



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
IZTACALA
PSICOLOGIA

LA LITERATURA DE AUTOAYUDA:
EL CASO WAYNE DYER

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE

L I C E N C I A T U R A

P R E S E N T A D A P O R :

AIDA GABRIELA ARREDONDO BRITO

LOS REYES IZTACALA, MEX.

1996.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

A MIS PADRES:

LILIA RAQUEL BRITO DE ARREDONDO

Y

JESUS ARREDONDO CAMPOS.

POR EL APOYO Y RESPETO A MIS DECISIONES,

UNA DE LAS CUALES HA SIDO LA ELECCION DE ESTA PROFESION.

Y PRINCIPALMENTE POR HABERME DADO LA OPORTUNIDAD DE

VIVIR BAJO EL CUIDADO DE SU CARINO.

A MIS HERMANOS:

JOSE LUIS

JESUS JOSAFATH

Y

JACOBO RODOLFO,

POR ENSEÑARME QUE EN LA VIDA ALGUNAS VECES SE GANA Y

OTRAS SE PIERDE, PERO QUE VALE LA PENA JUGAR.

A MIS SOBRINOS:

LUIS PABLO, ALMA ESTEFANIA,

ANA FERNANDA, JONATHAN IVAN,

FRIDA NATALIA

Y

A TI MI LILI

POR DARLE UN NUEVO SENTIDO A MI VIDA

A RODOLFO:

DONDE QUIERA QUE ESTES POR QUE POR TI SOY
LO QUE SOY Y ESPERO NO DEFRAUDARTE.

A MIS ASESORES:

LIC. MA. TERESA PANTOJA,

Y

LIC. MA. ANTONIETA DORANTES,

POR SUS COMENTARIOS QUE TANTO AYUDARON A LA
REALIZACION DE ESTA TESIS.

LIC. JOSE VELASCO GARCIA.

POR TODO LO ENSEÑADO, POR TU TIEMPO Y ANTE

TODO POR SER LA PERSONA QUE ERES.

A TODOS GRACIAS.

INDICE.

	PAG.
RESUMEN.	
INTRODUCCION.	
CAPITULO 1.	1
DYER Y SU IDEA DE SER HUMANO.	2
DE LA RAZON A LA FE.	5
EL PAPEL DE LAS TECNICAS.	29
 CAPITULO 2.	 43
NOCIONES GENERALES DEL APARATO PSIQUICO.	44
EL APARATO PSIQUICO SEGUN FREUD.	46
SEXUALIDAD Y REPRESION.	61
 CAPITULO 3.	 72
CONFRONTACION DYER-FREUD.	73
EL OLVIDO DEL INCONSCIENTE.	75
EL OCULTAMIENTO DE LA PULSION DE MUERTE.	89
 CONCLUSIONES.	 103
BIBLIOGRAFIA.	112

RESUMEN.

CAPITULO 1.

En este capítulo se habla de cual es la idea de W.Dyer sobre el ser humano. Se abordan las técnicas que considera apropiadas para dejar de vivir en las zonas erróneas y tener la posibilidad de llegar a una vida espiritual más plena.

CAPITULO 2.

Este capítulo trata de los conceptos freudianos del psicoanálisis. Se plantean las nociones de la formación del aparato psíquico, así como la concepción de sexualidad y represión.

CAPITULO 3.

Aquí se establece ya la confrontación entre lo dicho por Dyer y lo dicho por Freud.

CONCLUSIONES.

En este apartado se hace patente el resultado obtenido de la confrontación de ambos autores, Dyer-Freud, en la que finalmente considero que los libros de autoayuda pueden tener un claro deseo de ayudar a la gente a tener una vida más plena y feliz. Pero creo que de la compra del libro al cambio del comportamiento e incluso del pensamiento puede haber una gran distancia.

INTRODUCCION.

Es difícil saber a partir de que año empezaron a aparecer, en nuestro país, libros que le decían a las personas como ser mejores en sus relaciones personales y en su trabajo; pero en la actualidad, cuando vamos a una librería o a una tienda de autoservicio, encontramos una gran cantidad de textos de autoayuda y superación. Revisando estos textos se encontró que algunos están escritos por psicólogos con una amplia experiencia clínica; Charles Spock, por ejemplo, quien escribió el libro Niños triunfadores tiene 20 años como psicólogo clínico.

También se encontraron autores que hablan muy poco de ellos mismos, por lo que no se llega a saber con claridad su profesión. Uno de estos múltiples casos lo vemos en Trece Pasos Hacia una Personalidad más Dinámica, con los autores Geller y Uraneck, quienes solamente se presentan como "hombres de negocios".

Al investigar sobre esta literatura se encontraron casos extremos de anonimato: "J" y "M". son los autores de La mujer Sensual y Como Llegar a ser el Hombre Sensual. Estos dos autores hacen la promesa de una vida sexual plena, siempre y cuando se realicen todas las acciones que ellos proponen.

Ante la gran cantidad de literatura de autoayuda, y ante una falta de análisis de la misma, se decidió emprender una

investigación que se centró en dos textos muy conocidos: TUS ZONAS ERRONEAS y TUS ZONAS MAGICAS; cuyo autor es Wayne W.Dyer, quien es profesor del departamento de psicología del Asesoramiento en la St.John's University de Nueva York. Este profesor ha publicado junto con el Dr. John Vriend Counseling Effectively in Groups en el año de 1973; Counseling for personal matery; A tape series for building counseling competences en 1974. En español se han publicado: Técnicas Efectivas de Asesoramiento Psicológico, en 1981; Evite ser utilizado en el mismo año, junto con El Cielo es el Limite.

¿ Porqué he elegido estos dos textos del Dr. Dyer ?. La respuesta a esta pregunta está relacionada con la lectura que he hecho de esas dos obras del Dr. Dyer. En especial, cuando lei Tus Zonas Erróneas, la experiencia fue interesante, pues describía situaciones comunes a mi persona, como son la culpa y la preocupación. En lo que respecta a Tus Zonas Mágicas, pude apreciar que el Dr. Dyer hablaba ahí de asuntos relacionados con la magia, los milagros, el ser espiritual y relaciona estos temas con el desarrollo personal y el encontrar un propósito a nuestras vidas.

Estas dos formas de ver la superación personal y la autoayuda, expresadas en las dos obras mencionadas me interesaron mucho, y quise ver sus propuestas específicas.

detenidamente; así como analizar las perspectivas implícitas en sus planteamientos. Para hacer esto pense que necesitaba acercarme a una teoría sobre el ser humano que diera cuenta de su complejidad; esta teoría fue el Psicoanálisis.

¿ Porqué el Psicoanálisis ?, pues una de las razones principales fue el interés personal; que nació durante la carrera, al revisar algunos textos de Freud y de otros autores que seguían la teoría psicoanalítica, tales como Francois Dolto, Oscar Masotta y Maud Mannoni.

En varias materias nos hablaban de la vida de Freud y de sus argumentos respecto al aparato psíquico; creo que ahí fue cuando se dio ese proceso de contratransferencia que le va sucediendo a la persona que va conociendo un fenómeno o una teoría, caracterizado por una serie de sentimientos importantes. Pero desgraciadamente, el tiempo dedicado a este tipo de contenidos fue muy poco; por lo que la investigación fue un pretexto para profundizar más en los conceptos psicoanalíticos.

Fue así como me planteé los siguientes objetivos; a) Realizar un análisis conceptual de los textos Tus Zonas Erróneas y Tus Zonas Mágicas del Dr. Dyer; b) Identificar el concepto de ser humano presente en los textos del Dr. Dyer; y c) Valorar los conceptos del Dr. Dyer basándome en la teoría psicoanalítica desarrollada por Freud.

7

Dado que la elaboración de la tesis requería un acercamiento a la teoría de Freud, se hizo necesario conocer y analizar algunos conceptos del psicoanálisis; el producto de esta parte de la investigación teórica lo presenté aquí en el segundo capítulo. A partir de ahí la referencia a Freud es muy frecuente.

En el capítulo 1 trate de ordenar gran parte de lo dicho por Dyer en sus dos textos, para posteriormente confrontarlo con lo dicho por Freud respecto al ser humano. Esto último se puede observar en el capítulo tres.

CAPITULO I

DYER Y SU IDEA DE SER HUMANO.

En este capítulo vamos a observar como Wayne W.Dyer plantea un concepto de ser humano, a partir del cual nos muestra una serie de "técnicas audaces" para dominar esquemas erróneos de conducta y para descubrir el poder milagroso de la mente. Estas técnicas están expuestas, como ya hemos dicho, en los dos textos que en este momento se analizan: Tus Zonas Erróneas y Tus Zonas Mágicas. Junto con esas técnicas, se puede ver que Dyer está preocupado por dejar en claro el tipo de ser humano que se es, si no se emplean estas estrategias; lógicamente, en tanto se haga más uso de dichos procedimientos, el ser humano puede llegar a transformarse logrando identificar porqué se está atrapado en una "zona de autoderrota", porqué se emiten ciertas conductas que corresponden a esas zonas erróneas. Conductas que a fin de cuentas perjudican nuestra felicidad. Si uno encuentra las zonas mágicas dentro de uno mismo podrá, según Dyer, alcanzar el equilibrio perfecto en la mente.

Se trata de buscar una superación personal; pero una pregunta que me hice al revisar cuidadosamente los textos fue la siguiente: ¿ en los planteamientos de Tus Zonas Mágicas está presente la misma concepción de ser humano, que en el volúmen denominado Tus Zonas Erróneas ?. En este capítulo se da respuesta a esta interrogante, especificando la manera en que el Dr. Dyer

7

va a plantear su vision de hombre que va de lo individualista a lo místico, de ahí el nombre del primer apartado siguiente. Pues mientras en Tus Zonas Erróneas plantea que uno debe hacer con su vida lo que uno quiera, en Tus Zonas Mágicas habla de una espiritualidad que debe ser la meta de nuestras acciones. Va del plano racional-individual al espiritual, tomando en cuenta que el superarse en esos dos planos traera como consecuencia un equilibrio permanente, el cual hará sentir al sujeto más conforme con el mismo y con el mundo que lo rodea.

La estrategia metodológica para analizar lo dicho por Dyer, parte del supuesto de Karel Kosik, quien dice: "El fenómeno muestra la esencia y, al mismo tiempo, la oculta. La esencia se manifiesta en el fenómeno, pero sólo de manera inadecuada, parcialmente, en algunas de sus facetas y ciertos aspectos" (1).

De lo que se trató fue de ver en que forma, en lo expuesto por Dyer, se podrian suponer afirmaciones que no estaban claramente dichas por él, pero que sin embargo se hacen presentes de manera implicita; y que representan la esencia misma de lo que va argumentando. Los fundamentos de sus planteamientos.

(1) K.Kosik.Dialectica de lo Concreto. pag. 27.

No traté de insistir en las contradicciones en las que cae el autor, más bien tomé esas contradicciones en cuenta para ver cómo están de acuerdo con una visión de hombre racional-espiritual, donde el plano inconsciente no aparece expresado. Así planteo dos apartados: uno que tiene que ver con los conceptos de la razón a la fe; y el otro donde pongo más atención a las técnicas. Lo teórico y lo técnico están muy vinculados, veamos cómo y porqué.

DE LA RAZON A LA FE.

Dyer dice en Tus Zonas Erróneas que ser feliz no es un asunto complejo, pues la salud es un estado natural, y las posibilidades para lograr ese estado están en nosotros mismos. Solamente se necesita equilibrar el trabajo, la reflexión, el humor y la confianza en sí mismo, para vivir de manera eficiente; el logro de ese equilibrio estará en estrecha relación con dos cosas: la capacidad que el individuo tiene para hacerse cargo de sus emociones, y; hacerse cargo del momento vivido en el presente.

Cuando dice esto parece desechar todo lo que esté vinculado a la historia de la persona: "Yo no creo en las formas fantasiosas o en las excursiones históricas para adentrarse en tu pasado personal y descubrir que el paso de los pañales al retrete fue hecho en forma torpe y brusca y que otras personas son las responsables de tu infelicidad"(2). Y para recalcar lo anterior comenta que el único momento en donde se puede experimentar algo es "ahora"; pero el ser humano desperdicia el tiempo en recordar el pasado e imaginar el futuro. Para una vida positiva es imprescindible poner nuestra atención en el ahora; esos esfuerzos cotidianos por vivir un tiempo que no es el presente es a lo que Dyer denomina comportamientos autodestructivos o zonas erróneas.

(2) W.Dyer. Tus Zonas Erróneas. pag. 12

Este tipo de conductas se hacen más evidentes cuando la persona evita hacer lo que quiere hacer, cuando es tan grande la dependencia de los demás que uno vive la vida como quieren los otros, y no como realmente se desea. (3).

Recomienda Dyer que el individuo sea él mismo, que goce y ame haciendo con su vida lo que quiera. Es más, la inteligencia para el autor es la capacidad para comportarse como uno quiere y ser feliz cada día. No será inteligente aquel que resuelva más problemas, como normalmente se cree. La inteligencia se medirá por la capacidad de seguir siendo igualmente feliz, independientemente de la resolución de un problema; un ser inteligente sabe, según Dyer, que la existencia de los problemas es parte de la humanidad, él no pensará que a menor cantidad de problemas mayor felicidad.

Para acercarse a la felicidad, a la vida positiva y a la existencia inteligente es necesario saber que nuestras emociones las elegimos nosotros. Pero comúnmente, según lo dicho por Dyer, las emociones se consideran como condiciones de la vida, como cosas que a uno le suceden. Al controlar las emociones no se tienen porque escoger el sentirse autoderrotado.

(3) Aquí se usa la palabra DESEO en su empleo más corriente y no en el sentido psicoanalítico del término.

En este momento se puede hacer una pregunta: ¿ de dónde vienen los sentimientos del ser humano ?. Dyer contesta lógicamente utilizando una premisa mayor, una premisa menor y una conclusión: "PREMISA MAYOR: Yo puedo controlar mis pensamientos. PREMISA MENOR: Mis sentimientos provienen de mis pensamientos. CONCLUSION: Yo puedo controlar mis sentimientos. La premisa mayor está clara. Tienes el poder de pensar lo que se te ocurra. Si se te ocurre algo de improviso (algo que tú elegiste poner en tu cabeza, aunque no sepas por qué lo hiciste), aún tienes el poder de hacerlo desaparecer y por tanto sigues controlando tu universo mental" (4).

El sentimiento es para este autor una reacción física a un pensamiento; cuando uno llora, se sonroja, o aparece cualquier emoción, antes se recibió una señal del centro del pensamiento. Controlando el pensamiento, se controla el sentimiento, ese es un aspecto importante de la propuesta de Dyer. Así llega a decir que el ser humano es responsable de su propia desgracia, ya que son los pensamientos respecto a la gente y a la vida, los productores de infelicidad. Si se quiere dejar de ser una persona infeliz, el individuo necesita aprender a pensar de forma distinta, de forma positiva.

(4) W.Dyer. Op.Cit. p.p.22-23.

Relacionado con lo anterior Dyer hace unas preguntas importantes; " si no eres tú el que controla tus pensamientos, ¿ quién los controla? ¿ es acaso tu cónyuge, o tu jefe o tu madre?"

(5) .

Las preguntas son interesantes porque nos hacen pensar en el origen del pensamiento y el sentimiento. Me puedo preguntar yo; ¿ de dónde viene lo que pienso ?; ¿ de dónde viene lo que siento ?; ¿ cuál es el origen de la emoción ?.

Wayne tiene una idea racional de estos asuntos porque para él el pensamiento es el origen de la emoción, del sentimiento, y por lo tanto es superior a ambos. Pero para Freud no ocurre así, y ya lo veremos cuando nos refiramos más a éste último, ahí retomare estas preguntas para mostrar una concepción distinta de la emoción y el pensamiento. Por ahora hago otras preguntas a Wayne: ¿ cómo es que volvemos siempre a los pensamientos negativos ?; ¿ cómo apareció ese tipo de esquema de pensamiento ?.

Según Dyer, es el ambiente cultural donde se desarrolla el ser humano el que le ha enseñado a no ser responsable de sus sentimientos; nos han enseñado a no saber que podemos controlar nuestros sentimientos y sensaciones. Desde que nacemos nos bombardean con muchos mensajes donde se hace evidente que uno no es

(5) Ibid. pag. 27.

el responsable de lo que se siente; todas las frases donde se señala los "deberías" y los "tendrías", las vamos aceptando, y se vuelven parte de nuestra forma de ser, de sentir y de pensar. Hemos aprendido una serie de hábitos de pensamiento durante toda la vida, y poco nos hemos interesado en la posibilidad de cambiarlos; pero de lo que se trata es de hacer un gran esfuerzo y transformar toda esa serie de hábitos. Tomar la decisión de ser feliz; para eso hay que enjuiciar y destruir cada pensamiento que inmovilice o destruya. Dyer acepta que esto no es tarea fácil, pero es importante intentarlo, y es que si el individuo no es quien toma la decisión, nadie más lo va a hacer.

Es necesario buscar el dominio de sí mismo, decidir sobre el destino que uno va a vivir, fabricar las circunstancias para ser feliz. Pero ¿cómo lograr todo esto que suena tan bien? Dyer dice que la disciplina es un elemento fundamental para llegar a conseguir estos objetivos; el individuo tiene que repetir todo el tiempo que su mente le pertenece y es capaz de controlar sus propios sentimientos. Un paso inicial para lograr esto es el amor a uno mismo, dejar de lado el desprecio que uno siente por su propia persona. Siempre será más sano amarse a sí mismo que odiarse, pues el odio a uno mismo sólo lleva a la incapacidad para el movimiento; amar al propio cuerpo por el solo hecho de ser un cuerpo que forma parte del género humano, y por

ser el único instrumento para saber que realmente estamos vivos. Aceptarse físicamente sin importar lo que diga la sociedad y la publicidad. Dyer está convencido de que sólo amándose a uno mismo puede generarse la autoaceptación e ir eligiendo imágenes positivas respecto a uno mismo, llegando así a la aceptación total de sí mismo. Si uno se ama a sí mismo, no exige que los demás lo amen; también deja a los otros tomar sus decisiones sin insistir en que hagan lo que a uno le gustaría que realizaran. Si le preguntamos a Dyer; ¿ por qué hay mucha gente que no se ama a sí misma ?, él nos dice que varias veces esto sucede por las ganancias retribuidas por el hecho de no amarse: "Si escoges no amarte a ti mismo y tratarte a ti mismo como un ser sin importancia colocando a otras personas por encima tuyo, lograrás....

- Tener una excusa interna para justificar que no te amen en la vida. Simplemente no mereces que te amen. La excusa es la retribución neurótica.
- Poder evitar cualquiera y todos los riesgos que implica el establecimiento de relaciones afectivas con los demás y eliminar de esta manera cualquier posibilidad de ser rechazado o censurado.
- Encontrar que es más fácil seguir siendo así como eres. Mientras no valgas nada ni merezcas nada no tiene sentido que trates de crecer y desarrollarte o de ser mejor o más feliz; la retribución consiste en seguir siendo el mismo.

- Conseguir que te tengan mucha lástima, que te presten mucha atención e incluso te aprueben, todo lo cual es un buen sustituto de la arriesgada empresa que implica comprometerse con una relación amorosa. De esta manera la compasión y la atención son tus retribuciones autofrustrantes.
- Tener muchos chivos emisarios para culpar de tus propias desgracias. Así puedes quejarte y protestar sin necesidad de hacer nada al respecto.
- Ser capaz de pasar tus momentos presentes con mini depresiones y evitar el comportamiento que te ayude a ser diferente. La compasión a ti mismo te servirá como válvula de escape.
- Retroceder en el tiempo hasta convertirte en un niño bueno recurriendo a las reacciones infantiles, o sea a las que son del agrado de aquellos mayores que has aprendido a considerar como superiores a ti. Tu regresión es más segura que el riesgo del cambio.
- Ser capaz de reforzar el comportamiento de dependencia de los demás dándoles a ellos más importancia de la que te das a ti mismo.
- Ser incapaz de hacerte de tu propia vida para vivirla como eliges vivirla, simplemente porque no sientes que eres digno de la felicidad que anhelas."(6)

(6) Ibid. pp. 65-66.

Esta larga cita es muy importante para nosotros, ya que Dyer habla de todos esos elementos como componentes de un síntoma de subestimación; se refiere a ellos como retribuciones, o especie de premios. Pero ¿cómo algo que hace infeliz al individuo lo puede sentir como premio?; ¿será por el aprendizaje o por un proceso más inconsciente? Regresare sobre este punto cuando relacione lo dicho por Dyer y lo propuesto por Freud, por ahora únicamente señalaré que el autor de Tus Zonas Erróneas dice que si es más importante el amor que los demás me tengan, y no el amor que yo mismo me pueda proporcionar, entonces soy una persona dependiente.

Es en la familia donde se alimenta primero esa dependencia, surgiendo la necesidad de aprobación de los demás. Cuando los padres protegen a sus hijos para que nada malo les ocurra y están siempre enjuiciando lo que hacen los niños, llegan a generar una falta de confianza en esos hijos que no les permite resolver sus propios conflictos. No pueden construir formas de comportamiento independiente; pues hay en los padres una necesidad neurótica de poseer, de controlar, de vivir la vida a través de los hijos. Se educa al hijo para aferrarse a él, no para lograr su independencia; Dyer dice que los hijos sólo pueden adquirir confianza en ellos mismos, viendo como los padres viven así; si los padres no se exceden en los sacrificios por los

hijos, si se ven a ellos mismos como las personas más importantes, los hijos aprenderán a tener confianza y fe en ellos mismos.

Pero no es únicamente la familia la que enseña esa dependencia; la escuela y buena parte de las instituciones donde el ser humano desarrolla sus actividades, promueve esa actitud dependiente. Estamos rodeados de mensajes que nos obligan a aceptar la aprobación de la gente. Para Dyer, alguien cuya meta es dejar atrás los pensamientos negativos, tiene que darse cuenta de lo inútil que es vivir en función de la aprobación de los demás; pues jamás podrá complacer a todos. Siempre encontraremos gente que no esté de acuerdo con lo dicho, o lo hecho por nosotros; se debe ser consciente de la posibilidad de crítica, y estar dispuesto a aceptarla sin ofenderse. Alguien puede rechazar una idea, o una acción nuestra, pero esto no quiere decir que exista un rechazo total a nuestra persona. Incluso si este rechazo existe, esa no es razón suficiente para rechazarnos nosotros mismos.

Algunos ejemplos típicos de comportamientos de búsqueda de aprobación son:

"- Cambiar de postura o de manera de pensar porque alguien da muestras de desaprobación.

- Suavizar un comentario o declaración para evitar reacciones de desagrado.
- Sentirse deprimido o angustiado cuando alguien no está de acuerdo contigo.
- Decir que la otra persona es un "snob" o un "engreído" lo que simplemente es otra manera de decir "préstame más atención".
- Hacer cosas para otra persona y sentir resentimiento porque no te atreviste a decir no.
- Sentirte infeliz porque alguien que tú aprecias tiene una opinión contraria a la tuya y te la expresa." (7).

También aquí las ventajas de seguir sujeto a la aprobación de los demás, están vinculadas con la evitación de responsabilidad y los riesgos que implica ser independiente. Esas ganancias son denominadas por Dyer como retribuciones neuróticas. Para ser psicológicamente libre, debe haber ausencia de comportamientos dirigidos hacia los demás; una relación psicológicamente dependiente provocará indignación y rencor, pues el hacer algo sin querer generalmente ofende o indigna; generando un sentimiento de odio explícito o velado, respecto a esa persona de la cual dependo. Se puede estar en un callejón sin salida, pues si se tiene que hacer lo que otros esperan, eso provoca resentimientos; y si no lo hacemos nos cargamos de culpa.

(7) Idem. pp.93-94.

Es esa dependencia la que ha generado los "yo soy" autodestructivos y hacen que digamos: a) "Así soy"; b) "Yo siempre he sido así"; c) "No puedo evitarlo"; d) "Es mi carácter".

Estas frases son obstáculos que le impiden a uno vivir la vida y crecer. Estos "Yo soy" han sido etiquetas que nos colocaron desde niños, y las llevamos cargando desde entonces pero también son elecciones hechas por uno mismo, con el fin de evitar cosas o situaciones incómodas. Si bien los demás nos colocaron esos rótulos, nosotros mismos aceptamos esas etiquetas y luego pasan a formar parte de nuestro pensamiento y de nuestros hábitos.

Nuevamente esos "Yo soy" se pueden volver un refugio para no movilizarnos en una dirección diferente, el "yo soy así" hace que nos percibamos a nosotros mismos como algo acabado, inmodificable; entonces se deja de crecer, cualquier cambio puede ser vivido como angustiante y el temor se hace presente en nosotros ante la posibilidad de movilizarnos. Los "yo soy" garantizan la falta de esfuerzo, pues igualmente podemos decir yo soy mala para las Matemáticas; igualmente podemos decir "soy tímida o asustadiza o desordenada, etc". Todos estos "yo soy" evitan el riesgo de cambiar, y como yo soy así no puedo hacer tal o cual cosa por que "soy así".

Si todos esos "yo soy" tienen su origen en tus relaciones pasadas, es necesario romper con el pasado, pues de otra manera, no habrá posibilidades de movimiento, de cambio, de crecimiento. Uno debe elegir que es, y no dejar que el pasado determine el presente.

Dos emociones que Dyer considera inútiles son la culpa y la preocupación. Los llama "grandes despilfarros"; y son zonas erróneas que es necesario examinar y están relacionadas con el pasado (la culpa), y con el futuro (la preocupación). Y es que si se mira hacia adelante con preocupación, o hacia atrás con culpa, el resultado es que no disfrutamos ni aprovechamos el momento presente; y recordemos que para Dyer, no vivir el presente plenamente es autodestruirse. En un texto del mismo autor llamado "El Cielo es el Límite", comenta que no disfrutar el presente es ser improductivos: "si reconoce usted que se ha comportado mal en una situación determinada, que ha herido usted descuidada e innecesariamente a otra persona, sin duda puede disculparse, manifestando su aflicción por tal comportamiento. Pero si permite que el remordimiento constante no le deje funcionar AHORA, si persiste indefinidamente en ese sentimiento de culpabilidad y sigue obsesionado por algo ya pasado, se está comportando de un modo improductivo"(8)

(8) Dyer. W. El Cielo es el Límite. pág.45.

Considero importante plantear en este momento una pregunta: ¿cómo aparecen la culpa y la preocupación, según Dyer?. Para él aparecen porque constantemente recibimos mensajes donde la culpa y la preocupación son entendidos como sentimientos correctos; si no sentimos preocupación por una persona o por un problema importantes, esto aparece como comportamiento inhumano. Casi se podría decir que se nos enseña a preocuparnos por todo aquello que realmente nos importa; en consecuencia, mientras más nos preocupamos más demostramos a los demás la importancia que esa persona, o situación, tiene para nosotros.

La culpabilidad implica, además de preocupación por el pasado, la inmovilización. Esta última puede mostrarse en una pequeña incomodidad o en una severa depresión. La culpabilidad tiene dos formas; una es la aprendida desde muy temprana edad, y queda en la gente como "culpa residual" debido a las memorias infantiles. Los adultos continúan cargando esa culpa, algunas frases que demuestran esos residuos son: "papá no te va a querer si haces eso otra vez; deberías sentirte avergonzado por lo que has hecho". A fin de cuentas, se aprende a ser manipulado por los adultos. La otra forma de culpabilidad es la "culpa autoimpuesta", en este tipo de sentimientos el individuo se siente inmovilizado por cosas que ha hecho recientemente, las cuales no necesariamente están relacionadas con la infancia; si

reñimos con alguien y luego lamentamos haberlo hecho, ahí está la culpa; si nos sentimos totalmente devaluados por no haber cumplido alguna tarea asignada, o no haber asistido a la iglesia, ahí está la culpa.

Dyer plantea una definición de culpa: "puedes considerar la culpa como una reacción a residuos de normas que te fueron impuestas y por las que aún estás tratando de complacer a alguna ausente figura de autoridad, o como resultado de tus esfuerzos por vivir a la altura de normas autoimpuestas que realmente no te convencen, pero con las que sientes que debes contemporizar. En ambos casos, se trata de un comportamiento estúpido y lo que es más importante inútil." (9).

La culpa y la preocupación son sentimientos que hemos aprendido a tener y de lo que se trataría es de aprender a tener otro tipo de sentimientos y comportamientos más positivos. Los otros siempre han recurrido a la estrategia de hacernos sentir mal (culpables), para obligarnos a hacer lo que ellos quieren o para que no hagamos lo que les molesta. Entre esos otros están nuestros padres, cuyas enseñanzas de la culpa tuvieron mucha influencia en nosotros; pero la culpa se puede inspirar también

(9) Dyer, W. Tus Zonas Erróneas. p 130.

en el cónyuge, en la escuela o en las demás instituciones, o grupos, donde llevamos a cabo nuestras actividades. Pero siempre seguira siendo un aprendizaje inútil, sobre todo si no hacemos nada, si nos quedamos inmóviles.

Para enfrentar la culpa hay que aprender estrategias para no sentirse mal, es necesario aprender a vivir sin culpas; eso se logrará teniendo pensamientos positivos y autoconstructivos que nos hagan sentir más sanos.

Igualmente, nos han enseñado a preocuparnos, y hay muchas razones para estar preocupado las cuales van desde los hijos hasta la preocupación por la salud o por la muerte; incluso nos llegamos a preocupar por lo que suceda después de ésta. Todos esos sentimientos se pueden enfrentar dando mayor importancia al "ahora".

En las líneas de arriba, vimos como el aprendizaje es el proceso básico donde se apoya el hecho de tener sentimientos de culpa y preocupación. Aquí planteo una pregunta: ¿ qué papel ocupan los procesos inconscientes en el desarrollo de la culpa y la preocupación ?. Por ahora dire que para Dyer los procesos inconscientes no tienen un lugar importante; en el capítulo tres veremos las consecuencias que puede tener concebir al aprendizaje

7

como el motor de muchos de los sentimientos y comportamientos del individuo; por el momento únicamente señalaré que al darle un lugar tan importante al aprendizaje, simplifica un proceso muy complejo.

Es al hablar del pensamiento como el elemento principal, cuando podemos observar con claridad esa tendencia racional en Dyer. Aprendizaje y pensamiento forman una relación importante en el proceso de conformación de comportamientos autodestructivos, pero también en el desarrollo de conductas eficientes y exitosas. El individuo ha aprendido a tener pensamientos autodestructivos y conductas ineficaces, pero no se da cuenta de que esto sucede; el libro Tus Zonas Erróneas tiene como objetivo que el sujeto se de cuenta de que tiene ese tipo de pensamientos, y enseñarle, a quien lea el libro, cómo aprender a pensar diferente, pensar positivamente.

El pensamiento cambia la emoción y transforma el comportamiento, esa es la lógica de Dyer. Lógica que aparece también en lo expuesto por Albert Ellis y Eliot Abrahams en su "Terapia Racional Emotiva": "La TRE subraya la importancia de los valores humanos. Sostiene que lo que llamamos personalidad consiste en gran parte en creencias, fundamentos y actitudes; que los hombres y las mujeres tienden a actuar saludablemente cuando

tienen valores basados en la razón y la experiencia; y cuando tienen metas y propósitos absolutistas y perfeccionistas propenden a sentir trastornos "emocionales". Gran cantidad de evidencias recientemente obtenidas por psicólogos investigadores, se inclina ha mostrar que los valores influyen de manera significativa el comportamiento y que el modificar los valores de uno causa directamente el cambio de personalidad" (10).

Esa modificación de valores es lo que Dyer llama en sus textos la transformación del pensamiento; si el instrumento básico es el pensamiento, lo único que hay que hacer es en principio percatarse precisamente de esa gran fuerza que represente el pensamiento. Con esa fuerza podemos romper la barrera de los convencionalismos y explorar lo desconocido, generando en uno mismo un gran potencial de confianza; se pueden realizar cosas que se desean sintiéndose realmente vivo, además de que espera que ésto se realice sin angustia y más bien con placer; se puede disfrutar de las experiencias nuevas y estimulantes, sin tener que justificarse ante nadie, ni temer al fracaso.

Modificando nuestro pensamiento se puede dejar de culpar a los demás porque las cosas no salgan como uno quiere, por no compartir nuestros gustos o nuestros valores. Tampoco caeremos fácilmente en la "deberización" (concepto inventado por Ellis),

(10) Ellis, A. y Abrahms, E. Terapia Racional Emotiva. p.62

ya que no nos sentiremos incómodos por hacer algo que realmente no deseábamos hacer. A fin de cuentas, romperemos con la inmovilidad que nos hace infelices; y todo esto se logrará si modificamos nuestra manera de pensar.

Pero hay más, este planteamiento se inclina por la felicidad humana, por la felicidad del individuo para decirlo con más propiedad; pues constantemente se hace referencia al sujeto de forma muy particular. Uno se puede preguntar si es posible que los individuos vivan sin conflicto al comportarse cada uno como ellos quieran; pero ¿qué sucede si vivimos en grupo y en muchas ocasiones es difícil no tener en cuenta a los demás?. Si de lo que se trata es de ser feliz "ahora", ¿basta con pensar de esa manera para lograrlo?. Pensar es la clave y si el pensamiento es lo esencial entonces ¿cabe aquí la frase cartesiana " pienso, luego existo"?. Veamos muy brevemente este problema, ya que mi intención no es hacer un análisis filosófico profundo de la obra de Dyer.

Cuando Ramón Xirau habla de Descartes, dice que para éste, todos los hombres poseen el mismo grado de razón, pero no todos pueden o quieren aplicar la razón correctamente. Dice además que hay una tendencia cartesiana a adoptar una actitud crítica personal, una idea de que debemos de prescindir de la tradición para empezar a pensar por nosotros mismos.

No quiero decir que Dyer sea un cartesiano, un racionalista en el sentido más estricto del término; lo que se observa es que al darle tanta importancia al pensamiento y al aprendizaje nos habla del ser humano como un ser racional. No como Freud quien nos muestra todo el tiempo la irracionalidad del hombre.

Lo esencialmente psicológico es para Dyer el pensamiento; como lo dice Descartes: "yo era una sustancia cuya completa esencia o naturaleza consiste sólo en pensar"(11).

Yo soy lo que pienso, esa sería la idea central de Dyer. Tenemos ahí el lado racional de nuestro autor, pero tiene otro aspecto que es el de la fe y el misticismo; expuesto en el texto "Tus Zonas Mágicas". En este texto lo principal sigue siendo el pensamiento, pero ahora se le debe encaminar a lograr un pensamiento milagroso, "iluminado"; para lograr el equilibrio perfecto de la mente. El pensamiento debe ocuparse de conceptos como: "mundo invisible", "eternidad", "realidad mágica", etc. Para el concepto de eternidad se recomienda: "Intenta ver tu vida como el paréntesis en la eternidad. Este paréntesis se abre en el momento de tu concepción y se cierra en el instante de tu muerte. El espacio dentro de este paréntesis es tu vida, rodeada de algo que se llama eternidad. Este algo que llamamos eternidad

(11)Descartes,R.En Braunstein,N.¿Qué entienden los psicólogos por psicología?. p.29

no se experimenta físicamente y, sin embargo, existe de manera misteriosa en el interior de la mente. Hay algo que forma parte integral de nosotros y que es invisible. Llamémosle mente, pensamiento, conciencia, alma, incluso Louis, si se quiere. El nombre que se le dé no importa. El yo invisible, esa parte que no es tu yo sensorial físico, es la parte capaz de contemplar la eternidad"(12).

En "Tus Zonas Mágicas" el pensamiento adquiere niveles superiores, debe adecuarse a esa inteligencia perfecta y a la idea de que todo lo que existe tiene una razón. Al poner el pensamiento en contacto con esa divinidad, el propósito de la vida particular se hace más claro y profundo; esto se logra a través de la meditación y la oración. Cada quien tiene un propósito en la vida, pero lo importante es que ese propósito personal pueda fundirse con los propósitos divinos que son: dar, servir, promover la paz y la prosperidad; y sobre todo amar a los demás, de manera total e incondicional. Al actuar así el mismo sufrimiento tiene otro sentido, ya que al mirar nuestro interior y buscar ese propósito divino el sufrimiento disminuye; se reconoce que ese sufrimiento es necesario y valioso en ese momento, pero tal vez no comprendemos que lo que nos sucede en forma de sufrimiento es necesario para nuestra propia armonía.

(12) Dyer, W. Tus Zonas Mágicas. p.31.

Lo que interesa es sentirse parte de un milagro, dejar atrás la búsqueda de éxito y de posesiones materiales, en tanto no sean medio para alcanzar la sensación de alegría y armonía interiores. Dyer le da aquí muchísima importancia al hecho de tener un propósito, pues cuando se tiene un propósito la vida fluye y se experimenta una armonía que viene del hecho de saber porqué voy a luchar durante el tiempo que viva. Ya no hay que luchar por otras cosas; es como si llegará una especie de iluminación completa, y libre de pensamientos que inquietan y distraen. Se genera además una confianza en ti mismo para lograr ese propósito.

La realidad mágica de la que habla Dyer toma en cuenta el propósito, pero también otro tipo de creencias: creer que hay dentro de uno mismo una fuerza vital invisible pero cognoscible; creer que los pensamientos los controla yo y tienen su origen en mí; creer que no hay límites en la mente; creer en que la vida tiene un propósito; creer que la debilidad se supera dejándola atrás; creer en que puede suceder lo imposible; creer en que se puede ir más allá de la lógica. Si se modifican nuestras creencias podremos estar preparados para acceder a una vida llena de milagros, entrando en una dimensión espiritual. Uno mismo puede convertirse en su hacedor de milagros, sólo hay que creer, sólo hay que tener fe.

Vamos viendo en Dyer un cambio en los conceptos importantes, pues insiste en la existencia del espíritu, aunque no olvida el pensamiento, lo más importante parece ser lo espiritual: " Es preciso que tu capacidad ampliada para hacer milagros se manifieste en la realidad que llamas tu vida física. Cuando este conocimiento especial se haga realidad para ti y sea algo a lo que puedes recurrir y en lo que puedes confiar en tu interior, serás tan poderoso que te sentirás como el rico que, haga lo que haga, siempre tiene dinero. Te reconfortará saber que nunca puedes perder tu contacto espiritual una vez que lo has logrado, y sabrás que este forma parte de ti siempre"(13).

El espíritu y su bienestar se van convirtiendo en las metas para lograr así una realidad mágica; hay que convertirse en un ser espiritual, si esto se logra podremos darnos cuenta de que somos más que un ser de cinco sentidos, conoceremos la realidad invisible. Siendo un ser espiritual estableceremos contacto con una guía espiritual y aprenderemos nuevas formas de relacionarnos con los demás sin tratar de controlar a nadie; además el odio desaparecerá de nuestra mente, y ofreceremos sólo amor y armonía a las demás personas. En fin, estaremos en condiciones de generar milagros en donde aparentemente no existe nada, pero existe esa gran fuerza armónica que es el yo espiritual.

(13) Idem. p.60.

Pero también vienen las consecuencias por no seguir las formas de relación armónica, por no cultivar cotidianamente la espiritualidad: "Estar de lado de lo físico hará que caigas en la tentación de engañar, robar, hacer chapuzas, mentir, abusar, tener accesos de cólera o ceder ante una adicción. Si sigues alienado así, serás testigo de la desintegración de tu poder. Habrás hecho la elección irresponsable que te despojará de tu poder. Es posible que las recompensas inmediatas te hagan parecer más poderoso, especialmente a la cara de los demás, pero sabrás en tu interior que eres más débil. Sabrás que una vez más has sucumbido a la debilidad de la tentación y has hecho caso omiso de tus instancias interiores".(14)

Habrà un ingrediente importante en las relaciones que uno tenga con los demás al buscar una existencia milagrosa; ese ingrediente es el amor, ya que se considera lo más importante en la vida. Amar quiere decir dar sin esperar nada a cambio, pues según Dyer cuanto más se da, más obtenemos; en cambio, entre más busquemos nuestro beneficio, menos disfrutaremos de lo que hemos conseguido. Incluso dice que en las relaciones sexuales, el saber que se está satisfaciendo a la pareja, es lo que puede lograr una perfecta relación sexual, pues en dar está la magia de la relación perfecta.

(14) Idem. pag. 161.

Actuando de esa manera nos dirigiremos al alma de las otras personas, no a su físico; si nos dirigimos al alma de la otra persona con amor, a su vez ella responderá con amor. De esa forma se logrará la armonía.

En los conflictos, la agresión y los pensamientos negativos deben dejarse de lado, sólo hay que ofrecer amor; se producirá entonces un cambio real en el ambiente que nos rodea, desapareciendo conflictos y surgiendo soluciones adecuadas.

De manera general, estos son los planteamientos que se exponen en el libro "Tus Zonas Mágicas". Cuando confrontemos lo que dice Dyer, con lo planteado por Freud mencionaremos otros aspectos. Pasemos ahora a ver algunos aspectos relacionados con las técnicas expuestas en ambos libros.

EL PAPEL DE LAS TECNICAS.

Dyer plantea a un ser humano que comúnmente no hace uso de su pensamiento positivo, y que no puede llegar a estar dentro de la realidad mágica. Sus libros intentan ser una guía para proclamar la independencia, para eliminar los sentimientos inútiles y para lograr ser una persona feliz y espiritual.

Para lograr lo anterior es necesario hacer uso del pensamiento, analizar las situaciones de dependencia, movilidad y culpa. Ejercitando el control del pensamiento se puede lograr cambiar sentimientos y conductas; si la gente no hace esto, es porque no se le ha enseñado como hacerlo, o por las ganancias psicológicas obtenidas al comportarse como lo hace. Tanto en "Tus Zonas Erróneas" como en "Tus Zonas Mágicas" hay que aprender a manejar el pensamiento.

Un primer paso es disfrutar el "ahora" que parece ser la única verdad. También es indispensable amarse a uno mismo; para esto es necesario ir eligiendo imágenes positivas de uno mismo, hacerse menos reproches, no censurarse y saber que si no somos muy eficientes para alguna actividad es simplemente porque le hemos dedicado poco tiempo en nuestra vida. Hay que lograr una imagen donde uno mismo aparezca como persona inteligente, no

importando que para algunas cosas no tengamos habilidad: ¿porqué deberíamos tener esa habilidad que nosotros mismos nos exigimos?. Para amarnos hay que cambiar pensamiento y comportamiento; dejar de quejarnos y protestar por todo lo que sucede en la vida es un buen comienzo, dice Dyer. Pues quien se queja demuestra que no tiene confianza en si mismo; tampoco conviene contarle a los demás lo que no te gusta de ti, ni tenerse lástima. Lamentarse de uno mismo es inútil, pues impide vivir la vida positivamente, nos lleva a la inmovilidad y es un obstáculo para las relaciones afectivas.

Para amarse a uno mismo hay que estar con el pensamiento muy alerta, y "sonar la campana" cuando digamos o hagamos algo que es autodespreciativo o autodestructivo. Algunas cosas muy precisas que se pueden hacer son: "en vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo, acéptalo con un "muchas gracias" o "cuanto me alegro que pienses así"; en un restaurante pide algo que realmente te guste sin preocuparte por lo que pueda costar. Date un verdadero gusto porque lo mereces. Empieza a elegir las cosas que más te gusten en todas las situaciones.... Abomina y destierra toda conducta abnegada en la que te niegues a ti mismo a menos que sea absolutamente necesario. Y rara vez lo es; elimina la envidia reconociéndola como una manera de rebajarte a ti mismo. Al compararte con otra persona e

imaginarte que eres menos querida que ella, haces que otros sean más importantes que tú"(15).

Si nos amamos a nosotros mismos no necesitamos la aprobación de los demás, y para eliminar la búsqueda de aprobación de los demás podemos hacer lo siguiente: se puede buscar a propósito la desaprobación y trabajar para que eso no nos moleste; al sentir la molestia de la desaprobación es necesario repetirse a uno mismo que no tiene nada que ver con uno la forma en que los otros se comporten. Se puede también ignorar los actos de desaprobación con un "gracias", o un "de acuerdo", y luego continuar con lo que a uno le gusta o le interesa. Otra cosa que se puede hacer es, ante una desaprobación, preguntarse: ¿me iría mejor si estuvieras de acuerdo conmigo?. La contestación debe ser, no. Lo que piensen los demás no debe tener ningún efecto sobre mí. También se puede negar uno a discutir, o tratar de convencer a los demás de nuestra posición.

Si de lo que se trata es de disfrutar el ahora, es necesario romper con el pasado y por eso es indispensable tratar de eliminar los "yo soy así" y sustituirlos por frases como "hasta ahora he sido así", o "yo solía comportarme así".

(15) Dyer, W. Tus Zonas Erróneas. pags. 68-69.

Es necesario decirles a los que nos rodean que vamos a eliminar algunos "yo soy"; así que cuando los usemos nos lo recuerden. Hay que ponerse metas, de conducta para comportarnos de manera muy diferente de lo que hasta ahora hemos sido. Otra cosa que se puede hacer es llevar un diario donde se anoten los autodestructivos, "yo soy".

De lo que se trata es de cambiar los "yo soy" por los "he decidido ser".

Dyer también propone estrategias para eliminar la culpabilidad; y lo primero es ver el pasado como algo inmodificable. Pensar que los sentimientos de culpa no cambian el pasado ni hacen que nosotros seamos mejores. Algo importante es preguntarse: ¿qué es lo que se evita en el presente, al sentir culpa?. Una estrategia útil es contar con un "diario de culpas" donde se anote cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede la culpa, anotando ahí mismo lo que se está perdiendo en el momento presente angustiándose por el pasado. Se recomienda hacer una lista de las maldades hechas en la vida e imponerse valores que vayan del uno al diez según la culpa que debemos sentir. No se debe permitir que los otros nos generen culpa; es necesario enseñarles que somos capaces de soportar desilusiones que les causemos.

Una estrategia en la que Dyer pone atención es en cuidarnos del miedo al fracaso, ya que esto representa un elemento muy poderoso y nos conduce a la inmovilidad. El mensaje aprendido es "hazlo lo mejor que puedes", y ante esa consigna terminamos por no realizar nada temiendo la reprobación de los demás; pues al hacer las cosas "no tan bien hechas" pueden considerarnos unos mediocres. ¿Porqué tenemos que hacerlo todo bien?; ¿quién nos está juzgando?; es necesario hacerse estas preguntas y ver que no importa si nos equivocamos al hacer las cosas. La búsqueda de perfeccionismo te deja a un lado de la vida, pues evita que uno tome parte en las actividades que pueden resultar placenteras. Si se tienen criterios perfeccionistas nunca se hará nada, pues la perfección solamente es lograda por Dios. Una persona común y corriente no necesita aspirar a ese nivel si se desea vivir sin presiones psicológicas.

Tampoco hay que cultivar la parálisis en los hijos; es necesario dejarlos hacer lo que les guste, no hay que promover la competitividad pues esto puede ir en contra de la autoestima; si a los niños se les exige que todo lo hagan bien, pronto evitarán aquellas actividades en las que no logren sobresalir y desarrollarán poco aprecio por sí mismos, fácilmente pueden confundir su fracaso con el propio valor como personas.

Dyer dice que no debemos temer al fracaso, pues de él (del fracaso), se aprende muchísimo; por lo tanto no hay que temerle. Este autor vincula el miedo al fracaso con el miedo a lo desconocido, lo que implica ser siempre igual. Para enfrentar lo desconocido y perder el miedo al fracaso, es necesario llevar a cabo nuevas actividades, aunque se sienta el deseo de permanecer en lo conocido. Algo de lo que se puede hacer es : a) pedir un platillo diferente en el restaurante; b) salir de vacaciones sin planearlo; c) tratar de conocer gente nueva; d) solicitar un nuevo empleo; e) cambiar de ruta para ir a la escuela o al trabajo. Cada vez que se esté evitando lo desconocido debemos repetirnos "¿qué es lo peor que me puede pasar?"; veremos entonces que el miedo a lo desconocido es completamente desproporcionado con la realidad de las consecuencias.

El miedo al fracaso representa el miedo al ridículo, a que los demás nos rechacen; por eso es necesario dejar que los otros tengan sus propias opiniones e intereses, que se preocupen por ellos mismos. Si se hace lo que se quiere, nos daremos cuenta de que nuestras capacidades no son mejores ni peores que las de los demás, únicamente son diferentes. Solamente sin miedo al fracaso y a lo desconocido podemos lograr un conocimiento.

Para Dyer cada día puede vivirse de manera distinta, siempre y cuando tengamos pensamientos vitales y espontáneos. Si las convicciones perfeccionistas te paralizan cambialas y disfrutarás de lo conocido.

Dyer se da cuenta de que muchas cosas las postergamos, las posponemos, y entiende esto como una "zona errónea" que consiste en no hacer las cosas y está relacionado con la evasión de los momentos presentes; esperando que las cosas vayan mejor, que se solucionen o arreglen solas. La espera es la actitud de los que posponen las cosas, actitud pasiva que no altera la realidad, ni resuelve problemas económicos, ni afectivos. Si se posterga, únicamente estamos escapando y utilizando la inercia como una estrategia para vivir, es una forma de ser que debilita el carácter. Una trampa para no realizar las cosas es volverse crítico; cuya forma se expresa en echarse para atrás, mirar como los demás hacen las cosas y después elucubrar con conceptos sobre el cómo se hacen las cosas que realizan los hacedores. Una primera estrategia para terminar con esta costumbre de la postergación, es mirar cuanto tiempo pasamos haciendo crítica, tanto a nosotros como a los que nos rodean. Y es que es mucho más fácil hablar de cómo actúa otra persona, que hacer las cosas; la crítica da una falsa tranquilidad, pero los verdaderos campeones, los hacedores, no tienen tiempo para criticar ya que están muy ocupados trabajando.

Para dejar de postergar se puede hacer : a) en lugar de pensar en lo que voy a hacer en un futuro, tratar de hacer eso durante cinco minutos; b) date cuenta que hacer lo postergado disminuye en gran parte la ansiedad que inspira esa actividad; c) hay que pensar que uno es demasiado importante para vivir lleno de ansiedades, por las cosas que se deben realizar algún día; d) es necesario observar cuidadosamente que es lo que se está evitando en el momento actual, y enfrentar el miedo de vivir el ahora; e) cuando alguien te critique plantéale esta pregunta ¿ tú crees que ahora me hace falta tu critica ? f) debemos preguntarnos ¿ si estamos haciendo ahora, lo que estaríamos haciendo si supieramos que vamos a morir en seis meses ?; g) se tienen que eliminar las palabras esperanza, deseo y quizá de nuestro vocabulario, ya que son instrumentos para postergar. En vez de decir "espero que se arreglen las cosas" se debe decir "haré que se arreglen las cosas"; h) cuando se pospone algo que involucre a más gente, es necesario hablar con ella y pedir opinión. Se deben enfrentar los temores propios y ver si los motivos de la postergación en realidad existen sólo en la cabeza de uno.

Todas estas técnicas planteadas principalmente en el libro de "Tus Zonas Erróneas" tienen como finalidad que el individuo se haga cargo de él mismo, logrando su independencia.

Si uno ha elegido ser independiente en su familia, en su trabajo, este puede ser el momento de empezar; pero si no le interesa vivir la libertad y prefiere ser independiente, ese proceso de dominación se puede mantener indefinidamente. Es bueno recordar que nosotros enseñamos a los demás a tratarnos; no se debe olvidar que la dependencia sirve para culpar a los demás de nuestras deficiencias, o para no arriesgarnos a cambiar nuestras actividades y forma de ser; no tomaremos nuestras propias decisiones. Para lograr la independencia Dyer plantea un programa, y estas son algunas de sus características: a) hablar con las personas de quienes nos sentimos dependientes y declararles que deseamos funcionar independientemente; b) al sentirse manipulado psicológicamente por una persona, es necesario decirselo, y actuar de la manera en que nos gustaría comportarnos; c) hay que recordarse que los padres, cónyuges y amigos, pueden en cualquier momento desaprobarnos nuestro comportamiento, y eso no tiene nada que ver con lo que uno quiere hacer, si se espera esa reacción de la gente, no nos pondrá incómodos cuando suceda; d) realizar un trabajo voluntariamente haz cualquier cosa simplemente por que quieres, es la mejor razón; e) hay que desear siempre la independencia económica sin ataduras, es necesario ganar nuestro propio dinero de la manera más creativa que podamos; si se tiene que pedir prestado el dinero que se necesita, somos unos esclavos;

f) también es necesario, según Dyer, reconocer nuestro deseo de intimidad, de no tener que compartir todo aquello que sentimos con nadie. Si sentimos que necesitamos compartir todo, no hay elección y somos totalmente dependientes; g) necesitamos pensar que la clave de una buena relación afectuosa no reside en el máximo de fusión, sino en el máximo de autonomía e independencia.

Al buscar y lograr la independencia nos percataremos de una paradoja; que quienes más nos respetan serán las mismas personas que con más fuerza trataron de impedir esa independencia.

Esa es la lógica que prevalece en "Tus Zonas Erróneas", lograr la independencia. movilizar el pensamiento en búsqueda de nosotros mismos, de nuestra realización personal, donde no pongamos el comportamiento de los otros como excusa. Cuando nos detenemos a ver la serie de técnicas expuestas y sugeridas en el texto "Tus Zonas Mágicas" nos damos cuenta de que el misticismo y la fe son el fundamento de esas técnicas; ya que de lo que se trata en principio es generar en nosotros un esquema mental milagroso que permita la completa realización espiritual. La incredulidad es un estorbo para imaginar que cosas extraordinarias pueden ocurrir, cosas milagrosas; la mente debe así prepararse para los milagros, para acceder a la realidad mágica.

Lo que hay que hacer es repetirse: "me niego a juzgar a nadie ni a ninguna idea". Otra ruta que debe seguir el pensamiento es crear en nuestra mente una zona de realidad mágica, para lograr esto es necesario repetirse todos los días que somos seres espirituales con experiencia humana, pero que en ese reino espiritual no hay limitaciones; también se tiene que repetir que esa inteligencia universal fluye en nosotros y en cualquier momento puede permitir la aparición de un milagro. Esto nos ayudará para utilizar las fuerzas universales.

De lo que se trata es de no ser una persona sin límites, hay que estar alerta para no ponerse las trampas de los límites, pues esto impide el crecimiento espiritual; se puede pensar en las realidades más fantásticas, hay que tener presente que no es imposible volver a tener esa buena relación con la realidad mágica, como cuando eramos niños. Lo único que se necesita es tener fe, para dejar de dudar de la existencia de la magia. Con este tipo de pensamientos desarrollaremos un esquema mental en estrecha relación con la intuición; esto quiere decir que debemos aprender a confiar en nuestra intuición porque es la voz y la palabra de Dios. Ese sentimiento intuitivo es la manifestación contundente, según Dyer, que Dios está en nosotros y habla a través de nosotros.

Una práctica esencial si se quiere lograr la realidad mágica es la entrega, lo que implica buscar la armonía entre uno mismo y el yo físico, desechando las creencias interiores que perturban, liberarse de la constante disputa interior; una manera de lograrlo es estar simplemente en el ahora, sin pensar en el mañana o en pasado.

Para acceder a la realidad mágica y milagrosa, debes poner más atención a tu yo espiritual, que al yo físico. Que lo físico busque la concordancia con lo espiritual; la responsabilidad fundamental es con nuestro yo espiritual. Por esto se tiene que consultar la mente antes de actuar, así se logrará la autenticidad, si vemos a nuestro yo espiritual sentiremos como nuestra alma amorosa guía la conducta física. Accederemos a una paz interior. En estas condiciones no exigiremos nada de nadie y practicaremos el amor y la aceptación incondicional; se puede no estar de acuerdo con una persona y no por eso rechazarla, de lo que se trata es de no exigirle nada. Nadie nos pertenece, nadie es nuestra propiedad, y por lo tanto todos tienen libre albedrío. Los demás representan regalos de Dios, de los cuales no se debe esperar nada, la vida misma es un regalo y Dios no está obligado con nosotros en ningún sentido; por eso los milagros no se deben exigir, únicamente se debe estar en completa disposición para que ocurra lo extraordinario.

Una práctica que ayuda a lograr estos niveles de espiritualidad es la práctica de la meditación. Es necesario aprender a meditar y hacer de esa práctica parte integral de nuestras vidas; y es que la meditación es la entrada en el yo interior, acceder en ese ámbito de manera tranquila lo da la meditación. Con la meditación se descubre a Dios, a esa inteligencia universal infinita, pero cotidiana. La meditación permite apartarnos de la hiperactividad, logrando que alcancemos la calma y eliminemos las tensiones; nos prepara para recibir una claridad interior donde antes sólo reinaba la confusión. Es la meditación la que hace que uno se convierta en su propio hacedor de milagros; con la meditación nos sentiremos más afectuosos, y más seguros de nosotros mismos. Dyer comenta que aprender a meditar es aprender a vivir en concordancia entre el espíritu y la experiencia humana.

Vemos como ahora al revisar las técnicas expuestas en los dos textos que analizamos, se encuentra claramente expuesto el concepto de un hombre que hace uso de su pensamiento para mejorar su vida y su estado emocional; también para acceder a un nivel espiritual, donde se logre la paz, la armonía y el afecto, así como el amor universal. El pensamiento va hacia el espíritu; si el pensamiento es el camino para sentirse deprimido, y tener sentimientos autodestructivos, también puede ser la vía para lograr la realidad milagrosa.

Pero siempre es el pensamiento lo más importante, lo más esencial; veamos ahora una visión totalmente diferente de lo que es el ser humano, para después valorar que implicaciones tiene el entender al individuo como lo hace Dyer.

CAPITULO II.

NOCIONES GENERALES DEL APARATO PSIQUICO.

Debido a mi formación académica, en la que el psicoanálisis es mencionado pero no estudiado de una manera profunda, se hizo necesario adentrarme en lo que propone Sigmund Freud, para poder valorar lo dicho por Wayne Dyer. En el capítulo presente se va a exponer de manera sintética algunos aspectos relacionados con elementos importantes de la teoría freudiana; se sabe que hay diferentes autores y planteamientos dentro del campo psicoanalítico, pero en este caso especial únicamente se va a hablar de lo dicho por Freud. Tomar otros autores sería muy complejo para mí, dado que apenas me inicio en el conocimiento de esta teoría.

Por ahora no se puede hacer una valoración de los conceptos de Freud, creo que esa es una tarea muy complicada; el interés es tener más claridad sobre sus planteamientos y así poder retomarlos para hacer la crítica y la confrontación con Dyer.

Primero, se observará la manera en que Freud plantea sus dos formas de concebir el aparato psíquico, me refiero a las dos "tópicas freudianas". Ahí observaremos la conformación del aparato psíquico, la forma en que son concebidas las diferentes instancias que lo conforman y el tipo de relaciones que entablan entre sí, así como el tipo de fenómeno a los que dan origen.

También vamos a exponer la forma en que es concebida la sexualidad en Freud y cómo se relaciona esta problemática con el fenómeno de la represión. Esto es para nosotros muy importante, pues es la plataforma para realizar el análisis del autor que nos hemos propuesto revizar. Observaremos aquí que Freud tiene un concepto muy amplio y sólido de la sexualidad, afirmando que es esencial en la vida del ser humano. Este mismo aspecto de la sexualidad aparece muy poco desarrollado en Wayne Dyer, como lo vimos en el capítulo anterior; este aspecto se discutirá más adelante, veamos ahora los planteamientos freudianos y empecemos a notar la diferencia de concepción de ser humano en Dyer y en Freud.

EL APARATO PSIQUICO SEGUN FREUD.

El funcionamiento del aparato psíquico puede describirse según Freud como juegos de catexis, retiro de catexis, contracatexis y sobrecatexis. Considerando la catexis como: "concepto económico, la catexis hace que cierta energía psíquica se halle unida a una representación o grupo de representaciones, una parte del cuerpo, un objeto, etcétera." (16). En cada una de las instancias del aparato psíquico, lo que conocemos como primera tópica, encontramos una energía libre, circulando en ámbito inconsciente, en tanto que en preconscious observamos una energía ligada y en la conciencia una energía móvil para las sobrecatexis. Hay un juego de energía en los diferentes ámbitos que pertenece a cada instancia, al tiempo que se vincula con otras instancias y adquiere diferentes formas. Así la energía que está circulando libremente en el inconsciente, no lo hace así estando en el preconscious y en la conciencia. La tarea de la energía es adherirse a los objetos, sobrecargarlos, llenarlos de afecto, para decirlo de manera más corriente. En esta perspectiva económica se dan los gastos excesivos de energía; un síntoma, por ejemplo, moviliza una gran cantidad de energía empobreciendo otros niveles de actividad del sujeto. Freud da una gran importancia al factor económico, en la etiología de las enfermedades,

(16) Laplanche, J. Pontalis, J.B. "Diccionario de Psicoanálisis" p.49.

está también presente de manera sobresaliente en el resultado terapéutico, pues en la enfermedad es donde se observan esos fenómenos de movilidad de la energía que se concentra o parece no existir, y es ahí donde vemos catexis que dan como resultado angustia al sujeto.

Para entender como la energía fluye, se desplaza o se concentra, es necesario abordar el punto de vista tópico; sólo así podremos tener más claridad respecto a la dinámica del aparato psíquico. Este punto de vista se apoya en la suposición de que existen sistemas dotados de características o funciones diferenciadas, esos sistemas representan lugares psíquicos cuya existencia es supuesta por Freud a partir de su trabajo clínico. Podríamos decir que el punto de vista tópico representa un esfuerzo teórico por ubicar las diferentes instancias de la psique humana.

Hay dos tópicos freudianos, dos categorizaciones topográficas de los fenómenos psíquicos. En la primera, se establece una distinción fundamental entre inconsciente, preconsciente y consciente; en la segunda encontramos la diferenciación de tres instancias: el ello, el yo y el super yo.

El inconsciente está constituido, en la primera teoría del aparato psíquico, por contenidos reprimidos que no pueden acceder a los sistemas preconscious-consciente. El proceso que impide ese acceso es el de la represión. En primer lugar tenemos que sus contenidos son representaciones de las pulsiones; es bueno aclarar aquí que la pulsión, en tanto somática, escapa a la acción directa de la represión, por tal motivo no afecta a la pulsión sin más, sino a un representante de ella, un representante psíquico. Además el inconsciente está regulado por un mecanismo del proceso primario, básicamente por la condensación y el desplazamiento. El proceso primario aparece en contraposición a un proceso secundario, siendo conceptos que aparecen constantemente en la teoría freudiana. Laplanche y Pontalis dicen que el proceso primario caracteriza al sistema inconsciente, mientras el proceso secundario caracteriza al sistema preconscious. En el proceso primario la energía es libre, pasa sin obstáculos de una representación a otra. Para entender mejor el proceso primario podemos mencionar ahora los procesos secundarios, los cuales han sido abordados por la psicología tradicional; ahí encontramos el pensamiento, la atención, el juicio, el razonamiento y los comportamientos controlados. Los dos tipos de procesos, el primario y el secundario, corresponden en Freud a dos etapas en la evolución del organismo.

La función primaria se demuestra porque el organismo funciona según el modelo del arco reflejo, ahí ocurre una descarga inmediata y total de la cantidad de excitación. En la función secundaria hay una huida de las excitaciones externas.

La condensación representa un modo esencial de funcionamiento de los procesos inconscientes; una única representación sintetiza o condensa por sí sola varias cadenas asociativas. La primera vez que Freud se refiere a la condensación es en el texto sobre la interpretación de los sueños, ahí la ubica como un mecanismo fundamental mediante el cual se efectúa el trabajo del sueño: un elemento del sueño puede ser tema, persona u objeto y se conserva en varias escenas del sueño; esto se reconoce como punto central. Otra forma es cuando diversos elementos pueden reunirse en una unidad aparentemente disarmónica (personajes de objetos compuestos).

Podríamos hablar pues de que la condensación aparece como una representación cargada, o sobrecargada de energía. Es precisamente en el sueño donde ese tipo de representaciones adquieren un sentido más evidente pues ahí aparece una exposición visual; en esas representaciones de escenas observamos el fenómeno de la condensación propio de lo inconsciente, que se puede denominar como síntesis plástica de energía, ya que puede rearmarse y reordenarse sin una lógica prescrita.

Por lo que toca al desplazamiento podemos ver que este consiste en el hecho de que el acento, el interés y la intensidad de una representación pueden desprenderse, o separarse, de ésta para pasar a otras representaciones, las cuales originalmente eran poco intensas. La energía es capaz de desligarse de una representación ligándose a otra: el libre desplazamiento de esa energía caracteriza al proceso primario. La energía circula y no hay orden aparente que regule esa circulación; podemos decir que la energía se coloca en una u otra representación sin que haya razones explícitas, o por lo menos evidentes, para ese desplazamiento.

Curiosamente en el sueño los elementos más importantes del contenido latente se representan por detalles mínimos; en el sueño el desplazamiento se relaciona con la censura, pues hay una función defensiva y lo manifiesto aparece como lo más importante, aquello que más llamó la atención de nosotros y lo verbalizamos al psicoanalista; en realidad eso manifiesto debe ser puesto en duda y ver sus posibles significados, que nos conducirán a una relación más estrecha con lo inconsciente. En el sueño la censura encubre, y el desplazamiento aparece como efecto de esa censura; pero también el desplazamiento es un efecto de esa movilidad de energía que se centra en una u otra representación, fenómeno propio del inconsciente como ya lo mencionábamos.

Los contenidos del inconsciente, fuertemente energetizados y cargados, buscan pasar a la conciencia y a la acción. El inconsciente busca expresarse en otros niveles, operar en la conciencia; sin embargo esto puede llevarse a cabo después de una formación de esos contenidos inconscientes. Es ahí donde opera el proceso de la represión con sus diferentes manifestaciones y mecanismos.

En el sistema preconscious es donde opera el llamado proceso secundario. Si pudieramos hablar de una frontera entre el inconsciente y el preconscious, diríamos que la línea divisoria es la censura, la cual impide a los contenidos y procesos inconscientes transitar hacia el sistema preconscious, sólo podrán hacerlo, cuando aquellos se transformen. El sistema preconscious se sitúa entre los sistemas inconsciente y consciente; como mencionamos se separa del primero por la censura, la cual tiene como misión deformar los contenidos que transiten al preconscious. En el otro extremo, podríamos decir que en la otra frontera, es el preconscious quien controla el acceso a la conciencia; ahí ocurre una segunda censura que está diferenciada claramente de la primera a la que aludíamos, porque no se da ahí una deformación sino una selección de contenidos. En las operaciones que realiza el preconscious, esta el de los recuerdos no actualizados pero que el sujeto puede evocar.

En Freud hay una idea descriptiva de lo preconscious, la cual no podemos dejar de mencionar: "A lo latente, que sólo es inconsciente en un sentido descriptivo y no en un sentido dinámico, lo denominamos preconscious, y reservamos el nombre de inconsciente para lo reprimido dinámicamente inconsciente. Tenemos pues, tres términos: consciente (Cc.), preconscious (Prec.) e inconsciente (Inc.), cuyo sentido no es ya puramente descriptivo. Suponemos que lo Prec. se halla más cerca de lo Inc. que de lo Cc. y como hemos calificado de psíquico a lo Inc. podemos extender sin inconveniente alguno este calificativo a lo Prec.latente".(17). Tenemos que aclarar que lo descriptivo es lo más esquemático del aparato psíquico, un esbozo general donde encontramos un dibujo del psiquismo.

Es en las operaciones preconscious donde se puede reconocer el dominio del principio del placer; se dice también que la representación preconscious se encuentra ligada al lenguaje verbal, a lo que denominó Freud como "representación palabra". En el texto denominado "Lo Inconsciente", escrito en 1915, se plantea más sobre preconscious: "Al sistema Prec. le corresponde, la constitución de una capacidad de comunicación entre los contenidos de las ideas, de manera que puedan influirse entre sí, para una ordenación de los contenidos, e introducir una o varias

(17) Freud, S. El Yo y el Ello. p.p.2702-2703.

censuras; el examen de la realidad y el principio de la realidad pertenecen a su territorio. También la memoria consciente parece depender por completo del sistema Prec., y debe distinguirse de las huellas mnémicas en las que se fijan los sucesos del sistema inconsciente"(18).

Hemos mencionado apenas que en el preconsciente operan el principio del placer y el principio de la realidad; según Freud. Estos son los dos principios que rigen el funcionamiento mental. En épocas tempranas de la existencia del sujeto, las pulsiones buscan descargarse o satisfacerse por caminos cortos, por vías rápidas pero progresivamente la realidad se va imponiendo generando una serie de obstáculos que obligan a las pulsiones a dar rodeos, a generar aplazamientos para alcanzar esa satisfacción buscada. Tenemos aquí una concepción psicoanalítica del placer en términos de experiencia de satisfacción que no necesariamente tienen que apegarse a satisfacciones de necesidades orgánicas, sino básicamente psíquicas; donde hay otras leyes de funcionamiento que no corresponden a la autoconservación. El principio de realidad modifica el principio de placer, pues se le impone como elemento regulador; los rodeos, aplazamientos y demás son dados en función de las condiciones impuestas por el mundo exterior que el sujeto hace suyas.

(18) Freud, S. Lo Inconsciente p.p. 2073-2074.

En los comienzos de la vida anímica domina el principio del placer y el principio de realidad aparece secundariamente; la instauración de este último corresponde a una gran variedad de adaptaciones experimentadas por el aparato psíquico: desarrollo de funciones conscientes, atención, juicio, memoria. Ya no ocurre la descarga motriz sin más, por el contrario; hay una serie de acciones encaminadas a lograr una transformación apropiada de la realidad.

Pasemos ahora a la instancia denominada Consciente. Sobre esta cuestión Freud nos dice, que no es muy necesario caracterizar lo que se denomina como consciente, pues coincide con las conceptualizaciones que sobre la conciencia tienen los filósofos y la gente común y corriente, "el habla cotidiana". En este texto ubica a la conciencia como un estado muy fugaz: "Cuanto es consciente, únicamente lo es por un instante, y el que nuestras percepciones no parezcan confirmarlo es sólo una contradicción aparente, debida a que los estímulos de la percepción pueden subsistir durante cierto tiempo, de modo que aquella bien puede repetirse" (19). Todo esto se advierte claramente en la percepción consciente de procesos intelectuales propios que si bien pueden persistir, también pueden extinguirse en un instante.

(19) Freud, S. Compendio de Psicoanálisis. p.3388.

En el Diccionario de Psicoanálisis Laplanche y Pontialis, establecen que el sistema de percepción consciente se sitúa en la periferia del aparato psíquico recibiendo informaciones tanto del mundo exterior como del interior del sujeto; es decir, las sensaciones pertenecientes a la relación placer-displacer. Agregan que con frecuencia Freud relacionaba la función percepción-conciencia con el sistema preconscious-consciente. La conciencia, o lo consciente aparece como la capacidad de recibir las cualidades sensibles; el ser consciente, es el único carácter de los procesos psíquicos que nos viene dado en forma inmediata, pero que no agota la totalidad de la vida psíquica.

Sobre esta primera topografía Freud nos comenta que la división entre los territorios no es absoluta, ni permanente: lo preconscious se puede tornar consciente sin que haya una intervención terapéutica, y lo inconsciente puede transformarse en consciente a través de un trabajo psicoanalítico.

Veamos ahora lo que se denominó segunda tópica. Iniciemos con la más antigua de las instancias, que fuera conocida mediante el estudio de la elaboración onírica y de la producción de síntomas neuróticos, se trata pues del Ello; instancia carente de organización que aspira a dar satisfacción a las pulsiones según

el principio del placer; ignora la negación, la contradicción, el sentimiento de duración y la noción de tiempo, además de que no conoce los juicios de valor; no existe el bien, el mal, ni la moral. Freud dice que el ello contiene lo heredado, lo constitucionalmente establecido, las pulsiones surgidas de la organización somática que hallan ahí una primera expresión psíquica. Las pulsiones son vistas aquí como las exigencias somáticas planteadas a la vida psíquica, y son causa última de toda actividad; hay un número indeterminado de pulsiones, pero para Freud es importante reducir todas estas múltiples pulsiones a unas pocas que son fundamentales. Las pulsiones pueden cambiar su fin y también pueden sustituirse mutuamente, pasando la energía de una a otra. Freud acepta sólo dos pulsiones fundamentales, la de vida a la que denominó como Eros, y la de muerte o destrucción cuyo nombre es Tanatos.

En el escrito "Nuevas Lecciones Introductorias al Psicoanálisis", Freud comenta sobre el ello: "Nos aproximamos al ello por medio de analogías, designándolo como un caos, como una caldera plena de hirvientes estímulos. Lo dibujamos abierto en el extremo orientado hacia lo somático, y acogiendo allí, en sí, las necesidades instintivas".(20).

(20) Freud, S. Nuevas Lecciones Introductorias al Psicoanálisis. p. 3142.

La carga de energía del ello proviene de las pulsiones, no tiene organización; para los procesos acaecidos en el ello no son válidas las leyes lógicas de pensamiento, y tampoco el principio de contradicción pues conviven ahí impulsos contradictorios sin que sufran anulación mutua, sino más bien logrando una amalgama.

Lo que la represión arroja al ello permanece y al cabo de muchos años impacta como si acabara de nacer; con esto se hace patente su falta de lógica temporal, pues el tiempo parece no existir. Todo lo que contiene el ello son cargas pulsionales que requieren y exigen derivación, movimiento hacia otros niveles del aparato psíquico.

Bajo las influencias del mundo exterior el ello experimenta una transformación en la que se ha establecido una organización especial, que juega el papel de mediador entre él y el mundo exterior; ahí encontramos nada menos que al yo. Su organización está orientada a percibir las excitaciones exteriores y defenderse de ellas, ya sea de manera pasiva, en la medida que es receptáculo de estímulos, o de manera activa en tanto que reacciona de manera específica a esos estímulos. El yo toma como encargo el representar el mundo exterior, al mismo tiempo que regula los accesos a la motilidad; es en el yo donde se genera la idea de tiempo.

El yo representa en la vida anímica la razón y la reflexión; pero Freud dice que las energías del yo son pocas, pues todas ellas le son prestadas del ello y transformadas por la cercanía del yo con el mundo exterior. Es por esta razón que el yo tiene que llevar a cabo las intenciones del ello, y su misión la realiza al descubrir las circunstancias en las que pueden ser conseguidas esas metas. Freud utiliza una imagen que nos ayuda a entender mejor ese proceso; "La realización del yo con el ello podría compararse a la del jinete con su caballo. El caballo suministra la energía para la locomoción; el jinete tiene el privilegio de fijar la meta y dirigir los movimientos del robusto animal. Pero entre el yo y el ello ocurre frecuentemente el caso, nada ideal, de que el jinete tiene que guiar al caballo allí donde éste quiere ir"(22). Freud también alude al dicho popular, el cual reza, que quien a dos amos sirve con alguno queda mal; señalando la labor compleja del yo al servir a tres amos, dado que las exigencias de esos tres amos difieren y en muchas ocasiones parecen inconciliables: por lo que es frecuente ver las formas del fracaso del yo. Estos tres amos son el mundo exterior, el super yo y el ello.

(22) Idem. p. 3144.

El yo como mediador entre el ello y la realidad, disfraza los mandatos inconscientes del ello; utilizando para esto racionalizaciones preconscientes. Intenta transformar los conflictos que tiene el ello con la realidad, pero también es vigilado por el superyo que le impone determinadas pautas de conducta, sin tomar en cuenta las exigencias a las que el yo es sometido por el ello.

En medio de ese jaloneo de fuerzas el yo intenta llevar a cabo la misión de establecer una armonía entre las fuerzas y los influjos que actúan ahí. Freud menciona que es precisamente ese conflicto del yo lo que nos hace exclamar a veces, ! qué difícil es la vida !.

En el superyo hay tres funciones importantes: la auto-observación, la conciencia moral y el ideal del yo. El superyo representa las restricciones morales, aboga por un perfeccionamiento permanente, sus máximas influencias son los padres y educadores, en esa instancia se representan las tradiciones y los valores acogidos generación tras generación.

Freud nos dice que partes considerables del yo y el superyo pueden permanecer inconscientes y normalmente lo son; esto significa que el sujeto desconoce mucho de todos sus

7

contenidos, y es por esta razón que se requiere una ardua y prolongada labor para hacerlos conscientes.

Es ahí donde se instaura una ley fundamental, prohibición esencial que estructura muchas de las relaciones del aparato psíquico. También es importante decir que si el superyo es resultado de esas identificaciones parentales generadas en el complejo de Edipo. El superyo es también la aspiración del yo, es el ideal por alcanzar; residuo de la representación primaria de los padres, una expresión de la admiración ante esas perfecciones vista por el niño en los padres. Estas tres instancias mencionadas son por sí mismas inconscientes, pero el yo y el superyo pueden desarrollar contenidos preconscious. Las formas de esos desarrollos están dados en el pensamiento, la memoria y aquello denominado voluntad.

SEXUALIDAD Y REPRESION.

Dentro de la dinámica de la represión está presente la sexualidad. Freud dice que es la investigación de las causas y fundamentos de la neurosis, lo que lo conduce al descubrimiento de conflictos entre los impulsos sexuales del sujeto y la resistencia contra la sexualidad. En la búsqueda de esas situaciones Freud arriba hasta los años más tempranos de la vida infantil, incluyendo en la ciencia del psicoanálisis una teoría sobre la sexualidad. Freud estaba en contra de la idea convencional de una sexualidad que aparece en un determinado momento de la vida; generalmente ese momento se ubica en la pubertad. En cambio plantea un impulso sexual original actuando desde el principio de la vida humana, el cual pasa por una serie de etapas intermedias antes de servir a la reproducción de la especie. Evidentemente esta nueva concepción implica una ampliación considerable de la noción de sexualidad, pues se rebasa esa relación estrecha entre órganos genitales y sexualidad; ya que ahora ésta se convertía en una función corporal y psíquica que abarcaba la totalidad del ser, susceptible de una serie de procesos complicados. Esta nueva idea de sexualidad permite englobar y comprender hechos sexuales juzgados hasta entonces como anormales.

Freud demuestra que el decir que la sexualidad tiene como fin la unión carnal de dos personas, como corrientemente se define, es dejar de lado el estudio de todas sus desviaciones; ellas comprueban en la realidad que el impulso sexual no está ligado de manera "natural" a un fin específico, ni a un objeto amoroso. Pareciera que la sexualidad no conociera de normas definidas, pues las transgresiones son observadas continuamente.

Freud propone estudiar la sexualidad normal a partir de esas frecuentes desviaciones; comprueba la existencia de éstas en todos los individuos. Refiriéndose a la sexualidad homosexual comenta que no merece ser llamada perversión, pues procede de la constitución bisexual común a todos los seres humanos, se plantea incluso que cierto grado de hermafroditismo anatómico es normal en todo individuo, sea hombre o mujer; pues en sus cuerpos se encuentran rasgos del aparato genital del sexo opuesto. Esa disposición sexual constitucional se manifiesta en una serie de conflictos experimentados por el sujeto para asumir su propio sexo, no sin antes reconocer procesos complejos. Esto último quiere decir que esa predisposición adquiere un sentido psíquico que hace más complicada la elección sexual.

La sexualidad infantil es fundamental en la teoría freudiana, y junto con el análisis de las desviaciones sexuales, lo ayudan a entender las formas en que el neurótico se mantiene en permanente conflicto. Estas dos problemáticas, junto con el desarrollo de la sexualidad son tratados magistralmente en el texto "Tres Ensayos para una Teoría Sexual". De principio trata de comprender porqué el problema de la sexualidad infantil pasa generalmente inadvertido, o simplemente se niega; argumenta aquí que la mayoría de los seres humanos sufren una especie de amnesia de los primeros años de vida, de tal modo que olvidan muchas de las emociones que han sido decisivas en la formación de su personalidad. Esa amnesia explica porqué la actividad sexual de los niños observada cotidianamente es ignorada y negada.

Freud argumenta que desde los primeros años de vida el niño puede experimentar sensaciones placenteras; sus impulsos sexuales se desarrollan desde el nacimiento hasta la edad de cuatro años, aproximadamente. Entonces se detienen pasando por un periodo de calma que va de los cinco años hasta la pubertad, regularmente; a este periodo se le llama de latencia dentro de la perspectiva freudiana.

La función sexual parece apoyarse en las funciones más importantes para la conservación de la vida, haciéndose luego independiente; " Se manifiesta primero como actividad de toda una serie de componentes instintivos dependientes de zonas somáticas erógenas, componentes que aparecían en parte formando pares antitéticos (sadismo-masoquismo; instinto de contemplación-exhibicionismo), partían independientemente unos de otros, a la conquista del placer y encontraban generalmente su objeto en el propio cuerpo. De este modo, la función sexual no se hallaba al principio centrada y era predominantemente autoerótica. Más tarde tenían efecto en ella diversas síntesis. Un primer grado de organización aparecía bajo el prodominio de los componentes orales; luego seguía una fase sadicoanal, y sólo la tercera fase, posteriormente alcanzada, traía consigo la primacía de los genitales, con lo cual centraba la función sexual al servicio de la reproducción. Durante este desarrollo, quedan desechados o dedicados a otros usos determinados factores instintivos, que demostraban ser inútiles para dicho fin último, siendo otros desviados de sus fines y transferidos a la organización genital. La energía de los instintos sexuales, y sólo de ellos, recibió el nombre de libido, y hube de suponer que esta libido no realizaba siempre sin defecto alguno, la evolución antes descrita." (23).

(23) Freud, S. Autobiografía. p.p. 48-49.

En el niño recién nacido se presentan funciones fisiológicas elementales, tales como el sueño y la alimentación, entre otros; las cuales Freud pudo dividir en etapas de la libido y que tienen como primer objeto el seno materno, ya que el principal interés del niño se centra en la absorción de alimentos. Al terminar de alimentarse y quedarse dormido sobre el pecho materno presenta una expresión de euforia idéntica a la que presenta el adulto después del orgasmo sexual. Comenta Freud que el niño de pecho se haya siempre dispuesto a comenzar de nuevo la absorción de alimento, no porque sienta el estímulo del hambre sino por el acto mismo de absorber. El hecho de que realizando este acto se duerma con una expresión de gozo, muestra que la acción de chupetear le ha producido por sí misma una enorme satisfacción; generalmente acaba por no conciliar el sueño sin haber chupado antes algo.

Se observa que el niño realiza actos que no sirven sino para producirle placer; esta sensación de placer se localiza, en esos momentos, en la zona buco-labial, considerándola como una zona erógena en la medida de que procura placer el acto de chupar. Freud observó que este acto de chupar repetidamente ejerce una profunda influencia a lo largo de la vida, puesto que con él se inicia la vida sexual y cuyo fin principal en ese momento es

el de la asimilación, que más tarde desempeñara un papel importante en el proceso de identificación; el cual ocupa un lugar primordial en el curso de la vida para cualquier elección, transformación y sustitución de objetos. Freud le da el nombre de oral a esta fase.

Más tarde el niño sustituye el seno materno por una parte de su propio cuerpo, ahora se ocupa de chupar su dedo y de este modo el mismo se procura placer sin necesidad del mundo exterior; lo que provoca que se intensifique su deseo de placer. Así el niño comienza a explorar su propio cuerpo, descubriendo sus genitales y va por el camino del onanismo.

Ya he dicho que en la infancia la sexualidad esta relacionada con funciones vitales, como el chupeteo; dentro de la succión hay tres elementos importantes: "En el acto de succión productora de placer hemos podido observar los tres caracteres esenciales de una manifestación sexual infantil. Esta se origina apoyada en alguna de las funciones fisiológicas de más importancia vital, no conoce ningún objeto sexual, es autoerótica, y su fin sexual se haya bajo el dominio de una zona erógena"(24).

(24) Freud, S. Tres Ensayos para una Teoría Sexual.p. 1200.

Cabe aclarar que las zonas erógenas son parte de la epidermis, o de las mucosas, en las cuales algunos estímulos producen placer; hay zonas erógenas que parecen como predestinadas, la boca es una de ellas. Pero cualquier otra parte de la epidermis puede funcionar como zona erógena, esto demuestra que el placer sexual puede variar de lugar en el cuerpo del sujeto.

Luego sigue la fase sádico-anal; antes de caracterizar a ésta es importante decir que la fase oral no queda eliminada, o superada totalmente, sino que parece permanecer ahí junto con el desarrollo de otros procesos. La segunda etapa está apoyada también en una función fisiológica importante lo que Freud llamó erotismo anal, está ligado básicamente a la retención de las materias fecales, que provocan una excitación de la mucosa. Desde esta perspectiva se afirma que los "catarros intestinales" padecidos durante la infancia, enfrenta a lo que Freud llama Primacia Fálica: "En la vida sexual de la pubertad luchan entre sí los impulsos de la primera fase y las inhibiciones del periodo de latencia. Hallándose aún el desarrollo sexual infantil en su punto culminante, se forma una especie de organización genital masculina, permaneciendo ignorado el femenino. Es esto lo que llamamos con el nombre de primacia fálica. La antitesis de los sexos no equivalía entonces a la de masculino y femenino, sino a

la de poseedor de un pene y al castrado. El complejo de la castración, enlazado con esta circunstancia, es importantísimo para la formación del carácter y de la neurosis"(25).

Esta etapa representa un momento de evolución de la libido en ambos sexos, y ocupa un lugar muy importante pues ahí se enfrenta el sujeto al complejo de Edipo. Las alternativas ofrecidas en esta fase son: tener falo o estar castrado. Lo importante aquí es que la oposición no está entre el pene y la vagina, sino entre la presencia o ausencia de un solo elemento, el falo; "La teoría del complejo de castración atribuye al órgano masculino un papel preponderante, esta vez como símbolo, en la medida en que su ausencia o su presencia transforma una diferencia anatómica en un criterio fundamental de clasificación de los seres humanos, y también en la medida que, para cada sujeto, esta presencia o ausencia no es algo obvio, no es reductible a un puro y simple dato, sino que es el resultado problemático de un proceso intra e intersubjetivo (asunción del sujeto con respecto a su propio sexo). Es sin duda en función de este valor de símbolo que Freud y, en forma más sistemática, el psicoanálisis contemporáneo, habla de falo...."(26).

(25) Freud, S. Autobiografía. p.51.

(26) Laplanche, J. y Pontalis, J.B. Diccionario de Psicoanálisis. p.137.

Comenta Freud que hay niños que retardan la excreción de tal manera, que la acumulación de la materia fecal produce violentas contracciones, y el paso por el esfínter proporciona una gran excitación. Pero Freud dice más, pues para el niño los excrementos son considerados como parte de su propio cuerpo, es por eso que les da el significado de "primer regalo"; ese regalo sirve para demostrar agresión o docilidad a sus progenitores. Es así como el niño se entrega o se niega a quienes lo rodean y lo aman. El excremento es parte de él mismo.

La fase oral y la sádicoanal están muy relacionadas con esas funciones vitales que son comer y defecar, y es por esta razón que existe la posibilidad de que un primer objeto sexual provenga de la persona o personas que ayuden a satisfacer esas funciones. Por estas razones llega Freud a la conclusión de que el primer objeto amoroso es la madre. Pero para que la madre se constituya como objeto se debe dar un proceso que va más allá del autoerotismo, y al cual Freud le dio el nombre de Narcisismo. Este proceso difiere del autoerotismo en la medida que ya incluye un concepto de la propia persona, se puede decir que ya implica un Yo; el narcisismo es entonces una forma muy primitiva de elección de objeto que Freud denomina como identificación; ahí el niño busca un objeto que concibe a su propia imagen.

Este momento narcisístico es muy importante porque posibilita que la energía sexual entre en movimiento a otros objetos que no son ya el mismo sujeto. El primer objeto es entonces la madre.

Antes de llegar a la organización genital, se hablará de la concepción del falo; "...se hace entonces referencia, de un modo más o menos explícito, al uso de este término en la antigüedad, donde designaba la representación figurada, pintada, esculpida, etc., del órgano viril, objeto de veneración que desempeñaba un papel central en las ceremonias de iniciación (misterios)"(27).

Freud ubica un periodo de latencia comprendido entre la "declinación" de la sexualidad infantil (aproximadamente por el quinto o sexto año), y el inicio de la pubertad. Esta etapa representa una detención de la evolución de la sexualidad; ocurre ahí una disminución de las actividades sexuales, una desexualización de las relaciones de objeto y de los sentimientos; la ternura parece predominar sobre los deseos sexuales. Aparecen sentimientos como el pudor, el asco, así como aspiraciones morales y estéticas. Parece ser que el origen de ese periodo de latencia está relacionado con la declinación del Complejo de Edipo, pues la represión adquiere intensidades superiores.

(27) Laplanche, J. y Pontalis, J. Diccionario de Psicoanálisis. p.137.

Viene pues la fase, u organización, genital, donde las zonas genitales parecen tener una primacia sobre las pulsiones; es como si éstas estuvieran al servicio de la genitalidad. Es importante decir que esta fase se manifiesta en dos tiempos, separados por el periodo de latencia: la fase fálica de la que ya se hablo anteriormente, y la fase genital propiamente dicha a la que se llega en la pubertad.

CAPITULO III.

CONFRONTACION DYER - FREUD.

En esta parte de mi trabajo voy a confrontar a algunos de los planteamientos de Sigmund Freud, con la propuesta de autoayuda hecha por Dyer, la cual he planteado de manera general en uno de los capítulos anteriores.

Me voy a centrar principalmente en intentar demostrar que el análisis hecho por Dyer es parcial, igual que sus estrategias de superación. Para lograr demostrar esto vamos a ver como no toma en cuenta la dinámica de la vida psíquica, descartando cosas tan importantes como los procesos inconscientes, donde podemos encontrar la represión, la sexualidad y la pulsión de muerte. Considero que Dyer solamente toma en cuenta lo aparente, centrándose en el comportamiento y en los pensamientos; sin ver que éstos pueden ser productos de un proceso muy complejo y difícil de entender.

Es claro que en Freud y en Dyer hay una idea distinta de ser humano, pero en este capítulo trataremos de ver cuál es la que se acerca más al hombre real; busco ver cuál concepción nos sería más útil, considerando esta utilidad en un sentido formativo, como estudiosos y profesionales del comportamiento humano.

Esto último es muy importante para mí como psicóloga, pues como profesional no puedo tratar de aplicar un conocimiento sin hacer un análisis deteniéndome a pensar en sus alcances y sus limitaciones. Como profesionales tenemos que ir más allá del sentido común.

En este capítulo veremos como en lo dicho por Dyer no se consideran los procesos inconscientes y en especial no aparece en ningún momento referencias a la sexualidad, ni a la pulsión de muerte. Considerando desde mi perspectiva, que el hombre real en el psicoanálisis es aquel en el que el inconsciente, con factores tales como la sexualidad y la represión entre otros ya mencionados, marca las pautas de conducta estableciendo determinadas personalidades.

Comento en este capítulo algunas hipótesis relacionadas con algunas de las causas por las que Dyer haya tenido estos huecos.

EL OLVIDO DEL INCONSCIENTE.

Un primer aspecto que llamó mi atención al ir investigando sobre algunos conceptos desarrollados por Freud, es su constante referencia a procesos de índole inconsciente. El inconsciente aparece en el procedimiento hipnótico y en la histeria, en los principios del trabajo terapéutico de Freud; aparece en el sueño y en muchos de los comportamientos humanos. Hay una fuerza que lucha con otras dentro del ser humano manifestando diversas exigencias, por diferentes caminos; en Esquema del Psicoanálisis, Freud nos dice cómo desde sus investigaciones con Breuer ya observaban elaboraciones inconscientes que daban origen a síntomas histéricos: "Esta teoría (se refiere a la que desarrolla con Breuer) afirmaba que el síntoma histérico nacía cuando el afecto de un proceso anímico intenso era desviado de la elaboración consciente normal y encaminado así por una ruta indebida. En el caso de la histeria, dicho afecto se resolvía en inervaciones somáticas inhabituales (conversión), pero podía ser dirigido en otro sentido y descargado por medio de la reviviscencia del suceso correspondiente durante la hipnosis (derivación por reacción). A este procedimiento le dimos el nombre de catarsis (limpieza, liberación del afecto represado)".(28)

(28) Freud, S. Esquema del Psicoanálisis. p. 2731.

En la cita anterior vemos en la concepción de enfermedad y en el procedimiento para enfrentarla un elemento común: en la histeria está manifestándose un afecto que se ha transformado, y esto no ha ocurrido porque la voluntad de la paciente así lo dispusiera; al contrario, ha habido un factor inconsciente, o más bien, una serie de procesos de tipo inconsciente que han orillado a la enferma a no poder mover alguna parte de su cuerpo. Si la paciente no sabía como había ocurrido la enfermedad, se necesitaba un método para enfrentarla con el momento en que se originó el síntoma histérico en lugar de la manifestación del afecto. El método catártico fue en ese momento la posibilidad de resolver, si se puede decir así, el problema de la histeria.

Hablo de esto para aclarar cómo los procesos de tipo inconsciente están siendo el centro de atención de Freud, por lo menos en lo que hasta ahora hemos leído de sus escritos.

Se puede ver que hay partes conscientes y partes inconscientes, y por lo que acabamos de ver sobre esas primeras investigaciones de Freud y Breuer, parece que lo consciente muchas veces se somete a esas fuerzas inconscientes. Freud lo dice con mucha claridad en un texto muy pequeño escrito entre 1938 y 1940: "No; el ser consciente no puede ser la esencia de lo

que es psíquico. Es sólo una cualidad de lo psíquico, y desde luego una cualidad inconstante, que se halla muchas más veces ausente que presente. Lo psíquico, sea cual sea su naturaleza, es por sí mismo inconsciente y probablemente de una clase similar a todos los demás procesos naturales de los cuales tenemos algún conocimiento"(29)

Pero: ¿ qué sucede en la propuesta de Wayne W. Dyer ?; ¿ Encontramos algún indicio sobre algo relacionado con el inconsciente ? . Me atrevo a decir que no hay referencia al inconsciente, antes al contrario hay una obstinación por comprender todo a partir de la razón, del pensamiento, y de la manera en que éstos se han educado a lo largo de los contactos con la familia, la escuela y el trabajo. Los contactos que se tienen en esos ámbitos pueden producir en los seres humanos la dependencia psicológica; y esto no se da simplemente por el contacto con la gente dominante, no; Dyer está seguro que es uno mismo quien se comporta de manera infantil sin hacerse responsable de sus comportamientos.

Una cosa que llamo mi atención es el hecho de que Dyer considera a las personas dependientes como gente que aprendió que

(29) Freud, S. Algunas Lecciones Elementales Sobre Psicoanálisis p. 3421.

la manera de ser bueno es satisfacer a los demás, en especial a la mamá, y después de ésta: "...hay numerosas mamás que te manipulan"(30). Digo que esto me llamó mucho la atención porque se pone énfasis en una persona muy importante, como puede ser la madre de una persona. A primera vista uno puede pensar que le da gran importancia al tipo de relación que se establece entre la madre y el niño; pero si vemos con calma, nos damos cuenta que esa relación solamente se centra en lo que la madre, y en general los padres, pueden haber enseñado al niño. Se está poniendo más atención en la relación de tipo objetiva, que en las formas en que esa relación puede transformarse en la subjetividad de ese niño. Es decir, parece que lo que pasa en los comportamientos con las conductas de la gente es igual a lo que sucede en el mundo psíquico.

Lo anterior es importante, porque todo parece indicar que para Dyer no hay mucha diferencia entre lo que se enseñan a la gente y lo que aprende, sobre todo cuando se es niño: ¿en verdad aprendemos todo lo que nos enseñan?; ¿no hay procesos internos que se estén jugando para que el aprendizaje de comportamientos y de valores ocurra?.

(30) Dyer.W. Tus Zonas Erróneas. p. 282

En el caso especial de la relación con la madre, no estoy muy segura que se pueda decir qué nos enseña y que aprendemos. No creo que la relación madre-hijo únicamente sea una relación de enseñanza-aprendizaje, yo más bien pienso que está cargada de elementos inconscientes y que estos tienen que ver con la sexualidad, las fantasías y la represión. Todo esto quedaría mejor dicho si lo relacionamos con el Complejo de Edipo, trabajado por Freud, pero para mí resultaría muy complicado en este momento abordar este tema, ya que habría que contar con un manejo más detallado de muchos conceptos de la teoría psicoanalítica. De todos modos es necesario hacer incapie en que esa relación está muy cargada de afecto y de subjetividad; encontrándose ahí la enseñanza y el aprendizaje sólo como una parte de la relación. La enseñanza no explicaría todo lo que ahí acontece, pero de cualquier manera Dyer comenta que la familia pone la trampa de la dependencia. Para ilustrar esto nos remite a una diferencia que él observa entre los animales y los seres humanos: "Walt Disney hizo hace algunos años una película estupenda y la tituló La Trampa del Oso (Bear Tramp). Narraba la vida de una madre oso y sus dos bebés durante los dos primeros meses de vida de los oseznos. Mamá osa les enseñó a sus cachorros a cazar, a pescar y a subirse a los árboles. Les enseñó a protegerse cuando se encontraban en peligro. Entonces, un buen día, siguiendo sus

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

7

propios instintos, mamá osa decidió que había llegado la hora de irse. Los obligo a encaramarse a un árbol, y sin siquiera hechar una mirada para atrás se fue para siempre. Dentro de su mente de osa había pensado que ya había cumplido con sus responsabilidades maternas. No trató de manipularlos para que la visitaran alternativamente un domingo sí y otro no. No los acusó diciéndoles que eran desagradecidos, ni los amenazó con tener un colapso nervioso si la desilucionaban en lo que ella esperaba de ellos. Simplemente los dejó." (31)

Para Dyer en el reino animal el hecho de ser padre significa enseñarles a los crios a valerse por ellos mismos, para lograr su independencia, para dejarlos solos. En el caso de los seres humanos, hay un instinto que tiende a realizar lo mismo, pero también hay una necesidad neurótica de poseer a nuestros hijos, de vivir nuestra vida a través de ellos. Es ahí cuando se confunde el propósito de educar a un niño, y en vez de impulsar su educación para que sea cada vez más independiente, nos aferramos a la idea de que el niño nos pertenece.

A Dyer, le parece obvio que se quiera para los hijos la felicidad, la autoconfianza y que tengan una buena opinión de sí mismos; pues todo esto los alejaría de la neurosis. Es entonces

(31) Idem. p. 263-264

cuando Dyer pregunta: ¿ Qué se puede hacer para que sean felices?. En lo primero que pone atención Dyer es en que los niños aprenden de los modelos paternos. Si los padres están llenos de culpa, se sienten frustrados, y con baja autoestima; eso es lo que aprenden los niños. Pero Dyer comenta algo muy importante con respecto al lugar asignado a los hijos, dice que si ellos son más importantes que uno mismo, eso implica una enseñanza nociva; les estamos enseñando a los niños que den más importancia a otra persona, antes que a ellos mismos. En resumen cuentas, los hijos solamente adquiriran confianza en si mismos e independencia al ver que sus padres se tratan a si mismos como las personas más importantes; sin llegar al sacrificio.

De esta manera se estará preparando a los hijos para abandonar la vida del "nido familiar"; sin crisis, ni problemas, sin culpas, sino como consecuencia natural de una relación positiva y eficiente, que siempre busca promover la independencia de los hijos más que la dependencia. Los niños sabrán enfrentar las dificultades de la vida diaria, a pesar de que éstas pueden ocasionarles algunos malos ratos. Ni los padres ni los hijos deben de sufrir el hecho de que se abandone el nido, y eso solamente se logrará en la medida en que los padres y los hijos sientan un gran amor por ellos mismos, así como un profundo respeto.

La seguridad mostrada por los padres garantizará el desarrollo de los hijos, pues los primeros son quienes enseñan a los segundos.

Vemos entonces que un espacio importante donde se genera la dependencia es la familia; es ahí donde nos enseñan, según Dyer, comportamientos autodestructivos. Pero para mí la enseñanza de comportamientos de ese tipo sería solamente una parte del problema; es más, dudamos si es precisamente la enseñanza la causante de que muchos de nosotros nos comportemos autodestructivamente, de que lleguemos a tener baja autoestima y estemos llenos de zonas erróneas. Según Dyer hemos aprendido a ser neuróticos, según el punto de vista de Freud existen otras cosas; y lo dice con mucha claridad en su texto La Moral Sexual Cultural y la Nerviosidad Moderna, escrito en 1908: "Un método singular de investigación, conocido con el nombre de psicoanálisis, ha permitido descubrir que los síntomas de estos padecimientos (histeria, neurosis obsesiva, etc.) son de carácter psicógeno y dependen de la acción de complejos inconscientes (reprimidos) de representaciones. Este mismo método nos ha llevado también al conocimiento de tales complejos, revelándonos que integran en general un contenido sexual, pues nacen de las necesidades sexuales de los individuos insatisfechos y representan para ellos una especie de satisfacción sustitutiva. De este modo habremos de

7

ver en todos aquellos factores que dañan la vida sexual, cohiben su actividad o desplazan sus fines, factores patógenos también de las psiconeurósis"(32).

Aquí está contemplado un elemento importante para el desarrollo de la enfermedad. Freud dice que es muy probable que los instintos sexuales estén más desarrollados en el ser humano que en los demás animales superiores, presentándose con mucha más frecuencia y constancia, sin estar sujetos a períodos de celo. Dice también que el ser humano tiene la posibilidad de cambiar el fin sexual original por otro que sea "psíquicamente afín", a esto se le asigna el nombre de sublimación; pero el instinto sexual también puede tener fuertes fijaciones que lo pueden inutilizar para cualquier finalidad cultural, y lo conducen a la enfermedad sexual. Freud llega a decir que la conducta sexual de las personas es el prototipo de todas sus demás reacciones; para él la abstinencia sexual no constituye a la formación de los enérgicos, de acción e independientes, tampoco ayuda a formar pensadores originales y valientes reformadores sociales. Más bien colabora a que los hombres sean mediocres y se sumergan en la masa, siendo seguidores de los hombres más enérgicos; estos últimos son los que conquistan su objeto sexual con más fuerza, manifestándose en

(32) S. Freud. La Moral Sexual Cultural y La Nerviosidad Moderna p. 1252

la consecución de otros fines. Por el contrario, aquellos que renuncian a la satisfacción de sus fuertes instintos sexuales, serán resignados y pasivos. Freud toma en cuenta las restricciones que la moral sexual prevaleciente y la educación ponen a la expresión de la sexualidad, pero también pone atención a esas formas que la misma energía sexual puede tomar. Una de esas formas son las actividades sexuales autoeróticas y que buscan sustituir la satisfacción sexual heterosexual; Freud dice que estas prácticas no son inofensivas y tienen mucho impacto en la personalidad y el carácter del individuo, comenta que son formas de regresión a la vida sexual en sus formas infantiles: la sexualidad alcanza entonces fines importantes sin esfuerzo alguno, por vías sencillas y sin un intenso desarrollo de la energía; además, los objetos en la fantasía legados a la satisfacción llegan a perfecciones muy difíciles de alcanzar y de encontrar en la realidad.

Se ve con claridad que en lo dicho por Freud, encontramos la influencia de la cultura en tanto puede impedir abiertamente la manifestación del instinto sexual, pero también observamos que hay una serie de procesos que se generan al interior del sujeto, los cuales también son determinantes para que la persona se neurotice. Asimismo observamos que Freud relaciona la pasividad y la dependencia con esa falta de expresión del instinto sexual.

Apreciamos aquí dos cosas importantes: por un lado, la falta de expresión de ese instinto sexual lleva al sujeto a sentirse con poca energía, con poca fuerza para emprender cosas o proyectos que sean demostración de su presencia humana; pero por otra parte, esto ocurre a nivel inconsciente, el sujeto no se percata con claridad de que está viviendo esa situación. Hay un desplazamiento de la energía libidinal o una satisfacción sustitutiva, y también puede ocurrir una fijación de esa energía; pero el sujeto sólo vive el síntoma y para reconocer lo que está realmente pasando debería atravesar por una experiencia psicoanalítica, de esta forma se daría cuenta de los motivos que lo llevan a ser una persona dependiente.

Pero de cualquier manera, para Freud la sexualidad tiene mucho que ver para que una persona utilice sus potencialidades. Tenemos aquí una gran diferencia con lo dicho por Dyer, pues para él la educación es la causa de todos los males; en cambio en Freud hay un intento permanente por explicar las incapacidades del individuo en estrecha relación con su mundo sexual e inconsciente.

Por otro lado, ya he dicho que Dyer habla de como la familia es el lugar donde se enseña al individuo a ser dependiente, a sentirse culpable y a ir constuyendo zonas erróneas, pero decíamos que no habla de aspectos de tipo subjetivos que surgen cuando el niño se encuentra entablando relaciones con la familia, pero que se generan en el niño, en su mundo psíquico, en niveles consciente, preconsciente e inconsciente. Ese mundo interno está jugando un papel muy importante en los comportamientos que tiene el individuo; Freud nos enseña esto con mucha claridad en un pequeño artículo escrito en 1909 llamado La Novela Familiar del Neurótico, en ese texto comenta como el neurótico va diseñando en su mundo interno una historia de su familia, y en esa historia estan incluidos el padre, la madre, los hermanos, los tíos, los abuelos, y además algunas personas que sin pertenecer a la familia jugaron un papel importante. Además, en esa historia aparecen una serie de sentimientos distintos en relación a una misma persona; la madre puede provocar sentimientos de amor, pero también de odio, y lo mismo puede ocurrir con todos los miembros de la familia. El niño se puede sentir menospreciado por sus padres, cuando éstos otorgan algún beneficio a otro de sus hijos; pues esto provoca celos y un sentimiento de inferioridad y dolor en el niño, al mismo tiempo que agresión hacia sus padres y sus hermanos.

El menosprecio de los padres puede ser algo real, una acción que en verdad fue realizada por los padres; pero también puede ser solamente un sentimiento del niño, y eso es lo que a Freud más le interesa, ya que ese sentimiento va a ocupar un lugar en el mundo psíquico del niño. Dice Freud que hay una gran actividad imaginativa del niño y de la niña; esa actividad imaginativa que construye el niño acerca de su vida en familia, va a jugar un papel muy importante en las capacidades futuras de los niños: "En efecto, tanto la esencia misma de la neurosis como la de todo talento superior tiene por rasgo característico una actividad imaginativa de particular intensidad que, manifestada primero en los juegos infantiles, domina más tarde, hacia la época prepuberal, todo el tema de las relaciones familiares. Un ejemplo característico de este tipo particular de fantasías lo hallamos en el conocido sueño diurno, que persiste mucho más allá de la pubertad. Examinando detenidamente estos sueños diurnos, compruebase que sirven a la realización de deseos y a la rectificación de las experiencias cotidianas, persiguiendo principalmente dos objetivos: el erótico y el ambicioso, aunque tras este último suele ocultarse también el fin erótico."(33)

(33) S.Freud. La Novela Familiar del Neurótico. p.1123

7

Se ve como lo sexual está de nuevo presente en estas fantasías; un elemento que a mí me llama la atención es que Freud dice que en las fantasías del niño siempre hay una duda respecto a su origen; o sea que no sabe con toda claridad si es hijo de sus papás, imagina entonces que puede ser adoptado o es un hijastro. Poco a poco se va dando cuenta de que es hijo de su mamá, pero siempre está la duda de si será hijo o no de su papá. En este momento yo planteo una duda en relación a lo dicho por Freud, pues no alcanzo a entender con claridad ¿de dónde viene esa duda del niño?, y si todos los niños la tienen. Tampoco me queda muy claro en qué momento desaparece la duda respecto a la mamá, y por qué razón solamente desaparece la duda hacia ella, continuando la del padre. Seguramente habría que investigar más para responder estas interrogantes, lo importante ahora para mí es ver que existe un mundo lleno de fantasías en el niño, y que ese mundo va a determinar la manera en que el individuo va a vivir su vida futura, por supuesto sin dejar de darle importancia a lo que le vaya pasando a lo largo de los años; pero eso que le suceda va a ser valorado desde ese mundo interno, desde ese lugar subjetivo que está haciéndose inconsciente, pero que no desaparece.

Otro elemento que podría explicar lo que Dyer llama zonas erróneas puede ser la pulsión de muerte; ésta también puede

servir para entender por qué el ser humano no logra alcanzar las zonas mágicas. Veamos como al no hablar de ella, Dyer omite un importante aspecto de los comportamientos autodestructivos, tal vez el más importante; esto es lo que abordamos a continuación.

EL OCULTAMIENTO DE LA PULSION DE MUERTE.

En una carta dirigida al gran científico Albert Einstein, Freud, en el año de 1932, se refiere a la facilidad con que los seres humanos se interesan en la destrucción. Le comenta al gran pensador; "Usted expresa su asombro por el hecho de que sea tan fácil entusiasmar a los hombres para la guerra, y sospecha que algo, un instinto de odio y de destrucción, obra en ellos facilitando ese enardecimiento. Una vez más, no puedo sino compartir sin restricciones su opinión. Nosotros creemos en la existencia de semejante instinto, y precisamente durante los últimos años hemos tratado de estudiar sus manifestaciones. Permitame usted que exponga por ello una parte de la teoría de los instintos a la que hemos llegado en el psicoanálisis después de muchos tanteos y vacilaciones. Nosotros aceptamos que los instintos de los hombres no pertenecen más que a dos categorías: o bien son aquellos que

tienden a conservar y a unir los denominados "eróticos", completamente en el sentido del Eros del Symposium platónico, o "sexuales", ampliando deliberadamente el concepto popular de sexualidad, o bien son los instintos que tienden a destruir y a matar: los comprendemos en los términos "instintos de agresión" o "de destrucción". Como usted advierte, no se trata más que de una transfiguración teórica de la antítesis entre el amor y el odio, universalmente conocida y quizá relacionada primordialmente con aquella otra, entre atracción y repulsión, que desempeña un papel tan importante en el terreno de su ciencia."(34)

En relación a estos dos instintos Freud dice que ambos tienen una gran importancia y fuerza en el ser humano. Es más argumenta que uno de los instintos no actúa aisladamente del otro, siempre se relaciona en mayor o menor medida con su opuesto. Por esta razón, cuando al ser humano lo incitan a la guerra hay muchos motivos que lo llevan a ella; uno de los más importantes es el placer de la agresión y de la destrucción.

Para Freud el instinto de destrucción está en todo ser vivo, y esto le ocasiona una tendencia a la desintegración, una reducción de la vida al estado de materia inanimada inorgánica; y es por esto que se le llama instinto de muerte. En cambio el instinto erótico es una tendencia a la vida.

(34) S.Freud. El Porqué de la Guerra. p.3211-3212

El instinto de muerte no sólo se dirige hacia afuera y se convierte en destrucción para los miembros de la especie; una parte de ese instinto de muerte permanece activa en el interior del ser. Si este proceso adquiere una excesiva magnitud, sería nocivo para la salud. Así si esa energía de muerte se orienta hacia el mundo exterior, eso le producirá beneficios; pero, si va al interior sucede lo contrario. Freud relaciona este último punto con los fenómenos patológicos del psiquismo, incluso llega a comentar que el origen de la conciencia moral se debe a esa orientación del instinto de muerte hacia el interior del individuo.

Tomando todo esto en cuenta, para Freud sería muy difícil eliminar las tendencias agresivas del ser humano, y cualquier intento de esta clase sería una ilusión.

Esto que dice Freud acerca del instinto de muerte y de la ilusión por desaparecerlo, me hace pensar en lo expuesto por Dyer en el texto Tus Zonas Mágicas, donde le da tanta importancia al amor y a la armonía que se puede lograr para nosotros mismos y para los demás. Según él no hemos alcanzado la armonía, ni el amor totales porque no hemos aprendido a llegar a los niveles de la realidad mágica, ni a comportarnos como seres espirituales. Según Dyer el amor es el ingrediente principal para alcanzar esos

niveles de espiritualidad que nos pueden llevar a la realidad mágica; y ese amor no lo podemos generar porque hemos aprendido formas autodestructivas de comportamientos en nuestras relaciones con los demás.

Para alcanzar esos niveles espirituales, habría que olvidarnos cada vez más de nuestros sentidos; así, poco a poco el amor se haría presente en nosotros y nos relacionamos con el mundo armoniosamente. Sólo hay que querer hacerlo, con eso es suficiente.

Cuando Dyer dice lo anterior, yo pienso si no está hablando del plano de la consciencia, olvidándose de las fuerzas inconscientes; y sobre todo de una muy importante que es el instinto de muerte.

El ingrediente principal de la vida humana, no es sólo el amor sino también ese instinto de muerte; yo pienso que este último instinto dificulta mucho alcanzar esos niveles de espiritualidad de los que habla Dyer. Una fuerza que está en el mismo hombre, la cual lo lleva a no aceptar convertirse en un ser espiritual lleno de amor. Esa fuerza no es tan fácil dominarla a través del aprendizaje, antes al contrario, parece una fuerza

7

irracional; que en toda la historia de la humanidad no se ha podido dominar.

Freud comenta que para enfrentar el instinto de muerte se necesitaría recurrir al instinto antagonista, al Eros, al de amor; se tendrían que buscar diferentes formas para que los hombres establecieran vínculos afectivos. También habla aquí Freud igual que lo hace Dyer, de buscar amor; y cuando dice esto recuerda que también la religión habla de amor diciéndonos "ama a tu prójimo como a ti mismo", y "amaos los unos a los otros".

Para Freud pedir esto por parte de la religión es muy sencillo, pero es sumamente difícil el llegar a cumplirlo, pues puede ser cierto que nos amamos, pero también es igualmente cierto que buscamos la autodestrucción; aunque hagamos esto último sin darnos cuenta, o sea inconscientemente. Freud está de acuerdo en que hay que buscar el amor en todas las relaciones humanas; para él eso sería muy bueno, pero no nos asegura que eso se vaya a lograr, pues en cualquier momento puede surgir nuevamente el instinto de muerte.

Para Freud la situación ideal sería que el mundo se convirtiera en una comunidad donde los hombres hubieran podido

someter su vida instintiva a la razón; ésto llevaría a toda la humanidad a una unidad muy sólida. Pero el mismo Freud argumenta rápidamente que ésto es una utopía.

Regresando a la lógica de Dyer, puedo decir que si el instinto de muerte se está haciendo presente siempre, es muy posible que la lucha no deba ser contra esas formas de enseñanza, sino que debe ser contra ese instinto; el cual está en cada uno de nosotros. Por eso la lucha no va a ser contra algo fácilmente identificable, pues ese instinto se hace presente de diferentes maneras, no sólo en comportamientos autodestructivos, sino también en sentimientos de autodestrucción y culpa.

Para Dyer sería necesario identificar esos comportamientos y sentimientos, para luego enfrentarse a ellos con una fuerza mayor que es el amor, así como con los pensamientos positivos y la meditación; también nos ayudará pensar en que existe una fuerza superior en el universo y que nosotros tenemos algo de esa superioridad. Esto último lo podríamos lograr a partir de la meditación principalmente; en resumen, y como ya lo hemos dicho varias veces en este trabajo, lograr un esquema mental milagroso que ayude a superar esos sentimientos y comportamientos autodestructivos que no nos permiten la superación.

Pero si Freud dice que sería difícil lograr que la razón y el amor gobernarán las relaciones entre los hombres y las mujeres del mundo, si afirma que es una utopía el amor eterno y permanente al género humano; todo esto quiere decir que el instinto de muerte es muy poderoso. Cuando Dyer no lo toma en cuenta está viendo solamente un aspecto esencial del ser humano, olvidándose del instinto de muerte, podría yo decir que esta ocultando algo que tiene mucha importancia: ¿porqué lo olvidará?. Lo que yo puedo decir para responder a esta pregunta seguramente será solamente una hipótesis, que no podría confirmar totalmente; pues para eso necesitaría entrevistar al autor que estoy criticando, y por el momento eso es muy difícil para mí.

Una de las razones para que Dyer oculte el instinto de muerte, puede estar relacionada con la resistencia al psicoanálisis, a la cual el mismo Freud se refiere varias veces; veamos una de ellas: "Me explicaba, desde luego, que se emprendiera la fuga a la primera tentativa de aproximación a las desagradables verdades analíticas y sabía que su comprensión era obstruida en un principio por las propias represiones del sujeto. Pero no esperaba que personas llegadas ya a una profunda comprensión del análisis renunciaran de repente a ella o pudieran perderla. Sin embargo, mi experiencia cotidiana con los enfermos

me venía demostrando de continuo que la reflexión total del conocimiento analítico puede partir de cualquier estrato, por profundo que sea, en cuanto existe en él una resistencia especialmente enérgica. Aun cuando después de una penosa labor hayamos llegado a conseguir que uno de estos enfermos comprenda ya partes del saber analítico y las maneje como conocimiento propios, hemos de estar siempre preparados a verle despreciar, bajo la presión de la resistencia, todo lo aprendido y comenzar a defenderse de nuevo, como en los peores días iniciales. Me quedaba todavía por aprender que los analistas podían conducirse exactamente como los enfermos sometidos a análisis"(35).

En la cita anterior se observa como hasta la gente vinculada con el psicoanálisis, no aceptaban algunas de las propuestas desarrolladas por Freud. La resistencia a aceptar el instinto de muerte se aprecia igual en los psicoanalistas, que en los que no lo son. Mueller, en su Historia de la Psicología, nos muestra como Adler y Jung, dos discípulos importantes de Freud en las primeras épocas del psicoanálisis, también rechazaron esta parte de la teoría; prefiriendo desarrollar cada uno sus planteamientos. Adler centrado en lo que el propio Mueller denomina "Psicología Individual"; y Jung por su parte trabajando

(35) S. Freud. Historia del Movimiento Psicoanalítico. pags.161.162.

7

conceptos para su "Psicología Analítica". Por supuesto que en este escrito no vamos a profundizar en estos dos autores, solamente los menciono como ejemplos de falta de aceptación de un concepto importante de la teoría de Freud, como lo es en el instinto de muerte.

Se puede entender que el autor de Tus Zonas Mágicas, tampoco este de acuerdo con la idea de un instinto de muerte, es más que ni siquiera lo mencione es sus escritos, por lo que en ningún momento de su obra entabla abiertamente una discusión con Freud. Aceptar el instinto de muerte representaría para Dyer, la necesidad de rechazar muchas de las cosas expuestas por él en varios de sus textos; el instinto de muerte es necesariamente una idea un tanto sombría y pesimista del individuo y de la humanidad en general.

Al aceptar el instinto de muerte y el de la vida, Freud está aceptando un conflicto entre dos fuerzas poderosas; conflicto que parece durar mientras vive el sujeto y que también parece acompañar a todas las sociedades durante toda la historia de la humanidad.

Por otra parte si Dyer aceptara que el instinto de muerte

existe en el ser humano, seguramente su optimismo no sería tanto, pues tendría que aceptar a la autodestrucción como algo que siempre va a ser parte del ser humano. Tendría que aceptar que esa autodestrucción vence a las más sanas intenciones de amor.

Si nos fijamos bien, y si en un caso hipotético Freud hubiera leído los libros de Dyer que ahora analizo, seguramente hubiera dicho de él que es un idealista y un utópico que busca remediar algo que no tiene remedio. Seguramente también hubiera dicho que no aceptar la idea del instinto de muerte, es una resistencia de Dyer a reconocer algo que es esencial en el ser humano. Esto quiere decir que Dyer se comporta como cualquier ser humano común y corriente al hacer sus planteamientos en los dos textos analizados, pone más atención en lo que le gustaría que pasara y no en lo que realmente pasa.

A pesar de todo lo anterior no podemos dejar de valorar lo que dice Dyer cuando nos invita a no ser dependientes y a no destruirnos, ni destruir a los demás; y también cuando pone una serie de técnicas para que cambien los comportamientos y los sentimientos autodestructivos. En otro libro llamado "El Cielo es el Límite", el mismo Dr. Dyer sigue con esta idea de que el ser humano es un ser lleno de amor y con unas grandes posibilidades

de libertad. Los individuos que logran expresar eso son muy agradables para los demás; "Debido a su profunda entrega a sus objetivos vitales, suele ser en general una persona muy ocupada, un individuo siempre activo y siempre interesado por lo que pasa en la vida. Comprobará usted que las otras personas se alegran de estar con los individuos Sin Límites, pues éstos parecen tener cualidades muy especiales que les hacen atractivos para los demás. Si los demás les buscan es porque son sinceros y procuran decir exactamente lo que piensan y, en consecuencia, los demás tienden a agasajarlos, otorgándoles muy a menudo atributos excelsos tratándolos como gente muy especial. Son individuos estimulantes porque sus vidas constituyen un ejemplo, y lo mucho que estiman la vida anima a los que tienden a ser menos amables".(36)

Vemos que en la cita anterior, se repite algo de lo que Dyer comenta en sus otros textos; a pesar de que no analizamos en este trabajo el libro El Cielo es el Límite, con la cita me puedo dar cuenta que no hay una gran diferencia entre lo que se dice ahí, y lo dicho en los otros libros. La idea del amor a la vida y de actitud positiva ante sí mismo y ante los demás sigue presente; el entusiasmo y el optimismo continúan siendo las bases de sus planteamientos.

(36) W.Dyer. El Cielo es el Límite. p. 385.

Decía yo líneas arriba que es bueno que Dyer impulse este tipo de argumentos en sus textos, pues es importante que se impulsen formas positivas de ver el mundo: la agresión y la violencia están a la orden del día y hay que buscar por todos los medios que las cosas cambien, pero yo me pregunto cual es el impacto real que este tipo de literatura puede tener en las diferentes clases de lectores que acceda a este tipo de literatura. Este punto será algo que discutiré en detalle en las conclusiones de esta tesis; por ahora cerraré este capítulo con una serie de comentarios para diferenciar el instinto de la pulsión dentro de la teoría de Freud.

En muchas partes de este apartado me he referido al concepto de instinto, pero J.Laplanche y B.Pontalis comentan que no es del todo acertado referirse al instinto como tal, sobre todo en la obra de Freud. Esa distinción entre el instinto y el otro término denominado pulsión, es importante pues no quiere decir lo mismo. El término pulsión tendría una connotación más psíquica, en tanto que el término instinto se refiere más a lo biológico. Laplanche y Pontalis, en su diccionario de psicoanálisis dicen que el término Pulsión fue introducido en las traducciones francesas, para evitar confundirse con el concepto de Instinto, que es de uso más antiguo. Pero hay quienes no respetan esa distin-

ción hecha por los franceses; uno de los que no respetan esa distinción es el autor que hemos consultado, y es Luis López Ballesteros, quien hizo la traducción al español de la obras completas de Freud.

En los escritos originales de Freud aparecen ambos conceptos, el de Instinto y el de Pulsión, claramente diferenciados; por lo menos esto es lo que comentan Laplanche y Pontalis. Tenemos entonces en la lengua alemana Instinkt y Trieb; el primer término se refiere a un comportamiento animal fijado por la herencia, característico de la especie. Trieb en alemán sería traducido al francés como Pulsión. Este fenómeno es un proceso dinámico consistente en un empuje, que hace tender al organismo hacia un fin.

Para Freud la pulsión tiene su fuente en una excitación corporal, o estado de tensión; el fin es precisamente suprimir el estado de tensión. Esto se lograría gracias al objeto de la pulsión.

Para aclarar este punto veamos lo que dicen Laplanche y Pontalis de el concepto de pulsión: "La concepción freudiana de la pulsión conduce al desmantelamiento de la noción clásica de

instinto, y ello en dos direcciones opuestas. Por una parte, el concepto "pulsión parcial" subraya la idea de que la pulsión sexual existe al principio en estado "polimorfo" y tiende principalmente a la supresión de la tensión a nivel de la fuente corporal; que, en la historia del sujeto, se liga a representantes que especifican el objeto y el modo de satisfacción: el empuje interno, al principio indeterminado, experimentará un destino que le confiere rasgos altamente individualizados. Pero, por otra parte, Freud, lejos de postular, como fácilmente tienden a hacer los teóricos del instinto, detrás de cada tipo de actividad, la correspondiente fuerza biológica, introduce el conjunto de las manifestaciones pulsionales dentro de una sola gran oposición fundamental, tomada de la tradición mítica: oposición entre el Hambre y el Amor, y más tarde entre el Amor y la Discordia"(37)

Es claro que el problema de la diferencia entre Instinto y Pulsión no es fácil de entender, y tendríamos que hacer una revisión muy detenida para entenderla. Por ahora sólo me conformo con decir que existe una diferencia y que es la Pulsión de Muerte la que no toma en cuenta Wayne Dyer en sus textos.

(37) J.Laplanche y B.Pontalis Diccionario de Psicoanálisis.p.326 -327.

CONCLUSIONES.

7

Cuando se quiere dar por finalizado un trabajo escrito es necesario pensar en valorar detenidamente aquello que se ha investigado. Es necesario observar qué dificultades aparecieron en el transcurso del camino recorrido; también es imprescindible hacer una reflexión cuidadosa de los elementos que se han integrado a la formación profesional. En mi caso todo esto es muy importante, ya que la tarea realizada no ha sido muy sencilla.

Un primer aspecto que debo comentar está relacionado con el acercamiento a los textos de Freud; este acercamiento se me dificultó porque mi formación estuvo más centrada en elementos de tipo práctico. Como lo comentaba en la introducción, en el transcurso de la carrera revisamos varias tendencias, o corrientes psicológicas, pero hubo una mayor atención en los argumentos y estrategias conductistas; sobre todo a la hora de enfrentar los problemas de psicología educativa o educación especial. Incluso había ocasiones en que el marco teórico y la metodología para enfrentar los problemas no estaban claramente definidas; esto ocasionaba que fuéramos trabajando tomando más en cuenta nuestro sentido común como estudiantes, que lo que podría aportar cualquier teoría psicológica. Cuando curse psicología clínica yo esperaba ver un poco de psicoanálisis aplicado a la psicopatología, pero me encontré con la sorpresa de que todos los

maestros de esa área estaban más interesados en el conductismo que en cualquier otra postura.

Pero mi interés por el psicoanálisis continuaba, y necesitaba estudiar más sobre Freud, fue así como surgió esta tesis.

Una de las cosas que me ha dejado profunda huella es esa concepción que tiene Freud de la sexualidad, pienso que es muy amplia y digna de tomarse en cuenta a la hora de enfrentar los problemas psicológicos. Ver a la sexualidad como una serie de fenómenos que van más allá de lo genital, en un principio me resultó difícil, creo que todavía me lo es, pero menos que al principio. Cuando fui entendiendo que la sexualidad, desde el punto de vista de Freud, se refería a una serie de excitaciones y actividades que existen desde la infancia, produciendo un placer que no se reduce a la satisfacción de una necesidad fisiológica básica, me pude percatar de que entonces era lógico por que Freud le daba tanta importancia a la sexualidad en la vida psíquica. Fue entonces cuando comprendí que el sexo era muy importante tanto en la vida individual como en la vida social, en la historia de la humanidad. Tengo que decir también que cuando escuchaba que algún maestro aficionado a Freud decía que toda la

7

vida giraba en torno a la sexualidad, ésto no me agradaba mucho pues pensaba que era una exageración. Eso mismo me pasaba cuando escuchaba esa idea de que el niño es un polimorfo perverso, a lo mejor porque nunca me había puesto a pensar en que los niños tuvieran esas características. Pero cuando lei Tres Ensayos para una Teoría Sexual me pude dar cuenta de que sus planteamientos se apoyaban en observaciones reales que él encontraba en la práctica con sus pacientes. Plantear la idea de sexualidad infantil le permite a Freud entender las perversiones sexuales y las fijaciones de la libido a momentos iniciales del desarrollo sexual. Esta última idea para mí no está totalmente clara, pero creo que estudiando y discutiendo más la obra de Sigmund Freud, me la puedo ir aclarando. Para ser realista dire que hay muchos conceptos que aún me parecen extraños de la teoría psicoanalítica. Una de esas cosas que no entiendo bien pero que llama mucho mi atención, es lo que dice Freud respecto al complejo de Edipo, en especial cuando se refiere a que la niña siente envidia del pene del niño. Digo con franqueza que eso no lo alcanzo a entender, y lo poco que entiendo me suena un tanto machista; sin embargo, no puedo hacer una valoración más profunda, pues necesito aclararme totalmente la manera en que el Complejo de Edipo se desarrolla en el sexo femenino. A pesar de que en varios textos revisados hace referencia a ese fenómeno, como por ejemplo en la

Autobiografía, o en Tres Ensayos para una Teoría Sexual, todavía me quedan ciertas dudas. Una pregunta que tengo respecto a este asunto es: ¿ la mujer se siente siempre inferior con relación al hombre, por esa envidia del pene ?.

Es muy probable que Freud conteste afirmativamente a esta pregunta, yo no estaría de acuerdo. De cualquier manera para mí es necesario estudiar más sobre este asunto y sobre otras temáticas que plantea el psicoanálisis.

Una cosa de la que me di cuenta es que el fenómeno de la resistencia al psicoanálisis en verdad que existe; digo esto porque en mí ocurrió ese proceso. En algunas ocasiones no entendía lo que estaba leyendo sobre la sexualidad o sobre la pulsión de muerte; en otras, mi desacuerdo era total. Se puede decir que descubrí el fenómeno de la resistencia al saber psicoanalítico en mi propia persona, ahora ya creo entender un poco más a Freud.

Otro aspecto que es necesario valorar en esta última parte del trabajo es lo que propone Dyer, de alguna manera ya hemos hecho esta valoración en los capítulos anteriores; sin embargo, ahora voy a hacer algunos comentarios que tienen que ver con la atención que pone Dyer en el pensamiento y en el alma.

Esto último parece ubicarlo en la tendencia de René Descartes; aquí tengo que recurrir a Braunstein quien dice que para Descartes "yo" era todo yo, también el alma y el pensamiento. A fin de cuentas todo el ser humano.

En cambio para Freud el Yo es como vimos una de las partes del aparato psíquico, de esa estructura compleja que da vida a una serie de procesos igualmente complicados. Desde el psicoanálisis el yo únicamente se encargaría de la discriminación de la realidad exterior, así como de algunos procesos corporales; pero Freud también le atribuye algunos elementos inconscientes defensivos frente a las pulsiones inconscientes. Con esto podemos decir que en Dyer ni siquiera se hace referencia al yo desde un punto de vista freudiano, pues Dyer no considera en ningún momento la existencia de procesos de tipo inconsciente, que intervengan de manera negativa en la consecución de esas metas importantes.

Si nosotros tratamos de ver que concepción de hombre hay en Dyer y en Freud, encontraremos diferencias importantes; una de ellas ya la hemos mencionado varias veces, y tiene que ver con ese gran interés que Dyer le pone al aprendizaje, al pensamiento y a la voluntad. El ser humano es entonces un ser dueño de su voluntad, pero no ha aprendido a usarla. También es un ser que

puede alcanzar el amor y la realización personal plena y permanente. El ser humano es también efecto de una realidad mágica y debe tender hacia el ser espiritual. En Freud el sujeto no es dueño de su voluntad, está determinado en su comportamiento no por el aprendizaje, sino por una serie de procesos subjetivos sumamente complejos; de esos procesos surgen conductas autodestructivas y dependientes; aparece la falta de amor a uno mismo y hacia los demás.

Esto no quiere decir que de manera sencilla y mecánica se puedan explicar todos los comportamientos autodestructivos y dependientes de todas las personas que nosotros nos encontramos. Para eso sería necesario recorrer un camino largo y hacer un análisis detenido de como se manifiestan esas fuerzas ocultas. Esto último es importante, porque yo creo que el psicoanálisis no da respuesta sencilla a problemas difíciles y complejos; a lo mejor es que el psicoanálisis plantea preguntas difíciles, ante aquellos problemas que parecen de fácil solución. Por otra parte, aquí solo he hablado del psicoanálisis de Freud, pero el psicoanálisis no está acabado como lo comenta Braunstein y Perres, en sus respectivos análisis sobre el desarrollo de esta ciencia.

No hay un conocimiento total del psicoanálisis, no puede

dar respuesta a todos los problemas de la humanidad; pero al compararlo con lo que propone Dyer, pienso que su nivel de análisis y su forma de valorar las relaciones humanas se adecua a lo que realmente sucede en el género humano. Puedo decir que es más realista.

Un último punto que me gustaría comentar tienen que ver con el impacto que pueden tener los libros de autoayuda, y en especial los que ahora he revisado de Wayne Dyer. Pienso que este es un asunto complejo, pues tendría que investigar la cantidad de ejemplares vendidos, la población que ha comprado los libros, y también cómo se ha transformado su comportamiento después de leer algunos de los textos.

Pienso que respecto a este asunto lo que puedo decir es que el autor puede buscar ayudar a la gente a liberarse de sus zonas erróneas y a llegar a tener una vida espiritual. Esto no lo pongo en duda, pero también tengo que recordar lo dicho por Merani en su Carta Abierta a los Consumidores de Psicología donde habla de que en la actualidad la gente común y corriente está muy interesada en consumir psicología. Y mientras más fácil sea el lenguaje y las estrategias propuestas para modificar algunas cosas que nos molestan y nos perjudican, es más probable que el

BIBLIOGRAFIA.

libro se venda; pero de la compra del libro a la transformación del comportamiento y de valores, así como de pensamientos, puede haber una gran distancia. Ahí se pueden ver cosas muy interesantes que quedan hoy como dudas para mí: ¿por qué la gente se interesa tanto en este tipo de literatura?; ¿cambiará realmente la gente al leer esos libros? En algún momento posterior podré analizar y profundizar en estas interrogantes, por ahora solamente quedan las dudas.

- 1.- Braunstein y Cols. Psicología, Ideología y Ciencia. México, Edit. Siglo XXI, 1983.
- 2.- Devereux, G. De la Ansiedad al Método en las Ciencias del Comportamiento. México, Edit. Siglo XXI, 1985.
- 3.- Dyer, W. El Cielo es el Límite. México, Edit. Grijalbo, 1981.
- 4.- Dyer, W. y Vriend, J. Técnicas Efectivas de Asesoramiento Psicológico. Barcelona, Edit. Grijalbo, 1980.
- 5.- Dyer, W. Tus Zonas Erróneas. México, Edit. Grijalbo, 1982.
- 6.- Dyer, W. Tus Zonas Mágicas. México, Edit. Grijalbo, 1992.
- 7.- Ellis, A. y Abrahams, E. Terapia Racional Emotiva. México, Edit. Pax-México, 1983.
- 8.- Freud, S. Algunas Lecciones Elementales de Psicoanálisis. En Obras Completas, tomo III Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 9.- Freud, S. Autobiografía. México, Edit. Alianza, 1984.

- 10.- Freud, S. El Porque de la Guerra. En Obras Completas, tomo III. Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 11.- Freud, S. El Yo y El Ello. En Obras Completas, tomo III. Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 12.- Freud, S. Esquema del Psicoanálisis. En Obras Completas, tomo III. Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 13.- Freud, S. La Moral Sexual Cultural y la Nerviosidad Moderna. En Obras Completas, tomo II. Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 14.- Freud, S. La Novela Familiar del Neurótico. En Obras Completas, tomo II. Madrid, Edit. Biblioteca Nueva, 1981.
- 15.- Freud, S. Tres Ensayos Sobre Una Teoría Sexual. México, Edit. Alianza, 1984.
- 16.- "J". La Mujer Sensual. México, Edit. Edasa, 1974.
- 17.- Laplanche, J. y Pontalis, B. Diccionario de Psicoanálisis. Barcelona, Edit. Labor, 1971.
- 18.- "M". Como Llegar a ser el Hombre Sensual. México, Edit. Edasa, 1978.

- 19.- Merani, A. Carta Abierta a los Consumidores de Psicología. Barcelona, Edit. Grijalbo, 1980.
- 20.- Mueller, L. Historia de la Psicología. México, Edit. Fondo de Cultura Económica, 1979.
- 21.- Perrés, J. El Nacimiento del Psicoanálisis. Apuntes para una delimitación epistemológica. México, Edit. Plaza y Valdes, 1988.
- 22.- Spock, Ch. Niños Triunfadores. México, Edit. Visual, 1991.
- 23.- Kosik, K. Dialectica de lo Concreto. México, Edit. Grijalbo, 1979.
- 24.- Zea, L. Introducción a la Filosofía. Edit. U.N.A.M.