas que el psicoanálisis. A semejanza de Freud y de Klein, Bion ha sido un autor que ha dejado una obra. Pero, contrariamente a ellos, no dejó una escuela. Su escritura ha estado más sometida a la prueba del olvido, de la represión y de la distorsión. Su obra encierra aún sentidos ocultos para descubrir, significaciones implícitas y contenidos teóricos por iluminar.

Beta / Alfa

Para todo niño al nacer hay un antes del corte del cordón umbilical, donde el niño pierde los referentes que tenía hasta ese momento, y hay un después en el encuentro con la madre externa. Pensemos que el hijo biológico al nacer recupera y reconoce a su madre biológica y que la madre, por su capacidad de reverie, reconoce el llanto de su hijo entre muchos otros. El bebé se calma al oír el latido cardiaco de su madre o al sentir su olor.

Se produce una retroalimentación afectiva por el reconocimiento de algo conocido, que favorece que se establezca un sentimiento de confianza en los vínculos, y al haber confianza, los vínculos adquieren sentidos verdaderos.

Cuando el bebé nace, en el primer aullido que da al mundo, expulsa mediante un mecanismo de identificación proyectiva instinto de muerte, permitiendo que en aquel lugar en el que antes hubo Muerte, ahora se genere el espacio adecuado para contener Vida (en forma de instinto de Vida) que debe ser capaz de entrar. Si el bebé es incapaz de llorar, entonces es incapaz de crear el espacio suficiente como para contener Vida, y muere.

A esto que el bebé expulsa, Bion lo llama **elementos beta**, estos son. *Aquellos que la mente es incapaz de procesar*, es experiencia emocional pura sin metabolizar e inmetabolizable. Al salir dejan un espacio vacío que debe ser llenado con pensamientos que puedan ser pensados y tolerados. Estos pensamientos que traen el material para la vida (mental, anímica), lo hacen en forma de otro tipo de elementos a los que Bion llama **alfa**.

Estos elementos beta son contenidos por la mente de la madre (más evolucionada), que los metaboliza y transforma en elementos alfa mediante una función particular: la **función alfa**. El término función alfa, al igual que el de elementos alfa y beta, se halla intencionalmente desprovisto de significado, de un significado que es esencial aprender a tolerar.

Estos elementos alfa devueltos al bebe, dan la matriz adecuada para que se forme dentro de su mente, una función homóloga a la de la madre, que le permita comenzar a pensar sus propios pensamientos. *“La madre transmite la funcionalidad del pensamiento. Esta idea, en principio básica, contiene en sí una gran originalidad: implica que no es el pensar lo que origina los pensamientos sino que por el contrario son los mismos pensamientos los que desarrollan dentro de la mente la capacidad de pensar “*

Capacidad de reverie

A la capacidad de la madre de devolverle al bebe su experiencia emocional sin metabolizar (elementos beta) en forma de pensamientos adecuados para ser contenidos y pensados por él (elementos alfa), Bion la llama **capacidad de Reverie** (reverie: *del francés*, ensueño).

La llama Reverie en alusión al estado mental requerido en la madre para estar en sintonía con las necesidades del bebé.

Si la madre falla en esta sintonía, es decir, si es incapaz de metabolizar la experiencia emocional y la devuelve en forma de beta (incapacidad de reverie) la madre puede producir un bebe psicótico. Una madre incapaz de contener la experiencia emocional de su bebe, dejando perdido en el aire el contenido proyectado por este, puede dar lugar a un bebe autista, o a la inicial formación esquizoide de carácter.

La gestación psíquica requiere fundamentalmente de esta función de *reverie*. Equivale a un metabolismo mental, donde el bebé descarga en la madre lo intolerable, displacentero, o incomprendido, ocasionado por sensaciones, percepciones o sentimientos que le generan ansiedad. Necesita que ella los contenga y lo ayude a elaborarlos con la función *reverie*.

En estos momentos primerísimos de la vida, las comunicaciones se dan sin palabras, aunque la palabra esté presente en la boca de la madre; hay información de fundamental importancia para la vida que no se trasmite con palabras, tal es el caso del amor. El amor de la madre por su bebé va a ser expresado a través de la alimentación, de las caricias, del contacto visual y a través de la piel, pero *fundamentalmente por él interés y deseo de comprenderlo, y esta es la esencia de la función reverie.*

Sigamos en la evolución del bebe. El bebé, hambriento, llora reclamando al pecho que lo frustra por no estar en este momento dentro de su boca. La madre llega con el pecho gratificando las necesidades de su bebe. Cuando éste deja de tener hambre, como el pecho sigue estando allí, lo vivencia como persecutorio con ansiedades de aniquilación y se defiende del ataque mordéndolo (con proyección de esta experiencia emocional en forma de beta).

Si la madre abraza al bebé permitiéndole aferrarse a ella visualmente y envolviéndolo mentalmente con un piel protectora que lo protege y abraza (al decir de Bick) y lo sostiene en su ansiedad (Winnicott), entonces el bebé comprende que era un hecho que se correspondía sólo con una fantasía y vuelve a sentirse a salvo. Ahora bien, si la madre en cambio aleja al bebé gritándole, lo que hace es reafirmar su fantasía de aniquilación y lo deja inerte ante su ansiedad.

La primera es una madre con capacidad de reverie; una madre *suficientemente buena* capaz de devolverle al niño en forma de alfa lo que él expulsó en forma de beta. Por su parte, la segunda madre, con incapacidad de reverie, deja en el niño una sensación de vacío que alimenta sus más atroces fantasías rellenándolo de infinitas cantidades de nada.

Esta capacidad materna de pensar en su bebé con amor será introyectada por el bebé junto con sus sentimientos Beta modificados en Alfa, permitiéndole de esta manera identificarse con una madre con capacidad de pensar en los sentimientos.

Este tipo de intercambios repetidos entre la madre y el bebé van transformando la estructura del yo, se va formando una nueva estructura yoica: un yo realista que ha internalizado inconscientemente en su núcleo a un objeto con capacidad para pensar y reconocer las cualidades psíquicas en sí mismo y en los otros.

En continuo estudio la incidencia de lo prenatal en el vínculo materno fetal, se conjetura que *ésta verdad de las emociones, se da desde el inicio de la concepción del hijo.*

Se daría lo que Sor y Gazzano (1993) llaman un vínculo reverie a doble vía, donde tanto el feto como la madre captan mutuamente la verdad de los sentimientos de ambos. Este vínculo puede o no establecerse y eso deja su marca, su huella.

El punto primordial es que la mente necesita del *reverie* materno para dejar de pensar en forma concreta. Antes que la personalidad pueda disponer de una parte no psicótica, es imperativo que haya logrado instalar en ella esta capacidad de continencia y de transformación.

El espacio mental

Para definir el **espacio mental**, Bion se vale de la definición geométrica de la noción de espacio, en tanto cualquier lugar en el que antes hubo algo. Es decir que para que se pueda crear espacio, algo que ocupe lugar, debe previamente salir.

Digamos entonces uno de los pilares del pensamiento *biónico*: ***el espacio mental es el continente adecuado para contener pensamientos.*** El espacio formado en el lugar en el que antes hubo beta será el continente de alfa.

La cualidad, el alcance del pensar, dice Bion, resulta de la confluencia de dos desarrollos mentales que es preciso distinguir: *“el desarrollo de pensamientos y el desarrollo del aparato para manejarlos, el aparato de pensar”.*

Ambos desarrollos están absolutamente determinados por la cualidad de las experiencias emocionales que los enmarcan.

En este sentido Bion hace de ***la tolerancia a la frustración*** o de la intolerancia a ésta un dato decisivo, del mismo modo que hacía decisiva Klein a la capacidad de tolerar la angustia a la hora de pensar el desarrollo o la inhibición del yo.

Según el nivel de desarrollo que la tolerancia/intolerancia a la frustración haya hecho posible se pueden distinguir:

Preconcepciones: Son los pensamientos vacíos de Kant, son expectativas a priori, como promesas que a veces permanecen como tales. Otras alcanzan el estatuto de concepciones y permanecen allí y a veces se transforman en pensamientos propiamente dichos. Son las

huellas que traen cierta prefiguración a priori, si estas preconcepciones ocuparan su vacío darían una percepción plena, una concepción, una realización.

Si no son llevadas a una experiencia satisfactoria y permanecen, son soportadas, es posible que a partir de ellas se forme un pensamiento propiamente dicho.

Concepciones: Son preconcepciones acopladas a realizaciones y unidas a experiencias emocionales de satisfacción. Las concepciones surgen si una preconcepción se realiza, si un hueco se satura. Para que haya concepción tienen que converger una preconcepción y una experiencia emocional satisfactoria.

Pensamientos: Ocurren cuando es tolerada la experiencia de preconcepciones unidas a una realización negativa. La existencia de pensamientos nos indica que hubo encuentro en la presentación simultánea de una preconcepción y su no realización satisfactoria. La experiencia emocional correspondiente es una frustración y si esa frustración es tolerada, un pensamiento puede nacer.

Conceptos: Son concepciones fijadas

Si una preconcepción, cualquiera sea, se yuxtapone con una experiencia emocional insatisfactoria, una frustración, cualquiera sea, puede nacer un pensamiento, a condición de que la frustración sea tolerada. El suelo de los pensamientos está hecho de experiencias emocionales insatisfactorias que han sido toleradas. La existencia de pensamientos prueba el carácter estructural, ineludible y vital de la insatisfacción.

La verdad

Dice Bion que la ausencia de verdad, de la función de la verdad, lleva a la inanición mental. De la misma manera que el cuerpo necesita de alimentos, el aparato mental necesita de verdades. *El bebe humano, a través del reverie materno, recibe la comunicación de los verdaderos sentimientos de ésta, no a través de las palabras sino a través de las emociones. La verdad, así como el amor y la comida, son esenciales para el desarrollo.*

De esta forma, Bion realiza una analogía con el sistema digestivo. Dice que si la mente no se alimenta adecuadamente de elementos que puedan ser digeridos, muere de inanición. Este alimento, *el alimento mental, es para Bion, "O, la Verdad"*, Bion llama "O" a esta Verdad desconocida e incognoscible.

El proceso mediante el cual diversas dimensiones de "O" evolucionan de manera de poder ser captadas por nuestras mentes recibe el nombre de Transformación. Bion describe tres tipos básicos de transformaciones: *transformación en pensamiento, transformación en alucinosis y transformación en sabiduría.*

Llamamos transformaciones en pensamiento a aquellas transformaciones que guardan amor y respeto por la Verdad como alimento mental. Son aquellas que nos permiten construir modelos, armar analogías, pensar pensamientos abstractos y desarrollar la capacidad figurativa. Al respecto Bion estableció un postulado epistemológico:

"el pensamiento conforme a la verdad no necesita pensador que lo piense mientras que la mentira es inseparable del que la enuncia".

Cuando la Transformación se da en pensamiento (es decir, con amor por la Verdad y utilizando elementos alfa) el **vínculo** que se entabla con la Verdad se llama **de conocimiento** y Bion lo simboliza con la letra "**K**" (*del inglés, knowledge*). El vínculo necesario para crecer mentalmente, según la analogía del sistema digestivo, es el vínculo "K" que guarda amor por la Verdad, alimento de la mente por excelencia. En este sentido, *la capacidad de reverie implica la capacidad del bebe y la madre de establecer vínculos de conocimiento "K"*.

La transformación

Tanto de un objeto, como del yo, como de un contenido psíquico. Bion dice que un objeto en sí mismo sería lo que él denomina objeto 0 (cero). Lo que nosotros observamos del objeto no es nunca el hecho en sí mismo, sino una transformación de él.

La teoría fundamentalmente tiene que ver con la observación clínica. Bion habla de un hecho, el hecho cero, que es el hecho en sí mismo, lo que ocurrió u ocurre. El hecho cero pudo haber sido el hecho real cuando ocurrió. Nosotros no podemos conocer el hecho cero, aquel hecho real. Tampoco conocemos cuál es el hecho cero dentro del psiquismo de ese paciente, pero sí conocemos las transformaciones.

Las transformaciones son las evidencias que se va dando a través de la relación terapéutica de aquel hecho, o de la propia transferencia. Las transformaciones pueden estar más o menos alejadas de aquel hecho cero, o más o menos cercanas. Él habla de transformaciones proyectivas y transformaciones de sentido rígido, estas son aquellas que casi son iguales al hecho cero, y las transformaciones proyectivas son aquellas que tienen un cierto grado de transformación. Éste es un concepto tomado de la geometría, las imágenes proyectivas.

“Cualquiera que se disponga a atender un paciente al día siguiente debe en algún momento sentir miedo. En todo consultorio deberían de haber dos personas bastante asustadas: el paciente y el psicoanalista. Si no lo están, cabe preguntarse por qué se toman la molestia de indagar lo que todo el mundo sabe” Bion. (1974)

Lecturas de Wilfred Bion

Alfred Adler. La psicología individual

La psicología individual no trata un síntoma o una expresión aislada, busca descubrir el error cometido en todo **el estilo de vida**, en la forma en que la mente ha interpretado sus experiencias, en el significado que ha dado a la vida y en las acciones con las que ha respondido a las impresiones recibidas del cuerpo y del medio que le rodea.

La psicología individual trata la vida de la persona como un todo unificado y contempla cada reacción aislada, cada acto e impulso, como expresión de la actitud de esta persona hacia la vida. *Con el término "individual" Adler entendía que la persona es indivisible, que la mente humana es un todo holístico dirigido por unos fines o metas.*

Cada mente se forma un concepto de un fin o un ideal, un medio de salir del estado presente y de superar las deficiencias o dificultades actuales, formulándose una determinada meta para el futuro. Sin este sentimiento de finalidad, la actividad de la persona carecería de sentido.

El establecimiento de este fin tiene lugar al principio de la vida, durante la etapa formativa de la niñez, en este momento comienza a desarrollarse un prototipo de una personalidad madura. Es difícil decir cómo se establece este fin, pero está claro que existe, que domina todas y cada una de las acciones del niño. No hay en realidad ninguna clave para comprender, porque la dirección es la establecida después de que el niño ha fijado sus fines. Solamente cuando vemos hacia qué dirección tiende una vida, podemos adivinar qué pasos se darán en el futuro. La adopción de un fin no sólo afecta a las características de la persona, a sus movimientos y expresiones físicas, también domina la vida de los sentimientos.

Tener un fin es aspirar a ser como Dios. Pero ser como Dios es por supuesto el fin final, los niños lo sustituyen por un objetivo más concreto e inmediato, y buscan a la persona más fuerte a su alrededor para convertirla en su modelo, o en la encarnación de sus fines. Puede

ser el padre, o quizás la madre o cualquier otra persona. Cuando el prototipo, esa personalidad temprana que encarna un fin, está formada, la persona se orienta en una determinada dirección. Los niños perciben las situaciones de acuerdo con sus esquemas personales de apercepción, es decir, ven el mundo a través del prejuicio de sus propios fines e intereses. A la edad de cuatro o cinco años el prototipo ya está formado, y para comprenderlo tenemos que buscar las huellas que han quedado en los niños antes o durante ese periodo.

Puntos de vistas centrales de la psicología individual:

1. Toda conducta tiene un propósito.
2. La conducta está regida por un patrón supraordenado de organización de la experiencia constituido en la infancia: *el estilo de vida*.
3. La conducta es el resultado de nuestras *percepciones subjetivas*.
4. La psicología adleriana es cognitiva: relevancia de los significados, propósitos, creencias y metas personales. Las personas no reaccionan directamente al medio, sino que ante determinadas situaciones actúan según sus construcciones de significados personales, (*construcción del significado*). Esas construcciones están guiadas por las metas personales adquiridas en la primera infancia.
5. La persona es un organismo unificado cuya experiencia y conducta está organizada y **guiada por metas o fines** (principio teleológico). Es **holística** como expresión de que toda conducta, está interrelacionada entre si con las metas personales. Las contradicciones aparentes en la conducta no son sino diferentes medios de perseguir las mismas metas.

En su obra, Adler (1924, 1927, 1933) emplea términos como "opinión, idea de ficción" y "esquema aperceptivo" para referirse a creencias inconscientes construidas en la época infantil en una determinada atmósfera familiar, que son constituidas en las etapas preverbales del desarrollo, y que junto a las "opiniones secundarias"(creencias adquiridas en la etapa del desarrollo verbal) guían la conducta de la persona.

Cuando las opiniones primarias (esquemas aperceptivos) no son moduladas por adecuadas opiniones secundarias en el proceso de socialización, debidas a fallos en la crianza y de relación con los adultos; la persona se ve avocada a imponer y a perseguir sus metas inconscientes de modo rígido y asocial produciendo patología física o psicológica. Esta concepción general fué recogida treinta años después por el neopsicoanálisis, G. Kelly, A. Ellis y A. Beck. Incluso algunos contemporáneos han hablado de que la psicoterapia cognitiva constituye una reactualización de los planteamientos adlerianos (Ford y Urban, 1964; Titze, 1979 y Shulman, 1985)

Influencia no determinista

A menudo se suele criticar a la psicología adleriana de no respetar el argumento científico de causalidad y de mantener una visión tautológica de finalidad al defender el concepto de **teleología** (causalidad hacia fines o metas). Titze (1979) describe que: *las ciencias naturales se han preocupado por el pensamiento causal, del porqué y de la relaciones "si...entonces..", donde se postula que si se da un conjunto de variables tendrá lugar un efecto determinado. Esta concepción ha dominado psicoanálisis y conductismo.*

Adler, siguiendo la tradición fenomenológica, fue el primer superador de esta concepción de la psicología; ejemplo que posteriormente siguieron (aún sin reconocerlo) los psicólogos humanistas, los cognitivistas y los constructivistas. Siguiendo a Kant, introduce el concepto de intencionalidad en psicología y rechaza la noción psicológica de causalidad.

Los adlerianos no rechazan todo tipo de influencia determinista en los fenómenos de la naturaleza o en la biología; pero *defienden que en el comportamiento humano son mas importantes e influyentes la lógica subjetiva que los factores supuestamente objetivos*. Por otro lado en esa lógica subjetiva influyen los factores sociales, biológicos y psicológicos contextuales; como ya el mismo Adler fue exponiendo en su *teoría de la inferioridad*, que al fin y al cabo es una teoría de la deficiencia en recursos de vida social, física y psíquica. Con ello Adler mantiene una especie de **teoría interaccionista** sujeto-medio, donde el medio influye en la dirección de la vida y la dirección de la vida influye en la postura vital ante este medio. Este interaccionismo cada vez ha ido ganando más fuerza en toda la psicología actual.

El significado de la vida

Cada ser humano posee tres vínculos principales que integran nuestra realidad.

El primer vínculo es el hecho de que **vivimos en la tierra** y no en otra parte, y vivimos bajos las posibilidades y restricciones que esta nos impone, nos desarrollamos física y mentalmente para continuar nuestra vida aquí y para contribuir a asegurar la continuidad de la humanidad.

No somos los únicos miembros del género humano, y este es el segundo vínculo, hay otros asociados a nosotros y **vivimos asociados** a ellos, no podemos lograr nuestros objetivos aisladamente, si viviese solo perecería. Siempre estoy vinculado a otros en mis limitaciones e insuficiencias y para lograr mi subsistencia necesito asociarme.

El tercer vínculo es que **vivimos en dos sexos**, y esto hace posible la preservación de la humanidad, y aquí nace el problema del amor y del matrimonio.

Estos vínculos imponen tres problemas, la ocupación para poder sobrevivir, la posición entre nuestros semejantes para compartir en cooperación y el cómo acomodarnos al hecho de que vivimos en dos sexos y de que la continuidad de la humanidad depende de nuestra vida amorosa.

Un significado erróneo de vida fracasa porque aborda estos tres problemas, ocupación, amistad y sexo, desde una perspectiva particular, nadie se beneficia con el logro de sus objetivos y su interés se detiene en su propia persona. Su concepción del éxito es el de una ficticia superioridad personal y sus logros solo tienen sentido para ellos mismos, sin darse cuenta de que todo logro completa su significado en la contribución a la vida de los demás. Cuando las emociones de un ser humano están encaminadas a su propio significado de vida estas contribuirán a su propio bienestar.

Los significados no son determinados por las situaciones, sino que nos determinamos a nosotros mismos por los significados que otorgamos a las situaciones.

No obstante hay tres situaciones que suponen una gran inclinación a otorgar a la vida un significado erróneo, son *los niños no comprendidos* en sus dificultades, y que han acabado por dedicarse exclusivamente a su problema; *los niños mimados*, niños que han sido preparados para esperar que sus deseos sean considerados como si fueran leyes; y *los niños desatendidos*, niños que jamás han conocido el amor y la cooperación y que viven la vida en estas carencias. Estos niños necesitarán de ayuda para revisar su forma de atender los problemas.

Si logramos hallar y comprender el significado dado a la vida, tendremos la clave de toda la personalidad, *el carácter se puede cambiar si logramos descubrir los errores de origen*. A los niños no preparados para la cooperación, a los que no se les permitió hallar su propio camino no podemos censurarles por sus defectos, solo podemos ayudarles a experimentar sus consecuencias. *Un niño al que no se le enseñó el camino, o a quien no se le permitió descubrirlo en libertad, será difícil que pueda afrontar adecuadamente su vida.*

Mente y cuerpo

Tanto la mente como el cuerpo son expresiones de vida, son partes interrelacionadas de una totalidad, la vida de un hombre es la de un ser en movimiento y necesita de ambas, y esta previsión de la dirección del movimiento es el núcleo central de la mente, no sería suficiente iniciar un movimiento fortuito en cada instante, ha de haber un ***propósito en el esfuerzo***, y la mente decide el punto hacia el que se realiza el movimiento en concordancia con la posibilidad corporal, ya que no solo el cuerpo es desplazado sino también el medio que le rodea.

La mente es un motor que extrae todas las potencialidades que puede descubrir en el cuerpo y contribuye a colocar el cuerpo en posiciones de seguridad y de superioridad respecto de todas las dificultades, pero también existe la posibilidad de error en la elección de la dirección del movimiento, error psicológico. La psicología explora el significado implícito de todas las expresiones de la persona, el hallazgo de la clave de su objetivo y la comparación de este con los objetivos de los demás. Según la psicología individual es la comprensión de la actitud de una persona hacia las impresiones de su cuerpo.

Si vemos una expresión o síntoma y no reconocemos su significado la mejor manera de comprenderlo es reducirla a un movimiento, el punto del que parte el movimiento nos da la información de su significado.

Los sentimientos capacitan al cuerpo para enfrentarse con una situación dándole un tipo de respuesta. Fantasías e identificaciones también son métodos de previsión de respuesta, suscitan los sentimientos conforme a los que actúa el cuerpo, así pues, *los sentimientos llevan la huella del significado que la persona otorga a la vida, y aunque gobiernan el cuerpo no dependen de él, dependen primordialmente del objetivo y el consecuente estilo de vida.*

Allí donde hay un objetivo los sentimientos se adaptan siempre a su logro, y se desarrollan en función del logro del objetivo, alegría o tristeza, culpa, miedo o arrojo están siempre conforme al estilo de vida. El tono emocional queda tan fijado como el estilo de vida, el cobarde es cobarde aun siendo un maltratador.

Es en los cuatro o cinco primeros años de vida cuando la persona establece las relaciones entre mente y cuerpo, toma el material heredado y las impresiones que recibe del medio y lo adapta para su búsqueda de superioridad, ahí ya queda cristalizada su personalidad.

El significado que da a la vida, el objetivo que persigue, su estilo de aproximación y su disposición emocional están ya fijados, pueden ser cambiados, pero solo serán modificados si la persona comprende su error inicial, y si esto ocurre sus nuevas expresiones serán coherentes con su nueva interpretación.

Cada emoción encuentra alguna expresión corporal, periférica, en postura, actitud, en la cara, en temblor de manos o piernas, en sudoraciones, sofocos, ruborización o palidez, tics nerviosos, cabellos erizados, palpitaciones, voz ronca, queda o temblona, retraimiento corporal, irritación de vejiga, vómitos, etc., lo que queda claro es que la mente por medio de las emociones es capaz de activar las condiciones físicas.

Una tensión mental afecta al sistema nervioso central y al periférico, este transmite la tensión a todo el cuerpo, y así con cada emoción el cuerpo está en tensión., por lo tanto un estilo de vida y su disposición emocional ejercen una continua influencia sobre el cuerpo y si un niño cristaliza su estilo de vida en edad muy temprana está claro que este va dejando un rastro visible en el organismo.

La psicología individual no trata un síntoma o una expresión aislada, busca descubrir el error cometido en todo el estilo de vida, en la forma en que la mente ha interpretado sus

experiencias, en el significado que ha dado a la vida y en las acciones con las que ha respondido a las impresiones recibidas del cuerpo y del medio que le rodea. Esta es la tarea de la psicología. Tomamos en consideración el espíritu mismo, la mente unificada, examinamos el significado que las personas otorgan al mundo y a ellos mismos, sus objetivos, la dirección de sus esfuerzos y las maneras de abordar los problemas de la vida.

El estilo de vida.

El estilo de vida es una unidad puesto que ya vimos que se ha formado a partir de las dificultades en el comienzo de la vida y de la lucha por un fin, está relacionado con las circunstancias existentes, ya que la mente cambia ante cualquier alteración del entorno. Las personas cuyo fin es que los demás les apoyen en todo momento, dejan de buscar, o huyen, de solucionar sus problemas vitales, siempre dudarán, se detendrán o huirán, en vez de luchar por sus asuntos. En muchos casos de personas tímidas y con miedo de seguir adelante encontramos la razón en el hecho de que creen que otro es el preferido, casos de hermanos mayores que se sintieron desplazados de su posición de esplendor al llegar otro hermano.

Nuestra tarea es ayudar en desarrollar el sentimiento social, su adaptación social. Estas personas, que mantienen una tensión excesiva, siempre buscan la confirmación de sus ideas fijas, hay que ayudarles a cuestionarse esas ideas fijas preconcebidas, siendo lo más importante el disminuir su sentimiento de inferioridad, cambiar su finalidad de huida y el sentimiento de infravaloración que mantienen.

En estados depresivos, hay un origen en su estilo de vida en la niñez de dolencias y debilidad, tratan siempre de mandar sobre los demás quejándose del sufrimiento, característica que les lleva con posterioridad a una depresión que en si es una “expresión de debilidad”.

Al estudiar los recuerdos puede aparecer una lucha por la preferencia en la atención recibida, puede ser presencia o ausencia de tal atención, cuando la persona siente que está en peligro de perder algo o que hay otro preferido antes que él existe una tensión que indica que en su vida posterior podrá existir cierta disposición a los celos.

Los celos sexuales suponen una actitud mental difícil, ya que no se pueden convertir en algo útil para la persona. Los celos demuestran un profundo sentimiento de inferioridad, ya que el celoso tiene miedo de su incapacidad para poder mantener a su pareja, vemos por tanto una actitud manifiesta de derrota que invita a que la pareja termine por irse abrumada por la carga de los celos.

Veamos un niño que siempre parece rendirse, un niño que habitualmente es el centro de atención familiar, todo el mundo le cuida y se ocupa de él, siempre necesita recibir apoyo y es muchas veces una carga para los demás. Este es su fin de superioridad, domina a los otros de esta forma, tal fin es desde luego el resultado de un complejo de inferioridad, ya que si no tuviera dudas acerca de sus fuerzas no tomaría este camino para lograr el éxito. Es el clásico estilo de vida de un niño mimado que siempre trata de hacer responsables a los demás.

El complejo de inferioridad aparece ante un problema para el que la persona no tiene respuesta, no está adaptado o equipado, y expresa su convicción de que es incapaz de resolverlo, su expresión va desde la ira hasta las lágrimas o las disculpas. Como estos sentimientos producen tensión habrá siempre un movimiento de compensación hacia un sentimiento de superioridad que no resolverá el problema, el cual quedará oculto o será excluido. ¿Por qué tanto temor a la incapacidad? Respuesta sencilla: Porque la persona se ha fijado para sí mismo un objetivo de éxito muy elevado, “un anhelo de ser divino”.

Hemos visto que cada característica del estilo de vida es una progresión, así pues, estas tienen un pasado y un futuro. El pasado representa más bien aquello que queremos superar, está más ligado a una situación de inferioridad y el futuro está unido más bien a nuestras metas o fines. Complejo de inferioridad y de superioridad están ligados entre sí, y a una inferioridad corresponde un sentimiento de superioridad manifiesto u oculto.

Un sentimiento de superioridad es un desarrollo secundario, es una compensación del de inferioridad. Es necesario encontrar la conexión orgánica, la que puede parecer que es una contradicción pero que está totalmente de acuerdo con la naturaleza humana. Un sentimiento de inferioridad no tiene porque ser insano, se convierte en patológico cuando abruma a la persona, y en lugar de estimular hacia la consecución del logro, le hace deprimirse y le incapacita para el crecimiento. Una salida insana del mismo es el sentimiento de superioridad, la persona se convence a si misma de que es superior cuando en realidad no lo es, y este falso triunfo le compensa de un sentido de inferioridad que no puede tolerar.

El estilo de vida fue llamado inicialmente "lógica privada " por Adler, pretendía diferenciarlo de la lógica racional y el sentido común. "El estilo personal de vida" conlleva las metas, las estrategias y métodos para conseguir los fines o propósitos personales. La parte del estilo de vida que se refiere a los métodos o conductas inconscientes para alcanzar esos fines se llama "plan inconsciente de vida".

Adler cree que los "primeros recuerdos" reflejan el ámbito selectivo del estilo de vida; ya que estos guían la actividad de la misma memoria. En realidad, la actividad automática e inconsciente de la mente está guiada por el estilo de vida.

--Lo que se almacena y recupera en la memoria está guiado por el estilo de vida.

--Lo que se aprende, y es deseado, reforzante, o atractivo para la persona también es influido por su estilo de vida; en la misma línea están sus "fantasías", "expectativas" y sus símbolos, incluidos sus sueños.

--La actividad simbólica (p.e fantasías y sueños) son una especie de ensayo o preparación para manejar problemas actuales inacabados o esperados, guiados por el estilo de vida. Las emociones que acompañan a la actividad simbólica suelen indicar la dirección o fin del estilo de vida. De esta manera por ejemplo la ansiedad, la tristeza o la ira pueden indicar fines o anticipaciones tendentes a la evitación, abandono o lucha en diversas tareas o relaciones interpersonales.

Consciente e inconsciente

La psicología adleriana rechaza el dualismo entre lo consciente y lo inconsciente en cuanto a instancias diferentes de la persona; ya que ella es una psicología holista que defiende la unidad de la personalidad. Lo consciente e inconsciente para Adler no obedece a estructuras mentales diferentes sino a las formas que tiene la persona para alcanzar su meta final, su principal objetivo. El objetivo final es el estado definitivo de seguridad que proporcionaría el esfuerzo de significación individual de cada persona. Pero en el plano de los objetivos a corto y medio plazo coexisten una diversidad de objetivos conscientes derivados del objetivo final inconsciente.

De esta manera se plantea una continuidad entre los procesos conscientes e inconscientes. Ambos son regidos por el estilo de vida. El estilo de vida, a nivel inconsciente supone un plan inconsciente de vida que es una construcción cognitiva que contiene tanto el objetivo o meta final y las estrategias de acción derivadas del mismo. A nivel consciente, el estilo de vida está conformado por las razones, atribuciones y valores que la persona esgrime para su conducta; elementos seleccionados por el campo de intereses subordinados al plan inconsciente de vida.

De esta manera la persona es consciente de sus intereses, de las razones aparentes de sus elecciones en la vida (trabajo, pareja, etc); pero no de la base, o mejor dicho de la finalidad, que guían esas elecciones e intereses conscientes. Por lo tanto en el funcionamiento consciente e inconsciente podemos encontrar una diferencia de métodos o medios para alcanzar el objetivo final. Los medios también serán diferentes (búsqueda de pareja, trabajo, relación sexual, etc); pero todo el conjunto está en función del estilo de vida y su objetivo finalista.

Influencias familiares

Desde el momento del nacimiento un niño trata de relacionarse por sí mismo con su madre, este es el objetivo de sus movimientos ya que depende casi enteramente de ella, **la madre** le proporciona el primer contacto con otro ser humano, es el primer interés en alguien que no sea él mismo, es el primer puente hacia la vida, y si el niño no puede establecer relación con su madre (o madre sustituta) muere inevitablemente. Esta relación es íntima y penetrante y la labor de la madre, que no está sujeta a normativa sino al continuo de la experiencia, consiste en conseguir el afecto y bienestar del hijo, que depende del amor y entrega materno.

La maternidad es la mayor actividad creativa, el conjunto de la sociedad está relacionada con la actitud de la mujer respecto de la maternidad, si esta no está satisfecha, y carece de interés por la maternidad toda la humanidad se halla en peligro. *No son las experiencias del niño las que dictan sus acciones, sino las conclusiones que extrae de sus experiencias, esta es conclusión básica de la psicología individual:*

“No hay razones para el desarrollo del carácter, pero un niño puede hacer uso de sus experiencias para su objetivo y convertirlas en razones”.

Una madre puede exagerar el sentimiento de que un niño es parte de ella misma, y hacer que este dependa completamente y permanezca siempre ligado a ella, rápidamente comprendemos el error que esto va a significar para el hijo, la vinculación materna implica la protección, el amparo y el amor del niño, pero la madre está relacionada con su pareja y todo el entorno social y debe prestar atención a las tres relaciones por igual, los tres vínculos deben ser atendidos con tranquilidad y sentido común. Tras haber logrado relacionar al niño con ella la próxima tarea de la madre es la ampliar este interés del niño hacia el padre, y esta tarea es casi imposible si ella misma no está interesada en el padre, asimismo, y con el apoyo paterno, ha de comenzar a procurar el vínculo social del niño.

Si la madre está tan solo ocupada en interesar al niño en sí misma, mas tarde él se sentirá agraviado en todos los intentos de interesarse por los demás, siempre buscará el apoyo materno y experimentará hostilidad hacia todos lo que considere competidores en la atención de su madre. El complejo de Edipo puede aparecer sólo en un chico que desee acaparar la atención de la madre y desembarazarse de todo lo demás. Semejante deseo no es sexual, es un anhelo de dominar a la madre, de ejercer sobre ella un completo control y de convertirla en sirviente.

Cuando un niño así es separado de su madre, todas sus emociones, toda su fuerza y todos sus poderes mentales están volcados en situaciones en las que la madre tenga que volver a acercarse y volver a relacionarse con él. Esta dependencia de atención materna es causa obvia de miedos, temores y ansiedades, terrores nocturnos e hipocondría, y la creación de situaciones en las cuales sea imperiosamente necesaria la presencia de la madre para poder subsistir. *Vínculo de dependencia que es trasladado con posterioridad a cualquier otra relación.*

El papel del padre es tan importante como el de la madre, en principio su relación es menos íntima, mas tarde tiene efecto su influencia, si, o bien la madre por no ayudar al niño a

vincularse con el padre y quererlo enteramente para ella, o bien el padre por ausencia, falta de interés o falta de dedicación no vincula con el niño, éste sufre un bloqueo en su desarrollo social, no logra situarse adecuadamente en el mundo.

La primera cooperación que el niño experimenta es la cooperación entre los padres, si esta es deficiente el niño no se mostrará abierto ni solidario en el mundo, no encontrará su lugar.

Al ser el matrimonio una asociación ninguno de los dos miembros debe ser mas importante que el otro. Si el padre trata de dominar al resto de la familia los chicos crecerán con una falsa opinión de lo que se espera del hombre, y las chicas sufrirán aun mas, imaginarán a los hombres como tiranos y la pareja les supondrá una esclavitud y una subyugación. Si la madre es dominante y acosa al resto de la familia la posición quedará invertida, los chicos se hallarán siempre a la defensiva, serán reservados y será difícil su progresión social, y las chicas se tornarán duras y enjuiciadoras.

El padre debe ser un buen compañero para su pareja e hijos, abordando de forma adecuada amistad y amor, inculcando respeto entre los hijos y ofreciendo seguridad a los mismos, cooperando en total igualdad con la madre en el cuidado y protección familiar, para ello nunca puede subestimar el papel materno en el hogar, ya que su misión no consiste en destronar a la madre sino en trabajar con ella. La influencia del padre en los hijos es tan grande que muchos de estos lo consideran a lo largo de sus vidas, bien como su ideal, o bien como su mayor enemigo.

El padre es el que enseña el camino hacia el mundo y la relación entre ambos es muy valioso para que el niño pueda aprender que la familia no es un núcleo cerrado, que es una unidad de una sociedad más amplia y que fuera de la familia existen también seres humanos y semejantes en los que cabe confiar.

Atmósfera Familiar.

En la infancia se desarrolla el núcleo inconsciente del estilo de vida con sus metas ficticias o meta central. El niño en la infancia, a pesar de las influencias familiares, no es un mero receptor de tales influencias, ya que se posiciona mediante la elaboración de las mismas. Una vez formado el estilo de vida, este se mantiene por diversos procesos mentales, destacando entre ellos el de la "selectividad" de las experiencias que lo confirman y rechazando lo que no encaja con el mismo.

Los factores e influencias que parten de las personas más próximas al niño (padres, hermanos, parientes, amigos de la familia, etc; y las relaciones de estos entre sí) actuando sobre el niño le denomina Adler como "atmósfera familiar". En esa dinámica es central la relación entre ambos padres, y el modelo de conducta-afecto que aportan a sus hijos.

Los padres a menudo establecen unas expectativas hacia el funcionamiento familiar global y el de sus hijos a partir de los "valores familiares". Estos valores familiares representan objetivos sobre los que los padres mantienen una fuerte creencia. Objetivos como la educación, el dinero, la religión, el deporte, el éxito, las relaciones de cuidado humano o la obediencia, suelen formar parte de estos valores. Las ambiciones de los padres hacia los hijos expresan estos objetivos. ***El niño puede aceptar o rebelarse ante estos objetivos de los padres.***

La constelación de la serie de hermanos.

La relación entre hermanos conforma otro aspecto de la dinámica familiar, el puesto que ocupa el niño en la serie de hermanos y en el orden de nacimiento, influye en la formación del estilo de vida, junto a la opinión o construcción que hace el niño de esta situación. Para considerar este factor además hay que contar con la diferencia de edad entre los hermanos. Por ejemplo en una familia de muchos hijos, si hay grandes diferencias de edad entre dos

conjuntos de hijos (más de tres años); hay que considerarlos como conjuntos independientes para valorar este factor.

Es común distinguir cuatro puestos en la serie de hermanos:

1) El hijo único: Su venida al mundo suele ser recibida por los padres como un don especial. Suele ser un niño muy mimado y consentido por la madre; de modo que el niño puede desarrollar complejo de Edipo, donde desea estar muy cerca de la madre y expulsar al padre del círculo familiar. Quiere ser el centro de atención durante todo el tiempo, siente que es un derecho suyo y si su posición es desafiada lo considera una gran injusticia.

Si la atmósfera familiar es democrática y no se mima demasiado al niño; estos niños suelen desarrollar habilidades y talentos activos-agresivos, de dominio y autosuficiencia y se convierten en niños precoces y sabiondos. Si la atmósfera familiar es disfuncional suelen estar predisuestos a un estilo de vida problemático.

Si media un gran espacio de tiempo, mas de tres años, entre el nacimiento de los hijos cada uno tendrá las características de un hijo único

2) El hijo primogénito o mayor: Durante un tiempo es el hijo único. Recibe generalmente gran cantidad de atenciones y mimos siendo el centro de la familia. Con la llegada del hermano suelen experimentar la vivencia de "destronamiento" el percibir que han dejado de ser el centro de atención para los padres. Intenta atraer de nuevo a su madre y buscar la manera en que ella no lo pueda abandonar, lucha con todos sus medios y cuanto más lucha peor se torna su posición, se puede volver malhumorado, criticador y desobediente. Los niños primogénitos prefieren frecuentemente a su padre y se inclinan por él, es un reproche hacia la madre y no puede olvidarlo, todo su estilo de vida está cimentado en función de este sentimiento.

En la mayoría de los casos suelen superarlo y se autoafirman para salir adelante; pero si fracasan adoptan una posición pesimista ante el presente y el futuro. En este último caso añoran el pasado y detestan el presente y futuro; lo que suele llevarle a adoptar actitudes conservadoras ante la vida. Comprenden mejor que los demás la importancia del poder y la autoridad, al crecer le gusta tomar parte en el ejercicio de la autoridad y exagera la importancia de normas y leyes. *El poder siempre estará en las manos de quien le corresponde y ninguna norma debe ser alterada.*

3) El niño seudogénito o segundo hijo: Desde que nace comparte la atención con otro niño, si el primogénito no reacciona contra él está bien situado, tiene alguien que le marca el ritmo, y se siente estimulado a alcanzarle. Suelen adoptar una actitud de competencia con el hermano mayor, lo que al luchar con un igual les suele facilitar, por lo general, un estilo activo, superador y un comportamiento futuro de cooperación.

Siempre está preparado para intentar conquistar a su hermano mayor y superarle, se halla a presión en todo momento, es por tanto una persona competitiva

Sus actitudes suelen ser progresistas y abiertas. Cuando existe mayor diferencia de edad con el hermano mayor y una atmósfera familiar disfuncional suelen desarrollar actitudes de debilidad e inferioridad. Si aún llega el tercer hermano tendrán que pasar además por la experiencia del "destronamiento". Difícil es la posición del hermano mayor seguido de una chica, la tensión entre ellos puede ser más elevada que entre hijos de igual género. La chica está favorecida por su desarrollo, crece más rápidamente hasta la adolescencia.

4) El hijo menor o benjamín: Estos niños están a salvaguarda de sufrir la experiencia del destronamiento, y suelen estar muy mimados por toda la familia, con el problema que esto puede suponer. Un niño mimado nunca puede ser independiente, pierde valor para triunfar por su propio esfuerzo, es ambicioso y perezoso. La pereza es un signo de ambición unido al

desánimo. La ambición es tan elevada que la persona no advierte esperanzas de realizarla, el niño pequeño quiere sobresalir en todo, pretende ser singular, fácilmente puede sentir sentimientos de inferioridad ya que todos en su ambiente son mayores y más experimentados.

En una atmósfera democrática y de no excesivo mimo tendrán una excelente oportunidad para contactar con una multitud de diversidad de experiencias; y facilitara en ellos una gracia y talentos especiales. Si la familia le tiene por el más pequeño, el más débil y el más dependiente, pueden desarrollar una actitud de desmoralización y métodos de compensación de llamadas de atención, quejas y demandas de afecto, como neurosis histéricas, depresiones, claustrofobia o la agorafobia.

Apuntes de Alfred Adler

Enfoque cognitivo

El enfoque terapéutico de Alfred Adler y su psicología individual nos sirve para hacer el nexo entre su origen, analítico, y su estructuración teórica, cercana, y origen en muchos aspectos de las terapias cognitivas. Sus principales representantes son A. Ellis y Beck. Entienden los terapeutas cognitivos que la mayor parte del sufrimiento humano deriva de creencias irracionales, supuestos o significados personales adquiridos en la experiencia.

La función terapéutica es enseñar al paciente a ser consciente de estos significados disfuncionales, a menudo de carácter inconsciente o preconscious, y a modificarlos mediante vías de cambio, que pueden incluir técnicas de verificación experimental, debate racional de creencias, aprendizaje de nuevas conductas, y prácticamente cualquier técnica de terapia existente que sea efectiva. Los terapeutas cognitivos suelen ser técnicamente eclécticos al usar procedimientos de cambio efectivo, provenientes de cualquier tradición psicoterapéutica; pero sistemáticos en su teoría cognitiva del funcionamiento humano.

Las terapias constructivistas pueden ser una alternativa a las terapias cognitivas tradicionales, el constructivismo entiende que la mente humana construye la realidad tanto externa como subjetiva. La persona en interacción con su medio físico-cultural construye su propia experiencia de manera progresiva y evolutiva. Para los constructivistas este proceso constructivo de la mente de su propia experiencia está regido por reglas abstractas de carácter tácito o inconsciente, operaciones fuera del control consciente, introducen una concepción alternativa al inconsciente dinámico, el "super-consciente": los procesos tácitos abstractos actúan por encima de la conciencia gobernándola, no estando a su margen.

Los seres humanos son guiados por guiones de construcción de su experiencia tácitos o no conscientes, que comienzan a actuar a niveles muy tempranos del desarrollo personal, en la vinculación del niño con sus progenitores, la teoría del apego de Bowlby cobra gran importancia como paradigma de la vinculación afectiva temprana y sus consecuencias para toda la vida. La *terapia constructivista* trata de explorar estos guiones tácitos y cómo condicionan la experiencia, de modo que al elaborarlos el paciente puede construirse guiones alternativos. Sus métodos de terapia son exploratorios más que centrados en el cambio, esto es así porque se trata de evitar que el terapeuta imponga sus propias construcciones a los pacientes. El terapeuta establece más bien las condiciones para la exploración de las reglas tácitas que guían la vida del paciente.

La terapia cognitiva de A. Beck

En 1967 publicó "La depresión" que puede considerarse su primera obra en la que expone su modelo cognitivo de la psicopatología y de la psicoterapia. Varios años después publica "La terapia cognitiva y los trastornos emocionales" (1976) donde extiende su enfoque terapéutico a otros trastornos emocionales. Pero es su obra "Terapia cognitiva de la depresión" (1979) la que alcanza su máxima difusión y reconocimiento en el ámbito clínico.

En esta obra no solo expone la naturaleza cognitiva del trastorno depresivo sino también la forma prototípica de estructurar un caso en terapia cognitiva, así como descripciones detalladas de las técnicas de tratamiento. La obra referida llega así a convertirse en una especie de manual de terapia cognitiva. Con posterioridad el sistema de trabajo de Beck ha sido desarrollado hacia otros trastornos, por ansiedad y fobias, esquizofrenia, obsesión-compulsión, trastornos de la personalidad, trastornos alimenticios, trastornos de pareja (Beck, 1988)...etc.

Principales conceptos teóricos

Estructura de significado y psicopatología:

La terapia cognitiva mantiene que la percepción y la estructura de las experiencias de la persona determinan sus sentimientos y conducta. El concepto de estructura cognitiva suele recibir otros nombres como el de esquema cognitivo y el de supuestos personales (Beck, 1979). Equivale también a las creencias, según la concepción de A. Ellis.

Todos estos términos equivalentes están refiriéndose a la estructura del pensamiento de cada persona. A los **patrones cognitivos estables** mediante los que la persona conceptualiza de forma idiosincrática su experiencia. Se refiere a una organización conceptual abstracta de valores, creencias y metas personales, de las que podemos, o no, ser conscientes. Los esquemas pueden permanecer "inactivos a lo largo del tiempo" y ante situaciones desencadenantes o precipitantes (de orden físico, biológico o social) activarse, actuando a través de situaciones concretas produciendo distorsiones cognitivas (procesamiento cognitivo de la información distorsionado) y cogniciones automáticas (o pensamientos negativos, que serían los contenidos de las distorsiones cognitivas).

Cognición:

Se refiere a la valoración de acontecimientos hecha por el individuo y referida a eventos temporales pasados, actuales o esperados. Los pensamientos o imágenes de los que podemos ser conscientes o no. En el sistema de cogniciones de las personas podemos diferenciar (Beck, 1981):

b.1 Un sistema cognitivo maduro.

Hace referencia al proceso de información real. Contiene los procesos que podemos denominar como racionales y de resolución de problemas a base de constatación de hipótesis o verificación.

b.2. Un sistema cognitivo primitivo-

Son los supuestos personales. Esta organización cognitiva sería la predominante en los trastornos psicopatológicos. Esta forma de pensamiento es muy similar a la concepción freudiana de los "procesos primarios" y a la de Piaget de "Egocentrismo" y primeras etapas del desarrollo cognitivo.

Distorsión cognitiva y pensamientos automáticos:

Los errores en el procesamiento de la información derivados de los **esquemas cognitivos o supuestos personales**, recibe el nombre de distorsión cognitiva. Básicamente serían errores cognitivos. Beck identifica los siguientes:

Inferencia arbitraria:

Se refiere al proceso de adelantar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria.

Abstracción selectiva:

Consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y valorando toda la experiencia en base a ese detalle.

Sobregeneralización:

Se refiere al proceso de elaborar una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí.

Maximización y Minimización:

Se evalúan los acontecimientos otorgándole un peso exagerado o infravalorado en base a la evidencia real.

Personalización: Se refiere a la tendencia excesiva por la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que exista evidencia para ello.

Pensamiento Dicotómico o Polarización:

Se refiere a la tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios.

Lo esencial es destacar que aunque algunas distorsiones pueden ser específicas de determinados trastornos, lo normal es que estén implicados en diversos trastornos y estados emocionales alterados. Solo la organización cognitiva es personal a cada individuo, aunque pueden encontrarse semejanzas en sus distorsiones y supuestos personales.

Los **pensamientos automáticos** serían los contenidos de esas distorsiones cognitivas derivadas de la confluencia de la valoración de los eventos y los Supuestos personales.

Las características generales de los pensamientos automáticos son (Mckay, 1981):

- Son mensajes específicos, a menudo parecen taquigráficos.
- Son creídos a pesar de ser irracionales y no basarse en evidencia suficiente.
- Se viven como espontáneos o involuntarios, difíciles de controlar.
- Tienden a dramatizar en sus contenidos la experiencia.
- Suelen conllevar una visión de túnel: tienden a producir una determinada percepción y valoración de los eventos. Así tenemos:

Los individuos ansiosos se preocupan por la anticipación de peligros.

Los individuos deprimidos se obsesionan con sus pérdidas.

La gente crónicamente irritada se centra en la inaceptable conducta de otros...etc..

Los pensamientos automáticos se suelen recoger de tres fuentes principales:

- Informes orales del paciente al expresar cogniciones, emociones y conductas que experimenta entre sesiones y referidos a determinadas áreas problemáticas;

- Los pensamientos, sentimientos y conductas experimentados durante la terapia.

- El material introspectivo o de autorregistro escrito por el paciente como parte de las tareas terapéuticas asignadas entre las sesiones.

Una vez recogidos estos datos básicos, el terapeuta en colaboración con el paciente, conceptualiza el significado que el paciente da a su experiencia de los hechos pasados, relacionados con sus áreas problemáticas. Estos significados, dados por el paciente a su experiencia, son agrupados por el terapeuta en patrones cognitivos:

-----Tipos comunes:

----- En función del tipo de error cognitivo o distorsión cognitiva:

-----En función del grado de realidad y adaptación de las cogniciones.

Articulando, a modo de hipótesis, los patrones cognitivos en *significados personales o esquemas cognitivos* subyacentes y tácitos. Esta articulación permitirá formular el núcleo cognitivo a la base de los problemas del paciente y permitirá su contrastación empírica. En resumen (Beck, 1979), el terapeuta traduce los síntomas del paciente en términos de *situaciones evocadoras*-(pensamientos-afectos-conductas implicadas como primer paso). Después detecta los *pensamientos automáticos* y su base de *distorsiones cognitivas* y por último genera hipótesis sobre los *supuestos personales subyacentes*, haciendo esto último en base a las distorsiones cognitivas más frecuentes.

Estrategias de tratamiento:

Los datos básicos para la terapia cognitiva consisten principalmente en las cogniciones de los pacientes, fundamentalmente a partir de los pensamientos automáticos. Una vez conceptualizados los problemas del paciente se genera un plan de tratamiento con el fin de modificar las distorsiones cognitivas y los supuestos personales. Para ello el terapeuta se vale tanto de técnicas cognitivas como conductuales. Estas técnicas son presentadas en las sesiones, se pide feedback de su entendimiento, se ensayan en consulta y se asignan como tarea para casa a un área problema seleccionado.

Técnicas de tratamiento:

La finalidad de las técnicas cognitivo-conductuales es proporcionar un medio de nuevas experiencias correctoras que modifiquen las distorsiones cognitivas y supuestos personales.

Finalidad de las técnicas cognitivas:

Facilitar la exploración y detección de los pensamientos automáticos y supuestos personales.

Una vez detectados comprobar su validez.

Finalidad de las técnicas conductuales:

Proporcionar experiencias reales y directas para comprobar hipótesis cognitivas y desarrollar las nuevas habilidades.

Técnicas Cognitivas:

1- Detectar Pensamientos automáticos

Entrenamiento en la observación de la secuencia de sucesos externos y sus reacciones a ellos, situaciones (pasadas y presentes) donde la persona ha experimentado un cambio de humor y se le enseña a generar sus interpretaciones (pensamientos automáticos) y conductas a esa situación o evento. También, a veces se pueden representar mediante rol-playing, o discutir las expectativas terapéuticas para detectar los pensamientos automáticos. La forma habitual de recoger estos datos es mediante la utilización de autorregistros como tarea entre sesiones.

2-Clasificación de las distorsiones cognitivas

A veces es de ayuda enseñar a los pacientes el tipo de errores cognitivos más frecuentes en su tipo de problema y como detectarlos y hacerle frente.

3- Búsqueda de evidencia para comprobar la validez de los pensamientos automáticos Puede hacerse de diferentes maneras:

a) A partir de la experiencia de la persona se hace una recolección de evidencias en pro y en contra de los pensamientos automáticos planteados como hipótesis.

b) Diseñando un experimento para comprobar una determinada hipótesis: el paciente predice un resultado y se comprueba.

c) Utilizar evidencias contradictorias provenientes del terapeuta u otros significativos para hipótesis similares a las del paciente.

d) Uso de preguntas para descubrir errores lógicos en las interpretaciones del paciente (el método más usado). Para comprobar los supuestos personales se usan métodos similares.

4- Concretizar las hipótesis:

Las formulaciones vagas del paciente sobre sus cogniciones han de hacerse operativas lo más claramente posible para su contrastación. Para ello se le pregunta al paciente que refiera características o ejemplos de sus formulaciones vagas e inespecíficas.

5- Reatribución:

El paciente puede hacerse responsable de sucesos sin evidencia suficiente, cayendo por lo común en la culpa. Revisando los posibles factores que pueden haber influido en la situación de las que se creen exclusivamente responsables, se buscan otros factores que pudieron contribuir a ese suceso.

6- Descentramiento:

El paciente se puede creer el centro de la atención de otros, sintiéndose avergonzado o suspicaz. Mediante recogida de información proveniente de otros (p.e diseñando un experimento a modo de encuesta) puede comprobar esa hipótesis.

7- Descatastrofización

El paciente puede anticipar eventos temidos sin base real y producirle esto ansiedad. El terapeuta puede realizar preguntas sobre la extensión y duración de las consecuencias predichas así como posibilidades de afrontamiento si sucedieran, ensanchando así la visión del paciente.

8- Uso de imágenes:

El terapeuta puede usar las imágenes para que el paciente modifique sus cogniciones o desarrolle nuevas habilidades. Por ejemplo pueden ser utilizadas imágenes donde el paciente se ve afrontando determinadas situaciones, instruyéndose con cogniciones más realistas.

9- Manejo de supuestos personales:

a) Uso de preguntas:

- Preguntar si la asunción le parece razonable, productiva o de ayuda.
- Preguntar por la evidencia para mantenerla.

b) Listar las ventajas e inconvenientes de mantener esa asunción.

c) Diseñar un experimento para comprobar la validez.

Creencias irracionales básicas de Albert Ellis (Terapia Racional Emotiva)

1.- La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.

2.- La idea de que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

3.- La idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

4.- La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

5.- La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.

6.- La idea de que si algo es, o puede ser peligroso o temible, se debería sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

7.- La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

8.- La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

9.- La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmovió debe seguir afectándole indefinidamente.

10.- La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

11.- La idea de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

12.- La idea de que la mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción.

Dentro de los modelos humanistas-experienciales, a los que pertenece la terapia Gestalt pasamos a revisar, brevemente, la terapia existencial y la terapia centrada en el cliente de Rogers.

Existencialismo

Principios de la terapia Existencial

Para comprender el funcionamiento de la psicoterapia existencial hay que entender los principios en que se basa. Se parte de la existencia de un mundo objetivo al que se le da forma gracias a las interpretaciones y el mecanismo por el que se construye el significado, es lo que se conoce como:

Toma de decisiones

Las decisiones tienen dos alternativas posibles: elección del futuro, elección del pasado.

La toma de decisiones es la relación que las personas tienen (con otros, con instituciones, con sus ambientes biológicos, físicos y además consigo mismo).

Lo que importa a los existencialistas es la calidad de estas relaciones; las relaciones serán más fructíferas si la persona ha elegido el futuro, ahora bien, teniendo en cuenta que existen realidades que no se pueden cambiar, por tanto, con la elección del futuro las podemos minimizar pero no eliminar.

Personalidad

Otro principio es el de entender el concepto de personalidad, es una combinación de realidades y de posibilidades. A la hora de evaluar la personalidad se debe conocer tanto lo presente como lo posible.

Proyecto Fundamental

Este concepto, de Sartre, explica la unión entre el pasado y el futuro con el momento presente de la persona. Al tomar decisiones están participando los recuerdos de las decisiones pasadas y la imaginación sobre decisiones futuras.

Procesos

La máxima que persigue la Psicología Existencial es desarrollar niveles altos de consciencia y para ello es necesario el uso de 3 procesos:

-Simbolización; desarrollo de categorías cognitivas que representan la experiencia sin que realmente esté.

- Imaginación; yuxtaposición, combinación y recombinación de categorías mentales que se asemejan a la experiencia pero sin existir interacción con el ambiente.

- Juicio, adoptar una postura de evaluación con respecto a la experiencia actual e imaginada.

Estos 3 procesos construyen el significado que las personas dan a la experiencia.

Ser Auténtico

Este concepto sintetiza todo lo anterior, ya que una persona próxima a este concepto es la que se ve capaz de influir en su vida a través de la simbolización, imaginación y el juicio en el proceso de toma de decisiones. Son personas que muestran una tendencia a elegir el futuro en pensamiento y en acción. (Persona autorrealizada de Maslow)

Relacionado con la autenticidad está la explicación del desarrollo temprano y el tardío.

El desarrollo temprano va desde el nacimiento hasta que la fortaleza ha sido aprendida; la fortaleza está compuesta por:

Compromiso>Alienación. Control>Impotencia. Desafío>Amenaza.

Compromiso es la capacidad para involucrarse en una actividad.

Control es actuar como si se pudiera influir en los eventos.

Desafío es la esperanza de cambio.

El desarrollo tardío tiene lugar durante la adolescencia y se caracteriza por el aprendizaje a través de los propios fracasos.

Si el desarrollo transcurre correctamente se pasará por 2 etapas:

--El Esteticismo, es el deseo de intentar las cosas por sí mismo, termina cuando se han acumulado suficientes experiencias de fracaso.

-- El Idealismo, compromisos imperecederos y valores que se aplican universalmente.

Estrategias

A la hora de llevar a cabo la terapia hay una serie de estrategias a tener en cuenta:

- * Confrontación y orientación en el presente.
- * Las emociones de la interacción terapéutica.
- * Énfasis en el contenido.

La Confrontación

Se usa para forzar al cliente a reflexionar sobre lo que está pensando y haciendo. Al igual que la corriente psicoanalítica, la existencial considera que el funcionamiento presente de una persona es reflejo de lo aprendido en el pasado.

Ahora bien, las confrontaciones de la corriente existencial incluyen los hechos específicos de la vida diaria presente, (en la psicoanalítica las interpretaciones conducen al paciente hacia el pasado).

La importancia de las Emociones que surgen en la interacción terapéutica se debe a que expresan las reacciones de lo que está sucediendo. Si las emociones son negativas significa que la interacción no es productiva. Las emociones pueden suponer un obstáculo para lograr el cambio cuando se refieren al pasado o a sí mismo; los existencialistas consideran que el presente y el futuro son más importantes para recobrase que el pasado.

Los terapeutas existenciales tienen unos contenidos preferentes de la experiencia que son importantes para el funcionamiento humano. Los contenidos son:

- A) Responsabilidad. b) Aislamiento. c) Muerte.

La responsabilidad, hace referencia a que cuanto antes acepte la persona que es responsable de sus pensamientos, sentimientos y actos antes le llevará a romper con el pasado y así podrá tomar decisiones orientadas hacia el futuro.

El aislamiento se refiere a que no se puede conocer completamente a los demás, ni éstos a nosotros. Hay que ayudar a los clientes a aceptar el aislamiento pero, mientras deben continuar esforzándose por hacer posible la intimidad.

Respecto al contenido de la muerte reconociendo que es algo que no puede controlarse, es inevitable e imprescindible. La función del terapeuta es conseguir en el cliente la fortaleza necesaria para aceptarlo.

Técnicas

La psicología existencial busca que el cambio del desarrollo sea constante, lo mismo que la vitalidad. La terapia se centra más en procesos racionales al considerar que las capacidades mentales son las que formulan el significado.

Para lograr todo esto el terapeuta existencial usa las siguientes técnicas:

-Intención paradójica, sirve para que los clientes controlen sus síntomas y se den cuenta de que son ellos quienes los producen.

-El enfoque, su fin es llegar al sentido más individual que cada persona tiene de las cosas.

Ayuda al cliente a desarrollar su fortaleza ya que es un buen ejercicio de simbolización, imaginación y del juicio.

-Reconstrucción situacional, su función es proporcionar ideas acerca del cambio.

-Automejora compensatoria, pretende incrementar el sentido de posibilidad de áreas que no estén dominadas por el determinismo.

-Construcción de la fortaleza a través de la estimulación temprana del desarrollo, ejercicios que se realizan para trabajar la fortaleza en la persona, es importante que se den en el ambiente creado en psicoterapia.

La LOGOTERAPIA de Víctor Frankl

Terapia existencial es la logoterapia, creada por el Victor Frankl, médico y filósofo, nacido en Viena 1905, murió en 1.979. Frankl pone el acento en la libertad humana para trascender el sufrimiento y hallar sentido a la vida, adoptando un punto de vista positivo y de esperanza en los recursos y capacidades del hombre para trascender su sufrir y descubrir la verdad, su propia verdad, que lo orienta y apoya suficientemente.

La logoterapia se basa en una filosofía explícita de la vida mediante tres supuestos fundamentales que constituye toda una cadena de eslabones interconectados:

- 1.- La libertad de la voluntad
- 2.- La voluntad de sentido
- 3.- El sentido de la vida

La libertad de la voluntad del hombre pertenece a los datos inmediatos de su experiencia, ya que esta es la que le lleva a la verdad. El hombre no está libre de condicionantes, sociológicos, biológicos o psicológicos, pero es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionantes, siempre conserva la libertad de definir su actitud, no solo con relación al mundo sino también consigo mismo, puede aceptarse o rechazarse, ser juez de sus propios actos.

En suma el hombre es un ser capaz de distanciarse de sí mismo, puede abandonar el plano de lo biológico y psicológico para pasar al plano de lo noológico, dimensión específicamente humana que lo distingue de lo animal (un perro que moja la alfombra, se esconde bajo el sofá pero no por mala conciencia sino por temor al castigo). Esta capacidad humana de auto distanciamiento la aprovechamos en terapia mediante la intención paradójica.

La intención paradójica es una técnica específica para tratar obsesiones, compulsiones y fobias, se basa en el hecho de que cierta parte del origen patógeno de estos trastornos se debe a un aumento de compulsión y angustia de expectación causada por la evitación o lucha que la persona mantiene contra ellas. Es decir, la angustia produce la misma situación que el paciente teme, (por ejemplo en disfunciones sexuales), y la intención paradójica consiste en un

cambio de la actitud del paciente hacia sus síntomas, lo que le puede capacitar para distanciarse de su neurosis. Al utilizar esta técnica movilizamos lo que en logoterapia se llama “antagonismo psicoonético”, o sea, la capacidad humana de autodistanciamiento.

Este tratamiento consiste no solo en una inversión de la actitud del paciente ante su fobia, sino también que se lleve a cabo en un marco tan humorístico como sea posible. Produce un cambio de actitud hacia el síntoma que capacita al paciente a situarse a cierta distancia del él, a separarse de su neurosis. Un fóbico intenta evitar la situación que le produce angustia, y un obsesivo intenta suprimir, combatir sus pensamientos amenazadores. En ambos casos el resultado es un reforzamiento del síntoma.

El objetivo de la intención paradójica es capacitar al paciente a desarrollar un sentido de imparcialidad hacia su neurosis riéndose de ella.

La voluntad de sentido

Contrapuesta tanto al principio de placer analítico, como a la voluntad de poder adleriana. Voluntad de poder y placer son derivados de la voluntad original de sentido, el poder es un medio para un fin, confunde el medio para un fin con el fin en sí mismo, y el placer confunde el efecto con el fin, cuanto más busca uno el placer por la vía de la intención directa tanto más fracasa en el intento ya que es un efecto secundario del esfuerzo realizado.

Al hombre no lo dominan estas dos voluntades sino la voluntad de sentido, su esfuerzo y lucha por un sentido continuo y último de su existencia, cuando esto pierde sentido aparece el vacío existencial interior, el sentimiento de que la vida ya no tiene ningún sentido. Esta frustración existencial, desgana, apatía, abulia, pereza, aburrimiento, falta de motivación por pérdida del sentido en la vida es un problema que puede derivar en neurosis.

Nadie puede luchar por su identidad de un modo directo, encontramos nuestra identidad en la medida en que nos comprometemos con algo que está más allá de nosotros, con una causa mayor que uno mismo: Lo que el hombre es, lo es por la causa que él ha hecho suya.

El sentido no ha de coincidir con el ser, marca la pauta al ser. El hombre es responsable de la realización del sentido específico de su vida personal, pero también es responsable ante algo, sea sociedad, género, conciencia, humanidad o universo, y esta responsabilidad implica tomar decisiones, implica riesgo de error.

El sentido de la vida

Tarea del terapeuta es una investigación fenomenológica de los datos inmediatos de la experiencia vital real del paciente, para intentar ampliar y ensanchar su campo visual, que encuentre significativa su vida más allá de lo que hace. Por sus encuentros con los demás y sus cualidades únicas, ya que comprendiendo esto podemos querer a la persona. Con lo bueno y bello del mundo en armonía, y con el más profundo de los sentidos, el sentido del sufrimiento, ya que todo fenómeno vivenciado está contenido en el sufrimiento del existir humano.

La vida puede cobrar sentido de tres maneras:

Por lo que damos a la vida (obras creativas).

Por lo que tomamos del mundo (nuestra experiencia propia de valores), y

Por el planteamiento que hacemos ante un destino que ya no podemos cambiar, es decir por la actitud que adoptamos ante el sufrimiento.

Logoterapia: Victor Frankl

Psicoterapia Humanista de Carl Rogers

La terapia rogeriana ha cambiado de nombre a lo largo de su evolución: Rogers la llamó no-directiva, por creer que el terapeuta al posicionarse frente al cliente no lo debe guiar, pero sí estar ahí, mientras el cliente mismo llevaba el curso de su proceso terapéutico. A través de la experiencia, Rogers se dio cuenta que mientras más “no-directivo” era, más influía en sus pacientes, precisamente, al asumir esa postura. En definitiva, los clientes buscaban un guía en el terapeuta y lo encontraban aunque éste intentara no guiarles.

De manera que modificó el nombre de su terapia a “centrada en el cliente”. En la actualidad, pese a que la denominación “no-directiva” y “centrada en el cliente” siguen en vigor, se usa el término terapia rogeriana. Una de las frases que Rogers utiliza para definir su terapia es “de apoyo- no reconstructiva”. Terapia que no explica “el cómo” sino que apoya al cliente en que este trate por sí mismo su dificultad, ya que si el terapeuta sostiene continuamente al cliente éste no termina de responsabilizarse de su problema.

Si la independencia (autonomía, libertad con responsabilidad) es el objetivo terapéutico, el cliente no lo logrará si se mantiene dependiente del 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 puede resultar aceptable en la primera parte de la terapia, pero al final solo crea una persona dependiente.

La técnica básica rogeriana es **el reflejo**. El reflejo es la imagen de la comunicación emocional, el terapeuta promueve, mediante intervención directa sobre lo escuchado, que el cliente se dé cuenta de lo que él mismo está comunicando. El reflejo es una técnica que debe ser tratada con mucho cuidado, ya que de no ser así puede restar confianza al vínculo terapéutico. La intervención debe surgir del corazón (genuino, congruente).

Así conectamos con los requerimientos que según Rogers debe tener un terapeuta. Para ser un terapeuta efectivo debe tener tres cualidades especiales:

Congruencia. Ser genuino, ser honesto con el paciente.

Empatía. La habilidad de sentir lo que siente el paciente.

Respeto. Aceptación, preocupación positiva incondicional hacia el paciente.

Rogers dice que estas cualidades son “necesarias y suficientes”, si el terapeuta posee estas tres cualidades el paciente mejorará, aun no haciendo uso de otro tipo de técnicas. Si el terapeuta no muestra estas tres cualidades, la mejoría será mínima, sin importar la cantidad de recursos técnicos y de conocimiento científico de los que disponga.

La teoría de Rogers está construida a partir de una sola “fuerza de vida” que es llamada **la tendencia actualizante**, una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible. No hablamos solamente de sobrevivencia. Rogers entendía que todas las criaturas buscan lograr lo mejor de su existencia, y si no lo consiguen no será por falta de deseo propio. Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que las demás escuelas terapéuticas mencionan, porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos.

La teoría rogeriana

No obstante, los seres humanos en el curso de la **actualización de sus potenciales**, crean la sociedad y la cultura. Esto en sí mismo no es un problema ya que somos criaturas sociales, está en nuestra naturaleza. Pero, al crear la cultura, ésta ha desarrollado su propia vida. En vez de mantenerse próxima al enriquecimiento de nuestros potenciales personales, y cercana a

aspectos propios de nuestra naturaleza, la cultura se puede tornar en una fuerza con derecho propio. Incluso, si a largo plazo, una cultura que interfiere con nuestra actualización desaparece nosotros también perecemos con ella. Cultura y la sociedad no son intrínsecamente malas, pero, nuestras estructuradas sociedades, nuestras complejas y consumistas culturas, las innovadoras tecnologías, esas que nos han ayudado a prosperar y sobrevivir, pueden al mismo tiempo servirnos para hacernos daño e incluso destruirnos.

Para Rogers los organismos saben lo que es bueno para ellos. La evolución nos ha provisto de los sentidos y sentimientos, gustos, discriminaciones, 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. Sin esto el bebe no sobrevive.

Otra cuestión, quizás exclusivamente humana, que valoramos es **la recompensa positiva 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 como logramos alcanzar este cuidado personal. Sin esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser.

Tal como cree Maslow, Rogers afirma que si les dejamos a su libre albedrío, los animales buscarán aquello que es lo mejor para ellos; Sin embargo, en nuestra historia, hemos ido creado un ambiente bien distinto de aquel del que partimos. Nos dedicamos a elaborar cosas que no benefician a nuestro organismo, alimentos sin contenido energético, consumos innecesarios, drogas....Estas cosas poseen estímulos que pueden producir una satisfacción inmediata, o pueden gustar a nuestro valor organísmico, aunque no sirven para nuestra actualización.

La sociedad también nos premia, castigo o aperece en función de la valía o devaluación que otorga a nuestras actitudes, conforme vamos creciendo padres, maestros, familiares, la sociedad en general solo nos da lo que necesitamos cuando demostramos que lo “merecemos”, más que porque lo necesitemos, y lo que es más importante, nos querrán sólo si nos portamos tal como se espera de nosotros.

El lograr un cuidado positivo sobre “una condición” es lo que Rogers llama **recompensa positiva condicionada**. Ya que todos nosotros necesitamos de hecho esta recompensa, estos condicionantes son muy poderosos, y más que por nuestros valores organísmicos, o por nuestra tendencia actualizante, terminamos siendo personas muy determinadas por una sociedad que no necesariamente toma en cuenta nuestros intereses reales. Un “buen chico” o una “buena chica” no necesariamente son un chico o una chica feliz. A medida que pasa el tiempo, este condicionamiento nos lleva a su vez a tener una autovalía positiva condicionada.

Empezamos a querernos en función de la valoración externa, 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.

Self e ideal

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 actualizadora, 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.**

Defensas

Al estar en una situación donde existe una incongruencia, entre la imagen de uno mismo y la inmediata experiencia, (entre el Ideal del yo y el Yo) nos podemos encontrar en una situación amenazante, y al percibir una situación como amenazante puede surgir ansiedad. La ansiedad es una señal que manifiesta un peligro potencial que se debe intentar evitar. Una forma de evitar la situación es, por supuesto, 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. Rogers define solo dos defensas: ***negación y distorsión perceptiva.***

Así como en el psicoanálisis **la negación** significa un bloqueo completo de la situación amenazante. La negación de Rogers incluye también lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra conciencia un recuerdo o impulso (nos negamos a recibirlo), seremos capaces de evitar la situación amenazante.

La distorsión perceptiva es una manera de reinterpretar la situación de manera que sea menos amenazante. Es muy parecida a la racionalización de Freud, también puede darse una distorsión mucho más perceptiva, cuando uno ve las cosas mejores de lo que realmente son. Cada vez que usamos una defensa acrecentamos la distancia entre lo real y lo ideal. Esta distancia se va haciendo cada vez más incongruente, con lo que cada vez más nos vamos encontrando ante situaciones amenazantes, desarrollando mayores niveles de ansiedad y usando cada vez más y más defensas.

La persona Funcional

Rogers solo se interesa por describir a la persona sana. La terminología empleada es **“funcionamiento completo”** y comprende las siguientes cualidades:

Apertura a la experiencia. Es lo opuesto a la instrumentación continua de defensas. Es la adecuada percepción de las propias experiencias que nos ocurren en el mundo, y comprende la aceptación de la realidad, incluyendo en ambos casos los sentimientos propios. Los sentimientos son parte importante de la actualización por que conllevan la valoración organísmica. Si no podemos abrirnos a nuestros propios sentimientos, no seremos capaces de actualizarnos. La parte difícil es distinguir los sentimientos reales de los derivados de la ansiedad producida por las cuestiones de valía personal.

Vivencia existencial. El aquí y ahora tan conocido por nosotros en la gestalt. Rogers, atento a su tendencia de 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.

Confianza organísmica. Es el dejarnos guiar por los procesos, bien sean de evaluación o de valoración organísmica. La confianza en nosotros estriba en permitirnos hacer aquello que creemos que está bien, aquello que surge de forma natural. A lo que Rogers se refiere es a la confianza en el propio yo, en el sí mismo real, y la única manera que tenemos para conocer lo que es verdaderamente el self es abriéndonos a la experiencia de nuestro existir, en palabras de Rogers, la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante.

Libertad experiencial. Rogers pensaba que era irrelevante que las personas tuvieran o no libre albedrío. Nos comportamos como si lo tuviéramos. 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.

Creatividad. Si te sientes libre y responsable, actuarás como tal y así te sentirás en el mundo. Una persona funcional, en contacto con su propia actualización sentirá la necesidad de participar en la actualización de otros. A esto se refiere Rogers cuando habla de creatividad, y se puede hacer en cualquier aspecto de la vida. Simplemente es llevar a cabo la acción correcta en el momento concreto, y con la disposición adecuada. Esto se puede llevar a todos los órdenes de la vida, artísticos, parentales, laborales, de pareja, afectivos.....La creatividad de Rogers es muy parecida a la generatividad de Erikson.

La relación

¿Qué significan estos términos? Permítaseme considerar por separado las tres frases principales del enunciado precedente e indicar el significado que tienen para mí. ¿En qué consiste este tipo de relación que creo necesario establecer?

He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge a un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico significa también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí.

Esta es la única manera de que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental importancia. Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Esto es verdad en el caso en que mis actitudes no me complazcan ni me parezcan conducir a una buena relación. Lo más importante es ser auténtico.

La segunda condición reside en el hecho de que cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando. En tiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. La aceptación también significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado.

Esta aceptación de cada uno de los aspectos de la otra persona le brinda calidez y seguridad en nuestra relación; esto es fundamental, puesto que la seguridad de agradar al otro

y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda.

También encuentro la relación significativa en la medida en que siento un deseo constante de comprender: una sensible empatía con cada uno de los sentimientos y expresiones del cliente tal como se le aparecen en ese momento.

La aceptación no significa nada si no implica comprensión. Sólo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos tal como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada. Esta libertad es una condición importante de la relación. se trata de la libertad de explorarse a sí mismo tanto en el nivel consciente como inconsciente, tan rápidamente como sea posible embarcarse en esta peligrosa búsqueda.

El cliente también debe sentirse libre de toda evaluación moral o diagnóstica, puesto que, a mi juicio, las evaluaciones de este tipo son siempre amenazadoras. Por consiguiente, la relación de ayuda que encontré se caracteriza, de mi parte, por una especie de transparencia que pone de manifiesto mis verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como individuo diferente y valioso por su propio derecho, y por una profunda comprensión empática que me permite observar su propio mundo tal como él lo ve. Una vez logradas estas condiciones, me convierto en compañero de mi propio cliente en el transcurso de la aterradora búsqueda de sí mismo que ya se siente capaz de emprender.

No siempre puedo lograr este tipo de relación. A veces, aun cuando crea haberla alcanzado en mí, el cliente puede estar demasiado atemorizado como para percibir lo que se le ofrece. Sin embargo, podría afirmar que cuando soy capaz de adoptar la actitud que acabo de describir y cuando la otra persona puede también experimentarla en alguna medida, invariablemente surgirán el cambio y el desarrollo personal constructivo. Incluyo el término "invariablemente" sólo después de largas y cuidadosas consideraciones.

Carl Rogers

El proceso de convertirse en persona

Ed. Paidós