



**Mi Universidad**

**LIBRO**

*Teoría de la Personalidad*

*Licenciatura en Psicología*

*Tercer Cuatrimestre*

*Mayo – Agosto*

---

## Marco Estratégico de Referencia

---

### Antecedentes históricos

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1979 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor Manuel Albores Salazar con la idea de traer educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tardes.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en julio de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró en la docencia en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de cobranza en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta Educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de Educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes

que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

## **Misión**

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, aplicando altos estándares de calidad académica, que propicien el desarrollo de nuestros alumnos, Profesores, colaboradores y la sociedad, a través de la incorporación de tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **Visión**

Ser la mejor oferta académica en cada región de influencia, y a través de nuestra plataforma virtual tener una cobertura global, con un crecimiento sostenible y las ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

## Valores

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

## Escudo



El escudo del Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

## Eslogan

“Mi Universidad”

## ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

---

## Teoría de la Personalidad.

---

### Objetivo de la materia:

Analizar las aportaciones teóricas que explican el comportamiento humano, en la estructura, componentes y desarrollo de la personalidad.

### Criterios de evaluación:

No	Concepto	Porcentaje
1	Trabajos Escritos	10%
2	Actividades Áulicas	20%
3	Trabajos en plataforma Educativa	20%
4	Examen	50%
<b>Total de Criterios de evaluación</b>		<b>100%</b>

# INDICE

## **Unidad 1**

### **1. Conceptos básicos**

- 1.1 El estudio de la personalidad.
- 1.2 La naturaleza humana y la personalidad.
- 1.3 La psicología y la personalidad.
- 1.4 La personalidad desde el Psicoanálisis.
- 1.5 Aproximaciones Neo psicoanalíticas: Jung, Adler.

## **Unidad 2**

- 2.1 K. Horney, Fromm y Murray.
- 2.2 Aproximaciones del Ciclo Vital: Erik Erickson, Gordon Allport, y otros.
- 2.3 Aproximación humanista: Abraham Maslow, Carl Rogers.

## **Unidad 3**

- 3.1 Aproximación Cognoscitiva: George Kelly.
- 3.2 Aproximación Conductual: B. F. Skinner.
- 3.3 Aproximación del aprendizaje social: Albert Bandura.



## **Unidad 4**

4.1 Estrés y ansiedad.

4.2 Depresión.

4.3 Ruptura y pérdida.

4.4 Duelo y muerte.

## Unidad I

### Introducción a la teoría de la personalidad

Los escritores y los filósofos han reflexionado acerca de la personalidad durante siglos. Describen diferentes tipos de personas.

El artista verdadero dejará que su mujer pase hambre, que sus hijos anden descalzos, que su madre trabaje en su vejez para ganarse la vida, antes que trabajar en otra cosa que no sea su obra. (George Bernard Shaw, Major Barbara, primer acto.)

El necio da suelta a todo su espíritu. (Prov. 29:11.)

Nos hablan de las motivaciones dinámicas y de las emociones de la naturaleza humana.

Estaríamos todos ociosos si pudiésemos. (Samuel Johnson, citado por Boswell en Life of Johnson.)

El poder ilimitado es capaz de corromper las mentes de aquellos que lo poseen. (William Pitt, discurso, Cámara de los Lores, 9 de enero de 1770.)

Los refranes nos hablan de cómo la personalidad desarrolla sendas diversas.

Instruye al niño en su carrera; aun cuando fuere viejo no se apartará de ella. (Prov. 22:6.)

Sé indulgente con el castigo y echarás a perder al niño. (Samuel Butler, Hudibras, pt. ii, c. I, l. 844.)

Con siglos de tales comentarios acerca de la personalidad, ¿no podemos sentirnos seguros de conocer a la gente? ¿No podemos dejar la investigación formal y abocarnos a otros problemas, quizás a explorar los misterios del universo físico y de los procesos biológicos?

La personalidad parece estar tan ligada a la cultura y al sentido común que los teóricos y científicos parecen innecesarios y fuera de lugar. Todos tienen una opinión. Empero, el estudio formal es necesario, quizás aquí más que en otra materia. Desgraciadamente para aquellos que piensan que los conocimientos culturales son suficientes, existen contradicciones en las lecciones de la cultura acerca de la personalidad.

La virtud es valiente y la bondad nunca temerosa. (Shakespeare, *Measure for Measure*, tercer acto, línea 215.)

La valentía es resultado de la ignorancia y la ruindad. (Francis Bacon, *Essays*, línea 12.)

¿Cómo podemos saber, con tales observaciones contradictorias, si la valentía debiera ser admirada o despreciada? Quizá cuando nosotros y nuestros amigos somos valientes, estaremos de acuerdo con Shakespeare y dejaremos de lado el escepticismo de Bacon hasta que nos confrontemos con un enemigo valiente. George Bernard Shaw señala que los conocimientos de nuestra propia naturaleza pueden ser imperfectos.

Un inglés piensa que él es moral cuando en realidad sólo está a disgusto. (George Bernard Shaw, *Major Barbara*, tercer acto.)

Tales refranes, aunque encantadores, son desconcertantes, ya que parece ser que hay un refrán para respaldar cualquier creencia. Este método no ofrece un entendimiento sistemático de la naturaleza humana que pueda ayudarnos a saber cuándo somos sabios y cuándo sólo divertidos. Por eso, acudimos a la psicología.

En el siglo pasado, la psicología había utilizado los métodos de la ciencia para llegar a algún entendimiento más claro y menos ambiguo (si, acaso, menos literario) de la naturaleza humana. La personalidad es el campo dentro de la psicología científica que estudia a los individuos.

¿Qué tan diferente es una persona de otra, o son las personas fundamentalmente parecidas más que diferentes?

¿Cómo podemos entender la dinámica que nos motiva a actuar de una u otra forma?

¿Cómo nos desarrollamos desde la niñez?

### **Definición de personalidad.**

Personalidad puede definirse como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona. Los psicólogos de la personalidad no están todos de acuerdo sobre cuáles son dichas causas, como lo sugieren las muchas teorías que se exponen en este texto. Éstas ofrecen una variedad de respuestas a tres preguntas fundamentales.

Primero, ¿cómo puede describirse la personalidad? La descripción de la personalidad considera las formas en que debemos caracterizar a un individuo. ¿Deberíamos describir los rasgos de la personalidad mediante la comparación de la gente entre sí o emplear alguna otra estrategia, tal como estudiar a un individuo? ¿Qué términos, más allá de los ofrecidos en el lenguaje de todos los días, deberíamos utilizar para describir a la gente?

Segundo, ¿cómo podemos entender la dinámica de la personalidad? ¿Cómo se ajusta la gente a las situaciones de su vida? ¿Cómo es influida por la cultura y por sus propios procesos cognoscitivos (pensamiento)?

Tercero, ¿qué se puede decir acerca del desarrollo de la personalidad? ¿Refleja la influencia de los factores biológicos o de la experiencia en la niñez y después de ésta? ¿Cómo cambia la personalidad a lo largo de la vida de un individuo, desde la niñez a la adultez? Algunas de las

teorías ponen énfasis en una pregunta más que en otra. Por ejemplo, las teorías del rasgo ponen énfasis en la descripción, mientras que las teorías psicoanalíticas resaltan los temas del desarrollo (cf. Magnusson y Törestad, 1993). Sin embargo, estas tres preguntas son tan fundamentales que cada teoría las considera de alguna forma. Aún más, los temas están interrelacionados: la manera en que una teoría describe a la personalidad tiene implicaciones tanto para la dinámica de la personalidad como para el desarrollo, y viceversa.

## **DESCRIPCIÓN DE LA PERSONALIDAD**

La pregunta teórica más importante es: ¿qué son las unidades de la personalidad? ¿Qué conceptos son útiles para describir la personalidad? ¿Deberíamos concentrarnos en identificar y etiquetar las diferencias entre personas o en su lugar enfocarnos en una persona, en lugar de hacer comparaciones?

### **Diferencias entre la gente: ¿Grupos o gradaciones?**

Los investigadores de la personalidad han dedicado un gran esfuerzo en identificar las formas en que los individuos difieren entre sí. Se han sugerido muchas formas de describir las diferencias individuales. En esencia, tenemos la opción de clasificar a la gente en un número limitado de grupos separados, un enfoque de tipo. O podemos decidir que las personas varían en gradaciones y describirlas mencionando qué tanto de las dimensiones básicas poseen, un enfoque de rasgo. Para comparar, los árboles pueden describirse en tipos: roble, arce, eucalipto, ginkgo, etc. Cada árbol pertenece a un tipo y es o no miembro de esa categoría. No hay gradaciones de relaciones de clase. O, en contraste, los árboles pueden describirse en dimensiones: altura, du reza, etc. Con tales dimensiones, las gradaciones son posibles. Un árbol puede ser muy alto, otro poco alto, etcétera.

## TIPOS

El enfoque de tipo propone que la personalidad tiene un número limitado de categorías distintas. Los tipos de personalidad se han propuesto desde la antigüedad hasta los tiempos modernos. En la Grecia antigua, Hipócrates describió cuatro tipos básicos de temperamento: sanguíneo (optimista, esperanzado), melancólico (triste, deprimido), colérico (irascible) y flemático (apático) (Merenda, 1987). Tales tipos de personalidad son categorías de gente con características similares. Un pequeño número de tipos es suficiente para describir a toda la gente.

Cada persona es o no miembro de un tipo de categoría. En política, nos referimos a la gente como de tipo conservador o liberal, y quizás también como apolítica. La pertenencia a la categoría nos dice mucho acerca de cada miembro. Así como un animal en particular puede ser un perro o gato, o una jirafa o algún otro tipo de animal, un sistema de tipo en la personalidad clasifica a la gente pero no describe que tiene diferentes grados de pertenencia a la categoría.

Cuando los clínicos clasifican a la gente dentro de una categoría diagnóstica, como esquizofrenia o trastorno de pánico, están utilizando las categorías diagnósticas como tipos (Blashfield y Livesley, 1991). Carl Jung (1971) distinguió entre introvertidos y extrovertidos. (Toda su tipología, ocho tipos, se describe en el capítulo 3.) Los tipos presumen que la gente cae en categorías naturales, así que cualesquiera decisiones son razonables (Gangestad y Snyder, 1985).

Conforme las teorías de la personalidad se desarrollan, es posible que encontremos que los conceptos de tipo son útiles en cierto nivel de entendimiento, mientras que los conceptos de rasgos (descritos a continuación) coexisten en otro nivel de entendimiento. Por ejemplo, conforme aprendemos acerca de la consolidación biológica de la personalidad que la naturaleza determina a través de la genética, pudiera haber agrupamientos naturales de personas en categorías separadas al nivel de alguna agrupación genética o biológica.

A veces las teorías pueden sugerir tipos. El descubrimiento de estas categorías con sólo la observación, sin la guía de la teoría, no es simple, ya que sus efectos visibles son opacados por otras influencias (aprendizaje, cultura, etc.) de modo que también afectan a nuestras observaciones. (Este tema es comparable al de la distinción en la biología entre los genotipos fundamentales y los fenotipos visibles.)

Los métodos estadísticos pudieran ayudar a descubrir los tipos fundamentales, pero estos procedimientos no son ampliamente conocidos o no están implementados (Meehl, 1992). En su mayor parte, lo que observamos son los efectos más remotos de los tipos, en forma de rasgos.

## RASGOS

Con frecuencia, la naturaleza se nos presenta con transiciones más graduales. Por tanto, los investigadores de la personalidad prefieren por lo general las mediciones cuantitativas. Tales mediciones le dan a cada persona una calificación que puede variar desde muy baja hasta muy alta o alguna a la mitad. Un rasgo de la personalidad es una característica que distingue a una persona de otra y que ocasiona que una persona se comporte de manera más o menos consecuente.

Se puede decir que un individuo tiene algún grado de un rasgo, desde poco hasta mucho.

Una persona pudiera ser muy amigable, extremadamente segura y moderadamente atlética, mientras que otra pudiera tener diferentes rasgos. Los rasgos son muy utilizados en las descripciones cotidianas de la personalidad, y muchos psicólogos los encuentran útiles también (por ejemplo, Allport, 1937b; A. H. Buss, 1989). En contraste con los tipos, los rasgos cubren un horizonte más estrecho del comportamiento. Los rasgos permiten una descripción más precisa de la personalidad que los tipos, ya que cada uno se refiere a un conjunto más enfocado de características. El hecho de que los rasgos puedan ser atribuidos a una persona en varios grados también hace a este concepto más preciso que los tipos.

Se necesitan más rasgos que tipos para describir una personalidad. De hecho, el número de rasgos puede ser sorprendente. Un estudio clásico contó cerca de 18,000 rasgos entre las palabras del diccionario (Allport y Odbert, 1936). ¿Necesitamos tantos en realidad? Un sistema más simple hubiera sido más útil para los investigadores, de preferencia uno que permitiera todavía una medición cuantitativa, como opuesta a las categorías simples de tipo.

Para eliminar toda redundancia innecesaria (por ejemplo, entre tímido e introvertido, los cuales difícilmente parecen ser dos rasgos separados), algunos investigadores han examinado de manera estadística qué puntajes de rasgos tienden a estar correlacionados y con esa base han propuesto amplios factores de personalidad.

Éstos difieren de la mayoría de los rasgos por ser más amplios. Al igual que otros rasgos, son cuantitativos; la gente recibe una calificación, en lugar de simplemente ser colocada dentro de uno u otro tipo de categoría. Raymond Cattell (1957) propuso un grupo de 16 factores básicos de la personalidad (véase el capítulo 8). Otros investigadores han encontrado que tan sólo



cinco (John, 1990) o incluso tres factores (Eysenck, 1990a) son suficientes para describir las dimensiones esenciales de la personalidad.

Los factores son, en muchos estudios, concebidos como derivados de variables biológicas subyacentes, que a veces podríamos identificar con más precisión. Sin embargo, los factores amplios son menos precisos que los rasgos (Paunonen, 1998) para predecir comportamientos específicos.

Los tipos, los rasgos y los factores tienen todo un papel en la teoría de la personalidad y en la investigación. Los términos son a veces utilizados con inexactitud, pero el conocer sus diferencias (tabla 1.1) nos ayuda a entender la variedad de maneras en que la personalidad puede ser descrita y medida. Los investigadores con frecuencia encuentran que la medición cuantitativa de los rasgos y factores es más conveniente, ya que todos los sujetos en un estudio de investigación pueden recibir una calificación en cada rasgo o factor de interés, puntajes que pueden variar desde muy bajos hasta muy altos y compararse.

Comparación de la gente o estudio de los individuos:

Enfoques nomotéticos e ideográficos

Los rasgos de la personalidad y los tipos nos permiten comparar una persona con otra. Éste es el enfoque usual en la investigación de la personalidad, el enfoque nomotético. Se estudian los grupos de individuos, se compara a la gente al aplicar los mismos conceptos (por lo regular rasgos) a cada persona. Con frecuencia, los grupos de sujetos reciben una prueba de personalidad y se comparan sus puntajes. Cada persona recibe una calificación para indicar qué tanto él o ella poseen el rasgo. María recibe un 10 en extroversión para indicar que es sociable,

mientras que el silencioso David recibe un tres para indicar que él es menos extrovertido. Estas calificaciones miden las diferencias individuales (diferencias entre la gente).

**Tabla 1.1** Tipos, rasgos y factores: tres maneras de describir la personalidad

Tipos	Tipo de pertenencia es una cuestión de “todo o nada” (una variable cualitativa). Una persona pertenece a una y sólo a una categoría. Teóricamente, un pequeño número de tipos describe a todos. Una persona encaja en un solo tipo.
Rasgos	Los puntajes de los rasgos son variables continuas (cuantitativas). Una persona recibe un puntaje numérico para indicar en qué medida posee un rasgo. En teoría, existe un gran número de rasgos que describen a todos. Una persona puede ser descrita con cada rasgo.
Factores	Los puntajes de los factores también son variables continuas (cuantitativas). Una persona puede recibir un puntaje numérico para indicar cuánto posee de un factor. En teoría, un pequeño número de factores describe a todas las personas. Una persona puede ser descrita con cada factor.

De manera alternativa, algunos psicólogos estudian la personalidad sin enfocarse en las diferencias individuales. El enfoque idiográfico estudia a los individuos uno a la vez, sin realizar comparaciones con la demás gente. En la práctica, los enfoques totalmente idiográficos pueden ser imposibles, ya que cualquier descripción de una persona (por ejemplo, “María es sociable”) implica la comparación con otras personas, aun si la comparación existe únicamente en la memoria del que hace el análisis. Aunque las comparaciones implícitas con la demás gente son inevitables, se dice que una investigación es idiográfica si se enfoca en las particularidades de un caso individual. Describe con palabras, en lugar de poner énfasis en mediciones numéricas.

Los estudios de caso y los análisis psicobiográficos, los cuales se estudiarán más adelante, son métodos idiográficos.

Desde que Gordon Allport (1937b) propuso por primera vez los términos idiográfico y nomotético, los psicólogos de la personalidad han debatido sobre el valor de los dos enfoques. Los críticos del método idiográfico sostienen que la investigación idiográfica carece de las reproducciones necesarias y de los controles de la ciencia (Corsini, 1986; Dreger, 1986; Eysenck, 1954, 1986; D. N. Robinson, 1984; Skaggs, 1945; Stroud, 1984).

Los críticos del método nomotético preguntan cómo puede ser la personalidad el estudio de los individuos si su investigación se basa siempre en grupos. Mientras que algunos casos de estudio idiográficos parecen más narrativa que ciencia, los defensores de los métodos idiográficos han sugerido estrategias de investigación para estudiar a los individuos (I. E. Alexander, 1990; D. J. Bem, 1983; Bem y Funder, 1978). Sin embargo, la mayor parte de la investigación sobre la personalidad es nomotética.

A pesar de las ventajas científicas, el método nomotético tiene sus desventajas. Estudia a mucha gente y la compara sobre la base de tan sólo unos cuantos puntajes numéricos, lo cual dificulta obtener un entendimiento completo de cualquier persona. Se enfoca en las mediciones de los rasgos en lugar de entender a la persona en su totalidad. Es tan fácil para los investigadores poner atención a las variables descriptivas, en lugar de describir a la gente, que se necesita de un esfuerzo especial para describir la investigación en formas que transmitan lo que una persona en particular ha experimentado (cf. Billig, 1994). En una crítica clásica, Rae Carlson (1971) cuestionó la investigación de la personalidad por enfocarse solamente en una variable o en un número pequeño de variables en cada estudio; esto no es suficiente para proporcionar un entendimiento de cualquier individuo, ya que son muchos los aspectos que se combinan para formar la personalidad. Rae Carlson también criticó a los investigadores de la personalidad por estudiar sólo un rango limitado de personas (71% de los estudios se realizaron sólo con estudiantes universitarios), una falla que continuó en los años siguientes (Sears, 1986). Mientras que los estudiantes universitarios se asemejan a la población adulta que trabaja en algunas características de la personalidad, son diferentes en otras (Ward, 1993), así que la investigación basada primordialmente en universitarios tiene una relevancia cuestionable para la población en general.

Necesitamos conocer al individuo además de saber cómo se compara, él o ella, con los demás. William McKinley Runyan recuerda la clásica aseveración de los psicólogos de la personalidad

Kluckhohn y Murray (1953): “Todo hombre es en ciertos aspectos a) como todos los demás hombres, b) como algunos otros hombres, c) como ningún otro hombre” (1988b), p. 53).

En la actualidad podríamos ampliar esta aseveración para incluir tanto a las mujeres como a los hombres, pero el punto fundamental sigue siendo válido. La psicología de la personalidad tiene tres metas: descubrir qué es verdadero en toda la gente, qué es verdadero en todos los grupos de personas (que son distintas por sexo, raza, cultura, etc.) y qué es verdadero para los individuos en particular (Runyan, 1988b). (Véase la figura 1.1.)

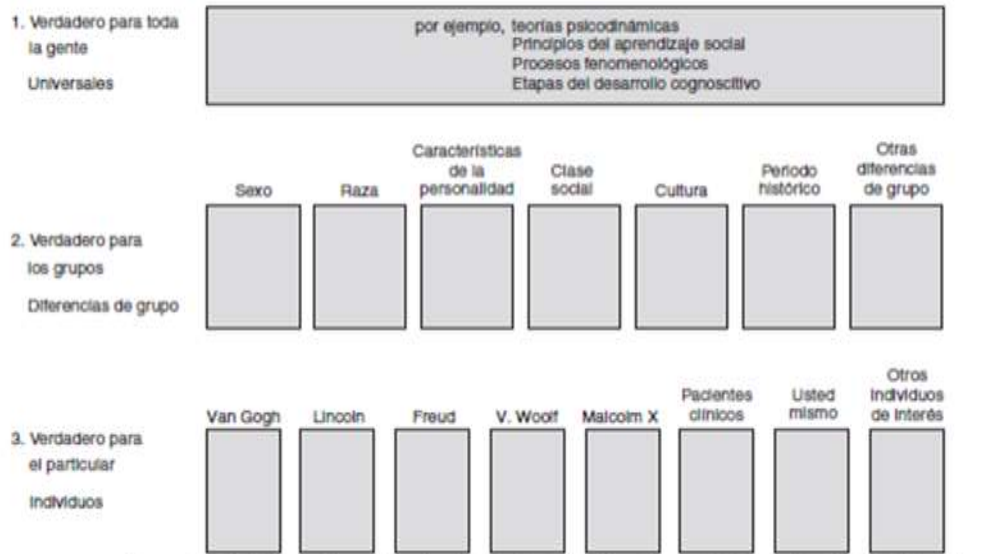
Tanto el enfoque nomotético como el idiográfico contribuyen en algo a la psicología de la personalidad (Hermans, 1988). Los estudios de individuos hacen posible una descripción más completa sobre la personalidad (Lamiell, 1981) y sobre las causas del comportamiento (cf. Manicas y Secord, 1983, 1984). Los estudios de grupos son necesarios para determinar si las explicaciones individuales se ajustan también a las demás personas. Solamente al hacer ambas clases de investigación podemos entender al individuo y saber si el entendimiento puede ser generalizado, esto es, que pueda ser aplicado para entender también a otra gente.

A veces las relaciones entre las variables son diferentes entre la investigación nomotética y la idiográfica (S. Epstein, 1983a). Por ejemplo, la primera muestra una relación positiva entre la atención enfocada en el sí mismo y el talante negativo. La gente que está más atenta a sí misma muy probablemente exhiba un talante negativo. Sin embargo, la segunda, la investigación idiográfica, no reproduce esta relación.

El enfocarse en uno mismo, por lo general, no pone a una persona de mal talante. Esto es, dentro de los individuos, no existe una tendencia a que los cambios en el enfoque sobre sí mismo se asocien con cambios en el estado de ánimo (Wood, Saltzberg, Neale,

Stone, y Rachmiel, 1990). Por tanto, como lectores de la investigación de la personalidad, encontramos que tanto la información idiográfica como la nomotética son útiles, pero no intercambiables.

**Figura 1.1** Niveles de generalidad en el estudio de vidas



(Runyan, W. M. "Idiographic goals and methods in the study of lives" *Journal of Personality*, 51, 1985. Derechos reservados © 1983 por Duke University Press. Reimpreso con permiso de Blackwell Publishers.)

## La personalidad desde el Psicoanálisis.

### INTRODUCCION.

La obra de Sigmund Freud, está originada de las ciencias biológica, neurológica y psiquiátrica, como lo veremos en su biografía, esto debido a su formación como médico.

Freud propuso una nueva forma de considerar a la personalidad que movió en demasía a las ideas establecidas en aquel entonces en la cultura occidental.

Confrontó a la moral y a la filosofía victorianas de su tiempo, a través de presentar un método complejo y atractivo que explicaba el funcionamiento normal y anormal de la mente, cuestionando fuertemente los tabúes culturales, religiosos, sociales y científicos.

Este método sometía sus ideas a una constante revisión y re-formulación, es interesante señalar que entre sus mayores críticos se encontrón muchos a quienes había supervisado en diversas etapas de su desarrollo intelectual.

Por su estilo literario y la amplitud y la audacia de sus especulaciones; Sigmund Freud REVOLUCIONÓ, el pensamiento, la vida y la imaginación de una era (...)

Resultaría difícil mencionar en la historia de las ideas, y aún en la historia de la religión, a alguien cuya influencia fuera tan inmediata, amplia o profunda.

### BIOGRAFÍA

A continuación presento un “mapa del tiempo” destacando algunos de los hechos más significativos en la vida de Sigmund freud:

1856 El 6 de mayo en Freiberg, Moravia, nace Sigmund Freud, en donde actualmente se encuentra la Rep. Checa, era el hijo Mayor de una familia Judía de 8 miembros.

1860 A la edad de cuatro años, se traslada a la ciudad de Viena, por las condiciones económicas difíciles por la que atravesaba su familia.

El desarrollo de los primeros años fue dándose de acuerdo a la época, sin embargo, una característica muy importante de Sigmund era su capacidad como estudiante. El mismo lo destaca: “En el gimnasium siguió observando un desempeño académico sobresaliente; Fui el mejor de mi clase durante siete años. Gozaba de privilegios especiales, y rara vez se me exigía que presentara exámenes”

1873 Ingresa a la facultad de Medicina en la Universidad de Viena, debido a que por ser judío se le cerraban las puertas para estudiar otras ciencias.

Debido a su condición de judío, se mofaban de llamándolo: “inferior extranjero” ante esto él mismo señala: “A una edad muy temprana, descubrí que mi destino era formar parte de la oposición y sufrir la proscripción de la –inmensa mayoría – En esos años trabajó en el laboratorio de Ernst Brücke, fisiólogo, donde realizó estudios de histología ( tejido animal y vegetal)

1882 Se gradúa como médico, 3 años más de lo habitual por lo que estudió durante 8 años.

Salió de trabajar del laboratorio debido a que su maestro tenía dos asistentes antes que Freud, el Dr. Brücke le recomendó que por su mala posición económica abandonara la práctica de laboratorio

Desde este año adoptó la práctica privada, se convirtió en médico residente del hospital más importante de Viena, tomó un curso de psiquiatría para profundizar el estudio de los síntomas mentales y las enfermedades orgánicas.

1884 Inicia estudios sobre la coca, impresionado por las propiedades de esta sustancia, hasta el año 1887, donde abandona dichos estudios al darse cuenta de los efectos adictivos de ésta. “He probado el efecto de la coca, la cual elimina el hambre, el sueño, y la fatiga, y me ayuda a realizar esfuerzos intelectuales muchas veces superiores a los que consigo en condiciones normales”.

1885 Alcanzó el prestigioso puesto de catedrático en la Universidad de Viena

Freud obtuvo una beca para trabajar con el científico francés Martin Charcot, en donde se dedicó a estudiar las técnicas hipnóticas.

1895 Con el médico Josef Breuer, exploró la dinámica de la histeria.

“Los síntomas de los pacientes histéricos dependen de escenas impresionantes pero olvidadas de sus vidas (traumas). La terapia que debe administrarse consistía en, inducir al paciente a recordar y reconstruir estas experiencias del pasado en un estado de hipnosis (catarsis)

Sin embargo, descubrió que la hipnosis no era tan efectiva, pues no permitía vencer la resistencia del paciente para reconstruir los recuerdos traumáticos..



En lugar de la hipnosis, Freud permitía que sus pacientes expresaran con plena libertad cualquier cosa que se les ocurriera, sin importar si las palabras guardaran o no alguna relación con los síntomas.

1886 Freud utiliza por primera vez el término psicoanálisis.

1887 Comienza su autoanálisis.

1900 Publica “la interpretación de los sueños” en su tiempo se le prestó poca atención a esta obra pero en la actualidad se le considera la más importante.

1901 Publicó: “Psicopatología de la vida cotidiana” en esta obra describía momentos de la vida diaria en los que revelamos deseos ocultos sin percatarnos de lo que hacemos o decimos.

Formó una sociedad que dio pie a la expansión del movimiento psicoanalítico entre los más destacados: Alfred Adler, Sandor Ferenczi, Carl Gustav Jung, Otto Rang

## **ANTECEDENTES INTELECTUALES.**

### **LA FILOSOFÍA.**

Uno de los principales autores que influyeron en la obra de Freud fue Friederich Nietzsche, coincidía con Freud en donde decía que las ideas morales tenían por fuente una fuerte agresión interiorizada.

Otro autor fue Arthur Shopenhauer, ambos visualizaban a la voluntad, la sexualidad, el dominio de la razón y la centralidad de la represión, como factores determinantes en la personalidad.

### **LA BIOLOGIA.**

Brücke influyó en el pensamiento de Freud en cuanto a los orígenes biológicos de la conducta.

Charcot postuló la idea de que era posible inducir o mitigar los síntomas histéricos mediante sugestión hipnótica, aunque Freud dejó en claro que estos síntomas requerían de una explicación psicológica.

### **EL INCONSCIENTE.**

Aunque se le atribuya a Freud el descubrimiento del inconsciente no lo es así, ya los antiguos griegos hablaban del estudio de los sueños, Goethe y Friedrich habían buscado las raíces de la creación poética del incosciente.

Peo es la obra de Freud la que dio interés e introdujo el término de “inconsciente” al léxico vulgar.

## CONCEPTOS PRINCIPALES.

### Determinismo psíquico.

Freud postulaba que nada ocurre al azar, todos los pensamientos y todas las conductas poseen un significado preciso.

Todos los fenómenos mentales (pensamiento, recuerdo, sensación, acto) tienen una intención consciente o inconsciente y están determinados por los sucesos que le preceden.

### El Consciente.

Es una de las tres partes en las que Freud divide la mente.

Representa una pequeña parte de la mente.

Comprende lo que percibimos en el momento.

### El Inconsciente.

Cuando un pensamiento o sentimiento consciente no parece guardar relación con los pensamientos y sentimientos que le preceden, Y CUANDO SE DETECTAN los lazos que motivan dicha acción, a esta relación le llamamos inconsciente.

En el inconsciente se encuentran los elementos instintivos.

Los materiales inconscientes se caracterizan por su vivacidad y su inmediatez.

El inconsciente es atemporal.

### El Preconsciente.

Forma parte del inconsciente

Pero esta parte es accesible a la memoria.

Hace las veces de un almacén de recuerdos de la conciencia funcional.

## Las Pulsiones

Se traduce erróneamente como instinto

Son presiones para actuar sin que medie una acción consciente.

Toda pulsión se compone de 4 elementos:

Fuente

Fin

Intensidad

Objeto

Las pulsiones solo inician la necesidad de actuar

Freud llama pulsiones básicas a:

Las fuerzas sexuales

Las fuerzas agresivas o destructivas.

## La Libido

Es la energía de que dispone las pulsiones de vida

Como característica principal es su movilidad, es decir, la facilidad con la que puede pasar de una a otra área de atención.

## La Energía Agresiva

Se le llama pulsión de muerte

Se le han atribuido las mismas características que la libido.

### La Catexia

Es el proceso mediante el cual la energía libidinal de la psique se vincula o se invierte en una persona, idea o cosa.

La palabra alemana original es Besetzung que significa “ocupar” o “invertir”

La catexia es el “lugar” en donde se invierte energía libidinal.

### La Estructura de LA Personalidad

Freud explica las observaciones hechas a sus pacientes que sufrían serios conflictos dando una explicación y un orden.

### El Ello

Es el núcleo original en donde de donde se derivan todos los demás aspectos de la personalidad.

Posee una naturaleza biológica y hace las veces de reserva de energía en el resto de la personalidad.

Es primitivo y desorganizado

No sufre modificaciones con el crecimiento y madurez de la persona.

El objetivo del Ello es reducir la tensión, incrementar el placer y minimizar el dolor.

El contenido del ello es casi completamente inconsciente.

El contenido de las experiencias que se han negado o reprimido tiene el poder suficiente como para influir sobre la conducta de la persona, sin importar el paso del tiempo.

## El Yo

Es la parte de la psique que mantiene contacto con la realidad externa.

Su fin es el de conservar la salud, la seguridad y la cordura de la personalidad.

Sus características principales son:

Control de los movimientos voluntarios

Tomar consciencia de los hechos externos

Relacionarnos con el pasado

Se esfuerza por controlar las exigencias de los instintos.

Fue creado por el Ello con el fin de controlar la tensión.

Responde a las oportunidades a diferencia del ello que responde a las necesidades.

## El Superyó

Surge del Yo

Hace las veces de juez sensor de las actividades y reflexiones del Yo.

Sus funciones son:

La conciencia

El auto observación

La formación de ideales

Estos subsistemas se van relacionando y como en todo, una parte tiende a dominar a las otras, el objetivo de la psique es conseguir un nivel aceptable de equilibrio dinámico.

La función del psicoanálisis consiste en fortalecer el yo, independizarlo de las severas limitaciones del superyó y aumentar su capacidad de aceptar materiales reprimidos u ocultos por el Ello.

## **ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL.**

Freud señala que cuando el lactante pasa a niño, el niño pasa a adolescente y el adolescente a adulto se presentan cambios importantes en los objetos de los deseos y en cómo se satisfacen, surge aquí el término fijación, cuando no se ha quedado en una de estas etapas, por ello Freud divide estas etapas del desarrollo de la siguiente forma:

### **La Etapa Oral.**

Comienza con el nacimiento

Las necesidades se gratifican por medio de la lengua, los labios y más tarde los dientes.

La boca es la primera parte del cuerpo que controla el lactante.

El pequeño asocia tanto el placer como la reducción de la tensión al proceso de alimentación.

Al aparecer los dientes surge el medio para la gratificación de los instintos agresivos como lo es el morder el pezón de la madre.

Existen ciertos patrones de conducta oral establecidos, como comer, succionar, fumar, morder, lamer y chasquear los labios, es normal conservar interés en los placeres orales, solo cabe considerar patológica cuando la forma de gratificación adquiere un carácter dominante.

## La Etapa Anal

Cuando el niño crece descubre nuevas áreas de tensión y gratificación.

Esta etapa se da entre los 2 y los 4 años

Los niños aprenden a controlar el esfínter y la vejiga, y prestan especial atención a la micción y la defecación.

Las características en la edad adulta asociadas a la fijación anal son:

Espíritu metódico

La frugalidad excesiva

La intransigencia

Son pocos los aspectos de la vida contemporánea en los que se observan tantas prohibiciones y tabúes como el control de esfínteres y las conductas típicas de la etapa anal.

## La Etapa Fálica

Desde los tres años aproximadamente el niño pasa a la etapa fálica.

La atención se centra en los órganos genitales

Se adquiere la consciencia de tener un pene o no

La tensión se da en el placer que se experimenta durante la excitación sexual en el área de los genitales.

Esta excitación el niño la asocia siempre con la presencia de los padres.

Esta etapa se caracteriza por:



El deseo de dormir con los padres y por los celos que suscita la atención que ellos se brindan.

La adquisición de temores de tipo sexual

La presencia de los padres es una amenaza para la satisfacción de los deseos.

En la etapa fálica los niños reaccionan buscando permanecer cerca de la presencia de la madre y las niñas con el padre.

Freud denominó COMPLEJO DE EDIPO a la búsqueda de la satisfacción a través de la madre.

Sin embargo, el padre representa una amenaza de que sea castrado y reducido a un ser asexuado.

Este complejo queda reprimido durante la infancia.

Una de las primeras tareas del Superyó es mantener fuera de la consciencia este perturbador conflicto y proteger al niño de su manifestación.

Para las niñas, se da el deseo de poseer al padre, la madre se percibe como la rival más importante. La represión se da en las niñas de manera menos severa y radical, por esto Freud dice que las niñas pueden mantenerse en una situación edípica durante un tiempo indefinido, esta situación se supera hasta mucho después y de una forma incompleta.

El Periodo de Latencia.

Los niños modifican la relación con sus padres después de los 5 años.

Es cuando comienzan entablar vínculos con compañeros, escuela, deporte y otras actividades.

La Etapa Genital

Es el último periodo del desarrollo biológico y psicológico

Ocurre en el inicio de la pubertad

Las personas buscan formas de colmar sus necesidades eróticas y personales.

Freud consideraba la homosexualidad como una falta de desarrollo adecuado

## **CONCEPTOS FREUDIANOS SOBRE LAS MUJERES**

La Envidia del Pene

El descubrimiento de la niña de carecer de un pene representa una coyuntura decisiva en el desarrollo de la mujer.

Existen tres caminos que se pueden dar en el desarrollo de la mujer

Inhibición sexual y neurosis

Modificación del carácter en el sentido del complejo de masculinidad.

Feminidad normal.

## **DINÁMICA PSICOANÁLISIS.**

Es el procedimiento para la investigación de los procesos mentales y el método de tratamiento de los resultados de dicha investigación.

El acceso a los materiales inconscientes provoca una liberación de energía que el yo emplea para actividades más sanas, la liberación de de materiales bloqueados puede reducir al mínimo las actitudes autodestructivas.

Al liberarse de las inhibiciones del inconsciente el yo funda nuevos niveles de satisfacción en todos los ámbitos funcionales.

La solución de las angustias enraizadas en la infancia libera energía bloqueada y se consigue una gratificación más realista.

## **SUEÑOS**

Al escuchar las asociaciones libres de los pacientes, Freud postula que usamos los sueños para protegernos y satisfacernos.

Sñar representa una forma de canalizar los deseos no realizados a través de la consciencia y no del cuerpo.

Los sueños pueden interpretarse como una realización de los deseos, representa una vía para satisfacer los deseos del Ello y a disminuir la tensión por medio de las necesidades extraídas su combinación y organización en secuencias.

Los sueños repetitivos ocurren cuando un suceso diurno desencadena el mismo tipo de angustia que dio origen a un sueño original.

Freud demostró que el trabajo del sueño es un proceso de selección, distorsión, transformación, inversión, desplazamiento y otras modificaciones de un deseo original.

En el psicoanálisis el terapeuta ayuda al paciente INTERPRETAR los sueños con la finalidad de recuperar materiales inconscientes.

### Angustia

El principal problema de la psique es como solucionar la angustia

La angustia se genera por un incremento previsto o esperado en la tensión o en el dolor.

Hay dos métodos para disminuir la angustia:

Enfrentar directamente la situación.

Utilizando los mecanismos de defensa, que son el hecho de distorsionar o negar la situación.

### Energía

Freud habla del flujo de la energía, este concepto es quien vincula todas las relaciones entre el inconsciente, el desarrollo psicológico, la personalidad y la neurosis.

Las pulsiones son la fuente de esta energía, el desarrollo psicológico y los mecanismos de defensa se centran en la desviación de esta energía, el ello el yo y el superyó comprenden los conflictos en el uso de esta energía y sus efectos.

Cuerpo.

Toda esta energía se da dentro de un cuerpo, en donde se dan supuestos físicos y biológicos.

La madurez la define como la capacidad de alcanzar una calidad expresiva en la sexualidad genital.

## RELACIONES SOCIALES.

Nuestras elecciones en la vida (de amantes, amigos, jefes e incluso de enemigos) se derivan de los lazos entre padres e hijos.

Emociones.

El Origen de las emociones es casi completamente inconsciente. Constituyen los medios para la liberación de tensión y obtención de placer. Las reacciones emocionales intensas pueden ocultar un trauma de la niñez.

Intelecto.

Es una de las herramientas que tiene el Yo, según Freud, la razón era la única capacidad humana que ayudaba a resolver el problema de la existencia o, mitigar el sufrimiento.

SELF.

Se refiere al ser total, el cuerpo y los instintos, así como los procesos conscientes e inconscientes.

En este punto otros han superado la postura de Freud, ya que él decía que las posturas espirituales no formaban parte del ámbito científico pues salían de la biología.

## EL TERAPEUTA Y LA TERAPIA.

El propósito del psicoanálisis es ayudar al paciente a establecer el mejor funcionamiento posible del Yo.

Pensar en liberar al paciente PERMANENTEMENTE de los conflictos emocionales y los problemas psicológicos es imposible, más bien, se apoyará al paciente para que se libere de las dificultades de tipo neurótico.

El terapeuta establece una relación con el paciente en donde, sin presiones a que revele materiales, el analista interpreta algunas partes, buscando que el paciente “gobierne su conducta”

## GLOSARIO DE TERMINOS

**ANAL:** Etapa del desarrollo en donde el centro de tensión y de placer se centra en el esfínter y el área anal.

**ANGUSTIA:** Es al aumento de la tensión o el dolor, real o imaginario, en donde la psique no puede pasarla, descargarla o dominarla.

**CATEXIA:** Es el proceso en donde la energía libidinal se deposita en una persona, idea u objeto.

**COMPLEJO DE EDIPO:** Conflicto que ocurre en la etapa fálica, el niño desea el amor de su madre. En niñas y niños la resolución se da de manera diferente.

**ELLO:** Centro donde emana la personalidad, es primitivo, carece de organización, es atemporal, no mantiene contacto con el mundo exterior, su contenido es casi completamente inconsciente.

**ENVIDIA DEL PENE:** Son los sentimientos de inferioridad que tiene la niña por no tener miembro.

**FALICA:** Etapa del desarrollo donde la atención se centra en los genitales, ocurre entre los 3 y los 5 años.

**FIJACIÓN:** Respuesta que ocurre cuando existe una dedicación excesiva a una etapa del desarrollo.

**GENITAL:** Etapa del desarrollo que comienza en la pubertad y regresa la energía libidinal a los órganos sexuales.

**LATENCIA:** periodo del desarrollo que ocurre entre los 5 años y el inicio de la pubertad, el foco de relación cambia de los padres a los compañeros, amigos, actividades recreativas etc.

**LIBIDO:** Energía de las pulsiones de la vida.

**NEUROSIS:** Conductas inadaptadas y repetitivas, formadas como un producto de impulsos reprimidos en un entorno restrictivo.

**ORAL:** Etapa del desarrollo que comprende del nacimiento a los dos o cuatro años, las necesidades y la tensión ocurre en la boca, labios, lengua y después los dientes.

**PSICOANALISIS:** Procedimiento de investigación, tratamiento y acumulación de información psicológica que se usa para entender los aspectos de la vida mental que se presentan oscuros e inaccesibles.

**PULSIONES:** Presiones para actuar sin un pensamiento consciente hacia fines particulares.

**SUPERYO:** Parte de la psiqué que surge del Yo, sirve como depositario de los códigos morales, las normas de conducta y las inhibiciones que funcionan como conciencia.

**TRANSFERENCIA:** Es la proyección que el paciente da al terapeuta en donde ubica actitudes, ideas y características físicas.

YO: Parte de la psique cuyo desarrollo se dirige a conservar la salud, la seguridad y la cordura de la personalidad al mediar entre las exigencias del Ello y la realidad externa.

## **CARL GUSTAV JUNG**

“Mi vida es la historia del descubrimiento de mi propio inconsciente”.

Carl Gustav Jung es uno de los teóricos de la psicología más importantes complejos y controvertidos, la psicología jungiana se centra en el establecimiento y el fomento de las relaciones entre los procesos conscientes e inconscientes.

El análisis jungiano de la naturaleza humana comprende investigaciones de las religiones orientales y occidentales, la alquimia, parapsicología y la mitología.

Un aspecto muy interesante es como la Teoría Jungiana guarda una gran relación entre la experiencia personal del autor y su concepción, su relación con Freud y la introducción de nuevos conceptos.

El psicoanálisis, la psicología analítica y la psicología individual son consideradas por muchos como las tres fuentes de la psicología profunda.

## **BIOGRAFIA.**



Carl Gustav Jung nace en Suiza el 26 de junio de 1875

Su padre era Pastor de una Iglesia Reformada Suiza y un experto en lenguas orientales.

Vivió una infancia aislada, se caracterizaba por sus juegos solitarios y un rico mundo interior

En su autobiografía narra dos intensas experiencias que lo marcan en cuanto a su postura con la religión.

Habla de Dios pero fuera de la tradición.

Se concebía con dos personalidades una la del hijo del pastor local, inseguro, tímido; la otra la de un viejo sabio, desconfiado, alejado del mundo, cercano a la naturaleza.

Estudió medicina y psiquiatría.

En 1900 fue nombrado internista del Hospital de Burghölzli, en Zurich.

En 1904 fundó un laboratorio experimental en la clínica psiquiátrica, donde desarrolló la prueba de asociación verbal con fines de diagnóstico psiquiátrico.

“Freud fue el primer hombre realmente importante que conocí”, envió copias de sus artículos y su primer libro *The psychology of dementia praecox* (1907).

Se separó de Freud (quién lo llegó a considerar como su sucesor) a raíz de la publicación de su libro *Symbols of Transformation*.

En 1944 a los 69 años sufrió un ataque al corazón que casi lo mata, en su convalecencia tuvo una poderosa visión, sufría de debilidad y depresión durante el día y por la noche era presa de una sensación de éxtasis.

De ahí en adelante inició un periodo de gran productividad en el que escribió sus obras más importantes.

Jung murió el 6 de junio de 1961 a los 86 años de edad.

## ANTECEDENTES INTELECTUALES.

La obra de Freud, inspiró a Jung la idea de crear su propio método para analizar los sueños y los símbolos oníricos, las teorías de los procesos inconscientes le permitieron percibir las posibilidades de un análisis sistemático del funcionamiento mental. Reconocía profundamente a Freud en el área de la psicopatología, Jung formuló la teoría del inconsciente personal y el colectivo en donde muestra influencia de la concepción freudiana del inconsciente.

## DE GOETHE Y NIETZSCHE.

Su madre le recomendó Fausto de Goethe, le brindaba una perspectiva del bien y del mal y su relación con el crecimiento y conocimiento de sí mismo.

Jung veía en Nietzsche y Freud a los representantes de los dos grandes temas de occidente: Poder y Eros.

## DE LA ALQUIMIA Y EL Gnosticismo.

Le interesaba mucho el proceso del manejo de los símbolos que empleaban estas, descubrió en el gnosticismo ideas para él invaluable.

## DEL PENSAMIENTO ORIENTAL.

Sus ideas se vieron influidas notablemente por la India y el pensamiento hindú, El marco social de una sociedad a otra difiere de manera significativa, en oriente se dispone de métodos y técnicas para alcanzar el desarrollo y la iluminación interior.

## CONCEPTOS PRINCIPALES.

### Introversión y Extroversión:

Jung clasifica a las personas en la posibilidad de inclinarse hacia un bien interior o exterior. Aunque no hay introvertidos o extrovertidos puros

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. Los introvertidos conciben el mundo de acuerdo con la forma que éste les afecta mientras que los extrovertidos les preocupa más el efecto que surten sobre el mundo.

Las funciones: pensamiento, sentimiento, sensación, intuición.

Jung descubrió que las personas poseemos 4 funciones fundamentales para relacionarnos con el mundo, y que cada persona tiende a desarrollar mas unas que otras a la que lograba tal fin la llamaba superior.

El pensar y sentir constituye formas diferentes de elaborar juicios tomar decisiones y hacer formulaciones, las sensaciones, son 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.

El pensamiento. Le llama evaluar la información o las ideas de forma racional y lógica, se ocupa de la verdad objetiva y el análisis, se pregunta ¿Qué significa esto?

El sentimiento. Es una cuestión de evaluación de la información, se centra en los valores En este caso está dirigida a la consideración de la respuesta emocional en general. Se pregunta ¿Cuál es el valor de esto?

La intuición. Es la posibilidad de aprovechar la información sensorial por sus posibilidades se pregunta ¿Qué podría suceder, qué posibilidades hay?

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.

#### El inconsciente

El Inconsciente personal. Es aquel que se remonta al pasado del individuo, se compone de los recuerdos que, por dolorosos se han reprimido junto con los que por su irrelevancia se eliminan de la conciencia.

El Inconsciente colectivo. Es el más innovador de los conceptos de Jung así como controvertido, también lo llama transpersonal, lo define como el centro de todo material psíquico que no se origina en la experiencia personal. Su contenido y sus imágenes parecen compartidos por todas las épocas y todas las culturas. Jung postula que en la mente del recién nacido posee ya una estructura que determina y conforma el crecimiento y la interacción ulterior del entorno.

El inconsciente colectivo que se origina en las experiencias comunes a todas las personas, también contiene materiales de nuestros antepasados prehumanos y animales. Es la fuente de nuestras ideas y experiencias más poderosas.

## El Arquetipo

Son tendencias o pre-disposiciones heredadas para responder al mundo de formas determinadas, son imágenes primordiales, representaciones de las energías distintivas del inconsciente colectivo.

Son formas que estructuran el material psicológico, son tendencias comunes (colectivas) que nos permiten responder al mundo de forma determinada

La imagen de la madre no corresponde únicamente a la imagen personal de madre sino a la que se construye en base a las imágenes femeninas míticas, Venus, la virgen la madre naturaleza etc.

Solo el contenido del arquetipo se incorpora a la conciencia, pues el arquetipo mismo es un patrón que se encarga de canalizar la energía psíquica.

## EL YO.

Es un arquetipo, proporciona un sentido de coherencia y dirección de la vida consciente, se opone a las amenazas a esta coherencia, convenciéndonos de que debemos analizar y planificar nuestras experiencias.

## La Persona

Es la apariencia que ofrecemos al mundo, se trata del personaje que actuamos y con el cual nos relacionamos con los demás, Jung llamaba a la persona arquetipo de la conformidad, la persona protege al yo y a la psique de las fuerzas que intentan imponérselos.

Por tanto, la persona es la máscara que nos ponemos antes de salir al mundo externo. Aunque se inicia siendo un arquetipo, con el tiempo vamos asumiéndola, llegando a ser la parte de nosotros más distantes del inconsciente colectivo.

En su mejor presentación, constituye la “buena impresión” que todos queremos brindar al satisfacer los roles que la sociedad nos exige. Pero, en su peor cara, puede confundirse incluso por nosotros mismos, de nuestra propia naturaleza. Algunas veces llegamos a creer que realmente somos lo que pretendemos ser.

## La Sombra

Es la forma arquetípica en la que se relegan los materiales que se han reprimido en la conciencia, contiene todas las tendencias negativas que se quieren vedar, así como los instintos animales, representa lo que consideramos como menor, se manifiesta como un enano, un vago o cualquier figura que goce de poca estima social.

Las imágenes del mal, el diablo y el concepto del pecado original (la serpiente) son aspectos del arquetipo de la sombra.

## Anima y Animus

Es una estructura básica que sirve como centro de todo material psicológico y que no se adapta a la imagen consciente del individuo como hombre y mujer, para la mujer el proceso de desarrollo implica un diálogo entre el yo y el animus, el animus puede estar dominado por

arquetipos como el príncipe encantado, el poeta, el amante fantasmal o el pirata, o por una intensa fijación con la figura del padre (esta dominación puede darse de manera patológica).

En el varón sucede un proceso similar entre el ánima y el yo masculino, mientras permanezca en estado inconsciente, el ánima y el animus se proyectará en la relación del individuo con el sexo opuesto.

Este arquetipo es uno de los mayores reguladores de la conducta.

## EL SELF

El self es un arquetipo central que representa la trascendencia de todos los opuestos, de manera que cada aspecto de nuestra personalidad se expresa de forma equilibrada. Si no hay opuestos, no hay energía y dejamos de funcionar. Evidentemente, ya no necesitaríamos actuar.

El consciente y el inconsciente no se oponen rotundamente sino que se complementan para dar lugar a una totalidad que llamamos self.

Los Símbolos.

Es la expresión del inconsciente, cuanto más se conforme un símbolo a los materiales inconscientes organizados alrededor del arquetipo, tanto más intensa y cargada de emociones será la respuesta que suscite.

A Jung le interesan dos tipos de símbolos: los individuales y colectivos (basados en los arquetipos);

Los individuales, que constituyen producciones espontáneas de la psique individual, el símbolo puede representar la situación psíquica del individuo y es dicha situación en un momento determinado.

Los Sueños.

Los sueños representan un papel complementario o compensatorio de la psique, Jung consideraba a los sueños como realidades vivas que, para entenderse han de experimentarse y observarse cuidadosamente.

Para su análisis debe tomarse en consideración las actitudes, las experiencias y el pasado del individuo que sueña. En el análisis Jung se remitía al paciente preguntando ¿Qué dice el sueño?

Jung recomienda fraternizarse con nuestros sueños, considerarlos no como sucesos aislados sino como mensajes del inconsciente, el diálogo que se da entre el inconsciente y el consciente es un paso importante para la integración de ambos.

DINAMICA.

EL CRECIMIENTO PSICOLOGICO – LA INDIVIDUACION -

Jung toma el concepto de individuación como el proceso que lleva a cabo la psique en búsqueda de la totalidad, la individuación es un proceso natural y orgánico, Jung establece este término por medio de la siguiente metáfora: “es lo que hace un árbol para convertirse en árbol”. La individuación es el proceso mediante el cual se alcanza la totalidad y la plenitud, y que se traduce, por lo tanto, en mayor libertad.



Este proceso comprende el establecimiento de una relación dinámica entre el yo y el self, por un lado y la integración de diversas partes de la psique (el yo, la persona, la sombra, el ánima o animus, y los otros arquetipos inconscientes).

En la experiencia de Jung como analista, quienes acudían con él durante la primera etapa de la vida, guardaban pocos lazos con el proceso de individuación y se centraban principalmente en la realización individual, los logros exteriores y la consecución de las metas del yo. Para el yo el crecimiento es la expansión de la percepción consciente, y la individuación es el desarrollo del self y para el self la meta es la unión de lo consciente y lo inconsciente.

En el proceso de individuación surgen algunas dificultades como:

La identificación con la persona, el individuo se centra en la perfección, perdiendo de vista la aceptación de sus errores o debilidades.

La sombra, si no hay conciencia de la sombra, la gente puede dar rienda suelta a sus impulsos destructivos

Enfrentar el ánima y el animus, da lugar al problema que implica relacionarse con el inconsciente colectivo.

## ESTRUCTURA.

**CUERPO.** En la mayoría de sus escritos Jung no aborda de manera explícita al cuerpo, mas bien prefirió dirigir todos sus esfuerzos en el análisis de la psique “el cuerpo es tan metafísico como el espíritu”.

**RELACIONES SOCIALES.** La individuación es un proceso personal pero que necesita darse dentro de las relaciones sociales, la interacción social es fundamental para que se de el desarrollo de la personalidad (persona, sombra, anima animus, las experiencias sociales determinan las imágenes y los símbolos específicos relacionados con cada una de las estructuras.

**VOLUNTAD.** Jung creía que la voluntad es apenas un avance humano nuevo, y la define como la energía de que dispone la conciencia o el yo, la adquisición de la voluntad la asocia con el aprendizaje.

**EMOCIONES.** Se da desde los sentimientos, los materiales psíquicos que se relacionan directamente con los arquetipos suelen despertar emociones intensas. La emoción es la principal fuente de conciencia.

**INTELECTO.** Son los procesos dirigidos y conscientes del pensamiento, el intelecto da lo mejor de sí cuando es acompañado del sentimiento y la intuición.

**TERAPEUTA.** La terapia para Jung es el esfuerzo compartido entre el analista y el analizado, la terapia analítica la propone en dos partes: la etapa analítica, que se compone de confesiones, a través de las cuales se recupera el material inconsciente, y la segunda se conoce como sintética, propiciando nuevas experiencias que den como resultado un crecimiento individual así como la construcción de nuevos hábitos (educación) y luego la transformación, en donde el paciente se responsabiliza de su propio desarrollo.

## GLOSARIO DE TERMINOS.

**ANIMA/ANIMUS.** Estructura psicológica básica del inconsciente, como complemento de la persona, el ánima o el animus concentra todos los materiales psicológicos que no concuerdan con la imagen consciente que nos formamos de nosotros mismos.

**ARQUETIPO.** Estructura apriorística informe y primordial de la psique que actúa como elemento estructurante del inconsciente.

**IMAGINACION ACTIVA.** Dibujos, pintura, esculturas, imágenes conscientes fantasías y otras formas de expresión.

**INCONSCIENTE COLECTIVO.** Centro de todos los materiales psíquicos que no tienen origen en la experiencia personal, se extiende a todas las culturas del mundo y a todas las épocas, contiene la herencia de la evolución espiritual humana.

**INDIVIDUACION.** Proceso en el que se establece una relación dinámica entre el yo y el self, la finalidad de la individuación es la unión del consciente y el inconsciente.

**PERSONA.** Personaje que se asume o actúa al relacionarse con los demás. Comprende las ropas que vestimos y nuestros estilos de expresión.

**SELF.** Arquetipo de la centralidad y del orden psicológico, Dirige su funcionamiento a toda la psique de una manera integrada.

**SOMBRA.** Arquetipo en el que se encuentran los materiales que han sido reprimidos por la conciencia, puede contener materiales contrarios a las normas sociales.

## ALFRED ADLER

### BIOGRAFIA.

Alfred Adler nació el 7 de febrero de 1870 en los suburbios de Viena, Austria, como ciudadano húngaro,. Era el segundo de seis hijos, de padres judíos. Su padre era un comerciante de clase media. A los 18 años entró a la Universidad de Viena a estudiar medicina, se graduó en 1895. Primero practicó la oftalmología y luego la medicina general, estableciendo su consulta en un sector social bajo de Viena. Adler poseía un creciente interés por el funcionamiento y adaptación del sistema nervioso, es por eso que su profesión se orientó más tarde hacia la Neurología y Psiquiatría. Adler describió a su infancia como difícil e infeliz. Durante sus primeros años, sufrió a causa de numerosas enfermedades graves. Una de ellas, el raquitismo, que le impidió caminar hasta los cuatro años. Adler luchó firmemente por sobreponerse a su debilidad física. Le gustaba jugar al aire libre con los niños del vecindario y se hizo muy popular entre ellos. Al principio, recibió toda la atención de sus padres, pero cuando su hermano menor nació, Adler sintió que su madre transfirió su atención hacia él. Se sentía desplazado y se volvió hacia su padre, quien lo favorecía y esperaba grandes cosas de él. Cuando tenía tres años de edad, vio a su hermano menor morir en la cama que compartía con él. Comenzó a temer a la muerte, y su temor se incrementó notablemente cuando a la edad de 5 años, enfermó gravemente de pulmonía. El médico de la familia creyó que el caso estaba perdido y le dijo a su padre que dudaba que su niño se recuperara; pero otro médico le salvó la vida. Más tarde, debido a esta enfermedad grave descubrió su interés por convertirse en médico.

Ya enrolado en los estudios de la mente asumió de la sociedad psicoanalítica en donde renunció más tarde, Adler nunca fue discípulo de Freud y nunca se sometió a análisis.

El conocimiento y la profunda comprensión de la naturaleza humana eran evidentes para casi todos los que lo trataban.

En 1927 fue conferencista de la Universidad de Columbia, Adler se fue para siempre de Viena en 1932, radicó en los Estados Unidos trabajando en Island medical collage. Murió en Escocia en 1937 a los 67 años de edad.

## ANTECEDENTES INTELECTUALES

### EVOLUCION.

La psicología individual está basada en la teoría de la evolución de Darwin, pues la adaptación en el medio es básica para el desarrollo, el sentimiento de cooperación y comunidad es más importante para la evolución humana.

### PSICOANALISIS

Nunca aceptó los conceptos del libido y el complejo de Edipo, sin embargo fue influido profundamente por la teoría psicoanalítica de Freud en cuanto a la importancia que el psicoanálisis daba a las experiencias de la primera infancia y de la relación madre e hijo, la determinación de síntomas neuróticos y la importancia de los sueños. Freud daba un espacio especial a la energía sexual mientras que Adler se lo daba al poder.

### NIETZSCHE.

Tenían mucho en común con Nietzsche sus primeras concepciones de la voluntad de poder, pero trata de desarrollarlo más describiendo el importante papel del crecimiento y el desarrollo creativo. Adler lucha por la superioridad mientras que Nietzsche lucha por el poder.

### METAS FICTICIAS

Recibió gran influencia de las obras de Vaihinger quien postula el concepto de ficciones sociales las cuales no tienen como base la realidad pero que se vuelven determinantes para el comportamiento.

## HOLISMO

Jam Smuts creía que los sistemas totales tenían propiedades distintas de las propiedades de sus partes, es decir que en cada individuo hay un impulso por obtener un impulso hacia la totalidad, Adler descubrió en la filosofía holística la confirmación de muchas de sus ideas y una base filosófica para la psicología individual.

## CONCEPTOS PRINCIPALES

### INFERIORIDAD Y COMPENSACIÓN.

Adler señala que cada individuo tiende a sobreponerse a la debilidad derivada del propio crecimiento y que por ejemplo se ve acrecentada por una enfermedad (inferioridad orgánica).

Los niños están sometidos a experimentar un complejo de inferioridad propio de su talla y falta de poder. Y esto trae consigo sentimientos de inferioridad incompetencia y frustración, surge en el niño la preocupación por controlar y verse libre del dominio del adulto como preocupación principal.

Unos sentimientos moderados de inferioridad llevan al individuo a buscar las realizaciones constructivas, en su defecto un sentimiento de inferioridad profundo lleva al estancamiento del desarrollo y el crecimiento.

### AGRESION Y LUCHA POR LA SUPERIORIDAD

La meta por la superioridad que es la meta de la persona se ve manifestada en los actos de agresión, además de buscar el poder adaptarse con el individuo y con los demás.

La meta de la superioridad tiene sus raíces en un proceso evolutivo de adaptación continua al ambiente.

Sin embargo algunos quieren alcanzar la superioridad personal dominando a los demás en vez de ser útiles a ellos.

## METAS EN LA VIDA

Adler se refiere a la meta en la vida para señalar que ésta meta es influida por nuestras experiencias personales, valores, actitudes y personalidad.

Su formación comienza desde la niñez como forma de compensación de los sentimientos de inferioridad.

Las metas en la vida siempre se alejan de ser realistas y a veces se exageran a grados neuróticos, las metas en la vida proveen de dirección y propósito a nuestras actividades.

## ESTILO DE VIDA.

Es la forma única en la que elegimos luchar para lograr nuestra meta en la vida, es un medio integrado de adaptación e interacción con la existencia.

La clave para entender la conducta está en encontrar los propósitos escondidos hacia los cuales se dirige toda la energía.

Habla de las dimensiones del estilo de vida:

1. Autoconcepto, Las concepciones que se tienen de uno mismo.
2. Self ideal, Nociones de lo que uno debe ser.
3. La imagen del mundo, Convicciones del mundo, las personas y la naturaleza, así como de lo que exige el mundo.
4. Convicciones éticas, Un código ético personal.

## ESQUEMA DE APERCEPCION

Como parte del estilo de vida nos hacemos un concepto de nosotros mismos y del mundo, esto es el esquema de apercepción, La concepción que tiene del mundo mismo es la que determina la conducta.

## EL PODER CREATIVO DE LA PERSONA

Las personas respondemos de manera activa y creativa a las diferentes influencias que nos afectan en la vida.

Según Adler las personas poseemos un centro libre que nos hace libres y responsables de nuestras acciones y de nuestra vida.

El centro del modelo de la naturaleza humana está en la creatividad, la capacidad de formular ( consciente o inconsciente ) metas y medios para lograrlas.

## INTERES SOCIAL

En alemán (Gemeinschaftsgefühl) significa sentimiento comunitario, la persona no es untada sino que forma parte de conjuntos mayores, familia comunidad, sociedad, humanidad.

El interés social no solo es una preocupación por una sociedad, sino por una sociedad ideal, que comprende sentimientos de bondad hacia toda la humanidad y en relación con la totalidad de la vida.

## COOPERACION

Adler creía que solo si cooperamos y contribuimos con miembros de la sociedad nos podemos sobreponer a nuestra inferioridad real o a nuestro sentimiento de inferioridad.



## DINAMICA

### CRECIMIENTO PSICOLOGICO.

Es ante todo pasar de la meta de superioridad centrada individualmente a una actitud de dominio constructivo del ambiente y el desarrollo social.

Expuso que existen 3 tareas vitales para que se de este desarrollo: Trabajo, Amistad, Amor.

El trabajo comprende todas aquellas actividades útiles para la comunidad, pues provee un sentimiento de satisfacción y autoestima.

La amistad, es la expresión de sentido de pertenencia a la raza humana y nos proveen de vínculos esenciales para nuestras comunidades.

El amor, proviene de la intimidad, Adler reconoce que el vínculo matrimonial sólido es el reto más grande a nuestra capacidad de cooperar con otro ser humano, un matrimonio exitoso crea el mejor ambiente para promover la cooperación y el interés social en los niños.

Algunos obstáculos para el crecimiento son la inferioridad orgánica (enfermedad) la sobreprotección (da como resultado la carencia de la confianza en el uso de las destrezas) el abandono (no se conoce el amor y la cooperación en el hogar, no confía en su capacidad de merecer afecto, tienden a volverse fríos y duros en la adultez)

### DINAMICA DE LA NEUROSIS

1. Toda neurosis se explica por el intento de sobreponerse al sentimiento de inferioridad.
2. La neurosis aísla al individuo, pues altera el funcionamiento social y la capacidad de resolver problemas.

3. El neurótico es hipersensible e intolerante dificultando las relaciones con los demás.
4. Alejado de la realidad el neurótico vive en la fantasía, evitando la cooperación y el servicio social.
5. La neurosis represente el intento de liberarse de las presiones sociales
6. El aislamiento neurótico se dirigen contra si mismo, dejando a un lado el desarrollo de la lógica, el amor, la compasión que se da en la vida social.
7. El neurótico busca el poder personal y el prestigio, y pone excusas para dejar los problemas de la vida real sin solucionar.

Para curar la neurosis es necesario cambiar por completo la orientación del individuo, la que procede de su formación y educación.

## ESTRUCTURA

### CUERPO

El cuerpo es la fuente principal de los sentimientos de inferioridad del niño, sin embargo lo importante es la actitud frente a nuestro cuerpo.

### RELACIONES SOCIALES

Son la expresión directa del interés social y son esenciales para adoptar un estilo de vida constructivo y pleno, sin la sociedad careceríamos de lenguaje y nuestro razonamiento sería muy limitado.

## VOLUNTAD

Es la forma de nombrar a la lucha por la superioridad y la realización de las metas en la vida. Esta debe utilizarse para el crecimiento personal y la cooperación social, la voluntad se desperdicia cuando se dirige hacia uno mismo o hacia metas de grande personal.

## EMOCIONES

Adler menciona que existen dos clases de emociones, las socialmente disyuntivas (que se relacionan con el logro de las metas individuales) y las conjuntivas ( que son las que promueven la interacción social)

## INTELECTO

La inteligencia es cuando somos capaces de dar argumentos y justificaciones a nuestros actos sin importar el desempeño dentro de la sociedad (inteligencia personal) y llamó razón, al tipo de inteligencia que implica interés social y que debe ser útil.

## SELF

Se refiere al estilo de vida que lleva una persona, es la personalidad vista como un todo integrado.

El self es un principio dinámico unitario y no una estructura por descubrir dentro de la psique.

## EL TERAPEUTA / LA TERAPIA

La meta de la psicoterapia adleriana, es ayudar al individuo a reconstruir premisas y metas en concordancia con una mayor utilidad social:

Comprensión del estilo de vida. La terapia requiere cooperación, hay que ocuparse de metas y expectativas de cada paciente. Recuerdos de la primera infancia, la conducta expresiva, su entonación, buscando en la terapia la inferioridad orgánica, sobreprotección o abandono de sufrieron en la niñez.

Promoción del autoconocimiento. Uno de los grandes errores es el tener un esquema erróneo de apercepción, por ello es necesario ayudar a comprender el estilo de vida, el éxito de la terapia siempre depende del paciente.

Fortalecimiento del interés social. El papel del terapeuta es hacer sentir al paciente un interés, cooperación, apoyo para que éste lo perciba y luego lo transfiera ya despierto a los demás.

La función del terapeuta. Adler trabajó para establecer un sentido de equidad entre terapeuta y paciente. Involucraba asociaciones libres, el terapeuta únicamente favorece la comprensión, el entendimiento y el apoyo.

## GLOSARIO DE TERMINOS

**APERCEPCION.** Percepción que comprende una interpretación subjetiva de lo que los sentidos perciben.

**COMPLEJO DE INFERIORIDAD.** Sentimiento de inadaptación que resulta de la conciencia que tienen los niños de poseer una estatura menor y falta de poder con respecto a los adultos.

**ESTILO DE VIDA.** Forma única e individual de interactuar y adaptarse a la vida con el objeto de lograr las metas en la existencia.

**INFERIORIDAD ORGANICA.** Es la estructura biológica de cada persona, en especial de los órganos que son más débiles o susceptibles a contraer enfermedades.

**INTERES SOCIAL.** Compartir valores y sentimientos en la comunidad. Son los sentimientos de pertenencia y afinidad con la humanidad y la totalidad de la vida.

**METAS EN LA VIDA.** Centro de atención del individuo para obtener algún logro, su formación comienza en la niñez como compensación ante los sentimientos de inferioridad y continua como defensa ante los

Sentimientos de impotencia.

## UNIDAD II

### KAREN HORNEY

#### BIOGRAFIA

Karen Horney nació el 15 de septiembre de 1885 y fue hija de Clotilde y Brendt Wackels Danielson. Su padre fue un capitán naval y era un hombre muy religioso y autoritario. Karen también tuvo un hermano mayor también llamado Berndt a quien cuidaba.

La infancia de Karen Horney parece estar llena de contradicciones: por ejemplo, mientras que Karen describe a su padre como un sujeto disciplinario que prefería a su hermano Berndt sobre los demás, lo cual hizo que se inclinara especialmente a su madre. Era amargada de mal carácter y rebelde.

Karen desarrolló una extraña atracción por su propio hermano incluso parece que sostuvo juegos sexuales. A los 13 años comenzó a escribir su diario (Horney 1980). Los diarios de Horney describen casi exclusivamente las relaciones con los hombres

En 1906 ingresó en la facultad de Medicina. Estando allí conoció a un estudiante de leyes llamado Oscar Horney, con quien se casaría en 1909.

Tuvo amistad con Erich Fromm, este le enseñaba sociología y ella a él psicoanálisis nunca dejó de tener dificultades en su vida amorosa, y a pesar de que Horney era una clínica brillante sufrió toda la vida por encontrar un analista que pudiera ayudarla.

Los últimos años de su vida fueron muy productivos, escribió 5 libros tuvo mucha demanda como analista, supervisora y oradora. se mantuvo ayudando, enseñando y escribiendo hasta su muerte en 1952.

## ANTECEDENTES INTELECTUALES

### Freud y el Psicoanálisis.

Ella reconocía que el psicoanálisis de Freud había dado las bases para todo el pensamiento psicoanalítico subsecuente, Le pareció que el psicoanálisis era lo que ella estaba buscando.

Apreciaba las explicaciones freudianas de la represión, la formación reactiva, la proyección, la sublimación, la racionalización y los sueños, pensaba que Freud dio herramientas indispensables a la terapia con conceptos como transferencia, resistencia y asociación libre.

### Alfred Adler.

Fritz Wittels sostenía que los neo freudianos como Horney estaban más cerca de Adler que de Freud, se percibe la influencia de Adler en las explicaciones que propuso en cuanto a los deseos sexuales inconscientes, así como la “propuesta masculina” de Adler.

### Otras influencias intelectuales.

En la filosofía a George Simmel, John Dollard, Edward Sapir, Karen Horney sostuvo que es más importante la cultura que la biología,, en especial reconoce a Erick Fromm como principal influencia de su nueva forma de pensar. Citaba a Rank con el concepto de voluntad.

## CONCEPTOS PRINCIPALES

Psicología femenina.

La madurez teórica.

- El self real. Es una serie de potencialidades intrínsecas, incluidos el temperamento, los talentos, las capacidades y predisposiciones que son parte de nuestro material genético y necesitan un ambiente favorable.
- Estrategias interpersonales de defensa. Para disminuir la ansiedad las personas adoptan una solución de obediencia o humildad acercándose a los demás, y una solución agresiva y expansiva oponiéndose, o una solución de aislamiento y resignación alejándose llamada desapego.
- Estrategias de defensa psíquica. La búsqueda por la disminución de la ansiedad ocurre en la psique a través de la imagen idealizada y la búsqueda de la gloria, así como la creación de un sistema de orgullo (puede ser neurótico, tiranía de los deberes, odio hacia uno mismo)

## DINAMICA

Según la teoría de Horney las soluciones se combinan, entran en conflicto, se fortalecen o debilitan, hay que defenderlas, crean círculos viciosos y se sustituyen cuando se derrumban.

El conflicto básico. En las defensas interpersonales se exagera uno de los elementos de la ansiedad básica: el desamparo en la solución de obediencia, la hostilidad en la solución agresiva, el aislamiento en la solución de desapego.



El conflicto interior central. Vivir con el self real consiste en aceptar un mundo de incertidumbres, procesos y limitaciones, es renunciar a la búsqueda de la gloria y conformarse con una existencia menos exaltada.

La esperanza de Horney es que los pacientes “se comprendan” y se consideren “seres particularmente maravillosos o despreciables, sino como los hombres que son, que luchan y que se ven acosados con frecuencia.

## PROCESO DE LA PSICOTERAPIA

Horney redefinió el proceso de transferencia, contratransferencia, conservó su atención al presente y no al pasado, a la estructura y no a la génesis.

El propósito de la terapia es aminorar la ansiedad a tal grado que fuera capaz de funcionar sin sus soluciones neuróticas.

El analista apoya al paciente a lidiar con desalientos y ansiedades para darse cuenta de verdades dolorosas.

El analista ayuda al paciente a darse cuenta de sus defensas de las funciones de éstas y de los defectos destructivos que tienen en su vida.

## OTRAS APLICACIONES DE LA TEORIA

La teoría de Horney ha resultado valiosa para su aplicación en diferentes áreas como los estudios literarios, para analizar las incongruencias temáticas, las tensiones entre el argumento y la caracterización, la relación entre los escritores, en la psicobiografía, es decir, conocer rasgos psicológicos de los personajes de la historia a través de los datos arrojados por la información biográfica. En diferentes estudios de género utilizando su teoría madura la cual tiene implicaciones importantes para la comprensión de la identidad de género y para la psicología masculina y femenina.

## GLOSARIO DE TERMINOS

**ANSIEDAD BASICA.** Respuesta que surge en la niñez como respuesta al ambiente amenazante a la sobrevivencia y logro de los deseos.

**CIRCULOS VICIOSOS.** Situación en la que las estrategias de defensa empleadas para aliviar la ansiedad y tienden a incrementarla.

**CONFLICTO BASICO.** Elección que pone un individuo en alguno de los tres motivos defensivos (humildad, expansión, desapego).

**CONTRATRANSFERENCIA.** Manifestación de la estructura del carácter y no una reacción infantil.

**COMPLEJO DE MASCULINIDAD.** Gama de sentimientos y fantasías que despierta el sentimiento de las mujeres de ser discriminadas de su envidia hacia los hombres y el deseo de dejar de lado el papel femenino.

**DESAPEGO.** Estrategia interpersonal para enfrentar la ansiedad básica que consiste en alejarse de las personas.

**ENVIDIA DE LA MATRIZ.** Envidia masculina por el embarazo, el parto y la maternidad, que da por resultado una devaluación inconsciente hacia las mujeres

**SELF REAL.** Self posible, en contraste con el self idealizado. Es un conjunto de potencialidades intrínsecas que incluyen temperamento, capacidades, talentos y predisposiciones que son parte de nuestro contenido genético.

**ORGULLO NEUROTICO.** Orgullo resultante del self idealizado que reemplaza la confianza y la autoestima realistas..

SENTIDO DE JUSTICIA. Expectativa determinada por el trato asociado con nuestra solución predominante.

TRANSFERENCIA. Idea de que el paciente se comporta frente al analista como lo dicta su estructura de carácter y no que le transfiera sentimiento de su niñez.

## HENRY A. MURRAY

### BIOGRAFIA.

Henry A. Murray nació en la ciudad de Nueva York el 13 de mayo de 1893. Sus padres eran acaudalados y murria creció como un niño privilegiado en una época anterior a los automóviles, las lanchas de motor o las películas. La familia pasaba los inviernos en la ciudad en una residencia en lo que ahora está situado el centro Rockefeller. Los veranos los pasaban en Long Island, donde Murray disfrutaba de actividad física al aire libre, animales y los bosques detrás de su casa.

Murray no creía encajar en la clasificación del niño freudiano típico. Fue difícil para él reconocer la presencia de un Complejo de Edipo en su vida. Su análisis de entrenamiento no descubrió ningún indicio de resentimiento oculto hacia su padre. Por otra parte, su infancia evoca varios aspectos adlerianos. Murray recordó un incidente alrededor de sus cuatro años de edad, en éste, su madre le dijo que la reina y su hijo dibujados en un libro de cuentos de hadas estaban tristes debido al prospecto de la muerte. Después él sugirió que el recuerdo incluía sentimientos de haber sido abandonado (dejado morir) por su madre a favor de sus hermanos debido a que era difícil cuidar de él. Esto condujo a un desarrollo temprano de seguridad en sí mismo al igual que a sentimientos de ternura hacia su madre y hacia otros con problemas emocionales.

Murray recibió poco entrenamiento formal en Psicología. Obtuvo título de bachiller en artes en Harvard, donde se especializó en historia. Asistió a la facultad de medicina de la Universidad de Columbia y se graduó como el mejor de su clase. Más tarde realizó una maestría en biología en Columbia y un doctorado en bioquímica en la Universidad de Cambridge.

Murray pasó tres semanas con Carl Jung durante unas vacaciones de Pascua cuando asistía a Cambridge. Esto lo hizo emerger como un “hombre nuevo”. Había “experimentado el inconsciente” y de ahí en adelante se dedicó en exclusiva a la psicología y a estudiar las partes más profundas de la personalidad.

Una biografía nueva (Robinson, 1992) sugiere que Murray tuvo diversos puntos débiles intelectuales y emocionales y que, aunque tuvo un matrimonio tradicional, estuvo involucrado en un tórrido romance con Christina Morgan, una mujer casada y talentosa que también estaba interesada en el trabajo de Carl Jung. Morgan hizo contribuciones importantes al desarrollo inicial del psicoanálisis, en especial en el área del feminismo, y también en la teoría de la personalidad de Murray, sin embargo, nunca ha recibido el reconocimiento apropiado (Douglas, 1993).

No obstante, Murray fue un profesor de psicología muy respetado en la Universidad de Harvard desde la década de 1920 a la de 1960, donde fundó la Clínica psicológica de Harvard en forma específica para estudiar la personalidad.

Fue galardonado con el Premio a la Contribución Científica Distinguida de la Asociación

Psicológica Estadounidense y con la Medalla de Oro de la Fundación Psicológica

Estadounidense, por sus contribuciones a la psicología. Murray murió en 1988.

## LA PERSONOLOGIA.

La teoría de Murray comparte con el psicoanálisis la suposición de que los eventos transcurridos en la infancia y la niñez son determinantes vitales en la conducta, además de darle una

importancia a la motivación inconsciente y el profundo interés verbal del individuo subjetivo o libre.

El aspecto más importante es el tratamiento altamente diferenciado y específico de la motivación. Le llamó a su teoría personología porque intenta explicar por qué hace el hombre las cosas que hace.

#### DESCRIPCION DE LA CONDUCTA HUMANA.

La personalidad no se puede describir en un sentido de diagnóstico. Entonces prefiere utilizar el término de formulación al definir la personalidad.

#### DEFINICION DE LA PERSONALIDAD.

Es el órgano gobernante del cuerpo, un instinto que desde el nacimiento hasta la muerte está incesa

La personalidad en cualquier momento de su historia es la constitución jerárquica, problemática, imperceptible, localizada en el cerebro en ese momento de la total o completa y compleja resera de propiedades psicológicas entre relaciones dependientes de la sustancia y la estructura.

FUNCIONES DE LA PERSONALIDAD. Murria dice que las principales funciones de la personalidad son:

- Ejercer sus procesos expresivos
- Aportar o generar y reducir tensiones de necesidades insistentes
- Formar programas seriados para el logro de metas distintas
- Disminuir o resolver urgencia
- La personalidad se puede definir biológicamente como el órgano gobernante o instinto súper ordenado del cuerpo y se localiza en el cerebro, si no hay cerebro no hay personalidad.

## REGNANCIA.

La regnancia actúa como una pulsión, es la parte de un proceso fisiológico dominante, está diseñado para mantener esta identidad cerebro - personalidad al frente de la atención teórica.

El papel del cerebro es fundamental pues es ahí donde surge la personalidad que a través de la regnancia se manifiesta en conducta, este el cerebro es quien regula las necesidades y demandas del momento, estas demandas pueden ser tanto fisiológicas como simbólicas.

## MOTIVACION.

Se refiere a la motivación como un sistema que contiene cinco componentes:

- REDUCCION DE LA TENSION. Utiliza a la homeostasis (proceso de equilibrio de los estados corporales) habla que el hombre está sometido a un proceso de reducción del dolor, pero la homeostasis del organismo lo lleva a buscar respuestas que lo liberen de ese dolor, habla de que el hombre está poseído por el divino descontento, y siente que el progreso es un estado natural de la conciencia.

- NECESIDADES. Para que podamos hablar de necesidad según Murria se necesitan ciertos lineamientos:

Que haya una respuesta a un objeto o serie parecida de objetos particulares que parecen servir o funcionar como estímulos.

El tipo de conducta involucrada.

Las consecuencias o resultado final de esa conducta.

Cantidad y tipo de respuesta emocional asociada a la conducta

Cantidad de satisfacción o de desagrado una vez que se ha logrado la respuesta total.

Una necesidad es una construcción que representa una fuerza en la región del cerebro. Cada necesidad está acompañada por una emoción o sentimiento particular.

## NECESIDADES QUE MOTIVAN LA CONDUCTA

- ABATIMIENTO, HUMILLACION. Estar resignado al destino, buscar y disfrutar del dolor.
- LOGRO. Sobreponerse a obstáculos, rivalizar y superar a otros
- AFILIACION. Agradar y ganarse el afecto, acercarse, disfrutar y alternar con personas semejantes
- AGRESION. Sobreponerse a la oposición de la fuerza.
- AUTONOMIA. Evitar actividades pre escritas por autoridades dominantes.
- CONTRAACCIÓN. Sobreponer debilidades, reprimir el temor, mantener el auto respeto y orgullo a un alto nivel.
- DEFERENCIA. Emular a una persona ejemplar.
- DEFENSA. Defender al self contra asaltos criticismo y culpa.
- DOMINANCIA. Influir en la conducta de otros por medio de la sugestión.
- EXHIBICION. Causar una impresión, ser visto u oído.
- EVITAR EL DAÑO. Tomar medidas precautorias, escapar de una situación peligrosa.
- EVITAR SENTIRSE MENOS. Abstenerse a actuar por temor al fracaso.
- CRIANZA. Dar simpatía y gratificar las necesidades de un objeto desvalido, ayudar a un objeto en peligro.

- ORDEN. Lograr limpieza, arreglo, organización, balance
- JUGAR. Buscar agradable relajación del stress, actuar por puro gusto sin ningún otro propósito.
- RECHAZO. Excluir, abandonar, expulsar o permanecer indiferente a un objeto inferior.
- SENSIBILIDAD. Buscar y disfrutar impresiones sensuales.
- SEXO. Formar y hacer avanzar una relación erótica, tener contacto.
- SOCORRO. Permanecer cerca de un protector devoto, tener siempre a alguien que te ayude.
- COMPRENSION. Interesarse en la teoría, especular, formular, analizar y generalizar. ciertos métodos, algunos de los cuales se discutirán en la siguiente sección.
- PRESION. Se refiere a los factores externos de la vida del hombre.

Presión potencial es la fuerza que se puede lograr y presenta una larga lista de objetos de presión:

FAMILIA

PELIGRO O INFORTUNIO

FALTA O PÉRDIDA

AGRESION

Habla de dos cualidades de la presión, la presión alfa que es la característica real de los objetos de presión, y la presión beta que constituye la interpretación personal que el individuo hace de aquellos objetos que lo influirán.



Toma el término freudiano catexia con la cual se refiere a la carga emocional que atrae o repele y que se encuentra en el objeto mismo.

· VECTOR - VALOR. Murria postula que las necesidades siempre operan al servicio de un valor, y se refiere a los vectores como símbolos de direcciones psicológicas o físicas de la actividad.

El concepto de valor tienen el significado componente atribuido a la palabra, los valores y vectores ayudan a entender el concepto de necesidad, refiriéndose a los vectores en (cómo lo hace, actividad, acción, conducta) y al valor (por qué lo hace, el que valga la pena)

· TEMA. Es una unidad conductual, se refiere a la secuencia de la totalidad desde la presión hasta la necesidad.

Continuando con el término de la personalidad, Murria enfatiza que la historia de la personalidad es la personalidad misma.

COMPLEJO. Es una integración duradera que determina el curso del desarrollo posterior de manera inconsciente.

Estos complejos se refieren o hacen par con los postulados de la libido de Freud y los clasifica en:

- Complejo simple.
- Complejo de agresión
- Complejo oral
- Complejo de socorro
- Complejo de agresión oral
- Complejos anales
- Complejo de castración.

Estos complejos se manifiestan por la intolerancia del niño ante la incapacidad de proporcionarse placer.

#### PROCEDIMIENTOS Y SERIES.

Utiliza el término procedimientos para indicar que el hombre está en constante cambio durante la vida, y estos procedimientos se dan de manera externa (involucrándose en la acción) e internalizados (se razona el problema en la mente).

Habla de la series como los procedimientos acumulados en el hombre, y menciona tres aspectos, la ordenación, programas y horarios.

#### PROCESOS FISIOLÓGICOS

Los determinantes genéticos y de maduración, son los responsables en programar la sucesión de etapas y muy a la par de los procesos metabólicos.

El hombre es ante todo un organismo que funciona respondiendo a lo biológico.

#### PRINCIPIO DE ABSTRACCIÓN.

Habla de la naturaleza abstracta del inconsciente y que la conducta del hombre no solo está en lo superficial.

Acepta los niveles de conciencia, inconsciencia y preconsciencia, así como un elaborado reconocimiento del ello el yo y el superyó.

Murray se refiere al ello como la estructura capaz del bien y del mal y de la motivación que puede darse en estos polos.

El yo es manifestado como un sabio administrador y muchas veces benévolo, y el superyó lo considera como una implantación cultural, un subsistema que actúa dentro del individuo para regular su conducta y está determinado por el cúmulo de experiencias.

## ROLES SOCIALES.

Menciona que es un componente necesario de existencia el pertenecer a una sociedad y jugar un papel determinado, tanto en la cultura como en el grupo al que pertenece.

## APRENDIZAJE.

Sin dejar a un lado lo biológico, el cerebro tiene centros de placer y de displacer, el aprendizaje consiste en reconocer la presencia de que genera placer o molestia para el individuo.

## PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN.

Es la mecánica donde nuestras pulsiones se ven afectadas por las necesidades de los demás.

Pareciera que Murray pudiera ubicarse mejor en otras corrientes psicológicas que en las conductuales, pues abarca conceptos de la personalidad que van más allá de “lo que se ve”, además de tomar en cuenta los diferentes aspectos motivacionales que originan la conducta de las personas, sin duda se percibe la influencia de Freud, al utilizar términos como complejos que son motivaciones que van impidiendo el desarrollo y la liberación de la tensión que es generada dentro del organismo.

Además de ver al hombre o como un simple hecho que se ve afectado por estímulos, sino como un individuo que se ubica en un constante cambio durante el transcurso de su vida, además de contemplar de manera externa involucrándose en la acción este procedimiento de cambio.

Utiliza el término de proceso internalizado (algo raro de escuchar en los conductistas) a esos procesos de cambio que se dan en la mente.

Explica la conducta como una serie de relaciones entre la acción que se realiza y el valor que las origina o motiva, incluso propone un esquema para ello, en donde una parte sumamente importante y que no se aleja de su ser conductista es el cuerpo, es decir, lo biológico.

La referencia que hace a la estructura que propone Freud en el psicoanálisis, mencionando la existencia del ello el yo y el superyó confirma su intención por poder encausar las razones internas que motivan la conducta.

## **ERICK FROMM**

### **BIOGRAFIA**

Erick Fromm nació en Fráncfort, Alemania, en 1900 hijo único de una familia judía ortodoxa. Fromm comenzó a estudiar el Talmud, conservó un interés en la cultura religiosa, desde los 13 años siempre fue un hombre muy interesado en la religión y lo deja plasmado en sus escritos.

Poco habla de su niñez, aunque reconoce que quizás sus padres fueran neuróticos, pues su madre tendía a la depresión y su padre quien era un comerciante lo describía como “taciturno” y “ansioso en extremo”, al estallar la primera guerra mundial quedó absorto e indignado por las brutalidades de la humanidad, comenzó a estudiar psicología y sociología en la universidad de Heidelberg. Se doctoró en filosofía en 1922

Fromm comenzó a entrenarse en análisis, fue uno de los primeros analistas legos, es decir que no tenían estudios médicos, esta situación se encuentra en debate, Freud postulaba que no era necesario el conocimiento médico para ser analista, había propuesto el entrenamiento de las personas legas. Para Fromm sus antecedentes sociológicos y filosóficos le permitían enriquecer su entendimiento sobre la teoría psicoanalítica y sus aplicaciones., criticó a Freud y se separó del psicoanálisis ortodoxo ante la falta de reconocimiento de las fuerzas sociales y económicas en la formación de la personalidad.

En 1933 llegó a E.U. durante la depresión económica, y ayudó en la fundación del Instituto William Alanson para la psiquiatría, el psicoanálisis y la psicología. En 1949 fue nombrado profesor en la UNAM en psiquiatría, se retiró en 1965, se mudó a suiza en 1976 y murió de un ataque cardíaco en 1980, con casi 80 años de edad.

## CONCEPTOS BASICOS.

### CONDICIONES Y NECESIDADES HUMANAS BASICAS.

La libertad es una condición humana básica, plantea un problema psicológico. – ante la libertad obtenida por el ser humano ante la naturaleza y el medio ha acrecentado sentimientos de separación y aislamiento-

La soledad es otra condición humana básica, encuentra su expresión mayor en el problema de la muerte. Este certeza de que moriremos (a diferencia de los animales que lo desconocen) produce en la persona un sentimiento de separación.

En respuesta a la condición básica de la libertad se puede resolver de dos formas:

- Trabajar juntos con un espíritu de amor
- Escapar de la carga de la libertad para crear nuevas dependencias y sumisiones

### MECANISMOS DE ESCAPE

Fromm describe que existen tres mecanismos de escape:

- El autoritarismo, Se adhiere o busca una forma de dominación o sumisión y puede ser de manera masoquista ( los individuos que se sienten inferiores, permiten ser dominados) en su forma sádica (los individuos que se sienten inferiores buscan dominar y controlar la conducta de los demás)
- La destructividad, busca resolver el problema de la libertad, no por una unión simbólica con otras personas o fuerzas, sino por la eliminación de los demás del mundo externo.
- El conformismo autómatas, Dejas de ser tú mismo y adoptas el tipo de personalidad que propone la cultura, (habla de esto como la pérdida del yo)

#### DICOTOMIAS EXISTENCIALES.

Surgen estos planteamientos de Fromm por el simple hecho de que somos personas, una dicotomía existencial es un problema que no tiene solución, pues ninguna de las alternativas presenta una satisfacción completa. (deseamos inmortalidad pero nos enfrentamos a la muerte)

El hombre puede crear lo que Fromm llama dicotomías históricas, son problemas que surgen de nuestra historia debido a las diversas sociedades y culturas que hemos formado (la distribución de la riqueza, la guerra son ejemplos claros de dicotomías históricas)

Esto llevó a Fromm enfocarse en las orientaciones de “tener” y “ser” hacia la vida. Estos dos modos competidores para el espíritu de la humanidad. El modo de tener, es en el cual se basan las posesiones de las personas, el modo de ser es el que depende tan solo del hecho de la existencia, es la fuente del amor productivo y la actividad y conduce a la solidaridad y a la alegría.

Fromm dice que es la sociedad quien determina que modo es el que prevalece, a pesar de que la persona tiene ambas capacidades para desarrollar.

## NECESIDADES BASICAS.

Fromm habla de cinco necesidades básicas:

**RELACION.** La capacidad para relacionarse con otras personas y amar de manera productiva no es innata ni instintiva en los seres humanos, tenemos que crear nuestras propias relaciones.

**TRASCENDENCIA.** Los seres humanos necesitan elevarse por encima del carácter animal accidental y pasivo de su existencia volviéndose creadores activos. Si no podemos solucionar con creatividad el problema de la trascendencia, nos volvemos a la destructividad, método abortivo para satisfacer este impulso.

**ARRAIGO.** Es la necesidad de sentir que pertenecemos, Al principio se crea un vínculo natural con la madre, en la medida que nos desarrollamos este vínculo se sigue dando a través de las relaciones con nuestras amistades.

**SENTIDO DE IDENTIDAD.** Las personas necesitan percatarse de sí mismos como individuos únicos, el sentido de yo requiere que uno se experimente distinto a los demás y como centro y sujeto activo de los poderes propios.

**LA NECESIDAD DE UNA ESTRUCTURA QUE ORIENTE Y VINCULE.** Cada persona necesita un marco de referencia estable y consistente, con el cual podemos organizar nuestras percepciones y dar sentido a nuestro ambiente.

## ORIENTACIONES DEL CARÁCTER Y RELACIONES DE AMOR.

Fromm colocó la base fundamental del carácter en las formas diferentes en las que las personas son determinadas en gran medida por la cultura y sus objetivos; por tanto es posible hablar de carácter social como las cualidades que son compartidas con frecuencia por las personas de una cultura particular:

**LA ORIENTACION RECEPTIVA.** Son personas que reaccionan de manera pasiva, esperando ser amadas, consideran que la fuente de las cosas buenas está fuera de ellas mismas.

**LA ORIENTACION EXPLOTADORA.** Tratan de tomar las cosas por la fuerza o con astucia, explotan a los demás para conseguir sus propios fines, también consideran que la fuente de todas las cosas buenas se encuentra fuera de ellos, pero no esperan recibir nada bueno de los demás.

**LA ORIENTACION ACUMULATIVA.** Buscan acumular y ahorrar lo que ya tienen, se rodean a sí mismos con un muro y son miserables en sus relaciones con los demás.

**LA ORIENTACION PRODUCTIVA.** Fromm buscó describir un ideal de desarrollo humanístico y una postura moral que caracteriza a la personalidad normal, madura y saludable, estos individuos se valoran a sí mismos y a los demás por lo que son, percibiendo las situaciones con precisión y enriqueciéndolo por medio de sus propios potenciales creativos.

**RELACIONES SIMBIOTICAS.** Una e las partes que participa en la relación pierde o no alcanza nunca su independencia. Una persona puede absorber a la otra de forma masoquista (una es absorbida por la otra) y una persona puede absorber a la otra es la forma sádica. El amor es la relación productiva con los demás y el yo.

Las personas biófilas productivas comprenden a el mundo a través del amor, El amor productivo es un arte, podemos dominar la teoría y practicarlo solo si convertimos al amor en un interés supremo. El amor productivo es la respuesta creativa verdadera.

**AMOR A SI MISMO.**

Fromm dice que existen varios tipos de amor, el fraternal, maternal, erótico, a Dios, a los demás y a sí mismo.

Afirma que un prerequisite para amar es amarse a sí mismo, sin caer en el narcisismo donde definitivamente se excluye a los demás.



## EL ANALISIS DE LA CULTURA Y DE LA SOCIEDAD.

Fromm enfatizó el papel que desempeña la sociedad en la estructuración, moldeamiento y limitación de la personalidad, sintetizó los insight de Freud y Marx, en su análisis de situaciones sociales y culturales diferentes y sus efectos sobre la naturaleza humana.

Creemos una sociedad a fin de satisfacer nuestras necesidades, pero ésta a su vez estructura y limita la forma en que nuestras necesidades pueden ser satisfechas.

De hecho, Fromm, creía que ninguna sociedad ya desarrollada ha sido capaz de satisfacer todas las necesidades humanas.

En vista de que el hombre crea sociedades para satisfacer sus necesidades Fromm, imaginó una sociedad ideal a la que llamó: “socialismo comunitario humanístico. Era un tipo optimista acerca de la creación de una sociedad en la que los individuos se relacionarían entre sí en forma amorosa, trascenderían a la naturaleza de modo creativo y responderían de manera propositiva.

### **Aproximaciones del Ciclo Vital:**

#### **ERIKSON.**

Erikson (1975) ha sido un teórico influyente en los campos de la psicohistoria (Pois, 1990) y la psicobiografía. Describió la tarea del psicobiógrafo como la que involucra la “subjetividad disciplinada” (p. 25). Requiere de un autoconocimiento no distorsionado, el cual puede lograrse después de alcanzar el efecto del psicoanálisis. En 1958, en su libro *Young Man Luther*, despertó un renovado interés en la aplicación de la teoría psicológica a las figuras históricas y se volvió un modelo para los psicohistoriadores (Coles, 1970; Hutton, 1983; Schnell, 1980). Ayudó a mover a la psicohistoria más allá de la etapa en la cual documentaba el impacto de la gente importante en la historia y hacia una etapa que reconoce las influencias mutuas de las fuerzas psicológicas e históricas (Fitzpatrick, 1976). Erikson (1958b, 1975) propuso que los conflictos de la persona estudiados en la psicobiografía no eran simplemente conflictos individuales sino

que representaban los conflictos de la sociedad en la cual la persona vivió. Por tanto, el estudio de los individuos puede dar luz al entendimiento histórico.

## DESARROLLO PSICOSOCIAL

Cada persona se desarrolla dentro de una sociedad en particular, la cual, a través de sus patrones específicos culturales del cuidado del niño y de las instituciones sociales, influye profundamente en cómo la persona resuelve los conflictos. El yo está interesado no sólo en los temas biológicos (psicosexuales) sino también en los interpersonales, a lo cual Erikson llamó psicosocial. Su énfasis en la cultura fue la contribución fundamental de Erikson al psicoanálisis.

En contraste con el énfasis de Freud sobre la sexualidad, Erikson (1968) propuso que la motivación principal del desarrollo es social:

La personalidad... se puede decir que se desarrolla de acuerdo con los pasos determinados en la preparación del organismo humano para ser dirigido hacia, estar consciente de, e interactuar con un radio amplio de individuos significativos e instituciones.

Muchos psicólogos consideran que los determinantes sociales son importantes. Quizás eso explique la amplia popularidad de la teoría de Erikson del desarrollo psicosocial.

## EL PRINCIPIO EPIGENÉTICO

Erikson (1959) basó su entendimiento del desarrollo en el principio epigenético: “que todo lo que crece tiene un plan fundamental y que de éste emergen las partes; cada parte tiene su tiempo de ascensión especial, hasta que todas las partes hayan emergido para formar un todo

Diferencias individuales.

Los individuos difieren en las fortalezas de su yo. Los hombres y las mujeres difieren en personalidad debido a sus diferencias biológicas.

Adaptación y ajuste.

Un yo fuerte es la clave para la salud mental. Proviene de una buena resolución de las ocho etapas del desarrollo del yo, en las cuales las fortalezas positivas del yo predominan sobre el polo negativo (confianza sobre desconfianza, etc.).

Procesos cognoscitivos.

El inconsciente es una fuerza importante en la personalidad.

La experiencia es influida por los modos biológicos, los cuales son expresados en símbolos y en el juego.

Sociedad.

La sociedad moldea la manera en la cual la gente se desarrolla (de allí el término desarrollo “psicosocial”). Las instituciones culturales continúan apoyando las fortalezas del yo (la religión apoya la confianza o la esperanza y así sucesivamente).

Influencias biológicas.

Los factores biológicos son determinantes importantes de la personalidad. Las diferencias de sexo en la personalidad son fuertemente influidas por las diferencias en el “aparato genital”.

Desarrollo del niño.

Los niños se desarrollan a través de cuatro etapas psicosociales, cada una de las cuales presenta una crisis en la que una fortaleza del yo en particular se desarrolla.

Desarrollo del adulto.

Los adolescentes y los adultos se desarrollan a través de cuatro etapas psicosociales adicionales. Nuevamente, cada etapa involucra una crisis y desarrolla una fortaleza del yo en particular.

Este principio se aplica al desarrollo físico del feto antes del nacimiento (donde es fácil visualizar el surgimiento gradual de partes cada vez más diferenciadas) y al desarrollo psicológico de la gente a lo largo de su vida. En un todo, para que se desarrolle un yo sano, varias partes deben desarrollarse secuencialmente. Estas partes son las fortalezas del yo que identificó Erikson y se desarrollan en ocho etapas. En cada etapa existe un enfoque particular sobre un aspecto del desarrollo del yo: confianza en la infancia, autonomía al empezar a gatear y así sucesivamente.

## LAS OCHO ETAPAS PSICOSOCIALES

Erikson (1959) reinterpretó las etapas psicosexuales de Freud, poniendo énfasis en los aspectos sociales de cada una. Además, extendió el concepto de etapa, dando un enfoque del desarrollo a lo largo de la vida. Las primeras cuatro etapas de Erikson corresponden a las fases oral, anal, fálica y de latencia de Freud. La fase genital de Freud incluye las cuatro últimas etapas de Erikson.

Etapas del desarrollo psicosocial en comparación con el desarrollo psicosexual

<i>Etapas psicosociales</i>	<i>Etapas psicosexuales y modos</i>	<i>Comparación con la fase freudiana</i>	<i>Edad</i>
1. Confianza <i>vs.</i> desconfianza	Oral-respiratorio, sensorial-kinestético (modo de incorporación)	Oral	Infancia
2. Autonomía <i>vs.</i> vergüenza y duda	Anal-uretral Muscular (modo eliminativo-retentivo)	Anal	Niñez temprana
3. Iniciativa <i>vs.</i> culpa	Infantil-genital Locomotor (intrusivo, modo inclusivo)	Fálica	Edad del juego
4. Laboriosidad <i>vs.</i> inferioridad	Latencia	Latencia	Edad escolar
5. Identidad <i>vs.</i> difusión de la identidad	Pubertad	Genital	Adolescencia
6. Intimidad <i>vs.</i> aislamiento	Genitalidad	Genital	Adulthood joven
7. Generatividad <i>vs.</i> autoabsorción	Procreatividad	Genital	Adulthood
8. Integridad <i>vs.</i> desesperanza	Generalización de los modos sensoriales	Genital	Edad avanzada

(Adaptado de *The Life Cycle Completed: A Review*, por Erik H. Erikson, mediante permiso de W. W. Norton & Company, Inc. Derechos reservados © 1982 por Rikan Enterprises Ltd.)

Cada etapa involucra una crisis y el conflicto se centra en un tema distintivo. Una crisis puede ser pensada como el punto crucial del desarrollo (E. H. Erikson, 1964). Como, biológicamente, corazón, brazos y dientes se desarrollan con más rapidez en diferentes momentos, así es con las fortalezas del yo de esperanza, voluntad, propósito, etc. De cada crisis emerge un yo fortalecido o “virtud” que corresponde específicamente a esa etapa (E. H. Erikson, 1961). Entonces la fortaleza se vuelve parte del repertorio de habilidades del yo a lo largo de la vida del individuo. Cada fortaleza se desarrolla con relación a un polo opuesto o negativo. La fortaleza de la confianza se desarrolla con relación a la desconfianza, la fortaleza de la autonomía con relación a la vergüenza y así sucesivamente. En el desarrollo sano, existe una proporción mayor de fortaleza que de debilidad. Además, estas fortalezas se desarrollan en relaciones con gente significativa, empezando con la madre y expandiéndose más a lo largo de la vida.

Aun cuando cada habilidad del yo tiene su periodo de mayor crecimiento en un periodo distinto de la vida, los desarrollos tempranos pavimentan el camino de esa fortaleza y los desarrollos posteriores pueden en alguna extensión modificar una resolución temprana. Por ejemplo, ser un abuelo ofrece a muchas personas ancianas una segunda oportunidad para desarrollar la fortaleza del yo (generatividad), que tuvo su enfoque principal en el desarrollo de la etapa anterior (Erikson, Erikson y Kivnick, 1986).

Cada una de estas etapas debe ser considerada no simplemente desde el punto de vista del individuo sino también desde el social. La identidad del adolescente se desarrolla en relación con los ideales y valores de la generación mayor. Los otros Significativos, como miembros de la sociedad, están involucrados intrincadamente en cada etapa. El desarrollo infantil no sólo implica las necesidades del niño sino también la necesidad complementaria de la madre de alimentarlo (E. H. Erikson, 1968; Erikson, Erikson y Kivnick, 1986). La teoría de Erikson ofrece

una razón para promover los programas que incrementan el contacto intergeneracional (ReVille, 1989).

<i>Etapa psicossocial</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Gente significativa</i>	<i>Elementos relacionados en la sociedad</i>
1. Confianza <i>vs.</i> desconfianza	Esperanza	Persona maternal	Orden cósmico (por ej., religión)
2. Autonomía <i>vs.</i> vergüenza y duda	Voluntad	Personas parentales	Ley y orden
3. Iniciativa <i>vs.</i> culpa	Propósito	Familia básica	Prototipos ideales (por ej., hombre, mujer, estatus socioeconómico)
4. Laboriosidad <i>vs.</i> inferioridad	Competencia	Vecindario, escuela	Orden tecnológico
5. Identidad <i>vs.</i> difusión de la identidad	Fidelidad	Compañeros y grupos externos	Visión mundial ideológica
6. Intimidad <i>vs.</i> aislamiento	Amor	Modelos de liderazgo	
7. Generatividad <i>vs.</i> autoabsorción	Cuidado	Compañeros en la amistad, sexo, competencia, cooperación	Patrones de cooperación y competencia
8. Integridad <i>vs.</i> desesperanza	Sabiduría	División del trabajo y sostenimiento compartido del hogar	Corrientes de educación y tradición
		"Humanidad" y "mi clase"	Sabiduría

(Adaptado de *Los 14 Cúrculos: A Búsqueda*, por Erik H. Erikson, mediante permiso de W. W. Norton & Company, Inc. Derechos reservados © 1982 por *Rikax Enterprises Ltd.*)

Fortalezas desarrolladas en cada etapa del desarrollo psicossocial y su contexto social

## GORDON ALLPORT

Gordon Allport nació en 1897 en Montezuma, Indiana, fue el cuarto hijo de un vendedor que cambió de profesión para convertirse en médico rural. La familia se mudó en varias ocasiones cuando Allport era muy joven.

Finalmente, se establecieron en Cleveland, Ohio, donde Allport creció en un ambiente protestante, del oeste medio y de trabajo esforzado. Su madre, que había sido maestra de escuela, alentó los intereses educativos y religiosos de sus cuatro hijos y esperaba que

Gordon se convirtiera en misionero (Nicholson, 1998), mientras que su padre esperaba que lo ayudaran en el consultorio.

Al graduarse de secundaria, Allport ocupó el segundo lugar de un grupo de 100. Más tarde siguió a su segundo hermano, Floyd, quien era siete años mayor, a la Universidad de Harvard, donde Floyd era un estudiante graduado en psicología. Gordon Allport fue sujeto en la investigación de su hermano sobre influencia social.

La teoría de Allport no ha sido popular entre los psicobiógrafos, aunque su énfasis en los individuos únicos y su propio interés en las historias de caso (Allport, 1929, 1965; Allport, Bruner y Jandorf, 1941) sugieren que podría haberlo sido (T. T. Lewis, 1985). En efecto, un psicobiógrafo, Kenneth Craik (1988) ensalzó el libro clásico de Allport (1937b) sobre personalidad, con su énfasis en el estudio de toda la persona más que en los procesos psicológicos (como la cognición o el aprendizaje), un énfasis que ha alentado el desarrollo de la psicobiografía.

Allport exhortaba a los psicólogos a aceptar las afirmaciones de la gente acerca de sí misma más o menos en su valor aparente. Por tanto, es apropiado buscar nuestros estudios de caso en la autobiografía. Tanto Jerry Falwell, el ministro conservador bautista, como Beverly Sills, la estrella de ópera, han escrito acerca de su vida, su adaptación a la realidad social y sus valores. Aunque Allport evita la interpretación de lo más recóndito, su teoría ofrece conceptos útiles para entender a esas dos personas.

### Teoría personalógica de los rasgos

Como uno de los primeros teóricos de la personalidad en un ambiente académico (en oposición a uno clínico), Gordon Allport impartió el primer curso de personalidad en Estados Unidos para el cual escribió un libro. En el prefacio de su obra publicada en 1937, *Personality*, escribió que el estudio de la personalidad era entonces un área nueva y de popularidad ascendente en las universidades. “El resultado de esta marea creciente de interés es una demanda insistente por un libro guía que defina el nuevo campo de estudio —uno que articule sus objetivos, formule sus estándares y pruebe el progreso hecho hasta ahora” (Allport, 1937b, p. vii).

Avance de la teoría de Allport.

Diferencias individuales.

Los individuos difieren en los rasgos que predominan en su personalidad. Algunos rasgos son comunes (compartidos por varias personas); otros son únicos (pertenecen sólo a una persona).

Adaptación y ajuste

La psicología se equivoca si busca demasiado la enfermedad.

Allport mencionó varias características de la personalidad sana.

Procesos cognoscitivos

Por lo general es posible aceptar las autoafirmaciones de la gente por su valor aparente.

Sociedad

La adaptación a la sociedad es de central importancia. Allport hizo contribuciones importantes a nuestra comprensión del prejuicio, el rumor y la religión.

Influencias biológicas

Toda la conducta es influida, en parte, por la herencia; pero no se especifican los mecanismos.

Desarrollo infantil

El *proprium* (yo o sí mismo) se desarrolla a través de etapas que se bosquejan, pero no se investiga en detalle.

Desarrollo adulto

El desarrollo adulto consiste en la integración de los desarrollos anteriores.



## RASGOS DE PERSONALIDAD

De acuerdo con Allport (1931, 1937b), la unidad primaria de la personalidad es el rasgo. Hacer una lista de los rasgos de una persona proporciona una descripción de su personalidad. ¿Cuáles son esas unidades cruciales?

Definición de Allport de rasgo

Allport (1937b) definió un rasgo como:

Un sistema neuropsíquico generalizado y focalizado (peculiar al individuo), con la capacidad para hacer muchos estímulos funcionalmente equivalentes y para iniciar y guiar formas consistentes (equivalentes) de conducta adaptativa y expresiva.

En esta definición, reiteró temas de su definición de personalidad: el énfasis psicofísico, la unicidad del individuo, el foco en la adaptación y el concepto del rasgo como entidad determinante. Los rasgos se desarrollan con la experiencia a lo largo del tiempo. Cambian a medida que el individuo aprende nuevas formas de adaptarse al mundo.

Allport identificó varios tipos de rasgos, bosquejando de esta manera para otros teóricos e investigadores las diferentes perspectivas desde las cuales puede estudiarse la personalidad.

¿Todos podemos ser descritos por los mismos rasgos?

¿Tenemos todos diferentes rasgos? ¿O tenemos los mismos rasgos sólo que en cantidades distintas? La mayoría de los investigadores basa su trabajo en la segunda alternativa, pero Allport no descartó ninguna posibilidad. Basado en el trabajo de los filósofos alemanes Windelband y Stern (Hermans, 1988), Allport distinguió los rasgos individuales, que son poseídos por una sola persona, de los rasgos comunes, que son poseídos por muchas personas en diferente grado. Intentó distinguir “el estudio de las personas por un lado y por otro el estudio de las variables de la persona, es decir, las variables con respecto a las cuales se han diferenciado las personas” (Lamiell, 1997, p. 123). Al principio esta distinción puede parecer simple, pero sus implicaciones son enormes.

En el habla cotidiana, a menudo describimos a la gente usando rasgos comunes, comparando cuánto de un rasgo tiene cada persona. Por ejemplo, podemos describir a Walt Disney como más creativo que otros o a Albert Einstein como más inteligente que el resto de nosotros. La creatividad y la inteligencia, y muchos otros rasgos también pueden aplicarse a todos nosotros en común, aunque algunos tienen más de cada rasgo y otros tienen menos. Los psicólogos también reconocen que varias personas parecen tener rasgos muy similares para recibir el mismo nombre y ser considerados juntos. De esta forma, un psicólogo puede investigar qué tan agresivos o sumisos son varios individuos en una sociedad competitiva. Allport (1937b, p. 298) consideraba que dicha indagación era legítima.

Sin embargo, esos rasgos comunes no son las principales unidades de personalidad reales en la teoría de Allport. Las unidades de personalidad reales son los rasgos únicos, los cuales existen dentro de un individuo y tienen estatus como realidades psicofísicas. De esta forma los psicólogos comparan a la gente en ascendencia-sumisión o en cualquier otro rasgo común,

No miden directamente el rasgo individual intenso que existe como disposición neuropsíquica y como la única unidad irreductible de la personalidad. Lo que hacen es medir un aspecto común de este rasgo, cuya porción toma formas de expresión cultural comunes y significa esencialmente la misma manera de ajuste dentro del grupo social (Allport, 1937b, p. 298).

Allport afirmaba: “En el sentido estricto de la definición de los rasgos..., el rasgo común (continuo) no es un verdadero rasgo, sino simplemente un aspecto mensurable de los rasgos individuales complejos”

Los rasgos son entidades adaptativas individualizadas, únicas para cada persona. Allport (1937b) argumentaba: “Hablando estrictamente, no hay dos personas que tengan precisamente el mismo rasgo” (p. 297). Así, en principio, todos los rasgos son únicos para el individuo. De acuerdo con este argumento, no es posible describir de forma plena las diferencias entre las personas calificándolas simplemente en un conjunto de rasgos aplicados universalmente. Así, Allport rechazaba como inadecuado el enfoque nomotético a la descripción de la personalidad. Aunque aceptaba la investigación nomotética como un enfoque burdo para propósitos de investigación, creía que nunca lograría identificar los impulsos fundamentales de toda la gente

(Allport, 1940). Para entender a plenitud a un individuo, sería necesario tener una lista de rasgos elegidos específicamente para esa persona. Es decir, sólo un enfoque idiográfico puede describir de manera adecuada a un individuo.

Allport no distinguía entre los métodos idiográficos (investigación de un solo sujeto) y la idiografía como posición teórica (que cada persona es única), lo cual ha confundido el debate sobre el valor del enfoque idiográfico (Marceil, 1977). Se han opuesto muchas objeciones contra una teoría de rasgos idiográficos. Un argumento es que esos estudios de los individuos pueden proporcionar ideas y generar hipótesis, pero que en realidad la comprobación de hipótesis requiere los métodos nomotéticos tradicionales de la ciencia (Eysenck, 1954; Falk, 1956; Skaggs, 1945). Otra objeción es que resulta lógicamente imposible ser genuinamente un idiográfico, ya que siempre se hacen comparaciones implícitas con otros. Por último, cuando se estudia a individuos, lo que se aprendió puede no aplicarse a otra gente, lo que resulta decepcionante para una ciencia que busca leyes generales (Emmerich, 1968; Holt, 1962). Por el contrario, por razones que son más bien sutiles, las relaciones que se encuentran estudiando a grupos de personas no necesariamente se aplican al estudio de individuos (Lamiell, 1987). Para aprender acerca de los individuos, la psicología debe estudiar individuos, no sólo grupos. Entender la conducta y el funcionamiento de los individuos es una tarea primaria de la teoría de la personalidad (Lamiell, 1997) y por tanto debe recibir gran atención.

Allport y Odbert (1936) identificaron 17,953 nombres de rasgos, que es 4.5% del total de palabras en el diccionario. Después clasificaron esos nombres de rasgos en cuatro categorías:

1. Términos neutrales que designan rasgos personales (por ejemplo, “artístico”, “asertivo”)
2. Términos principalmente descriptivos de las actividades o estados de ánimo temporales (por ejemplo, “alarmado”, “avergonzado”)
3. Términos ponderados que transmiten juicios sociales o de carácter de la conducta personal, o que designan influencia en los otros (por ejemplo, “adorable”, “necio”)

4. Misceláneos: Designaciones de físico, capacidades y condiciones de desarrollo; términos metafóricos y dudosos (por ejemplo, “solo”, “anglicano”)

## INFERIR RASGOS DE LA CONDUCTA

Los rasgos también pueden inferirse de la conducta. Se considera que la gente que habla mucho es sociable y a la gente que hace ejercicio con regularidad se le llama atlética. Allport sugería que los intereses son una buena pista para inferir la personalidad. Las inferencias conductuales pueden hacerse en circunstancias naturales. Por ejemplo, puede observarse a los niños en su vida cotidiana usando un procedimiento de muestreo temporal (Allport, 1937b, pp. 315-316). O pueden hacerse observaciones en un escenario experimental si los sujetos reciben un conjunto diverso de tareas.

Allport y Vernon (1933) realizaron dicho estudio experimental para determinar si los rasgos expresivos podían ser inferidos. Los rasgos expresivos atañen al estilo de la conducta, por ejemplo, que tan rápida o lenta, vigorosa o graciosa es una acción. Allport y Vernon estudiaron de manera intensiva a 25 sujetos masculinos. Obtuvieron medidas exhaustivas de escritura, caminata, tecleo, lectura y así sucesivamente e hicieron que los calificadores codificaran esas conductas (por ejemplo, midiendo la longitud de las marcas de verificación). Concluyeron que sus sujetos tenían rasgos expresivos consistentes, como la expansividad o el énfasis, que afectaban esas diversas medidas. Pocos investigadores han continuado esa investigación. Una fuente de desconcierto es que Allport y Vernon proporcionaron esbozos de personalidad de gente, basados en la escritura (grafología), lo que muchos en la psicología académica destierran al campo de la pseudociencia.

Sin embargo, probablemente sea prematuro descartar los rasgos expresivos. Un estudio que correlacionó la conducta expresiva videograbada y muestras de escritura con tests estándar de autorreporte de personalidad encontró una variedad de correlaciones significativas; por ejemplo, los sujetos que calificaron alto en extroversión (calificada en los I6FP, que se describe

en el siguiente capítulo) garabatean más en el papel y escriben con rizos más amplios las letras a, p y d, y mayores proyecciones descendentes en las letras p, f, y y g (Riggio, Lippa y Salinas, 1990; véase Wellingham-Jones, 1989). Además, la investigación ha encontrado que los rasgos expresivos son predictores importantes de la cardiopatía coronaria. Específicamente, el estilo expresivo con que los entrevistados responden a la entrevista estructurada, usada para evaluar la conducta de tipo A (un factor de riesgo coronario), es más importante que el contenido de las respuestas para predecir la enfermedad cardíaca (Friedman y Booth-Kewley, 1987)

## **CARL ROGERS**

### **BIOGRAFIA. Carl Rogers**

Carl Rogers nace siendo el cuarto de seis hermanos, nació el 8 de febrero de 1902 en Oak Park, Illinois, formando parte de una familia protestante fundamentalista y próspera.

Rogers fue un niño introvertido y un alumno dotado que amaba los libros, no era agresivo, detestaba los deportes y su infancia fue más bien solitaria.

Sus experiencias en la Universidad de Wisconsin fueron gratificantes y significativas, inició sus estudios sacerdotales desde el segundo año de la universidad, en 1922 viaja a China a un viaje de estudiantes cristianos en Beijing, este viaje le sirvió atemperar sus actitudes religiosas fundamentalistas.

En 1924 se casó con Helen Elliot, a quien conoció desde la secundaria, los padres de ambos lo conminaban a dejar los estudios para que trabajara, pero Rogers persiste en su tarea universitaria.

Se graduó en psicología y descubrió con mucha alegría que podía trabajar fuera de la iglesia.

Se dedicó a trabajar con niños, grabó las sesiones, todo esto ya que no contaba con ninguna supervisión de su trabajo., escribió el libro Counseling y Psycoterapy.

En 1945 en la universidad de Chicago ofreció la posibilidad de fundar un centro de consulta basado en sus ideas y hasta 1945 se encargó de su dirección, en 1945 Rogers abandonó el término. las relaciones basadas en el cliente por la terapia centrada en la persona.

Rogers en su trabajo sufrió un retroceso que le permitió una renovación y mejor proyección, ante el fracaso con un paciente, Rogers decidió abandonar la terapia y someterse a análisis.

Rogers muere en 1987 a los 85 años después de acercarse a la filosofía oriental, publicar una gran cantidad de libros, ampliar su terapia del cliente a los grupos sociales, incluso el matrimonio.

El día de su muerte se le había enviado una carta en la que se le notificaba su nominación al premio Nobel.

## ANTECEDENTES INTELECTUALES

La teoría de Carl Rogers se originó en su práctica clínica, creía que al evitar una identificación con alguna corriente podía conservar la objetividad de su propio enfoque.

El propio Rogers aceptaba que estuvo influenciado por Otto Rank, uno de los primeros discípulos freudianos que disintió con la teoría psicoanalítica.

Rogers detectó paralelismos entre su propia obra y las fuentes orientales, en especial el budismo zen y las obras de Lao-Tsé.

El trabajo de Rogers seguramente que estuvo influenciado por la obra de muchos autores, sin embargo su contribución al conocimiento de la naturaleza humana es original y en gran medida es una creación propia.

## CONCEPTOS PRINCIPALES

**LA ESFERA DE LA EXPERIENCIA.** es individual y comprende “todo lo que sucede dentro de la envoltura del organismo en cualquier momento y que encierra la posibilidad de acceder a la

conciencia”: Esto comprende sucesos, las percepciones y las sensaciones de las cuales la persona no tiene conciencia, pero podría adquirirla si se concentrara en esos datos empíricos.

Se trata de un mundo personal y privado que corresponde o no a la realidad objetiva y observada.

Tal esfera de la experiencia es selectiva, subjetiva e incompleta, tiene limitaciones psicológicas (aquello de lo que quisiéramos tomar conciencia) y limitaciones biológicas (aquello de lo que podemos tomar conciencia).

Particularmente la experiencia está abierta a las preocupaciones o intereses más inmediatos.

Esta esfera de la experiencia es nuestro mundo real, aun cuando no se parezca al mundo real que perciben las demás personas.

**EL SELF COMO PROCESO.** Dentro de la esfera de la experiencia se encuentra el Self, una entidad inestable y mutable, es una Gestalt organizada y coherente sujeta a un proceso constante de formación y reformación a medida que cambian las situaciones.

El self de Rogers es un proceso, un sistema que cambia constantemente, la originalidad de la teoría de Rogers, radica en el énfasis en el cambio y en la flexibilidad,

Rogers formuló la idea de que los individuos no solo son capaces de conseguir el crecimiento y el desarrollo personal, sino que estos cambios positivos constituyen una progresión natural y esperada.

El Self o concepto de sí mismo, es la forma en que las personas entienden con base en las experiencias, las vivencias y las expectativas del futuro.

**EL SELF IDEAL.** Carl Rogers se refiere al self ideal como “el concepto de sí mismo que cada persona anhela y al cual le asigna un valor superior”.

Cuando el self ideal difiere del self real, la persona se siente insatisfecha e inconforme y por ende sufre de problemas neuróticos.

El Self ideal es a donde se dirigen todos los esfuerzos, a medida en que difiera de la conducta y los valores reales, el Self ideal inhibe la capacidad de desarrollo.

El Self ideal puede convertirse en un obstáculo para la salud personal cuando difiere en gran medida del self real.

**TENDENCIA A LA AUTOACTUALIZACION.** Forma parte de la naturaleza humana, es el impulso que se aprecia en todas formas de vida orgánica y humana: expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar y es la tendencia natural a activar todas las capacidades del organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al self’.

**PODER PERSONAL.** Carl Rogers comenzó a dirigirse a los contextos políticos y social, así llamó poder personal a la dimensión del método centrado en la persona, “LUGAR EN EL QUE SE EJERCE EL PODER DE TOMAR DECISIONES” quien toma las decisiones que, de manera consciente o inconsciente, regulan o controlan los pensamientos, las emociones o la conducta de otros o de sí mismos.

Postula que los seres humanos poseemos la capacidad para usar el poder personal de manera correcta y benéfica

**CONGRUENCIA E INCONGRUENCIA.** Se refiere al equilibrio que impera entre la experiencia, la comunicación y la conciencia. Un alto grado de conciencia implica que la comunicación (lo que se expresa), la experiencia (lo que ocurre) y la conciencia (lo que se percibe) son casi iguales

Algunos niños presentan altos niveles de congruencia, expresan lo que sienten con tal rapidez y precisión que, en gran medida, la experiencia, la comunicación y la conciencia constituyen para ellos una y la misma cosa.



La incongruencia ocurre cuando hay diferencias entre la conciencia, la experiencia y la comunicación, ejs. “porque te quiero, te pego”.

Cuando la incongruencia interviene entre la conciencia y la experiencia, se le denomina represión o negación. Puede padecerse en forma de tensión, angustia o en los casos extremos, desorientación y confusión.

## DINAMICA

**CRECIMIENTO PSICOLOGICO.** Las fuerzas positivas que tienden a la salud y al crecimiento son naturales e inherentes al organismo. Rogers postula que las personas tienen la capacidad de experimentar y cobrar conciencia de sus desajustes, significa, que uno puede experimentar la incongruencia entre el concepto que tiene de sí mismo y las experiencias reales por las que atraviesa.

Rogers está convencido de que esta tendencia a la salud es favorecida por unas relaciones personales.

Un principio básico para el desarrollo psicológico es sentirse y ser aceptado por el otro para poder aceptarse a sí mismo. El último elemento necesario es la comprensión empática, esto es, la capacidad de percibir con exactitud las emociones del otro.

**OBSTACULOS PARA EL CRECIMIENTO.** Se presentan en la infancia y son inherentes a las etapas del desarrollo normales, las lecciones que resultan benéficas en una edad pueden resultar perjudiciales en otro tiempo.

**CONDICIONES DE VALOR.** En los niños, por su condición de no poder separar su identidad, es frecuente que reaccionen a un acto como si se tratara de ellos mismos (reaccionan a un castigo de un acto como si se les reprobara a ellos mismos).

**EL CRECIMIENTO DE LA FALSA IMAGEN CORPORAL.** Cuando el niño madura el problema puede persistir. Se impide el crecimiento en la medida en que la persona niega los datos que difieren de un concepto propio “agradable” pero falso.

La terapia centrada en el cliente se esfuerza por establecer una atmósfera en la que puedan hacerse a un lado las condiciones de valor perjudiciales, de modo que las fuerzas benéficas, las cuales Rogers considera inherentes a la persona, recuperen su dominio original.

## ESTRUCTURA

**CUERPO.** En general Carl Rogers no presta atención especial al cuerpo, no promovió ni favoreció el contacto físico o el trabajo directo con la expresión física.

**RELACIONES SOCIALES.** Las relaciones desempeñan un papel fundamental, los primeros lazos brindan apoyo y congruencia, generan condiciones de valor y constricción de la personalidad.

**LAS RELACIONES SON NECESARIAS PARA CONOCER EL SELF.** Las relaciones permiten descubrir, develar, experimentar o encontrar todo aquello de manera directa, su self real, la retroalimentación de los otros es una oportunidad para experimentarnos nosotros mismos.

Las relaciones sociales constituyen las mejores ocasiones para desenvolvemos de manera plena, en armonía con el self, el prójimo y el entorno, por medio de las relaciones satisfacemos nuestras necesidades básicas.

**Matrimonio.** Es una relación especial, es una relación intensa y encierra la posibilidad de un crecimiento y desarrollo sostenido, los matrimonios exitosos son aquellos que se componen de pareja congruentes, con menos condiciones de valor y aceptan genuinamente a los demás.

**Comunicación.** Consiste en expresar la emoción, por un lado, y por otro mostrarse sensible y tratar de vivir la respuesta de la otra parte.

**EMOCIONES.** El individuo sano conoce sus emociones, ya sea que las exprese o no. Las emociones a las que se impide la expresión se distorsionan la percepción y la reacción a las experiencias que las originaron, Por ejemplo hay hombres que sienten desagrado de ver homosexuales, lo único que percibe es el malestar, no la causa,

**INTELECTO.** Carl Rogers dice que el intelecto es una herramienta que puede emplearse con eficacia para integrar las experiencias, manifiesta escepticismo hacia los sistemas educativos que sobrevaloran los aspectos intelectuales en detrimento de las dimensiones emocional e intuitiva que forman parte del desempeño humano adecuado.

**CONOCIMIENTO.** Rogers percibe tres formas de conocimiento, el subjetivo (saber si se ama, se odia o desdeña una experiencia) el objetivo (forma de probar hipótesis) y la interpersonal o fenomenológica (es la práctica del conocimiento empático, penetrar al mundo privado, singular, objetivo del otro para verificar la forma e que entendemos sus conceptos)

## LA PERSONA PLENA Y FUNCIONAL

Se refiere a la capacidad del individuo para conocer los mecanismos de que se vale el self para expresarse. Tiene las siguientes características:

**Apertura de la experiencia,** es a capacidad para alejarse de los mecanismos de defensa

**Vivir el presente.** Concretar cada momento, para que la persona pueda reestructurar sus respuestas a medida que la experiencia da caída o señala nuevas posibilidades.

**Confianza e intuición.** Es la capacidad de tomar conciencia y confianza para tomar decisiones.

## GLOSARIO DE TERMINOS

**AREA DE EXPERIENCIA.** Entidad que posee todo individuo y que comprende todo lo que ocurre y puede acceder a la conciencia.

**COMPRESION EMPATICA.** Capacidad de percibir con precisión las emociones del otro.

**CONDICIONES DE VALOR.** Conductas o actitudes mediante las cuales se niegan ciertos aspectos del yo.

**CONGRUENCIA.** Grado de equilibrio entre la comunicación, la experiencia y la conciencia.

**CONOCIMIENTO INTERPERSONAL.** Es la psicoterapia de Rogers, la práctica de la inteligencia empática. Si lo que se expresa (comunicación) lo que ocurre (experiencia) y lo se percibe (conciencia) son proporcionales, existe un alto grado de congruencia.

**CONOCIMIENTO OBJETIVO.** Conocimiento de la esfera pública, es la forma como se comprueban las hipótesis.

**CONOCIMIENTO SUBJETIVO.** Conocimiento por el cual se determina el grado de sensación y emoción que percibimos.

**INCONGRUENCIA.** Renuencia o incapacidad de percibir correctamente.

**PERSONA PLENA Y FUNCIONAL.** Se refiere a la capacidad del individuo que está alerta a los movimientos del propio self, la persona se abre a la experiencia, vive en el presente y está en contacto con sus necesidades interiores además de confiar en sus juicios intuitivos.

**PODER PERSONAL.** El método centrado en la persona que se detecta en la sociedad.

**SELF IDEAL.** El concepto de sí mismo que la persona quisiera poseer.

**TENDENCIA A LA AUTOACTUALIZACION.** Es parte de los procesos de todo ser vivo. En los humanos es el impulso mediante el cual se activa y expresan todas las capacidades orgánicas.

## **MASLOW**

Maslow era intelectualmente sobredotado. La medición de su CI arrojó un sorprendente 195 (Maslow, 1954/1987, p. xxxvi). En la universidad empezó a estudiar leyes, como deseaba su padre. Sin embargo, esto no lo atraía y lo abandonó después de dos semanas. Cambió a un curso más amplio de estudios en Cornell y en 1928 se trasladó a la Universidad de Wisconsin para estudiar psicología. Mientras estaba en la universidad se casó con su novia de la escuela (y prima) Bertha, cuando ella tenía 19 años y él 20. Su esposa era una artista y es indudable que alentó el progreso de Maslow respecto a aproximaciones más globales e integrativas del conocimiento.

La teoría de Maslow bosqueja un proceso de crecimiento desde las necesidades básicas, incluyendo las necesidades fisiológicas que compartimos con los animales, hasta las motivaciones más elevadas que se desarrollan cuando los seres humanos logran todo su potencial. Sin embargo, no todos alcanzan este nivel superior.

Psicología Humanista y la Jerarquía de las Necesidades.

Abraham Maslow creía que la gente se desarrolla a través de varios niveles hacia su potencial completo. Unos cuantos alcanzan el nivel más alto de desarrollo y se les llama autorrealizados. No obstante, la mayoría se detiene a un nivel inferior a lo largo del camino. Maslow no se interesaba tanto en la mayoría como en los pocos que alcanzan un desarrollo superior. Consideraba a esos pocos como faros que dirigen al género humano hacia su pleno potencial.

Abraham Maslow (1966) desconfiaba de los métodos de la corriente principal de la psicología. Decía que, en lugar de iluminarnos, los métodos científicos tradicionales impiden el conocimiento pleno de la naturaleza humana. La teoría y la investigación psicológica no se centran en las áreas más importantes de la naturaleza humana, las funciones superiores que nos elevan por encima de los animales. Al igual que los animales, comemos, nos reproducimos y aprendemos. Sin embargo, las personas somos capaces de desarrollarnos más allá de esos procesos primitivos. Una teoría limitada a esos niveles no puede explicar a una persona sana más de lo que una teoría de la visión del color puede explicar lo que vemos en una pintura de Picasso. Además, Maslow criticó las teorías basadas en la experiencia clínica con individuos neuróticos que no habían alcanzado todo su potencial humano. La salud es más que la simple ausencia de enfermedad o trastorno.

*Avance de las teorías de Maslow.*

*Diferencias individuales*

Puede decirse que los individuos difieren en su posición en la jerarquía de necesidades, es decir, en su nivel de desarrollo hacia la autorrealización. La gente autorrealizada desarrolla sus potenciales únicos.

### Adaptación y ajuste

Sólo unos cuantos alcanzan la etapa más alta de desarrollo, la autorrealización. Maslow describe en detalle a esos individuos.

### Procesos cognoscitivos

La gente autorrealizada percibe el mundo de manera precisa y es creativa.

### Sociedad

Es posible imaginar una mejor sociedad (eupsiquia). Deberían hacerse cambios en las escuelas, los ambientes laborales y las instituciones religiosas. Pueden establecerse centros de crecimiento para fomentar el desarrollo.

### Influencias biológicas

Las motivaciones biológicas son el cimiento de la personalidad, pero, una vez satisfechas, pierden importancia. Las diferencias sexuales son influidas por la biología.

### Desarrollo infantil

Deben cumplirse las necesidades fisiológicas, de seguridad, amor y estima de los niños. Los cambios en las escuelas podrían facilitar el crecimiento.

### Desarrollo adulto

Pocos adultos desarrollan todo su potencial. Las transformaciones en el lugar de trabajo y en otros lugares podrían cambiar esta situación.

## JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES

Maslow postuló que la gente inicia su desarrollo con necesidades básicas (motivos) que no son perceptiblemente diferentes de la motivación animal. Conforme maduran y se satisfacen sus necesidades de orden inferior, las personas desarrollan motivaciones más exclusivamente humanas. Por tanto, la motivación cambia conforme ascendemos por una jerarquía de las necesidades, o motivos. Esta jerarquía consta de cinco niveles: cuatro niveles de motivación deficitaria y un último nivel altamente desarrollado a los que se denomina motivación del ser o autorrealización.

### Motivación deficitaria

Los primeros cuatro niveles de la jerarquía de necesidades pueden entenderse como la motivación para superar el sentimiento de una deficiencia, y por eso se les conoce colectivamente como motivación deficitaria. En cualquiera de esos cuatro niveles, una necesidad básica que no se satisface da lugar a un deseo vehemente y dirige la acción para obtener su satisfacción. Esta satisfacción produce placer. Por supuesto, no sería posible medir operacionalmente las experiencias subjetivas de “deseo vehemente” y “placer” en los estudios con animales que constituían la estrategia básica de investigación de los conductistas con los que estudió Maslow. No obstante, a los seres humanos se les puede pedir que informen de sus experiencias; y, según Maslow, se les debería pedir que lo hicieran.

¿Cuáles son esas necesidades básicas? Maslow mencionó cuatro y afirmó que surgen en un orden particular. Cada necesidad debe satisfacerse, de manera más o menos adecuada, antes de que el individuo pueda ascender a una necesidad “superior”. “De manera más o menos adecuada” no es una afirmación tan precisa como uno desearía.



A medida que se satisface cada nivel de necesidad, la persona avanza en la jerarquía. Si las necesidades no se satisfacen, el crecimiento se detiene.

Los mismos eventos pueden satisfacer la necesidad de una persona, pero no de otra. Maslow ofrece cierta orientación al sugerir que la privación más seria es la que amenaza la personalidad, un ejemplo es la frustración sexual cuando se interpreta como rechazo o inferioridad (Maslow, 1941). Sin esas amenazas agregadas a la autovalía, la privación se tolera con mayor facilidad y supuestamente no interfiere con el progreso en la jerarquía de las necesidades.

## NECESIDADES FISIOLÓGICAS

En el nivel más bajo de la jerarquía de necesidades se encuentran las necesidades fisiológicas de comida, agua, sueño y sexo. Esas necesidades son esenciales para la supervivencia humana y animal. Si no se satisfacen, dominan la motivación, independientemente de que tampoco se hayan satisfecho otras necesidades de orden superior. “Para el hombre que está extremada y peligrosamente hambriento no existe más interés que la comida”, afirmó Maslow (1943) (en Lowry, 1973, p. 156).

Los animales inferiores pueden vivir siempre en este nivel, pero los seres humanos, en condiciones normales, tienen sus necesidades fisiológicas predeciblemente satisfechas. Si esas necesidades se satisfacen en forma adecuada (aunque no necesariamente conduzcan a la satisfacción completa), se hace notar el siguiente nivel de necesidad. Si, después de avanzar, la persona se encuentra en una situación en que las necesidades fisiológicas dejan de estar satisfechas, éstas se convierten una vez más en la motivación que predomina. En la terminología



de Maslow, se denomina prepotente a la necesidad que domina en un momento dado. Antes de cenar, el hambre es una necesidad prepotente; después de comer, deja de serlo. Algo más acapara la atención y por tanto se vuelve prepotente.

Maslow (1943) sugirió que la historia, y el nivel actual, de satisfacción de necesidades de una persona es importante. Hipotetizó que “son precisamente esos individuos en quienes siempre se ha satisfecho una cierta necesidad quienes están mejor equipados para tolerar la privación de esa necesidad en el futuro, y... quienes han sido privados en el pasado reaccionarán de manera diferente a la satisfacción actual de alguien que nunca ha sido privado” (en Lowry, 1973, p. 157). La investigación sobre los efectos de las dietas en el metabolismo de la comida ofrece apoyo a esta afirmación al nivel fisiológico; quienes han llevado una dieta en el pasado convierten la comida en grasa con mayor rapidez que quien no la ha llevado. ¿Quiénes han sido privados de amor o seguridad podrían también acumular esas satisfacciones cuando están disponibles?

## NECESIDADES DE SEGURIDAD

En el siguiente nivel, la motivación predominante de la persona es garantizar una situación segura. La familiaridad se percibe como segura, por lo que los niños pequeños se sienten amenazados cuando ocurren situaciones nuevas (ruidos fuertes, animales desconocidos, peleas o divorcio de los padres, etc.). Por supuesto, también la violencia física amenaza la seguridad de niños y adultos. En su mayor parte, las necesidades de seguridad de los adultos se satisfacen en una sociedad ordenada, y son amenazadas por emergencias como “la guerra, la enfermedad, las catástrofes naturales, las olas delictivas, la desorganización social, la neurosis, la lesión cerebral (y una) situación crónicamente mala” (Maslow, 1943; en Lowry, 1973, p. 160).

Maslow interpretaba algunas neurosis como un intento de garantizar un sentimiento de seguridad. Los neuróticos compulsivos y obsesivos, en especial, tratan de mantener la vida predecible, aunque eso impida su funcionamiento a un nivel superior. Para otros, el dinero parece prometer la seguridad. Por ejemplo, una persona cuyas empresas le producen gran riqueza,

pero poco amor, puede continuar esforzándose por un sentimiento de seguridad a través de transacciones financieras compulsivas.

## NECESIDADES DE PERTENENCIA Y AMOR

Si las necesidades fisiológicas y de seguridad se satisfacen adecuadamente, el siguiente nivel que se torna prepotente es la necesidad de amor y pertenencia. En este nivel la persona busca amor y amistad. Maslow incluyó la necesidad de dar amor así como de recibirlo. Describió esas necesidades como una fuente frecuente de desajustes en nuestra sociedad.

El sexo participa en este nivel en la medida en que es una expresión de afecto; pero también puede funcionar a un nivel puramente fisiológico (es decir, el primer nivel de la jerarquía). Maslow estaba interesado en la sexualidad humana, ampliando sus estudios doctorales en los cuales observó la sexualidad en animales. Entrevistó a 120 mujeres acerca de su sexualidad en el contexto de un estudio más amplio de sus personalidades individuales. También planeaba estudiar a prostitutas, pero no terminó la investigación. Al final de su vida dijo: “Si empezara todo de nuevo, estudiaría la homosexualidad... como un medio de profundizar en la comprensión de la humanidad” (Maslow, 1968a, p. 54). Su trabajo antecedió al surgimiento de la sexología y fue menos estadístico que el trabajo posterior de Alfred Kinsey y otros. Describía la insatisfacción sexual como una importante “necesidad deficitaria” y soñaba, “si pudiera descubrir la manera de mejorar la vida sexual de incluso un 1%, entonces podría mejorar a la especie entera”

## NECESIDADES DE ESTIMA

La siguiente necesidad que emerge en la jerarquía es la necesidad de autorrespeto y de la estima de los demás. La estima debería ser “estable (y) tener bases firmes”, con lo cual Maslow quería decir que debería ser resultado de habilidades y logros reales. La reputación basada en falsas premisas no satisfaría esta necesidad.

Podemos interpretar los esfuerzos de logro como manifestaciones de las necesidades de estima, ya que la sociedad admira a quien tiene éxito. Donald Trump, por ejemplo, cuyas necesidades fisiológicas, de seguridad y de amor fueron satisfechas por la seguridad financiera y el cariño de su familia, tenía una elevada motivación para triunfar en su carrera. La concepción jerárquica de Maslow también sugiere que la gente que no se siente amada, que tal vez sienta el rechazo de sus padres, continuará funcionando en el tercer nivel de la jerarquía y no estará motivada por las necesidades de estima. Quizá la trágica historia de la vida de Marilyn Monroe puede entenderse de esta manera.

Cuando esas necesidades no se satisfacen, nos sentimos inferiores. Maslow (1943) observó que Adler, quien escribió mucho acerca de los sentimientos de inferioridad, prestó más atención que Freud a las necesidades de estima. Si las necesidades se satisfacen, sentimos “autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y adecuación de ser útil y necesario en el mundo” (en Lowry, 1973, p. 162). La investigación apoya esta idea; los estudiantes no graduados que calificaron alto en una medida de autorrealización (el Inventario de Orientación Personal, que se describe más adelante) también calificaron más alto en una medida de Confianza en la Auto-presentación Física que quienes estaban menos autorrealizados (Ryckman, Robbins, Thornton, Gold y Kuehnel, 1985).

Aunque las necesidades de estima son las motivaciones deficitarias más elevadas de Maslow, son sólo el cuarto de cinco pasos de desarrollo. El nivel más alto, la autorrealización, es tan diferente del resto que permanece sola como un motivo no deficitario.

### Motivación del ser

Una vez que las necesidades deficitarias se han satisfecho de manera más o menos adecuada, la persona funciona a un nivel superior al que Maslow denominó motivación del ser, en oposición a la motivación deficitaria. Este nivel es el pináculo del desarrollo y el centro de atención de la teoría de Maslow. Aquí se describe brevemente y más adelante en el capítulo se describe de manera más completa.

## LA NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN

En esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias sino más bien por la necesidad de “realizar” o satisfacer su potencial. “Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si es que quiere ser feliz. Un hombre debe ser lo que puede ser. Llamamos autorrealización a esta necesidad” (Maslow, 1943; en Lowry, 1973, p. 162). Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de ser” (p. 163). Subjetivamente, la persona se siente aburrida si se satisfacen las necesidades de orden inferior, y este aburrimiento motiva y es aliviado por el esfuerzo de autorrealización.

Como los seres humanos tienen potenciales diferentes (en comparación con la similitud de sus necesidades fisiológicas), las conductas particulares motivadas por las necesidades de autorrealización varían de una persona a otra. Para Maslow (1968b, p. 33), “la autorrealización es idiosincrásica porque cada persona es diferente”. Este paso parece tener la influencia de la descripción que hizo Carl Jung del proceso de individuación en la adultez (Schott, 1992).

### Diferencias entre la motivación D y la motivación B

Las necesidades de orden inferior ocurren al inicio del desarrollo del individuo y abajo en la escala filogenética (cuando se comparan las especies). Como son necesarias para la supervivencia, las necesidades de orden inferior no pueden ser pospuestas con tanta facilidad como las de orden superior, y se sienten más urgentes cuando no se han cumplido. Maslow (1954/1987, p. 57) citaba un ejemplo: “El respeto es un lujo prescindible cuando se compara con la comida o la seguridad.” Lujo o no, vivir al nivel de las necesidades de orden superior trae mejor salud física y mayor felicidad y serenidad subjetivas.

Para resaltar la diferencia de la motivación deficitaria, Maslow describió a la gente en el nivel de autorrealización como metamotivada. En este nivel las personas están motivadas por “metanecesidades” o “valores B” (“B” de becoming, apropiado) como la belleza, la verdad y la justicia. No están motivadas en el sentido tradicional del término, es decir, no buscan reducir una necesidad para restablecer la homeostasis. En el nivel más alto hay menos determinismo

(basado en la disponibilidad en el ambiente de la satisfacción de las necesidades) y más libertad psicológica (Maslow, 1955). La percepción ya no se centra en la búsqueda de objetos para satisfacer las necesidades; puede ser más pasiva y receptiva. Ésta es la motivación B, en contraste con la motivación D (motivación deficitaria). Las relaciones interpersonales adoptan una cualidad muy diferente en el nivel de la motivación B. Maslow describió el amor B como no posesivo y disfrutable. En contraste, el amor D a menudo está contaminado por los celos y la ansiedad. El amor B permite a la pareja más independencia y autonomía y facilita el crecimiento de cada persona (Maslow, 1955).

Resultaría tentador interpretar la jerarquía de Maslow de una manera simple: que cada necesidad prevalece hasta que se satisface y luego desaparece. Sin embargo, esta interpretación, que podría significar que la autorrealización no aparece como necesidad hasta la cima de la jerarquía, es demasiado simplificada (Maslow, 1968b, p. 26). La dificultad es que incluso en los primeros niveles de la jerarquía aparecen elementos de autorrealización, por ejemplo, curiosidad, tendencias creativas y talentos. Por consiguiente, es posible encontrar tendencias de autorrealización a lo largo de la vida. Sin embargo, sólo somos dominados por ellas cuando alcanzamos el nivel más alto de la jerarquía de necesidades. Como no alcanzamos ese nivel superior a menos que las necesidades de orden inferior sean suficientemente satisfechas, la jerarquía de necesidades proporciona una lista de prerrequisitos para convertirse en un ser humano plenamente desarrollado. Con base en esta jerarquía de necesidades, podemos afirmar que, incluso si están disminuidas por varias discapacidades, las personas tienen ciertos derechos, como el derecho a la seguridad y al respeto, para desarrollar su pleno potencial (Schultz, 1996). Esta lista de necesidades puede orientar a quienes atienden a personas que se ajustan a condiciones de discapacidad, al señalar las necesidades psicológicas que se vuelven destacadas para sus pacientes (Calabro, 1997). Más allá de eso, una jerarquía de necesidades ofrece un modelo para que la sociedad establezca prioridades al esforzarse para proveer a sus miembros y facilitar su desarrollo como seres humanos: comida, seguridad, trabajo honrado, y así sucesivamente.

## UNIDAD III

### Aproximación Cognoscitiva.

#### KELLY

#### La psicología de los constructos personales.

Durante 12 años Kelly fue profesor en una pequeña universidad del oeste de Kansas. Aunque su formación fue en educación más que en psicología clínica, atendió a muchos estudiantes en una clínica gratuita de consejería que estableció. Esta clínica se convirtió en el laboratorio de la teoría que estaba preparando. Durante este tiempo fungió como psicólogo eventual en muchas escuelas rurales de Kansas y, por ende, se le debe reconocer como psicólogo escolar, aunque esto suele pasarse por alto (Guydish y otros, 1985). A menudo se olvida también su uso temprano de calificaciones con adjetivos bipolares, lo cual se volvió popular muchos años después (Jackson y otros, 1988). Según su relato, nunca, ni siquiera al final, cobró por sus consultas. Kelly (1963a) estaba consciente del impacto de la Gran Depresión en sus estudiantes, pero sentía que la psicología tenía una función importante “para generar la imaginación necesaria para prever... posibilidades” de superar las limitaciones de las circunstancias (p. 50). Por tanto, a pesar de sus antecedentes científicos como ingeniero, la imaginación del dramaturgo desempeñó un papel importante en su sentido de lo que debería ser la psicología, e integró esta aproximación con la ciencia. Conforme alternaba entre ver a pacientes y supervisar a estudiantes graduados, Kelly llegó a considerar que en ambos casos hacía un trabajo cognoscitivo similar. “El hombre científico” se convirtió en su metáfora para el trabajo terapéutico.

George Kelly propuso una teoría de la personalidad que hace hincapié en los pensamientos del individuo. Cuando lo hizo estaba fuera de la corriente principal de la psicología. A pesar de que en la psicología tuvo lugar una revolución cognoscitiva, y de la necesidad de estudiar la cognición como variable de la personalidad (Cacioppo y otros, 1996), la teoría de Kelly todavía se encuentra relativamente aislada de otros enfoques, debido quizá a su énfasis idiográfico y a

su orientación teleológica (G. S. Howard, 1988; B. Warren, 1991). Se concentra en la personalidad individual, más que en la situación, y de esta forma difiere del enfoque cognoscitivo del aprendizaje social presentado en el capítulo II. De hecho, Kelly se refería a su aproximación a la personalidad como la teoría del burro.

Con esto quería decir que la teoría atañe a la “naturaleza del animal” y no a las fuerzas ambientales que empujan (“teorías de la horqueta”) o jalan (“teorías de la zanahoria”) al individuo (Kelly, 1958). Igual que esta frase sin pretensiones, la teoría de Kelly no especula con constructos teóricos abstractos e inobservables; más bien se centra en la experiencia fenomenológica del individuo (véase B. M. Walker, 1990), como lo hacen las teorías humanistas en los dos capítulos siguientes (véase Epting y Leitner, 1992). A diferencia de la perspectiva humanista, a la teoría de Kelly se le critica por omitir la motivación (Henry y Maze, 1989), pero tal vez es un juicio demasiado duro. A pesar del énfasis de la teoría enfocada en los pensamientos de la persona, algunos afirman que no se trata de una teoría cognoscitiva (W. G. Warren, 1990a, 1990b) y Kelly (1955) estaba de acuerdo. Abogaba por una integración holística, incluso humanista (Kelly, 1969) de la cognición con otros procesos, que por lo general se consideran por separado como emocionales y motivacionales. Hablando de manera general, la visión de Kelly es similar a la de Alfred Adler. De hecho, publicó parte de su trabajo en una revista adleriana, *Individual Psychology* (Kelly, 1963b, 1964) y, al igual que Adler, citó al filósofo Hans Vaihinger (Kelly, 1964). Las personas no son títeres de la realidad. Construyen su propio destino por la forma en que interpretan los acontecimientos.

## ALTERNATIVISMO CONSTRUCTIVO.

Inspirado en sus experiencias como clínico y miembro del cuerpo docente en una disciplina de investigación, Kelly desarrolló una metáfora de la personalidad que describía al ser humano como científico. Así como un científico utiliza las teorías para planear observaciones, una persona recurre a los constructos personales para predecir lo que sucederá en la vida. Igual que un científico que busca una teoría con la mayor capacidad predictiva, la persona intenta desarrollar conceptos que hagan más predecible su vida personal, en especial en el campo de

las relaciones interpersonales. Las predicciones precisas permiten control. La persona, como el científico, encuentra que las predicciones no siempre son confirmadas por la experiencia y en ocasiones debe revisar esos conceptos personales. Ésta es entonces la metáfora del hombre científico propuesta por Kelly (1955, p. 4).

Kelly no propuso alguna motivación o fuerza que movilizara a la persona. Es decir, no fue necesaria una teoría motivacional: ningún concepto similar a la libido de Freud o a la recompensa de los teóricos del aprendizaje. La persona ya está activa y la dirección de esta actividad la determinan “las formas en las cuales anticipa los eventos”. De esta forma la persona se adapta

### Avance de las teorías de Kelly

#### Diferencias individuales

Los individuos difieren en los constructos personales (cogniciones) que aplican a la experiencia. De esto se derivan otras diferencias (emociones, conducta).

#### Adaptación y ajuste

Los constructos que pueden predecir con precisión una amplia variedad de experiencias son más adaptativos que los constructos que sólo predicen experiencias limitadas. Se presentan diversas técnicas terapéuticas, incluyendo la terapia de rol fijo.

#### Procesos cognoscitivos

La cognición es central para la personalidad. Los procesos cognoscitivos se describen de manera minuciosa en la teoría de Kelly. Las conductas y emociones se derivan de las cogniciones.



## Sociedad

Las relaciones sociales requieren que una persona pueda entender los constructos personales de otra. Kelly no considera las instituciones sociales más amplias.

## Influencias biológicas

Kelly no considera de forma explícita los factores biológicos.

Sin embargo, su concepto de “constructos preverbales” y sus ideas sobre la relación entre el cambio de constructo y las emociones tienen implicaciones potenciales para la salud y la enfermedad.

## Desarrollo infantil

Aunque Kelly no se centra en la niñez, los niños desarrollan constructos para dar sentido a su experiencia, en especial a su experiencia con la gente.

## Desarrollo adulto

Los adultos continúan usando los constructos personales desarrollados con anterioridad, cambiándolos cuando no hacen una predicción precisa.

Activamente en un camino orientado al futuro. Para continuar con la metáfora del “hombre científico”, la persona hipotetiza los sucesos futuros lo mejor que él o ella pueden.

Kelly (1955, p. 15) hace explícita la posición filosófica detrás de esta teoría: “Suponemos que todas nuestras interpretaciones actuales del universo están sujetas a revisión o reemplazo.”

De- nomina alternativismo constructivo a esta suposición. Dado que podríamos construir el mundo de manera diferente, nuestras creencias no tienen el estatus de verdades objetivas. Más bien, deberíamos hacer hincapié en el acto de construir, percatándonos de que nuestros conceptos nunca son idénticos a la realidad última sino siempre tentativa y sujetos a revisión (Mc- Williams, 1993). Esta incertidumbre puede traer libertad más que ansiedad. En lugar de estar determinadas, como suponen las teorías de estímulo-respuesta y psicoanalítica, las personas son libres en la medida en que pueden construir “interpretaciones del universo” alternas.

La teoría se plantea de manera clara y explícita en 12 afirmaciones sucintas. Esa docena de afirmaciones consta de un postulado fundamental y 11 corolarios.

El postulado fundamental

El postulado fundamental de Kelly afirma:

Los procesos de una persona están psicológicamente canalizados por las formas en que anticipa los eventos. (Kelly, 1955, p. 46.)

Nos preparamos para los acontecimientos que anticipamos. Esta anticipación, precisa o imprecisa, determina nuestras acciones, pensamientos y emociones. Imagine que espera ganar la lotería mañana; ahora imagine que espera que el mundo termine mañana. Esas anticipaciones tienen efectos distintos, ¿no? Si los sucesos ocurren como se anticipó, tiene lugar la validación. De no ser así, se invalidan (Landfield, 1988). Este ciclo de construir los acontecimientos y de confirmar o no la construcción se repite, en ocasiones con la revisión del sistema de constructos (véase la figura 12.1). Aprender de la experiencia a través de la confirmación o la desconfirmación de hipótesis es, por supuesto, el estilo del científico.

¿Las personas son en verdad como científicos en su vida personal? Aunque la metáfora del científico se ha vuelto popular incluso fuera de la teoría de Kelly (por ejemplo, D. Kuhn, 1989),

los individuos no son muy buenos científicos en su vida cotidiana. En primer lugar, buscan la confirmación de sus creencias, mientras los científicos buscan evidencia que podría desconfirmarlas (Klayman y Ha, 1987). Por lo general, vivimos de forma que nuestras profecías se realicen. La vida con frecuencia ofrece evidencia suficiente de ambos lados para permitir la confirmación de expectativas mutuamente contradictorias, dependiendo del lado que miremos. Esta visión selectiva es sugerida por la imagen del vaso “medio vacío, medio lleno”, que confirma las expectativas optimistas o pesimistas. El optimismo es mantenido por las expectativas optimistas y por la tendencia a pasar por alto las negativas. Por otro lado, la gente deprimida mantiene su depresión por la autoconfirmación (Andrews, 1989). Por ejemplo, una persona deprimida puede esperar que los otros no deseen tener una amistad cercana y por tanto evitará buscar la desconfirmación (por ejemplo, sugiriendo pasar tiempo juntos) y más bien buscará la confirmación (por ejemplo, evidencia de que la persona tiene otros amigos).

La validación e invalidación de los constructos personales son ciertamente menos precisas que los experimentos cuidadosos del científico. En efecto, la experiencia que un extraño ve como clara evidencia contra los constructos de la persona puede no influir en nuestro imperfecto científico. Milton Rokeach (1964) describe sus esfuerzos por disuadir a tres pacientes psiquiátricos de su afirmación de ser Cristo al reunirlos en el mismo pabellón de un hospital. ¿No esperaría usted que confrontar a otros Cristos fuese evidencia convincente de que el propio delirio era erróneo? Aunque esto parece lógico, cada uno de los tres pacientes mantuvo su creencia.

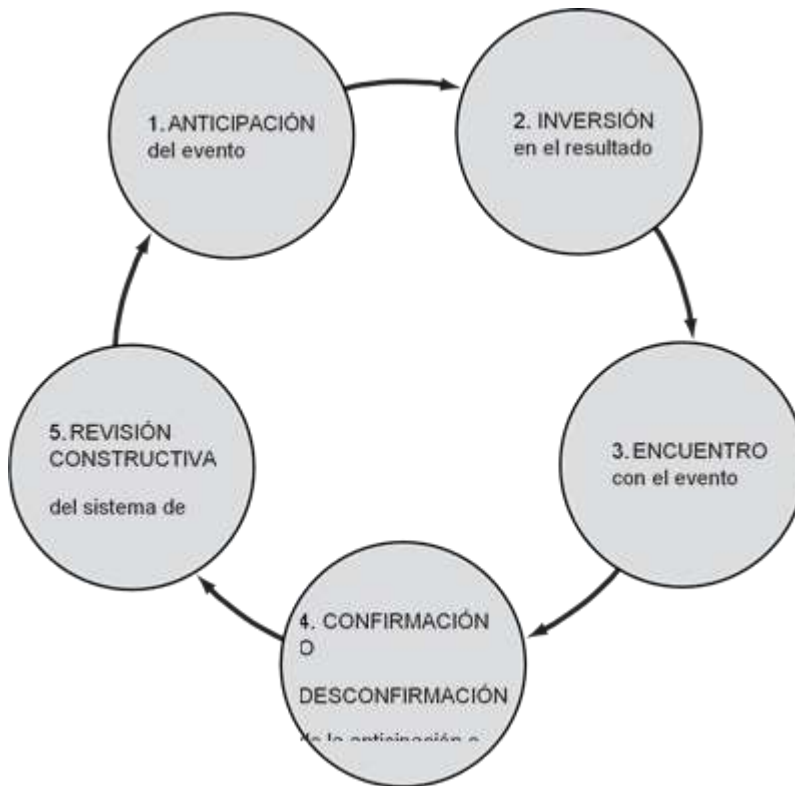
## EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN

Puesto que la anticipación (o construcción) de los eventos es tan importante, Kelly describió este proceso en detalle. Cuatro de los corolarios de Kelly explican el proceso de la construcción (R. A. Neimeyer, 1987).

## El corolario de la construcción

De acuerdo con el corolario de la construcción:

Una persona anticipa eventos al construir sus réplicas (Kelly, 1955, p. 50).



Al igual que un científico que anticipa que las observaciones confirmarán una hipótesis de investigación planteada, nosotros anticipamos la confirmación de nuestros constructos (véase Mancuso, 1998). Basamos nuestras expectativas del próximo juego de fútbol en las experiencias de los juegos anteriores, del siguiente concierto por los conciertos previos, y así sucesivamente. Los eventos, más o menos similares, ocurren de manera repetida y nuestros planes

para el futuro se sustentan en las lecciones del pasado. Por supuesto, siempre hay alguna diferencia. Los sucesos no se repiten de manera exacta. No obstante, la adaptación sería imposible si no identificásemos suficiente semejanza entre los eventos como para permitir la predicción del futuro. Logramos esto al aplicar los constructos a varios eventos.

Eventos es un término amplio e inclusivo. Puede aplicarse a los eventos en el sentido usual de la palabra; por ejemplo, “la víspera de año nuevo es un momento para celebrar” aplica el constructo “un momento para celebrar” al evento “la víspera de año nuevo”. Sin embargo, el concepto de evento de Kelly se emplea más a menudo para referirse a la gente. Así, si decimos que “Hitler estaba trastornado”, estamos aplicando el constructo “trastornado” al evento (en este caso una persona) “Hitler”.

El lenguaje de los constructos y la predicción suena demasiado cognoscitivo y se le critica por ser abiertamente intelectualizado e ignorar el lado emocional de la experiencia humana (Bruner, 1956; Rogers, 1956). Kelly pretendía que esos procesos se entendieran de manera más amplia (véase J. Adams-Webber, 1990). También se incluyen anticipaciones no verbalizadas e inconscientes. Kelly (1955, p. 459) se refiere al constructo preverbal como “uno que continúa utilizándose aunque carezca de un símbolo verbal consistente”. Los constructos pueden experimentarse como emociones (Landfield y Epting, 1987, p. 15). Si una persona se pone tensa cada vez que su padre está presente, eso es evidencia de un constructo relacionado con el padre, incluso si el individuo no está al tanto de alguna idea al respecto y no puede verbalizarlo. Un terapeuta cita a una paciente que desarrolló un constructo preverbal como consecuencia del abuso sexual sufrido en la niñez: “Cuando mi esposo me toca siento que me recorre un escalofrío. No sé por qué, es un hombre realmente bueno y sé que no me lastimaría” (Cummins, 1992, p. 360). El “escalofrío” es evidencia de un constructo que ella no puede expresar en un lenguaje más preciso. Si bien es difícil y doloroso descubrir esos constructos preverbales, son claves importantes para la personalidad. Muchos trastornos psicosomáticos (cefaleas, problemas estomacales o intestinales, etc.) son resultado de

constructos no verbalizados; el cuerpo expresa constructos en su propio lenguaje. En la terapia, el paciente puede aprender a verbalizar esos constructos. Por ejemplo, una paciente con dolores frecuentes de pecho aprendió a expresar su ira y los dolores mejoraron rápidamente (Leitner y Guthrie, 1993).

### El corolario de la experiencia

Los constructos pueden cambiar. El corolario de la experiencia es el planteamiento que hace Kelly (1955, p. 72) de un principio del desarrollo. Dice:

El sistema de construcción de una persona varía a medida que construye sucesivamente las réplicas de los eventos.

En resumen, la gente cambia con la experiencia. Las direcciones de este cambio varían de manera individual y pueden entenderse a partir de otros corolarios que se explicarán más adelante (incluidas la elaboración de constructos, la restricción y el movimiento de canalización). Quizá la teoría de Kelly es tan interesante por lo que no dice acerca del cambio. Algunos teóricos han propuesto etapas universales del desarrollo (por ejemplo, Freud y Erikson), Kelly no. A diferencia de los teóricos de las etapas, Kelly no propone que el desarrollo deba ocurrir en una secuencia fija o en una dirección particular (Vaughn y Pfenninger, 1994). Tampoco acentúa la función del ambiente en la producción del cambio. No obstante, la teoría del constructo personal, tal como Kelly la propuso y otros la ampliaron, describe el desarrollo, en especial en la vida adulta, conforme la gente utiliza y revisa sus constructos personales (Berzonsky, 1992; Viney, 1992).

### El corolario de la elección

¿Cómo decidimos cuál de nuestros constructos aplicar en un evento? El corolario de la elección de Kelly (1955) plantea:

Una persona elige para sí misma, en un constructo dicotomizado, la alternativa con la cual anticipa la mayor posibilidad de extensión y definición de su sistema (p. 64).

(El término dicotomizado se explicará más adelante, cuando consideremos el corolario de la dicotomía.) Al igual que un científico cuya teoría ha funcionado hasta ahora, el individuo busca ampliar sus predicciones. En la terminología de Kelly, una persona siempre hace una elección elaborativa (p. 65). En ocasiones ésta supone ampliar el sistema de constructos. Sin embargo, el énfasis se encuentra en la acción o elección, no en la elaboración cognoscitiva: en atreverse a hacer algo diferente (Butt, 1998). Incluso el consumo de drogas y la adicción son, en un enfoque de constructo personal, formas de construir significado, de explorar un sí mismo nuevo y centrado en las sustancias (Burrell y Jaffe, 1999). Si no hay amenaza podemos explorar y experimentar, desarrollando nuevos constructos en el proceso. Pero si la amenaza es demasiado grande, la persona actuará más bien de la misma forma que antes, elección a la que se denomina sedimentación. Aunque menos sana, la sedimentación protege contra la elección abiertamente amenazante de cambio, la cual se siente como si pudiera destruir el sistema (Butt, 1998). No es fácil predecir qué elección hará un individuo. La elección elaborativa puede adoptar varias formas, como advierte Kelly:

Uno puede anticipar los eventos intentando tener mayor certeza acerca de cada vez menos cosas o tratando de adquirir una vaga conciencia de cada vez más cosas en el horizonte confuso (p. 67).

El corolario de modulación

¿Con qué extensión pueden aplicarse los constructos de una persona a las nuevas experiencias? Ésta es la pregunta que hace el corolario de modulación de Kelly (1955):

La variación en el sistema de construcción de una persona está limitada por la permeabilidad de los constructos en cuyos rangos de conveniencia radican las variantes (p. 77).

Se denomina constructo permeable al que puede aplicarse a nuevos elementos:

Un constructo es permeable si admite en su rango de conveniencia nuevos elementos que aún no se construyen dentro de su marco de referencia.

Por ejemplo, imagine que un individuo piensa que muchas personas “pueden leer la mente” y que otros “no pueden leerla”. Cada uno de sus amigos y conocidos se categoriza como lector o no lector de la mente. Ahora la persona conoce a alguien nuevo. ¿Le aplicará o no el constructo de lector de la mente? De hacerlo, el constructo es permeable. Los constructos permeables pueden utilizarse para construir nuevas experiencias.

El opuesto de un constructo permeable es un constructo concreto. Forma parte del sistema de constructos de la persona, pero no está abierto a nuevos elementos. Una persona tendrá el constructo de lector de la mente como constructo concreto si cree que había lectores de la mente en el pasado, pero que ya no los hay. En contraste, una persona que no piensa en la gente como lectores o no lectores de la mente, incluso de un grupo cerrado de personas sin la posibilidad de agregar a otras, no tendrá este constructo, sea como constructo concreto o de otro tipo. George Kelly (1955, p. 1076) sugirió otro ejemplo de constructo concreto: la mayoría de las personas, incluso aquellas que aceptan que alguna vez ocurrieron milagros, consideran que la edad de los milagros se encuentra en el pasado.

Cuando tratan con constructos (o polos) problemáticos, los terapeutas kellianos trabajan con el paciente para hacerlos más concretos, o impermeables, de forma que éstos y sus efectos devastadores no se apliquen a nuevas experiencias. En la terapia constructivista también se realizan otros tipos de cambio del sistema de constructos —cambios en la estructura del sistema de constructos.

## LA ESTRUCTURA DEL SISTEMA DE CONSTRUCTOS

Cuatro de los corolarios de Kelly explican la estructura del sistema de constructos (R. A. Neimeyer, 1987).



El corolario de la dicotomía

Los constructos siempre son bipolares. El corolario de la dicotomía de Kelly (1955) propone:

El sistema de construcción de una persona está compuesto por un número finito de constructos dicótomos.

Bueno-malo, popular-impopular, inteligente-estúpido, y así sucesivamente, son ejemplos de constructos dicótomos. Uno u otro polo pueden aplicarse a un evento (persona).

También es posible que el constructo se considere irrelevante (véase adelante el corolario de rango) y que ningún polo pueda aplicarse a un evento particular. Por lo general, un lado del constructo bipolar suele usarse más a menudo que el otro. Los polos se conocen como el extremo de la semejanza y el extremo del contraste por la forma en que se miden en la prueba REP (analizada más adelante en este capítulo). Por lo general se utiliza más el extremo de la semejanza, el cual describe en qué se considera que se parecen varias personas. El extremo del contraste dice cómo se distinguen. Un individuo puede sorprenderse al conocer la naturaleza de sus dicotomías. Por lo general, el extremo del contraste está sumergido o es menos accesible.

Cuando la gente cambia, sobre todo en respuesta al estrés, la naturaleza dicótoma de los constructos tiene implicaciones predictivas importantes para los terapeutas kellianos. Cuando la gente está estresada, cambia a menudo de un polo al polo opuesto de un constructo dicótomo. Kelly (1955, p. 938) ofrece el ejemplo de un paciente que pasa de la amabilidad a la hostilidad. Otro ejemplo es el oficial de policía que viola la ley (D. A. Winter, 1993). A esos cambios de un polo a otro se les denomina movimiento de canalización. Los terapeutas kellianos prestan especial atención a los opuestos del paciente, que a menudo no se plantean, por ser direcciones en las que puede ocurrir el cambio, sobre todo cuando el estrés (en la terapia o en el mundo) hace que los patrones actuales resulten inadecuados. Con una comprensión detallada de los constructos particulares del individuo, el terapeuta puede hacer una conjetura plausible de la dirección en que se moverá una persona cuando las elecciones

que operan en ese momento dejen de ser validadas. Esto puede ofrecer una advertencia anticipada de un cambio peligroso. Desde una perspectiva positiva, el terapeuta armado con dicha información puede utilizar la invalidación planeada de los constructos vigentes para producir el cambio en un paciente, cuando se considere que dicho cambio puede darse en una dirección segura y deseable.

Ambos polos del constructo deben entenderse desde el punto de vista del individuo. A menudo las dicotomías no son estrictamente lógicas. Por ejemplo, el opuesto de ambicioso puede ser feliz. Las dicotomías varían de una persona a otra. Alvin Landfield (1982) cita el ejemplo de dos personas con contrastes muy diferentes para vivacidad. Para una el contraste era agotamiento; para la otra, suicidio. Difícilmente requieren entrar en detalles. Las implicaciones de esos diferentes constructos dicótomos.

#### El corolario de la organización

Cuando una persona posee muchos constructos debe tener alguna forma de elegir el o los que sean relevantes para anticipar varios eventos. Así como un mecánico eficiente mantiene sus herramientas bien ordenadas, una persona hace lo mismo con sus constructos. La comparación es adecuada puesto que, después de todo, los constructos son herramientas para la adaptación psicológica al mundo.

De acuerdo con el corolario de la organización,

Para su conveniencia en la anticipación de los eventos, cada persona desarrolla específicamente un sistema de construcción que abarca las relaciones ordinales entre los constructos (Kelly, 1955, p. 56).

Los constructos superordinados, que se aplican de manera amplia a varios constructos de orden inferior, son más abstractos. El concepto superordinado de vegetales incluye varios conceptos de orden inferior: zanahorias, frijoles, maíz, etc. Si algunas cosas son ciertas de todos los vegetales (por ejemplo, proporcionan vitaminas y poca grasa), resulta más conveniente tener un concepto superordinado en lugar de tener constructos limitados. Por el contrario,

agregar categorías subordinadas para romper un concepto mayor puede dar lugar a más anticipaciones correctas. Considere el caso de los hongos venenosos. Desarrollar subcategorías de hongos comestibles y hongos venenosos es adaptativo y potencialmente puede salvar la vida. De forma similar, para mejorar la adaptación puede ser necesario disponer los constructos sobre la gente en una disposición jerárquica. Por ejemplo, distinguimos entre personas dignas de confianza y estafadores. Este tipo de elaboración cognoscitiva puede ser una meta importante de la terapia. El término constructos centrales se refiere a los constructos que son cruciales para la identidad y la existencia de una persona (Kelly, 1955, p. 482). Son constructos superordinados que incluyen a otros inferiores en la jerarquía. Constituyen elementos de estabilización dentro de la personalidad y cambian de manera más lenta que los constructos periféricos, menos integrales. Desarrollar más conceptos abstractos y superordinados ayudan al individuo a superar las contradicciones. Esos constructos de orden superior varían de una persona a otra. “Un hombre puede resolver los conflictos entre sus anticipaciones por medio de un sistema ético. Otro puede resolverlas en términos de la autopreservación”. Si esos constructos centrales no son adaptativos, la terapia puede cambiarlos. Esto no sucede con la educación, que trata con constructos periféricos

### El corolario de la fragmentación

La gente no siempre es congruente. El corolario de la fragmentación de Kelly (1955) nos ayuda a entender la incongruencia:

Una persona puede emplear con éxito una variedad de subsistemas de construcción que son inferencialmente incompatibles entre sí.

No todos los constructos de una persona operan en el mismo momento. En un momento podemos ser un competidor implacable y al siguiente un amigo cariñoso. Este potencial de fragmentación sugiere que los observadores pueden errar si infieren la personalidad de una muestra limitada de conducta.

El corolario del rango

Cualquier constructo tiene sólo una utilidad limitada. El corolario del rango de Kelly (1955) dice:

Un constructo sólo es conveniente para la anticipación de un rango finito de eventos.

El rango de la conveniencia de un constructo se refiere a los eventos a los que se aplica. Si cualquier polo de un constructo dicotómico describe el evento (o persona), ese evento se encuentra dentro del rango de la conveniencia del constructo. Manzanas, plátanos, yogurt y grupos de colesterol se encuentran dentro del rango de la conveniencia del constructo dicotómico de comida nutritiva frente a comida chatarra, pero cemento se encuentra fuera del mismo. Los ejemplos con constructos personales son más problemáticos porque cada uno de nosotros tiene constructos algo diferentes. Es probable que la mayoría de la gente coincida en que Saddam Hussein, Adolf Hitler y la madre Teresa se encuentran dentro del rango de la conveniencia del constructo malos contra buenos. Pero discreparán acerca de si otros individuos (¿Magic Johnson?, ¿Charlie Brown?) caen en este ámbito.

## LA INSERCIÓN SOCIAL DE LOS ESFUERZOS DE CONSTRUCCIÓN

Los constructos personales son particularmente importantes para entender la conducta interpersonal. Los tres corolarios restantes de Kelly ubican el proceso de construcción en su contexto social (R. A. Neimeyer, 1987).

El corolario de la individualidad

El corolario de la individualidad de Kelly (1955) plantea:

Las personas difieren entre sí en sus construcciones de los eventos.

Es en esas construcciones donde se encuentran las diferencias individuales, tan importantes para cualquier teoría de la personalidad. No se encontrarán en los ambientes o historias

diferentes, aunque dichos factores pueden contribuir a su formación. Esos eventos externos sólo tendrán efecto a través de los procesos de construcción de los individuos.

#### El corolario de la gente común

Si bien cada persona es única, existen algunas semejanzas de un individuo a otro. El corolario de la gente común de Kelly (1955) sugiere dónde deberíamos buscarlas:

En la medida en que una persona emplea una construcción de la experiencia que es similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos son similares a los de esa otra persona.

A diferencia de lo que se podría inferir de otras teorías, la semejanza entre personas no es una consecuencia necesaria de experiencias similares. Éste es el sentido que se ha hecho de que la experiencia es crítica. En esto, Kelly parece adleriano.

#### El corolario de la sociabilidad

La teoría de Kelly (1955) destaca las relaciones interpersonales. Este último corolario aborda dichas relaciones y permite a los terapeutas kellianos establecer una relación terapéutica con sus pacientes. El corolario de la sociabilidad afirma:

En la medida en que una persona construye los procesos de construcción de otra, puede participar en un proceso social que involucre a la otra persona (p. 95).

Note que la similaridad psicológica, abordada por el corolario de la gente común, no se requiere para que tenga lugar una interacción social. Lo que se necesita es la comprensión más que la semejanza. Esta comprensión puede ser mutua, como entre dos amigos, o puede ser unilateral como entre padre e hijo o entre terapeuta y paciente. Por ejemplo, un terapeuta que atiende a personas con problemas con el alcohol u otras drogas puede ser más eficiente en su rol terapéutico si entiende cómo piensa el paciente acerca del alcohol o las drogas. Esta comprensión a menudo es mayor si el terapeuta se ha recuperado personalmente de problemas de adicción. El proceso social no es posible si ninguno de los participantes en la interacción puede “construir los procesos de construcción” del otro. Este fracaso mutuo en

la construcción puede ocurrir, por ejemplo, entre un psicótico y una persona “normal” o entre dos personas con antecedentes muy diferentes.

Kelly (1955) define el rol como “un proceso psicológico basado en la construcción que hace quien desempeña el rol de los aspectos del sistema de construcción de aquellos con quienes intenta unirse en una empresa social” (p. 97). La psicoterapia implica relaciones de roles, a medida que el terapeuta llega a entender el sistema de constructos del paciente (Leitner y Guthrie, 1993). Este proceso corresponde con lo que otros (en especial Carl Rogers, en el capítulo 13) han denominado empatía (véase Leitner y Pfenninger, 1994). También formamos relaciones de roles con los amigos, los amantes y otros, y en muchos casos las construcciones de roles son mutuas; cada uno entiende al otro.

## **SKINNER**

### **Aproximación Conductual.**

### **BIOGRAFIA.**

Skinner nació en 1904, y creció en Susquehanna, Pensilvania, un pueblo al noreste de E. U. De niño siempre le ordenaron a medirse, controlarse y hacer lo correcto, él mismo describe que su hogar era cálido y estable.

Terminó con honores su licenciatura en literatura inglesa, regresó a casa para tratar de convertirse en escritor, de ahí surgió en él la necesidad de descubrir una “cultura alternativa”, se interesó por la cultura y su estudio.

Empezó a estudiar psicología en Harvard, decía que había fracasado como escritor debido a una desconfianza excesiva hacia el método literario de observación.

Luego de doctorarse, después de una vida universitaria sin sobresaltos y llena de actividades, trabajó en la Universidad de Minesota dando cátedra en introducción a la psicología y psicología experimental.

La publicación de su libro – the behavior of organisms – donde refería sus experimentos con animales en modificación de la conducta, lo llevó a que se le considerara como un teórico muy importante lo que le permitió sentar bases para el éxito de sus siguientes publicaciones.

Siguió trabajando con sus experimentos en modificación de conducta en animales, pero no dejaba de ver que esto se podía aplicar a otras esferas, inventó “la cuna de aire” era una cuna dentro de un cristal con temperatura controlada y el fondo tenía una tela absorbente, la intención era que el niño podía moverse libremente sin la molestia de un calzoncillo o pañal, nunca llegó a ser popular el invento debido a que la cuna tenía un cristal y no barras como dictaba el uso y costumbre.

Pero lo importante para Skinner era, controlar las condiciones de vida del primer año, pues todos los autores postulaban que ese año es crucial para el sano desarrollo de la persona.

Skinner tenía cierta facilidad para aparecer en los medios de comunicación, lo que propicio que sus teorías estuvieran muy presentes, escribió mucho durante toda su vida, poco a poco se vio el cambio que fue teniendo a comparación de sus primeros escritos

Skinner murió escribiendo a los 86 años de vida.

## ANTECEDENTES INTELECTUALES.

### EL DARWINISMO Y EL CANONES DE LA PARSIMONIA.

Su idea de que los estudios aplicados en animales servirían en las personas tiene origen en las teorías de la evolución, Skinner suponía que no éramos muy diferentes a los animales.

Morgan quien no respaldaba mucho la idea de que los animales poseían una inteligencia superior, propuso unos canos de parsimonia, que establece que dadas dos explicaciones se debe aceptar siempre la más sencilla, esto influyó en Skinner seguramente para irse alejando de los conceptos complejos de la conciencia.

## WATSON.

Watson primer psicólogo conductista, señala que no había conciencia, que todo aprendizaje del ambiente y actividad humana es condicionada y condicionable a pesar a pesar de las variables genéticas que se presenten.

Skinner toma mucho de sus definiciones de conductismo aunque critica que Watson rechazara las características genéticas y su tenencia a generalizar sin el apoyo de datos concretos.

Skinner no decía que Watson estuviera equivocado sino que carecía de pruebas para probar sus conclusiones, esto seguramente llevó a Skinner a su trabajo.

## PAVLOV.

Pavlov llevó a cabo un primer trabajo de condicionamiento conductual, recordemos los experimentos de salivación con los perros, Skinner se influenciado en estos experimentos aunque el trató de ir mas allá y decía que Pavlov, había tenido “suerte” pues la salivación es una de las funciones mas condicionantes del organismo.

## FILOSOFIA DE LA CIENCIA.

Lo que más le entusiasmó a Skinner es que los filósofos de la ciencia, crearon nuevos modelos que proponían un modelo explicativo que no dependía de ninguna ciencia metafísica, entre ellos; Percy Bridgman, Ernst Mach, Jules Poincaré. “para Skinner el conductismo no es la ciencia de la conducta humana es la filosofía de la conducta humana”.



## CONCEPTOS PRINCIPALES

### ANÁLISIS CIENTÍFICO DE LA CONDUCTA.

Skinner insistía en que sin importar lo complejo que pudiera llegar a ser la conducta, al igual que cualquier otro fenómeno esta es susceptible de ser observada y sujeta a investigación.

El objetivo es estudiar la conducta y las diversas contingencias, tomando en cuenta los antecedentes, las respuestas y sus diferentes consecuencias.

Evidentemente utilizaba un proceso de investigación, aislando los hechos y estudiándolos de manera independiente hasta hacer una serie de supuestos basado en la medición y registro de dichos datos.

### PERSONALIDAD.

Skinner no se detenía en analizar el concepto del self, es decir el funcionamiento interior, por tanto, la personalidad en sentido estricto, queda fuera del objeto de estudio de Skinner quien utiliza mas bien el término de conducta.

### FICCIONES EXPLICATIVAS

Son los términos que emplean quienes no son conductistas para describir la conducta, Skinner consideraba que eran conceptos que las personas utilizan cuando no entienden la conducta.

Un ejemplo de ficciones explicativas son: La Libertad ( se utiliza cuando no somos conscientes de esas causas, El hombre autónomo ( Skinner lo definía como un agente espiritual, una persona interior impulsada por vagas fuerzas interiores independientes de las contingencias conductuales) La dignidad, ( el crédito o elogio, se da por desconocimiento de la intención por la cual una persona actúa bondadosamente), La creatividad (Es otra forma de negar los actos que motivan la conducta, ya que Skinner dice que la creación del poeta es producto de sus propios antecedentes), La voluntad, (Es una manera confusa y poco realista de contemplar la conducta, Skinner explica que ninguna acción es libre) El self, ( se utiliza cuando no se puede demostrar o encontrar la razón de la conducta del hombre, y decimos que él es el responsable).

## CONDICIONAMIENTO Y REFORZAMIENTO

Conducta de respuesta. Es una conducta respuesta, cuando el organismo responde de una manera automática a un estímulo, el condicionamiento de respuesta se aprende y puede ser demostrable.

Condicionamiento operante. Las conductas operantes son aquellas que se presentan de manera espontánea, la conducta operante es controlada mediante las propias respuestas. Es el proceso de incitar y mantener una conducta por medio de sus respuestas.

Reforzamiento. Un reforzador es cualquier estímulo que sigue a la presentación de la respuesta e incrementa o mantiene la probabilidad de esa respuesta. Habla también de los reforzamientos positivos (los cuales traen como consecuencia un beneficio) y de los reforzamientos negativos (cuando él no realizar la conducta trae como consecuencia un castigo).

## ELEMENTOS QUE FAVORECEN EL CRECIMIENTO DE LA PERSONA.

El crecimiento según Skinner, es la capacidad de reducir al mínimo las condiciones adversas y de incrementar el control provechoso de nuestro medio, Al aclarar nuestros pensamientos, aprovechamos mejor nuestras herramientas para predecir, sostener y controlar nuestra propia conducta.

IGNORANCIA. La falta de conocimiento que tenemos acerca de lo que origina una conducta nos lleva a repetirla en perjuicio propio. Por tanto es necesario observar las conductas que se tienen través de la descripción de las mismas.

ANÁLISIS FUNCIONAL. Es un examen de las relaciones de causa y efecto, trata cada aspecto de la conducta como una función de una condición que puede describirse en términos físicos.

**CASTIGO.** El castigo inhibe el crecimiento personal, pues no ofrece información acerca de cómo hacer algo correctamente, tampoco satisface las demandas de quien lo inflinge ni de quien lo recibe.

**ESTRUCTURA.**

**CUERPO.** En un sistema que solo se basa en datos medibles y observables, el papel del cuerpo es de primordial importancia, aunque no es necesario tener extensos conocimientos anatómicos para predecir cómo la gente se comportará. Para Skinner todo lo que existe es cuerpo.

**LAS RELACIONES Y LA PSICOLOGIA FEMENINA.** El interés se centra en las fuerzas externas que dan forma y controlan a los individuos, la conducta social no es especial ni diferente de otras conductas, consiste una interacción entre dos personas o más.

**RELACIONES.** Dedicar una especial atención al lenguaje del individuo y la importancia de la comunidad lingüística en la configuración de la conducta.

**EMOCIONES.** Skinner defiende un enfoque esencialmente descriptivo de las emociones, no las trata como estados interiores y propone que se observe las conductas correspondientes según la emoción que se presenta, cree que se pueden reducir los problemas actuales para comprender, predecir y controlar las conductas emocionales observando las pautas de comportamiento y que no es necesario remitirse a estados internos desconocidos.

**PENSAR Y CONOCER.** Pensar significa “comportarse debidamente”, según Skinner pensar es tan vago y difuso como los estados emocionales. Define el conocimiento como un repertorio de conductas, el conocimiento es la conducta mostrada cuando se aplica un estímulo determinado.

**CONOCIMIENTO DEL SELF.** Skinner exploró las conductas que describían el conocimiento del self y describe numerosos casos en que no se tiene, donde una persona no conoce las variables que actúan en la realización de determinadas conductas.

Albert Bandura nació el 4 de diciembre de 1925 al norte de Alberta, Canadá. La primaria y la secundaria se combinaban en una escuela en la pequeña ciudad de Mundare. Bandura trabajó en la carretera de Alaska antes de ingresar a la universidad de Columbia Británica, donde se graduó tres años más tarde. Realizó su trabajo de grado en la universidad de Iowa, donde terminó su doctorado en psicología clínica en 1952. Ahí conoció a su futura esposa, Virginia Varns, quien era maestra en la escuela de enfermería. Bandura hizo una estancia posdoctoral en el centro de orientación de Wichita. Más tarde se dirigió a la universidad de Stanford, en California, donde empezó como instructor. Bandura ha permanecido toda su carrera en la facultad de Stanford, donde se convirtió en profesor de tiempo completo en 1964 y obtuvo una plaza definitiva desde 1974. Encabezó el Departamento de Psicología de 1976 a 1977.

## **WALTER MISCHEL y ALBERT BANDURA**

Sus intereses son extensos y no se limitan al área terapéutica, como podría anticiparse a partir de su formación clínica, sino que también incluyen temas más amplios del desarrollo infantil y de problemas sociales. En 1974 fue presidente de la Asociación Psicológica Americana y ha recibido muchas distinciones profesionales por su trabajo académico, incluyendo el Premio para las Contribuciones Científicas Distinguidas de la Asociación Psicológica Americana en 1980 (American Psychological Association, 1981).

Bandura tiene dos hijas. Además de la investigación, le gusta ir de excursión a las montañas y asistir a la ópera.

Se han publicado pocos análisis psicobiográficos desde la perspectiva cognoscitiva del aprendizaje social. Griffith (1984) analizó la vida de Elizabeth Cady Stanton, una defensora de los derechos de la mujer en el siglo XIX, e hizo hincapié en conceptos como el de modelo de rol. Mischel (1968b, pp. 262-272) interpretó un estudio de caso, presentado con anterioridad, de Pearson Brack, un cabo de artillería estadounidense que participó en la Segunda Guerra Mundial, (Grinker y Spiegel, 1945; R. W. White, 1964). Brack fue herido durante un vuelo y a partir de esto experimentaba una enorme ansiedad cuando volaba sobre 10 000 pies. Las interpretaciones psicoanalíticas buscaban fallas de carácter en lo profundo del inconsciente. Por su parte, Mischel interpretó la altitud como un estímulo condicionado que desencadenaba el temor por su asociación con el trauma del vuelo en el que fue herido. Este caso ilustra una estrategia fundamental de este enfoque. La situación real en la que ocurre la conducta es importante, el pasado remoto es menos importante. Además, en este enfoque las variables cognoscitivas son centrales para la interpretación de la personalidad.

Albert Bandura y Walter Mischel ofrecen un análisis teórico de la personalidad en la tradición de la teoría del aprendizaje, pero ponen un énfasis particular en las variables cognoscitivas por la importancia que la capacidad humana del pensamiento tiene para los fenómenos que conforman la personalidad. De esta forma, su teoría sólo es relevante para la especie humana y no se le puede acusar de tener un vínculo demasiado cercano con un modelo animal (como sucede con las teorías de Skinner y de Dollard y Miller).

Si bien Bandura y Mischel tienen orientaciones teóricas similares, han citado sus trabajos de manera recíproca y han sido colaboradores (Bandura y Mischel; 1965), la mayor parte de su desarrollo teórico formal y de su investigación se ha publicado de manera independiente. En este capítulo, los términos específicos se atribuyen al teórico que los propuso. A pesar del considerable traslape entre las teorías, se distinguen en que Mischel ha descrito de manera más plena las limitaciones de las explicaciones de la conducta en términos de rasgos de personalidad y ha ofrecido opciones a dicho concepto. Bandura ha destacado el impacto de las expectativas en la conducta socialmente relevante.

## Avance de las teorías de Mischel y Bandura

### Diferencias individuales

Los individuos difieren en su comportamiento y en los procesos cognoscitivos debido al aprendizaje.

### Adaptación y ajuste

Se ha encontrado que las nuevas terapias que emplean el modelamiento y otras técnicas para tratar las fobias y otros trastornos son eficaces. Las técnicas para aumentar la autoeficiencia son efectivas.

### Procesos cognoscitivos

Los procesos cognoscitivos (incluidas las expectativas y la autoeficiencia) son centrales para la personalidad.

### Sociedad

El modelado tiene implicaciones importantes para la sociedad, incluida la violencia en la televisión, que promueve la agresión.

### Influencias biológicas

Si bien la teoría no se centra en los fenómenos biológicos, Bandura encontró que la autoeficiencia mejora el funcionamiento inmunológico entre los sujetos fóbicos.

**Desarrollo infantil** Los niños aprenden mucho mediante el modelado, como se demuestra en la investigación en la que participan niños como sujetos.

### Desarrollo adulto

El aprendizaje puede ocurrir a lo largo de la vida. Las expectativas y otras variables cognoscitivas del aprendizaje pueden cambiar como resultado de la experiencia.

## LA CONTROVERSIAS DE LOS RASGOS: EL CUESTIONAMIENTO DE MISCHEL

Las teorías tradicionales de la personalidad, incluidos el enfoque de los rasgos y el psicodinámico, suponen que las diferencias individuales consisten en características globales que afectan a una amplia variedad de conductas (Mischel, 1973). Walter Mischel (1968b) produjo una conmoción en el campo al cuestionar esta suposición fundamental, con lo cual contribuyó a una crisis de paradigma en la teoría de la personalidad (Epstein y O'Brien, 1985; Mischel, 1973).

Luego de examinar la bibliografía de la investigación afirmó: “Con la posible excepción de la inteligencia, no se han demostrado consistencias conductuales altamente generalizadas, por lo cual resulta insostenible el concepto de rasgos de personalidad como predisposiciones amplias”. La relación promedio entre las medidas de autorreporte de personalidad y la conducta era de sólo  $r = 0.30$ , a lo que Mischel denominó el coeficiente de personalidad. Éste es bajo y explica menos de 10% de la variabilidad de la conducta.

Los psicólogos de la personalidad por lo general creen que “la gente se caracteriza por disposiciones amplias que producen una extensa consistencia entre situaciones, [pero] de manera persistente, la investigación en el área no ha logrado apoyar esa intuición” (Mischel, 1984a). En un estudio muy citado, Walter Mischel y Philip Peake (1982) examinaron la consistencia de estudiantes universitarios en dos características, escrupulosidad y simpatía. Mientras que el sentido común podría predecir que cada estudiante se comportaría de manera consistente entre situaciones, dependiendo de sus rasgos de simpatía o antipatía y escrupulosidad o inescrupulosidad, los resultados indicaron inconsistencia. No hubo prácticamente ninguna tendencia a la consistencia entre situaciones ( $r = 0.13$ ). Los críticos objetan que este resultado pudo deberse a fallas metodológicas como reactivos inapropiados, medición poco confiable, no totalizar a lo largo de las situaciones, no evaluar a los sujetos de manera idiográfica y muestreos inadecuados de la conducta a lo largo del tiempo y de situaciones (D. J. Bem, 1983; Conley, 1984b; S. Epstein, 1983b; Epstein y O'Brien, 1985; Eysenck y Eysenck, 1980; Funder, 1983; Houts, Cook y Shadish, 1986; Olweus, 1980). Las consistencias transituacionales más altas no se encontraron en las conductas sino al correlacionar las calificaciones de la conducta hechas por los observadores (Funder y Colvin, 1991), pero los

que califican pueden estar sesgados hacia encontrar consistencia. Mischel creía que la falta de consistencia conductual entre situaciones requería la revisión de la teoría de los rasgos.

### La paradoja de la consistencia

La discrepancia entre la intuición y los hallazgos empíricos es una paradoja de la consistencia. Percibimos a la gente como consistente, pero los datos de la investigación indican una baja consistencia entre situaciones. Las personas que son honestas en el aula pueden no serlo en los impuestos; los niños que esperan con paciencia en presencia de su padre pueden actuar de manera impulsiva cuando la situación cambia. En realidad, la gente cambia de una situación a otra más de lo que uno podría esperar si su conducta fuese determinada por rasgos generales de personalidad. Es decir, la conducta es específica a la situación. En una investigación longitudinal se encontró que incluso las creencias religiosas y las visiones del mundo de la gente mayor varían de manera considerable de una prueba a otra (Kim, Nesselroade y Featherman, 1996).

El enfoque del aprendizaje social no predice que la conducta será consistente entre situaciones. La conducta depende de las consecuencias (recompensas y castigos) que produce. Si la misma conducta en situaciones distintas produce consecuencias diferentes (por ejemplo, hablar en un restaurante o hablar en la biblioteca), las respuestas adaptativas variarán de una situación a otra. Sólo se espera consistencia cuando la misma conducta es reforzada en diversas situaciones o cuando la persona no es capaz de discriminar entre situaciones. Por ejemplo, un niño que es recompensado por hablar de sus amigos en el juego, de sus maestros en la escuela y de sus padres en casa, aprenderá a hablar en una gran variedad de situaciones. Si a un niño que no sabe cuándo hablar, se le castiga por hacerlo pero también cuando no lo hace, permanecerá callado todo el tiempo. Cuando se encuentra esta consistencia, la teoría del aprendizaje social puede explicarla como consecuencia de una historia particular de aprendizaje, sin recurrir a un concepto de rasgos, como extroversión o introversión, para explicar la conducta.



No obstante, esto no significa que debamos descartar el concepto de rasgos, siempre que estemos al tanto de sus limitaciones. Mischel señalaba que los legos siempre han hecho atribuciones de rasgos. Los rasgos son formas convenientes en las que los individuos hablan de otra gente (por ejemplo, Hoffman, Mischel y Baer, 1984). Los rasgos constituyen resúmenes de observaciones conductuales múltiples y pueden tener cierta utilidad descriptiva para las características sobresalientes, aunque exageran la consistencia y hacen inferencias acerca de comportamiento no observado (Carlson y Mulaik, 1993; Hayden y Mischel, 1996; Mischel, 1973). Para Mischel, los rasgos no son causas, sino meras etiquetas resumidas. Describen, pero no explican la personalidad.

El cuestionamiento de Mischel a una concepción sobre generalizada de los rasgos no pretendía desplazarlos por completo de la teoría de la personalidad. Más bien, proponía reemplazar los conceptos sobre generalizados de los rasgos por análisis más finos y entender cuándo se comporta la gente de manera consistente y cuándo discrimina entre situaciones (Mischel, 1983a, 1984b; Mischel y Peake, 1983; Peake y Mischel, 1984). Este “desafío apremiante” en el campo (Endler y Edwards, 1986) ha estimulado una mayor investigación sobre el tema de la consistencia. A quienes observan el campo a distancia quizá no les sorprenda saber que el tema de la consistencia ha molestado más a los teóricos de la personalidad que a la persona promedio. Cuando la gente recibe información sobre la personalidad en tareas de laboratorio, a menudo puede reconciliar con facilidad la información inconsistente. Si se le dice que un individuo particular es a la vez “generoso” y “ahorrativo”, los observadores no encuentran que esos rasgos sean inconsistentes, sino que razonan que el individuo es generoso en las situaciones que lo exigen y ahorrativo cuando otras situaciones así lo requieren (Hampson, 1998).

#### El contexto situacional de la conducta

Sabiendo que los rasgos son explicaciones sobre simplificadas a menos que tengan en consideración lo situacional, Mischel y sus colegas han desarrollado modelos complejos de la forma en que los rasgos afectan al comportamiento en ciertas situaciones (por ejemplo, Mischel y Shoda, 1995; Wright y Mischel, 1987). Por ejemplo, incluso la gente agresiva no golpea ni grita todo el tiempo, y las personas serviciales tal vez no actúen diferentemente de otros a

menos que vean que alguien lo necesita. La relación entre los rasgos y la conducta toma en cuenta la situación. Un determinado rasgo, como la agresividad, influye en la conducta sólo en ciertas condiciones. Esas condiciones pueden especificarse de manera teórica. Por ejemplo, el rasgo de la agresividad influirá en la conducta (golpeando, gritando, etc.) sólo en ciertas condiciones: cuando una persona se siente furiosa o frustrada y cuando otro individuo amenaza o critica. En tales circunstancias, la gente con un rasgo de agresividad se comportará de una manera notablemente distinta de los demás.

No obstante, en otras condiciones no se observará un efecto de este rasgo en el comportamiento.

Este contexto situacional para la conducta tiene mucho sentido si pensamos que los rasgos son formas aprendidas de adaptarse a las situaciones. Las situaciones activan pensamientos y emociones que se desarrollaron como resultado de la experiencia previa en esa situación (Mischel, 1973; Mischel y Shoda, 1995). Los estados de ánimo desencadenan situaciones específicas, las fantasías, los planes, las metas y otras reacciones internas. Por tanto, la situación psicológica en la que se encuentra una persona no es simplemente la situación objetiva, sino la amalgama subjetiva de eso más las reacciones internas a ello. De hecho, al cavilar acerca de las situaciones, la gente activa por sí misma estas dinámicas. Al hacerlo, un individuo puede ser particularmente sensible al rechazo, reaccionar a la más ligera insinuación de abandono con una respuesta exagerada, incluso agresiva. Otro puede exagerar las posibilidades románticas de los encuentros (Mischel y Shoda, 1995).

El enfoque situacional es congruente con las descripciones cotidianas que la gente hace de la conducta. Cuando los individuos describen la conducta de otras personas, cubren sus afirmaciones con declaraciones acerca de las condiciones en que se manifestarán los rasgos (Wright y Mischel, 1988). Por ejemplo, pueden decir, “Juanito devolverá el golpe (conducta agresiva) cuando lo molesten (modificador condicional o cobertura)”. Las afirmaciones condicionales acerca de la expresión de conductas disposicionalmente relevantes toman la forma de “la persona hace x cuando y”. Los niños tienden menos a plantear condiciones, pero existen informes de que otros niños exhiben ciertas conductas sólo en ocasiones, con lo cual demuestran tener consciencia de que la conducta no se deriva de manera invariable de

disposiciones. Por tanto, cuando la gente describe la conducta no emplea términos de rasgos (por ejemplo, agresivo) de una manera global y abiertamente simplificada que ignore la situación.

¿Qué sucede cuando a la gente se le presenta información acerca de una conducta que ocurre en situaciones en las cuales es poco probable que ocurra naturalmente? Los datos de tal estudio fortalecen el argumento de Mischel de que las situaciones siempre son relevantes para los juicios sobre los rasgos. Las descripciones situacionales precisas de la conducta de los niños (por ejemplo, “el niño golpea cuando es provocado”) se percibieron significativas. Sin embargo, las descripciones que distorsionaban el contexto situacional de la conducta de manera poco natural (por ejemplo, “el niño golpea cuando es elogiado”) arrojaron descripciones de los niños como raros, retraídos o psicóticos (Shoda, Mischel y Wright, 1989). Los jueces etiquetaban a los niños como agresivos o como raros dependiendo de las situaciones que provocaban los golpes. La gente tiene pautas distintivas de relaciones de situación-conducta. En un estudio de las percepciones de los niños en un campamento de verano, se llevaron registros extensivos de la conducta de cada niño y de las situaciones según cambiaban hora tras hora a lo largo de la sesión del campamento de seis semanas. Se analizaron idiográficamente en la tradición conductual, para mostrar por separado la conducta de cada niño en diversos tipos de situaciones. Aparecieron diferencias individuales. Por ejemplo, un niño era verbalmente agresivo cuando lo castigaba un adulto. Otro niño era verbalmente agresivo cuando un adulto le llamaba la atención, pero lo era menos cuando en realidad lo castigaban. Un tercer niño mostraba agresión verbal cuando se le acercaba otro niño. De esta forma, existen diferencias individuales consistentes en las relaciones de situación-conducta (Shoda, Mischel y Wright, 1994). O, como Gordon Allport (1937b) dijo intuitivamente hace más de medio siglo: “El mismo calor que derrite la mantequilla endurece al huevo.” Además, esos patrones consistentes fueron independientes del nivel promedio de la conducta (agresión verbal) a lo largo de todas las situaciones, fortaleciendo la opinión de Mischel de que son las relaciones de situación-conducta, más que la conducta global, lo que define los rasgos (Shoda, Mischel y Wright, 1994).

Otro análisis de esos datos encontró que los niños juzgados por los observadores como agresivos, amistosos o retraídos tenían relaciones distintivas de situación-conducta. Los niños agresivos respondían con agresión verbal o física cuando eran molestados por otros niños, o cuando un adulto les llamaba la atención o los castigaba, situaciones que provocaban mucha menor agresión en los otros tipos. Los niños amistosos se mostraban dóciles en lugar de contestar cuando un adulto les llamaba la atención y respondían con habla prosocial al castigo y a la aproximación o a las bromas de otros niños. Los niños retraídos respondían a las aproximaciones de otros niños de manera distintiva, evitaban hablar, fuese con agresiones verbales o habla prosocial, y en lugar de ello obedecían o mostraban agresión física (Shoda, Mischel y Wright, 1993). De esta forma, las relaciones consistentes de situación-conducta son características de los tipos de personalidad y de los individuos.

La variación situacional no debe considerarse un problema para la teoría de la personalidad. De hecho, la habilidad para discriminar entre situaciones es característica de la gente que está bien adaptada. El no lograr diferenciar entre situaciones, responder con conducta consistente a situaciones diferentes, puede ser inadecuado (Mischel, 1968b, 1973, 1984a). La suposición de los rasgos globales de personalidad era una teoría demasiado simplificada que ni siquiera incluía la sabiduría de la gente común, quien reconoce implícitamente que las situaciones importan. Le ha llevado mucho tiempo a la investigación de la personalidad documentar los fenómenos que Allport y la gente común han conocido desde el principio, pero las cantidades masivas de datos necesarios no podrían haberse analizado sin las computadoras modernas. Datos adicionales conducen el desarrollo continuado de la teoría. Un descubrimiento interesante proviene de una fuente poco probable: un estudio genético del temperamento de gemelos pequeños. Los niños fueron observados en situaciones estándar de laboratorio para ver cómo respondían a los juguetes, a los adultos, etc. Se observaron las reacciones emocionales, la actividad y otras conductas, no sólo en busca de rasgos globales de temperamento, sino para encontrar reacciones específicas a la situación. Por ejemplo, en ocasiones durante la prueba cognoscitiva un gemelo se volvía más sociable hacia el experimentador y el otro se mostraba menos sociable y más quisquilloso. Esas diferencias individuales fueron congruentes con los informes de los padres de cómo respondían los gemelos en casa. Los análisis estadísticos indican que las reacciones a situaciones específicas son influidas por la genética y por la

experiencia (Phillips y Matheny, 1997). Sin duda, este impacto sorprendente de la genética en las reacciones a situaciones específicas será seguido por otros descubrimientos sobre la naturaleza de la personalidad en situaciones específicas.

## UNIDAD IV

### **Estrés y ansiedad. Depresión.**

Todos tenemos un trabajo sencillo y agradable cerca de casa, nuestro jefe es fabuloso, tenemos un buen sueldo, dinero invertido, casa y coche en propiedad, una pareja ejemplar, muchos amigos... ¿no es así?. Lo más probable es que no. Esta puede ser una buena excusa para justificar nuestro estado de tristeza, ansiedad, nervios, agresividad. La DEPRESIÓN, la ANSIEDAD y el ESTRÉS conforman una parte significativa del paisaje social a las puertas del siglo XXI. Nos sumergimos en la prisa, la competencia, la masificación, el desarraigo, el consumo... ¿Son estas las causas del malestar o son otro tópico del que echar mano?.

El estrés despliega su larga lista de síntomas sobre todo en grandes aglomeraciones humanas, en zonas donde el progreso se asienta implacable. La figura del ejecutivo/a representa una de sus presas más fáciles. En eso de la lucha por la supervivencia no nos despegamos del reino animal. Se sigue luchando por el poder, y se emplean hoy armas sutiles y sofisticadas. Hay que ser el más competente, el más simpático, el mejor... Algunos no resisten la escalada.

La juventud no lo tiene fácil tampoco. Las parejas jóvenes no sólo tienen que adaptarse el uno al otro, lo que cada vez parece resultar más complicado, sino que deben afrontar temas que no resultan sencillos: el trabajo, la vivienda, los hijos... La relación se quiebra hoy con cierta rapidez, a veces a la primera de cambio. Sin embargo, la familia se ha colocado a la cabeza en la lista de lo que consideramos más importante. Se diría que andamos en busca de refugio, estabilidad y apoyo. El trabajo ha pasado a un segundo plano en vista de cómo anda el tema.

Los síntomas depresivos son ya un hecho generalizado, algo cercano. La depresión parece mostrar una mayor incidencia en la mujer. Su papel ha cambiado tanto en los últimos años que, en determinados contextos, empieza incluso a estar mal visto que "sólo" atienda las tareas del hogar. Tanto hombres como mujeres se mueven así en un continuo que va del paro forzoso al trabajo dentro y fuera de casa, con todo lo que cada una de esas dos opciones conlleva.

La década de los '90 termina además por imponer la supremacía de la tecnología de la comunicación. La globalización de las comunicaciones parece contrastar con la soledad y la incomunicación que a veces sentimos. El difícil "tú a tú" se suple fácilmente conversando con nuevos amigos: el ordenador, el modem, el teléfono móvil, el contestador automático, el fax, el mando a distancia, etc. Una leve presión sobre una tecla, y... listo. Vivimos arrastrados del progreso tecnológico. La sociedad avanza implacable no se sabe hacia donde, y parece querer cobrarnos algún tributo. Los que tenemos que realizar el pago correspondiente no tenemos ni que desplazarnos en fechas concretas a guardar cola en ventanilla. Depresión, Ansiedad y Estrés son monedas de curso legal con las que podemos saldar provisionalmente nuestra deuda.

Quedan, como es natural, muchos temas en el tintero. Mirando detenidamente este panorama hay aspectos que resultan sorprendentes. Para conducir un coche todos estamos obligados a adquirir unos conocimientos y obtener el correspondiente carnet. Para conducir nuestra vida no hace falta carnet. Algo parecido ocurre con la educación de nuestros hijos. Sobre la marcha nos vamos arreglando hasta que llegan los problemas, y surgen dudas, contradicciones, errores, nervios, agresividad, culpa, tristeza. Entonces es cuando cobran especial sentido dos palabras que son clave: PREVENCIÓN y CAMBIO... Y una tercera, que aparece como un as en la manga: FLEXIBILIDAD. Aunque se escriban con mayúsculas no destacan lo suficiente. Merece la pena dedicarles un tiempo de reflexión, profundizar en su significado y alcanzar a entender su importancia.

#### La relación entre el estrés y la ansiedad

En la actualidad, casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales) genera grandes dosis de tensión, que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas.

Puede haber cierta confusión entre los conceptos de estrés y ansiedad.

El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva en relación con los recursos de afrontamiento que posee el individuo, desarrollará una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.

A su vez, esta reacción se acompaña de una serie de emociones negativas (desagradables), entre las que destacan la ansiedad, la ira y la depresión.

El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresante) interno o externo.

La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.

De hecho, en el trastorno de la ansiedad, la sintomatología ansiosa no depende de la existencia de agentes estresantes, si bien quienes la padecen son más vulnerables a las situaciones de estrés.

El estrés produce ansiedad, pero el individuo que padece ansiedad no necesariamente padece de estrés.





El concepto de estrés.

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo. Esto puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.

En esta definición destacan tres elementos fundamentales:

- Las demandas de las situaciones ambientales, que serían los agentes estresantes.
- La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, y, por tanto, que le superan.

Las respuestas del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas.

Las causas que provocan el estrés no son siempre negativas, es decir, derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales. Existen también situaciones que vivimos habitualmente, incluso situaciones más bien rutinarias, que pueden producirnos estrés sin ser necesariamente peligrosas. Ejemplos de ello son los atascos diarios que sufrimos, la música alta o los gritos los fines de semana debajo de nuestra casa.

Así, según las situaciones ambientales que se presenten, el individuo tendrá que hacer frente a ellas, y, dependiendo de los mecanismos que ponga en marcha, se adaptará o no.

La adaptación al estrés es la respuesta del organismo, tanto fisiológica como emocional, para intentar paliar los efectos del estrés, y supone cambios en el individuo.

En los procesos de adaptación al estrés se habla de síndrome general de adaptación, que abarca tres fases:

<b>Fase de alarma</b>	Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las <u>demandas</u> generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardiaca, <u>variaciones</u> de la temperatura, cambios en la tensión, etc.).
<b>Fase de adaptación</b>	Desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.
<b>Fase de agotamiento</b>	Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

Los agentes estresantes.

Lo que realmente debe importar al TCAE son las consecuencias o efectos, tanto físicos como psicológicos, que tiene el estrés en el individuo. Por este motivo su estudio es importante, y debe tener los siguientes objetivos:

- Diagnosticar y tratar todas las consecuencias que provoca el estrés en el organismo.
- Intentar prevenir al individuo del estrés y de sus consecuencias sobre la salud y el bienestar, bien mediante métodos que se apliquen directamente en el entorno que provoca el estrés, bien individualmente, mediante tratamiento farmacológico u otras técnicas, como pueden ser las de relajación.

Los agentes estresantes forman parte del ámbito en que normalmente viven las personas.

Por ello vamos a agruparlos para estudiarlos:

Ámbito	Agentes estresantes
<p><b>Familiar.</b> Es el entorno más delicado como potencial causa de estrés, debido a la implicación emocional que suponen los conflictos familiares.</p> <p>Repercute más en aquellas mujeres que trabajan dentro del hogar y no tienen una ocupación fuera del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesivo ruido en el entorno familiar (gritos, juegos de los niños, radio o televisión, etc.), que ocasiona un ambiente alterado.</li> <li>• Alteraciones en la relación de pareja, maltrato, engaños, problemas sexuales, etc.</li> <li>• Problemas de salud de algún miembro de la familia.</li> <li>• Hijos problemáticos (no estudian, no trabajan, se drogan, etc.).</li> <li>• Cuidado de algún familiar, generalmente los mayores, que, dependiendo de la enfermedad que tengan (alzhéimer, invalidez de algún tipo, etc.), pueden llegar a ser una gran carga que provoca alteración en la dinámica familiar.</li> </ul>
<p><b>Laboral.</b> Su estudio no solo es importante por las repercusiones en la salud y bienestar de los trabajadores, sino por los efectos que tiene en la productividad y rentabilidad de la empresa. Afecta a casi todas las profesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las características del contenido del trabajo.</li> <li>• La experiencia propia del trabajador.</li> <li>• Las relaciones interpersonales (mal ambiente laboral).</li> <li>• Los factores relacionados con el desarrollo profesional.</li> </ul>
<p><b>Social.</b> Son aquellas situaciones que están muy relacionadas con el tipo de vida del individuo, sobre todo en el entorno de las grandes urbes, ya que en ellas se suelen encontrar las características propiciadoras de situaciones de estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir en zonas de mucho ruido y contaminación (autopistas, aeropuertos).</li> <li>• En lo concerniente a la sanidad, la tensión e inseguridad de las largas listas de espera, el elevado coste que supone tener que recurrir al sector privado por falta de atención en el público.</li> <li>• La forma de vida en la ciudad es un factor de tensión para el individuo: prisas, tráfico intenso, distancias, etc.</li> <li>• Vivir en una zona conflictiva, con muchos delitos, consumo o tráfico de drogas, pandillas agresivas, etc.</li> <li>• Formar parte de procesos judiciales.</li> </ul>
<p><b>Personal.</b> Aparte de las situaciones personales que pueden actuar como agentes estresantes, hemos de tener en cuenta la personalidad del individuo, ya que rasgos como el perfeccionismo, la introversión, la competitividad, la agresividad o la inseguridad le van a suponer una mayor propensión a padecer estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingresos económicos bajos.</li> <li>• Tener que modificar la forma de vida por una enfermedad, un divorcio, etc.</li> <li>• La dedicación permanente a otras personas (hijos, padres, etc.) que implique sacrificar el propio tiempo de ocio o el desarrollo profesional.</li> <li>• En la mujer, la menstruación y/o la menopausia pueden hacer que sea más vulnerable a padecer estrés.</li> </ul>

## Caso práctico

Carolina, de 35 años, secretaria de una multinacional, tiene dos hijos de 10 y 5 años y está en trámites de divorcio. Hace una semana la ascendieron a secretaria privada del presidente, cargo con gran responsabilidad y máxima dedicación horaria.

Así transcurren sus días, entre reuniones de abogados por los trámites de su divorcio, juicios por el reparto de bienes gananciales y por la custodia de sus hijos, discusiones con su marido, dejar a sus hijos con otra persona por salir cada vez más tarde del trabajo, estar pendiente, aunque ausente, de la educación de los mismos y sentir que estén bien atendidos, y sumarle a todo ello ser competente para estar a la altura de su nuevo puesto laboral.

Pero, últimamente, Carolina siente que el corazón le va más rápido (taquicardia), se mare a veces, está fatigada, tiene sudores que acompañan a un estado de inquietud y nerviosismo. Empieza a discutir cada vez más con la persona que cuida de los niños porque cree que no los atiende lo suficiente, llega de mal humor al trabajo y a veces se le olvidan cosas, lo que provoca discusiones con su jefe. Además, no duerme bien por la noche.

¿Qué crees que le pasa a Carolina? ¿Qué circunstancias han provocado su situación? ¿En qué categorías las encuadrarías?

Solución:

Carolina empieza a tener los síntomas característicos de una situación de estrés.

Está sufriendo una serie de respuestas fisiológicas (taquicardia, mareos, sudores, etcétera) por intentar satisfacer las demandas de lo que le rodea (trabajo, atención a sus hijos, separación, etc.), y de respuestas emocionales, como la ansiedad que todo ello le genera (estado de inquietud y nerviosismo).

Los factores estresantes que provocaron tal situación abarcan las cuatro categorías que existen: familiar (problemas de pareja: se está divorciando), laboral (mayor responsabilidad por el ascenso, mayor dedicación horaria, empieza a tener los primeros síntomas de un síndrome de burnout), social (está implicada en procesos judiciales por el proceso de separación y la

custodia de sus hijos) y personal (ha tenido que modificar sus hábitos de vida, ya que ahora vive sola con sus dos hijos y no tiene el apoyo de su marido para delegar responsabilidades; solo cuenta con la cuidadora que tiene contratada para los niños y la atención de la casa).

## **Duelo y muerte.**

### **Introducción**

La muerte siempre ha sido y será un tema del que pocos quieren hablar, sin embargo desde tiempo inmemorial el hombre ha rendido culto a sus muertos y esto se ha reflejado en los diferentes rituales y formas de entierro. La condición humana de seres finitos determina y obliga a caminar en un solo sentido; cada segundo que transcurra será irreparable un segundo después. El tiempo aparece como una línea que une la vida con la muerte.

Para Galindo, la muerte inspira mucho temor y respeto, está envuelta en un ambiente de misterio, tiene un lenguaje arcano difícilmente descifrable, que a su vez transmite mensajes ambiguos que invitan a marchar con ella en busca de la paz total en una vida nueva sin más muerte.

El hecho de no ser libres para determinar la muerte, aceptarla, integrarla y vivir con ella, por su carácter de irreversibilidad, dificulta poder asimilarla a otras experiencias de la vida y por lo tanto comprenderla. La angustia de la muerte ha sido considerada como la angustia más profunda del hombre. La mayoría de los profesionales de la salud elegimos esta profesión para beneficiar a las personas que nos solicitan ayuda, pero cuando esa ayuda tiene que ver con la experiencia de la muerte y el duelo, hay algo que limita nuestra capacidad para ayudar. Todos los que trabajamos en el área de la salud, hemos sufrido diversas pérdidas a lo largo de nuestra propia vida, y sentimos temores con respecto a pérdidas futuras, por ejemplo la de nuestros padres, nuestros hijos o nuestra pareja. Como seres humanos, los miembros del equipo de salud, debemos reconocernos vulnerables para poder comprender que las situaciones de duelo y muerte en nuestros pacientes nos van a afectar.

En tal sentido se plantea como objetivo general de este trabajo: Interpretar los sentimientos de duelo de médicos y enfermeras ante el morir y la muerte. Y como objetivos específicos: Describir los sentimientos de duelo de médicos y enfermeras ante el morir y la muerte. Caracterizar los significados que tienen para médicos y enfermeras los sentimientos de duelo ante el morir y la muerte. Explicar el significado que tiene para médicos y enfermeras los sentimientos de duelo ante el morir y la muerte

Desarrollo

### La Muerte

La muerte es la pérdida total de las funciones vitales. Estancanti define la muerte como la conclusión de la existencia terrena e histórica del hombre, símbolo de la finitud del ser, que sufrida de forma impotente y pasiva no está en manos del hombre poder evitarla. Con ella terminan los procesos biológicos fundamentales, pero también las relaciones sociales del hombre.

La muerte, es el acontecimiento universal por excelencia que, en cierta forma, le confiere intensidad y valor a la vida; lo cual según Kubler, permite configurar una vida más consciente, para ser más responsable con la propia existencia y para madurar más intensamente.

Se habla de pacientes con una enfermedad terminal, para referirnos a la muerte anunciada, pero hay ocasiones en que la muerte se presenta de manera inesperada y repentina, dejando un gran vacío en quienes permanecemos todavía en esta dimensión terrenal. Galindo plantea, que los monjes de clausura, se familiarizan tanto con la muerte, que la llaman “hermana muerte”, de igual manera existen otros que prefieren ignorar la existencia de la muerte, creyendo que ella también los va a ignorar a ellos. Y no faltan los que, con alevosía y soberbia, se ponen en situaciones de límite vital sin necesidad alguna, con acciones de alto riesgo, experimentando una vivencia de máxima expansibilidad del yo, porque se transforma en un yo meramente corporal.

La muerte es la compañera inevitable de la vida, es su etapa final. Puede ocurrir a cualquier edad, repentinamente o después de padecer una larga enfermedad. A pesar de saber que algún día tendremos que morir, el fallecimiento de un ser querido resulta un hecho terrible, muy difícil de aceptar, que afecta nuestro yo. Cuando se rompe el vínculo con la persona fallecida, el sufrimiento es tan grande, que se ponen en tela de juicio los fundamentos del ser, de la existencia humana y nuestras más profundas creencias, afectando de manera importante las relaciones familiares y sociales básicas.

El miedo a la muerte es algo universal, porque el ser humano le teme a lo desconocido. En tal sentido, el inexplicable miedo a la muerte puede manifestarse en un afán desmesurado por obtener logros que contrarresten esta angustia y la persona emprende una carrera ansiosa contra el tiempo, sin disfrute de los propios logros, pues vive pendiente de obtener el máximo posible. Sobre el particular Kubler y Kessler señalan que todos los miedos del ser humano, tienen su origen en el miedo a la muerte y si aprendemos a mitigar ese miedo podremos enfrentarnos a todos los demás miedos con mayor tranquilidad.

Si bien es cierto que la muerte es una realidad especialmente difícil de entender; hoy en día lo es más, porque en la era del mundo globalizado se fomenta la ilusión de que vamos a vivir muchos años y se alimenta la negación de la realidad de la muerte. Nuestros antepasados, vivían en un mundo donde la muerte de las personas y de los animales se vivenciaba como algo natural. Se moría en casa, rodeado de los seres queridos y de sus “cosas” (su cama, su cuarto, su aroma). Desde niño, se aprendían patrones de conducta al observar cómo se comportaban los adultos, en estas situaciones de duelo. Las convicciones religiosas profundas, los rituales y las ceremonias ayudaban a familiarizarse con la muerte. Los amigos y vecinos acompañaban al doliente y al moribundo y le brindaban apoyo y consuelo en ese trance difícil del final de la vida. Además el velorio del fallecido y los rituales funerarios se realizaban en el seno de la familia y formaban parte de las ceremonias internas del sentir familiar.

Hoy en día, en el acompañamiento al cadáver, en las funerarias, que es el sitio donde se practican los rituales del velorio, los familiares y amigos íntimos permanecen solo horas y luego se van a sus casas y regresan para el entierro. Este hecho hace que el velorio se envuelva en un halo de frialdad y desapego.

Otro aspecto importante a considerar es el sufrimiento que genera la muerte. El sufrimiento, según Sadrin, es la respuesta emotivo/afectiva negativa, desagradable, generada en los más altos centros nerviosos por el dolor y por otras situaciones que psicológicamente se le asemejen, como pérdidas de personas queridas o de objetos de amor importantes, con la consiguiente depresión, estrés, ansiedad y frustración que suele acompañarlo.

Cuando se vivencia la pérdida de un ser querido, el sufrimiento acompaña todo el proceso de duelo. Para Jaspers, el sufrimiento deriva de la consciencia del hombre acerca de su finitud, por lo que la realización de la existencia de la humanidad esta ligada al tiempo. Plantea también que un hecho importante a destacar es que la vida emocional del sujeto está presente en el origen y en el proceso del sufrimiento.

El mismo autor nos habla sobre un aspecto de suma importancia para la vida y el sufrimiento, cuando afirma que el hombre avanza y se detiene en la realización de su ser, va superando tensiones y contradicciones, pero cuando ha comprendido la vida y la madurez alcanzada le muestra el camino a la verdadera satisfacción por su existencia, ya la muerte está muy cerca. Para Jaspers, el hecho de no poder concluir su vida de trascendencia es lo que más desespera al hombre, de allí la negación a la posibilidad de morir.

Si bien es cierto lo que afirma Jaspers con relación a que el sufrimiento se deriva de la consciencia del hombre acerca de su finitud; en el duelo por la muerte de un ser querido el sufrimiento, además, tiene que ver con la separación, con ese no volver a ver, ni hablar, ni compartir con la persona fallecida.

Por su parte Sócrates, referido por Pastorini, afirmaba que: “El temor a la muerte, no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer saber sobre aquello que no se sabe. Quizás la muerte sea la mayor bendición del ser humano, nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males”.



## El Duelo

El duelo (del latín *dolus*, dolor), según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española son las demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien, expresadas con dolor, lástima, aflicción o pesar. En tal sentido podemos decir que el duelo es la respuesta normal y natural a una pérdida humana o separación. Es también, una respuesta a cualquier tipo de pérdida, no sólo a la muerte de una persona. Es algo personal y único y cada persona lo experimenta a su modo y manera, sin embargo produce reacciones humanas comunes. El duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad: en sus aspectos psicológicos, emotivos, afectivos, mentales, sociales, físicos y espirituales. Sin embargo, aun cuando todo ser humano debe enfrentarse al sufrimiento que genera la separación transitoria o definitiva de un ser querido, la pérdida de un órgano, la pérdida de una función, las pérdidas de tareas propias de cada etapa de crecimiento y desarrollo que se van dejando atrás; son pocas las oportunidades de aprendizaje que se tienen acerca de cómo manejar el duelo que producen las pérdidas significativas a lo largo de la vida humana.

Galindo define el duelo como una reacción psicosomática de dolor ante situaciones de pérdida de algo o de alguien significativo para nosotros. Plantea también, que el duelo es en el fondo un sufrimiento moral causado por el despojo interno y desgarrador ocasionado por una pérdida significativa que alimentaba la autoestima de una persona y trae deterioro de su dignidad humana.

Por otra parte Worden refiere que el duelo representa una desviación del estado de salud, y de la misma manera que es necesario curarse en la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, se necesita un período de tiempo para que la persona en proceso de duelo vuelva a su estado de equilibrio.

Los teóricos sobre el duelo, han estudiado los signos y síntomas que se presentan durante el proceso de elaboración del duelo y los han configurado en diferentes etapas. Sin embargo no necesariamente toda persona en duelo debe pasar por todas ellas de la misma manera, ni seguir una determinada secuencia. Kubler, una de las teorizantes más conocidas sobre este tema, realizó numerosas investigaciones con enfermos terminales y su relación con el duelo

anticipado (muerte próxima); elaborando un proceso de cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Por su parte, Davidson referido por Savage, en su estudio sobre 1200 adultos que habían perdido a sus hijos (duelo vivido por la pérdida de otro), desarrolló cuatro dimensiones en el proceso de duelo: shock e insensibilidad; búsqueda y ansiedad; desorientación y reorganización.

Sea cual fuese el punto de vista de los teóricos, todas las etapas se relacionan entre sí, lo importante es tener presente que toda pérdida genera en el que la sufre, un proceso de duelo, y que para que ese proceso ocurra de forma saludable, sin repercusiones negativas en el futuro, tiene que ser elaborado a través de diferentes etapas, en un tiempo variable que depende tanto de la vida emocional del sujeto como del apoyo oportuno y efectivo de su entorno y que puede requerir, en algunos casos, hasta 3 a 4 años para su resolución.

Bracho, reafirma lo antes expuesto cuando plantea que el proceso de elaboración del duelo es lento, se cumple a través de varias etapas que no tienen que ser consecutivas, pueden superponerse, reaparecer o predominar alguna de ellas. Pero es indispensable que se transiten todas y cada una, para que ocurra la gradual aceptación e integración de la pérdida.

La pérdida de un ser querido es vivida de manera única e individual por cada uno de los dolientes. Ripoll, describe cuatro grupos de factores que afectan de manera importante al duelo por la muerte de otro; factores psicológicos, recursos personales, circunstancias específicas de la muerte y apoyos externos. Con relación a los factores psicológicos que afectan el duelo, el citado autor considera que la pérdida y el sentido de la pérdida son únicos, de tal manera que una misma pérdida tiene un significado diferente para varias personas, porque las percepciones son individuales y dependen del sentido, calidad e inversión emocional que representó para el doliente la relación con el fallecido, de la dependencia o independencia que ha generado, de la cantidad y calidad de los asuntos sin resolver entre el doliente y el fallecido, de las características del fallecido, (edad, sexo, personalidad), así como de la percepción del doliente acerca de la realización y las satisfacciones que la vida ha deparado al fallecido.

También del rol y las funciones que tenía el fallecido dentro de su núcleo familiar y del sistema social en el que se movía, todo lo cual va a originar una superposición de pérdidas. Si las relaciones con el ser querido fueron conflictivas, el dolor no solo es por la pérdida; sino también por la culpa de no haber tenido mejores relaciones con el fallecido; y la imposibilidad de no poder cambiar esa situación. En este caso, la muerte revive conflictos no resueltos oportunamente tales como miedos, ansiedades, sentimientos de abandono infantil; y conflictos de ambivalencia, dependencia, seguridad en las relaciones padres-hijo. De tal manera que el doliente tiene que superar simultáneamente pérdidas presentes y pasadas.

Con respecto a los recursos personales del doliente, Ripoll refiere que la respuesta a la pérdida y la manera de afrontar el trabajo del duelo por la muerte de otro, se relaciona en forma positiva o negativa, con otras respuestas vitales de la persona, sus comportamientos de adaptación, personalidad, carácter y salud mental, el grado de confianza en sí mismo, el nivel de madurez e inteligencia, las experiencias previas de duelos, la coexistencia de otras situaciones de crisis, el sentido que tenga de la existencia y de sus principios religiosos/espirituales, filosóficos, culturales y sociales(13). En tal sentido, Kübler y Kessler señalan que no se trata solamente de conocer las etapas del duelo, sino también de la vida vivida.

En cuanto a las circunstancias específicas de la muerte, Ripoll plantea que las características que rodean el morir y la muerte influyen en los supervivientes. No es lo mismo una muerte repentina, que una muerte esperada. Todavía más dramática resulta la muerte por suicidio y actos violentos (asesinatos, violaciones), que dejan sentimientos de culpa profundos. Los dolientes pueden obsesionarse con el pensamiento de cómo habrá vivido su ser querido aquellos últimos momentos, cuantas angustias callarían su voz.

Con relación a los apoyos externos, compartimos con el citado autor que el contexto social donde los dolientes vivencian la pérdida influye en la elaboración del proceso de duelo, pudiendo facilitar o interferir en la elaboración fisiológica del mismo.

Como todo proceso, el duelo tiene una finalidad, es necesaria su elaboración de una manera saludable ya que permitirá, en primera instancia, aceptar la realidad de la pérdida, que es el paso más difícil y doloroso, luego permitirá expresar los sentimientos, identificarlos y comprenderlos, para así poder aceptarlos y encaminarlos adecuadamente; por último ayudará en la adaptación a la nueva realidad y facilitará la utilización de la energía afectiva y emotiva en nuevos proyectos y relaciones.

En tal sentido, el hecho de que el doliente pueda hablar y recordar al ser querido con naturalidad y tranquilidad, o que el paciente terminal pueda referirse a sus propias pérdidas significativas como parte de su historia de vida, pueda establecer nuevas metas y/o proyectos, así como relaciones significativas que le permitan continuar con su vida o vivir la experiencia del morir, son aspectos de suma importancia que se deben considerar para asumir que el duelo se está elaborando de manera saludable.

Desde el mismo momento del nacimiento, vivenciamos nuestra primera pérdida evolutiva importante, cuando tenemos que dejar las agradables condiciones del claustro materno para iniciar la vida extrauterina, en tal sentido, podemos decir que la vida está sembrada de pequeñas y grandes pérdidas significativas con sus respectivos duelos. La muerte de un ser querido y/o la propia muerte, es una experiencia humana muy fuerte, por la que todos tenemos que pasar en algún momento de nuestra existencia y conlleva un proceso de duelo, a veces anticipado, con profundas implicaciones para la totalidad del ser. De esto no podemos escapar, es inevitable, por tal motivo cuanto más activo sea el duelo, menor será su duración y el riesgo de que resurja de modo distorsionado en el futuro. A pesar de la carga de sufrimiento que el proceso de duelo origina, esta experiencia aparentemente negativa, puede transformarse en una vivencia positiva.

## Ruptura y pérdida.

El duelo, es el proceso de elaboración de una pérdida, que consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa, para poder adaptarnos tanto interna como externamente a la nueva realidad. Aunque su uso es más extendido en las pérdidas por muerte, se aplica también a otras pérdidas, como rupturas de pareja, e incluso para pérdidas laborales, de la juventud, de la salud.

La palabra duelo significa “dolor”, y por tanto el proceso de duelo será un proceso de “pasar por el dolor”, ya sea por pérdidas o simplemente por situaciones muy dolorosas que nos ocurren y tenemos que asimilar, ordenar, y experimentar los sentimientos que, aunque queramos evitar, son los que nos van a conducir a aceptar ese hecho que pasó.

Aunque vivimos en una sociedad que nos transmite que debemos estar siempre bien y que el dolor y el sufrimiento son malos, lo cierto es que nuestras emociones negativas no son “malas” como a priori nos puedan parecer, están ahí para ayudarnos a algo, y si luchamos contra ellas y las negamos, al final el resultado es que no terminan de desaparecer.

Es cierto que hay sufrimientos que son inútiles. Vivimos continuamente interpretando lo que nos pasa y según esas interpretaciones así nos sentimos. Obviamente, esto conlleva que si interpreto hechos neutros como ataques, sentiré la misma ira que si realmente me estuvieran atacando, y si interpreto fallos o errores sin mucha importancia como pruebas de mi poca valía, realmente sentiré un malestar acorde con esas ideas. Este tipo de sufrimientos son inútiles, porque de alguna forma los provocamos nosotros con nuestra forma de interpretar las cosas sin la que situación sea tan negativa, o aún siendo una situación objetivamente negativa, a veces sufrimos más de lo que nos corresponde, porque la magnificamos.

Sin embargo hay un sufrimiento, un tipo de dolor que no es negativo aunque no se pase bien sintiéndolo. No es negativo porque tiene una función, y es que logremos sentir y vivir algunos acontecimientos, para poder enfrentarnos a ellos, asimilarlos y pasar página.

Es cierto que nadie quiere sufrir, ninguno si podemos elegir queremos estar tristes. Pero esto no significa que la tristeza sea “mala”, de hecho tiene la función de favorecernos la introspección y ayudarnos a resolver cosas y pasar página o favorecer cambios

Cuando estamos tristes nuestro cuerpo suele también “pararnos”, estamos como más cansados, nos cuesta más hacer todo tipo de actividades cotidianas, e incluso si es intensa, nos impide hacer hasta la más sencilla de las tareas cotidianas, como concentrarnos para leer, ver la televisión, hacer tareas domésticas o prestar atención en una conversación.

Esto es porque la tristeza nos “obliga” a pararnos y atender eso que tenemos en la cabeza o que nos ha pasado y que nos genera esa emoción. Es como si nos dijera “siéntate, aíslate un rato y asimila que te pasa y que tienes que hacer”. Y sin embargo solemos hacer caso omiso de esto, y cuando estamos tristes ponemos en marcha todo tipo de mecanismos para evitar pensar, muchos de ellos sin éxito. El resultado es que, lo que debería ser una tristeza funcional y de un corto periodo de duración, se acaba convirtiendo en una tristeza que aunque en menor intensidad, no deja de aparecer, y nos acompaña durante muchísimo tiempo, sin que entendamos ni por qué.

El otro extremo es quizás esas personas que tampoco usan bien esa tristeza, y se hunden y regocijan en ella sin hacer nada por salir de ese “pozo” negro, bien porque no saben, bien porque se han “instalado” ahí por diferentes motivos. Este sufrimiento tampoco es sano, porque en realidad se está sintiendo la tristeza pero no se está elaborando nada, seguramente estamos atrapados en un círculo vicioso de “cuanto más triste me veo, más pena me doy y más triste me pongo”.

Pero cuando tenemos como meta estar bien, no a corto sino a medio y largo plazo, tenemos que aprovecharnos de esas emociones negativas y de la función que tienen. Tendremos que ordenar los sentimientos que tenemos, ponerles nombres, entender por qué están ahí y no desaparecen, y sobre todo aceptar que si están ahí es por algo y que si los asimilo, los siento y los acepto, estoy dando los pasos más importantes para pasar página de este dolor y seguir con mi vida sin ese equipaje tan pesado. El camino no es fácil, pero es sencillo. Seguramente es un camino de lágrimas, como dice Bucay en uno de sus libros, porque se van a remover cosas

dolorosas. Pero en todo momento hay que tener presente que es un buen camino, que es sano, que es funcional, y que por primera vez va a conducir a un nuevo sitio, libre de angustia y malestar.

Los comentarios que más oigo a los pacientes al llegar a la fase final de aceptación de lo que pasó y de pasar página, suelen ser “me he quitado un peso de encima”, “tendría que haberlo hecho antes”, “hacía mucho tiempo que no me sentía tan tranquilo/a”, etc.

Se llegue a la conclusión que se llegue, y se aprenda lo que se aprenda en este camino, va a merecer la pena.

Nuestro trabajo como terapeutas no es aliviar el dolor, o hacer que se acabe antes por estar acudiendo a consulta. Cada persona tiene su ritmo y necesita su tiempo para superar una ruptura de pareja y la pérdida de lo que eso conlleva, que a veces no es la pérdida de una persona sino de un proyecto de vida con una persona. Es más, aún cuando ya no vengan a consulta, el proceso de duelo seguirá abierto todavía un tiempo, con posibles caídas que vendrán por diferentes motivos.

Igual que en los procesos de duelo por muerte de un ser querido, se estima que es habitual que se alargue hasta dos años sin que se considere duelo patológico por ello, ya que es necesario pasar por todas las fechas especiales (cumpleaños, aniversarios, santos) y por los momentos que recordarán a esa persona (vacaciones, festividades).

Quizás en pareja, y más cuando además han seguido una terapia por este problema, no sea tanto como dos años. En general, y aunque el trabajo terapéutico puede ser de pocos meses, si suele necesitarse un poco más de tiempo que a veces llega a ser un año, para pasar por todas las fechas y momentos asociados de alguna forma a esa persona. Esto no significa que no estuviera aceptada esa pérdida, o que la persona no haya hecho un buen proceso de duelo, solo será que tendrá que estar pendiente y pasar por esos momentos más difíciles, porque también eso es parte del proceso y le ayudará a sentirse mejor más adelante.

De todas formas, esta información se habla con la persona durante el tratamiento, especialmente al final, ya que a veces se ven muy bien anímicamente y después de estar bien un tiempo, suelen sorprenderse si vuelven a estar mal o a tener un “bajón” como ellos dicen. Habrá que prevenirles de los posibles días malos que pueden venir, incluso de ciertas situaciones nuevas (como cuando la ex pareja rehace su vida) que pueden desbaratar aparentemente un proceso que consideraban bien hecho, y confundirles. Como explicaré en el apartado prevención de recaídas, aunque haya unos seguimientos estipulados como para cualquier otro problema, también aquí habrá unas pautas específicas de qué hacer y en que situaciones coger cita.

## LAS FASES DEL DUELO

Al igual que cuando perdemos a un ser querido, cuando se rompe una relación de pareja, o cuando perdemos algo muy importante para nosotros, solemos pasar por una serie de etapas o fases, más o menos largas, hasta que asimilamos esa pérdida (sea cual sea y de la forma en que ocurra) y acabamos el proceso que se denomina “duelo”, o como mucha gente dice, logramos “pasar página”.

Estas fases son un poco diferentes según hablemos de enfrentarnos a una muerte, una enfermedad crónica, algo traumático o una separación. También incluso dentro del mismo proceso, puede variar según las características que presenta cada persona y características del hecho en sí mismo. Por ejemplo, cuando se muere alguien importante las fases pueden ser diferentes según como haya sido esa muerte (no es igual enfermedad larga que accidente), qué relación me une a la persona fallecida (no es igual madre que hijo) y además características individuales del que hace duelo (si soy muy religioso/a, si tengo una red social de apoyo, cómo cambia mi vida esa muerte, etc.).

En los accidentes o hechos traumáticos también se han visto procesos y fases diferentes según haya sido una catástrofe natural, un atentado terrorista, un accidente involuntario, etc.



Y por supuesto, en las rupturas de pareja, también será un proceso muy individual y diferente al de otras personas, según:

- Quien finaliza la relación (no es igual “dejar” que ser “dejado/a”)
- El motivo de ruptura (no es lo mismo que sea porque no nos llevamos bien que porque haya otra persona, o descubra una infidelidad)
- La forma en que se acaba esa relación (si se habla o no hay oportunidad de una explicación, si es por una pelea o es consensuado)
- Qué impacto tiene en sus circunstancias vitales (tener hijos o no, cómo se queda la persona económicamente, si su red de apoyo y amistades eran individuales o de la otra parte, etc.).
- Características de la propia relación mantenida (años de convivencia, tipo de convivencia, qué me aportaba esa relación...)
- Características personales (no es lo mismo una ruptura a los 20 que a los 50 años, si tiene una vida laboral y de ocio o no, si es la primera ruptura que la cuarta, etc.).
- Y también afecta qué pasa a partir de la ruptura, cómo se comporta la ex pareja (no es lo mismo que no pare de llamar que si se muda a otra ciudad), qué impacto familiar y social tiene (no es igual verte apoyado/a por familia y amigos que si te critican y reprochan continuamente) o incluso en el caso de hijos a qué acuerdos llegan.

A lo largo del trabajo iré dando “pinceladas” sobre características específicas que pueden presentar los pacientes y como puede afectar al proceso de duelo y dificultarlo.

Las fases del duelo vienen tradicionalmente del duelo por defunción de un ser querido, aunque hoy en día están muy extendidas popularmente. Recuerdo una conversación en el autobús donde una mujer le contaba a su amiga que qué iba a hacer ahora que la habían despedido,

que no se lo creía, y la amiga le comentaba que esa era la fase de negación y que tenía que pasar a la tristeza y después aceptarlo para poder pasar página.

Quizás, la mayoría de autores y publicaciones suelen enumerar entre cuatro y siete fases principales ante una muerte, que se pueden resumir en:

- 1.- Negación (no me lo creo)
- 2.- Tristeza (el dolor de la pérdida)
- 3.- Culpa (no lo he hecho bien)
- 4.- Ira, rabia (no es justo)
- 5.- Desolación, nostalgia (echo de menos) 5.- Aceptación (ya no duele tanto)

No es que haya que pasar por todas, ni en el mismo orden, solo son las etapas por las que pasan muchas personas ante la muerte de un ser querido. Cada etapa o fase está caracterizada por el predominio de una emoción u otra, y como dije, va a depender de muchos factores qué fases se pasen, cómo y durante cuánto tiempo.

A diferencia de en los duelos por muerte, yo he añadido algunas que pueden aparecer específicamente en los duelos por rupturas de pareja. Al igual que en los fallecimientos, va a depender también de muchos factores pasar por unas u otras fases, incluso cuánto se prolonguen estas o si se llega a concluir el proceso.

Las fases más comunes tras una ruptura serían: 1.- Incredulidad/negación

2.- Insensibilidad

3.- Tristeza

4.- Miedo, angustia, culpa 5.- Ira (venganza)

6.- Sensación de descontrol, necesidad de salir, etc. 7.- Nostalgia

8.- Serenidad, necesidad de estar mejor 9.- Aceptación

## CARACTERISTICAS DE LA FASES DEL DUELO DE PAREJA

### 1.- INCREDULIDAD

Esta sería la primera fase a la que se suele llamar también de negación. Obviamente, cuando es la propia persona la que rompe la relación esta fase parece inexistente, y digo parece porque puede que haya aparecido esta “negación” durante alguna de la etapa de la relación donde la persona empieza a barajar la probabilidad de separarse. Se observa de una forma más evidente, cuando la persona es abandonada, sea por el motivo que sea. Es una fase que se corresponde con el shock inicial de la noticia, y con el mecanismo de defensa de no querer enfrentarnos a esa realidad.

No hay duración normal para la duración de esta fase, pero salvo casos muy específicos, lo habitual es que se corresponda con los primeros días de la noticia o las primeras semanas si la persona tarda en abandonar el hogar, o simplemente si las circunstancias de la ruptura han sido confusas, como por ejemplo una pelea fuerte donde uno no cree que se vaya a cumplir la amenaza, o una ruptura muy brusca sin una etapa previa de conflicto o malestar o sin explicaciones muy claras.

### 2.- INSENSIBILIDAD.

Algunas personas, cuando dejan de negarse el hecho en sí de la ruptura, o empiezan a creérselo, entran en una fase muy curiosa donde dicen no sentir nada. Hablan del tema igual que te comentarían una noticia de la televisión, sin emoción, como una mera descripción de hechos pasados, presentes y puede que hasta futuros. A veces son conscientes de que es “raro” como se encuentran, pero otras creen que ese no sentir puede que se relacione con que en realidad

no estarían tan enamorados/as como pensaban o como que lo han aceptado muy rápido y están pasando página.

No suelen venir a consulta en esta fase, pero a veces se ve bastante clara cuando vienen a consulta por otros motivos, porque sufren una incapacidad general para conectar con las emociones, y no solo con las negativas sino también con las positivas. Es como si vivieran bloqueados emocionalmente y se suelen comentar que no lloran ni se enfadan demasiado, pero también que no se alegran ni son capaces de emocionarse como lo hacían antes.

Cuál sería una duración normal es difícil decir, pero si que como terapeutas debemos hacer que esa persona supere el bloqueo y empiece a sentir para que pueda avanzar con su duelo. Esto se hará poco a poco, en consulta, hablando, preguntando, y solo en casos necesarios se usarán medios más directos para que tome conciencia de lo que le pasa (ejemplo, viendo fotos, examinando a que no se quiere enfrentar, etc.).

### 3.- TRISTEZA

Aquí es sencillo llegar: cuando me lo creo, asimilo lo que está pasando y paso el shock y bloqueo inicial, empieza la tristeza y el dolor. Si hay una emoción que corresponda más que otra al duelo, está sin duda sería la tristeza. Es la emoción que corresponde a cualquier tipo de pérdida, es sana, y es necesaria pasarla quiera o no el paciente para poder hacer el proceso de duelo.

Esto lo sabe todo el mundo hoy en día, no hace falta ser psicólogo/a, y lo sabemos porque aparece de forma natural cuando perdemos algo, desde el niño que se queda sin su juguete al que quiere mucho, hasta la persona que pierde un empleo, o cuando un alguien que ha sido un buen amigo se distancia por algo.

Sin embargo, aunque en estos casos sabemos que es la emoción normal, en la práctica nos vamos a encontrar a personas que parecen tener “alergia” a esta emoción. Algunas porque lo ven como signo de debilidad y quieren estar fuertes, otras porque creen que su ex pareja no se lo merece, y otras personas porque lo asocian a la depresión y cada vez que se notan la más

leve tristeza ponen en marcha toda una serie de mecanismos de distracción y automensajes positivos para cortarla lo más rápido posible.

En los casos que hay hijos, intentan tanto normalizar y no afectarlos, que al final no se permiten tener pequeños momentos para estar tristes y llorar, y explotan en llanto descontrolado en momentos puntuales y a veces inoportunos (cuando se acuestan o cuando alguien de no mucha confianza les pregunta diplomáticamente “cómo estás”).

En esta fase si acuden a consulta, especialmente si consideran que esa tristeza es excesiva o si realmente llevan tanto tiempo tristes que algún familiar o amigo empieza a preocuparse y les anima o acompaña a ir a terapia.

Aquí sí que no hay un tiempo de duración, y habrá que tener en cuenta todos los factores implicados para saber si tenemos que limitarnos a acompañar y ayudar a que lo asimile, o debemos empezar a intervenir con técnicas cognitivas o conductuales para que aprenda a manejar esa emoción para poder proseguir con su vida y sus actividades.

#### 4.- MIEDO, ANGUSTIA, CULPA.

En muchas ocasiones, después de semanas de tristeza, por decirlo de alguna forma, empiezan a aparecer nuevas emociones que se van intercalando con esa tristeza. Como he dicho anteriormente, las fases no tienen por qué seguir este orden ni pasar por todas las que estoy describiendo, incluso puede que estas emociones aparezcan antes que la propia tristeza, o no aparezcan y la persona pase de estar triste a estar con ira, rabia o rencor, directamente.

El miedo aparece con bastante frecuencia. Suele ser miedo a lo desconocido, a estar solos/as, a qué les deparará el futuro, a enfrentarse a nuevas tareas o funciones que llevaba la otra persona y que no se ven capaces de hacer, en general miedo a todo y a veces a nada en concreto, solo al futuro y si será peor que lo ya conocido.

La angustia, a veces con forma de ansiedad suele aparecer especialmente si los trámites de la separación se están dificultando por algo o hay cosas pendientes. Por ejemplo cuando están esperando los papeles para una separación legal, cuando hay hijos pero no sentencia y se ven obligados a negociar o estar en contacto, y también cuando hay bienes comunes y el reparto está pendiente de hacer.

Quiero destacar entre estos factores que conducen a la ansiedad, uno que a veces cuando aparece, provoca altos niveles de ansiedad y que puede precipitar pasar a otra fase o alternarse con esta.

Son muchas las personas que tras la ruptura, tienen información de su ex pareja, y habitualmente esto les crea desasosiego aunque la información no sea relevante. Por ejemplo saber que están saliendo, o que le han visto en algún sitio con alguien, o simplemente que siguen con sus rutinas y aficiones. De todas estas informaciones, la que más impacto emocional suele tener es conocer una infidelidad pasada (que ocurrió durante la relación), que el motivo de ruptura fuera otra persona (aun sin infidelidad) o saber que está rehaciendo su vida y tiene una nueva pareja.

No suelen venir a consulta si empiezan a sentir rabia, ira o rencor, o al menos, no al principio. Pero si esta ansiedad, se sigue mezclando con dolor, tristeza y abatimiento, si es posible que acudan viéndose incapaces de manejar esta situación.

La culpa, aunque parecería lógica en los casos donde el paciente es el que se ha dejado la relación, por el motivo que sea, y especialmente si no ha sido de mutuo acuerdo, lo cierto es que aparece muy frecuentemente en muchos pacientes que digamos son “abandonados/as”. Aparecen lo que yo considero los temibles y autodestructivos “¿y si hubiera...?”, y además de negativos y poco prácticos, lo peor es que pueden llegar a ser interminables.

No todas las personas que hacen duelo presentan esta culpa y estos “y si...”. Muchas tienen clarísimo quien es el “malo” o la “mala” de la historia, y se ven auténticas víctimas de todo lo ocurrido, sin ver su responsabilidad en nada que tenga que ver con la relación o la ruptura.

Pero hay personas, que o bien por su forma de ser, o bien por como ha sido esa ruptura y por qué, tienen mucha facilidad para analizar y revisar hasta el más mínimo detalle de situaciones que tienen que ver con la ex pareja. Por supuesto no suele ser un análisis objetivo, y casi todo les conduce a ver su responsabilidad bien por lo que hicieron, lo que no hicieron, lo que pudieron hacer que no se les ocurrió o lo que deberían haber hecho “en vez de”.

Por supuesto, tengan la responsabilidad que tengan, habrá que trabajar esta emoción, estos “deberías” y que acepte su papel y su responsabilidad pero también vea el papel y responsabilidad de la otra parte.

## 5.- LA IRA

Puede ser la ira, o cualquier emoción de la “familia” de ésta, por así decirlo. A veces aparece en forma de enfado, y otras como rencor.

Esta es la fase del “por qué” continuo, de las conclusiones de todo, incluso es una fase donde puede aparecer la necesidad de venganza o castigo. La persona ha tomado conciencia de lo que le ha pasado, de la pérdida, y vive la ruptura como un ataque personal o una injusticia. Aquí suelen verbalizar todo lo hecho por la pareja, todos los esfuerzos y sacrificios que ahora se ven inútiles, y la ex pareja se ha convertido en el/la mala de la relación.

Como es lógico, estas emociones, y por tanto esta fase como tal, suele darse cuando la persona es abandonada y no cuando ella misma toma la decisión (exceptuando algunos casos donde la ex pareja actúa “atacando”).

Como todas las fases, no es negativa, de hecho después de haber estado triste y angustiado/a durante un tiempo, esta emoción parece que proporciona una fuerza y ánimos que llevaban ausentes mucho tiempo, y que en su justa medida, conducirán a la siguiente fase y por tanto a que continúe el proceso y finalice.

Aun siendo una fase funcional, es sin duda una de las “peligrosas”, porque es muy fácil quedarse “atrapado” en ella. Todos hemos visto personas, que mucho tiempo después de su ruptura o separación (a veces muchos años), hablan de su ex pareja con el mismo odio y rencor que si hubiera pasado una semana antes. Y desde luego, rara vez son personas que hayan podido concluir su duelo, en la mayoría de los casos, si preguntamos, no han podido rehacer su vida sentimental, o bien porque no lo han intentado o bien porque no han conseguido mantener ninguna relación. No podemos afirmar que este sea el único motivo, pero desde luego, sabemos que cuando no perdonamos y tenemos rencor, el proceso se cronifica.

No suelen acudir en esta fase a consulta, no importa cuántos años lleven con esta rabia. Si lo hacen, seguramente será por mediación de otras personas, en muchos casos, son los propios hijos (si son mayores) porque se sienten en medio de una guerra psicológica que no termina nunca y que les crea lo que muchos llaman “conflicto de lealtades”.

¿Por qué no acuden a consulta si llevan tanto tiempo enfadados, con rencor y sin poder rehacer sus vidas? La respuesta es fácil. Se sienten fuertes, en posesión de la verdad y el único problema para ellos/as es haber tenido esa relación de pareja o que su ex pareja siga su vida con normalidad y sin que hayan tenido “lo que se merecen”, que según el caso, ya nos podemos imaginar la variedad de deseos que tiene un paciente con rencor y rabia.

Aun así, cuando están en consulta y llegan a esta fase, es una etapa podríamos decir “delicada” a nivel terapéutico. Despojarles de la ira, una emoción defensiva que les está ayudando a levantarse de la cama y volver a hacer cosas, es difícil hacer sin que vuelvan a etapas anteriores de abatimiento o angustia.

Hay que tener un poco de paciencia, la mayoría de las personas que no tenían una tendencia natural a estas emociones (ira o rencor), suele salir de esta fase en unas semanas, por si mismos, o con poca intervención directa.



Si no es así, y según el caso, podemos hacer una intervención cognitiva, enseñarles a reestructurar pensamientos negativos y sobre todo a que se cuestionen la utilidad de seguir aferrándose a esas emociones más tiempo.

En los casos donde los pacientes ya tenían predisposición a tener esas emociones, se puede trabajar igual al principio, pero puede que haga falta una reestructuración de creencias más profundas o reglas de vida.

En cualquier caso, como digo, esta fase es positiva en su justa medida, hay que apoyarlos en que se permitan tener estas emociones, eso sí, será importante también intentar que no tomen decisiones muy importantes en esta fase, porque especialmente, cuando hay hijos, los deseos de venganza y el rencor, pueden afectarlos y además muchas decisiones que se tomen desde la rabia, rara vez incluyen los deseos y necesidades de los hijos, sino más bien la necesidad personal de castigar al otro/a.

## 6.- EL DESCONTROL

Esta etapa suele venir frecuentemente después de la ira o a la vez que ésta. En algunas personas que no experimentan rabia ni rencor, puede aparecer también, tras un periodo más o menos largo de tristeza y apatía. Pero es sobre todo cuando aparece la rabia y el enfado, que la persona encuentra nuevas fuerzas para enfrentarse al mundo, salir, arreglarse de nuevo, cuidarse más físicamente, incluso es frecuente que veamos en muchos pacientes cambios de imagen (pelo, ropa, maquillaje), que reflejan al fin y al cabo, necesidades de cambio en otras áreas.

Esta etapa es bonita cuando llega, pese a que siguen intercalándose pequeños momentos de otras emociones negativas, ya sean rabia o tristeza.

Como comento con algunos de estos pacientes, parece que vivieran una nueva adolescencia, porque hay muchas ganas de hacer actividades, tener planes, salir de copas, y como ellos mismos dicen “se les cae el piso encima”.

No porque haya hijos no aparece, lo único es que lo suelen tener más complicado, y a veces, incluso reciben críticas o reproches de su entorno familiar que no entiende ese cambio y suelen pensar que va a ser permanente y no temporal.

Sin embargo suele ser temporal, ya sea corto o largo, eso dependerá de la persona, sus circunstancias y lo que quiera conseguir de esa fase.

En la mayoría de los casos, la autoestima se ha visto dañada tras la separación, especialmente si son los “abandonados” o ha habido terceras personas implicadas en la ruptura (o después). Estos pacientes suelen hablar de la necesidad de verse mejor, incluso de ligar, comprobar que pueden seguir siendo atractivos/as y que el mundo no se va a acabar por esa separación. Y efectivamente, empiezan a contarte en las sesiones a quien ha conocido, o con quien están tonteando, y parecen personas distintas y con una nueva ilusión.

Sin embargo, esta es solo una fase del duelo, y rara vez esas historias acaban siendo una relación de pareja, y más si esta fase aparece pronto en el proceso de duelo.

La mayoría de las veces acaban siendo “relaciones de transición” o “baños de autoestima”, como dicen algunos pacientes. Son relaciones que tienen una función, y además hasta cierto punto está bien así, para no caer en buscar sustitutos rápidos que eviten el proceso y que ni si quiera encajan con las características que se buscaría en una persona para tener una relación de pareja.

Personalmente, casi me da pena cuando se pierden esta fase, porque suele ser una etapa muy divertida y avanzan aún más rápido hacia la aceptación de lo que ocurrió después de estas semanas (a veces meses), de cambios y renovación en muchas áreas vitales.

## 7.- NOSTALGIA

Esta fase puede vivirse como una vuelta a la tristeza, aunque no suele darse con emociones tan intensas.

La emoción que predomina es la nostalgia, pero no necesariamente echan de menos a su anterior pareja, sino más bien la vida de pareja, tener a alguien, no encontrarse solos/as, en definitiva echan de menos los buenos tiempos y la ayuda y la compañía de vivir con otra persona.

Es una etapa donde las personas suelen hacer revisión de lo ocurrido con otra perspectiva. Ya no suelen tener presente solo lo negativo o solo lo positivo de su ex pareja, sino que son capaces de hacer un balance.

Si han pasado por la fase de descontrol, es posible que empiecen a salir menos, y vuelvan a quedarse en casa y recuperen algunas rutinas como leer, cocinar, manualidades, etc.

También es cierto, que en general predomina la búsqueda de soledad. Podrán quedar con amigos, pero será menos que antes, y lo más probable es que busquen excusas para quedarse en casa incluso los fines de semana. Hay que tener en cuenta que la nostalgia es una emoción de la familia de la tristeza, y que al igual que ésta, reclama aislamiento e introspección.

Si no habían pasado por la fase de descontrol, y venían de la tristeza, puede que esta etapa la vivan como si se rebajase la intensidad y comenzaran a sentirse más tranquilos.

Si venían de la ira y el rencor y consiguen superar esos sentimientos, vivirán ahora sensaciones más relajadas.

Suele ser la fase donde hacen introspección, se perdonan y perdonan, y aunque también aquí pueden aparecer dudas y miedos sobre el futuro, especialmente sobre futuras relaciones, es una etapa óptima para hacer una revisión del papel que han tenido en otras relaciones, qué necesitan cambiar en un futuro, etc.

## 8.- SERENIDAD

Aunque la nostalgia es una fase relajada, hay cierto desasosiego, ya que se mezclan diferentes emociones de tristeza, duda, miedo, melancolía o echar de menos, y además hay muchos momentos de darle vueltas a todo y hacer introspección. Esta etapa de serenidad concluye el duelo.

Aquí la persona necesita estar bien. Suelen comentar que ya están cansadas de pasarlo mal, y que quieren pasar página y seguir con su vida. Comienzan a retomar los contactos sociales y muchas rutinas.

Son capaces de exponerse a situaciones y lugares que han estado evitando. No tienen ansiedad por salir o ligar, y son más selectivos con los planes que hacen, ya salen o quedan si de verdad les apetece y les viene bien, pero si no pueden, se quedarán en casa tranquilamente.

En muchas ocasiones, si no lo han hecho antes, empiezan a hacer cambios en casa (si es donde vivieron con su pareja antes), como cambiar el dormitorio, muebles, colores, etc.

Aún en esta fase, pueden aparecer pequeños momentos de tristeza o nostalgia, pero la persona sabrá desecharlos con automensajes de ánimo.

## 9.-ACEPTACIÓN

Aunque la incluyo como una fase, no lo es propiamente, es decir, todas las anteriores fases forman parte del proceso de asimilación y aceptación de una pérdida, llegados a este punto, el proceso ha concluido.

La persona es capaz de pensar en su ex pareja sin dolor de antes. Puede que incluso ya pueda tener información de su ex sin angustia ni ansiedad, y si tiene alguna emoción negativa no le afectará tanto.

En general, suelen tener un estado de ánimo positivo y estable, se ven fuertes y capaces de seguir su camino. Ya no se aferran a ninguna idea de volver, ni al recuerdo de esa persona, se sienten liberados y capaces de rehacer sus vidas (llegado el momento).

El camino ya se ha hecho, y si se ha hecho bien, seguramente han aprendido y crecido gracias a él.

## TIPOS DE DUELO

Lo primero que debo aclarar es que cuando se habla de tipologías, y las diferentes clasificaciones que se han hecho, se están refiriendo a duelos patológicos, anormales o como dicen algunos, enfermizos. Excluyen por tanto, el duelo sano, normal o funcional, que se entiende sería pasar por las diferentes fases sin estancarse ni evitar ninguna, y por tanto que concluirá en la aceptación de la pérdida.

Presento tres tipologías referidas a los duelos por muerte, pero que también se pueden encontrar en duelos por separación o ruptura sentimental. En el siguiente apartado, añadiré una más específica de ruptura sentimental que he hecho basándome en estas propuestas y en mi experiencia con los pacientes.

El duelo no es una enfermedad, aunque puede llegar a serlo si su elaboración no es correcta. Diferentes autores han dado diferentes tipologías de duelo, si bien se carece de una tipología comúnmente aceptada por todos. Se ha hablado, por ejemplo, de duelos complicados, crónicos, congelados, exagerados, reprimidos, enmascarados, psicóticos... y una larga lista.

Por ejemplo, en la wikipedia, encontramos tres tipos:

1. **Duelo bloqueado:** Ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo que se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales o relacionales.
2. **Duelo complicado:** Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.
3. **Duelo patológico:** La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.

En otras páginas de internet, y diferentes artículos, podemos encontrar una tipología más amplia:

1. Duelo Retardado: características típicas del duelo normal, pero no suele iniciarse tras el fallecimiento, sino trascurrido un tiempo. Generalmente, entre 2-3 semanas y, en ocasiones, varios meses.
2. Duelo Ausente: no aparece la reacción emocional y el presunto doliente actúa como si no hubiera ocurrido nada.
3. Duelo Crónico: se instala en la fase más aguda del duelo y muestra durante años síntomas ansiosos, depresivos y una preocupación continua y obsesiva por la figura del fallecido. En realidad, puede ser una forma patológica de duelo complicado.
4. Duelo Inhibido: incapacidad para expresar claramente el dolor por la pérdida por limitaciones personales o sociales. Suele acompañarse de retraimiento, dedicación obsesiva a la atención a terceros, etc.
5. Duelo Desautorizado: Se produce cuando el entorno que nos rodea no acepta el duelo. Es el caso de los viudos/as mayores a los que la familia, transcurridos unos meses del fallecimiento del cónyuge, la familia reprocha que sigan en duelo “porque la muerte de una persona mayor es algo normal”.

En mi opinión, todos estos tipos encajan también con los tipos de duelos que se ven tras las rupturas o separaciones.

Quizás el único que no suele aparecer tan frecuente es el duelo desautorizado. En las muertes se puede ver no solo cuando las personas que han muerto son mayores, incluso aparece si el fallecido/a ha tenido una enfermedad larga y dolorosa “no puedes seguir así, si ya está descansando, pobrecito/a”.

Con respecto a las separaciones, lo he visto en algunos casos, como por ejemplo, cuando ha habido infidelidades y familiares y amigos se enteran (parece que después de algunos meses “eres tonto/a por estar así después de lo que te ha hecho”) o también si ha habido relaciones muy conflictivas o de maltrato que han salido a la luz, y el entorno manda mensajes de que lo único que puedes sentir es alivio, no ponerte triste ni echar de menos.

Una tipología que también me gusta, es la que expone Jorge Bucay en su libro “El camino de las lágrimas”. Comparte tipologías con otros autores y añade alguna nueva. También Bucay se refiere a duelos por fallecimiento, pero se podría aplicar a duelos por separación. Expongo estos duelos que él considera enfermizos, tal y como aparecen en su libro de El camino de las lágrimas.

**Duelo ausente:** La persona se defiende tanto o sufre un shock tan grande que no puede salir de la primera etapa. La pérdida es negada, sublimada u ocultada en un estado de confusión frente al mundo, que se prolonga en el tiempo.

**Duelo conflictivo:** Sin darse cuenta la persona, utiliza el duelo como excusa o argumento para justificar otros conflictos; por ejemplo para no responsabilizarse de la vida que les queda por vivir.

**Duelo retrasado:** El duelo se deja pendiente hasta aclarar el conflicto interno que provoca la pérdida. Es el típico caso de la persona que descubre frente a la pérdida sentimientos tan ambivalentes (amor/odio, o tristeza/alivio) que no sabe si alegrarse o entristecerse.

**Duelo desmedido:** Cuando la expresión emocional se desborda, a veces excediendo los límites de la integridad propia o de terceros. Es el caso de todos los intentos suicidas de los que sufren una pérdida, como una gran huida de un dolor que creen no van a poder soportar.

**Duelo crónico:** El proceso se recicla infinitamente sin llegar a terminar nunca. El que vive la pérdida, termina resignificando el proceso de duelo y poniéndolo al servicio de alguno de sus aspectos neuróticos. Muchos pacientes creen que terminar de elaborar el duelo los alejara de esa persona que no está o de los sentimientos por ella.

## UNA PROPUESTA DE TIPOS DE DUELO POR RUPTURA DE PAREJA

I.- DUELO “SANO”: Sería todo proceso de duelo que independientemente de las fases que incluya, o la duración de éstas, sigue su curso y conduce a la aceptación de la pérdida. La

persona no se está estancada en ninguna fase, y si permanece en alguna un tiempo mayor suele ser porque necesitan procesar más aspectos que tienen que ver con las emociones de esa fase.

No se puede considerar patológico una persona que está meses triste y con mucho dolor, si examinando sus circunstancias, su pareja le dejó por sorpresa, tenían una relación estupenda y además se estaba muy enamorado/a de esa persona que nos ha dejado o se le consideraba “la pareja ideal”.

Tampoco se podrá considerar enfermizo un duelo donde la emoción que prevalezca durante mucho tiempo sea la ira y el rencor, si la relación se ha acabado rodeada de mentiras, infidelidades, y por ejemplo en esas situaciones donde cuando se acaba, la otra persona ya tenía todo previsto y atado para salir favorecido tanto económica como personalmente.

Lo que nos puede ayudar a ver si se está estancando o no en alguna fase, no es tanto el tiempo, sino las circunstancias y características específicas del paciente, y como está procesando esas emociones (qué se dice, si son siempre las mismas cosas, si ha entrado en círculos “viciosos”, si los pensamientos son obsesivos, autodestructivos o distorsionados, si empieza a elaborar soluciones, si tiene alguna perspectiva más positiva de su futuro, etc.).

## 2.- DUELO RETRASADO

No tiene por qué ser un tipo de duelo, puede ser simplemente una fase previa a un duelo sano, simplemente se tarda más en empezar a hacerlo, y si es demasiado largo, encajaría más con duelo ausente, ya que no se ha empezado el proceso de asimilación y aceptación.

Según cuando y como acuda el paciente, lo veremos como que la persona no ha hecho duelo (bien porque no quiera o no pueda), o como que la persona no se está dando cuenta de que lo está retrasando o lo está retrasando voluntariamente.

No se considerará duelo ausente, aquellos casos donde después de la separación no presentan emociones de duelo, pero que lo han ido elaborando antes de romper la relación. Muchas personas dejan la relación durante el propio proceso de duelo y en poco tiempo después de



la ruptura suelen llegar a la aceptación no dolorosa. En otros casos, incluso personas que son dejadas, si han estado muy mal en su relación, o han contemplado la posibilidad de separación, puede que ya hayan pasado por algunas fases y tengan un duelo corto o atípico tras la ruptura.

Noelia fue una de mis primeras pacientes. Acudió tras la ruptura con el que ella consideraba el “hombre de su vida”. Se sentía culpable de la ruptura y además, siendo una persona de fuertes creencias religiosa lo veía como un fracaso. Ella había tenido problemas sexuales como falta de apetito durante largas temporadas y además cuando había, las relaciones eran muy complicadas porque le dolía y solo se sentía cómoda en una postura, además de que se veía muy inhibida y tímida en el sexo. Para ella no era fácil hablar de esto y solía evitarlo. Él le insistió durante mucho tiempo en que buscaran ayuda profesional, pero ella se vio incapaz y evitaba el tema la mayor parte del tiempo. En realidad no vino por el duelo, quería solucionar sus problemas sexuales, y ser capaz de hablar y desinhibirse en estos temas. Creía que todavía estaba a tiempo de arreglar las cosas con él. Fueron pasando los meses y ya habíamos trabajado todos los aspectos, sexuales, psicológicos y de comunicación que le interesaban, pero seguía pensando que no quería hacer el duelo porque había esperanza.

Le pregunté que cual era la probabilidad objetiva que ella estimaba de que volvieran y dijo que de un 5%. También hablamos de que tendría que pasar para que ella hiciera el duelo, y comentó que no era cuestión de tiempo, sino de que él estuviera con otra. Al poco descubrió que estaba con otra persona, pero me dijo que aún no quería tirar la toalla, que aquello podía ser una aventura temporal y que como seguían siendo amigos guardaba la esperanza de que viera cuanto había cambiado ella y quisiera darle otra oportunidad. Dijo que solo haría duelo, si veía que esa relación era de verdad de compromiso. Aunque habíamos hablado mucho de la importancia del duelo para seguir hacia delante, fue una decisión consciente y voluntaria, aceptando la mínima probabilidad de volver y sabiendo que era una persona con miedo al sufrimiento y que solo pasaría por ese dolor si era inevitable. A los meses volvió a consulta. Se había enterado de que él se iba a casar con la otra mujer porque querían tener hijos. Estaba enfadada con él y muy dolida, y sentía que tenía que enfrentarse a la realidad. Había pasado más de un año desde que lo dejaron. En tres meses concluía nuestro trabajo en terapia. Estaba relajada, tranquila, y aceptaba esa pérdida (por fin lo “soltaba” como decía). En ningún

momento se arrepintió de haberlo retrasado, y creyó que después había sido un duelo más rápido porque ella necesitaba ese tiempo, y además porque en ese tiempo si hubo una pequeña parte del proceso que se fue haciendo.

### 3.- DUELO AUSENTE

La persona que es dejada, por miedo al dolor, por dudas, o por negación, no hace el duelo, ya sea de forma consciente y voluntaria, o inconsciente, como es cuando siguen con su vida como si nada.

No aparecen las emociones propias, y si aparecen se intentan justificar con cualquier motivo, o simplemente se evitan con todo tipo de mecanismos distractores que alivien esa emoción.

Hacen caso omiso de muchas somatizaciones que aparecen, y se limitan a intentar seguir hacia delante sin pensar demasiado en el tema.

Algunos de los pacientes que he tenido por duelo cumplen estas características. Muchos acudían decididos a hacer el duelo por fin, pero en otros casos el motivo de consulta era otro, aunque luego se veía claramente este duelo” no hecho”.

Julia fue una paciente que acudió para pedir ayuda y hacer el duelo. Llevaba cuatro años separada de su pareja aunque seguían teniendo relaciones con frecuencia porque tenían un hijo de siete años. Decía que no lo había retrasado voluntariamente, sino que había tenido muchos altibajos en estos años. Cuando lo dejaron quiso enfrentarse al dolor y pasar página, estaba enfadada y muy dolida, pero ese orgullo y su hijo, le daban fuerzas para seguir. Después se enteró que estaba con otra y empezó a retroceder por miedo. Cuando él la veía alejarse o mal, solía acercarse movido por el cariño o la culpabilidad, y estaba más pendiente de ella, le decía cosas bonitas o le proponía planes para hacer los tres con el pequeño. Ella que lo veía como un nuevo acercamiento y se ilusionaba, pronto vivía alguna situación que la devolvía a la realidad de que esos acercamientos no eran reales y que él seguía con sus historias por detrás. Así estuvieron años, hasta que vino. Habían vuelto a tener un nuevo acercamiento, habían hecho planes con el niño y hablaban sobre si ir a una boda de un amigo común. El pequeño

vino un día hablando de una amiga de su papá que estaba en la comida con los abuelos paternos. Ella tomó conciencia de que estaba “tirando” cuatro años de su vida, y que aunque el seguiría siendo el hombre ideal para ella, quería avanzar y sentirse bien, estuviera sola en un futuro o no.

#### 4.- DUELO CRÓNICO O CONFLICTIVO.

La persona se estanca indefinidamente en alguna de las fases o algunas de las emociones del duelo, y son incapaces de avanzar, bien porque no pueden (debido a esas emociones tan intensas y a sus consecuencias), o bien, porque de alguna forma no les interesa o les está aportando algo.

Hay algunas personas que se anclan en el dolor y la tristeza, padeciendo depresiones de diferente intensidad que cursan con ansiedad y angustia.

En otros casos, se han estancado en la ira y el rencor, que a partir de ahora se convertirá en el motor y la justificación para todo, viéndose eternas víctimas de su ex pareja y a veces convirtiéndose a la vez en verdugos.

Aunque no es un caso de “ruptura” hablaré del caso de una paciente porque encaja con las características de este tipo de duelo que se ven en las rupturas más que en las muertes. Sandra vino a consulta cinco años después de la muerte de su marido. Cree que él la iba a dejar, y ella misma lo había pensado también, cuando enfermó de un cáncer muy agresivo. Decidió acompañarlo en ese proceso y decidió estar con él o bien hasta que se recuperara o hasta que muriera. Una vez que murió no fue capaz de seguir con su vida. Estaba continuamente pensando en todas las injusticias que había vivido con él y su familia, sentía rabia y mucho rencor, y creía que él “le había marcado ya para toda su vida”. Su vida sexual había sido muy insatisfactoria y no era capaz de plantearse estar con nadie más. Se veía víctima de todo lo vivido y no veía ninguna responsabilidad en nada de lo que ocurrió en su relación. No era capaz de perdonarlo y siempre acababa hablando de él y de lo desgraciada que era con todo el mundo, incluso con los chicos nuevos que conocía y le interesaban no podía evitar que su experiencia saliera una

y otra vez. No quería verse como su madre, que veinte años después de haberse divorciado seguía odiando y hablando de su padre casi a diario. Había conocido a un chico hacía un mes que quería tener con ella una relación estable y ayudarla con sus problemas sexuales. Vino a consulta buscando ayuda para “poder pasar página”. Fue un duelo complicado, porque para poder hacerlo bien tenía que enfrentarse a su propia responsabilidad en lo que habían vivido como pareja y a que tenía que dejar de ser una víctima y convertirse en una superviviente de lo negativo, para poder avanzar. Aun así, en pocos meses terminó su proceso de duelo y empezó a tomar las riendas de su nueva vida en solitario.

## 5.- DUELO INHIBIDO O DUELO NO CONCLUIDO.

Hay muchas personas, que no podrían incluirse en las otras tipologías porque su duelo tiene unas características diferentes. No son personas que lo retrasen y no es que no hagan el duelo, sino que no hacen el proceso como es necesario para procesar la pérdida o no lo finalizan.

Puede parecerse al retrasado o al ausente, pero para mí tiene otros matices, aunque sería válido que otros profesionales incluyan a estos pacientes en algunas de los anteriores, porque a efectos teóricos puede haber diferencias, pero de cara al tratamiento, siempre se evaluará en qué fase están, cual han pasado y qué han procesado o no.

Por ejemplo pueden haber empezado a asimilarlo y sin embargo precipitar la aceptación, auto-obligándose a estar bien. Han hecho parte, pero no es un duelo bien hecho.

Aquí estarían también todas esas personas, que aunque están procesando el dolor, se precipitan a nueva relación o bien como escape de ese malestar o bien porque creen que esa nueva ilusión ha cerrado la herida.

Las consecuencias de no terminar adecuadamente el proceso de duelo, son muchas, según cómo y cuándo se haya cortado, pero en general se puede decir que la persona no ha tenido tiempo de procesar bien el dolor por la pérdida y esas emociones que no han salido a la luz, interferirán y aparecerán de diferentes formas, ya sea como altibajos repetitivos y cíclicos, o dificultando futuras relaciones (el vínculo, la confianza, la seguridad, etc.).

Jorge vino a consulta animado por su amiga que había sido mi paciente tras un divorcio y le habló muy bien de la terapia seguida y los resultados. Nada más entrar por la puerta me dijo que no creía en esto, que siempre había solucionado todos sus problemas y no creía que necesitaba ayuda sino desahogarse un poco. Su mujer lo había dejado hacía un año y medio. Tenían un hijo de 8 y ahora de lo llevaba a otra ciudad a vivir. Su relación había sido muy conflictiva en los últimos años, pero ambos eran muy religiosos y nunca habían hablado de separarse. Para su sorpresa ella lo propuso un día. A los pocos días se enteró que tenía otra relación, cuando lo habló con ella lo negó y además le dijo que él la había maltratado y que lo había denunciado. No estaba intranquilo con esto porque decía que las pruebas que iba a presentar eran falsas y confiaba en poder demostrarlo, pero había vivido un momento muy difícil y tenía miedo de perder a su hijo por influencia de lo que ella dijera.

Estuvo mal unos meses, pero tenía un negocio y decidió que tenía que ser fuerte para enfrentarse a todo lo que venía. No acudía por la separación, de hecho decía estar muy bien solo y empezaba a tener muchas amigas con las que se divertía, aunque ninguna para una relación porque era muy selectivo y además solía compararlas físicamente con su ex pareja. El venía porque no entendía por qué estaba muy bien muchos días y de repente se venía abajo, le entraban ganas de llorar, o una ansiedad que le había dificultado ir a trabajar. Pensaba a veces en la relación y en lo que había pasado, pero solía distraerse rápido, se veía un poco tonto de seguir “machacándose” cuando era una cosa del pasado que ya no podía resolver y que además ya veía superada. Después de la evaluación decidió enfrentarse a hacer el duelo y llegó a la aceptación de todo lo vivido, y procesó el dolor y la rabia de la pérdida. Llegó hasta el final, y eso le hizo volver a encontrarse bien de ánimo, más estable y más positivo. Incluso inició una nueva relación de pareja al tiempo de dejar de venir.

Verónica vino a consulta en pleno proceso de separación. Su marido la había dejado, y estaba fatal. No se lo podía creer, sentía rabia y coraje, pero no tristeza ni dolor. Según ella, eso era así porque seguramente ya no estaba enamorada de él desde hacía tiempo, porque si no le dolería más. Además no estaba dispuesta a echar ni una lágrima porque él no se lo merecía. Le hablé que el dolor a veces aparece más adelante, y que la tristeza no tiene que ser por la

persona, sino porque se pierde un proyecto de vida con alguien. En realidad ella venía por un problema de vaginismo. En veinte años de casada se habían adaptado y él nunca le insinuó ir a terapia, pero ella creía que aunque no lo hubiera dicho su problema sexual habría tenido algo que ver con la ruptura. De la rabia pasó al descontrol, y mientras, solucionaba su problema de vaginismo en un tiempo record.

Estaba muy motivada y hacía tareas todos los días. Estaba convencida de que había hecho un duelo muy bueno y muy rápido, y aunque le advertí que no lo había completado, se fue con el alta de vaginismo muy contenta y con la expectativa de poner en práctica con alguien lo aprendido. Dos meses más tarde volvió a consulta. No le gustaba nadie, no se notaba receptiva y le daba asco que intentaran ligar con ella. Se había enterado que él tenía novia y de repente le había dado un vuelco a todo y solo pensaba en que ojalá él quisiera volver. A la vez sentía rabia y hablaba de que todos los tíos eran unos cerdos, que iban a lo que iban y que no encontraría jamás a ninguno diferente. Actualmente estamos haciendo duelo, y poco a poco va permitiéndose la tristeza y el dolor.

# Bibliografía

Robert frager – james fadiman. Teorías de la personalidad. Alfa omega, México, DF 2007.

Nicholas s. dicaprio. Teorías de la personalidad. Mcgraw – Hill, mexico 2001.