1 D
29.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

AUTOESTIMA Y DESARROLLO YOICO EN LA ESTRUCTURACION INTEGRAL DE LA PERSONALIDAD

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

L I C E N C I A D O E N P S I C O L O G I A

P R E S E N T A N :

ADRIANA ALVAREZ CELORIO

JUAN CARLOS GODFREY CONTRERAS

DIRECTOR DE TESIS: LIC. EDUARDO HERRASTI Y AGUIRRE

MEXICO, D.F. 1998

262030

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

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.

A Sergio Alvarez Navarro y Bertha Alicia Celorio de Alvarez
quienes además de otorgarme la vida, han caminado conmigo compartiendo y elevando los valores de la verdad, la humildad y la justicia, bajo los colores del amor y del conocimiento.

A Sergio Leonardo
Indra Cirse y
Andrea quienes además de ser mis hermanos, *siguen estando*.

A Eduardo Herrasti que además de ser uno de los maestros que resignifican y engrandecen la enseñanza superior, figura en mi vida, como uno de los amigos más entrañables de los contados que me precio por tener.

A Alfredo Guerrero, a Asunción Valenzuela, a Víctor Uriarte, a Suraya Monroy, a Arturo Bouzas que con acertadas participaciones, colaboraron para perfilar mi postura como profesional de la salud mental y la investigación.

A Carlos Godfrey que siendo mi compañero y amigo, ha sabido inteligente y solidariamente acceder, comprender, compartir y soñar conmigo en la tarea de la vida cotidiana. Sigamos adelante.

A mis amigos por su paciencia.

A quienes por memoria castigada no están en estos renglones pero sí en mi corazón. A quienes han muerto sin poder compartir esto conmigo pero que aún hoy, siguen formando parte de mi esencia como individuo.

A mis Abuelos.

A mi Dios misericordioso, por haber puesto en mi camino, todas las bendiciones que hoy me alimentan y definen lo que soy.

01921
TESIS II

FALTA PAGINA

No. 1

¿La luz al final del túnel?

¿La mano extendida?

¿Amor incondicional?

¿Entrega amorosa?

...Todo

A ustedes, mis padres, les debo lo que soy. Gracias.

Pascualina:

Tuyo es el trabajo, la dedicación y el tema

Por ti el grado es otro

Por ti la ciencia del espíritu se hace ligera

Brindo por ti amor.

Gerardo

Por ti quise ser analista,

y las humanidades cobraron sentido para mí.

Ahora ¿dónde estamos?

¡Caminemos juntos con la razón y sin ella!.

Eduardo Herrasti

Cuando sea grande quiero ser como tú, ...ahora, quiero ser tu amigo.

Con profunda admiración.

Alfredo Guerrero

Contigo aprendí el respeto y el rigor.

Gracias por escucharme y compartir tus ideales.

ESQUEMA DE CONTENIDO:

CAPITULO I.
1.1 Revisión histórica de los conceptos yo, sí mismo y autoestima. 1

CAPITULO II.
2.1 La autoestima y el ser.

2.1.1 Definición etimológica y filosófica del ser. 11
2.1.2 Algunas consideraciones filosóficas del ser; existencialismo y consciencia. 20

CAPITULO III.
3.1 Autoestima positiva e integración de la personalidad.

3.1.1 Autoestima e integración yoica. 23
3.1.2 El sentido del sí mismo; pilar dual de la autoestima positiva. 24
3.1.3 Actitudes de autoestima positiva. 24
3.1.4 Autoestima y compromiso con la consciencia. 25
3.1.5 La comprensión simpática. 27

3.2 Autoestima: factor básico para la recreación del yo amoroso.

3.2.1 Los padres y su educación. 29
3.2.2 Opción por la inteligencia; fuente y expresión de la autoestima positiva. 30
3.2.3 El yo amoroso recreado. 30
3.2.4 El sí mismo: una creación en constante evolución. 31
3.2.5 La autoestima positiva: una predisposición a experimentarse de una manera particular. 31
3.2.6 El nivel promedio de autoestima. 32
3.2.7 El significado del amor. 33
3.2.8 La caricia esencial: el afecto. 33
3.2.9 Índice de sobrevivencia de cada ser. 35
3.2.10 Las caricias concedidas y las pretendidas. 35
3.2.11 Símbolos de amor: códigos personales de relación. 36
3.2.12 Construcción de convicciones a través del diálogo interno del yo. 36
3.2.13 Autocaricias negativas, círculo neurótico, inadecuación y autocastigo. 37
3.2.14 Tipos, lenguaje y expresión de las autocaricias. 38
3.2.15 El lenguaje corporal de las autocaricias: la extensión del pensamiento. 38
3.2.16 Diálogo interno del yo: ejercicio de autoconocimiento y asertividad. 38
3.2.17 La iniciación del cambio interno. 39
3.2.18 El trabajo de elaboración, neutralización e integración del yo y el sí mismo (self) en el hoy. 39
3.2.19 La afirmación potencial del yo para la acción: un fortalecimiento de la autoestima real. 40

3.3 Autoestima y personalidad integral. 40

3.3.1 Estructura psíquica y vida anímica. 42
3.3.2 Yo: una percepción consciente, un principio de realidad. 44
3.3.3 La cultura y el concepto de normalidad. 46
3.3.4 El desempeño de roles en la cultura: self producto social. 47
3.3.5 La personalidad y la psicoterapia: aspectos subjetivos de la cultura. 47

3.4 Autoestima como elemento yoico nuclear de la personalidad. 48

CAPITULO IV.

4.1 Autoestima disminuida y desintegración de la personalidad.

4.1.1 El yo como estructura psicológica no recreada en la autoestima. 51
4.1.2 Falta de significado, vacío existencial y enfermedad. 53
4.1.3 Balance valorativo, enfermedad espiritual y suicidio. 53
4.1.4 El problema del sentido de la vida. 54
4.1.5 Destino psicológico. 55
4.1.6 El sentido del dolor. 56
4.1.7 El dolor y el duelo: su sentido y su dirección como valores de creación. 57
4.1.8 La angustia existencial y sus procesos psíquicos. 58
4.1.9 Falta de significado en la vivencia: melancolía anestésica y depresión endógena. 58

4.2 Ausencia de autoestima y patología en la estructuración integral del yo. 60

4.2.1 La fijaciones del yo. 62
4.2.2 El papel del inconsciente en las fijaciones y el desarrollo de estructuras psicóticas. 63
4.2.3 La repetición y la desintegración del yo. 63
4.2.4 Las introyecciones: tendencias integradoras y desintegradoras del yo. 65
4.2.5 Mundo interno y mundo externo del yo. 66
4.2.6 La neurosis. 67
4.2.7 Angustia y hostilidad: características básicas de la neurosis y la baja autoestima. 71
4.2.8 La tecnología del yo: la neurosis de carácter y la cultura en el yo. 73
4.2.9 La sincronía del yo y adaptación. 74
4.2.10 La negación del yo y la sustitución: la fantasía, la disociación. 76
4.2.11 La psicosis. 77

4.3 Autoestima disminuida y desintegración de la personalidad.

4.3.1 Condiciones de valor: autorrespeto, un consecuente de la congruencia o separación del organismo y el sí mismo en las vivencias. 79
4.3.2 Desintegración de la personalidad: dos capas en lo inconsciente: Jung. 81
4.3.3 El sentido del aislamiento, un reflejo social del nivel de autoestima del individuo enfermo. 84

4.4 Autoestima disminuida y patología. 85

4.4.1 Inseguridad ontológica y enfermedad: una relación de discontinuidad en la identidad del yo, perpetrada a través de la consciencia de sí. 86

CAPITULO V.

5.1 Yo e Individuo. 91

5.1.1 La conquista de la subjetividad y el lenguaje en el desarrollo yoico. 94
5.1.2 La negación en la evolución social y sentimiento de identidad a través de la conscientización de los intercambios afectivos del yo (sí mismo). 95
5.1.3 El yo cognoscible y el sí mismo vivencial. 97
5.1.4 El núcleo del sí mismo en la personalidad. 98
5.1.5 El concepto de sí mismo a través de la vivencia: la consciencia de sí, autoestima e identidad. 100
5.1.6 Autoestima y sociedad. 104
5.1.7 Yo, autoestima y psicoterapia. 105

CAPITULO VI.

6.1. Teorías de la personalidad y psicoterapia.

6.1.1 Qué es la teoría de la personalidad y su papel en la historia de la observación de la psicología clínica. 113

6.1.2 Los significados atribuidos al término personalidad. 114
6.1.3 La utilidad y el alcance de una teoría de la personalidad. 115
6.1.4 La ciencia psicológica y su necesidad de progreso y unificación para su aplicación en la psicoterapia. 115
6.1.5 Los atributos formales y esenciales de una propuesta teórica. 116
6.1.6 El título de conocimiento, el conocimiento y la comprensión del hombre. 118
6.1.7 La teoría de la personalidad, la concepción de la naturaleza humana y la psicoterapia. 119

6.2 Teorías de la personalidad, autoestima y psicoterapia centrada en la afectividad. 121

6.2.1 El clima de la terapia enfocada en la autoestima y el aprendizaje experiencial. 123
6.2.2 La psicología humanista. 124

CAPITULO VII.
7.1 La psicología del yo.

7.1.1 El campo fenoménico: la experiencia organísmica, la simbolización, la consciencia y el comportamiento. 129
7.1.2 Fenomenología: teoría y tratamiento del sí mismo y la autoestima. 131
7.1.3 Consideración positiva incondicional y el reconocimiento del sí mismo. 133

7.2 La psicoterapia: observación de salud para el yo y su autoestima. 134

7.2.1 La recreación amorosa del yo: un sinónimo de autoestima, calidad en la vivencia, carácter y personalidad integral en psicoterapia. 138
7.2.2 La funcionalidad del yo, un principio de consolidación positiva; sus formas de expresión y sus estructuras psicodinámicas a través del sí mismo. 139
7.2.3 El sentido del sufrimiento y los valores de actitud. 141
7.2.4 Separatidad, angustia, vergüenza y culpa. 142

7.3 La logoterapia: herramienta y tratamiento específico de la psicología humanista. 143

7.4 El yo y su lenguaje a través del pensamiento. 145

7.5 La sustentación de la autoestima en psicoterapia y el papel del psicoterapeuta. 148

CAPITULO VIII.
8.1 Observaciones y conclusiones. 153

CAPITULO IX.
9.1 Glosario y sinónimos de autoestima. 177

CAPITULO X.
10.1 Bibliografía seleccionada. 193

RESUMEN

Se ha asumido históricamente, que el ser humano, en cada época, ha buscado identificarse como género; a través de sus capacidades, al conocerse, comprometerse, potencializarse y realizarse,...trascender. En dicho empeño ha intentado descubrir su valor e identidad; lo ha hecho de manera individual, confrontándose a través de la intuición y la observación de su realidad interna, y como ente naturalmente social, observándose a través de su realidad compartida, y es en esta última, en la que espejos valorativos expresados en las diferentes formas de lenguaje adjetivo, lo han llevado a vivir en tranquilidad, congruencia y satisfacción personal o en la distorsión y enfermedad individual y social. Ambas formas de vida, salud o enfermedad, son punto de partida para la cualidad de la vivencia, llegando a convertirse en significados significantes para la propia existencia.

Estas cualificaciones, como la suma de los valores dados, generados y aprendidos en el desempeño del intercambio social y aquellos otorgados por la cualificación de la relación con el sí mismo percibido, son los que al parecer, se han conjugado para servir de base y círculo retroalimentativo al hombre, para promover en él, grados distintos de satisfacción o insatisfacción con la propia vida. Siendo de esta manera la cualificación de la vivencia, un sinónimo del conjunto de valores, manifestados siempre en forma de apreciaciones y afectividades únicas que, en dinámica y manifestación a través de la personalidad, se conocen hoy como Autoestima. Ésta, como una magnífica extensión del sí mismo vivenciado a través de la estructura yoica, desenvuelve una psicodinamia integral en el individuo siempre, desde grados de autoconocimiento y autoentendimiento en constante evolución, que también dan cuerpo a la intuición, al carácter y a la capacidad individual de introspección y observación a través de los otros yoes.

Basados en la observación, según algunos autores, existe en el hombre, la presencia de un "yo natural" existente intrínsecamente, que, además de ir estructurando y fortaleciendo al ser de manera individual, le permite, en su intercambio con otros yoes, posibilidades de vida y cambio, pudiendo modificarse o no, según esta última experiencia, descubriéndose o manifestándose así, en fluidez y funcionalidad, o labilidad intrínseca y distorsión social según su propia fortaleza. Este aspecto, ha sugerido una amplia explicación sobre el impacto de su desempeño a través de la psicodinamia y su evolución, asimismo como con el crecimiento de la estructura total del individuo y su personalidad durante su existencia. Pudiendo ser la educación, en todos sus niveles bajo éste principio, un parámetro diametralmente opuesto para dos individuos aún a mitad de un medio circundante igual, (familia, sociedad, escuela y otros), dando cabida a las diferentes estructuras de carácter y personalidad.

Por otro lado, las diferentes teorizaciones sobre personalidad, asumen la existencia de manifestaciones distintas del yo en su evolución; plantean estructuras yoicas y posibilidades de vivenciación distintas ante vicisitudes de desarrollo intrínseco y ante aquellas de orden externo también propias al yo. Estos principios permiten cuestionar las fuerzas y debilidades del yo, así como sus alcances. La posibilidad de un apoyo externo para su sostenimiento y desarrollo integral, mediante procesos terapéuticos, que como métodos de retroalimentación y motivación a través de la autopercepción nuclear, son para ellos, fuentes que no sólo acrecientan y potencian al yo como despliegues teóricos funcionales, sino que además, están en posibilidad de capacitar al yo para que de manera óptima, como estructura subyacente al despliegue de las propias capacidades, mantenga la posibilidad de aprendizajes nuevos y continuar aplicándose sin necesidad ser dependiente de estos métodos.

Para los psicólogos y trabajadores de la salud psíquica, el punto anterior resulta de suma importancia puesto que el quehacer analítico conjunto, tiene que ver con la observación de la dinámica entre las diferentes áreas psicológicas, sobresaliendo la de índole afectivo. Aunque existen diferentes metodologías y conceptos teóricos al abordaje clínico, es medular que como facilitadores de los procesos entendidos de la psique, tengamos los profesionales de la salud mental y afectiva, un punto de partida compartido por razones que hablan de un trabajo personalizado comprometido con los valores internos que aquejan la invaluable vida individual por una parte y, por razones de trabajo coherente, obvia y necesaria para la práctica.

Los aspectos medulares en la profundización de la autoestima y en el desarrollo del yo principalmente, y luego, en la estructuración integral de la personalidad vienen al caso, puesto que el siglo XX se ha distinguido por subrayar y hacer públicos los malestares que aquejan a todo individuo en un proceso histórico lleno de cambios radicales y en medio de un sistema tecnológico y por ende económico extremadamente rápido, que ofrece alternativas de vida práctica y de trabajo más cómodas, pero a cambio ofrece como precio de todo ello la despersonalización, la falta de significado para la existencia, la incongruencia en los valores, la cualidad de vida que tiene que ver con las relaciones con los demás, el desequilibrio del amor propio y la evaluación del sí mismo, siendo el costo psíquico muy alto. Es por esto, que la autoestima, como una estructura psicológica recreada en el yo, resulta de vital importancia en el trabajo analítico (psicoterapéutico).

Hasta las décadas de los 50's-60's, ninguno de los conceptos forjados por la psicología, hasta entonces reciente y contemporánea, había cobrado tanto arraigo como el de "mundo inconsciente". Todo esto, debido al mero campo del conocimiento y explicación a que Freud nos introdujo. Visión y concepción de lo humano en un plano doble: el de lo consciente y lo inconsciente. Sin embargo, como suele suceder con muchas cuestiones y términos, ahora el de inconsciente ha pasado a ser, en buena medida, un término troquelado que ya no alcanza a dimensionar con profundidad de tercer plano y ser una explicación más integral de lo que es la persona y sus atributos de significado. Por ello es que ahora se postula a la autoestima y la autodisciplina (aunque este último no se abordará en este trabajo) como términos y conceptos que manejan aún más la apreciación del inconsciente freudiano en principio, y luego el propuesto por la escuela existencial-humanista que como uno de los constructos del devenir teórico más importantes conocido como la tercera fuerza, se adecua a las necesidades y demandas humanas actuales y refiere una de las atenciones óptimas para el mundo interno.

El conocimiento profundo de la autoestima ayuda a develar las necesidades, cualidades y potencialidades de un individuo, ayudando esto a la promoción de una vida más satisfactoria y amable en el intercambio consigo mismo en principio y con los demás como resultado de su bienestar y fluidez interna. La profundización en el área afectiva por parte del trabajo psicológico por ende, colabora con el mejoramiento de la calidad de vida individual y social, además de prestar al servicio psicológico, armas fundamentales para el trabajo de investigación, clínico y social, ya que propone y promueve alternativas de intervención y comunicación, optimizando y sugiriendo objetivos de profundización, tiempos, formas y esfuerzos implicados en la intimidad del análisis conjunto.

A través de las diferentes propuestas de la escuela psicológica y con la maduración histórica que va de su mano, se ha podido observar al área afectiva como un elemento significativamente activo y con un profundo eco sobre las demás áreas psíquicas. Particularmente la escuela psicológica humanista, con sólidas bases en el existencialismo, se ha detenido en la observación de esta estructura yoica y dirige su análisis y atención (o reeducación) precisamente en esta estructura recreada en el afecto; pretende su fortalecimiento como pilar de la estructura del sí mismo vivencial, el carácter y el desarrollo de la personalidad integral. Así, una de sus metas es ayudar a dirigir su desenvolvimiento y potencialización para que esta repercuta en un bienestar y satisfacción interna y externa al individuo. Para ella, la autoestima, el amor hacia el sí mismo y el yo en su dinámica, representan y ejercen una fuerte influencia sobre otras áreas de manera tan determinante que, por ejemplo, se puede observar a una persona con muchas capacidades y cualidades propias mermadas por un bajo concepto, amor y respeto hacia sí misma, mientras que por otro lado se puede observar a un individuo con serias dificultades cognoscitivas de aprendizaje y motoras, en las que los niveles de afectividad se mantienen altos o por lo menos presentes y activos. Es para esta escuela teórica, muy importante la búsqueda y entendimiento de los significados significantes que mantienen la dinámica y vivacidad de un individuo con síndrome de down que, por ejemplo, mantiene ciertos niveles de afectividad, la de aquel que no tolera la hostilidad sentida y se escinde bajo una máscara psicótica, la de aquel que en diferentes formas manifiesta grados de ansiedad a través de los diferentes cuerpos neuróticos, la de aquel que decide quitarse la vida, la de aquel que en una búsqueda de superación corporal alcanza metas extraordinarias y otros muchos que, de manera individual buscan encontrar un punto de equilibrio interno y tratan de llevar una vida significativa, vívida y trascendente trazándose objetivos

según sus posibilidades personales y compartidas. Este punto, de particular atención para la psicoterapia humanista, es llamado "sentido de vida".

Este sentido de vida, se ha conocido también como amor propio, autopercepción, sí mismo, yo, autoestima. Constatado a través del tiempo en la observación y análisis del comportamiento humano, éste, como ya se mencionó, resulta ser la base del desempeño general de la estructura psíquica, pudiéndose observar de esta manera que, la actividad cognoscitiva, de abstracción, el aprendizaje, la memoria por ejemplo, pueden estar minados si es que algún aspecto emocional aqueja al individuo y nunca al contrario. Con este principio la posibilidad de crecimiento personal, de individuación, de autoevaluación objetivamente fundamentada (real) entre otras de las capacidades del individuo, pueden resultar distintas como resultado de la atención personalizada, de un proceso terapéutico reeducativo que esté anclado en dicha propuesta humanista-existencial, por estar referida básicamente a la profundización en los contenidos referentes a la autoestima.

El objetivo principal de este trabajo es, además de destacar la importancia que tiene para la práctica psicológica tener elementos teóricos referentes uniformes al respecto de los contenidos afectivos, puntualizar sobre la necesidad en el quehacer psicológico, de elaborar o recrear métodos que a la práctica sean, elementos facilitadores en el proceso de reacomodo homeostático de los significados significantes que en psicoterapia, favorecen la individuación y la potencialización del hombre en su conjunto. Conformando de ésta manera, en su papel de reflejo armonioso de crecimiento, un marco terapéutico específico de la afectividad, donde existan palabras, gestos, formas, enunciados de apoyo, que colaboren para responder más certeramente a las necesidades individuales, funcionando como un lenguaje, extensión de la afectividad positiva que forme parte nuclear en la psicodinamia integral del individuo y que necesariamente en su evolución, colaboren para identificar nuevos significados o sentidos de vida, nuevos caminos, nuevas cualificaciones en las vivencias.

"ME HE ESFORZADO CONSTANTEMENTE EN NO RIDICULIZAR LOS ACTOS DEL HOMBRE, EN NO QUEJARME DE ELLOS NI DESDEÑARLOS; POR EL CONTRARIO, HE PROCURADO COMPRENDERLOS". *SPINOZA, 1963.*

CAPITULO I.

1.1 Revisión histórica de los conceptos yo, sí mismo y autoestima.

Antes de iniciar este capítulo, es necesario mencionar que en la revisión bibliográfica y temática llevada a cabo por los autores de ésta, no se encontraron ni la palabra como conjugación lingüística, ni por supuesto, sus raíces epistemológicas. Sólo en cambio, una larga historia sobre su surgimiento como palabra de connotación psicológica a través de los estudios de la personalidad y la psicoterapéutica individual; sin embargo, no es aquí donde se profundizará sobre ellos, sino en los siguientes apartados.

En una perspectiva histórica, desde 1860 cuando la psicología es oficialmente aceptada como ciencia hasta 1890, los conceptos: alma, self, sí mismo, mente, habían quedado parcialmente rechazados por la misma escuela, y es William James quien en su primera publicación en este año, hace resurgir el interés por el concepto de sí mismo y el Yo y quién principia la teorización contemporánea de dichos términos en el capítulo décimo de su publicación: "*Principles of Psychology*" (1890). "...según su definición, el sí mismo o Yo empírico es, en su sentido más general, la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo: su cuerpo, sus rasgos y sus aptitudes; sus posesiones materiales; su familia, sus amigos y sus enemigos; su vocación y sus ocupaciones y muchas otras cosas. James considera el sí mismo según tres aspectos, a saber: 1) sus elementos constituyentes; 2) los sentimientos del sí mismo, y 3) las acciones destinadas a la búsqueda y la preservación del sí mismo.

Los constituyentes del sí mismo son: el sí mismo material, el sí mismo social, el sí mismo espiritual y el Yo puro. El sí mismo material consiste en las posesiones materiales del individuo; el sí mismo social se refiere a cómo es considerado por sus semejantes, el sí mismo espiritual comprende sus facultades y disposiciones psicológicas. James ataca el concepto del yo puro y concluye que, para la ciencia natural de la psicología, el yo puede ser definido como la corriente de pensamiento que constituye el propio sentimiento de identidad personal.

El término *sí mismo,* según es empleado por la psicología moderna, posee dos significados distintos que lo definen: uno, como las actitudes y los sentimientos de una persona respecto de sí misma; el otro, como un grupo de procesos psicológicos que gobiernan la conducta y la adaptación. El primer significado constituye una definición del sí-mismo-como-objeto, ya que denota las actividades, los sentimientos, las percepciones y las evaluaciones de la persona acerca de sí misma considerada como un objeto; en tal sentido el sí mismo es lo que una persona piensa acerca de sí. El segundo significado constituye una definición del sí-mismo-como-proceso: el sí mismo es ejecutar en el sentido de que consiste en un activo grupo de procesos tales como el pensar, el recordar y el percibir". *(Nota: Para un examen del concepto de William James sobre el sí mismo en relación con las teorías actuales de la personalidad ver Goodwin, G. D.: "William James" concept of the self in the light of selected contemporary personality theories". Dissertation Abstracts, 1965, 26 (5), pp. 2859-2860). 13, pp. 8-9.*

Calvin S. Hall y Gardner Lindzey (1970), afirman que ninguna teoría moderna del sí mismo sostiene la existencia de un agente psíquico u "homúnculo interno" regulador de las acciones humanas que, en el caso de la teoría de W. James se refiere a la del sí mismo como proceso. Planteándose incluso que tanto ésta como la del sí mismo como objeto no son tan independientes como en algún momento anterior se sugirió. El sí mismo se refiere según los autores, al objeto de los procesos psicológicos o específicamente a esos procesos en tanto son gobernados por el principio de causalidad. Aclaran: "La teoría del sí mismo constituye un serio intento de explicar ciertos fenómenos y de conceptualizar la propia observación de ciertos aspectos de la conducta; cuando aludimos al sí mismo como a un ejecutor, no pretendemos indicar sino la denominación de un grupo de procesos". *13, pág. 10.*

Heidegger (1927) al proponer su teoría del "uno" que también tiene sus antecedentes en este tema dice: "El *"ser sí mismo" propio* no descansa en un estado excepcional del sujeto desprendido del "uno", sino que *es una modificación existencial del "uno"* en cuanto éste es un esencial existenciario. La "mismidad" del "sí mismo" existente propiamente está, entonces, separada por un abismo ontológico de la identidad del yo que se mantiene en medio de la multiplicidad de las vivencias". *35, pág. 147.*

Volviendo a los escritos del "padre" de la psicología norteamericana, William James, en su ya mencionado libro, también se encuentra el primer intento de definir la autoestima a partir de los conceptos anteriormente revisados. Dice: "Yo, que para la época he arriesgado todo para ser psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más sobre psicología que yo. Pero me alegra revolverme en la más grande ignorancia de la lengua griega. Mis deficiencias en esta materia no me producen ninguna sensación de humillación personal. Si tuviera "pretensiones" de ser lingüista se habría producido el efecto inverso...Sin intento no puede haber fracaso; sin fracaso no hay humillación. Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinado por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador, nuestro éxito: por lo tanto,

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito.}}{\text{Pretensiones.}}$$

Dicha fracción puede aumentarse tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador".

A ésto, Nathaniel Branden (1987), autor fenomenológico contemporáneo, refiere: "Lo primero que James nos dice sobre sí mismo es que basa su autoestima en cómo se compara con los demás en cualquier tema que elige. Si nadie más puede estar a la par de su pericia, su autoestima queda satisfecha, si alguien lo supera, se destruye. Nos está diciendo que en cierto sentido coloca su autoestima a merced de los demás. En su vida profesional, esto le genera el interés creado de rodearse de inferiores; le da razones para temer al talento en lugar de acogerlo, admirarlo y complacerse con él. Esta no es la fórmula para una autoestima positiva sino una receta para la ansiedad. Atar nuestra autoestima a cualquier factor fuera de nuestro control volitivo, tal como las elecciones o acciones ajenas, es provocar angustia. La tragedia de muchas personas es que se juzgan a sí mismas de esta manera.

Si "autoestima equivale a éxito dividido por pretensiones", entonces, como señala James, puede protegerla aumentando el propio éxito o bajando las propias pretensiones. Esto significa que una persona que no aspira a nada, ni en el trabajo ni en su carácter, y lo logra, y una persona triunfadora y con carácter son iguales en autoestima. No creo que alguien que preste atención al mundo real llegue a esta conclusión. Las personas que tienen tan escasas aspiraciones que las satisfacen en forma impensada y sin esfuerzo no sobresalen por su bienestar psicológico. Lo bien que vivamos de acuerdo con nuestros estándares y valores personales (que James desafortunadamente denomina "pretensiones") tiene un claro peso para nuestra autoestima. El valor de la discusión del tema en James es que atrae la atención hacia este hecho. Pero es un hecho que no puede comprenderse correctamente en un vacío, como si el contenido de nuestros estándares y valores fuera irrelevante y no hubiera nada más que la fórmula neutra que propone. Literalmente, no es tanto una definición de la autoestima como una afirmación en cuanto a cómo cree que se determina el nivel de ésta, no en algunos individuos desafortunados, sino en todos". *7, pp. 20-22.*

Sigmund Freud, psiquiatra austríaco fundador del psicoanálisis y el más grande investigador de ésta ciencia, fue quien brindó a éste ámbito clínico, extraordinarias herramientas teóricas, terminológicas y prácticas para la misma. Vasta y extensa hasta nuestros días vigente, configura un pilar del conocimiento psíquico a la teorización de éstos y otros términos. Cabe mencionar que, para los fines de lo estudiado aquí, se tocará la revisión que, a través de las obras completas del mismo, escritas entre los años 1940 y 1950, llevó a cabo Mann Thomas en su libro: *"Schopenhauer, Nietzsche, Freud"*

en 1986. En él, hace una observación característica de la visión que, acerca de la instancia psíquica y su dinámica, ofrece en su inicio, el psicoanálisis ortodoxo; dice: "y ahora, con respecto al <<yo>> mismo en general, lo que con él ocurre es casi conmovedor, es algo que nos llena realmente de preocupación. El <<yo>> es una parte pequeña, una parte adelantada, iluminada y despierta del <<ello>>; más o menos a la manera como Europa es una provincia pequeña, una provincia despertada de la vasta Asia. El yo es <<aquella parte del "ello" que fue modificada por la proximidad y el influjo del mundo exterior, organizada para acoger los estímulos y para servir de protección contra ellos, siendo así comparable a la capa cortical en la que se envuelve un grumito de sustancia viviente>>. He aquí una expresiva imagen biológica. Freud escribe desde luego una prosa sumamente expresiva,... . Según Freud, la relación con el mundo exterior resulta decisiva para el yo, y la tarea de éste consiste en representar ese mundo exterior ante el <<ello>>, ¡para bien del <<ello>>! Pues en su tendencia ciega a apaciguar las pulsiones, éste no escaparía a la destrucción si no prestase atención a ese fortísimo poder exterior.

El yo observa al mundo exterior, tiene recuerdos, intenta con sinceridad diferenciar lo que es objetivamente real de lo que es un añadido procedente de fuentes internas de excitación. El yo domina, por encargo del <<ello>>, la palanca de la motilidad, de la acción, pero ha intercalado entre el apetito y la acción un aplazamiento, que es el trabajo del pensamiento. Y durante ese aplazamiento el yo pide consejo a la experiencia y posee una cierta superioridad regulativa frente al principio del placer, el cual domina sin límites en el inconsciente y al que el yo corrige mediante el principio de realidad. Mas, en todo ésto, ¡qué débil es el yo! Incrustado entre el inconsciente, el mundo exterior y lo que Freud llama el <<super-yo>>, la conciencia moral, el yo lleva una vida bastante nerviosa y angustiada. Su dinámica propia es bastante floja. Toma prestadas sus energías al <<ello>>, y en conjunto tiene que ejecutar los propósitos de éste. Al yo le gustaría considerarse a sí mismo, desde luego, como el jinete, y considerar el inconsciente como el caballo. Pero con mucha frecuencia el yo es cabalgado por el inconsciente ...". *48, pp. 229-231.*

En *The Antecedents of Self-Esteem,* uno de los mejores libros que se han escrito sobre la autoestima (1981) y que su investigación sobre la contribución de los padres sigue siendo incalculable, Stanley Coopersmith escribe: "Entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio *personal* de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo". Branden considera que esta afirmación representa un gran paso adelante con respecto a James, dice, "se acerca mucho más a lo que nuestra experiencia de la autoestima es ahora. Sin embargo, ésta aún plantea interrogantes que deja sin responder". Agrega: "Capaz", ¿de qué?. Todos somos capaces en algunas áreas y en otras no. ¿Capaces en cuánto a cualquier tarea que emprendamos? ¿Entonces toda falta de competencia adecuada debe disminuir la autoestima? No creo que Coopersmith quiera sugerir ésto, pero la idea queda flotando en el aire. "Importante", ¿Qué significa ésto? ¿Importante en qué sentido? ¿A los ojos de los otros? ¿De quiénes? ¿Con respecto a qué estándares?. "Digno", ¿De qué? ¿Felicidad? ¿Dinero? ¿Amor? ¿Cualquier cosa que desee el individuo?. "Con éxito", ¿quiere decir éxito mundano?, ¿económico?, ¿profesional?, ¿social?, ¿con respecto a qué?. Obsérvese que no dice que la autoestima contenga la idea de que el éxito (en principio) es *apropiado*; dice que contiene la idea de verse a uno mismo con éxito, que es completamente diferente y tiene consecuencias complicadas". *7, pp. 22-23.*

En la psicología contemporánea ha repercutido mucho el pensamiento de este filósofo social del siglo XX, George Herbert Mead, quién en 1934 propone al sí mismo como un objeto de conocimiento cuyo desarrollo sigue un cierto curso. En principio el sí mismo no existe; el individuo no puede iniciar directamente su propia experiencia ya que no es congénitamente autoconsciente. Puede considerar a otras personas como objetos pero no se concibe a sí mismo inicialmente como objeto; no obstante, los demás reaccionan ante él como ante un objeto, reacciones estas que sí le es dado experimentar. Así aprende a pensar acerca de sí mismo como objeto, a adoptar actitudes y a experimentar sentimientos para con él. Este sí mismo el cual obviamente es estructurado socialmente, sólo puede darse en un ámbito donde exista la comunicación social. Mead afirma: "El individuo deviene sí mismo en la medida en que es capaz de adoptar la actitud de otro y actuar respecto de sí como actúan los demás". *13, pág. 20.* Mead habla de la posibilidad del desarrollo de muchos sí mismos, cada uno de

los cuales representa un conjunto más o menos separado de respuestas aprendidas o adquiridas en diversos grupos sociales; pudiendo desarrollar así por ejemplo, un sí mismo familiar o escolar que representen la estructura de actitudes expresadas por los miembros de la familia, o de sus compañeros y maestros respectivamente.

Otro autor de este ramo es Koffka, quién en 1935 plantea al yo como una parte segregada respecto del campo total, inserta en el ámbito del comportamiento que la rodea y con el cual se retroalimenta e interactúa. La segregación del yo respecto a dicho campo es resultado de experiencias heterogéneas: el individuo, a partir de diversas experiencias puede observarse como una entidad separada de todo aquello que le rodea en cualquier ángulo, así se vive y se reconoce espacialmente segregado hasta que a partir del principio de proximidad tales experiencias que son conscientes e inconscientes se fusionan para constituir el yo. Así las experiencias conscientes configuran el yo fenoménico que para el autor significa el concepto del sí-mismo-como-objeto. Sin embargo, Koffka establece claramente que el yo es tanto un ejecutor como un objeto y que además está constituido por sistemas tensionales que interactúan con el ambiente; el yo bajo esta calidad realiza distintos trabajos o desempeños.

"Semejante al de Lewin, el yo de Koffka afirma que los cambios operados en el comportamiento se atribuyen a alteraciones ocurridas en la "Gestalt total del campo yoico". Pero Koffka complica el cuadro introduciendo luego el concepto de ejecutivo; éste separado del yo controla el comportamiento, no explica; postula simultáneamente un ejecutivo y un yo. Además del yo, que es al mismo tiempo objeto y proceso, y del ejecutivo que es proceso, el autor reconoce un sí mismo que constituye el centro o núcleo del yo". *13, pág. 21.*

"En *"Reflections upon the nature of the psychological self"*, en 1940, Helge Lundholm planteó la diferencia entre el sí mismo subjetivo y el sí mismo objetivo. Para él, ambos están constituidos por símbolos como palabras o signos; el primero se refiere a aquellos que están en función de la consciencia que el individuo tiene de sí, o sea, lo que piensa de sí mismo de manera subjetiva, y el segundo por aquellos a través de los cuales otros individuos describen al primero, es decir, lo que otros piensan y refieren de él. Según el autor, el primero nunca es fijo sino que se expande y se contrae de acuerdo con factores tales como la cooperación o altruismo, el conflicto con los otros y el grado de esfuerzo psíquico que requiera el cumplimiento de determinada tarea o acción". *13, pág. 14.*

Por otra parte, en 1941 y luego en 1949 como fenomenólogos Snygg y Combs, juzgaron lo siguiente: "Sin excepción, toda conducta es íntegramente determinada por el campo fenoménico del organismo actuante y pertinente a él". *13, pág. 12.* Según los autores, el campo fenoménico del individuo está integrado por la totalidad de las experiencias de las que éste es consciente en el momento de la acción; tal conocimiento, dicen, puede variar entre un bajo y un alto nivel aunque presumiblemente este jamás llega a ser totalmente inconsciente. Presumen que el hecho de "ser" consciente constituye una causa de la conducta, siendo entonces cuanto piense y sienta el individuo lo que determine lo que hará. El sí mismo fenoménico, diferenciado a partir de dicho campo, "incluye todas aquellas partes del campo fenoménico que el individuo experimenta como integrantes o características de sí mismo". *13, pág. 13.*

El sí mismo fenoménico de Snygg y Combs es objeto y proceso a un tiempo, es tanto un objeto como un agente o ejecutor; este último en tanto configura o determina toda la conducta y objeto en tanto consiste en las experiencias de o propias al sí mismo. Combs opina que el sí mismo al igual que cualquier otro organismo produce efectos sobre su mundo circundante por el sólo hecho de existir, convirtiéndose ello en un proceso, una dinámica; y de igual forma, éste está constituido por percepciones que conciernen al individuo y la organización de ellas produce a la vez vitales e importantes efectos sobre el comportamiento del individuo.

Gordon W. Allport por su parte, hace una caracterización del sí-mismo que habla de las funciones del llamado "proprium" (*Potencialidades del hombre, "self"*), donde incluye el natural "sentimiento de corporeidad" y desde luego, como principio, la extensión del yo distinguiendo con ello al sí-mismo de la personalidad total; incluye también en esta definición, a la autoidentidad, a la actividad racional, y a la autoestima (*o "importancia personal", 1963*) entre otras. Identifica las funciones "propias" al yo de

las del sí-mismo. Plantea la psicología de la personalidad como una posibilidad teórica, resultado del estudio que atañe a la estructura yoica en su constitución y disposición, que como rasgos peculiares en el hombre, son asumidos de distinta forma por cada individuo, generando en él, un peculiar comportamiento. Para Allport, el estudio del yo y del sí-mismo explica y aún teoriza, la motivación humana. Anexo a ésto, entre las funciones de la instancia psíquica del yo, dice que "los elementos procedentes del ello adquieren un valor yoico de defensa ante el conflicto", como "cuando la introyección se transforma de gratificación instintiva en mecanismo de defensa" por ejemplo. *2, pág. 59.*

"A partir de la exposición Allpotiana del yo según la psicología contemporánea de 1943, Chein, en 1944, formula una teoría unificada del yo y el sí mismo. Para él, el sí mismo no es un objeto de conocimiento como el cuerpo, sino el contenido del conocimiento al margen del cual carece totalmente de realidad, es decir, aquello que se advierte cuando se emplea el término consciencia de sí mismo. El sí mismo no hace nada, es el yo quién se encarga de ello. Para Chein, el yo es una estructura motivacional-cognoscitiva construida en torno del sí mismo; sus motivos e ideas tienen el propósito de defender, extender, engrandecer y preservar al sí mismo; cuando éste se encuentra en peligro, el yo acude en su auxilio; no obstante, no incluye la totalidad de dichos motivos y pensamientos; la acción también es determinada por una parte no yoica de la personalidad. Así entonces, algunas actividades implican la presencia del yo y otras no, concordando este criterio con aquel según el cual, el sí mismo consiste en aquello de lo que se es consciente y el yo consiste en un grupo de procesos. Sin embargo, reconoce la acción de un grupo de procesos además de los incluidos en el yo también como determinantes del comportamiento". *13, pág. 19.*

"Bertocci en 1945, después de ser un crítico de la teoría de Allport por su aplicación del término yo, tanto en el sentido del proceso como de objeto de conocimiento, aboga por la distinción entre acepciones y el empleo de denominaciones diferentes para cada una de ellas. Denomina "*sí mismo*" al yo-como-proceso y "*yo*" al sí-mismo-como-objeto, invirtiendo de esta forma la nomenclatura habitual. Al sí mismo lo constituyen actividades complejas y unitarias tales como la de la sensación, el recuerdo, la imaginación, la percepción, el deseo, el sentimiento y el pensamiento, constituyendo esto el yo propuesto por Freud. En cambio, el yo de Bertocci está constituido por un conjunto de valores que pueden llegar a ser incorporados en forma de rasgos a través de los cuales el sí mismo identifica su éxito; esta teoría es semejante al yo propuesto por Sherif y Cantril". *13, pág. 16.*

"En "*The Psychology of egoinvolvements*" (La psicología de las implicaciones del yo), Sherif y Cantril definen al yo como una constelación de actitudes del tipo: "lo que pienso de mí, lo que valoro, lo que es mío y aquello con lo que me identifico". A partir de esta definición el yo es el sí-mismo-como-objeto, no el agente causal del psicoanálisis. Según los autores "al margen de la constelación de tales actitudes yoicas, no existe entidad alguna que pueda ser identificada como el yo". Sin embargo, de manera implícita para ellos, el yo es más que sólo objeto, dado que una vez que se relaciona con el medio, el yo naturalmente antecede y motiva la conducta. Así, el yo para Sherif y Cantril se traduce también como motivo; afirman que una vez que las actitudes del yo o sí mismo son activadas, estas movilizan, dirigen y controlan el comportamiento del individuo". *13, pág. 14.*

Aunque admiten la existencia de elementos, factores o motivos no yoicos que actúan en la misma forma, sostienen que aquellas de orden yoico son más eficaces y que además son las principales motivadoras de la conducta. Declaran que "el desempeño de un individuo en una tarea encomendada será más o menos negligente si no intervienen sus actitudes yoicas y a la inversa, si siente por ejemplo, que su autorrespeto está en juego, se dedicará mucho más al trabajo. Sin embargo, Scheerer en 1948 lamenta que los autores no hayan distinguido entre el sí mismo como objeto y el yo como proceso". *13, pág. 15.*

Más adelante en 1949, se observó el sí mismo inferido propuesto por Hilgard; en su alocución presidencial frente a la Asociación Norteamericana de Psicología, Hilgard planteaba el estudio del sí mismo para la cabal comprensión de los mecanismos de defensa del yo freudiano, todos los cuales según su criterio, implicaban una autorreferencia. Afirmó: "Sentirse culpable es concebir el sí mismo como un agente capaz de buenas o malas elecciones. Así, según parece, en el punto en que la

ansiedad llega a estar imbuida de sentimientos de culpa, interviene la autorreferencia. Si pretendemos comprender las defensas de una persona ante sus sentimientos de culpa, hemos de saber algo acerca de la imagen que tiene de sí misma". Así, el sí mismo para Hilgard es la propia imagen. *13, pág. 17.* Según esta teoría, la mejor forma de determinar la naturaleza de la autoimagen o autoconcepto no es preguntar directamente al individuo que piensa de sí, ya que considera que el autorretrato consciente puede ser distorsionado por factores inconscientes, así prefiere optar por la inferencia de la autoimagen a partir del material no introspectivo obtenido por ejemplo, a través de las técnicas proyectivas, entrevistas clínicas y otras; a la imagen derivada de dicho material lo denomina *sí mismo inferido,* con el cual él trabaja.

Hilgard postula una hipótesis relevante acerca de la razón por la que existen dos concepciones predominantes del sí mismo: a) la del sí-mismo-como-proceso y b) la del sí-mismo-como-objeto. Al respecto señala que el individuo tiende a percibirse como el activo ejecutor de su comportamiento, considerando que hace cuanto intenta o desea hacer. Dice: "Es decir, el hombre común suele creer que la conducta es totalmente autodeterminada y se siente, por lo tanto, responsable de sus acciones. (La imagen del sí mismo que el profano ofrece es, según destaca Hilgard, inexacta); la conducta no es el producto del sí mismo: antes bien, constituye el resultado de un complejo de procesos psicológicos originados por estímulos proximales y distales de los que la persona no es consciente sino en mínimo grado; no obstante, aún los psicólogos cometen el error de creer que el sí mismo es un activo agente determinante de la conducta y, en consecuencia, confunden el sí-mismo-como-ejecutor con el sí-mismo-como-objeto". *13, pp. 17-18.*

Bajo la perspectiva psicoanalítica del sí mismo y el yo propuesta por Symonds, se define al yo como un grupo de procesos internos tales como el percibir, el pensar, el recordar, que son a su vez responsables "del desarrollo y la ejecución de un plan de acción destinado al logro de satisfacción, a modo de respuesta a impulsos internos". Y al sí mismo, como las formas de reacción del individuo ante sí mismo; a éste le caracterizan cuatro aspectos: 1) cómo se percibe a sí mismo el individuo, 2) qué piensa de sí mismo, 3) cómo se evalúa, 4) cómo intenta, mediante diversas acciones, engrandecerse o defenderse. Symonds señala que cualquiera de estos cuatro procesos pueden no ser advertidos por la persona, es decir, pudieran ser de carácter inconsciente. Dice: "Es posible que de modo consciente haya concebido una idea de sí mismo del todo opuesta a la que sustenta inconscientemente: puede no caer en la cuenta, por ejemplo, del hecho de que, cuando se percibe de cierta manera, está defendiéndose". Al observar Symonds la posible incongruencia entre los sentimientos internos reales y la actuación del individuo, cita los experimentos del Wolff (1933, 1935) y Huntley (1940) que demuestran que las autoevaluaciones conscientes no necesariamente concuerdan con las autoevaluaciones inconscientes (para mayor información sobre éstos experimentos revisar: Wolff, W., *The experimental study of forms of expression. Character & per.,* 1933, 2, *pp. 168-176.; Involuntary self-expression in gait and other movements: an experimental study. Character & Pers.,* 1935, 3, *pp. 327-344.*; Huntley, C. W., *Judgments of self based upon records of expressive behavior. J. Abnorm. Soc. Psychol.,* 1940, 35, *pp. 398-427). 13, pág. 11.*

La teoría de Symonds señala una importante interacción entre el yo y el sí mismo. "Afirma que si los procesos del yo son eficaces al responder a las exigencias internas y las de la realidad externa, lo más probable será que el individuo tenga una opinión positiva de sí mismo, dándose esto también en forma inversa. Sin embargo, la mayoría de las veces la eficacia del yo debe ser demostrada y sentida primeramente para que después, como respuesta, el individuo pueda sentir autoestima y por ende confianza en sí mismo.

En 1952, por otro lado, Sarbin plantea al sí mismo como una estructura cognitiva constituida por los diferentes conceptos que el individuo tiene acerca de los diversos aspectos de su ser, siendo concepciones por ejemplo, del propio cuerpo (el sí mismo somático), de los propios órganos sensoriales y musculatura (el sí mismo receptor-efector) y del propio comportamiento social (el sí mismo social). Estos sí mismos son para el autor, subestructuras de la estructura cognitiva total y son adquiridos a través de la experiencia, por ello los denomina empíricos emergentes según la ordenada secuencia evolutiva iniciando el sí mismo corporal y apareciendo mucho más tarde el sí mismo social. Sarbin no distingue entre el yo y el sí mismo; en consecuencia no habla del yo como proceso". *13, pág. 15.*

En 1953, "en *"The Study of behavior"* (*El estudio de la conducta*), Stephenson propone una metodología nueva destinada al estudio de las ideas que el individuo tiene acerca de sí. Como otros, el autor no es tolerante ante cualquier concepto que proponga o insinúe la existencia de un agente psíquico que determine el comportamiento del individuo. Defiende la teoría según la cual el hombre puede pensar y hablar acerca de sí mismo exactamente igual que lo hace acerca de otras cosas, además que tales autorreflexiones son parte de la conducta de la misma forma que todo cuanto haga. La exposición de Stephenson y los instrumentos básicos que propone para el estudio cuantitativo de las autorreflexiones del individuo los denomina: "Metodología Q", la cual, ha sido ampliamente utilizada por los psicólogos del sí mismo". *13, pág. 18.*

Una de las teorías más importantes, si no es que la más relevante ha sido desarrollada en 1959 por Erik Erikson; dentro de esta teoría epigenética, uno de los temas centrales es el concepto de identidad, el cual en su génesis fue denominado identidad del yo, conforme se fue desarrollando y estructurando la teoría se modificó y más adelante Erikson concluye que dicha identidad tiene dos facetas: la del sí mismo y la del yo, a ello escribe: "Alguien podría argüir que lo más inteligente en el caso del comportamiento perpetual y regulador del yo consigo mismo, sería reservar la denominación de "yo" al sujeto y de "sí mismo" al objeto. El yo, así pues, como instrumento central organizador, se enfrenta durante el curso de su vida con un cambiante sí mismo que, a su vez, exige ser sintetizado con sí mismos abandonados y anticipados...Aquello que puede ser denominado, en consecuencia, *la identidad del sí mismo* aparece como resultado de todas esas experiencias en las cuales un sentido de autodifusión temporal está contenido con éxito en una autodefinición y un reconocimiento social renovados y cada vez más realistas". *12, pág. 22.*

El sí mismo es uno de los constructos centrales de la teoría rogeriana y siendo una parte del campo fenoménico que poco a poco se ha ido diferenciando y que se convierte en lo que se conoce también por autoconcepto; este denota la gestalt conceptual, organizada y coherente, compuesta por percepciones características del "yo" o "mí" y las percepciones de las relaciones de este yo con los otros y con los diferentes aspectos de la vida, junto con los valores relacionados o vinculados a estas percepciones. Para Rogers: "Se trata de una Gestalt que está preparada para la consciencia, si bien no necesariamente en la consciencia. Hablamos de una Gestalt fluida y cambiante, un proceso que en cualquier momento determinado se torna en una entidad específica". Al hablar de sí mismo, Rogers relata: "hablando de mi persona: comencé mi labor con la idea preestablecida de que el "sí mismo" era un término vago, ambiguo, científicamente sin sentido que había desaparecido del vocabulario psicológico al mismo tiempo que lo habían hecho los psicólogos introspeccionistas. En consecuencia, fui tardo en admitir que, cuando se les daba la oportunidad a los clientes de expresar sus problemas y sus actitudes con sus propios términos, sin orientación o interpretaciones, tendían a hablar en función del sí mismo... Parecía evidente... que éste era un elemento importante en la experiencia del cliente y que de modo curioso su objetivo era llegar a ser el "verdadero sí mismo". Pero además del sí mismo como estructura, existe el sí mismo ideal el cual habla de lo que el individuo desearía ser". *13, pág. 38.*

La congruencia e incongruencia del sí mismo y el organismo: se dice que la persona ha alcanzado su madurez o es integralmente funcional cuando las experiencias simbolizadas que constituyen el sí mismo reflejan fielmente las experiencias del organismo. Así la persona acepta sin temores ni ansiedades, la gama total de la experiencia organísmica siendo capaz de pensar de modo realista. En cambio la incongruencia entre el sí mismo y el organismo hace sentir al individuo amenaza y ansiedad comportándose en respuesta defensivamente, de igual forma su pensamiento se constriñe y se vuelve rígido. En esta teoría están implícitas dos manifestaciones más de congruencia-incongruencia. Una es la congruencia o falta de ella entre el campo fenoménico o la realidad subjetiva y la realidad externa tal cual es. La otra es el grado de correspondencia entre el sí mismo y el sí mismo ideal. Si la discrepancia entre ambos es excesiva, el individuo estará mal ajustado e insatisfecho. Sin embargo, la incongruencia puede evolucionar y el sí mismo y el organismo también pueden tornarse más congruentes.

Buhler primero en 1959 y luego en 1962, propone una teoría evolutiva del sí mismo y del yo semejante a la de Erikson, pero Buhler otorga menos énfasis a las etapas y crisis y acentúa el crecimiento saludable y contínuo distinguiendo así, un sí mismo fenoménico y un sí mismo central. El

primero comprende las autopercepciones y los autoconceptos, el segundo, los procesos básicos de la vida como la satisfacción de necesidades, adaptación creadora y manutención del orden interno, éste último es semejante al yo propuesto por el psicoanálisis ortodoxo.

Richard L. Bednar, M. Gawain Wells y Scott R. Peterson, en 1989, ofrecen una definición de autoestima, en su libro *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice* que dice así: "Definimos la autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica...Entonces, la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una autopercepción exacta". A ésto, nuevamente Branden cuestiona: "Aprobación", ¿con respecto a qué? ¿A todo el uno mismo, desde el aspecto físico hasta las acciones y la actividad intelectual?... "Ve y valora al uno mismo", ¿en cuanto a qué temas o criterios? "un sentido perdurable y afectivo del valor personal, ¿qué significa ésto? Sin embargo, lo que me gusta de esta definición es la observación de que la autoestima genuina está basada en la realidad". *7, pp. 23-24.*

Una de las definiciones de autoestima más ampliamente difundidas es la que se da en *Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility* de 1990 que dice así: "La autoestima se define como: apreciar mi propio mérito e importancia y tener el carácter para responder por mí mismo y actuar de forma responsable con los demás". En esta definición según Branden, nuevamente se halla la misma falta de especificidad que en las otras: "¿"mérito e importancia" *con respecto a qué?*. La afirmación de la Task Force tiene otro problema: introduce en la definición algo que obviamente es una *fuente* básica de la buena autoestima (es decir, responder por uno mismo y actuar responsablemente con los demás). Una definición de un estado psicológico ha de decirnos qué *es* un estado, no cómo alcanzarlo. ¿Querían las personas que propusieron ésta que comprendiéramos que si no actuamos responsablemente con los demás no poseeremos una autoestima positiva? Si así fuera, probablemente tendrían razón; ¿pero forma eso parte de la definición, o es otro tema? (Casi con certeza la que nos proponen está influida por consideraciones "políticas", no científicas: asegurar a las personas que los campeones de la autoestima no fomentan un "egoísmo" mezquino e irresponsable)".

"Finalmente, entre quienes estudian la autoestima están los que anuncian que "autoestima significa: 'Soy capaz y digno de ser querido'. Nuevamente debemos preguntar: "¿"Capaz" de qué?." Soy un gran esquiador, un brillante abogado y un *chef* de primera categoría. Sin embargo, no me siento competente para evaluar independientemente los valores morales que me enseñó mi madre. Siento: ¿quién soy yo para saber? En tal caso, ¿soy "capaz"? ¿Tengo autoestima?. En cuanto a ser "digno de ser querido": sí, este sentimiento es una de las características de la buena autoestima. También lo es sentirse digno de ser feliz y de tener éxito. ¿Es sentirse digno de ser querido más importante? Evidentemente sí, ya que no se mencionan los otros dos puntos. ¿Por qué razón?. Las definiciones están en un contexto; se relacionan con un determinado nivel de conocimiento; a medida que crece el conocimiento, tienden a convertirse en más precisas. Todavía puedo descubrir, en el curso de mi vida, una forma mejor, más clara y exacta de captar la esencia del concepto. O puede hacerlo otra persona. Pero dentro del contexto del conocimiento que hoy poseemos, no se me ocurre un enunciado alternativo que identifique con más precisión el aspecto único de la experiencia humana que denominamos autoestima". *7, pp. 24-25.*

Este autor considera que si bien es cierto que actualmente se habla mucho del tema, no hay todavía una comprensión compartida del significado de la autoestima o de las razones por las cuales es tan importante para él bienestar personal. Pero también sostiene, según su experiencia, que la autoestima culturalmente y como elemento de estudio definido asienta sus orígenes y cobra fuerza en la década de los ochenta. Dice: "...No sólo empezaron a publicarse cada vez más libros que hacían referencia a la palabra y se extendían sobre el tema en grado diverso, sino que comenzaron a aparecer estudios más científicos. Sin embargo, aún hoy no hay consenso en cuanto a qué significa el término. Por desgracia, casi todos los que leen sobre el tema, proponen una definición diferente. Este es uno de los problemas de la investigación. Se miden distintas características o atributos pero a todos se los denomina colectivamente "autoestima". *7, pp. 19-20.*

Referencia Bibliográfica Capítulo 1.

1. 13, pp. 8-9.
2. 13, pág. 10.
3. 35, pág. 147.
4. 7, pp. 20-22.
5. 48, pp. 229-231.
6. 7, pp. 22-23.
7. 13, pág. 20.
8. 13, pág. 21.
9. 13, pág. 14.
10. 13, pág. 12.
11. 13, pág. 13.
12. 2, pág. 59.
13. 13, pág. 19.
14. 13, pág. 16.
15. 13, pág. 14.
16. 13, pág. 15.
17. 13, pág. 17.
18. 13, pp. 17-18.
19. 13, pág. 11.
20. 13, pág. 15.
21. 13, pág. 18.
22. 12, pág. 22.
23. 13, pág. 38.
24. 7, pp. 23-24.
25. 7, pp. 24-25.
26. 7, pp. 19-20.

CAPITULO II.

2.1 La autoestima y el ser.

2.1.1 Definición etimológica y filosófica del ser:

Ser: (Gr. τὸ ὄν; lat. *ens* o *esse*; ingl. *being*; franc. *être*; alem. *Sein*; ital. *essere)*. Es oportuno, y de manera preliminar, distinguir los dos usos fundamentales del término, a saber: *1)* el uso *predicativo*, según el cual se dice "Sócrates es hombre" o "la rosa es roja"; *2)* el uso *existencial* según el cual se dice "Sócrates es" o "es una rosa". Aún cuando esta distinción no siempre se haya formulado explícitamente, es, sin embargo, tomada o presupuesta casi universalmente. Platón subraya, en el *Parménides*, la diferencia entre la hipótesis "el uno es uno" y la hipótesis "lo uno es"; en la última expresión *es* significa "la participación en el S".' (*Parm.*, 137c; 142b); Aristóteles expresa de diferente manera la misma diferencia: como diferencia entre el *es* como tercer predicado y el *es* como segundo predicado (*De Int.*, 10, 19b 19); como diferencia entre el *es* predicado por accidente (como en la frase: "Homero es poeta") y el *es* predicado *por sí* (como en la frase "Homero es") (*De Int.*, 11, 21 a 25); como diferencia entre "S. algo" y "S. absolutamente" (*El. Sof.*, 5, 167a 1). En la diferencia entre el S. predicativo y el S. existencial se basa, por lo demás, la distinción aristotélica entre la tesis y la hipótesis como premisas del silogismo: la primera no considera, en tanto que la segunda sí lo hace, la existencia del objeto al cual se refiere (*An. Post.*, I, 2, 72a 18).

La diferencia entre estos dos significados de S. permanece en la tradición filosófica posterior a Aristóteles. Dice Santo Tomás: "S. tiene dos sentidos, pues unas veces significa el acto de existir y otras la unión que halla el entendimiento entre los dos términos de una proposición cuando compara el predicado con el sujeto" (S. *Th.*, I, q. 3, a. 4; cf. *De ente*, 1). En la lógica terminista medieval se distinguió el verbo S. como segundo constituyente (*secundo adiacens*) de la proposición del verbo S. que se halla como tercer constituyente (*tertio adiacens*) o sea en función predicativa o de cópula (Occam, *Summa Log.*, II, 1; Alberto de Sajonia, *Lógica*, I, 5). Kant estableció la distinción entre la posición predicativa o *relativa*, expresada por la cópula de un juicio, y la posición *absoluta* o existencial con la cual se establece la existencia de la cosa (*Der einzig mögliche Bewusgrund zu einer Demonstration des Daseins Gottes* [*El único fundamento posible para una demostración de la existencia de Dios*], 1763, &2). En la filosofía moderna y contemporánea la distinción constituye un lugar común, aunque no se la formule siempre explícitamente. En el desarrollo que las interpretaciones de estos dos significados del S. han tenido históricamente se puede distinguir por cierto una relación entre las del primero y las del segundo significado. Los estudios respectivos, sin embargo, se consideran distintos por exigencias de orden y de claridad". Sin embargo, para los fines de éste trabajo se tocará el segundo punto que se refiere al significado fenomenológico o existencial.

"*El significado existencial*. El segundo significado fundamental de S., o sea el existencial, se distingue a su vez en dos significados subordinados, a saber: I) como existencia en general; II) como existencia privilegiada.

I) El S. puede significar, en primer lugar, la existencia en el significado primero, o sea en el significado general e indeterminado, pero especificable o definible a partir de un criterio cualquiera. Precisamente en este sentido Aristóteles dice que "el S. se dice de muchos modos" (*Mét.*, VI, 2, 1026a 32) y que hasta se puede decir que el no S. es (*Ibid.*, VII, 4, 1030a 23). Pero tomado en este sentido, el significado de S. coincide con el de existencia (en el primer sentido) y su estudio se hallará en el artículo correspondiente.

II) En segundo lugar, el S. puede significar la existencia privilegiada o primaria, o sea la existencia en su modalidad primaria y fundamental, de la cual dependen todas sus manifestaciones determinables. El precedente significado de S. (2, I) es tomado, en la mayoría de las ocasiones, como preparación y

anuncio de este segundo significado. Se menciona de muchos modos al S., pero su significado primario y fundamental es uno solo. Éste es el punto de vista de Aristóteles (*Mét.*, VII, 4, 1030a 21). Y precisamente, de la relación entre los significados múltiples de los cuales el S. aparece a primera vista revestido, y el significado único y fundamental al cual deben ser llevados nuevamente, nace el denominado "problema del S.". Éste es el problema del significado *primario* del S., o sea de ese significado único y simple que se presume tenga el S. pero que permanece más o menos escondido en la multiplicidad de sus aspectos aparentes. La búsqueda metafísica, en su planteamiento clásico, gira en torno a este problema. Se trata de ver si hay un significado primario del S., primario, en primer lugar, en el sentido de que exprese mejor que los otros la existencialidad del S. y, en segundo lugar, en el sentido de que los otros significados puedan ser reducidos de nuevo a él, como su fundamento o principio.

La indagación acerca del problema del S. se mueve hacia la determinación de un significado que responda a estos dos requisitos. Pero la disputa a que ella da lugar no es comparable a la "batalla de gigantes" de que hablaba Platón (*Sof.*, 246), en la cual frente a los gigantes o "hijos de la tierra", que afirman que toda realidad es cuerpo, están los dioses, que afirman la incorporeidad del S. y lo reducen a las formas ideales. Un significado del S. no está, en efecto, lo bastante establecido por el carácter de corporeidad o por la negación de este carácter, ya que un ser que se considere corpóreo puede tener los mismos caracteres formales que un S. que se considere incorpóreo, como precisamente era el caso del S. del que hablaban las dos filas protagonistas de la "batalla de los gigantes". Es bien cierto que los caracteres formales del S., que se ponen en evidencia como solución del problema del S., o sea como determinaciones del significado primario del S., son constantemente obtenidos por la consideración de una esfera particular del S. o, por lo menos, de un grupo de entes o de algún ente que de alguna manera tiene privilegio y se coloca como ejemplar. Pero es también cierto que en todo caso se puede obtener una respuesta al problema del S. sólo si entre los caracteres de la esfera, grupo o ente considerado, se elige el susceptible de generalización, o sea el apto para ser referido también a las otras esferas, grupos o entes. En este sentido Platón objetaba a los materialistas el que ellos deben decir qué existe de común entre las cosas corpóreas y las incorpóreas, ya que se dice que entrambas *son* (*Ibid.*, 247d). Pero si en el problema del S. se distingue la búsqueda de un significado primario formal -o sea generalizable- del S. mismo, se puede decir que toda solución del problema no hace más que dar realce a una *modalidad* determinada del ser, que se toma como primaria y fundamental. Ahora bien, ya que las modalidades por las cuales el S. puede ser enunciado o afirmado son tres, o sea, la necesidad, la posibilidad y la asertoriedad, también son tres en teoría las posibles soluciones del problema del ser. Pero ya que la asertoriedad se reduce a la necesidad, se pueden hallar históricamente dos soluciones fundamentales, que destacan con bastante evidencia tras la aparente multiplicidad y disparidad de las soluciones propuestas. Para la primera de estas soluciones, que indicaremos con α, el S. primario es la necesidad; para la segunda, que indicaremos con β, el S. primario es la posibilidad. La solución α corresponde a la que en el significado predicativo es la interpretación *A*; la solución β corresponde a las interpretciones *B* y *C*. Un ulterior carácter distintivo de las dos soluciones, pero que debe ser considerado secundario, por no estar siempre presente, es el que en seguida se anota. La primera de ellas no toma en consideración, en la búsqueda del significado del S., al hecho mismo de esta indagación. La segunda de ellas puede tomar en consideración este hecho y considerarlo importante para la determinación del significado del ser. Así lo hacen Platón y los existencialistas.

α) La interpretación del S. según la modalidad de la necesidad es la predominante en la metafísica clásica. La famosa tesis de Parménides "El S. es y no puede no ser" (*Fr.* 4, Diels) establece como significado fundamental del S. la necesidad, el no poder no ser, la cual, con referencia al tiempo, es eternidad (o sea contemporaneidad, *totum simul*), respecto a lo múltiple es unidad, respecto al devenir (o sea al nacer y perecer) es inmutabilidad (*Fr.* 8, 2-4, Diels). De estos caracteres, Aristóteles da preferencia al de la *necesidad*. El principio de no contradicción, que pone como fundamento de la "filosofía primera", o sea de la ciencia del S. en cuanto S., es entendido como el principio que postula la necesidad del S. que se realiza en la sustancia. Dice Aristóteles: "Si la verdad tiene un significado, necesariamente quien dice hombre dice animal bípedo, ya que esto significa hombre. Pero si esto es necesario, no es posible que el hombre no sea animal bípedo: la necesidad, en efecto, significa precisamente esto que es imposible que el S. no sea" (*Met.*, IV, 4, 1006b 30). El aspecto por el cual

es necesario que un S. sea (que es el único aspecto por el cual el S. no es objeto de ciencia, ya que no hay ciencia del S. accidental, *Ibid.*, VI, 2, 1027a) es la *sustancia* del ser. "Uno solo -dice Aristóteles- es el significado del S. y éste el de su sustancia. Indicar la sustancia de una cosa no es más que indicar el S. propio de ella" (*Ibid.*, IV, 4, 1007a 26). La sustancia, por lo tanto es, según Aristóteles, el sentido primario del S. y es asimismo el fundamental sentido, al que los otros significados del S. pueden ser reducidos ya que, precisamente, como aspecto o manifestación de la sustancia, considera Aristóteles toda distinta o distinguible determinación del S. (*Ibid.*, VII, 17).

Este punto de vista aristotélico ha seguido siendo decisivo para el ulterior desarrollo del problema del S. El significado primario y fundamental del S. ha sido y es aún -para una vasta zona de la filosofía- el de la necesidad, con los atributos, que consigo lleva, de la inmutabilidad, eternidad, unidad, etcétera. También cuando estos atributos se refieren (como lo hizo el neoplatonismo antiguo y árabe y el aristotelismo medieval) ya no a la estructura formal del S. sino a un ente privilegiado y, por lo tanto, no a todas las sustancias sino a la sustancia más alta, o sea a Dios, la derivación de las demás sustancias de esta sustancia o su participación en ella, ha sido entendida como derivación y participación de la necesidad y de sus atributos. Así, según Santo Tomás, la participación de las cosas creadas en el S. de Dios es participación en la perfección y en la inmutabilidad de ÉL (*S. Th.*, I, q. 65, a. 1). Pero el concepto que ha dominado en la metafísica medieval y, a través de ella, en la moderna y contemporánea, es el expuesto por Avicena en el siglo XI; la necesidad del S. como tal. Todo el S., en cuanto tal, es necesario. "Si una cosa no es necesaria en relación a sí misma -decía Avicena- es necesario que sea posible en relación a sí misma, pero necesaria respecto a una cosa diferente" (*Met.*, II, 1, 2). Ésta es precisamente la propiedad esencial de lo que es posible: el tener necesidad de otra cosa que lo haga existir en acto. Pero justo por esto, lo que existe en acto existe siempre necesariamente; sólo la necesidad lo deriva a veces de otro (*Ibid.*, II, 2, 3). Los mismos conceptos fueron expresados por Algazali (*Mét.*, I, I, 8) y resultaron la base de la escolástica judaica y cristiana.

En el mundo moderno, el concepto del S. como necesidad ha encontrado sus principales reafirmaciones en Spinoza y Hegel. Spinoza ha visto en la necesidad al S. de Dios, y el S. de las cosas en la necesidad con que derivan de la sustancia divina (*Eth.*, I, 8, scol. II). Hegel ha expresado el mismo concepto en su famoso aforismo que es la base de toda su filosofía: "Lo que es racional es real y lo que es real es racional". La racionalidad de lo real es su necesidad, por la cual, en sus determinaciones fundamentales, no pude ser más que lo que es. Por ello Hegel dice que "entender lo que es, es la tarea de la filosofía ya que lo que es, es la razón" (*Grundlinien der Philosophie des Rechts*, Pref., 1821; trad. esp.: *Fil. del derecho*, 1878). Por lo tanto, todavía no hay un *deber* S., un ideal, una perfección que sea diferente del S. y a cuyo nombre estemos autorizados para criticar o para dar lecciones al S. mismo. "Lo que está entre la razón como espíritu autoconsciente y la razón como realidad presente, lo que diferencia aquella razón de ésta y en ésta no deja encontrar la satisfacción, es el estorbo de alguna abstracción que no está liberada y que no se ha hecho concepto" (*Ibid.*, Pref.). En otra palabras, sólo por una falsa abstracción se distingue lo que debería ser de lo que es, la racionalidad del S. real, lo que quiere decir que el S. real es todo aquello que *debe* ser y que su modalidad, su sentido primario, es esta necesidad. Por lo demás, la totalidad de la filosofía de Hegel se dirige precisamente a demostrar la necesidad de las determinaciones del S., o sea a mostrar cómo el S. es, en su realidad, todo lo que debe ser (*Enc.*,&1). La necesidad sigue siendo el carácter primario del S. en concepciones folosóficas dispares. C u a n d o Fichte dice que el S. y la actividad del yo son la misma cosa, reconoce como carácter esencial de esta actividad a la necesidad con la cual el la pone a sí misma y al no yo (*Wissenschaftslehre*, 1798, &1). No hay diferencia en que el S. se conciba como "Consciencia" o como "Materia", ya que sus determinaciones cualitativas no influyen en su determinación formal primaria. Lo Absoluto de los idealistas (*Green*, *Bradley*, etc.) tanto como la materia de los materialistas son, uno y otro S. necesarios. Necesaria en la Historia de que habla Croce, como necesario es el Acto puro de que habla Gentile. "La necesidad del S. coincide con la libertad del espíritu" (*Teoría Generale*, XII, &20), decía Gentile. El mismo Rosmini, que había puesto la idea del S., entendida como "S. posible", como fundamento del conocimiento humano, ve en la necesidad y en la universalidad los caracteres primarios del S. (*Nuovo saggio*, &&428-29). Y Husserl afirma con mucha energía la necesidad del S. que reconoce como primario, o sea del S. de la conciencia: "Frente a la tesis del mundo, que es una tesis 'contingente', se alza pues, la tesis de mi yo

puro y de la de este yo, que es una tesis 'necesaria' absolutamente indubitable. Toda cosa dada en persona puede no existir; ninguna vivencia dada en persona puede no existir; tal es la ley esencial que define esta necesidad y aquella contingencia" (*Ideen.*, I, &46).

Una característica típica de esta concepción del S. o, mejor dicho, de su teorema fundamental, es la identificación de S. y racionalidad que Hegel toma como principio de su filosofía. A veces esta identificación ha sido considerada como *Inmanentismo*, entendiéndose con esta palabra la inmanencia del S. en la consciencia. Aun cuando también ésta sea una tesis hegeliana, todavía no tiene nada en común con la otra. Aquella fue expresada por vez primera por Parménides quien, justo en este sentido, identificó el S. con el pensar (*Fr.* 5; *Fr.* 8, 34-36, Diels). Por cierto que la tesis de Parménides no tenía nada que ver con el inmanentismo, ya que la noción de consciencia ni siquiera había nacido. CONCIENCIA: expresaba sólo el carácter racional de la necesidad ontológica. Este mismo carácter fue expresado por Aristóteles con la doctrina de que la determinación fundamental de la sustancia es la esencia necesaria, que es la razón de ser (*Logos*) de la cosa (*De part an.*, I, 1, 639b 15). Y Rosmini consideraba al S. posible como la forma misma de la razón (*Nuovo saggio*, &396). El teorema en cuestión, en tanto expresa la necesidad del S., postula, por otro lado, un concepto correspondiente de la razón en general.

La ontología de Nicolai Hartmann, que considera como significado primario del S. la efectividad (*Wirklichkeit*) a la cual se reducirían posibilidad y necesidad, parece sustraerse a esta tradición. La efectividad es la tercera alternativa de la modalidad del S., o sea de la asertoriedad. Según Hartmann, el S. al cual el deber ser y el poder ser se reducen en el S. simplemente existente en su pura efectividad o actualidad, el S. que en el dominio de la realidad de hecho se presenta "así y no de otra manera", o sea como existencia análoga a la materia. Pero los enunciados por los que se expresa y que, según Hartmann, son la reducción de lo necesario y de lo posible a lo actual, hacen ver cómo en realidad, la efectividad no es más que necesidad, ahora y siempre. Esos enunciados son, en efecto, los siguientes: *1)* lo realmente posible es también realmente efectivo; *2)* lo realmente efectivo es también realmente necesario; *3)* lo realmente posible es también realmente necesario. Y negativamente: *4)* aquello cuyo S. es realmente imposible es también realmente inefectivo; *5)* lo que es realmente no efectivo es también realmente imposible; *6)* aquello cuyo no S. es realmente posible es también realmente imposible (*Möglichkeit und Wirklichkeit*, 1938; p. 126; trad. esp.: *Ontología*, II; *Posibilidad y efectividad*, México, 1955, F.C.E.). Así, la primacía de la desertoriedad no tiene un significado diferente de la primacía de la necesidad. La ontología de Hartmann ha querido plantear la tercera solución teóricamente posible del problema del S., pero esta solución se revela idéntica, en su enunciado mismo, a la interpretación del S. como necesidad, propio de la vieja metafísica.

β) La concepción del S. primario como posibilidad fue formulada por primera vez por Platón. Fue presentada por Platón como respuesta a dos exigencias fundamentales. En primer lugar aquella que se da cuenta del por qué se dice que "son" ya sea las cosas corporales como las incorpóreas (*Sof.*, 247d); y en segundo lugar, la de que se tenga en cuenta el hecho de que el S. es o puede ser conocido (*Ibid.*, 248e). La primera exigencia excluye que la materialidad o la inmaterialidad puedan entrar en la definición del S. La segunda excluye que puedan entrar determinaciones necesarias en la definición del S., por ejemplo, que el S. sea necesariamente inmóvil (o sea que "todo sea inmóvil"), o que el S. se halle necesariamente en movimiento (o sea que "todo esté en movimiento"), etc. (*Ibid.*, 249d). Considerado así, Platón afirma que el ser no es más que *posibilidad* y que, por lo tanto, se debe decir que es cualquier cosa que se halle en posesión de una posibilidad cualquiera, ya sea de elegir o de sufrir, por parte de alguna otra cosa, aun cuando sea insignificante una acción así fuere mínima y también por una sola vez (*Ibid.*, 247e). La posibilidad en este sentido nada tiene en común con la *potencia* de Aristóteles. En efecto, la potencia es tal sólo por referencia a una actualidad que, ella sola, constituye el S. primario. Pero, para Platón, para el caso del S. primario, es posibilidad. Y posibilidades son las relaciones reales entre los entes: éstos no se mezclan todos en su conjunto ni evitan mezclarse en absoluto, sino que presentan determinadas posibilidades de relaciones. Como sucede en las letras del abecedario o en los sonidos, que unos pueden mezclarse y otros no, así sucede también en todas las cosas, ya que es tarea de la filosofía no ya enunciar la tesis universal de la necesidad o de la imposibilidad de la comunicación, sino estudiar en particular cuáles son las cosas que pueden unirse entre sí y cuáles no (*Ibid.*, 252-53). Esta concepción da lugar a una metafísica

simétrica y opuesta a la que interpreta al S. como necesidad: no da lugar a metafísica alguna. Éste es su signo característico. En efecto, si el S. es posibilidad, no tiene determinaciones unívocas necesarias: no es necesario que sea uno y no muchos, inmutable y no mutable, inmóvil y no en movimiento, eterno y no temporal, etc. De dos determinaciones opuestas o contradictorias, no es necesario que una le pertenezca y la otra no, ya que entrambas *pueden* pertenecerle en determinadas aunque diversas condiciones. No es posible, por lo tanto, catalogar de una vez por todas las determinaciones unívocas del ser. Platón había llegado a esta conclusión en el *Parménides*; en este diálogo se muestra que el S. no es uno o muchos, sino uno y muchos al mismo tiempo, en el sentido de que puede ser uno tanto como muchos (144e) y que lo mismo vale para sus otras determinaciones eventuales. La desconcertante clausura de este diálogo es que " lo uno, sea o no sea, él mismo y las otras cosas, respecto de sí mismo y entre sí, todas, y en todo, son y no son, aparecen y no aparecen" (166c), palabras que reconocen la posibilidad de determinaciones opuestas del S. y excluyen el hecho de que puede decirse "uno" o "muchos" o también simplemente "S". en un sentido único y absoluto. Desde este punto de vista, una metafísica que sea elenco sistemático de las determinaciones unívocas y absolutas del S. carece manifiestamente de sentido.

En el ámbito de la concepción en examen no podemos, por lo tanto, esperar hallar formulaciones sistemáticas análogas o correspondientes a la filosofía primera de Aristóteles, o sea a la metafísica clásica. Por el contrario, podemos decir que esta concepción tiende a presentarse toda vez que la determinación de las características universales y necesarias del S. tienden a ceder el puesto a la investigación empírica: esta última es indagación de posibilidades, no de determinaciones necesarias. Desde este punto de vista puede decirse que la tradición empirista de la filosofía es la heredera y la representante mayor de la concepción del S. que ha hallado su primera formulación en el *Sofista* platónico. Una posibilidad puede ser determinada únicamente a base de la experiencia, o sea por la observación de los hechos, pero nunca por el camino puramente racional o *a priori*. Atribuir al S. el significado de la posibilidad significa abrir la vía a indagaciones específicas, dirigidas a determinar, en cada caso, de cuáles posibilidades se trate. Acerca del fundamento de la concepción (α) aun cambiando las determinaciones del S., es necesario que cambien y de tal manera que la mutación desde el principio esté determinada y sea absolutamente previsible. En lo que concierne a la concepción β, en cambio, toda determinación en cuanto determinación posible, puede ser comprobada solamente a través de una indagación *adhoc*.

Sabemos que los estoicos veían el significado del S. en el hacer o sufrir una acción y, por lo tanto, denominaban entes sólo a los cuerpos (Plutarco, *Comm. Not.*, 30, 2, 1073; Diog. L., VII, 56), pero este principio, aunque los dirigió hacia el materialismo, no constituyó para ellos la base de un empirismo coherente. El empirismo, en cambio, se presenta todas las veces que aparece la negación del teorema fundamental de la concepción opuesta, o sea la negación de la reducibilidad del S. a predicado. Esta negación se puede tomar como teorema típico de esta concepción, como es teorema típico de la otra la identificación de S. y racionalidad. Al finalizar la escolástica, Occam formuló la tesis de que el S. o el no S. de una cosa se puede aprehender sólo mediante un "conocimiento intuitivo" que es la misma experiencia (*In Sent.*, II, q. 15h; *Ibid.*, Prol., q. 1 Z), y de tal modo podía afirmar la irreducibilidad del S. a una determinación conceptual y su significado de posibilidad. "A la pregunta de *si la cosa existe* -dice- se puede responder sólo cuando se conoce si la cosa existe, lo que ocurre si se conoce una proposición en la cual el S. existencial sea predicado del sujeto. Ahora bien, tal proposición dudosa... de ningún modo se puede conocer con evidencia si la cosa significada por el sujeto no se conoce intuitivamente y en sí, por ejemplo, si no es percibida, a través de un sentido particular, o si no es un inteligible no sensible que haya sido visto por el entendimiento de modo análogo a aquel en el cual la facultad visual externa ve el objeto sensible. Ya que ninguno puede conocer con evidencia que lo blanco es o puede ser si no ha visto cualquier objeto blanco, y si bien yo puedo creer a los que me cuentan que existe el león o el leopardo, etc., no conozco todavía estas cosas con evidencia" (*Summa Log.*, III, 2). Aquí el sentido primario del S. es puesto en la posibilidad de la experiencia. Occam reconoce, por consiguiente, la necesidad sólo a las proposiciones condicionales ("Si el hombre es, el hombre es un animal racional"), en tanto que niega que una proposición afirmativa cualquiera pueda ser necesaria. Todas las proposiciones afirmativas son contingentes, ya que la proposición "El hombre es animal racional" sería falsa por falsa implicación, si el hombre no existiera (*Quodl.*, V, q. 15). Estas anotaciones implican dos tesis

fundamentales: *1)* el S. no es r e d u c t i b l e a un predicado; *2)* el S. es una posibilidad que puede ser expresada sólo a través de una proposición contingente. Esta última tesis revela la modalidad primaria que las notas de Occam atribuyen al S.: esta modalidad es la posibilidad. El empirismo clásico de los siglos XVI y XVII se atiene a esta misma modalidad. Locke opone la certeza de las proposiciones universales, que sin embargo no se refieren a la realidad, a la contingencia de las proposiciones particulares que conciernen a la existencia. "Las proposiciones universales, de cuya verdad o falsedad somos capaces de tener un conocimiento cierto, no se refieren a la existencia; ...todas las afirmaciones o negaciones particulares, que no tendrían certeza si las hiciéramos generales, se refieren únicamente a la existencia, dando solamente a conocer la unión o la separación accidentales de ciertas ideas en las cosas existentes, aunque consideradas en su naturaleza abstracta esas ideas no tengan ninguna unión o incompatibilidad necesarias que nos sean conocidas" (*Essay*, IV, 9, 1). Por lo tanto, con la sola excepción de la existencia de Dios, conocida por *demostración*, o sea por la relación que tiene con otras existencias, la existencia, según Locke, es conocida de modo contingente e inmediato, por una relación directa con el objeto, relación que es *intuición* en el caso de la existencia del propio yo y *sensación* en el caso de la existencia de las cosas. Ello excluye que la existencia sea un predicado o que de alguna manera pueda ser reducida a una determinación conceptual. "...Como -dice Locke- ninguna otra existencia, salvo la de Dios, tiene conexión necesaria con la existencia de ningún hombre en particular, resulta que ningún hombre particular puede conocer la existencia de ningún otro ser, salvo sólo cuando ese ser, por la operación que realiza sobre el hombre, se deja percibir por él. Porque el hecho de tener en la mente la idea de cualquier cosa no prueba la existencia de esa cosa más de lo que el retrato de un hombre probaría que ese hombre está en el mundo, o que las visiones de un sueño constituyen un relato verdadero" (*Ibid.*, IV, 11, 1). Este concepto de la sensación como órgano de conocimiento de lo que existe no es más que el viejo concepto estoico de la representación catalépticа, que es aquella que "deriva de un ente subsistente y está impresa y marcada por él de tal modo que se conforme a él" (Diog. L., VII, 46; Sexto Empírico, *Adv. Math.*, VII, 248). La doctrina equivale a definir el S. de las cosas como posibilidades de su manifestación en la percepción o de la percepción misma.

La definición del S. como posibilidad es adoptada explícitamente por la filosofía alemana del siglo XVIII y en particular por Wolff. Dice Wolff: "Ente es lo que puede existir y, por consiguiente, cuya existencia no repugna" (*Ontol.*, &134). Pero ya que lo que puede existir es posible, *lo que es posible es el ente* (*Ibid.*, &135). Pero en esta definición todo depende obviamente del significado de posible. Y Wolff a este respecto vuelve a un concepto que se remonta quizá a Duns Scoto (*In Sent.*, I, d. 2, q. 7) y que ya se encuentra formulado en Leibniz (*Theod.*, II, &224): "Posible es lo que no implica contradicción, es decir, lo que no es posible" (*Ontol.*, &85). Desde este punto de vista la posibilidad queda definida como simple ausencia de la imposibilidad, esto es, como necesidad negativa. La concepción del S. en términos de posibilidad era, por lo tanto y en esta doctrina, una simple apariencia. Kant ha visto con mucha firmeza lo que se escondía detrás de esta apariencia. "El juego de prestidigitación -ha dicho- por el cual la posibilidad lógica del concepto (que no se contradice) se cambia con la posibilidad trascendental de las cosas (por la cual al concepto corresponde un objeto) puede engañar y dejar contentos sólo a los inexpertos". La "posibilidad real" es la dada por una intuición sensible, o sea por la experiencia actual o posible (*Crítica R. Pura*, Analítica de los principios, cap. III). En consecuencia, "S. no es un predicado real, o sea un concepto de algo que se pueda agregar al concepto de una cosa... Si yo digo Dios es o hay un Dios, no afirmo un predicado nuevo del concepto de Dios, sino sólo el concepto en sí con todos sus predicados y el objeto en relación con mi concepto. Ambos deben tener exactamente el mismo contenido, pero nada se puede agregar de más al concepto que expresa simplemente la posibilidad cuando pienso al objeto como dado (con la expresión: "Él es")" (*Ibid.*, El ideal de la razón pura, sec. IV). Desde este punto de vista, resulta evidente el carácter limitado y condicional de toda posibilidad o S. y, por lo tanto, el carácter ficticio o fantástico de una "posibilidad absoluta" o sea de una posibilidad que valga bajo todo aspecto (*Ibid.*, Analítica de los principios, Refutación al idealismo). Las siguientes doctrinas hacen referencia a esta interpretación del significado del S. en la filosofía contemporánea:

a) las teorías que en la matemática, en la física y en general en las ciencias definen la existencia como modo de S. particular, por ejemplo, como "ausencia de contradicción" o "posibilidad de construcción" o "posibilidad de verificación".

La modalidad no necesaria del S., definido de tal manera, resulta evidente.

b) las formas del empirismo que reconocen el S. sólo a los objetos de experiencia posible. La posibilidad de la experimentación y de la observación define en este caso el significado del S.;

c) las teorías filosóficas que afirman la primacía de la posibilidad. Tales teorías encuentran su precedente en la filosofía de Kierkegaard, que por primera vez propuso una interpretación de la existencia humana en términos de posibilidad. Por otro lado, el mismo punto de vista se puede reconocer en algún aspecto de la filosofía de Husserl y en las doctrinas que se fundan en ella. Aun cuando Husserl dé privilegio al S. de la conciencia y lo considere, a diferencia de la realidad de las cosas, como necesario, el análisis fenomenológico es para él un análisis de posibilidad. Para dicho análisis, según lo manifestara Heidegger (*Sein und Zeit*, &7 C; *trad. esp.*: *El ser y el tiempo, México, 1962, F.C.E.*): "Más alta que la realidad está la posibilidad". Dice Husserl: "La existencia para mí de una naturaleza, de un mundo de la cultura de un mundo de seres humanos con sus formas sociales, etc., quiere decir que existen para mí posibilidades de experiencias correspondientes, como susceptibles de entrar para mí en juego en todo momento, de ser desarrolladas libremente en cierto *estilo sintético*, tenga o no en realidad experiencia justamente de tales objetos. Quiere decir, además, que existen para mí otros modos de conciencia correspondientes a ellos, asunciones vagas y posibilidades de esta índole, y que les pertenecen también posibilidades de confirmación o decepción por obra de experiencias de un tipo trazado de antemano" (*Méd. Cart.*, &37). Como resulta de este significativo paso, el análisis fenomenológico es un análisis en términos de posibilidad, lo que quiere decir: la posibilidad es el significado primario que ella atribuye al ser. Lo mismo sucede en el existencialismo. Heidegger ha dicho: "El 'ser ahí', en cuanto comprender, proyecta su S. sobre posibilidades" (*Sein und Zeit*, &32; trad., esp.: *El ser y el tiempo, México, 1962, F.C.E.*) y en realidad todos los análisis de Heidegger tienen como tema las posibilidades del ser-ahí, las cuales constituyen el tema de la analítica existencial. Del mismo modo, para Jaspers, las posibilidades objetivas constituyen la existencia misma (*Phil.*, &18); y Sártre afirma que "lo posible es una estructura del para-sí, o sea de la conciencia" (*L´être et le néant*, p. 34). Es cierto que de esta estructura, para Sartre, se distinguiría el S. *en sí*, o sea el S. del fenómeno que no sería ni posible ni necesario, sino simplemente existente. Ya que, por otra parte, Sartre atribuye a este mismo S. el carácter de la contingencia y no considera posible un análisis del S. en sí sino a partir del S. para sí, o sea de la conciencia, la primacía de la posibilidad es, por lo tanto, evidente en esta doctrina.

Aún debe observarse que uno de los caracteres de la concepción en examen es el rechazo explícito o el abandono de la tentativa de una solución simple y global del problema del S. y, por lo tanto, del tratamiento "metafísico" de este problema. El reconocimiento del significado del S. como posibilidad exige, en efecto, que se pase inmediatamente a la consideración y al estudio de las posibilidades mismas, en los campos específicos en los cuales encuentran su acondicionamiento y, por lo tanto, su "realidad". Así, pues, no es posible desarrollar una metafísica de la posibilidad sobre el modelo o en sustitución de la metafísica clásica de la necesidad. Una tentativa de esta naturaleza no tendría como resultado más que la vuelta pura y simple a la metafísica de la necesidad, como ha sido demostrado por el mismo Heidegger, el cual, una vez abandonado el terreno del análisis existencial para la elaboración del "problema del S. en general" ha vuelto a las tesis clásicas de la metafísica tradicional con el reconocimiento de la necesidad del S. (*Einführung in die Metaphysik* ["Introducción a la metafísica"], Tübingen, 1953). *1, pp. 1046,1050-1057.*

"Una revisión de los autores que destacan su nombre en los planos del existencialismo, el espiritualismo e incluso la poesía, así como la doctrina teológica y humanista nos llevan a observar inicialmente la participación del filósofo alemán Georg Friedrich Wilhelm Hegel, digno e ilustre representante del idealismo especulativo desarrollado en Alemania hacia 1800; tras la renovación del interés en la metafísica por Spinoza y bajo la influencia del método de Kant y de la concepción del mundo de Goethe, estudia la teología estrechamente con Hölderlin y Schelling impresionado por la Revolucion francesa y la Antiguedad griega. El ideal de la realización del reino de Dios como el reino de la libertad marca toda su filosofía. La obra de Hegel testimonia una gran penetración y un pensamiento equilibrado y sistemático semejante al expuesto por Aristóteles y Tomás de Aquino... En 1806, en su libro *Die Phänomenologie des Geites* expone una introducción a su sistema, dice que las

formas bajo las cuales aparece el espíritu son escalones del desarrollo de la conciencia, un desarrollo dialéctico, pues se efectúa por antítesis que se resuelven en síntesis, punto de partida a su vez de una nueva negación, que tenderá nuevamente a una síntesis superior. Esta dialéctica es el motor del universalismo hegeliano; ella da razón de los contrastes de la realidad, aún admitiendo su carácter relativo, y ve, en lo absoluto, el conjunto sistemático de esta relatividad. Toda realidad es, pues, concebida como limitación de lo absoluto por sí mismo. El absoluto, deviniendo finito, se revela y halla en esta revelación la propia realización. La filosofía es la ciencia de este absoluto: su postulado es la identidad de naturaleza entre principio del universo y razón humana: el absoluto es la Idea. Asimismo, la lógica es la ciencia de la idea en sí; la filosofía de la naturaleza estudia el otro aspecto de la idea, en cuanto principio del mundo de la experiencia; mientras que la filosofía del espíritu analiza el retorno de la idea sobre sí misma a medida que atravieza las etapas de la espiritualidad subjetiva, objetiva y absoluta. Esta filosofía concibe la historia del mundo como el proceso en el que el espíritu toma conciencia de su ser y por el hecho lo realiza. La realidad es la substancia del espíritu. Por ello el fin de la evolución histórica está determinado: toma de conciencia por el hombre de su valor infinito y libertad para todos los hombres". *11, pág. 136.*

Johann Friedrich Herbart, otro filósofo alemán fundador de la psicología asociacionista, "ocupando la cátedra de Kant en Königsberg en 1809, escribe: *Briefe über die Anwendung der Psychologie auf die Pädagogik*". Más adelante, con *Umriss pädogogischer Vorlesungen* , registra sus ideas bajo la fuerte influencia de Platón, Kant y Wolff. "Su concepción de la libertad y su teoría del "yo" constituyen una reacción clara contra la filosofía de Fitchte. En Schiller apoya sus ideas estéticas y las pedagógicas en Pestalozzi. {Herbart es el fundador de la pedagogía sistemática científica y escribe otras obras: *Allg. Pedagogik* (1806), *Metaphysik und Mathematik* (1825)}". *11, pág. 138.*

Entre estos autores también se encuentra Sören Aaby Kierkegaard, "teólogo y filósofo danés quién con una escuela pietista y bajo la influencia del romanticismo y de la escuela Hegeliana sólo publica bajo su propio nombre algunas obras edificantes. Con aquellas de filosofía y estética son con las que ejerce una gran influencia sobre el pensamiento moderno de ese tiempo, o sea, la filosofía existencial y la teología dialéctica,... Todas se caracterizan por el análisis de la existencia humana. Contrariamente al idealismo especulativo de Hegel, Kierkegaard no coloca en primer plano a la razón o a la idea, sino a la existencia, que es lo verdaderamente original, donde el hombre se descubre como individuo. Con pasión, Kierkegaard procura despojar al individuo y a su responsabilidad de la escoria de la cultura y de los elementos de su contorno como lo son el sistema filosófico, la uniformización social (matrimonio, profesión, colectividad) y la religión cristiana entre otras. Los estados en que Kierkegaard analiza la existencia son: la estética que es igual a la vida instintiva irreflexiva, la ética que es la toma de conciencia moral y el hombre del deber y finalmente el estado religioso. Según este teólogo, el verdadero cristianismo coloca al hombre ante la paradoja absoluta que sólo la fe puede superar. Sus estudios sobre la falta, el pecado, la angustia, son los que le han valido una notable influencia en el pensamiento de nuestro tiempo, a pesar de ser prácticamente desconocido hasta la primera Guerra mundial". *11, pág. 167.*

Louis Lavelle y René Le Senne fueron dos importantes filósofos franceses nombrados los jefes de la "Filosofía del espíritu" en la escuela espiritualista que tuvo un papel muy importante en Francia a mediados del presente siglo. "El punto de partida de Lavelle es el Ser y a partir de éste examina a Dios, al mundo y al hombre; sus obras principales son: *La présence totale* de 1934 y *Les puissances du moi* escrita en 1948. Le Senne por otra parte, fue influenciado por Heymans y estudió problemas de caracterología y moral. Entre sus obras se encuentran: *Introd. á la philos.* escrita en 1925 y *Traité de caractérologie* de1946". *11, pp. 170 y 172.*

Edmund Husserl filósofo alemán, es el fundador de la fenomenología contemporánea. "En su *Logische Untersuchungen* (1900-1901), expone sus investigaciones anteriores a la fenomenología, en sus *Ideen zu einer reinen Phänomenologie* en 1913, elabora el método fenomenológico, con fines de aplicación general (*Wesensschau*: visión de las esencias, reducción y análisis intencionales) que habría de conducir a una renovación de la sistemática filosófica. La mayoría de estos temas fueron retomados y profundizados en publicaciones posteriores a su muerte. Husserl, aunque no siempre seguido (A. Pfänder, M. Geiger, M. Scheler, M. Heidegger, E. Stein, L. Landgrebe, E. Fink y M.

Farber entre otros), fue el jefe indiscutido de la fenomenología contemporánea cuyo órgano de expresión fue *Jahrbuch für Philosophie u. Phänom. Forschung* (1913-1930). La influencia de Husserl fue grande, no sólo en Alemania, sino también en Holanda (H. J. Pos), Bélgica (E. de Bruyne, A. de Waelhens), Francia (G. Berger, M. Merleau-Ponty, J.-P. Sartre), en América y otros países. Los existencialistas adoptaron sobre todo, su doctrina de la intencionalidad y su método analítico intencional". *11; pág. 145.*

Por otra parte, se encuentra un filósofo alemán muy importante dentro de este bagage ideológico, Karl Jaspers. "El comienzo del existencialismo se lo abrió una tipología de las Weltanschauungen (concepciones del mundo) o ideologías, donde manifestó una neta preferencia por la mentalidad "entusiasta", pariente cercano de la concepción mística. Expone que el ideal es abandonarse con amor, pero con plena conciencia del riesgo, siempre a la plenitud infinita de la existencia. Ésta escapa a la razón y está llena de contadicciones y sufrimientos sobre todo en las situaciones marginales impenetrables e ineluctables como lo son el pecado, el conflicto, el azar y la muerte. Afirma que el hombre lucha contra el infinito para encontrar el camino de sí mismo, entre los extremos del caos y del formalismo, de lo impersonal y del aislamiento individualista. Es un proceso de metamorfosis dialéctica dice; prosigue el camino a la deriva, sin arribar definitivamente a su término. En su obra *Philosophie* (3 vol. 1932-1948), Jaspers describe esta lucha como trascendencia de lo empírico y transparencia simbólica del mundo de lo vivido, de la experiencia, donde lo absoluto aparece como inaccesible. El autor muestra con ello, una auténtica personalidad, surgida del liberalismo luterano y formada en la escuela de Kant, de Kierkegaard y Nietzsche. Escribió en 1913, *Allgemeine Psychopathologie* en su calidad de psiquiatra en el que no traza fronteras entre la psicopatología y la psicología, porque lo que cuenta para él, es el hombre enfermo no la enfermedad y en 1919 llega a la filosofía con su escrito: *Psychologie der Weltanschauungen*". *11, pág. 162.*

Sucesor de Husserl, filósofo alemán, Martin Heidegger da a la fenomenología, un giro existencialista. "Heidegger centra su atención en el ser, cuyo sentido es precisado en el horizonte del tiempo y sobre la base de un análisis de la existencia humana en una "ontología fundamental". En esta "Gigantomaquia", las conclusiones de Heidegger permanecen abiertas y pueden variar todavía... Sin embargo, la importancia de su análisis de la existencia humana y su método influído en gran parte por Husserl, y en buena medida por Kant, Kierkegaard, Dilthey y Nietzsche, como también por grandes poetas como Hölderlin, Rilke y Trakl, es inestimable para la filosofía occidental contemporánea y desde luego, para las ciencias humanas. Su prosa, original y muy sugestiva, ha contribuído a ello, aunque paralelamente ha suscitado también oposiciones. Heidegger es muy versado en la historia de la filosofía, y ha recreado de manera distintiva, la imagen de varios grandes filósofos presocráticos, Kant, Nietzsche, y otros. Su obra principal es *Sein Und Zeit* escrita en 1927; otras obras importantes son: *Was ist Metaph* de 1929, Holzwegw de 1950, *Der Satz vom Grund* de 1957, etc". *11, pág. 137.* Al exponer sus ideas sobre la concepción del "uno" al rededor del ser dice: "El "uno", que no es nadie determinado y que son todos, si bien no como suma, prescribe la forma de ser de la cotidianidad". Y más adelante agrega: "El "uno", con el que se responde a la pregunta acerca del "quién" del "ser ahí" cotidiano, es el "nadie", al que se ha entregado en cada caso ya todo "ser ahí" en el "ser uno entre otros". "Al "ver" óntico-ontológico exento de prevenciones se le desemboza como el "sujeto más real" de la cotidianidad"..."El uno" tampoco es lo que se dice un "sujeto universal" que flote sobre otros muchos. A esta manera de concebirlo sólo se puede llegar cuando no se comprende como forma de ser del "ser ahí" el ser de los "sujetos", sino que los toma por "casos" efectivamente "ante los ojos" de un género de la misma índole. En esta manera de tomarlo no hay más posibilidad ontológica que la de comprender todo lo que no es "caso" en el sentido de la especie y el género". *35, pp. 143-145.*

"El "uno" *es un existenciario inherente como fenómeno original a la constitución positiva del "ser ahí"* y que tiene diversas posibilidades de concreción dentro de la forma de ser del "ser ahí". "El "sí mismo" del "ser ahí" cotidiano es el "uno mismo", que distinguimos del "sí mismo" propio, es decir, realmente "empuñado". En cuanto "uno mismo" es el "ser ahí" del caso "disipado" en el "uno" y tiene primero que encontrarse. Esta disipación caracteriza al "sujeto" de la forma de ser que conocemos como absorberse, "curándose de", en el mundo que hace frente inmediatamente. Si el "ser ahí" es familiar para sí mismo como "uno mismo", esto quiere decir al par que el "uno" diseña la interpretación

inmediata del mundo y del "ser en el mundo". "El "uno mismo", por mor del cual es cotidianamente el "ser ahí", articula el plexo de referencias de la significatividad. El mundo del "ser ahí" da la libertad a los entes que hacen frente sobre el fondo de una totalidad de conformidad que es familiar al "uno" y dentro de los límites fijados con el término medio del "uno". *Inmediatamente* es el "ser ahí" fáctico en el "mundo del con" descubierto en el término medio. *Inmediatamente* no "soy" "yo", en el sentido del "sí mismo" peculiar, sino los otros, en el modo del "uno". Partiendo de éste y como siendo éste resultó "dado" inmediatamente a mí "mismo". Inmediatamente es el "ser ahí" "uno" y regularmente sigue siéndolo. Cuando el "ser ahí" descubre y se acerca realmente el mundo, cuando se abre a sí mismo su ser propio, siempre tiene lugar este descubrir el "mundo" y abrir el "ser ahí" como quitar de en medio los encubrimientos y oscurecimientos, como un destruir las desfiguraciones con que el "ser ahí" se echa el cerrojo a sí mismo". "Con la exégesis del "ser con" y del "ser sí mismo" mediante el "uno" está respondida la pregunta acerca del "quién" de la cotidianidad del "ser uno con otro". Estas consideraciones han aportado al par una comprensión concreta de la estructura fundamental del "ser ahí". El "ser en el mundo" se ha hecho visible en su cotidianidad y término medio". *35, pág. 146.*

Gabriel Marcel, es otro filósofo francés, "considerado como el principal representante del existencialismo cristiano... A fin de permanecer abierto a las cuestiones concretas que debe afrontar el hombre, su pensamiento rechaza todo sistema. En la distinción entre misterio y problema ha puesto especial acento. Para él, el hombre es un ser-en-el-mundo que, sin embargo, trasciende el mundo por ser-en-Dios. Algunas de sus obras filosóficas son: *Journal métaphysique* de 1927, *Être et avoir* de 1935; *Le mystère de L'être* de 1951; *L'homme problématique* de 1955". *11, pág. 180.*

Otro filósofo francés Maurice-Jean-Jacques Merleau-Ponty, ocupó una posición importante en la filosofía existencial francesa, "habiéndose preocupado especialmente del papel de la misma en el fundamento de las ciencias, la biología, la psicología y de la sociología. Para Merleau-Ponty la cuestión fundamental del ser es la percepción, de la cual trató de analizar el aspecto intelectual y social. Entre sus escritos están: *Phénoménologie de la perception* escrita en 1945, *Sens et non-sens* de 1948 y *Signes* de 1960". *11, pág. 187.*

2.1.2 Algunas consideraciones filosóficas del ser; existencialismo y consciencia.

El existencialismo se define por ser "la corriente filosófica que considera la existencia concreta del hombre como el verdadero objeto de toda filosofía, como lo hace la filosofía existencial alemana (Heidegger, Jaspers, *-Filosofía existencial-*). Son, sin embargo, principales representantes de esta tendencia los filósofos franceses Sartre, Merleau-Ponty y Gabriel Marcel... El existencialismo ha renovado la reflexión sobre el ser humano y el sentido de su existencia, no partiendo a priori de la razón ni de la ciencia sino de la existencia en sus manifestaciones concretas. Una de las características del hombre, según Sartre, está en que no es un ser fijado de antemano, sino que se construye a medida que existe; el hombre se crea a sí mismo realizando sus posibilidades. En el análisis de la conciencia, Sartre se alínea en la tradición clásica que parte de Descartes, pero rompe al mismo tiempo con ella poniendo de manifiesto los aspectos negativos de la conciencia. Ante el dilema "libertad o determinismo", opta por la primera: el hombre está condenado a ser libre y esta libertad es absoluta. Existir consiste en elegir en situaciones concretas. El hombre se elige y elige sus posibilidades, incluso su nacimiento, en la medida en que adopta una posición al respecto. El reverso de esta libertad absoluta es la responsabilidad, respecto de lo que se es y del mundo. En tanto que Sartre es resueltamente ateo -el ser no tiene razón ni causa, y es pura contingencia-, Marcel y otros existencialistas encuentran un fundamento positivo en el pensamiento cristiano. Marcel destaca el misterio, como tema de la doctrina del ser, en oposición al problema, como tema de la ciencia". *11, pág. 109.*

El término conciencia y sus atributos hallan entonces su origen en la filosofía existencial a partir de los constructos mencionados en los párrafos anteriores, siendo la noción primordial de la filosofía moderna y de la psicología. No obstante, "es imposible dar una definición estricta de la misma; es decir: tener conocimiento de, comprender, es insuficiente. El mejor método para definir las diversas acepciones en las que se emplea el término conciencia, es partir, en cada caso, del término

considerado como contrario. a) El término conciencia expresa frecuentemente una diferencia fundamental entre los seres vivientes (hombre, animal) y los objetos inanimados. Se le niega a las cosas (piedras, nubes) y se le atribuye a los seres humanos, en algunos casos también a los animales. Esta concepción, que deja de hecho de lado el reino vegetal, es característica de ciertas tendencias de la psicología científica occidental (muy distinta es la mentalidad de los niños y de los pueblos llamados primitivos, lo mismo que ciertas filosofías monistas de India y Europa). b) Un sentido más restringido se desprende cuando se oponen los actos conscientes a los automatismos. Conciencia quiere decir entonces: darse cuenta de algo a lo que no prestaba atención, ver solamente después que algo ha ocurrido, por ejemplo, cuando uno se sorprende de haber realizado un acto sin haberse dado cuenta. c) El tercer sentido aparece cuando comparamos nuestro depósito de conocimientos y de experiencias con lo poco que usamos realmente en un momento determinado. La conciencia designa entonces aquello que existe en potencia, de lo que disponemos en principio, pero que no es realizado, que no está presente en la situación actual. d) La doctrina psicoanalista admite una acepción que no coincide con ninguna de las precedentes.

A la conciencia se oponen entonces el inconsciente, formado por tendencias e instintos o pulsiones primitivos no admitidos por la parte consciente de la personalidad o que han sido reprimidos del campo de la conciencia debido a que son penosos o nocivos. En este sentido, inconsciente es lo que no es accesible a la conciencia, pero puede manifestarse de diferentes modos. La conciencia, en esta cuarta acepción, comprende lo que está actualmente presente, lo que está disponible y también el preconsciente. e) En una quinta acepción, conciencia se emplea en el sentido de: reflexión, examen lúcido. Se habla, por ejemplo, de un hombre de conciencia viva, de elección consciente". Una cuestión muy importante en psicología es saber en qué medida y cómo los datos de la conciencia pueden servir de punto de partida a la edificación de una verdadera ciencia de la vida psíquica, el Conductismo, el Psicoanálisis y la Psicología Fenomenológica son los estructos teóricos que han abordado de manera amplia éstos atributos de la mente humana. "En la filosofía moderna, la conciencia se ha convertido en una noción fundamental. Si bien el término fue usado primeramente por Ch. Wolff, el pensamiento moderno desde Descartes, apartándose de la filosofía antigua y medieval, coloca la base del *cogito* en la certidumbre de la conciencia del yo. De aquí surge la distinción moderna entre sujeto y objeto. El pensamiento moderno se ha convertido, de alguna manera, en filosofía de la conciencia. Esta concentración en el sujeto y en la conciencia es aún más marcada en Kant y en las doctrinas inspiradas en él (idealismo)". *11, pp. 63-64.*

Tomando como referencia última a la psicología fenomenológica, que ha retomado valores de línea humanista nacidos en la propuesta existencial; Frankl por ejemplo, habla de los valores, abstracciones y adjudicaciones morales (significados, sentido de vida) que el hombre otorga a su ser a lo largo de la existencia. En su libro *"Psicoanálisis y existencialismo"*, dice en su capítulo de *El sentido del dolor:* "Cuán profundamente arraigado se halla el sentido de lo emotivo nos revela el siguiente hecho. Hay melancolías en las que no ocupa un primer plano sintomatológico el afecto de la tristeza (como ocurre generalmente), sino, por el contrario, los pacientes se quejan precisamente de su incapacidad para sentirse tristes, para llorar, acusándose de su frialdad como si estuviesen interiormente muertos: nos referimos a los casos de la llamada *melancolía anaesthetica.*"..."El hecho paradójico de que quien padece de melancolía anestésica sufra por su incapacidad de sufrir no es, en realidad, sino una paradoja psicopatológica, cuya solución nos ofrece la clave el análisis existencial". *27, pág. 165.* Es una incapacidad para no sentir (en contraposición con el principio del placer propuesto por el psicoanálisis). "Al creer que con el acto emotivo al que se silenció, por así decirlo, por medio del aturdimiento, borra también del mundo el objeto mismo de la emoción, como si lo que se arrincona en la ignorancia desapareciese, por ello, de la realidad. Ni el acto de mirar una cosa da vida al objeto, ni el apartar la vista de él lo hace desaparecer; tampoco el hecho de reprimir una emoción de duelo anula la realidad deplorada. De aquí que la sana sensibilidad del doliente se rebele también...". *27, pág. 164.*

En cuanto a la conciencia y su realidad, también se encuentra el tema de la muerte; "la muerte -este paradigma de lo ineluctable y lo irreversible- no se borrará, por tanto, simplemente porque se la empuje al rincón de lo inconsciente; tampoco por el hecho de que quien la llora, no sabiendo sobreponerse a su dolor, vaya a refugiarse en la inconsciencia absoluta, en la inconsciencia y la irresponsabilidad de su propia muerte; (como un ejemplo: la embriaguez es algo positivo en

comparación con el mero adormecimiento. La esencia de la embriaguez consiste en un apartar el mundo objetivo del ser y refugiarse en la vivencia de una "disposición interna", en la vida en un mundo de apariencias. En cambio, el adormecimiento de la conciencia lleva a la inconsciencia de la desdicha, a una "dicha" en el sentido negativo de Schopenhauer, a una actitud de Nirvana)". *27, pp.164-165.* Pero éste y otros temas adjudicados a los principios de la consciencia y por ende a la estructura yoica y su dinámica psíquica (subjetividad), se revisarán con mayor detalle en los siguientes dos capítulos.

Referencia Bibliográfica Capítulo 2.

1. 1, pp. 1046, 1050-1057.
2. 11, pág. 136.
3. 11, pág. 138.
4. 11, pág. 167.
5. 11, pp. 170 y 172.
6. 11, pág. 145.
7. 11, pág. 162.
8. 11, pág. 137.
9. 35, pp. 143-145.
10. 35, pág. 146.
11. 11, pág. 180.
12. 11, pág. 187.
13. 11, pág. 109.
14. 11, pp. 63-64.
15. 27, pág. 165.
16. 27, pág. 164.
17. 27, pág. 164-165.

"LA REPUTACIÓN QUE NOS FORJAMOS ANTE NOSOTROS MISMOS -NUESTRA AUTOESTIMA- ES EL ÚNICO FACTOR DE FUNDAMENTAL IMPORTANCIA PARA ALCANZAR LA PLENITUD". BRANDEN, *1992.*

CAPITULO III.

3.1 Autoestima positiva e integración de la personalidad.

3.1.1 Autoestima e integración yoica.

Rogers, en 1961 y luego en 1969, de manera similar a algunos autores como Snygg y Combs, Angyal y Maslow, mantuvo la teoría de que el organismo constituye un sistema dinámico monista en su totalidad, donde un impulso basta para explicar toda la conducta, implicando así mismo que el comportamiento se desenvuelve según las directrices de la naturaleza del organismo, existiendo así, una fuerza motivadora por un lado y por otro un único objetivo vital. De esta manera el organismo según esta teoría, se realiza en principio, de acuerdo con la orientación trazada exclusivamente por la herencia y luego conforme madura se va diferenciando, expandiéndose cada vez más y volviéndose por ello más autónomo y socializado.

En la vida de cada individuo existe un motivador o movimiento propulsor. Este principio es justamente lo que se conoce como la tendencia natural a la vida, al progreso, y es la única fuerza en la que se puede confiar y partir un terapeuta para pretender lograr un empuje en el proceso de un paciente. En 1951, "Rogers advierte que la tendencia a progresar opera sólo en los casos en que las posibilidades han sido percibidas con claridad y simbolizadas adecuadamente. Dice que nadie puede realizarse si no es capaz de discriminar entre las formas de conducta progresivas y aquellas regresivas; si no hay voz interior alguna, ni necesidad organísmica que le indique el camino del progreso ni lo empuje hacia él. Antes de elegir debe conocer, una vez que conoce entonces elige siempre el crecimiento, nunca la regresión. Rogers afirma: "La conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo por satisfacer sus necesidades tal como las experimenta, en el campo tal como lo percibe"." *13, pág. 42.*

Es importante tener en cuenta que aunque las necesidades individuales sean múltiples, cada una de ellas está subordinada a la tendencia básica del organismo de mantenerse y desarrollarse. "En este punto del postulado, Rogers admite que las necesidades aunque no sean experimentadas en forma consciente, es decir, adecuadamente simbolizadas, pueden tener consecuencia u ocasionar también conductas apropiadas. En este punto su fidelidad a su propuesta fenomenológica es distinta en lo que se refiere a los enfoques calificativos cuando habla de las experiencias "tal cual las experimenta o percibe". En 1959, Rogers estableció una distinción entre la tendencia del organismo a realizar y la de autorrealizarse, dijo: "Continuando el desarrollo de la autoestructura, esta tendencia general hacia la realización se manifiesta también en actualizar aquella parte experiencial del organismo que es simbolizada en el sí mismo. Si éste y la experiencia total del organismo son relativamente congruentes, entonces la tendencia a realizar permanece en cierto modo unificada; si son incongruentes, entonces la tendencia general a realizar al organismo puede estar cruzada con el subsistema de ese motivo: la tendencia a realizar al sí mismo". *13, pp. 42-43.*

Por otro lado Hall y Lindzey (1957, 1970) opinan: "a pesar de la índole monista de la teoría motivacional de Rogers, éste señala dos necesidades importantes: la de respeto y la de autorrespeto. Siendo ambas necesidades aprendidas, la primera se desarrolla en la infancia como resultado del amor y del cuidado brindado al bebé, la segunda se establece en virtud de la consideración positiva que éste recibe de los demás. Ambas necesidades también pueden estar en pugna con la tendencia realizadora, deformando así las experiencias del organismo. Nathaniel Branden (1992), autor fenomenológico, también habla del autorrespeto y ofrece, bajo términos sinónimos, una definición de autoestima donde opina que ésta es "ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es un derecho al nacer, la experiencia de ser apto para la vida y para sus requerimientos". Más adelante especifica que ésta consiste en: 1) la confianza en la propia capacidad para pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida, y 2) en la confianza en propio derecho a ser feliz, el sentimiento de ser

digno, de merecer, de tener derecho a afirmar las propias necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos personales. Dice: "La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia". *7, pág. 36.*

3.1.2 El sentido del sí mismo; pilar dual de la autoestima positiva.

"El individuo siempre tendrá más de una necesidad y nunca habrá una solución única a todos los problemas de su propia existencia. Un sentido bien desarrollado del sí mismo es una condición necesaria pero no suficiente para el bienestar personal. Su presencia no garantiza satisfacción, pero su falta produce indefectiblemente algún grado de ansiedad, temor, frustración, desconcierto, desesperación. La autoestima se proclama entonces, como una necesidad básica o nuclear en virtud de que su ausencia (relativa) traba y corrompe la capacidad de funcionalidad individual y social. Por eso se dice, tiene valor de supervivencia. Si el individuo tiene confianza objetiva en su mente y en su valor, si se siente seguro de sí mismo, es probable que piense que el mundo está abierto y dispuesto para él y responda apropiadamente a los desafíos y oportunidades que ella le ofrece. La autoestima fortalece, da energía, motiva. El amor propio impulsa a alcanzar logros y permite complacer y enorgullecer a cada individuo de sus propias capacidades y logros, le permite en consecuencia experimentar satisfacción". *7, pág. 38.*

Siguiendo el criterio del autor, "la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados: 1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia) y 2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)". Opina que la autoestima como experiencia psicológica realizada plenamente es la suma integrada de estos dos aspectos. Donde *autoeficacia* significa confianza en el funcionamiento de la propia mente, en la propia capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, elige, decide; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los propios intereses y necesidades; en otras palabras, la confianza cognoscitiva en el sí mismo, y *autodignidad* significa seguridad del valor personal per se; una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el sentimiento de comodidad al expresar apropiadamente los propios pensamientos, deseos y necesidades así como aquel referido a la alegría como derecho natural y abierto al sí mismo. "Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima positiva. La falta de cualquiera de ellos la menoscaba. Son las características que definen al término debido a que son fundamentales. No representan significados derivados o secundarios sino la esencia de la autoestima". *7, pág. 44.* "Por un lado, la experiencia de la *autoeficacia* genera el sentido de control sobre la propia vida, que se asocia con el bienestar psicológico, la sensación de estar en el centro vital o núcleo de la propia existencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos. Y por otro, la experiencia de la *autodignidad* posibilita un sentido benevolente no neurótico de comunidad con otros individuos, la fraternidad de la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los humanos o del hundimiento en la comunidad". Vale la pena destacar que si bien en una persona siempre habrá fluctuaciones inevitables en sus niveles de autoestima como los tendrá en todos los estados psicológicos, un terapeuta siempre debe partir en su trabajo humano en términos *del nivel promedio de autoestima* de cualquier persona. Cuando Branden se refiere a los conceptos sobre autoeficacia y autodignidad como factores integradores de la autoestima, destaca la importancia de observarlos siempre en el contexto de la realidad, no en el de los sentimientos generados por deseos o afirmaciones del individuo. Afirma: "...Una de las características de las personas con autoestima positiva es que tienden a evaluar sus habilidades y logros de forma objetiva, sin negarlos ni exagerarlos". *7, pág. 60.*

3.1.3 Actitudes de autoestima positiva.

"Hay algunas formas bastante simples y directas en las que la autoestima positiva se manifiesta en nuestro interior son: *un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos, *serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos, *comodidad al dar y recibir cumplidos,

expresiones de afecto, aprecio, etcétera, *apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de "perfección", *nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos, *armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos, *una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vida nuevas, *si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos, *capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y los demás, *flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota, *comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en nosotros mismos y en los demás, *capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés; y luego, a nivel puramente físico, se pueden observar características tales como: *ojos despiertos, brillantes y vivaces, *rostro relajado que (salvo en caso de enfermedad) suele tener color natural y vitalidad en la piel, *mentón en posición natural y alineado con el cuerpo, *mandíbula relajada, *hombros relajados aunque erguidos, *manos que tienden a estar relajadas, gráciles y quietas, *brazos relajados y en posición natural, *postura relajada, erguida, bien equilibrada, *modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero), *voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara." En este punto observa que el tema de la relajación se repite una y otra vez. Implica que el yo no se esconde de sí mismo y que no lucha contra quien es. La tensión crónica trasmite mensajes de división interna, de autoevasión y autorrepudio o bien, de que se niega o reprime algún aspecto del sí mismo. *7, pp. 68-70.*

3.1.4 Autoestima y compromiso con la consciencia.

En opinión de que la autoestima y el autorrespeto que ésta genera, dice que el conocimiento del yo por sí mismo actúa como cualquier otro conocimiento sobre quién ejerce, convirtiéndose en poder, seguridad, certidumbre y serenidad. "Cada vez que se observan hombres, mujeres o infantes con una autoestima positiva, se detecta también un fuerte compromiso con la consciencia como modo de vida. Viven *conscientemente*. Les interesa saber qué están haciendo cuando actúan, comprenderse a ellos mismos y al mundo que los rodea; inclusive la retroalimentación que reciben, que les informa si están o no en buen camino con respecto a sus metas y fines." En *El Respeto hacia uno mismo*, Branden denomina a esta actitud "la voluntad de comprender". *7, pág. 77.* En esta representación subjetiva, Frankl habla de la realidad fenomenológica como la realidad emocional (*logique du coeur)* que hace que el hombre tienda siempre, sea que sienta una emoción de alegría o de pena, a mantenerse anímicamente "activo", es decir, a no caer en la apatía que en todo caso es la contrapartida de los artefactos psicológicos o construcciones teóricas.

Con las especificaciones anteriores, se puede advertir cómo el afecto y la recreación interna y psicodinámica del individuo, colabora, integra y consolida al yo. Fromm en 1950 dijo que "para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame...el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad. La gente cree que el amor es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar -o para ser amado por él". *3, pág. 82.* Sin embargo, "analizando las palabras de Fromm, lo que para él es el desarrollo caracterológico de la persona, podría implicarse en lo que es la identidad del yo,...es el más alto nivel de organización de los procesos de internalización. En general "la identidad del yo se refiere a la organización general de las identificaciones e introyecciones, bajo el principio orientador de la función sintética del yo" (Kenberg, 1991). Un individuo que ha logrado organizar las identificaciones e introyecciones, sin que queden huecos en su yo, logra una identidad íntegra que le ayudará a darse a los demás, tendrá la capacidad de amar y confiará principalmente en sus cualidades como ser humano. *3, pág. 84.*

Minerva Alonso (1995), al hablar de relaciones interpersonales, habla "de las relaciones que existen entre el individuo y el resto del mundo, desde sus padres, familiares, vecinos, amigos, hasta parejas, pasando por múltiples relaciones más, en donde no se ven involucrados los sentimientos". Dice: "El individuo debe estar consciente de que él es él, de que es único y desde ahí, partir al conocimiento de

que cada una de las personas con las que trata también es única e irrepetible, de que tienen su propia forma de pensar, que puede ser similar o diametralmente opuesta a la suya y no por eso carecer de valor. Si el individuo entiende ésto, cognoscitivamente hablando, de una manera alejada, es decir, lo entiende como algo más que un conocimiento razonado, sino más como una intuición, será capaz de realizar contactos interpersonales y de involucrarse sin temor a perderse en esa multitud de identidades fuera de él. Será capaz de profundizar, de amar, de entregar y de vivenciarse como un ser único. *3, pp. 88-89.*

Se ha planteado que el mundo interno del yo es la manera en que éste se reconoce a sí mismo o se desconoce, y el mundo externo, la forma en que emite sus respuestas como resultado de sus propios procesos, respondiendo desde sí mismo hacia su entorno. La integración del yo, es decir, la posibilidad de fluir interna y externamente de manera psicodinámica y a través de los afectos, particularmente en relación al sentido de mismidad reflejado en la autoestima, involucra también como proceso, los elementos desconocidos del yo interno que éste repetida y naturalmente intenta adecuar a sí mismo (su yo conocido), favoreciendo con ello las expresiones de amor, tolerancia y respeto hacia el yo interno y los demás yoes. Esto es lo que se conoce por calidad de vida e "integración armónica". La salud mental a partir de esta integración, es entonces, la capacidad del yo para adecuar sus propias necesidades, impulsos y vivencias internas, y manifestarlas al exterior en forma integral, es decir, en funcionamiento armónico, consistente y sólido que le permita mantenerse en la consciencia, intuyendo y reconociendo lo que sucede hacia adentro y hacia afuera de él, teniendo la oportunidad, la tranquilidad y la solvencia de emitir respuestas equilibradas, adecuadas a las demandas existentes hacia dentro y hacia fuera de sí. Refiriendo así, una realidad y una consciencia interna, es decir, una consolidación a través de la salud o la enfermedad siendo siempre ésta expresión exclusiva de la afectividad vivenciada.

El conocimiento y la aceptación de sí mismo por parte del yo, lo acerca hacia la salud mental; la patología en cambio, responde a la incapacidad sentida de relacionarse consigo mismo y aceptar a un yo conflictuado en su realidad interna desconocida. "La patología es el resultado encarnado de las deficiencias no superadas durante las etapas previas del desarrollo total del yo. La salud mental consiste en la capacidad adquirida por el yo durante las etapas previas a su desarrollo total, pudiendo integrarse y desintegrarse de manera dinámica, esto es, no quedándose desintegrado ni colapsado... La personalidad de todo individuo si se sujeta a tensiones que producen angustia, más allá de los límites de su capacidad para adaptarse, puede llegar a desorganizarse". *3, pág. 95.* La patología es la respuesta de una personalidad que no se ha integrado adecuadamente, por tanto, es una identidad mal integrada que carece de madurez emocional, fuerza de carácter, incapacidad para manejar emociones conflictivas y que vive en un desequilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad circundante, en donde las diferentes partes integrantes de la personalidad se viven separadas, escindidas sin lograr una fusión entre ellas.

Los desórdenes mentales no tienen límites indicados, prefijos, sustituibles o anticipados, entonces el comportamiento adquiere un carácter progresivo que puede demostrar fluidez y constructividad, o escases de conocimiento y fragilidad; el manejo de las realidades internas y externas pueden coadyuvar a la fluidez o llegar al desprendimiento de una de ellas. "Tanto para Rogers como para Ainsenson Kogan, el sí mismo es la unidad, el núcleo del individuo donde hay una estructura y flexibilidad funcional que le permite al individuo vivirse como único y diferente. Esto como ya se ha visto, tanto Klein como Horney y Herrasti lo denominan salud mental, en donde el yo tiene la capacidad de mantenerse intacto a pesar de las circunstancias externas que se presenten". *3, pág. 155.*

Partiendo de estos principios, la educación parental como inicio, y la social como consecución, resultan determinantes en la dirección ética del yo. Bajo el rubro de la aceptación positiva y, en el mejor de los casos, puede concretizarse la colaboración al desarrollo del yo, a través de los modos que, en tono afectivo, se dirigen a través de todos los sentidos. Observar al yo y a su sí mismo con profunda atención, puede significar para éste en sus diferentes lenguajes, que se le tiene en gran estima (que vale por sí mismo), que se le mira de cerca, se le muestra respeto, consideración, se cuida de él, se le muestra agrado, afecto, amor, indicando en este último término, un amor que

admite al individuo como a un ser separado, es decir, independiente, que además permite y aún más, fomenta el hecho de conservar libremente su propia experiencia y sentimientos.

Hiroshi itô describe esta aceptación positiva en el párrafo de su libro que dice:

"Diga lo que diga el cliente mis sentimientos no varían."
"No me entretengo en aceptar o rehusar lo que el cliente dice, o al mismo cliente. Lo único que me interesa es aceptarle."
"En cuanto al cliente me siento igualmente cordial con respecto a sus cualidades como respecto a sus puntos flacos y a sus problemas".
"Ciertamente no se me pasa por las mientes juzgar lo que dice el cliente."
"A mí me gusta el cliente."

Todas estas expresiones parecen estar muy cerca de lo que Goethe expresa con las palabras "veneración", "amor" y "aceptación" o de lo que Laotze llama "benevolencia" (benignidad)". Y cita más adelante al profesor Hara quién en otro momento propuso: "el hombre de gran benevolencia posee un amor que va más allá de la utilidad, un 'corazón vivo' que no cesa de renacer a cada momento y que actúa espontáneamente sin preocuparse lo más mínimo por la recompensa". *41, pp. 92-93.* Afirmación en la que Laotze admite la existencia de una justicia o derecho con respecto a dicha benevolencia (incluída en los factores positivos y socializados inherentes a la esencia del hombre). En este aspecto, Hiroshi itô percibe la diferencia que se da a partir de una diferencia espacio-temporal de dos culturas: entre de la época de Laotze (2500 años atrás), y la actual; hace hincapié en las discrepancias de vida dadas en dos marcos distintos: la sociedad democrática occidental y la historia de la sociedad feudal china en la que no pasaban cincuenta años sin alguna guerra y sus inherentes, resultando para éstos últimos, más cercano y con mayor significado estos conceptos de justicia y deber. Opina, sin embargo, que esta situación teórico-existencial plantea problema grave con respecto, tanto a la posibilidad de la "resurreccción del hombre" en japón actualmente y la duda de si el concepto laotziano de justicia" (deber) no contradice el concepto de "cortesía" que plantea la sociedad analítica occidental.

3.1.5 La comprensión simpática.

En este punto y entrando de lleno a lo que el proceso de dirección moral otorga al individuo, a la familia y por ende a la sociedad a través de la psicoterapia según lo anterior; se ha comprobado que lo que ofrece un apoyo incondicional positivo del yo, tiene que ver con la comprensión simpática que se refiere a una actitud del terapeuta de poderse situar frente al mundo interior del paciente y sentir ese mundo personal "como si fuera propio" sin perder ésta última cualidad. De tal manera que no se vea envuelto en las emociones del paciente: en el enojo, miedo o confusión, poderle transmitir (comunicar) lo que él observa, expresándole los matices de su experiencia que el segundo apenas reconoce. Al servir de espejo ayuda al individuo a ir colocando en orden sus pensamientos y sentimientos, proceso que necesariamente le otorga descanso y le concede la sensación de bienestar y de poder seguir adelante.

El proceso de la simpatía se observa también a través del lenguaje del paciente, donde comunica las ideas y sentimientos que tienen lugar en su mundo interior. Teniendo consciencia de ellos unas veces y otras no, puesto que dicho proceso interno es complejo, sutil e irrepetible en su expresión (pueden ser comportamientos similares que disfracen los mismos contenidos pero que en el yo no sean vividos o expresados exáctamente igual), en ocasiones las imágenes de las emociones vividas, se resisten a ser expresadas verbalmente dado su contenido de dolor, angustia o un sentimiento similar; es justamente aquí, donde el terapeuta puede observar y promover otros lenguajes como el corpóreo, gesticular o postural por ejemplo, a través de los cuales pueda identificar y compensar esa diferencia afectiva. Además, en ocasiones, el lenguaje verbal es insuficiente o poco exacto, pudiendo incluso, desfigurar u oponer significados. Otras veces lleva a cabo varios intentos buscando expresar las vivencias internas de las cuales duda se comprendan del todo (aunque esto es considerado un lenguaje introyectivo más que de análisis compartido). Por tanto, la semántica general se convierte

en un compromiso afectivo que intenta establecer un sistema de leyes generales capaces de captar el sentido de los mensajes en gestos, posturas y palabras empleadas.

"Sea lo que sea, dado que la palabra es un instrumento insuficiente e impropio para mostrar con exactitud nuestros pensamientos y sentimientos, no tenemos más remedio que recurrir, consciente o inconscientemente, a los medios no verbales a fin de compensar esa deficiencia. Tales medios no son, con frecuencia, otros que las expresiones *corporales* de cara, manos, ojos y cuerpo. Y aún así no hay probablemente nadie que no se haya sentido alguna vez irritado por no poder expresar adecuadamente lo que desea. Hay ocasiones en que el cliente renuncia a las palabras y se limita a tratar de expresarse por medio de la expresión corporal. Es un hecho que cualquiera puede perder el uso de la palabra en ocasiones de indignación, gozo, pena o amor extremos. Y es, precisamente, en esos momentos cuando esa persona nos transmite del mejor modo sus sentimientos". (Hiroshi itô plantea con esto, un proceso de comunicación que en figura, va de un círculo donde se encuentran los sentimientos e ideas del cliente, que pasan por los procesos no verbales y llegan a través de la palabra al counselor, y que como proceso, puede ser inverso). *41, pág. 99.*

A esto, el autor propone gráficamente, las diferentes secuencias emocionales que pueden resultar en la relación counselor-paciente. Indica, en sus diferentes figuras, cómo el proceso de auto-objetivación o autoexpresión de ideas y sentimientos del cliente, puede resultar un proceso erizado de dificultades. Mientras que por otra parte el counselor, quién se esfuerza por entender estas ideas y por compartir estos sentimientos puede enfrentarse a una situación en que la sim-patía resulte imposible. Otro caso, cuando el counselor observa "desde fuera", y objetivamente, lleva a cabo una forma de imposición que lleva a un manipulacionismo de los juicios, valoraciones y diagnóstico, imposibilitando cualquier género de simpatía o aceptación. Otra distinta, si el counselor sólo se preocupa por oír las palabras mencionadas, acción que puede viciar, distorsionar u observar las mismas en forma impropia. "La sim-patía *escucha* al corazón no oye palabras. En esa actitud de acercamiento y respuesta a los sentimientos expresados a través de la palabra, la pregunta y el movimiento. Así el counselor responde no a las palabras sino a los sentimientos". Respondiendo intelectualmente y desde el fondo del corazón, "...si el counselor *está* realmente *simpatizando* y al mismo tiempo experimenta un profundo amor y respeto y una total libertad, será capaz de mostrarlo". Lo hará en sus palabras y gestos aún antes de recurrir a la técnica. "Pero fundamentalmente, la sim-patía del counselor se muestra bajo la forma de una *simple aceptación*, y de la *repetición de contenidos y aceptación y clarificación de sentimientos.*

La *simple aceptación* se expresa en palabras tales como "ya, ya", "verdaderamente", "ah", "probablemente", "¿verdad?", etc. La *repetición de contenidos* consiste en repetir casi con las mismas palabras lo que el cliente acaba de decir. En ocasiones la repetición es al pie de la letra. La *aceptación de sentimientos* consiste en expresar aceptación de los sentimientos que se ven aflorar en las palabras del cliente. La *clarificación de sentimientos*, por último, consiste en captar y expresar el sentimiento que el cliente está tratando de expresar en vano a través de sus palabras. Muchas veces no es ni siquiera necesario recurrir a las formas que acabamos de expresar, sino que basta el silencio o los movimientos de la cara y cuerpo para expresar la propia aceptación y sim-patía. Conviene advertir que las fórmulas expuestas no siempre expresan aceptación o sim-patía. Lo importante no es el utilizar estos recursos (técnicas), sino el sentir verdadera simpatía y aceptación". *41, pp. 114-115.*

Para terminar esta idea, la mención del ejercicio afectivo, sobre todo en los padres, es determinante para el fortalecimiento del yo en su sentimiento de bienestar y mismidad, ya que la expresión de los propios sentimientos, aún sin ser verbales indudablemente son advertidos por cada individuo. Aceptar su yo, en los momentos de simpatía, no aceptación, o incompatibilidad, necesariamente favorece al yo; dicho está, que esta actitud le ofrece información, compromiso que significa también, no inducirlo a errores de autopercepción, ni comunicarle elementos o datos inciertos que figuren opiniones subjetivas que parezcan de validez objetiva donde él y otros aceptan, mostrando en inicio, matices subjetivos de fraternidad y compromiso. En estos casos parece, no hay lugar para equívocos, cuestión que de distinta forma pudiese obstaculizar la subjetividad y la creatividad de la persona.

En cuanto a la psicoterapia, en la teoría analítica todavía existen muchos temas que son motivo de controversia respecto de la práctica y de la teoría de la técnica, ya que están envueltas en su desarrollo, en el papel estimulador y recíprocamente dependiente. En sus distintos niveles de desarrollo, la técnica analítica se ha empleado de distintos modos tanto para las finalidades terapéuticas inmediatas como para determinar el posible alcance de la observación y del hallazgo de hechos en general. Los conceptos ayudan a la organización de lo observado en los hechos y al progreso de la exactitud y efectividad de la técnica, produciéndose con ello, una integración de elementos clínicos, técnicos y teóricos en estado de recíproca influencia. Sin embargo, "los conceptos teóricos deficientes y las intuiciones incompletas ha llevado con frecuencia a vicios en la técnica, existiendo muchos ejemplos de adhesión a errores técnicos que acarrean deformaciones e interpretaciones equivocadas de los hechos. En cuanto a la relación de la técnica y de la teoría, siempre que se produce una falta en la integración, es probable que ambos aspectos sufran las consecuencias".

Un defecto en ello puede darse en el transcurso del desarrollo analítico. Hartman opina que es más el que retraza el lado técnico que la teoría o intuición psicológica; dice: "cuando menos, por un cierto tiempo, una corriente de interés del analista por los problemas técnicos ha llevado la delantera, asimilando gradualmente los progresos de la psicología psicoanalítica y de la psicopatología... Freud admitió que se había restringido intencionalmente bastante en la formulación de reglas técnicas y nosotros estamos aún lejos de disponer de una serie de prescripciones técnicas que puedan abarcar cada una de las situaciones dadas... Mientras tanto, estamos tratando de desarrollar ciertas reglas que están entre la generalidad de los principios técnicos conocidos y la especifidad de las experiencias clínicas, ciertos *principia media*. Es decir, estudiamos las variaciones de nuestros principios técnicos de acuerdo con la estructura psicológica de cada paciente, su sintomatología clínica, el nivel de edad y demás". *36, pp. 131-132.*

"Tampoco debemos olvidar que además de la guía intuitiva de nuestra técnica, el trabajo de cada analista con cada uno de sus pacientes en particular, tiene también un carácter verdaderamente experimental. Hay una secuencia contínua de ensayos y errores siempre que comprobamos nuestros procedimientos técnicos por sus consecuencias inmediatas y por sus resultados terapéuticos... *Las implicaciones técnicas de la psicología del yo apuntan, en primer lugar y ante todo, a lo que una intuición más atenta de la defensa nos ha enseñado acerca de la comprensión y el manejo de las resistencias; pero siendo el yo lo que es, esto también significa un progreso en los modos de comprensión y el trato con aspectos de la realidad de la conducta de nuestros pacientes" (Cursivas tesistas). 36, pág. 133.*

3.2 Autoestima: factor básico para la recreación del yo amoroso.

3.2.1 Los padres y su educación.

"Es evidente que la educación puede jugar un rol muy importante. Nadie puede decir cuántos individuos sufren en sus primeros años antes que la psique esté totalmente formada, y es casi imposible que más tarde surja una autoestima positiva, si no se lleva a cabo una intensa psicoterapia. La investigación sugiere que una de las mejores maneras de poseer una autoestima positiva es tener padres que la posean y que la exhiban, como se deja en claro en "*The Antecedents of Self-Esteem*", de Stanley Coopersmith. Además, si tenemos padres que nos educan con amor y respeto, que nos permiten experimentar una aceptación invariable y benevolente, que nos brindan la estructura de apoyo de normas razonables y expectativas apropiadas, que no nos abruman con contradicciones, que no recurren al ridículo, la humillación o el maltrato físico como medios para controlarnos, que reflejan que creen en nuestra capacidad y bondad, tenemos posibilidades razonables de interiorizar sus actitudes y obtener así la base para una autoestima positiva. Sin embargo, ninguna investigación ha demostrado que este resultado sea inevitable. El estudio de Coopersmith, en primer lugar, muestra claramente que no lo es. Algunas personas parecen haber sido excelentemente educadas según las coordenadas anteriores y, sin embargo, son adultos inseguros que dudan de sí mismos. Otras personas en cambio, han emergido de terribles antecedentes y han sido educadas por adultos que lo

hicieron todo mal y, a pesar de ello, les va bien en la escuela, tienen relaciones estables y satisfactorias, poseen un fuerte sentido de su propio valor y dignidad y como adultos, satisfacen todos los criterios racionales de la autoestima positiva. Es como si estuvieran en la Tierra para desconcertar y confundir a los psicólogos". *7, pp. 67-68.*

Más de alguna vez se ha hablado de la posibilidad de que el yo, como estructura innata al ser humano, esté dotada de una fortaleza o labilidad intrínseca "al nacer". A partir de ésto, se ha pensado infinidad de veces que la autoestima, la personalidad como conjunto integral de carácter en el individuo, y aún la patología, tengan que ver con el estado de esta estructura en el individuo y los medios externos que la han rodeado. El pequeño que lucha por entender al mundo y a las personas que viven en él, desarrolla naturalmente una fuente poderosa de fortaleza, sin importar la angustia por la perplejidad que en ocasiones experimenta. Atrapado en un medio particularmente cruel, frustrante e irracional, sin duda se siente, al pasar el tiempo, legítimamente alienado por muchas de las personas de este mundo que le rodea. Aunque no por la realidad, por lo mismo, no se creerá, en el nivel más profundo, incompetente para vivir afablemente, o al menos tendrá posibilidades relativamente buenas para evitar este destino.

3.2.2 Opción por la inteligencia; fuente y expresión de la autoestima positiva.

El individuo en desarrollo que mantiene un compromiso con la consciencia, interiormente se fortalece, adquiere aptitudes, aprende temáticas, cumple tareas, alcanza metas. Y obviamente estos éxitos convalidan y reafirman la elección de pensar, *de optar por la inteligencia*, así, la sensación de ser apto para la vida resulta natural, puesto que el compromiso interior se alimenta del reciclaje energético que da la motivación de los resultados inmediatos y mediatos propios a los méritos y logros alcanzados y la condición amable del contacto con la realidad y los otros yoes. Un compromiso con la consciencia, con la racionalidad, el respeto a la realidad, como modo de vida es, consecuentemente, una fuente y expresión de autoestima positiva. Hay que recordar aquí, que independientemente de las diferentes u opuestas posibilidades que el ser humano tiene para vivir psicológicamente, sintiéndose y viviéndose íntimamente y compartiéndose en distintas formas a través de su psique, cuando se habla de racionalidad y respeto a la realidad se hace referencia a aquella o aquellas posibilidades que tiene el individuo para, dentro de sus capacidades y posibilidades, coincidir ampliamente si no es que en su posible totalidad con las condiciones internas propias y ajenas a él, en las que mantiene un nivel de compromiso.

Aunque no existe un profundo conocimiento acerca de alguno de los factores biológicos o de desarrollo que influyen en la autoestima, se conoce mucho acerca de las prácticas volitivas específicas que pueden aumentarla o disminuirla. Como se ha visto, un compromiso honesto con la comprensión, por ejemplo, inspira confianza en el sí mismo, y eludir el esfuerzo tiene el efecto contrario. Se sabe que las personas que viven de forma consciente se sienten más capacitadas que aquellas que lo hacen con un nivel bajo de consciencia. O que la integridad es generadora de autodignidad y que la hipocresía no. Se sabe todo esto implícitamente, sin embargo, todavía es asombrosa la escasa frecuencia con que se tratan estos temas y escandalosa la insuficiencia de sus abordajes.

3.2.3 El yo amoroso recreado.

La autoestima está más arraigada en las operaciones mentales internas, que en los éxitos o fracasos externos, pero esto es un proceso de aprendizaje; cuando cualquier eventualidad que prometía ser desastrosa para el yo interno no lo fue, dada la actuación firme recreada en la autoestima, el yo y el entendido sí mismo automáticamente se recrean en la positividad, en el amor, en el crecimiento. No *comprender* este principio -en la vivencia- puede causar dosis incalculables e innecesarias de angustia y duda sobre el sí mismo, porque puede correrse el peligro de juzgarlo según criterios que se refieran a factores fuera del control volitivo; si esto es así, el resultado será inevitablemente una autoestima precaria en peligro crónico. En cambio el yo amoroso recreado, si a pesar de los mejores

esfuerzos fracasa en una empresa particular, su autoestima no necesitará verse afectada o menoscabada, aun cuando no se experimente la satisfacción o el orgullo que se hubiesen sentido al haber experimentado éxito puesto que su recreación o retroalimentación están sustentados dentro de la esfera interna psíquica y volitiva.

3.2.4 El sí mismo: una creación en constante evolución.

Ahora bien, el sí mismo no es una entidad estática o acabada, sino una creación en constante evolución; es un despliegue del propio potencial (del yo), expresado en las elecciones, pensamientos, toma de decisiones, juicios, respuestas y acciones. El observar al sí mismo como bueno o malo básica e inalterablemente al margen de la manera de actuar última, actual o futura, corresponde a negar a priori, los hechos de libertad, autodeterminación y responsabilidad que corresponden al sí mismo, quitándole de antemano la posibilidad de cambiar, retroceder para retomar y reestructurarse, crecer, madurar y nuevamente cambiar desde un interior real ya fortalecido.

Branden (1992), expresa la importancia de la autoestima en la recreación del yo como entidad (sí mismo), y lo refiere en dos momentos de su libro: "*El poder de la Autoestima*", primero opina que "...la clave más importante para la motivación humana es la autoestima", y más tarde agrega: "...de todos los juicios que emite una persona en su vida, ninguno es más importante que el juicio que emite sobre sí mismo. La propia imagen es el destino". *7, pp. 18 y 27.*

3.2.5 La autoestima positiva: una predisposición a experimentarse de una manera particular.

Ahora bien, ¿cómo se experimenta la autoestima?. Muchas de las veces se ha hablado de la autoestima como de una convicción sobre el sí mismo, si bien esto es cierto, es más exacto hablar de una predisposición a experimentarse de una manera particular, ¿de qué manera?. Esto es a través del sentimiento de funcionalidad, es decir, la posibilidad del hombre a evaluarse como fundamentalmente competente, eficaz, con sólida confianza en su mente, sintiéndose y vivenciándose digno de éxito y felicidad, siendo consecuente con la percepción personal donde la tranquilidad, la armonía, el amor, el respeto, la amistad, el logro y el éxito, forman parte de su espectro de vida; aspectos comprendidos y aprehendidos por el sí mismo a través de la recreación amorosa del yo. Resumiendo: "*La autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de amor y felicidad*"...ésto es lo que Branden define al practicar el estudio de la autoestima. Obsérvese que esta última definición no especifica las influencias del ambiente que durante la infancia pueden sustentar la autoestima positiva como lo podrían ser elementos o factores relacionados con el trato afable, el respeto al espacio del otro, la seguridad física, la educación, etc., ni los generadores internos posteriores a ello como la búsqueda o ejercicio del vivir consciente y responsablemente con respecto al sí mismo, ni las consecuencias emocionales o de comportamiento que tienen que ver con la compasión o el deseo de ser productivo por ejemplo. "*Simplemente identifica a qué se refiere y en qué consiste la autoevaluación*". *7, pp. 45 y 46.*

En la terapia centrada en el cliente por ejemplo, se crea un ambiente en el que el individuo de ningún modo puede sentirse amenazado ya que se encuentra a merced de una total aceptación por parte del terapeuta de cuanto él dice. Este ambiente, de actitud cálida y acogedora, estimula a la persona a escudriñar sus sentimientos inconscientes e introducirlos o llevarlos a la consciencia. Así con mucha calma y cautela, explora aquellos sentimientos simbolizados que sentía amenazaban su seguridad e integridad. Así, estos sentimientos antes amenazadores, pueden ser asimilados en la estructura del sí mismo dentro de este ámbito protector, exigiendo esta modificación a la autopercepción, una drástica reorganización del autoconcepto; esta reorganización está destinada también a colocar al individuo en el nivel de la realidad de su experiencia organísmica; "será de manera más unificada aquello que organísmicamente es; esto parece constituir la esencia de la terapia". Sin embargo, Rogers (1955), admite que algunos individuos son capaces de llevar a cabo este proceso sin ayuda terapéutica. *13, pág. 49.*

El asimilar y aceptar las experiencias a las cuales les había sido negada la simbolización (conscientización), tiene un importante beneficio social; ésta consiste en que el sujeto al comprenderse y admitirse en mayor medida, puede hacerlo con todos aquellos que le rodean. "Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema coherente e integrado todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferenciadas". *13, pp. 49-50.* Por ejemplo, aquel individuo que se siente amenazado por impulsos sexuales tiende a criticar a aquellos cuyo comportamiento percibe sexualmente orientado; al contrario al aceptar sus propios sentimientos tanto sexuales como hostiles, se vuelve más tolerante ante su manifestación por parte de otros. En consecuencia sus relaciones sociales mejoran con la consiguiente reducción de conflictos sociales. Las implicaciones sociales de esta propuesta, según Rogers: "son tales que requieren un esfuerzo de la imaginación pudiendo incluso contener la clave de la abolición a su tiempo de las disidencias internacionales". Por otro lado, la importancia que tiene el examen continuo de los propios valores para alcanzar un ajuste saludable se revela "a medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura del sí mismo" y "encuentra que está reemplazando su actual sistema de valores -basado en gran medida en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada- por un proceso continuo de evaluación organísmica". *13, pág. 50.*

Dos términos significativos que resultan de lo anterior son: sistema, que implica algo fijo y estático, y proceso, que se refiere a algo que se está sucediendo, que ocurre. Si se pretende un ajuste sano e integrado, es básico someter a evaluación constante las propias experiencias que bien pueden requerir la introducción de modificaciones en la estructura de valores. Nuevamente, para alcanzar un ajuste apropiado ante las condiciones de vida en constante cambio, la flexibilidad resulta indispensable ya que cualquier conjunto valorativo fijo tenderá siempre a impedir la reacción eficaz del individuo ante estas experiencias novedosas. Relativo a ésto, Rogers cuestiona la posibilidad, que como resultado de este proceso de continua evaluación de las propias experiencias de forma enteramente personal, conduzca a la anarquía social, y sostiene que dicho riesgo no existe. Contrarresta afirmando que todos los individuos tienen básicamente las mismas necesidades (*necesidad genérica*), incluyendo la que se refiere al ser aceptado por los otros; poseyendo en consecuencia sus valores, un alto grado de comunidad.

3.2.6 El nivel promedio de autoestima.

Según lo anterior, dentro de una persona, siempre existirá la posibilidad de cambios impredecibles, y tendrá, dada su naturaleza, constantes fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima así como las hay en todos los estados psicológicos. Aquí resulta definitivo pensar en términos del *nivel promedio de autoestima* de una persona para sólo entonces observar su equilibrio o distorsión en los niveles de su propia afectividad. Hay que recordar que la autoestima es una experiencia íntima; habita en el alma, en el espíritu. Es lo que la persona piensa y siente respecto a sí misma, no lo que otra persona piensa o siente respecto a ella. Este hecho tan simple cuesta mucho trabajo para que se introyecte verdaderamente si no es a través de la observación y el constante trabajo para alimentar de forma real la autoestima. Lo vívido, lo viceralmente sentido es lo que se refleja si por ejemplo, si una persona no está en posibilidad de proponerse una autodignidad, si los parámetros amorosos que tiene el yo consigo mismo no están claros, no son conscientes o definidos (optados a través de un conocimiento profundo interno y una conciencia externa *real*); así, claramente el espectro de vida *elegido* por el individuo es distinto y desfavorable a este ejercicio.

La autoestima no es comparativa ni competitiva. Su contexto está sujeto siempre en forma nuclear, a la relación del individuo con su sí mismo y con sus elecciones. "Una persona muy inteligente y con una autoestima alta no se siente *más* apta para la vida o *más* digna de felicidad que una persona con idéntica autoestima e inteligencia más modesta... Una analogía puede resultar útil. Dos personas pueden ser igualmente sanas y físicamente aptas, pero una es más fuerte que la otra. La más fuerte no experimenta un nivel más alto de bienestar físico; una simplemente puede hacer cosas que la otra no puede hacer... Desde el exterior, podemos decir que una goza de ciertas ventajas sobre la otra.

Pero ésto no significa que haya una diferencia en el sentimiento interno de bienestar y vitalidad. *7, pp. 82-83.*

3.2.7 El significado del amor.

De acuerdo con Fromm, el amor es una capacidad humana expresada con arte. Un amor consolidado, es en sí mismo, aquél que preserva la integridad del individuo. Expresado a los otros, la propia individualidad y unión son paralelos. La capacidad de amar de un hombre, como acto de dar, siempre depende de su desarrollo caracterológico; proclama el logro de una orientación productiva en su genaralidad, donde la persona, ha superado, la omnipotencia narcisista, la dependencia, el deseo de explotar a los demás, o la intención de acumular. La capacidad de amar, también quiere decir que se ha adquirido fe en las propias capacidades, y fuerza interior para confiar en el propio potencial para el logro de metas. En la medida en que una persona teme darse o refugiarse en el amor de otro, manifiesta la experiencia de ésta necesidad. El amor puede convertirse en una virtud, una verdad natural, una afalàcia o un vicio. El auténtico amor lleva implícito el respeto por la integridad, la unicidad, la comprensión del propio sí-mismo, y ésto naturalmente va ligado al amor profesado a cualquier otro ser.

"Hemos llegado ahora a las premisas psicológicas básicas que fundamentan las conclusiones de nuestro argumento. En términos generales, dichas premisas son las siguientes: no sólo los demás, sino nosotros mismos, somos <<objeto>> de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para con los demás y para con nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente *conjuntivas*. En lo que toca al problema que examinamos, eso significa: el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas. Por el contrario, en todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo. El *amor*, en principio, es *indivisible en lo que atañe a la conexión entre los <<objetos>> y el propio ser*. El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un <<afecto>> en el sentido de que alguien nos afecte, sino un esforzarse activo arraigado en la propia capacidad de amar y que tiende al crecimiento y la felicidad de la persona amada. Amar a alguien es la realización y concentración del poder de amar. La afirmación básica contenida en el amor hacia la persona amada como una encarnación de las cualidades esencialmente humanas. Amar a una persona implica amar al hombre como tal ...De ello se deduce que mi propia persona debe ser un objeto de mi amor al igual que lo es otra persona. *La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar,* esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento. Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si *sólo* ama a los demás, no puede amar en absoluto". *33, pp. 63-64.* Mientras tanto, las formas, los objetos de amor y las posibilidades de cualificación al amar, tales como la generosidad por ejemplo, son tema aparte.

3.2.8 La caricia esencial: el afecto.

Roberto Shinyashiki (1985), en su libro: "*A Caricia Essencial: Uma Psicologia do Afeto*", opina que en la crianza, el afecto, el contacto físico, el cariño, es, al igual que la protección contra las temperaturas muy altas o las intemperies, el alimento como elemento determinante para la vida. Dice que ninguna educación en la que no se reciba alguno de estos elementos, tendrá un desenvolvimiento normal o fluído. Recapitula: ante la dolencia, la materia médica ha ofrecido desde todos los tiempos, tratamientos, remedios e indicaciones de reposo, sin embargo, en algunos casos, se ha observado que personas, aún bajo tratamiento y supervisión médica óptimos, permanecen enfermas. Recuerda a Spitz, quién estudió los nefastos efectos que produce la falta de contacto físico que da lugar a este tipo de casos y nuevamente afirma, que una educación sin cariño y contacto físico puede generar dolencias en el individuo que no respondan a medicamentos o tratamientos orgánicos puesto que su origen es afectivo, psicológico.

El besar, el tocar, el oler o percibir, forman parte del lenguaje del contacto afectivo. Una de las experiencias más claras, puede observarse cuando la madre amamanta al pequeño; al satisfacer su hambre fisiológica, satisface también sus afectos al entrar en contacto con él a través de la leche materna, el caluroso contacto de los cuerpos; el contacto del pecho de la madre, la boca y el estómago satisfecho del bebé. Shinyashiki declara que este tipo de estímulos son fundamentales y necesarios para la salud y la vida tanto como lo son los alimentos y los cuidados que se le prestan al niño. Asimismo, señala algunos errores en los que ha caído la educación, por su preocupación al tratar de ser objetiva y eficaz, encontrándose en muchas ocasiones limitada y totalmente parcial cuando ha ofrecido opciones de dirección con maltratos físicos o morales, mentiras, amenazas y falta de respeto a la opinión del pequeño o la contaria con la falta de atención o ésta, condicionada, controlando todo tipo de caricias y demandas. Bajo la idea de criar y educar a seres independientes, fuertes desenvueltos, la caricia esencial: el afecto, el apapacho, el estímulo y la demanda, son unidades básicas para fundamentar este reconocimiento humano y consecuentemente la autoestima.

El lenguaje en principio, es el contacto físico, luego son palabras o gestos, pero cada uno de ellos en su presentación, lleva implícito el sello de la relación creada entre las figuras importantes y el niño, y que quedan en él como patrones, forma de lenguaje y vínculo que mantiene con él mismo y los demás. Conforme crece el individuo, va requiriendo y desarrollando formas diferentes de este lenguaje; éste estará por siempre presente en él y nunca prescindirá de una sonrisa o enunciado que le reconozca, que le hable de su valor e importancia para él mismo y los otros, manifestándose de esta manera el afecto, como una cualidad individual, un lenguaje aprendido, repetido a lo largo de la estructura del carácter. Esto significa para Shinyashiki "...el alimento ideal para el desenvolvimiento del ser humano" (traducción). *61, pág. 30.* Él mismo, opina que la falta de afecto en la infancia (estructuración del yo), puede generar cuadros de retardo mental o generar una fractura del individuo con el mundo real y desarrollar cuadros psicóticos, o bien, generar en el niño, comportamientos nocivos para él y para los demás en los que la búsqueda de atención, de retroalimentación o de muestras amorosas (no de indiferencia) puede, en forma neurótica (no adecuada), modificar las percepciones y desde luego las actuaciones.

La cualidad de la educación reside en la alimentación afectiva positiva, por ejemplo, para satisfacer una necesidad de atención aún demandada en forma inadecuada, no es el grito o el golpe la responsiva; no como la mejor respuesta, porque genera desconcierto, duda y resentimiento. El reconocimiento de todos los afectos y su ejercicio con el educando, ofrece una retroalimentación adecuada, que cualitativamente integra al individuo, lo mantiene real, vívido. Este respeto por los sentimientos colabora para que el individuo conozca y valorice el placer de vivir, para estar en condiciones de plantearse objetivos y colocar las condiciones desde sí mismo para recibir toneladas de caricias positivas; le invita a actuar, a funcionar para obtenerlas y renovarse en su mismidad, no a obtenerlas con el fin de mantenerse a salvo. "Es importante, en nuestra vida, que cuidemos de procurar las caricias de las cuales necesitamos, al mismo tiempo que, a cada momento, disfrutemos el hecho de estar vivos" (traducción). *61, pág. 32.*

Shinyashiki denomina a las caricias positivas "adecuadas". Es necesario, dice, observar que estos estímulos siempre se ajusten a la verdad, es decir, a la realidad (que sean coherentes), porque de otra manera, si se lleva a cabo una observación que pretende ser positiva pero que no encaja con los hechos, entonces puede ser más perjudicial que una negativa. Una caricia adecuada es, aquella que a diferencia de la que provoca un sentir satisfactorio momentáneo, ayuda a desenvolver, que aliente al crecimiento. Igualmente, una caricia adecuada, es aquella que valoriza no devalúa. Una persona que notable y constantemente recibe las mismas caricias (adecuadas o no adecuadas -positivas o negativas-) puede perder de vista lo objetivo e incluso, llegar a asumir la idea de tal forma; que en su comportamiento la "venda" (como idea o sugerencia), a los otros para recibir de nuevo, la respuesta asumida previamente. Esto, en ningún sentido colabora al crecimiento. Cuando a un niño se le devalúa y se le "vende" (*reitera*), la idea de ser inútil por ejemplo, termina actuando como tal, reforzando las observaciones de los otros y sus respectivas retroalimentaciones. Por tal motivo, positivas o no, resulta sano que ambas se presenten claramente, con mayor frecuencia y peso las adecuadas, para que estas puedan promover una actitud de constante reánimo en la persona, pueda sentirse satisfecha y estar en condiciones de disfrutarlas, recreándose y siendo mejor ante ella misma

en su propia evolución. Así, "las caricias adecuadas son aquellas que traciendan el simple bienestar del momento, y nos elevan a una vida plena" (traducción). *61, pág. 50.*

3.2.9 Índice de sobrevivencia de cada ser.

Todo ser humano necesita de una cantidad mínima de caricias. Se ha observado tanto en los animales como en los seres humanos, que la privación del contacto físico conlleva distorsiones en el comportamiento que van desde la irritación, la actitud antisocial, la inhibición, el extremo nerviosismo, la ansiedad, hasta la locura. A esta cantidad mínima de afecto, Shinyashiki lo postula como el índice de sobrevivencia de cada ser, por la importancia sobre el cuidado requerido en su emisión. Una caricia negativa puede dar energía para intentar de nuevo, para continuar o puede ser lo bastante nociva como para paralizar y contribuir a que se busque este tipo de alimentación. Por tanto, el papel relevante de la educación tiene que ver con el bienestar que a las partes producen las caricias positivas, la satisfacción de necesidades primarias y descalificación de las negativas; de forma anversa, la educación y sus partes entran en depresión, y, en el peor de los casos se acepta como "cierta". Aunque el patrón aprendido se mantiene, puede en su manifestación, encontrar nuevos objetivos; el peligro es que los individuos que reciben estímulos negativos en extrema necesidad pueden acostumbrarse a esa situación tanto como los otros. "De un modo general el individuo guarda, para el resto de su vida, un patrón de caricias y el modo de obtenerlas, ...que cuando adulto no necesita adaptarse a un sistema de escaces de caricias... O sea, si usted quiere, puede vivir en un ambiente de abundancia de caricias" (traducción). *61, pág. 96.*

3.2.13 Las caricias concedidas y las pretendidas.

Existen características que nacen con los seres humanos, cualidades propias mostradas desde su concepción hasta su muerte. Por ello, las caricias positivas pueden producir reacciones diferentes en cada uno de ellos. Naturalmente el hombre como padre, maestro, hijo o pareja, ofrece las caricias o estímulos que para él son importantes y que creé que los demás necesitan. Bajo el aprendizaje de la cultura occidental, el problema es que la mayoría de las personas ofrecen caricias muy limitadas además de no saber pedir las que necesitan. Al ofrecer las caricias que se valorizan, también se dan las caricias que se necesitan. "Ese es un comienzo para encuadrar a las personas en nuestros parámetros, o sea, colocamos a la persona dentro de nuestro patrón conocido de caricias... Es importante tener en mente que diferentes personas necesitan de diferentes caricias... Cada persona tiene un cierto tipo de necesidades y cada una tiene su propio cuadro de referencias, que es su manera de ver el mundo... Estar atento a eso es valioso no tanto con las personas, como con el verdadero conocimiento de otro ser humano" (traducción). *61, pág. 106.*

Puesto que las personas cambian constantemente, pueden necesitar de diferentes tipos de caricias en cada momento de su evolución. Es importante que el yo esté atento a sí mismo para poder estar abierto con los demás. Cuando el aprendizaje de las caricias ha sido viciado, y se buscan tipos generales de expresión para ellas, como los elogios, la lástima, el sexo, la comida u otras, o bien, determinados, referidos a personas, formas, situaciones o lugares específicos; se crea un problema de relación, ya que se estructura una vida que tiene como objetivo único conseguir caricias. Una persona viciada, frecuentemente no consigue ver otras opciones para ser aceptado. Sólo que cuando llega a obtener respuesta, nunca es suficiente y siempre quiere más. Una necesidad no satisfecha fácilmente, se vuelve inconsciente y en algunas ocasiones, para alcanzar estas caricias, el individuo puede incluso llegar a hacer cosas perjudiciales para sí misma. Un proceso de cura, puede ser la aceptación del sí mismo, observando e identificando los vicios en los que ha caído, qué ha hecho para mantenerlos y cómo pueden modificarse para alcanzar un bienestar pleno. Este es el principio de libertad; el tomar consciencia y decidir el yo, si va a saborear o a sabotear su vida. "Ser específico tiene sus motivos y sus razones. Por éso, es importante sabernos de cuánto estamos dispuestos a invertir para conseguir esta caricia específica... No es caso de simplemente pensar: "Cualquier abrazo sirve"; más también no es caso de estar luchando toda una vida para conseguir algo imposible... En cuanto el tiempo va pasando..." (traducción). *61, pág. 130.*

3.2.14 Símbolos de amor: códigos personales de relación.

Acerca de los símbolos de amor, el autor los define: "...son caricias muy potentes que son interpretadas por la persona que las recibe como evidencias de amor" (traducción). *61, pág. 134.* Opina que una persona puede reconocer símbolos de amor en distintas formas, sea cuando alguien le cuida, le demuestra cariño, le ofrece ayuda, se comparte sexual y amorosamente con ella, le otorga un presente o algo significativo por ejemplo. Dice, cada uno tiene sus propios símbolos de amor ya que estos se van construyendo y, funcionan como códigos personales de relación. Como se mencionó, éstos son muy distintos en cada individuo. En psicoterapia, parte del trabajo se refiere justamente al que cada individuo identifique a través del proceso anímico, cuáles símbolos de amor le son propios, cuáles de ellos le satisfacen y le hacen sentirse amado y amoroso y posteriormente, corroborarlos a través de actitudes positivas, reafirmantes de ese sí mismo amoroso ya identificado e irlos integrando conjuntamente para finalmente hacerlos formar parte de su cotidianidad por un lado y romper por el otro con la mayoría de las imágenes formadas por las ideas captadas de los otros.

3.2.12 Construcción de convicciones a través del diálogo interno del yo.

La repetición de una idea o pensamiento suele convertirse en una convicción de vida siendo esta positiva o negativa según sean los sentimientos que le acompañen. Los símbolos de desamor, al igual que los de amor, son caricias potentes, sin embargo, a diferencia de las anteriores éstas, son interpretadas como evidencias claras de rechazo y agresión; estas reacciones, generalmente se relacionan con situaciones de infancia que en forma repetida no tuvieron soluciones adecuadas y que como consecuencia, siguen afectando a la persona dado que siguen buscando su respuesta (adecuada). En este tipo de caricias, las dudas sobre la posibilidad de que el sí mismo sea capaz y receptiblemente amado, no entran en el espectro de vida individual puesto que toda la experiencia ha venido formándose de una "evidente y casi natural" actitud de rechazo o desamor. Esta forma de funcionar del yo, está muy de cerca con las autocaricias, que "son el combustible del comportamiento humano y que refuerzan el comportamiento" (traducción). Estas, pueden observarse en personas que en situaciones de aislamiento, actúan como si estuviesen recibiendo los estímulos que necesitan o bien, a los que están acostumbradas. "La mayor parte de las personas realizan un proceso que se llama *diálogo interno*, o sea uno conversa dentro de la propia cabeza, con preguntas y respuestas, críticas y disculpas en que, generalmente, las personas juegan un papel de dos interlocutores al mismo tiempo, en que escuchan voces del pasado..." "Lo que estamos queriendo decir es que cada uno de nosotros se da autocaricias la mayor parte del tiempo..." (traducción) *61, pág. 141*; y éstas pueden ser: a) positiva incondicional: haciendo alguna actividad satisfactoria o para sí mismo acariciando una parte del propio cuerpo, b) condicional: cuando debe cumplirse alguna tarea antes de darse un gusto, por ejemplo, leer un libro antes de ir a pasear, c) negativa de lástima: cuando se autocalifica o se decreta negativamente hacia el sí mismo, por ejemplo, "soy malo en esto o aquello" o "nunca voy a conseguir cambiar", d) agresiva: cuando se culpa a sí mismo o a los demás de lo que sucede. Sin embargo, determinadas situaciones propician más autocaricias, como sucede en víspera de alguna fiesta o algún examen, iniciando o perdiendo un amor. No obstante, parece ser que "las situaciones de estrés son aquellas en que las personas se dan más autocaricias, y que, dependiendo de su autoestima, van a ser positivas o negativas" (traducción). *61, pág. 142.*

El patrón de autocaricias adoptado por el niño, tiene que ver con la repetición y el tipo de mensajes positivos o negativos recibidos de sus figuras más importantes. Después de mucho tiempo de *escuchar* los mensajes (como actitudes e ideas vendidas), los internaliza y aunque no se le repitan más, esos mensajes, frases, actitudes e ideas se perpetúan dentro de él porque esas personas que figuran ya en su vida interna, continúan a través de la infraestructura psicológica que les corresponde a cada uno en sus distintos niveles (super yo e -inconsciente-), continúan *"repitiéndo"* los mensajes del pasado, además de que a través del diálogo interno la persona también satisface su necesidad de estímulos. Así, si un niño por ejemplo, es fuertemente criticado por un padre impaciente que le demanda y le dice que es un "burro" o un "tonto" (caricia agresiva) al lado de una madre que lo pobretea (caricia de lástima), cuando crezca e internalice, ante un evento errado de su vida se dirá a sí mismo: "soy un tonto (o un burro) ...ay de mí!, pobre de mí, buscando con ello una coherencia

interna que su existir inconsciente le exige y que lleva a cabo repitiéndose con las respectivas autocaricias agresivas y de lástima que alguna vez asumió. Por ello, las personas que han aprendido a funcionar como perseguidores de sí mismos por ejemplo, tienden a dar y otorgarse caricias agresivas o de lástima cuando han asumido el papel de salvadores o víctimas de sí mismas para poder mantenerse como tales, y no sentir que su yo se pierde o se vuelve loco. Es por ello que en este punto, la psicoterapia resulta un recurso social de consecución para la reelaboración de las autocaricias en el individuo a partir de lo internalizado venido de la educación parental, y lo percibido y consecuentemente vivenciado desde el diálogo interno del yo.

A través de las autocaricias, como si fuesen varias personas, los individuos juegan un papel ante sí mismos; según las que requieran para ser funcionales en su vida interna para seguir adelante desde su sí mismo. Aquí es donde la repetición se convierte en un arma de doble filo puesto que si esta es negativa, puede llevar a la vida insatisfactoria o a la autodestrucción y, si es postiva, conduce a la vida satisfactoria y a la potencialización individual. Es importante aquí, hacer notar una cuestión que en ocasiones se olvida a pesar de ser una circunstancia evidente y que se refiere a la naturaleza neutra de la vida: la funcionalidad de las actitudes, en este caso, de las autocaricias. Herman Hess, en su libro "Lobo Estepario", habla justamente de ésta cualidad humana, que tiene que ver con la naturaleza de una vida física y psicológica media, es decir, que el hombre no es bueno ni malo ortodoxamente hablando;, vive inmerso en un conjunto complejo de emociones que le permiten vivirse íntimamente y vivenciarse socialmente como un ser de determinadas cualidades, mismas que le permiten crecer, hostilizarse, madurar, frustrase, convivir, amar, traicionarse, potencializarse, etc. Estas son objeto de acomodo interior y comunal siempre y cuando el individuo sea funcional y no agreda su propia integridad o la de los demás, mientras la vida física y mental se mantengan con vida en vida y no se pierdan en el olvido o la muerte, sólo y a partir de entonces cualquier forma de vida del hombre no debe ser objeto de observación, censura o segmentación.

3.2.13 Autocaricias negativas, círculo neurótico, inadecuación y autocastigo.

Cuando la repetición positiva forma parte del ejercicio terapéutico en psicoterapia, el individuo lo convierte en un ejercicio cotidiano, y aunque este se consigue despúes de mucho entrenamiento, de observar y hacer, normalmente logra alcanzarlo y a desempeñarlo con gran eficiencia. Sin embargo, cuando ésto no funciona, las preguntas ¿qué...?, ¿por qué...?, ¿yo nunca...? y otras, pueden convertirse en una vivencia y un proceso potentes de autotortura, que aunque al principio son leves, con el tiempo, en su reciclaje, suelen volverse francas e incluso colaboran para dar lugar a las defensas; esto sucede puesto que se conocen entonces con pofundidad las propias flaquezas, llevando al individuo esta circunstancia, a una depresión que como la suma de autocaricias negativas propias e internalizadas en soledad, le llevan a la sensación de estarlas recibiendo todavía de los demás. Cuando esto sucede, como reacción radical a la vivencia (normalmente neurótica), se suman a la sensación del yo de haberse perdido a sí mismo, la ansiedad y la consecuente falta de autoestima, provocando círculos cada vez más fotalecidos de depresión y nostalgia. A partir de la formación de esta circunstancia interna, las autocaricias en la mayoría de las ocasiones, son mucho más potentes que las externas y retroalimentan un círculo negativo en el que ante una sensación insatisfactoria, el yo demanda una solución, y cuando las alternativas para ésta son inapropiadas, el descontento aumenta y se da cabida al autocastigo o a la autopunición. Como las demandas, las alternativas de solución en su mayoría, no están al mismo nivel o no son enteramente equilibradas para cada circunstancia vivida por el yo, y esto puede pasar del círculo negativo a una forma de vida muy desgastante para éste. En cambio, cuando el yo aprende que puede, de vez en cuando, ser errado y que esto no tiene el poder de cambiar el agradable curso de su vida, entonces está en posibilidades de crear un círculo positivo donde el sí mismo es la mejor apuesta para cada reaprendizaje en la faz de la tierra, tendiendo con ello a tratarlo con afabilidad, cariño, inteligencia y placer. Como en la infancia, este tipo de retroalimentación del yo para sí mismo, también se convierte en un patrón vida donde las autocaricias se convierten en el lenguaje practicado en forma ininterrumpida.

3.2.14 Tipos, lenguaje y expresión de las autocaricias.

Shinyashiki habla sobre los tipos o formas que tiene el lenguaje de las autocaricias, existiendo en su expectro: las positivas tales como "estoy satisfecho conmigo mismo a pesar de que no coincida del todo con los demás o no me acepten totalmente", las negativas como "siempre me equivoco", las verbales como los diálogos internos estimulantes o despreciativos, y las físicas que se desenvuelven a través de los sistemas psicosomáticos relajantes o tensionales. Opina que es muy importante el que el yo esté consciente sobre la forma en que a sí mismo se ofrece las autocaricias; dice: "muchas veces alguien no recibió en la infancia todas las caricias que precisó, más ahora puede ser, para sí mismo *los padres ideales* que necesita y cuidarse con mucho cariño, atención y sabiduría" (traducción). *61, pág. 145.*

3.2.15 El lenguaje corporal de las autocaricias: la extensión del pensamiento.

Según los tipos de caricias recibidas en la infancia, se determinan las posturas corporales, los gestos, el tono de voz, la expresión facial, y se utilizan esas posturas como modos de otorgar y recibir otras caricias que ofrece la vida. Al repetirse tanto esas expresiones, terminan formando parte de las características físicas de las personas, de tal manera que, aún cuando hay modificaciones a nivel interno, esta postura física continúa sino en forma indefinida, sí como una respuesta ante la vida. Así, las contracciones faciales por ejemplo, pueden formar francas sonrisas o arrugas de desconsuelo o enojo. El lenguaje corporal como el facial, puede decir: "cuidado conmigo soy frágil", "abrázame fuerte", "bésame", "vé todos mis defectos", "agrédeme", "soy muy buena persona", "ten miedo de mí", "mantén tu distancia", "te amo mucho" y otros. Esos mensajes extienden el pensamiento al cuerpo y, según su línea (constructiva o peyorativa), las personas se acercan e intercambian entre sí. La costumbre de una postura siempre tiene la posibilidad de modificarse o convertirse a partir de una concientización de la misma, y el cuidado para girarla positivamente y asumirla como tal, reditúa al yo en una actitud vencedora frente a sí mismo. Cada individuo se renueva momento a momento; pero en su intimidad guarda siempre sus actitudes y posturas preferidas, lo importante es que identifique cuáles de ellas escoge para vivenciarse en el curso de su vida.

3.2.16 Diálogo interno del yo: ejercicio de autoconocimiento y asertividad.

Si el procesamiento de autocaricias positivas o negativas es muy intenso, el individuo puede bloquearse ante sus propias experiencias y hacia su comunicación con los otros. La comunicación interna del yo consigo mismo se vuelve inadecuada cuando ya no tiene contacto externo puesto que el vicio puede desorganizar más que madurar una determinada situación vívida. Y de igual forma sucede cuando la fijación en el sí mismo descalifica la importancia del sistema psicosomático puesto que significa romper con el contacto más valioso y más íntimo del que es capaz el yo en las distintas representaciones de su sí mismo y de su aprecio. La apertura en cambio, habla de un sistema de autocaricias alcanzado que ha permitido una autoestima que tiene óptima relación con las otras instancias dado que la tendencia a procurar a los otros deviene a un estado satisfactorio y relajado del yo consigo mismo. Las sugerencias de Shinyashiki para trabajar, alcanzar estas metas y solidificar logros son: 1) identificar las autocaricias, es decir, saber cuál es el diálogo interno, cómo y, qué hace el yo consigo mismo, 2) optar por modificar las autocaricias identificadas como negativas por positivas, 3) responsabilizarse de los problemas y actitudes propias; no esperar, delegar o transferirlas a otros, sino ordenarlas para que el yo no haga corto circuito y sea más asertivo con ellas, 4) promover autocaricias positivas físicas; cuidando el cuerpo que es el indicador de que es ser humano y se tienen límites para el esfuerzo, la euforia o el estrés por ejemplo. El autocuidado y el descanso ayudan a mantener un estado óptimo físico y mental, modifica el estilo de vida, de alimentación, de ejercicio, de reposo y sueño, de fiesta o actividad, modifica también la realización de las tareas trazadas día con día, en general expectativas y forma de vida y, 5) ejercitar la percepción de autocaricias para aprender a propiciar la cercanía o la lejanía con los otros, buscando pretextos para sufrir o gozar de las propias vivencias según se deseé, tomándose las situaciones y las experiencias con las personas para conformar un cuadro de significados para la vida individual.

Siguiendo esta parte, el cambio únicamente como deseo no es funcional, es un acto que puede ser aparentemente sencillo si se piensa que se dará sola y espontáneamente y si será evaluado positivamente por los demás, en cambio, no es sencillo pero reditúa de manera determinante si se lucha contra los propios hábitos. Conocer y obedecer las órdenes internas conduce al autoconocimiento, al entendimiento y al autoaprecio puesto que se trabaja sobre necesidades reales, sin embargo, para una persona rara vez es fácil saber cómo conseguir un nuevo estilo de vida; por inercia y en círculos viciosos no sabe como estructurarse en el aquí y en el ahora. Para romper el vacío existencial que esto provoca se requiere de mucho amor, gran esfuerzo, paciencia y dedicación al propio yo, consciencia y realidad (interna y externa), para lo que "...la disciplina es fundamental para cualquier proceso de cambio" (traducción). *61, pág. 154.*

3.2.23 La iniciación del cambio interno.

Cuando la autoestima esta deteriorada, en el proceso de cambio suele darse desesperanza, el trabajo se vuelve al miedo, a no conseguir el cambio, a tirar las máscaras y encontrarse con el uno mismo que puede pretender ser extremoso en sus vivencias positivas o negativas (sobre todo a estas últimas), a la posibilidad de perder a las personas amadas o repetir los mismos comportamientos o a sentirse inadecuado o ridículo. Esto es parte del proceso de crecimiento para llegar a ser un príncipe feliz y no un sapo cómodo opina Shinyashiki. Pasando por la etapa del príncipe feliz, es importante que el individuo esté consciente que lo más probable sea que puede pasar por estas fases de aparente retroceso, de dolor, soledad, deseperación o confusión, porque de otra manera podría vivir sorpresas incómodas. La cantidad de caricias dadas y recibidas será enteramente distinta bajo este proceso, sin embargo, en adelante, la suma de ellas será siempre alimenticia. El cambio comienza cuando la persona no sabe cómo hacer para modificar su propio estilo de vida, pero no pierde de vista su insatisfacción (gran ventaja neurótica), éste, es el primer paso en la evolución de su proceso. Es importante observar aquí, que las expectativas sobre la modificación de las caricias puede observarse al pretender dar o recibir las caricias deseadas, compartiéndose con los seres amados, sintiéndose realizado ante las primeras y mediatas metas, siendo espontáneo, feliz, buscando la satisfacción, viviendo con autonomía plena la propia vida; a ésto, las autocaricias tienen mucha relación con la misión de alimentar el presente vivo que es la propia vida y que es donde se evoluciona y modifica, el ganarlo significa cuidar por ello y estar dispuesto a ello. Esta dádiva en permanente evolución requiere una educación contínua.

3.2.18 El trabajo de elaboración, neutralización e integración del yo y el sí mismo (self) en el hoy.

Heinz Kohut (1971), en su libro: "*Las metas del proceso de elaboración relativas al self grandioso activado*". Afirma: "La índole de las trasformaciones psicológicas que origina la terapia analítica suele entenderse mejor si se atiende a las etapas transicionales, intermediarias, del importante proceso de elaboración". En el análisis de personalidades narcisistas por ejemplo, "mientras las tareas se relacionan con la integración realista gradual de la grandiosidad y el exhibicionismo del self grandioso encontramos, en forma asidua y típica, una etapa específica en que parece haber sido abolida durante mucho tiempo, la represión psicológicamente debilitada de las fuentes profundas de la autoconfianza y de placer del self, y en que ya se ha obtenido una victoria de realismo y de dominio por parte del yo. El examen cuidadoso revela, no obstante, que subsiste parcialmente una sumisión superficial y no hay un cambio estructural completo." En este punto intermedio, el trabajo terapéutico de elaboración y reestructuración del carácter se liga para ofrecer al perfil de una personalidad una potencialización cualitativa, positiva, de recreación. *38, pp.160-161.*

Kohut opina por ejemplo, que los sueños en colores son con frecuencia, sueños en tecnicolor que a menudo parecen significar la intrusión de material inmodificado a modo de realismo en el yo, y la incapacidad de este último para integrarlo por completo. Sostiene que el tecnicolor "expresa la excitación hipomaníaca angustiosa experimentada por el yo en forma subliminal por encima de ciertas intrusiones de la grandiosidad y el exhibicionismo del self grandioso". Pero, si se parte del principio de que el yo es capaz de automodificarse a partir de una conscientización e internalización

de afectividades, tal vez el sueño represente una barrera para lo externamente difícil que además faculta al yo, para el control y modificación de sus pulsiones mediante la neutralización y elaboración psíquica de las mismas. Los adultos cuya estructura psíquica neutralizadora y elaboradora de las pulsiones funciona en forma confiable pueden renunciar transitoriamente a sus procesos secundarios, con placer y sin ansiedad, puesto que se sienten seguros de su capacidad de recobrarlos. El sueño como el orgasmo según Kohut, es, un principal campo de prueba de la aptitud de una persona para decatectizar los procesos secundarios. Por otra parte, aquellos individuos cuya estructura psíquica básica sea endeble, quebradiza, o se halle establecida sólo en forma insegura, suelen temer la decatectización de los procesos secundarios. Tienen dificultades para dormirse y su capacidad para abandonarse al placer del orgasmo, por ejemplo, puede ser perturbada de diversas maneras mientras no se integre en forma más segura con su estructura (el yo se integra consigo mismo en interactuación con las otras instancias a partir de la autoreferencia).

3.2.19 La afirmación potencial del yo para la acción: un fortalecimiento de la autoestima real.

Continuando la propuesta teórica de Kohut, opina que en esta etapa de integración del self (yo), el individuo pasa de reconocer los objetos positivos o de aprobación, a la participación empática, siendo él mismo un objeto y fuente de satisfacción de los impulsos. El individuo pasa de *observar* objetos de amor, a una etapa "de aumento en la autoestima", donde modifica o sustituye la sobreestimación de éstos por relaciones reales de amor (maduras, una parte de estas 'catexias narcisistas', se vuelve en última instancia disponible para el refuerzo de la idealización del superyó). Subrrayando sobre lo anterior, opina: "Así como el objetivo básico de los procesos de elaboración en la trasferencia idealizadora es el fortalecimiento de la estructura neutralizadora psíquica básica y la adquisición y consolidación de ideales, de igual modo el objetivo básico de los procesos de elaboración en la trasferencia especular es la trasformación del self grandioso, que se traduce en la afirmación del potencial del yo para la acción (mediante el incremento del realismo de las ambiciones personales) y en un fortalecimiento de la autoestima real. *38, pp. 160-165.*

3.3 Autoestima y personalidad integral.

En lo que se refiere a las propias acciones y comportamiento, la autoestima depende, según algunas posturas teóricas, en gran medida de lo que se desea hacer. En éstas, se resalta el aspecto de la elección volitiva dado que existen razones históricas que sugieren, se viene al mundo con ciertas diferencias hereditarias que facilitan o dificultan el alcanzar una autoestima positiva; estas plantean diferencias en cuanto a fortaleza, energía, resistencia, predisposición a gozar la vida, y otras. Lo claramente dicho, es que las elecciones inteligentes requieren autoestima. En un mundo como el actual, en el cual hay muchas opciones, y en el que cada día el individuo se enfrenta con posibilidades ilimitadas en cualquier dirección hacia donde mire, requiere de un nivel más elevado de autonomía; esto implica una mayor necesidad de ejercer un juicio independiente, de cultivar recursos propios y de asumir responsabilidades sobre los valores, las elecciones, las acciones y la toma de decisiones que dan forma a la vida propia; tiene por ende, una mayor necesidad de confiar, de creer en sí mismo desde un punto de vista objetivo. "*Cuantas más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente, más urgente será nuestra necesidad de autoestima".* En la medida en que la persona confíe en la eficacia de su propia mente, es decir, en su capacidad de pensar, aprender y comprender, su posición interna tendrá a perseverar cuando se enfrente a desafíos difíciles o complejos. Si es constante, seguramente obtendrá más triunfos que fracasos confirmando y reafirmando así su sentido de eficacia. Por el contrario, cuanto más dude de la eficacia de su propia mente y desconfíe del propio pensamiento, en vez de perseverar seguramente cederá a la rendición y, en consecuencia, será más frecuente el fracaso que el triunfo, con lo que se confirmará la autoevaluación negativa y la ya sentida autoestima deteriorada. *7, pág. 40.*

En la autoestima y la personalidad integrada, se refleja "la voluntad de ser eficaz". Este concepto de la voluntad de ser eficaz es sólo una ampliación de la de comprender. Pone énfasis en la

perseverancia del individuo frente a las dificultades, es decir, cómo dirige su energía a continuar intentando comprender cuando esto resulta difícil; su intención de buscar alcanzar, dominar una aptitud o la solución de un problema frente a las caídas o derrotas, manteniendo un compromiso con las metas aunque encuentre muchos obstáculos en el camino. La voluntad de ser eficaz implica negarse a *identificar* el ego o el sí mismo con sentimientos momentáneos de impotencia o derrota. La voluntad de ser eficaz es un principio que ayuda a comprender la diferencia entre aquellos individuos que se sienten fundamentalmente derrotados por la vida y aquellos que no. La personalidad recreada en un yo integrado, no flaquea, no se vive frágil desde sí misma, todo lo contrario. Si bien es cierto que el alcance potencial de la consciencia depende del grado de inteligencia, es decir, de la amplitud de la capacidad abstracta para captar relaciones y ver la conexión entre las cosas, el principio del compromiso con la consciencia o la voluntad de comprender se mantiene igual en todos los niveles de inteligencia. Éste se refiere a la intención de buscar integrar aquello que llega al campo mental y darle forma o cuerpo, así como el esfuerzo de continuar extendiendo ese campo. Este principio se encuentra en la afirmación de la consciencia misma, en el acto de ver y tratar de captar aquello que se ve, de oír y de tratar de escuchar aquello que se oye, de dar respuesta a los eventos de la vida en forma activa y no pasiva. "Esta es la base de la autoestima positiva". *7, pág. 78.*

"...recordemos que la autoestima corresponde a aquello que depende única y exclusivamente de nuestra elección volitiva. No puede estar en función de la familia en la que nacimos, o de nuestra raza o del color de nuestra piel, o de los logros de nuestros ancestros. Estos valores á los cuales a veces las personas se aferran para eludir la responsabilidad de lograr una autoestima auténtica. Son fuentes de lo que yo denomino "pseudoautoestima". ¿Se puede experimentar placer legítimo con alguno de estos valores? Por supuesto. ¿Pueden brindar apoyo provisional a egos frágiles y en desarrollo? Probablemente. Pero no reemplazan a la conciencia, responsabilidad o integridad. No son fuentes de autoeficacia o autodignidad. Incluso pueden convertirse en fuentes de autoengaño". *7, pp. 60-61.* "Alcanzar el 'éxito' sin alcanzar una autoestima positiva es condenarse a sentirse un impostor que espera ansiosamente ser descubierto". *7, pág. 63.*

Ahora bien, es cierto que una persona puede aprender de otra, pero el conocimiento implica comprensión, no meramente repetición o imitación. Se puede ejercitar la propia mente o transferir a otros la responsabilidad del conocimiento y evaluación, y aceptar sus opiniones sin muchas reservas. La forma como se sienta una persona respecto de sí misma dependerá de la previa elección que efectúe; ésta es crucial tanto para la funcionalidad del yo en su mismidad (yo sentido) como para el tipo de vida que el individuo lleve. Nótese nuevamente que la independencia intelectual está implícita en el compromiso que el yo tiene con la consciencia o con la voluntad de comprender siempre desde su sí mismo, yo interno, y no a través de la mente de otra persona. Cuestión que no difícilmente es corroborada por el contexto de vida actual. Repasando las demandas básicamente dirigidas hacia la forma y calidad de vida; de trabajo, académica, social y política entre otras, se puede observar que todas tienen una notable característica: van impregnadas de un nivel de aislamiento, falta de comunicación y contacto, falta de identidad y ausencia de significado, elementos que conforman un perfil para el individuo, que lo deja fuera de un definido marco de referencia y; lo coloca en un ámbito de desenvolvimiento con diversos pero permanentes niveles de estrés y ansiedad, los cuales, naturalmente pueden llevarle a perder de vista aquellos valores a partir de los cuales se desprenden sus razones fundamentales de vida íntima y de comuna. Paralelamente a ésto, la ola tecnológica de indefectible avance, colabora con la no pérmisión de la identificación interna (del yo en su intimidad -consigo mismo-), ni de los aspectos que van de acuerdo a la constitución y construcción de los pilares valorativos en la escala de vida sociológica. Al ejercicio de la personalidad este punto presente en cualquier sociedad cosmopolita es importante, ya que de su manejo depende el rescatar la unicidad y la funcionalidad del yo.

Ya se ha dicho que las definiciones están sujetas a un contexto histórico y están determinadas por un nivel de conocimiento que al desarrollarse y crecer se convierten en un postulados más precisos. El concepto de *competencia* en la amplia definición de autoestima, por ejemplo, atañe a la naturaleza misma de las cosas, es decir, *a la relación fundamental del sí mismo con la realidad.* No es el resultado de una opción por un valor o alternativa cultural en particular; nunca se observará, en la faz de la tierra, un grupo o sociedad cuyos participantes no tengan que enfrentar desafíos que en su resolución les permitan satisfacer necesidades básicas y aprendidas, de adaptación a la naturaleza y

a la vida en comunidad por nombrar algunas de ellas. Dentro de este contexto fundamental, la idea de eficacia -que incluye la 'competencia' en las relaciones humanas- forma parte también de la motivación básica de la cual el hombre necesita y se alimenta en y para sus distintos perfiles de vida (personalidad), y esto no es un artificio occidental como en otros momentos se ha sugerido.

Con referencia a éstos significados de la consciencia, Karen Horney (1976), importante figura de la escuela neofreudiana, a la que también pertenece E. Fromm, opina que éstos están caracterizados por la importancia que otorgan las influencias sociales en desmedro de las leyes biológicas. En su libro *"New ways in psychoanalysis"* de 1939, habla sobre las importantes consecuencias en lo que concierne a la formación de las neurosis y su terapia. Ésta, dice, es *la neurosis de nuestro tiempo*, porque es el preambulo y manifestación del cuerpo neurótico; hay neurosis o deformación del carácter porque el hombre culturalmente se siente extraño y para reivindicarse debe reconocer que es un ser que siente y piensa distinto, dejar de renunciar a su yo por la presión externa y manifestarse en su individualidad, en su unicidad. La neurosis de carácter es toda esa deformación interna del yo por la internalización de las normas culturales, las cuales circunstancialmente en algún momento chocaron con el yo interno, y produjeron reacciones culturalmente desadaptativas. Opina que cuando el yo vive sensaciones o sentimientos encontrados, experimenta una angustia biológica o básica. Ésta no se desvanece cuando la traducción que quiere hacer de ella pretende ser racional; así, la explicación del sí mismo a partir de la influencia social en que vive, se convierte nada más y nada menos, que en su enajenación.

Un claro ejemplo de ésto se observa cuando en la vivencia fuerte de celos, se observa al individuo respondiendo a la pérdida de congruencia interior, y la visión clara sobre el modo en que se relacionan las cosas entre sí. Asimismo, cuando la incongruencia y ausencia magnificadas del mundo proyectado del psicótico, son manifestaciones distorsionadas consecuentes inmediatas a la desorganización vivida en su interior. El recurso que tiene el yo para observarse y salir de la crisis que le genera la presión de la cultura contra sus necesidades internas, salvaguardando al sí mismo, es a través de la técnica de "verse al espejo"; pudiendo recontactar sus propias emociones y subjetividades, sabiendo qué le gusta y qué no, conociendo y observándose entonces en integridad. El fenómeno del espejo, funge al mismo tiempo, como un fenómeno en el que se observa el yo, a través de los ojos ajenos, y a través de los cuales, también puede reconocerse y entrar en contacto consigo mismo e identificarse como unidad (objeto). En la relación afectiva que observa el trabajo analítico, se puede ver cómo actúan y qué tanto se conocen en ese mundo los valores, el sentido de la competencia, la rivalidad, las verdades, el vínculo del cariño con la sexualidad, lo banal. Cuando el yo se vive desadaptado consigo mismo, la despersonalización o la deformación del carácter es una natural y evidente consecuencia, ya que ésta es una respuesta externa a la confusión interna y contínua que vive el yo; ésta desde luego, puede pasar de ser una vivencia crítica, a un estado permanente que degenere el crecimiento del yo, conformando la neurosis al perderse la identidad o el sentido de mismidad. Ésta, en diversos grados para el yo, se convierte en una forma permanente de observar y actuar para con el sí mismo. Interiormente confrontado, el yo refiriere hacia el exterior comportamientos desadaptados que evidencian sólo su inadecuación, su sentir, pero que no implican exactamente los procesos de angustia o los dolores implicados en su psicodinamia. Éstos son los que a la psicoterapia de la afectividad interesa reacomodar y resignificar; generar en el yo un autoconocimiento y consecuentemente una voluntad de comprender, significa la reunión y consolidación de lo propio en su cualidad positiva, y de lo aprehendido en cuanto a lo que se refiere al principio de realidad, individuación y potencialización como índices de adecuación.

3.3.2 Estructura psíquica y vida anímica.

Cuanto se halla en los procesos de vida anímica, el sistema nervioso y el cuerpo como instrumento de escena, todavía no es resuelto del todo por los constructos teóricos; hasta ahora, la relación establecida entre estos términos de la consciencia se ignora, si la hubiera, tal vez ofrecería una localización exacta de dichos procesos y, sin embargo, no podría contribuír del todo, a la comprensión del tipo de relación y la funcionalidad establecida entre estas. Sin embargo, para comprender la integración de las intancias psíquicas y de la personalidad en particular cabe anotar lo siguiente: "Se supone que la vida anímica es función de un aparato al que se atribuye una extensión

espacial y una composición de varias partes, siendo ésta la más importante por su ejercicio sobre las otras. Se ha llegado a conocer el aparato psíquico a través del estadio de la evolución individual del ser humano. A la más antigua de las instancias psíquicas involucradas, se le ha denominado ello. Su estructura tiene los contenidos de lo heredado, lo congénitamente dado, lo constitucionalmente establecido, los instintos surgidos de la organización somática que hayan aquí una primera expresión psíquica cuyas formas todavía se desconocen. Esta parte más arcaica del aparato psíquico es, según la teoría freudiana, la más importante durante la vida entera del individuo, (de hecho, de ésta instancia parte toda la labor investigativa del psicoanálisis ortodoxo); el yo es ese sector de la vida psíquica, resultado del influjo del mundo exterior real que rodea al individuo y que por su influencia, una parte del ello experimenta una peculiar transformación. Constituyendo primitivamente una capa cortical dotada de órganos receptores de estímulos y de dispositivos para la protección contra los mismos; paulatinamente se establece una organización especial que desde ese momento oficia como mediadora justamente entre el ello y el mundo exterior.

Las características principales del yo se refieren a lo siguiente: en virtud de la relación previamente formada entre la percepción sensorial y la actividad muscular, el yo gobierna los movimientos voluntarios... Su tarea es la autoafirmación, y la realiza en doble sentido. Frente al mundo exterior, aprende a conocer los estímulos, acumula (en la memoria) experiencias sobre los mismos, evita (por la fuga) los que son demasiado intensos, enfrenta (por adaptación) los estímulos moderados y, por fin, aprende a modificar el mundo exterior adecuándolo a su propia conveniencia (actividad). Hacia dentro, frente al ello, conquista el dominio sobre las exigencias de los instintos, decide así si han de tener acceso a la satisfacción, aplazando ésta por los momentos y circunstancias más favorables del mundo exterior, o bien suprimiendo totalmente las excitaciones instintivas. En esta actividad, el yo se ajusta a la consideración de las tensiones excitativas que ya posee o que le llegan. Su aumento le hace sentir en general como *displacer*, y su disminución, como *placer*. Sin embargo, lo que se siente como placer y displacer, probablemente no sean las cúspides absolutas de esas tensiones excitativas, sino alguna particularidad en el ritmo de su modificación. El yo tiende al placer y quiere eludir el displacer, calificándose de *peligro* al motivo de ese aumento, ya amenace desde fuera o desde dentro. Periódicamente el yo rompe sus comunicaciones con el mundo exterior y se retrae al estado de reposo o sueño, modificando profundamente su organización. A juzgar por el estado de sueño, cabe suponer que dicha organización consiste en una distribución peculiar de la energía psíquica"; y el super yo donde encajan todos los valores y normas sociales que vienen a invitar al individuo a tener un determinado comportamiento y posibles formas de ser (ideal del yo). *32, pp. 12-13.* Finalmente la tercera instancia psíquica; como un sedimento del largo período en que el niño en formación depende de sus padres, fórmase en el yo esta instancia particular, que tiene como función perpetuar esa influencia parental. En la medida en que ésta se separa del yo o se le opone, constituye una tercera potencia con la que el yo también debe intermediar. La integración adecuada de una personalidad, según lo expresado, tiene que ver con la funcionalidad, conformidad y capacidad de actuación con que vive el yo; por tanto, relativa a la estructura donde se conjugan percepciones, sentimientos y abstracciones, es decir, con la afectividad.

Un acto del yo que puede considerarse como adecuado o correcto, es cuando este satisface paralelamente sus exigencias, las del superyo y las de la realidad, es decir, si logra conciliar mutuamente sus respectivas pretensiones. Los detalles de la relación entre el yo y el superyo siempre se explican a partir de la relación del niño con sus figuras parentales en la que intervienen los aspectos personales de los padres, la tradición familiar, racial y popular que perpetúan, así como las demandas del particular medio social que representan o en que viven. En el desarrollo individual, el super yo incorpora aportes de los que en futuro sucederán y sustituirán a las figuras parentales tales como los educadores, personajes importantes o ideales venerados por la sociedad. A pesar de las diferencias fundamentales entre el ello y el superyo, estos coinciden entre sí al representar como se observó, las influencias del pasado, mientras que el yo es determinado esencialmente por las vivencias propias actuales y accidentales. Pero su conjunto energético en principio, se organiza para servir a la conservación individual y por supuesto de la especie. El particular carácter del aparato psíquico, según el hecho empírico, es que el conjunto de sus energías, es el fundamento de las funciones que definen y denominan la vida anímica a través del singular fenómeno de la consciencia. A la fenomenología psíquica, la envuelven percepciones, sentimientos, procesos cognitivos y actos volitivos que concomitan los procesos conscientes. Las leyes que rigen los procesos del yo hablan de

un preconsciente en su regulación. El inconsciente es la única cualidad que ofrece al trabajo psíquico, una representación anímica en el lenguaje individual para el psicólogo. La noción de un aparato psíquico de dimensión espacial adecuadamente desarrollado e integrado bajo el influjo de necesidades vitales y que sólo en un determinado punto y bajo ciertas condiciones, da origen a los fenómenos de consciencia, ha permitido estructurar un estudio psicológico y de personalidad del hombre sobre una base semejante a la de cualquier otra ciencia natural.

La importancia de un lenguaje o una traducción que reconozca relaciones y dependencias que puedan ser observadas, reproducidas o reflejadas fielmente al mundo interior del pensamiento para estar en posibilidad de comprender, modificar e incluso preever el comportamiento del ser humano se remite, paradójicamente, a la aprehensión de los significados de vida que han mantenido al hombre en este orden de observación. Un ejemplo de ello guía longitudinalmente, cuando el hombre no ha necesitado anular o modificar el principio del placer como forma de anarquía psicológica, sino ha preferido manejarlo. El hombre nace para vivir, y hacerlo plenamente es parte de ese manejo; el autoconocimiento y el autocontrol colaboran para superar este principio, y en especial para la psicología humanista, este ejercicio es una exigencia de adecuación personal.

3.3.2 Yo: una percepción consciente, un principio de realidad.

El yo como regulador e incorporador de las instancias internas y externas a él, se basa en la percepción consciente. Influencia notablemente, según el psicoanálisis, para convertir, por ejemplo, energía movible en energía fijada como corresponde al estado preconsciente; "...su función constructiva, en cambio, consiste en insertar, entre la exigencia instintiva y el acto destinado a satisfacerla, una actividad ideativa que, previa orientación en el presente y utilización de experiencias anteriores, trata de preveer el éxito de los actos supuestos, por medio de acciones de tanteo o "explotadoras". De esta forma el yo decide si lleva a cabo, limita o reprime a través del principio de realidad, dominado por la consideración de la propia seguridad. El yo tiene por función la autoconservación, observa los niveles de angustia como señales de peligro para su integridad. Establece juicios y, en el sueño, una vez cumplidas las condiciones del estado de reposo que requieren la mente y el cuerpo, los deja a un lado. Sin embargo, los estímulos exhorbitantes del ello y del superyo, no pueden bajarlo o destruirlo, pero sí pueden, en casos extremos, incluso aniquilar la organización dinámica que el yo posee, destruyendo con eso la personalidad íntegra. *32, pág. 93.*

El yo adquiere experiencia y combate, echa a andar mecanismos de defensa contra dos mundos internos que son igualmente exigentes y amenazantes. Empero el referido al ello y al yo desprendido de este interno, es particularmente incompleto. "Debido a la primitiva identidad y a la íntima vida en común que ambos han llevado ulteriormente, resulta difícil escapar a los peligros interiores, que subsisten como amenazas, por más que puedan ser domeñados transitoriamente". *32, pp. 94-95.* Según el psicoanálisis, el yo es en principio, rudimentario y débil. Con los esfuerzos que le imponen los peligros y demandas características del período infantil, queda definitivamente lisiado; con el cuidado de los padres y su protección de los eventos del mundo exterior, el niño termina pagando esta seguridad con el temor a la pérdida del amor que, en su caso, le dejaría indefenso y a merced de dichos peligros. Esto hace sentir su decisiva influencia en el resultado del conflicto; en principio, cuando llega a la situación del Complejo de Edipo que biológicamente expresada esta condición, equivale a un fracaso del yo que en su quehacer, al tratar de dominar en su inmadurez a las diferentes expresiones sexuales que vive, queda inconforme además de no resolverlas. En este retardo de la evolución yoica frente a la evolución libidinal, observa la condición básica de la neurosis. El psicoanálisis opina que la neurosis podría evitarse si esa tarea se le ahorrase al yo infantil y se le dejase en plena libertad de expresión como se hace todavía en los pueblos primitivos. La etilogía de las afecciones neuróticas quizá es más compleja, sin embargo, ésta es un punto esencial de esta complejidad. Las influencias filogenéticas representadas a través del ello con mayor poder que en etapas ulteriores, provoca una decidida adhesión del jóven yo al mundo exterior, actitud que se impone merced a la prohibición de la sexualidad infantil y que ejerce influencia decisiva sobre la futura aptitud cultural del individuo. El mundo interior se contrae; las exigencias instintivas alejadas de la satisfacción directa, se ven obligadas a adoptar vías que ofrezcan satisfacciones sustitutivas,

modificando este proceso coercitivo energético y los vínculos originales. La mayoría de los bienes culturales más preciados son adquiridos de esta forma.

Freud opina: "...el yo debe su origen y sus más importantes características adquiridas a la relación con el mundo exterior real; en consecuencia, debemos aceptar que las enfermedades del yo, en las cuales vuelve a aproximarse más al ello, se fundan en la anulación o el aflojamiento de esa relación con el mundo exterior. De acuerdo con ésto, la experiencia clínica nos demuestra que la causa desencadenante de una psicosis reside, o bien en que la realidad se ha tornado intolerablemente dolorosa, o bien que los instintos han adquirido extraordinaria exacerbación, cambios que deben surtir idéntico efecto, teniendo en cuenta las exigencias contrarias planteadas al yo por el ello y el mundo exterior. El problema de la psicosis sería simple y transparente, si el desprendimiento del yo frente a la realidad pudiese efectuarse por completo. Pero esto sucede, al parecer, sólo en raros casos, o quizá nunca. Aún en estados que se han apartado de la realidad del mundo exterior en medida tal como una confusión alucinatoria (amencia), nos enteramos, por las comunicaciones que nos suministran los enfermos una vez curados, que en esa ocasión se mantuvo oculta en un rincón de su alma -como suelen expresarlo-, una persona normal que dejaba pasar ante sí la fantasmagoría patológica, como si fuera un observador imparcial. No sé si cabe aceptar que siempre sucede así, pero podría aducir experiencias similares en otras psicosis menos tormentosas. Recuerdo un caso de paranoia crónica en el que, después de cada acceso de celos, un sueño ofrecía al analista la representación correcta y plenamente racional del motivo. Resultaba así la interesante contradicción de que mientras por lo general adivinamos en los sueños del neurótico los celos ajenos a su vida diurna, en este caso, en un psicótico, los celos, dominantes durante el día, eran rectificados por el sueño. Quizá podamos presumir, con carácter general, que el fenómeno presentado por todos los casos semejantes es una escisión psíquica. Se han formado dos actitudes psíquicas, en lugar de una sola: la primera, que tiene en cuenta la realidad y es normal; la otra que separa al yo de la realidad bajo influencia de los instintos. Ambas actitudes subsisten la una junto a la otra: El resultado final dependerá de su fuerza relativa. Si la última tiene o adquiere mayor potencia, quedará establecida con ello la precondición de la psicosis. Si la relación se invierte, se producirá una curación aparente de la enfermedad delirante. Pero en realidad sólo habrá retrocedido al inconsciente, como también se debe colegir a través de numerosas observaciones, que el delirio se encontraba desarrollado durante mucho tiempo hasta que por fin llegó a irrumpir manifiestamente... El punto de vista según el cual en todas las psicosis debe postularse una escisión del yo, no podría ser acreedor a tanta consideración si no se confirmara también en otros estados más semejantes a las neurosis y, por fin, aún en estas últimas. *32, pp. 96-98.*

El yo infantil, bajo el dominio del mundo real, elimina a través de la represión, las exigencias instintivas inconvenientes. En esa época, muchas veces el yo se ve en la necesidad de rechazar algunas pretensiones del mundo exterior que le resultan penosas y lo hace a través de la negación de las percepciones que le hacen saber de estas exigencias planteadas por la realidad. Tales negaciones son muy frecuentes como medidas de alcance parcial, tentativas incompletas para desprenderse de la realidad. "El rechazo siempre se complementa con una aceptación; siempre se establecen dos posiciones antagónicas y mutuamente independientes, que dan por resultado una escisión del yo. El desenlace depende, una vez más, de cuál de ambas posiciones logre adquirir la mayor intensidad". Una formación de compromiso que con ayuda del desplazamiento se da también en la representación y resolución de las distintas problemáticas es la que se observa en el proceso del sueño. "En efecto, el que la vida psíquica de la persona; en relación con determinada conducta, presente dos actitudes distintas, opuestas entre sí y mutuamente independientes, responde a un carácter general de las neurosis, sólo que en este caso una de aquellas pertenece al yo, y la antagónica, estando reprimida, forma parte del ello. La diferencia entre ambos casos es, en esencia, tópica o estructural, y no siempre es fácil decidir ante cuál de ambas posibilidades nos encontramos en un caso determinado. Mas la concordancia importante entre ambos casos reside en ésto: cualquier cosa que emprenda el yo en sus tentativas de defensa, ya sea que niegue una parte del mundo exterior real, o bien que pretenda rechazar una exigencia instintiva del mundo exterior, el éxito jamás será pleno y completo. Siempre surgirán dos actitudes antagónicas, de las cuales también la subordinada, la más débil, dará lugar a consecuencias psíquicas". *32, pp. 100-101.*

La noción de un yo que regula las relaciones entre el ello y el mundo externo, que asume las exigencias instintivas, las conduce a su satisfacción, y recoge percepciones del mundo externo utilizándolos como recuerdos, se defiende de las demandas excesivas de ambas. Preocupado por su propia conservación, se guía en sus decisiones por los consejos de un principio de placer modificado hasta los cinco años aproximadamente, después, una parte del mundo externo se abandona parcialmente como objeto y se incorpora al yo a través de la identificación, convirtiéndola en parte del mundo interno, introyectándola. Este es el principio del superyo como instancia psíquica y funciona entonces independiente a las figuras parentales en ocasiones incluso, desplegando una severidad mayor a la de éstos, observándo al yo, impartiéndole órdenes, dirigiéndolo y amenazándolo con castigos. Es la conciencia moral; le exige cuentas al yo sobre sus hechos cabales y también sobre sus pensamientos e intenciones todavía no realizadas pero que parece conocer perfectamente. Para Freud, el superyo es el heredero del Complejo de Edipo, pero el primero, sólo queda establecido una vez eliminado éste último. Por supuesto, su excesivo rigor no se ajusta a un modelo real correspondiendo a la intención del rechazo dirigido contra la tentación de este complejo. De aquí también surge la idea que el hombre atañe en el entendimiento de su filogénia a un ser superior que en su existencialidad, definirá parte de su camino. "Mientras el yo opera en plena conformidad con el superyo, no es fácil discernir las manifestaciones de ambos, pero las tensiones y los alejamientos entre ellos se acusan con gran claridad. El tormento de los remordimientos corresponde exáctamente al miedo del niño a perder el amor, miedo que fue sustituído en él por la instancia moral. Por otra parte, cuando el yo resiste con éxito a la tentación de hacer algo que sería ofensivo para el superyo, se siente elevado en su autoconsciencia y reforzado en su orgullo, como si hubiese hecho una valiosa adquisición. De tal manera, el superyo continúa desempeñando ante el yo el papel de un mundo exterior, por más que se haya convertido en parte integrante del mundo interior". *32, pp. 103-104.* De ahí en adelante, este representará la influencia, la dependencia, el cuidado, la educación de la época infantil del individuo resultado de la convivencia familiar, perdurando las cualidades personales y todo lo que en algún momento tuvo determinante influencia sobre él; de los padres por ejemplo, la figura representativa, las tendencias, las disposiciones, las tradiciones, y las demandas que el círculo social y la raza de la que procedió, le 'exigieron'.

Una vez separado del seno paternal, el mundo externo representa para el yo, el poderío de su presente, y el ello pasa a dar razón del pasado orgánico y sus tendencias heredadas, y el super yo, después también responde al pasado cultural que recorre incesantemente. Sin embargo, Freud opina que tales generalizaciones y distinciones precisas difícilmente pueden tener vigencia universal. Como se mencionó, una parte de las conquistas culturales se sedimentan en el ello, y mucho de lo que el superyó trae consigo tiene repercusión en este último. Lo que el niño vivencia por vez primera, tiene efecto reforzado, ya que lo heredado lo adquiere y lo posee también. De tal manera, el superyó ocupa una posición intermedia entre el ello y el mundo externo, reuniendo así las influencias pasadas y presentes. El establecimiento de esta última instancia psíquica, ejemplifica en cierta forma cómo se convierte el presente en pasado, el niño en adulto, el yo en personalidad.

Jaspers (1960) opina al respecto: "La verdad del *espíritu* se afirma mediante el pertenecer a una totalidad que se esclarece a sí misma y se limita. Esta totalidad no se puede llegar a saber objetivamente; sólo se comprende en este movimiento de pertenecer mediante el cuál lel existente y la cognoscibilidad entran en contacto... El espíritu, en la comprensión del ser, sigue las ideas de totalidad que están presentes como símbolos; esas ideas lo mueven como impulsos, aportan coherencia a su pensar como una sistemática metódica. Es *verdadero* lo que engendra totalidad". *43, pág. 50.* "La verdad de la *conciencia en general* se afirma como concluyente rectitud. Existe por sí misma; no es válida en virtud de otra cosa, para la que sería un medio. Se acredita la evidencia... La verdad del *espíritu* es convicción. Se *acredita* por ello, se convierte en la confirmación de su verdad". *43, pág. 52.*

3.3.3 La cultura y el concepto de normalidad.

La esencia de la psicoterapia como forma alternativa de profundización en la caracterología y solidificación de una estructura interna adecuada o inadecuada, Patterson (1959), la desglosa de una

manera interesante en su libro *Orientación autodirectiva y psicoterapia*. Bajo la visión referida al reconocimiento del valor individual, de dignidad, de libertad o autodeterminación con respecto a elecciones y metas personales definidas por ámbito social-cultural, propone la orientación directiva para la cualificación de la personalidad. Afirma: "Si la cultura moldea la personalidad, o si la personalidad es un aspecto o un reflejo de aquella, en ese caso debe deducirse que las alteraciones de la personalidad o los trastornos emocionales son, un reflejo de la cultura". Benedict para el carácter y personalidad, afirma: "la normalidad se define culturalmente, y es fundamentalmente un término para designar la parte de la conducta, socialmente elaborada de cualquier cultura; y la anormalidad, un término para designar aquella parte que esa civilización determinada comúnmente no usa... La persona anormal es entonces el individuo sobre el que la cultura ha ejercido mayor presión de lo usual... La adaptación significa para él un conflicto, lo que no acontece con el que llamamos *normal*". *53, pág. 92.*

3.3.4 El desempeño de roles en la cultura: self producto social.

"La pérdida de la capacidad de desempeñar papeles significa que el individuo no puede verse a sí mismo como lo ven los demás. 'Cuanto más puede una persona enfrentarse, conocerse y corregirse a sí misma, tanto mayor es su tendencia hacia una conducta ordenada y un desarrollo personal. Su conducta tiende a volverse espontánea, centrada en los problemas; autoactualizante, más que volcada en sí misma o distraída por una autopreocupación inútil. Por otra parte cuanto menos puede alguien aceptarse, tanto más tiene que esconderse tras imágenes de ella misma, ilusorias o delirantes y ocultar el *self real*. Se vuelve uno menos dócil para la autocorreccción, en términos de aspiraciones realizables y demandas sociales y más decidido en la orientación hacia sí mismo y hacia otros'. Ya que el desempeño de funciones es la base de la comunicación, es evidente que los defectos de esta aparecen con la pérdida de la capacidad de desempeñar roles... El *self* es un producto social, que se desarrolla en el proceso de interacción social y que implica el desempeño de roles. Los defectos que este proceso pueden ocurrir por causa de alguna inadecuación innata o constitucional del individuo, que lo imposibilita para comprometerse en experiencias que suponen desempeño de roles, o puede ser el resultado del ambiente social del individuo... Leighton escribe que "para un óptimo desarrollo, la persona debe, sobre todo en los años de la formación, interactuar con una razonable cantidad de personas para que pueda lograrse un equilibrio adecuado de patrones del sentimiento"...El significado básico de la autoestima en los trastornos de la personalidad se reconoce cada vez más; dice Patterson: "es apropiado señalar, en este lugar, que el concepto que el individuo tiene de sí mismo se desarrolla dentro de una situación social, en interacción con otros, de manera que los conceptos que estos tienen de un individuo, afectan el concepto que tiene de sí mismo. Como señala Murphy en su introducción a "*Un estudio de las relaciones interpersonales*", el niño carece de datos para apreciarse a sí mismo, excepto como lo aprende de los demás, y tiende a aceptar sus juicios como su valor. De ahí que el *self* llegue a formarse de las apreciaciones reflejadas. Uno aprende a apreciar su propio valor por la manera como los otros lo han apreciado. Es posible que todas las sociedades incluyan amenazas para la autoestima del individuo. Lo que constituye una amenaza está definido por la sociedad, de modo que lo que una persona percibe como una amenaza para su sentido de autoestima, está determinado por la cultura". *53, pág. '98-99'.*

3.3.5 La personalidad y la psicoterapia: aspectos subjetivos de la cultura.

"Mead (1934), sugiere que la psicoterapia es una medida establecida por la sociedad para ayudar a aquellos individuos que son víctimas de las tensiones culturales. Para ella, la psicoterapia representa "los esfuerzos de una sociedad desorientada para formar seres humanos que serán suficientemente fuertes para sobrevivir y participar constructivamente en la creación de nuevas formas culturales que nuevamente restaurarán algún orden en la vida humana. Seward ve la psicoterapia como una de las fuentes por medio de las cuales el individuo, en una sociedad compleja, con muchas fuentes de conflicto, puede alcanzar la integración y utilizar las diversidades sociales para el crecimiento creativo, evitando así la desintegración". *53, pp. 100-101.* La importancia de un conocimiento amplio y completo de los factores sociales y culturales de la personalidad y sus desórdenes, parece basarse

en su contribución a una comprensión del individuo por parte del terapeuta ya que aquí se facilita la comunicación. Los niños, por ejemplo, se comunican por medio del juego y del uso de juguetes y otros materiales. Los adultos pueden también utilizar diversas medidas de arte para expresarse hasta cierto grado y en todos los enfoques es necesaria la comprensión del individuo por parte del terapeuta y es, por cierto, un factor esencial de la terapia. *53, pp. 110-111.* La cultura es importante porque es un factor significativo en el desarrollo de la personalidad tanto de la persona como del orientador, e influye en la índole de los trastornos de la personalidad; los factores culturales también afectan la actitud de la persona hacia la orientación autodirectiva o tratamiento, y a las actitudes y métodos de terapia del orientador o terapeuta." Sin embargo, también otorgarle el beneficio de la duda y la falibilidad es determinante, ya que es en ella misma que se gestan las oportunidades de autocuestionamiento e incluso de la cura que, como sugirió Cooley, la sociedad y el individuo no son sino dos aspectos del mismo fenómeno o proceso, o como lo practicó Mead, el individuo desarrolla su personalidad como tal sólo dentro de un grupo. "La definición de personalidad como 'el aspecto subjetivo de la cultura', refleja el significado que el factor cultural tiene para muchos sociólogos". *53, pág. 87.*

Y bien, así como el individuo a través del proceso del aprendizaje social asimila y ejecuta tradiciones, valores, costumbres y normas adecuada o inadecuadamente para los miembros de su grupo, es, para él, testigo investigador de su desempeño a través de este proceso que lo convierte en juez y parte de su estructura, observando asimismo el desarrollo de su personalidad por medio de su lenguaje (el estudio del hombre) a través de diferentes visiones: antropológicas, sociológicas, psicológicas, médicas u otras. Crea la teoría sólo como un perfil de conocimiento, distinción de sus roles, papeles, juegos de contenido, organización genérica y ontológica. Bajo este principio, "en contraste con el enfoque ecléctico, el punto de vista sistemático está basado en principios generales: estos principios generales se relacionan o derivan de una teoría de la conducta o de ciertos supuestos e hipótesis respecto a la conducta humana. Tal enfoque, es, por eso más fácil de aplicarse, enseñar, aprender y practicar que el enfoque ecléctico". Aunque esto resulte casi una falacia ontológica, del estudio del hombre, como sugieren Robinson, Redlich y Myers al hablar del tipo de tratamiento que debe ofrecerse según la clase de paciente (dividiendo según sus características cinco clases: psicoanálisis, terapia analítica, terapia ecléctica, terapia de relación -de apoyo, directiva y sugestiva- y terapia de grupo), no se trata de una propuesta de subculturas dentro de una mayor que sitúe a sus individuos en estratos económicos o sociales en forma drástica, sino dirigida absolutamente al uso de herramientas que a cada uno de ellos ofrece en sus niveles de vida (calidad de vida), filosóficamente, en observación crítica, en aprehensión sobre la higiene mental, y sobre las manifestaciones concretas de significados, contenidos y órdenes de vida individual. Esta es la influencia básica que el proceso terapéutico tiene para su manutención. *53, pág. 147.*

3.4 Autoestima como elemento yoico nuclear de la personalidad.

Se ha hablado mucho acerca de la importancia que tiene el desarrollar en los primeros años de vida, una seguridad básica en el sí mismo o en el yo; algunas propuestas teóricas y teorías de la personalidad, aseguran que el grado de amor propio o autoestima generado en el infante perfilará en gran medida su calidad de vida psíquica y emotiva. Algunas incluso han planteado que es, desde la propia gestación donde el pequeño puede sentir ya, el grado de aceptación, tranquilidad o afectividad sobre todo de la madre. Ya se mencionó que el ámbito de desarrollo de un niño es medular para el sostenimiento, desarrollo y evolución o alienación, fractura y desprendimiento o despersonalización de un yo en evolución; pero en lo que prácticamente todas estas opiniones coinciden es que, aunque esté culturalmente impregnado, el ambiente que rodea a un niño, siempre será favorable cuando sobre todo sea coherente y esté equilibrado. Hay algunos postulados que suponen a priori, una fortaleza o fragilidad intrínseca al yo, estando por ejemplo, en capacidad dos yoes, de vivenciarse y perfilarse bajo dos estructuras distintas aún evolucionando bajo la misma influencia. Se supone que cuando el niño se vive desde su intimidad afín e identificado con sus figuras principales, puede desarrollar sus capacidades y potencializar su personalidad en la afectividad positiva, en cambio, cuando por ejemplo, el niño, descubre que sus percepciones, sentimientos o juicios están en conflicto con los de sus figuras paternas o de otros miembros de la familia importantes, puede entrar en conflicto y vivenciarse en la inconformidad, la intolerancia, la ansiedad y la agresividad entre otras; es

en estos momentos del proceso de desarrollo, en los que la estructura intrínseca al yo define o permite que el yo: opte por el escuchar la voz del sí mismo, se recree en la propia vivencia, apueste por lo íntimamente vivido y, en el mejor de los casos, se desenvuelva en una autoestima positiva, o bien, se aliene, se pierda de su mismidad, funcione para los demás y se incline y estructure en algún grado de las desgastantes enfermedades del cuerpo neurótico o psicótico. El punto aquí y el desafío en esta cuestión es si se respetan o no las señales internas o si se niegan: si se opta por la independencia o por la conformidad, por la autoexpresión o por el autorrepudio, por la autoafirmación o por la autorendición. Una de las formas más importantes de heroísmo psíquico, es el de la consciencia, el del pensamiento, el de la inteligencia; en principio, la voluntad de tolerar la soledad hasta conseguir la propia compañía.

"La Autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimenta". *7, pág. 41.* Cuanto más alta es la autoestima, en mejores posibilidades está el hombre para enfrentarse a la adversidad en cualquiera de sus desempeños y en las diversidades de su vida personal; cuanto más rápido se levante después de una caída, más energía tendrá para comenzar de nuevo; será más ambicioso en términos de interioridad afectiva, es decir, no necesariamente en sentido profesional o económico, sino en cuanto a lo que espere experimentar en la vida: emocional, creativa, espiritualmente. En cambio, cuanto más baja es la autoestima, menos aspiraciones y menos logros obtiene. "Los dos caminos tienden a reafirmarse y a perpetuarse". Si el nivel de autoestima en un individuo es alto, más dispuesto estará para establecer relaciones positivas y rechazará las nocivas. En estado interno similar un ser humano tendrá atracción con su igual, la salud por ejemplo, atrae a la salud; la vitalidad y la apertura a los otros naturalmente resultan más atractivas para las personas con una autoestima positiva que la vacuidad, la dependencia o la agresividad. El respeto, la benevolencia, la disposición o voluntad y la felicidad entre otros factores, forman parte de esa personalidad que se podría considerar magnética a la de cualquiera con autoestima positiva, o sea, a sus iguales, lo mismo sucede con la autoestima disminuída o deteriorada. Siguiéndo un importante principio de las relaciones humanas, los individuos tienden a sentirse más cómodos con aquellos cuyo nivel de autoestima es similar al de ellos. Uno de los dichos populares, (que muchas de las veces plantean verdades instituídas y por cierto poco comprendidas dado su manejo impersonal) declara: "Siempre hay un roto para un descocido", u otro: "Dios los hace y ellos se juntan". Lo cierto es que cuanto más alta es la autoestima, más inclinado se está a tratar a los demás de manera fluída, con respeto, con un trato afable, con justicia, etc., ya que no se tiende a percibirlos como una amenaza; bajo este rubro, el respeto al sí mismo es la base del respeto a los demás.

La necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos inherentes a la especie humana. El primero es que la supervivencia y el dominio del medio ambiente dependen del uso apropiado de la consciencia; la vida personal y el bienestar interior, dependen de la capacidad de pensar de cada individuo. El segundo es que el uso correcto de la consciencia jamás es automático, no es innato, no está naturalmente dado, siempre hay un *elemento crucial de elección* en la regulación de cada actividad o *comportamiento*, por lo tanto, es de responsabilidad personal. Al igual que todas las demás especies capaces de tener consciencia, la supervivencia y bienestar del ser humano depende del camino que observe la forma particular de consciencia que este exprese. *La actividad con exclusividad humana es la facultad conceptual: la facultad de abstracción, generalización e integración.* A esta forma de consciencia que muchas veces se la ha denominado *mente,* en su esencia es, la capacidad de observar, razonar, introyectar, modificar y dirigir, cuestión que implica captar relaciones. La vida personal y el bienestar social dependen así, de la ejercitación apropiada y funcionalidad equilibrada de cada mente. Además, "la mente es algo más que la consciencia explícita inmediata. Es una compleja arquitectura de estructuras y procesos. Abarca más que los procesos verbales lineales, analíticos, a veces popularmente descritos de forma confusa como actividad del "hemisferio izquierdo del cerebro". Abarca la totalidad de la vida mental, incluyendo lo subconsciente, lo intuitivo, lo simbólico, todo lo que a veces se asocia con el "hemisferio derecho". La mente es todo aquello por medio de lo cual nos abrimos al mundo y lo aprehendemos". *7, pág. 50.*

Para hablar de una auténtica autoestima, la experiencia que describe la facultad conceptual debe basarse en la realidad. Este sentimiento, esta afectividad, obviamente es algo más que el sentimiento de bienestar del yo consigo mismo, es un estado permanente y equilibrado, distinto de aquél que, al menos temporalmente, puede conseguirse de diferentes maneras, desde el desear furtivamente algo,

recibir un cumplido, adquirir un objeto soñado, tener relaciones sexuales placenteras, ingerir drogas, u otros. La presencia y desenvolvimiento de la autoestima positiva, la autoeficacia y la autodignidad genuinas exigen mucho más que ésto. Su posesión a través del aprendizaje representa un logro.

Referencia Bibliográfica Capítulo 3.

1. 13, pág. 42.
2. 13, pp. 42-43.
3. 7, pág. 36.
4. 7, pág. 38.
5. 7, pág. 44.
6. 7, pág. 60.
7. 7, pp. 68-70.
8. 7, pág. 77.
9. 3, pág. 82.
10. 3, pág. 84.
11. 3, pág. 88-89.
12. 3, pág. 95.
13. 3, pág. 155.
14. 41, pp. 92-93.
15. 41, pág. 99.
16. 41, pp. 114-115.
17. 36, pp. 131-132.
18. 36, pág. 133.
19. 7, pp. 67-68.
20. 7, pp. 18 y 27.
21. 7, pp. 45 y 46.
22. 13, pág. 49.
23. 13, pp. 49-50.
24. 13, pág. 50.
25. 7, pp. 82-83.
26. 33, pp. 63-64.
27. 61, pág. 30.
28. 61, pág. 32.
29. 61, pág. 50.
30. 61, pág. 96.
31. 61, pág. 106.
32. 61, pág. 130.
33. 61, pág. 134.
34. 61, pág. 141.
35. 61, pág. 142.
36. 61, pág. 145.
37. 61, pág. 154.
38. 38, pp. 160-161.
39. 38, pp.160-165.
40. 7, pág. 40.
41. 7, pág. 78.
42. 7, pp 60-61.
43. 7, pág. 63.
44. 32, pp. 12-13.
45. 32, pág. 93.
46. 32, pp. 94-95.
47. 32, pp. 96-98.
48. 32, pp. 100-101.
49. 32, pp. 103-104.
50. 43, pág. 50.
51. 43, pág. 52.
52. 53, pág. 92.
53. 53, pp. 98-99.
54. 53, pp. 100-101.
55. 53, pp. 110-111.
56. 53, pág. 87.
57. 53, pág. 147.
58. 7, pág. 41.
59. 7, pág. 50.

M: ¿QUÉ TE PARECE ESTA FRASE FELIPE? "CONÓCETE A TÍ MISMO".
F: ¡ME PARECE EXCELENTE! ¡ES MÁS, DE HOY EN ADELANTE COMENZARÉ A PONERLA EN PRÁCTICA! ¡SÍ SEÑOR!
F: ¡NO VOY A PARAR HASTA LLEGAR A CONOCERME A MÍ MISMO Y SABER COMO SOY YO REALMENTE!

F: ¡DIOS MÍO!... ¿Y SI NO ME GUSTO?.-
QUINO, 1996.

CAPITULO IV.

4.1 Autoestima disminuida y desintegración de la personalidad.

4.1.1 El yo como estructura psicológica no recreada en la autoestima.

Cuando se aborda el tema de la autoestima, es difícil dejar de considerar el pensamiento que recurre a la observación logitudinal de la vida de un individuo que principia y se define a partir de las más importantes relaciones de amor conferidas en los primeros años de vida otorgados generalmente por las figuras parentales. Sin dejar de lado la tesis que propone una fortaleza o labilidad intrínseca a la estructura yoica; el planteamiento de la posibilidad de que dos seres puedan vivir bajo las mismas circunstancias de vida y vivenciarlas de manera distinta y constituirse o consolidarse en personalidades totalmente diferentes, se vuelve conveniente al tema por el evidente y profundo impacto que el medio familiar puede producir en el infante para bienestar o conflicto en la constitución del amor a sí mismo. "Los padres, como figuras principales, pueden alimentar la confianza y el amor propio creando un ambiente en el cual el niño se sienta seguro o, pueden sembrar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes creando un clima de temor, angustia o terror en un caso extremo; asimismo, pueden transmitir que creen en la capacidad y bondad de su pequeño o bien hacerle saber y sentir incapaz y detestable en su esencia, fomentando con ello, "el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla". *7, pág. 34.*

Nathaniel Branden (1992) al tema opina: "La mayoría de nosotros somos hijos de familias disfuncionales. No quiero decir que la mayoría de nosotros hayamos tenido padres alcohólicos o que nos hayan maltratado o hayan abusado sexualmente de nosotros o que hayamos crecido en una atmósfera de violencia física. Lo que afirmo es que la mayoría de nosotros pertenecemos a hogares caracterizados por señales contradictorias, negaciones de la realidad, mentiras de los padres y falta de respeto adecuado a nuestra mente y persona. Hablo del hogar promedio". *7, pág. 31.* Y propone una lista de factores que considera relevantes para demeritar, obstaculizar o detener el desarrollo del amor propio o autoestima adecuada. Dice: "Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando: *transmiten que el niño no es "suficiente", *le castigan por expresar sentimientos "inaceptables", *le ridiculizan o humillan, *transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia, *intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa, *le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo, *educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal, *niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente, *tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido, *aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño, *tratan a un niño como objeto sexual, *le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza. Hoy millones de hombres y mujeres que han tenido experiencias similares en la infancia buscan cómo curar sus heridas. Reconocen que han ingresado a la vida adulta con una desventaja: **un déficit de autoestima.** Cualesquiera que sean las palabras que utilicen para describir el problema, saben que sufren algún sentido inefable de no ser "suficiente", o algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, o una desconfianza generalizada en sí mismos, o un sentimiento

difuso de indignidad. Sienten su falta aún cuando no sepan con precisión qué es la autoestima, y menos aún cómo alimentarla o fortalecerla en su interior". *7, pp. 34-35.*

Sin embargo, es conveniente recordar que la autoestima corresponde única y exclusivamente a la elección volitiva. Es conveniente observar que las consecuencias que se desprenden de no tener una autoestima auténtica, son grados variables de ansiedad, inseguridad, temor y nostalgia y duda de sí mismo. Esta es justamente, la sensación de ser inapropiado para la existencia. Este estado es sumamente doloroso y difícil de comprender dada la natural inclinación del hombre a la vida. Por ello intenta huír o evadirse de él, negando de esta forma sus temores, racionalizando entonces el comportamiento y fingiendo una autoestima que no poseé. Pudiendo desarrollar lo que el autor denomina como "pseudoautoestima"; "la *pseudoautoestima* es la ilusión de la autoeficacia y autodignidad sin la realidad. Es un medio no racional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y brindar un falso sentido de seguridad, para aplacar nuestra necesidad de autoestima auténtica mientras nos permitimos eludir las causas reales de su falta. Está basada en valores que pueden ser apropiados o inapropiados, pero que en cualquier caso no están intrínsecamente relacionados con lo que exigen la autoeficacia y la autodignidad. Por ejemplo, en lugar de buscar la autoestima a través de la consciencia, responsabilidad e integridad, podemos hacerlo a través de la popularidad, prestigio, adquisiciones materiales o proezas sexuales. En lugar de valorar la autenticidad personal, podemos valorar el hecho de pertenecer a clubes, iglesia o al partido político adecuado. En vez de practicar la autoafirmación apropiada, podemos sustituírla por una lealtad ciega a un grupo en particular. En lugar de luchar por obtener capacidad, podemos perseguir el "poder" de manipular o controlar a otras personas". *7, pp. 61-62.*

El autor sostiene que se suele asociar la autoestima sólo a ciertos resultados, sean el conocimiento, el éxito, la admiración o el aprecio de los otros omitiendo del todo la causa, es decir, todas las acciones que, de forma acumulativa, implican lo que se denomina compromiso con la conciencia y la voluntad de comprender. Por lo tanto dice, se puede engañar al sí mismo en cuanto a las verdaderas y auténticas fuentes de la autoestima. El conocimiento, las aptitudes, la aclamación de los demás, las posesiones materiales, el matrimonio, la paternidad, los esfuerzos filantrópicos, las conquistas sexuales, la cirugía plástica facial, el físico constructivismo, que no crean ni son fuente de autoestima. Posiblemente estos eventos pueden temporalmente, hacer sentir mejor al individuo consigo mismo o más cómodo en situaciones particulares. Pero desafortunadamente, *la comodidad no es autoestima.*

Hablando del sentido del afecto (amor), se ha dicho de múltiples maneras, que las primeras relaciones de amor causan efectos perdurables en el individuo siendo el amor el que inclina la balanza hacia una afectividad fuerte y generosa, y el desapego el que la inclina hacia el dolor, la nostalgia y el vacío existencial. El amor se considera exactamente la vivencia de otro ser humano en todo lo que su vida tiene de peculiar y singular en dos direcciones. El camino del ser amado tiene que ver con lo que la persona consigue sin preocuparse de hacer nada en particular para ganarlo, es decir, con mérito esencial se proclama la realización de lo que va implícito en su persona y en su vida, por el carácter único de ambos. Branden, en alguna parte de su libro *"Los Seis Pilares de la Autoestima"*, hace énfasis en que en el amor, la persona, el ser amado, indefectiblemente es considerado como un ser especial; singular en su capacidad de ser de cierta forma y no de otro modo. Siempre, según el autor, será concebido como un otro acogido como tal, por un yo sentido. Por el valor de su personalidad y su capacidad de encanto. El amor hechiza al ser amado y su mundo, lo trasciende, lo transfigura; lo dota de un valor adicional. El amor afina la resonancia humana para la plenitud de los valores, le abre los ojos y le aguza la mirada para percibirlos. La gracia de ser amado por sí mismo y por el encanto propio, opaca cualquier rasgo de soledad. Y lo que es más asombroso aún, desde su edad temprana hasta su desaparición, el portento del amor logra dar vida en todas sus apreciaciones, a través de lo psicológico, lo espiritual e incluso en lo biológico; generando en todos sus perfiles, literalmente, un nuevo ser, a su vez empapado del mismo misterio y del carácter peculiar y singular de su existencia. El rumbo segundo ocasiona todo lo contrario.

4.1.2 Falta de significado, vacío existencial y enfermedad.

Viktor Frankl, autor fenomenológico, en 1964, 1977 y luego en 1982, sostiene que el sentido de la existencia humana tiene su fundamento en el carácter único o peculiar de una persona y en el hecho de que su vida se viva solamente una vez a través de la singularidad. Se ha visto visto que "los valores de creación" se realizan sin modificación, bajo la forma de aportaciones, que guardan siempre una relación más o menos grande con la comunidad. Y con ello, la comunidad que tiende a la creación y la actividad humana, le confiere un sentido existencial a la singularidad y la peculiaridad de su vida. También la comunidad puede ser la meta hacia la que encamine su existencia; manifestándola principalmente en la comunidad entre él y otro ser que se representa con el intercambio íntimo entre un yo y un otro. Cuando se hace referencia a los malestares psicológicos, las frustraciones o al dolor como sentido de vida en la vivencia adulta, bajo el rubro de la teoría humanista y logoterapéutica de Frankl, se puede hablar de un vacío existencial y neurosis noógena. Referente a esto, si hay coincidencia con la idea de que a pesar de los francos simbolismos y las indiscutibles connotaciones del lenguaje infantil que tienen signo y expresión desde el primer día de vida, el ser humano sólo se ha permitido (desafortunadamente), tratar de entender el lenguaje adulto; se puede comprender por qué siempre la psicología ha tenido que tratar a la autoestima, los problemas de carácter y de personalidad en un grado de salud secundario: *la atención con pretensiones de una curación* (no de prevención).

Idealmente, la tarea de los padres o tutores (como la del psicoterapeuta se ha visto), debiera ser ayudar al individuo a llegar a una visión de los valores y del mundo que le fuesen propios. En todos los tiempos, esto tiene que ver con el respeto a la vida individual, sin embargo, resulta tanto más apremiante en una época como la actual, por cuanto que alrededor de un 85% de las neurosis están condicionadas y causadas por un sentimiento de carencia de sentido, que responde al vacío existencial vivenciado. No existe tradición alguna que no le diga al individuo lo que debe hacer, a raíz de ésto, pronto no sabe que quiere realmente, y está tanto más dispuesto a hacer lo que los otros hacen a través del conformismo o lo que los otros quieran que haga en el totalitarismo. Al resultado de esta vivencia en la logoterapéutica de Frankl, se le denomina "frustración existencial" que sólo habla de ese malestar sentido en la vida interior, pero que en sí y por sí misma no tiene nada de patológico; sin embargo, entre la necesidad espiritual y la enfermedad anímica puede haber incluso, en casos concretos, una inapreciada "relación de exclusión" apremiante, puesto que al individuo en su cotidianidad personal, le puede faltar una tarea especial, una actividad en la que sienta poder hacer una contribución única e insustituible y que en el mejor de los casos lo alimente en su apreciación personal.

Naturalmente, el hombre a lo largo de su desarrollo, busca una "vocación" o ejercicio, y valores personales que lo sostengan. En la medida en que se pueda hablar de neurosis, la psicología en general y particularmente la psicología humanista se enfrenta a un nuevo tipo de neurosis, que adecuadamente ésta última ha señalado como neurosis noógena. Paralelizándola con el ya mencionado malestar anímico-existencial, vale la pena hablar en este momento de la depresión endógena expuesta por Frankl. Este autor recuerda que en gran parte de sus pacientes, existía una relación de exclusión entre la necesidad espiritual, por un lado, y la enfermedad anímica, por el otro; si en el caso concreto la desesperación y la duda no se podían reducir a la "depresión", muy bien podían ocasionalmente, por el contrario, llevar a una "depresión noógena". El problema del sentido de la vida, planteado de un modo radical, puede llegar a avasallar totalmente al individuo; un sentido, tal vez uno no percibido, no confesado o no expresado dotado de un sentido de historia.

4.1.3 Balance valorativo, enfermedad espiritual y suicidio.

La ansiosa pregunta, la atormentadora duda, de si la vida tiene o tendrá en el momento de la muerte algún sentido, se vuelve precisa para el desarrollo personal que requiere llenar vacíos poco claros que no dejan de ser dolorosos y frustrantes. Los individuos que desesperan de la vida, los que dudan del sentido de la vida, son los que seguramente en autoreferencia, se saben incompletos y posiblemente dudan del acierto de sus actuaciones, consecuentemente de su valía personal. ¿dónde

queda o dónde está el conocimiento de que se es y se pertenece a una sola humanidad, o aquel de su unidad que va más allá de cualquier diversidad?. Evidentemente ésto no tiene respuesta aquí, puesto que este concepto se forja en la misma cultura que enferma literalmente al individuo.

El balance valorativo de la vida, puede, alguna vez, ser tan negativo que necesariamente haya de considerarse carente de todo significado el seguir viviendo. El convencimiento *subjetivo* del suicidio se expone entonces, de la siguiente forma: "teóricamente, cabría quizá concebir que un suicidio pudiera estar, alguna que otra vez, justificado, como un sacrificio conscientemente ofrecido, y que constituyera, incluso, un acto auténticamente moral. Sin embargo, la experiencia nos dice que, en realidad, los móviles de esta clase de suicidios nacen también, con harta frecuencia, de un resentimiento o que, incluso en los casos de que se trata, habría podido encontrarse otra salida a la situación en apariencia desesperada. Prácticamente, podemos afirmar, por tanto, que el suicidio no tiene nunca una justificación moral. Ni siquiera el suicidio expiatorio. Pues del mismo modo que pone a la persona en la imposibilidad de fortalecerse y purificarse en el propio dolor -en el sentido de lo que llamábamos la realización de los valores de actitud-, lo incapacita para reparar de una u otra manera el mal causado a otro. Con lo cual el suicidio perpetúa lo pasado, en vez de borrar del mundo una desventura ocurrida o un desafuero perpetrado; lo que borra del mundo es el yo". *27, pp. 95-96.*

Es importante indicar que el suicida "es y ejerce", puesto que no encuentra lo que busca: la solución de un problema. "No es tan fácil contestar a la trivial pregunta de si el que se suicida es un valiente o un cobarde. No puede uno ser tan injusto que pase por alto la lucha interior que suele preceder a toda tentativa de suicidio. No nos queda, pues otro camino que decir: el suicida es valiente ante la muerte, pero cobarde ante la vida. Es claro que si alguien sabe a qué atenerse con respecto al 'por qué' de su vida, el cómo no representa ninguna dificultad." *27, en pág. 343 corresp. a pp. 96-97.* No se pueden, ni se deben borrar del mundo todas las causas de la desventura humana para desviar de su propósito a quienes deciden suicidarse. Mejor es considerar cómo lograr contactar esas vidas y, desde su interior colaborar para reestablecer en buena parte, el mismo 'sinsentido' de su propia vida significa o representa el lazo para sobreponerse interiormente a su sentimiento desafortunado y poderse fortalecer en ella, mostrándose a la altura de su yo y sus capacidades (destino de consolidación), aún cuando algo falle.

Cuando en renglones anteriores se hablaba de curación como una etapa secundaria al tratamiento afectivo, se pretendía resaltar la importancia de considerar la prevención en educación primaria, considerando en principio la vida como un valor, como algo que tiene en cualquier circunstancia sentido y razón de ser, respetando de una vida, el contenido y en el mejor de los casos, promover un hacer que dirija hacia ciertos logros y un fin determinado a su existencia; dicho en otras palabras, fomentando la visión inmediata de un yo y una tarea específica de vida, de una misión. "'Quién dispone de un por qué para vivir es capaz de soportar casi cualquier cómo", dijo alguna vez Nietszche'. No cabe duda que la consciencia de una misión en la vida posee un extraordinario valor psicoterapéutico y psicohigiénico... que ayuda al hombre a vencer o por lo menos soportar las dificultades objetivas y las penalidades subjetivas... Esta misión, cuando se la concibe como algo personal, hace a su portador insustituible, irremplazable, y confiere a su vida el valor de algo único,... pasando a primer plano el por qué". *27, pág. 97.*

4.1.4 El problema del sentido de la vida.

En cuanto al sentido concreto de la vida humana, el dolor y particularmente la enfermedad espiritual deben ser considerados como problemas verdaderamente humanos, en el apartado de *"El sentido de la vida"* del segundo capítulo del libro *"Psicoanálisis y existencialismo"*, Frankl (1946), opina que "el problema del sentido de la vida no debe interpretarse nunca, en modo alguno, como síntoma o expresión de algo enfermizo, patológico o anormal en el hombre; lejos de ello, es la verdadera expresión del ser humano de por sí, de lo que hay de verdaderamente humano, de más humano, en el hombre". Enfocar su propia existencia como algo "discutible o problemático, le está reservado al hombre como tal, y exclusivamente a él", le corresponde experimentar todo el carácter cuestionable de su ser. *27, pág. 60.*

"Erwin Straus en su libro *Acaecer y vivencia*, ha puesto de manifiesto que no es posible descartar de la realidad de la vida del hombre -incluyendo, y no en último lugar, al hombre neuróticamente enfermo- la "realidad del devenir", el factor histórico tiempo. Ni siquiera o, mejor dicho, mucho menos cuando el hombre (y, en particular, el neurótico) "deforma" esta realidad del devenir". Una modalidad de esta deformación se observa en dicho intento de inversión, en esa desviación del modo de ser originario del hombre que Strauss califica de existencia "presentista" que se refiere a una deformación específica de la vida que consiste en creer que se puede renunciar a toda orientación o meta; a comportamientos que se contraen en la evasión del neurótico en un engolosamiento artístico o en un entusiasmo desmedido por naturaleza, el trabajo u otros. "En los momentos, concretamente, en que se entrega, por ejemplo, al regocijo y al descanso, volviendo consciente y transitoriamente la espalda a la vida determinada por el sentido que la preside; en estos instantes, olvidándose el hombre deliberada y artificialmente de sí mismo, se descarga, de vez en cuando, conscientemente, de la carga, en ocasiones demasiado grande, de su esencial responsabilidad. Pero el hombre...vive siempre, en rigor y en última instancia, bajo el imperio de valores que debe realizar, que se siente obligado a realizar creadoramente". Es posible embriagarse con la obra de la propia creación y dejarse aturdir por ella en regocijo. "El vacío y la falta desoladora de contenido de su vida, que entonces se manifiesta en su consciencia...", lo deprime embriagándose con cualquier cosa. Cualquier vivencia "que sacuda y haga estremecerse al hombre"...la manera de ser de lo meramente existente: lo que está presente. El análisis de la existencia en cuanto forma específica de la misma, "guarda relación por lo *común con hombres que sufren espiritualmente*, pero que *no deben ser considerados como enfermos en sentido clínico*. En rigor, es ese sufrimiento causado por la problemática humana lo que constituye el verdadero objeto sobre que versa la "psicoterapia que arranca de lo espiritual'". Frankl opina que su tratamiento debe: "...de facilitar al enfermo, por medio de la logoterapia, aquel *punto de apoyo espiritual especialmente sólido que el hombre sano y corriente necesita menos, pero que el hombre psíquicamente inseguro necesita de un modo apremiante, precisamente como compensación de su inseguridad.*" Y esto mismo, no es otra cosa que *tratamiento sobre la afectividad. 27, pp. 61- 63.*

Cuando una persona se siente perdida cuando muere un ser amado al cual le ha consagrado su vida entera, es posible y normal que se pregunte indeciso, si su vida tiene ya, ahora, algún sentido, algún rumbo o alguna una razón de ser. "¡Ay del hombre cuya fe en el sentido de su existencia vacile, al llegar este momento! Se quedará si eso le sucede, sin reserva moral alguna; el hombre, en estas condiciones, se ve privado de aquellas energías espirituales que sólo es capaz de ofrecer una concepción del mundo que afirme incondicionalmente el sentido de la vida -sin necesidad de que, para ello, el hombre cobre clara conciencia en este sentido ni, mucho menos, que llegue a dar a esta conciencia una clara formulación conceptual- y se encontrará así, desarmado para recibir, en las horas difíciles de la vida, los golpes del destino y para compensar "la fuerza" de la fatalidad con la suya propia. El hombre caerá, de este modo, en una especie de descompensación moral". *27, pág. 64.*

4.1.5 Destino psicológico.

Cuán primordial es la atribución de una concepción afirmativa del mundo, afirmativa del sentido de la vida. El melancólico que pretende disimular cae ante esta pregunta en un estado típico de perplejidad, no encontrando respuesta alguna que ofrezca argumentos en favor de su "afirmación simulada" del sentido de la vida. La logoterapia, que en este caso es la que aborda literalmente esta problemática, "tiende a tomar consciente lo espiritual,...concebida específicamente como análisis de la Existencia, se esfuerza, especialmente, por hacer que el hombre cobre conciencia de su responsabilidad, viendo en ella el fundamento esencial de la Existencia humana". *27, pág. 59.* Así, cuando se habla acerca del "destino psicológico" nunca se demeritan las posibilidades de proyección y grandeza que pueda ejercer el yo; si bien es cierto que éste puede tener ventajas estructurales, aún en esta posición no existe voluntad originariamente débil, porque no se trata de algo estático. Bajo cualesquier rubro, una clara visión de lo perseguido, una toma de decisiones, la capacidad para un cierto adiestramiento, justifican el trabajo cotidiano en esa búsqueda de definición y encuentro en el hoy; que bajo cualidad de infinitivo en el presente, diversifica los verbos ejercidos (valores) en el ayer

y en el hoy. "Donde con mayor claridad se destaca el hecho de que la actitud espiritual de un hombre dispone de un margen de libre acción, no sólo ante sus condicionalidades físicas, sino también ante las psíquicas, es decir, de que no necesita, en modo alguno, plegarse ciegamente al destino psicológico, es en los casos en que se trata de la actitud electiva ante los estados psíquicos patológicos". *27, pág. 142.* "En muchos casos de enfermedades mentales, como mejor se logra la posible libre actitud espiritual ante ellas es en la forma de una reconciliación con el destino que la enfermedad representa. No pocas veces la lucha constante e infructuosa contra esos estados "fatales" es lo que conduce al enfermo a una depresión acentuada, mientras que quien sabe aceptar pacientemente los estados patológicos a que se ve inevitablemente sujeto puede ignorarlos con mayor facilidad y está en mejores condiciones para sobreponerse a ellos". *27, pág. 144.*

4.1.6 El sentido del dolor.

Para abordar el tema de la estructuración del yo en la recreación en clima de amor disminuido, problema del sentido de la vida, "distinguimos en términos muy generales tres posibles categorías de valores. Hablamos de valores de creación, de valores de vivencia y de valores de actitud. La primera categoría se realiza por medio de actos, la segunda mediante la acogida pasiva del universo (la naturaleza, el arte) por el yo. Por su parte, los valores que llamamos de actitud se realizan siempre que admitimos como tal algo que consideramos irremisible, fatal como destino. Con arreglo al modo como cada uno lo acepta". Abriéndose una multitud inmensa de posibilidades de valor, "...la vida del hombre no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo". *27, pág. 159.* Por estar al centro de lo vivenciado, "en general, el hombre tiende a exagerar el aspecto positivo o negativo que el tono afectivo agradable o doloroso imprime a sus experiencias". *27, pág. 161.* La plenitud del dolor no significa necesariamente el vacío de la vida, el hombre nace, "madura en el dolor y crece en él" (*27, pág. 160*); y son estas experiencias desafortunadas quienes le dan mucho más que lo que habrían podido darle algunos éxitos amorosos. El individuo al sufrir, puede darle cierto valor a la recreación amorosa, que también es parte del intercambio cultural, por ello parece lógico que en este tipo de estructuración exista un grupo mayoritario definido en la categoría de neurótico.

La guerra y la supervivencia aquí tienen meritorios papeles ya que los estados anímicos y psicológicos tienen la característica de matizar radicalmente gran parte de las vivencias. Ahora bien, en cuántos sentidos puede afirmarse que el hombre "no vive para el placer" se ha preguntado incansablemente la psicología del siglo XXI. La tercera ola parece responder positivamente sin eludir la definitiva intervención del dolor como progreso. Declara también que las vidas sencillas, directas y sin prejuicios son las que saben ver certeramente la realidad de las cosas puesto que tienen necesidades tan inmediatas y tan absorbentes que las reflexiones sobre la propia existencia y sus aproximaciones de trascendencia no tienen cabida.

El hombre plasma los valores creadores (su modo de vivir los valores) en sus obras y los valores de actitud (ante la vida) en el sufrimiento. Uno de los aspectos del sufrimiento es su sentido inmanente, y es el lenguaje quien, de modo paradójico, ayuda a encontrar este sentido: habla cuando se sufre de algo, y dice porque no puede "sufrirse", porque no puede soportarse, ...porque no admite su existencia. Cuando hay un padecimiento, el individuo le vuelve interiormente la espalda y pone cierta distancia entre su persona y el problema. Mientras sufre de un estado de cosas "que no debiera ser", se halla bajo la tensión existente entre lo que de hecho es y lo que él creé que debe ser. "En efecto, mal podría erigirse en su propio juez si no poseyera de antemano la dignidad necesaria para juzgar, la dignidad del hombre que se percata de lo que debiera ser, como pauta para enjuiciar lo que de hecho es. *El sufrimiento crea*, pues, en el hombre *una tensión* fecunda y hasta nos atreveríamos a decir que revolucionaria, haciéndole sentir como tal lo que no debe ser. A medida que se identifica, por así decirlo, con la realidad dada, elimina la distancia que le separa de ella y, con la distancia, *la fecunda tensión entre el ser y el deber ser*". *27, pág. 162.*

4.1.7 El dolor y el duelo: su sentido y su dirección como valores de creación.

"...Mientras que el sentimiento de inferioridad, para la psicología individual, representa siempre un síntoma neurótico, para el análisis existencial puede constituir, en ciertas y determinadas circunstancias, una aportación moral, no también, ni a pesar, sino sobre todo en aquellos casos en que responde a una deficiencia real del carácter ético. Allí donde el hombre se siente inferior -siempre a la vista de un valor moral que se cierne más o menos claramente ante él-, lo justifica moralmente, de un modo o de otro, ésta su apreciación valorativa". *27, pág. 345 corresp. a pág. 162.* "Para el "sano sentido común" el llorar lo irreparablemente perdido es algo tan inútil y tan absurdo como el arrepentirse de culpas que ya no es posible cancelar. Sin embargo, en la historia interior del hombre ambas emociones, la del duelo y la del arrepentimiento, tienen su sentido. *Cuando lloramos a un ser a quien amábamos y que hemos perdido es como si, en cierto modo, ese ser siguiese viviendo en nosotros, y el arrepentimiento del culpable hace, por decirlo así, que éste resucite liberado del peso de su culpa.* El objeto de nuestro amor o de nuestro duelo, perdido objetivamente en el plano del tiempo empírico sigue viviendo subjetivamente en el plano del tiempo interior: nuestro duelo se encarga de mantenerlo presente y vivo. Por su parte, el arrepentimiento puede, como Scheler a puesto de manifiesto, borrar una culpa: no es que la culpa deje de pesar sobre quien a incurrido en ella; lo que ocurre es que el culpable desaparece, en cierto modo, por obra de su renacimiento moral".

"...convertir lo ya acaecido en algo fecundo para la historia interior del hombre no se halla, ni mucho menos, en contradicción con su responsabilidad sino que, por el contrario, forma una unidad dialéctica"; "...todas las decisiones, una vez tomadas, así las grandes como las pequeñas, son irrevocables y definitivas";"...mediante un acto de arrepentimiento, cancelando en cierto modo el externo con ese otro acto interior, en el plano moral, puramente espiritual."; "el dolor cumple las funciones de un aviso y una advertencia llenos de sentido. Análogas funciones desempeña en el campo anímico-espiritual. El sufrimiento tiende a salvaguardar al hombre de caer en la apatía, en la rigidez mortal del alma. Mientras sufrimos, permanece viva; más aún, el hombre, como hemos dicho, crece y madura en el sufrimiento, el dolor le templa, le hace más rico y más poderoso". *27, pp. 162-163.*

"El duelo, por su parte, posee el sentido y la fuerza de hacer que siga existiendo, en cierto modo, lo que ha dejado de existir" (intenta borrar el estado afectivo que le ocasiona mas no el origen ni las consecuencias de éste) *27, pág. 164.*; "es, en efecto, el análisis de la Existencia el que nos descubre el sentido del sufrimiento, el que nos revela que el dolor y la pena forman parte, con pleno sentido, de la vida, del mismo modo que la indigencia, el destino y la muerte. No es posible separarles de la vida sin destruir su sentido mismo. Querer amputar la miseria y la muerte, el destino y el sufrimiento, vale tanto como pretender quitarle a la vida su forma propia y específica" (*27, pág. 165*). El hombre no puede mantenerse siempre a la defensiva, tampoco está en capacidad de reconocer demasiado pronto una realidad como ineluctable o someterse a lo que en su imaginación adquiere una fuerza inexorable. Cumple un valor de actitud sólo cuando se cierra ante él la última posibilidad de realizar algún valor de creación; la característica sustancial de este primer valor, "reside precisamente en el modo como el hombre se somete a lo irremediable"; ...consiste en afrontar lo verdaderamente inexorable. Es lo que Brod llama un "noble infortunio" y que él contrapone al que llama "innoble", es decir, que no es fatal sino algo que pudo evitarse o que (una vez producido) debe imputarse a la culpa del hombre. De un modo o de otro, toda situación brinda la posibilidad para la realización de valores, ya se trate de valores de creación o de actitud" ...Ya Goethe afirmó: "no hay en la vida ninguna situación que el hombre no pueda ennoblecer haciendo algo o aguantando". *27, pág. 166.*

La auténtica vivencia afectiva, recreativa o dolorosa para el yo, representa un sentido pleno; el carácter no escapa tampoco al sencillo sentir del hombre corriente en la vida diaria; por ello tiene la capacidad de optar por dos caminos: o modelar el destino, ...en el sentido de realizar valores de creación, o ...comportarse conforme a los valores de actitud, a sabiendas de que también el padecer, cuando es auténtico padecer, representa una aportación humana";"...fuera de cualquier acto de enfermedad, un padecer estrictamente humano que es precisamente, aquel que forma parte esencial de la existencia del hombre, por el sentido de la misma". *27, pág. 167.* En algún momento

Dostoyevski dijo que tenía miedo sólo de una cosa: "no ser digno de sus padecimientos"; ,es decir, bajo su propia capacidad, no estar a la altura de sus dolores". *27, pág. 168.*

4.1.8 La angustia existencial y sus procesos psíquicos.

"La condensación de la angustia existencial, la angustia ante la muerte y, al mismo tiempo ante la vida en su conjunto, son fenómenos que se nos presentan constantemente en los procesos neuróticos. La angustia originariamente total, busca, al parecer, un contenido concreto, un representante objetivo de la "muerte" o la "vida", un representante de la "situación límite" (Jaspers), una representación simbólica (E. Strauss). Esta "función representativa" la asume por ejemplo, en el caso de la agorafobia, "la calle", o en el caso de la llamada "fiebre de las candilejas, "la escena". *27, pág. 242.* "...La angustia neurótica, posee siempre, primariamente, un carácter inmediato de expresión". *27, pág. 243.* "...Aguardar a que el enfermo, psíquicamente quebrantado y en crisis, se dé cuenta por sí mismo de que explota el síntoma y abusa de él como medio para un fin al servicio de su voluntad, para imponerse a su medio social o a su familia. Si lo hacemos así, nos apoyaremos, en cada caso, en la espontaneidad de la propia persuasión y de la confesión del paciente, dejando que sea ella la que produzca el efecto terapéutico apetecido. Cuando el análisis existencial de un caso de neurosis de angustia llega, en último término, al resultado de que estamos frente a un *modus* de la Existencia, frente a un modo humano de situarse ante la vida y adoptar decisiones espirituales, tenemos ya el punto de arranque para recurrir a la logoterapia, como la terapéutica adecuada y específica". *27, pág. 244.* Un ejemplo de lo anterior, se demuestra en la vivencia neurótico-cardiaca que coloca a la inquietud como la expresión de móviles espirituales que hablan de la irresolución total de la persona (del yo y de sus significados de vida). Bajo éste caso, el corazón de una persona puede vivir sumido en la inquietud, y seguir hasta poder descansar y encontrando la paz sólo en la conciencia de la responsabilidad y del deber ante la misión específica de su vida. Esta clase de vida psíquica lleva al individuo a sufrir el temor de que su neurosis compulsiva pueda llegar a convertirse en una psicosis, el miedo de llegar a poner en práctica compulsiones de suicidio u homicidio que en momentos les asalten, o el temor de tener condiciones para luchar contra ellas. Para tales casos, es necesario rechazar de frente, objetivamente, semejantes temores, para cerrar el paso a esa lucha insidiosa contra los impulsos obsesivos. Ahora bien, por el sólo hecho de quitarle al paciente el miedo injustificado a una psicósis, el psicoterapéuta logra descargarle de una presión psíquica considerable; el yo ya no necesitará ejercer las contrapresión que engendraban precisamente las presiones compulsivas. Con el propósito de lograr esa descarga de presión (objeto que precede toda psicoterapia), es importante, con frecuencia, conseguir que el individuo modifique radicalmente su actitud frente a "la enfermedad". Para poder influir a través del método psicoterapéutico, es importante que el paciente adopte una actitud afirmativa ante las mínimas predisposiciones caracterológicas de su condición. Cuanto más pueda ejercerse esta tarea, más insignificante se hará el residuo de "síntomas fatales" e influíbles que se mantengan en pie.

4.1.9 Falta de significado en la vivencia: melancolía anestésica y depresión endógena.

La existencia psicótica tiene todavía un grado de libertad afirma Frankl. Opina que en verdad, el hombre que sufre de una depresión endógena puede oponerse a ella también. Ese es el síntoma e indicio de la llamada "melancolía anestésica". "Desde el punto de vista somático, la melancolía representa un descenso vital; nada menos que eso, pero tampoco más. La baja blanda por la que se ve afectado el organismo del endógeno-depresivo no basta, para explicar todo el cuadro de los síntomas -propios de la melancolía; ni siquiera la angustia melancólica"..."La vivencia melancólica es posible, ante todo, por un algo transmórbido: *es lo humano lo que hace* del simple morbo, de una baja que empieza siendo puramente vital, *la modalidad melancólica de la vivencia, que es, precisamente, un modo de ser-hombre*. Mientras que el simple morbo de una melancolía se traduce exclusivamente en síntomas como los trastornos psicomotores o de las secreciones, la vivencia melancólica es el *resultado del debate entre lo que hay de humano en el hombre y lo que en él hay de patológico*"..."El "síntoma" de la angustia de conciencia del endógeno-depresivo no es nunca un producto de la depresión endógena como enfermedad producida por causas físicas, orgánicas, sino que representa

ya una "contribución" del hombre. *La angustia melancólica de la conciencia sólo es comprensible como la angustia de un hombre en cuanto tal, como angustia existencial.* Lo único que el descenso vital, como base fisiológica de la melancolía, crea, es un sentimiento de insuficiencia. Pero el hecho de que ese sentimiento de insuficiencia sea experimentado, vivido, como el sentimiento de insuficiencia del hombre para cumplir con su misión, es algo que trasciende esencialmente de lo endógeno de la enfermedad"..."El descenso vital no hace otra cosa que acentuar la tensión existencial propia de la Existencia en cuanto tal. *La distancia entre el ser y el deber ser* se acrecienta en la depresión endógena, en virtud de la vivencia de insuficiencia. *La distancia entre el ser y el deber ser se convierte, para el endógeno-depresivo, en un abismo*"..."Esta vivencia melancólica de la insuficiencia radical, de un no estar a la altura de una misión, se presenta bajo diversas especificaciones". Si como Schopenhauer, "distinguimos entre "lo que uno es, lo que uno tiene y lo que uno aparenta", diremos que la angustia de conciencia y el sentimiento de culpabilidad de este tipo de hombre, cuando se ve aquejado de depresión endógena, acentúa (como corresponde a la tendencia premórbida) "lo que uno tiene". El miedo a la muerte del hombre premórbidamente inseguro de su vida, el sentimiento melancólico de insuficiencia versa, en cambio, sobre la misión de conservar la vida. Finalmente, en las angustias de conciencia del hombre premórbidamente consciente de su culpabilidad, o simplemente escrupuloso, se proyecta sobre la misión de la justificación moral. Cuando ese vital trastorno básico de la melancolía exalta hasta lo sobrehumano la tensión existencial del hombre melancólico, necesariamente tiene que representársele como inasequible la meta de su vida. Hace que pierda la sensación de la meta, del fin, del porvenir". Como "el día del juicio final" -"dies irae"-. Kronfeld caracterizaba la vivencia existencial del esquizofrénico como la vivencia de la "muerte anticipada"; de la melancolía podríamos decir que es la vivencia de un "dies irae" permanente". *27, pp. 290-292.*

"Al sentimiento de duelo en el melancólico corresponde, en el maniaco, el sentimiento de alegría. A la vivencia de la angustia melancólica corresponde la vivencia de la euforia maniaca. Mientras que el melancólico siente que el poder no está a la altura del deber, el maniaco, por el contrario, tiende a considerar el poder como superior al deber. La sensación maniaca de poder viene a ser, así, la correlación de la sensación melancólica de deber". *27, pp. 292-293.* El carácter de misión se acrecienta en proporciones gigantescas. "La desvaloración, no sólo de sí mismo, sino del universo entero, crea en el melancólico una misantropía general. Se siente asqueado de sí mismo, y también de los otros. Ningún valor prevalece a sus ojos. "Cuando existe es digno de perecer". *27, pág. 294.* "Así como el vértigo se manifiesta en movimientos aparentes, la angustia, -que Kierkegaard nos enseñó a comprender como el vértigo de las alturas de la libertad- se traduce en una especie de aparentes movimientos espirituales, que en el caso de la melancolía, es decir, cuando se siente la distancia entre el ser y el deber como un abismo, provoca en el hombre el sentimiento de que se hunden y desaparecen en él el yo y el universo, de que ese abismo se traga las esencias y los valores". "...Orientar al paciente a que tome a la depresión precisamente como endógena, en pocas palabras, a que la objetive y, de esa manera, se distancie de ella, en la medida de lo posible -¡y en los casos leves y medianamente graves sí es posible!, le indicamos que no "se contenga"...". *27, pág. 295.*

La falta de significado en la vivencia y del valor fundamental sentidos en el yo, producto de asimilaciones erróneas en el aprendizaje, o de percepciones y apreciaciones atropelladas (no objetivas) de los hechos, puede manifestarse, como se ha observado por los teóricos de la afectividad, en un vacío existencial que, en el cuerpo espiritual y en el endógeno, son las estructuras fundamentales existentes que conforman el trabajo de la psicología actual. La evaluación y la dirección psicoterapéutica individual pretende desmantelar juicios equivocados aprehendidos y asumidos, para promover entonces los ejercicios naturales y retroalimentativos del hombre específico y moral quién desempeña un valor universal trascendente, invitando en su manifestación empírica, la evolución desarrollada con la ayuda imperfecta de la introspección y la recreación positiva como aprendizajes del alma (o espirituales). Es en los vívidos sentimientos y sentidos de dolor, culpa y muerte, donde se requieren nuclearmente los balances no disociativos. Particularmente en la autorreferencia y generalmente en la psicodinamia, la afectividad del hombre crea actitudes de valor y de creación. El duelo parece ser la enfermedad del dolor mismo, nunca su origen especulativo y parcialmente inconsciente. La manifestación de las angustias recurrentes y los procesos melancólicos

y depresivos que sostienen, duermen la objetividad y la claridad de la autoevaluación humana, y ese es justamente el ejercicio que incansablemente la psicología individual ha pretendido modificar en promoción de calidad de vida.

La compulsión neurótica y la disociación psicótica frente a los sentimientos de insuficiencia se traducen conjuntamente en especificaciones clínicas donde por compulsión, se corrompió en esencia, con los valores unánimes del sentido propio del yo, en su apreciada vida subjetiva, es decir, en su mismidad. Vida y muerte, son sinónimos de las fuerzas fundamentales, básicas del yo para que éste pueda cabalgar en la travesía del aprendizaje y del crecimiento, donde la afectividad juega el papel de observador con respecto a la totalidad individual, es decir, es representante y ojo de las dinámicas psíquicas, la sintomatología, la misión filantrópica, la suficiencia, la enfermedad, la predisposición caracterológica, la personalidad, los significados adquiridos y la propia responsabilidad con respecto a una única referencia potencial: el sí mismo, junto con el cual, se encuentran los sentimientos hacia el ser vivenciado.

4.2 Ausencia de autoestima y patología en la estructuración integral del yo.

Son varios los autores que coinciden en que si bien una autoestima inadecuada puede limitar en gran medida las habilidades, aspiraciones y logros de un individuo, las consecuencias del problema no son necesariamente tan obvias como se proponen. Al contrario, muchas veces éstas se presentan de forma más indirecta, es decir, parecido a una bomba o al efecto de estallido de una olla express, una baja autoimagen o autoestima, puede "funcionar" (aparentemente) de manera silenciosa durante años escondida tras un aparente éxito y sólo cuando cae, después de un gran esfuerzo intelectual (subjetivo) y sobre todo emocional (afectivo), se puede ver durante cuanto tiempo ha estado avanzando inexorablemente en el yo consciente e inconsciente (interno y externo al yo), hacia el último acto de un guión de vida mayormente inconsciente, que pudo haber comenzado a escribir el individuo cuando estaba en sus años primeros, desglosándose entonces en alguna de las formas de inadecuación a la vida propia y a la compartida que en la clínica se pueden observar en tres principales grupos: la neurosis, la psicosis y las perversiones. Vale la pena destacar aquí que dicho éxito, pretende desafiar a la capacidad del propio yo y demostrar una destreza sin una necesidad real (o sea subjetiva), sino como una búsqueda retroalimentativa para el mismo individuo, pero que finalmente no hace más que definir y cerrar el círculo vicioso de la ansiedad que luego se expresa en los diferentes lenguajes de la personalidad distorsionada.

Una de las primeras fuentes y consecuencias (círculo neurótico) de la falta de autoaprecio, de estima, es la sensación de no ser suficiente, querido, digno de respeto, falto de valor a la par de una obvia necesidad de autoafirmación, con la coadyuvante necesidad de ser amado, aceptado, respetado y digno de y en la compañía de otros; sin embargo, resulta muy peligroso ver en los demás una fuente primaria de autoestima, principalmente porque no funciona (adecuadamente), y después porque el individuo corre el riesgo de convertirse en adicto a la aprobación, algo nefasto, terrible para el bienestar mental y emocional. Aquí resulta importante aclarar que no se sugiere que una persona psicológicamente sana no se vea afectada por la realimentación que recibe de los demás, eso resulta "normal" dado que el hombre es naturalmente un ser social y con certeza, los demás contribuyen a la definición de las autopercepciones. Branden opina que el medio más eficaz para que el hombre se libere de la preocupación sobre la opinión que los demás tienen de él es, "elevar el nivel de consciencia" en sus actos, primero dice: "...hay enormes diferencias entre las personas en cuanto a la importancia relativa de la realimentación que reciben: para algunas personas es casi el único factor de importancia mientras que para otras es mucho menor. Dicho de otra manera, hay enormes diferencias entre las personas en cuanto a su grado de autonomía"; más adelante opina: "...cuanto más aumentamos el volumen de nuestras señales internas, más tienden a equilibrarse las señales externas. Esto implica, ...aprender a escuchar al cuerpo y a las emociones, y a pensar por nosotros mismos". *7, pág. 64.*

Ahora bien, por un lado, sería un autoengaño creer que pudiera existir una cultura o sociedad en la cual el hombre no tuviera que enfrentarse al desafío de adecuarse o adaptarse a la vida. Por otro, la baja autoestima busca *per se*, la seguridad de lo conocido y es, poco exigente, limitarse a ello

naturalmente la debilita. La libido personal o mundo interno, tiene impulsos o energía autorrecargable, y esta energía necesita una salida o expresión; el mundo externo del yo es justamente el que traduce esas sensaciones e imágenes en comportamientos y actitudes. Por ello cuando el yo traduce inadecuadamente, es decir, de manera borrosa o no totalmente clara para él, entonces sus actuaciones no son definidas. La adecuación o funcionalidad del yo responde a una integridad del yo consigo mismo en una armonía que tiene que ver con un contacto sano entre las tres instancias yoicas. Entre el ello, el yo y el super yo. Se habla de los conceptos de sentir, actuar, y pensar respectivamente que conforman la identidad; el concepto de mismidad que tiene que ver con la satisfacción del yo de ser él mismo, viviéndose como una integridad. Así, el yo es algo muy personal y el concepto de patología es una concepción cultural. El yo forma el sí mismo y si éste, rompe su realidad consigo mismo, entonces lo reflejará en una disociación, es decir, en una inadecuación. La enfermedad, falta de adecuación o funcionalidad es consecuencia de una involución interna al yo; cuando el yo se vive insatisfecho, segmentado, cuando sus instancias internas no fluyen entre sí, cuando hay un desconocimiento entre ellas y se paralizan las posibilidades de relación e integración o cuando se bloquean. Puede decirse que el yo al tener involución (una explosión y una desorganización en sus niveles de estructuración psíquica -incluyendo vivencias y sensación de funcionalidad internos), se desintegra desde dentro, es decir, desde sí mismo. Las distorsiones del yo se dan por la no satisfacción de las necesidades psíquicas básicas, cuando los movimientos psíquicos en busca de vida (como energía autorrecargable) buscan y no encuentran respuestas satisfactorias.

Es necesario observar que el instinto de sobrevivencia es el principio de vida básico del yo, ello significa poder funcionar con armonía de manera dinámica. Cuando bajo esta necesidad básica del yo se muestra dando salida a un instinto y se encuentra con una barrera, lucha y no recibe respuesta, se agota en sus esfuerzos, por cansancio y frustración evade la realidad como mecanismo de defensa; si vivencia una insatisfacción se crea en su interior un *vacío*. Cuando no hay respuesta vive con frustración, con angustia, con debilidad, sin concepto de mismidad, con sentimientos de culpa, con la añoranza de un mundo perdido. Por tal motivo el yo insatisfecho vive en la nostalgia, sin posibilidad de esa armonía interna, ya que este evento ha trastornado la lógica inicial del yo. Lo más probable ante esta situación es que el yo empiece a 'alucinar', no como defensas parciales, sino como respuestas desequilibradas, desestructuradas del yo interno que se manifiestan sin lógica ante el mundo externo ya que el yo en su desintegración, se vuelve incapaz de traducir adecuadamente hacia sí mismo y hacia afuera. Cuando esto sucede el yo puede neurotizarse o psicotizarse según la capacidad que tenga su propia fortaleza; así cuando la libido o energía interna empieza a controlarse o reprimirse demasiado, se enuncia el carácter neurótico y cuando se escinde dado el dolor sentido se enuncia el carácter psicótico.

El yo se estructura entre los seis y siete años, a partir de esta conformación yoica, las demás actuaciones serán repeticiones adecuadas, medianamente adecuadas o totalmente inadecuadas, según las vivencias originales, siempre con formas, lenguaje y expresión, según la capacidad, la edad, la experiencia y la cultura perteneciente a cada individuo. Según el modo en que el yo se sienta y se viva a sí mismo en relación con los objetos es que se vivirá consigo mismo, o sea, como yo-sujeto y yo-objeto al mismo tiempo. Así, lo psicodinámico a nivel interno, responde a las vivencias que bajo el tono de significado (afectivo) dan principio al comportamiento dirigido y, lo psicodinámico a nivel externo, a las vivencias, los procesos y la experiencia traducida del yo para sí mismo en su realidad de objeto interno y externo a su vez. Siendo la enfermedad un engaño del yo consigo mismo generada por bloqueo, incertidumbre, y falta de claridad consigo mismo.

Ya anteriormente se mencionó que el destino del yo es consolidarse (estructurarse), éste consolidarse puede ser en la salud o la enfermedad, pero su destino es siempre consolidarse. La evolución del yo, para llegar a funcionar tiene un límite, un tiempo, después de ello, el yo sólo va a hacer repeticiones. Un yo será considerado sano cuando pueda integrarse y desintegrarse psicodinámicamente y fluir libremente dentro de sí mismo y entre los demás yoes. La capacidad de volverse a integrar tiene que ver con la posibilidad (capacidad) interna de abrirse, manifestarse, actuar y recrearse sin la necesidad de ocultarse o distorsionar la realidad teniendo que defenderse o sentirse amenazado. El yo sano tiene la posibilidad de estar consigo mismo y fluir al exterior sin distorsionar lo que vive, siendo funcional consigo mismo y con los otros, el yo parcialmente sano es aquel que se desintegra con cierta facilidad e integra con dificultad viviendo un costo de energía muy alto, siendo la psicodinamia

lenta y tortuosa y un yo no sano o inadecuado se engaña fácilmente con cualquier estímulo sin poder distinguir entre lo que le es propio y lo que no, sintiéndose inadecuado para dar respuestas adecuadas, teniendo como respuesta final una defensa que a la letra dice: 'no me vengan a quitar lo poco que me queda'. La catástrofe del yo es quedarse desintegrado; no es catástrofe el hecho de que el yo se desintegre sino no poder volver a integrarse. El yo enfermizo por lo tanto es aquel que está desintegrado o colapsado, paralizado en uno de estos dos extremos de integración o desintegración funcional, de psicodinámia. El yo totalmente dividido en sí mismo, escindido, paralizado, colapsado, perdido, esparcido es del que el cuadro psicótico se perfila. La psicodinamia implica poder integrarse y desintegrarse sin mayor conflicto. A ésto, se le llama una personalidad íntegra, un yo conformado en la adecuación. El yo enfermo es el que se siente inadecuado consigo mismo y lo transmite al exterior; éste, cuando está totalmente colapsado o totalmente desintegrado, lo traduce en patología siendo la labilidad afectiva, la disminución motriz, el deterioro de funciones y deterioro de la actividad mental los elementos característicos de ésta.

4.2.1 La fijaciones del yo.

La pulsión es el vehículo de energía que hace presente una necesidad en el yo, esa energía tiene un destino, el destino de ser satisfecha. Si sucede en el desarrollo algo que provoque el atraso de la evolución del yó en su intimidad, ello implica una desavenencia posterior tanto con él mismo como para compartirse con los demás. Esta pérdida implica una posición a la que podemos llamar fijación. Como hay un evento que causó insatisfacción y angustia al yo y además no quedó adecuadamente resuelto para éste, es decir no tuvo la condición que diera respuesta exacta a la necesidad, entonces sigue tratando de encontrar la solución a ese conflicto dándole así a su vivencia cabida a la repetición, generando con ello una actitud neurótica conocida como compulsión a la repetición. Es importante hacer notar que aquí influye determinantemente la capacidad natural del yo para resolver las situaciones de conflicto, es decir de su propia fortaleza. Todavía no se sabe por qué algunos yoes se consolidan afortunada, parcial o patológicamente, pero lo que es indiscutible, es el potencial personal para enfrentar la vida, sea éste un presunto biológico, hereditario, de carga genética ó por todo en conjunto. Puede decirse que el individuo empieza a vivir con esta carga psíquica del 100% cuando nace, esta puede quedarse y fijarse o puede verse disminuida o quebrantada totalmente. Por ello, las fijaciones pueden ser adecuadas o inadecuadas, (no siempre tienen connotación negativa). En este apartado existen dos tipos de fijaciones: a) la fijación como aprendizaje positivo o b) la fijación como aprendizaje inadecuado. Cuando por ejemplo, se comienza con una fijación positiva, y hay alguna respuesta o retroalimentación exterior que no corresponde, entonces el individuo la vive como una pérdida, quedando ésto como un espacio en la 'mente' sin respuesta. Es importante mencionar que junto con esta pérdida psíquica sentida por el individuo a nivel emocional, se da una pérdida proporcional anímica unida la consciencia. *40, '92.*

El 100% de la toma de consciencia comprenderá entonces, la expresión total de creatividad, iniciativa, innovación, alerta que alientan el espíritu o la emocionalidad del yo. En sus niveles más profundos, el yo aprehende de sus puntos sentidos como los más fuertes, y se dice a sí mismo: "Si yo soy consciente conmigo de que 'aquello' fue lo que me pasó -'a mí'-, entonces estaré en posibilidad de darme cuenta de que 'esa' es mi realidad. Por la misma razón, el trabajo de conscientización es determinante en el trabajo de psicoterapia ya que depende del porcentaje y su cualidad de una problemática en que el individuo fomente su consciencia y funcionalidad interna o fracase en el intento desquiciándose fácilmente por el sentido cuasi superficial que le ha dado a su vida para no tocar los elementos de dolor.

Así entonces, la fijación es el punto de referencia sobre el cual el yo va a "reconsiderar" aún bajo la capa inconsciente, su estilo de actuación. Ya que existe una situación que no se explica o no comprende del todo, regresa a buscar un a respuesta o explicación. Ahora bien, para que pueda regresar, claro está, no en tiempo ni en circunstancia, pero sí emocional, afectivamente, hace uso de las herramientas que suman las huellas mnémicas (que representadas en el mundo inconsciente son respuestas emergentes), la angustia, la distorsión de la realidad, las negaciones, la incertidumbre, las respuestas impulsivas y compulsivas. Si el yo vive un vacío, busca respuesta proporcional; sin embargo, normalmente la respuesta encontrada dentro de su distorsión interna no coincide en sus

dimensiones, entonces no responde a ella, así, busca insistentemente y si logra llenar el espacio y ésta aún no fue la respuesta esperada (o adecuada) a la fijación primera, entonces toma lo primero que "se le ocurre" y "llena" el espacio para no quedarse en "blanco". Esto consume al yo y retroalimenta la inadecuación interna, ya que elabora respuestas sacadas de su negación (-confabulación-) porque normalmente estos espacios responden a eventos sumamente dolorosos para él, conduciéndolo a actuar escondiéndose detrás de sí mismo, autosaboteándose.

4.2.2 El papel del inconsciente de las fijaciones y el desarrollo de estructuras psicóticas.

Al hablar de repeticiones en el comportamiento se dirige la atención a aquellas etapas del desarrollo en que las huellas nmémicas sitúan las pautas a las que regresa el yo para obtener mayor información de sí mismo; lleva a cabo este intento tanto a nivel consciente como inconsciente. Busca en las huellas mnémicas las pautas de referencia de los aprendizajes primeros que han condicionado sus actuaciones; en este ejercicio también se identifica con el comportamiento conocido en la congruencia de los objetos e imágenes de amor, un ejemplo de ello puede vivirlo a nivel de algunas figuras secundarias como el experimentado en el amor de pareja.

La etiología del sentimiento de fracaso en el intento de resolver dudas, dolores, incongruencias con el sí mismo puede tener dos principios: la excesiva confianza o la excesiva duda. En este segundo caso puede luchar doblemente el yo, es decir, contra su propio dolor y al mismo tiempo contra el dolor representado en los otros. Por ejemplo, se le denomina psicótico y no psicótico *no al hombre como personalidad funcional sino al carácter psicodinámico de éste*, es decir, en algún momento una persona puede tener actuaciones psicóticas tales como las de huida, grave depresión u otras, mientras que algunos individuos manifiestan desde un principio tendencias psicóticas en las que van cimentando su forma de vida interna y su comportamiento. Por eso la psicosis es la pérdida de ubicación ya que el autocontrol no se rescata como forma de vida y referencia internas; es como quien se despierta (o simplemente abre los ojos) sin importarle la hora, el día o la persona, desconectándose de todo ese marco de cogniciones que dan la ubicación al yo, a su sí mismo y a su espacio corporal. Para el psicótico, todo aprendizaje anterior no le da servicio para el ahora y se sumerge en un mundo de ilógica; abandona el mundo del yo y del super yo que son los representantes de los lenguajes externos al yo. Y vive a través del ello y -la fantasía-. La representación de los impulsos significa la vivencia a través del ello, un mundo donde no hay lógica o estructura, donde se proyecta y se retroalimenta la energía por la energía. Por la negación del mundo, el yo regresa y suprime al super yo o ideal del yo garantizando con ello el impulso. El yo garantiza la objetividad y el super yo garantiza la cultura y la conjunción de ambos la consciencia de la relación entre ambos mundos. En la psicosis se suprime la consciencia, el mundo psíquico se abandona en el ser como impulso y se sacrifica a sí mismo. El yo que quiere aniquilarse comienza a alimentarse a través de imágenes, se crea un miedo falso que se convierte en su propia destrucción.

El mundo del psicótico es la fragmentación del yo en una posición de alguna etapa de su desarrollo; la psicosis en el interior del yo se expresa a través de dicha estructura de personalidad escisiva en forma de lenguaje externo, donde se vuelve evidente la ruptura del yo con el mundo interno, mostrando así también la pérdida de la vida psicodinámica del yo. Bajo esta realidad, el yo no tiene posibilidades de asumirse en su intimidad y menos aún en su individualidad; éste círculo de vida interno permite la retroalimentación de la tendencia psicótica, la cual continúa actuando a través del impulso, negando sin consciencia, al igual que sucede con la tendencia psicótica.

4.2.3 La repetición y la desintegración del yo.

La función del yo durante las primeras etapas de su desarrollo es consolidarse y su finalidad es la de desplegar todo su potencial. En cualquier caso de desarrollo, en cualquier proceso hay regresiones, sin embargo, la diferencia está, en que algunas fijaciones fueron afortunadas mientras que otras no. Se puede decir que las segundas se troquelaron, se asumieron inadecuadamente y dieron cuerpo a las aberraciones ya que la conflictiva y su repetición se insertaron a través de la búsqueda de

respuestas satisfactorias en la regresión que lejos de haber contribuído a una crisis y una evolución, no pudo superarse en sí misma y se desbordó en el cuerpo de la angustia y el dolor. Puesto que cuando un evento en la vida del yo se convirtió por sí misma en una fijación negativa (aberración), el regresar a esas fijaciones (aberrantes) significó un nuevo conflicto generando una situación todavía más distorsionada (que mezcla entonces pasado con presente), lo que hace que el yo repita la falla (fracaso) que en otro momento de su desarrollo fue justamente la falla original.

El inconsciente se forma por todas esas emociones, vivencias, sentimientos y afecciones que en un momento dado, no pudieron ser manejados por el yo porque no tenía como herramientas de vida, fijaciones adecuadas que pudieran soportarlas de manera adecuada. Por ese motivo, la pena en la vivencia del yo, se crea en una fijación de vacío (inadecuación) que se manifiesta en el aparente "aquí no pasó nada." Así, en la vivencia de soledad o abandono, el yo busca donde aferrarse sin encontrar donde, generando en este intento, una tensión (de desesperación) a la que se le ha nombrado esquizofrenia o en sus grados más amplios, psicosis, que se traduce en una sensación de soledad y desprotección frente a la circunstancia (vida) desquiciantes. Melanie Klein (1962), habla de ésto cuando nombra la posición esquizoparanoide en el infante que habla de aquella angustia y dolor sentidos que en un momento dado, rindieron en la incapacidad para dar una respuesta adecuada. Todas esas vivencias, impulsos y energía que no pudieron encontrar respuesta comenzaron a dar imágenes que en lugar de otorgar seguridad otorgaron inseguridad básica (desestructuración del yo); esa energía sin lógica y sin estructura que no supo canalizar entonces, la revierte el yo sobre sí mismo. Esto se observa en la depresión, que es la frustración vivida por el yo ante su incapacidad sentida para renovarse (en su propia energía) e interiorizar (reciclar) cuando se enfrentó a nuevas demandas energéticas. La depresión como incapacidad sentida del yo para resolver de manera positiva la propia existencia, es antecedente de la frustración que consecuentemente genera la sensación de debilidad interna (básica) que se manifiesta en el malestar generalizado, el comportamiento irritable y en casos extremos en la huída a un mundo que otorgue alguna seguridad creado en el mundo interno del yo a través del lenguaje de la fantasía. El psicótico concibe la vida como un dolor por ello se escinde. El psicótico se autoagrede así como lo hace el suicida, excepto que éste último se quita la vida para hacer de la muerte una virtud, es decir, para que los otros le recuerden muerto ya que en vida no lo hicieron.

Las traducciones del psicótico están segmentadas como en un principio ya que su yo aprendió a traducir de manera desorganizada puesto que sus vivencias fueron fragmentadas, sin lógica, dada su inadecuada forma de traducción por el dolor sentido. Entonces el yo se sitúa en una condición primitiva dejando de estar al frente de la relación con los otros empezando a funcionar de manera que toda su energía sale desbordada; esa es justamente la psicosis, cuando la energía (libido) no tiene límites y la actuación es netamente instintiva, cuando hay respuestas inmediatas y no hay estructura porque el yo está aniquilado, cuando el impulso utiliza el cuerpo pero no la razón. Al respecto, se ha preguntado la psicología si la psicosis pueda ser un gran mecanismo de defensa. Ya se ha dicho que la finalidad del yo es desplegar su potencial y su función es consolidarse. Para que el yo se psicotize y el ello tome riendas sobre el yo, previamente se han troquelado algunas de las fijaciones (inadecuaciones, aberraciones, distorsiones), que no han sido otra cosa que regresiones realizadas que no lograron ser superadas y que crearon imágenes fantaseadas. Siéndo así, el grado de patología, aquél espacio entre la realidad objetiva y la 'explicable'. El psicótico por evadir la angustia se crea un mundo creíble, concebible para él, naturalmente, mundo que no tiene límites y que no pone en duda su verdad. El fruto de una inadecuada integración de eventos, serán los tropiezos y las decepciones futuras, las cuales provocarán las regresiones (compulsión a la repetición) hacia fijaciones posteriores y éstas con sus consecuentes regresiones a estados anteriores.

La dinámica de la desintegración del yo podríase explicar de la siguiente manera: son todos los intentos fracasados del yo y sus perversiones donde encontramos siempre al tipo solitario, aislado, angustiado y egocéntrico que no encontró en su infancia el acceso al corazón de otros hombres (emocionalmente muy importantes). Psicodinámicamente podríase definir igualmente, que la salud del yo ha sido *la realización de los instintos parciales a través de su vivencia* y por tanto su desarrollo, y que ello constituye la base sólida de la configuración de un yo maduro. El yo enfermo es el yo desintegrado o colapsado; aquél para el que todos los objetos de supervivencia generados por los

impulsos que requirieron de una satisfacción y tal vez ésta fue parcial, es decir: que no se presentó las veces necesarias o que no lo hizo frecuentemente, [como por ejemplo, cuando el individuo ha visto a la madre como objeto total y posteriormente como objeto parcial (cuando ya no lo incluye)]. El problema es cuando esa 'satisfacción' tarda demasiado (o esa 'insatisfacción' dura demasiado), es decir, cuando queda fuera del horario requerido por la afectividad del yo. El resultado de una no satisfacción primera que genera una angustia básica lleva a actuaciones compulsivas o búsquedas desesperadas.

4.2.4 Las introyecciones: tendencias integradoras y desintegradoras del yo.

Es importante no perder de vista que todas las fuerzas del yo son integradoras y desintegradoras. Desde el punto de vista clínico, en el fondo un yo 'normal', es un caso afortunado que ha logrado adecuar, a pesar de las vicisitudes de su desarrollo, todas sus vivencias (instintos parciales) hacia un yo integrado y, constituyendo las tendencias desintegrantes (dominadas separadas) paradójicamente la virtud de éste yo integrado. El yo sano vive la angustia de la posible desintegración, curiosamente ésta misma fuerza (que ya tiene) impide tal desintegración. El yo tiene sus propios retos y las actuaciones de éste son resultado de lo que se configuró o no dentro de sus primeras etapas. Así, cada yo, por sus propias vivencias, va definiéndo la base de la rígidez o fluidez que, en su comportamiento, permitirá que se desenvuelva en la salud o en la enfermedad.

Algunos autores han afirmado que las introyecciones se manifiestan en forma de estado de alarma o seguridad. Así, el yo sano tiene la capacidad de ser espontáneo y congruente consigo mismo, capacidad que se le escapa al psicótico puesto que éste se definió en un extremo total. El ceder ante las tendencias desintegradoras o la incapacidad para luchar contra ellas o bien neutralizarlas, son las razones que han ocupado a los estudiosos de la patología emocional o psicológica. Bajo este principio, la locura, para algunos, es la manifestación ante los extraños (ante otros yoes) de la pérdida de control o de la debilidad sentida del yo, para poder controlar las propias tendencias desintegradoras. Los trastornos y fijaciones producidas dentro del complejo desarrollo del yo previos a su consolidación, bajo estas condiciones, son la base de la afección psicológica, es decir, de la patología.

La realidad del yo es su propia circunstancia y esta circunstancia se concretiza al interior del yo, cuando la vivencia se experimenta muy dolorosa e irresuelta, "por naturaleza el yo sigue buscando explicaciones". Bajo el cuadro psicótico, según Mélanie Klein, la fantasía es sinónimo de esas explicaciones que el mundo interno ofrece ante la imposibilidad de encontrarlas en el inseguro mundo de los otros. De igual manera, como el contexto es inadecuado (incompleto), las fantasías son distorsionadas e incongruentes, o sea, sigue habiendo necesidad de respuestas que satisfagan y ello viene a alterar las otras sensaciones. La fantasía enfermiza o patológica es aquella que se elabora sobre otra fantasía. Como no se resolvió una fantasía buscadora de objetos de satisfacción, psicóticamente trata de resolverse de manera mágica, omnipotente, pero siempre con una carga de angustia que se vuelve devastadora para el yo porque no corresponde a la realidad de las primeras resoluciones del propio yo. La fantasía, en una primera instancia, es un proceso normal para la evolución del yo, la patología es cuando busca una nueva fantasía para cubrir la fantasía no lograda inicialmente.

Cuando hay vivencias de dolor o angustia y el yo no puede o no tiene la capacidad para resolverlas, entonces se siente culpable, ese es el precio que paga por ello; el costo es la enfermedad representada en la culpa. El yo -se repite- su 'incapacidad' para actuar en forma acertada y consecuentemente su culpabilidad; estas sensaciones colaboran para deteriorar su propia imagen, su aprecio (baja autoestima), dando forma a los diferentes cuadros de personalidad enfermos o distorsionados puesto que su postura y comportamiento se establecen en el miedo, el pánico, la paranoia, así es como se psicotiza el yo. El quedarse fijado implica para el yo la ruptura con su proceso propio y natural; las escisiones son resquebrajamientos porque son resultado de vivencias segmentadas, de mensajes dobles que generan duda, angustia que destruyen. Las posturas de la indiferencia también fragmentan al yo consigo mismo, las representaciones de la muerte (de dolor), lo

llevan a crear fantasías sobre fantasías porque la amenaza de destrucción asume los temores iniciales de vida.

El yo es la base para la personalidad y el carácter. El yo aunque en estructura innata débil, tiene su vida, su movimiento propio, sus tendencias al desarrollo o a quedarse paralizado (tendencias de vida o muerte). Les llama polaridades, son dos extremos no opuestos; el yo se debate en este proceso de crecimiento entre estas dos situaciones. Los golpes en la evolución del yo son necesarios para su fortalecimiento, lo bueno para el yo, es lo que tuvo una respuesta placentera -a un instinto o a una pulsión-, lo malo, es lo que se presenta como displacentero para éste -dilación de la respuesta al instinto o la carencia absoluta de respuesta que tuvo que ser fantaseada sobre una fantasía original-. La primera fantasía es una respuesta ante la falta de ésta, la segunda fantasía se crea para evitar el dolor; del mecanismo inconsciente se observa la patología en esta disociación psíquica. El yo insatisfecho "no sabe" (no tiene total consciencia) de su situación; se vive insatisfecho, irritado, vulnerable, dividido, escindido, no sabe si lo equivocado es de fuera de sí o él "lo inventó". Un ejemplo de ello es la teoría del pecho bueno y el pecho malo de Melanie Klein donde el yo siente que su vida peligra y tiene miedo a la muerte. Se inventa un pecho ideal que satisface sus necesidades y más adelante, él mismo sustituye en su fantasía, a ese pecho bueno y al ideal-. Se percata que éste último nunca alimentará como el primero, así el ideal se convierte en el pecho malo. El yo se defiende ajustándose a la espera, luego se desespera y siente que sus mecanismos ya no funcionaron, se desestructura pensando que algo interior y algo exterior estaba mal, el yo se siente culpable y se disocia, se torna esquizoide y paranoide (los mecanismos de defensa ya no funcionan dado que se exacerbaron) y renuncia a todo lo que llega de fuera y empieza a vivir sin consciencia dando prioridad a los instintos. Según la autora, en esta posición del desarrollo, la posición esquizoparanoide se vuelve un mecanismo defensivo ante la escisión, la psicosis. Sólo cuando el mecanismo defensivo se polariza aferrándose el yo a la vida o a la muerte, es cuando realmente deja de participar como una estructura mediadora en la psicodinamia y sobreviene la patología porque deja de tener funcionalidad para mantener el equilibrio, por ende, carácter y personalidad individual. Los mecanismos defensivos dejaron de funcionar para dar paso a los impulsos. Casi naturalmente, el desarrollo del yo en interacción con sus instintos de vida y muerte, así como sus mecanismos defensivos, adquiere un cuerpo o carácter que por necesidades internas y búsqueda de resolución a éstas, se va repitiéndo consolidando una estructura de carácter funcional (personalidad) que continua aplicando el yo por experiencia a lo largo de su existencia. Sin embargo, el yo paralizado desde sí mismo, proyecta dicha consolidación interna en repeticiones de crisis y frustración que como una liga estiran y aflojan tanto al yo, que terminan rompiendo su estructura básica.

En este renglón, vale la pena recordar la enunciación del concepto "salud mental". Pudiéndose decir que es la mediación que el yo puede llevar a cabo entre su mundo interno y su mundo externo pudiendo emitir una respuesta no distorsionada. El yo al traducir un impulso de una manera 'sana' o no distorsionada, le da forma, imagen, cuerpo y hace de su respuesta una 'respuesta productiva'. Si se está de acuerdo con que el mundo externo del yo se origina en el mundo interno del mismo yo, y que es, en éste último donde el yo puede (debe, es mejor o más saludable para él) ser "coherente consigo mismo" para poderlo ser con los otros yoes o instancias psíquicas, se puede también agregar entonces, que la salud mental mal conocida como "adaptación" equivale no sólo a una expresión de un yo saludable ('mismidad del yo') sino de una adecuada (neutralizada) interacción de este mundo interno con el externo (otros yoes), haciendo de ella una actividad coherente y nutritiva que tiene como resultado en el individuo una respuesta acorde con su individualidad y es productiva para con su medio; manteniendo su personalidad intacta y viviendo (experimentándose) sin 'conflicto' fuera del alcance de sí mismo.

4.2.5 Mundo interno y mundo externo del yo.

Ahora bien, ¿qué ha de entenderse por mundo interno y mundo externo del yo?. El mundo interno del yo es aquel 'espacio' donde surgen las distintas representaciones que tiene el yo de sí mismo como las pulsiones o instintos, los reflejos y los sentimientos o afectos que, en forma de abstracciones, buscan una salida; que requieren de una satisfacción y una expresión. Es también el lugar donde el yo puede adoptar estas expresiones o despojarse de ellas desde su propio punto de referencia, es

decir, desde sí mismo, sea reconociéndo y potencializándose, o sea, desconociéndose, identificándose con la frustración, reprimiéndo e incapacitándose, vivenciándose, manejándose y fluyendo en el conflicto y la angustia respectivamente. Ambas formas por naturaleza tienen una constante representación interna, sólo que la segunda tiene como definición la repetición compulsiva. La primera es muestra o reflejo de la congruencia vivenciada al interior del yo y la segunda, busca resolver aquello que en la evolución del yo quedó atorado. El mundo interno del yo es el 'espacio' que el yo tiene para observarse e indentificarse a sí mismo en la salud o en la patología, sirviéndo también éste como un espejo; es donde el yo puede reconocerse o desconocerse desde su interior, desde sí mismo. El mundo interno del yo, es también aquella estructura formada por lo naturalmente propio al yo (individual, nato); es decir, lo reconocido como personal, donde la conciliación del yo consigo mismo es su coherencia o mismidad y donde también puede distinguir y mantener "consciente" lo que no es de él, lo que no le pertenece y lo que no quiere para sí, lo que en otras palabras, desconoce. En este núcleo, parte del yo, el aprendizaje y la culturización despliegan sus principios. Asimismo, el yo externo, es aquel espacio, aquella parte del yo donde éste trata de traducir sus impulsos y busca darles una imagen o forma para darles expresión hacia afuera, en la circunstancia específica. Este yo externo nace del interno puesto que es aquí donde se da la conciliación (comunicación) o la desestructuración del yo 'con los otros yoes' (esto último no es despersonalización).

4.2.6 La neurosis.

La etiología de la angustia y la hostilidad neurótica puede representarse cuando el yo sufre una despersonalización, es decir, cuando no puede traducir un impulso, (energía por naturaleza autorrecargable), o un sentimiento y lo desconoce, lo reprime y además lo niega. Cuando el yo se siente débil y culpable por no haber podido manejar algo que según él creía tener en sus manos. En este punto puede tomar dos actitudes: 1) actuar impulsivamente (psicosis) o 2) reprimirse, etc. (neurotizarse). Hacia sí, hacia adentro, se siente culpable, y hacia afuera lo 'suprime' tratando de ocultarse de los demás, teniendo una conducta desequilibrada, distorsionada que se presenta compulsiva, repetitivamente. Cuando no ha podido traducir un impulso o sentimiento y no ha podido darle cuerpo, entra en conflicto, se 'desespera', va sufriendo una "degradación" de amor propio y de carácter gracias a la despersonalización por la cultura. Tiene sentimientos de culpa que le hacen sentir indefenso, débil, molesto, actúa agresivamente por esa misma impotencia y le hace parecer hostil. No hay que perder de vista que la hostilidad es una traducción desde fuera, pero en realidad el individuo no se experimenta como tal ya que se sabe incómodo pero no distorsionado, o sea, no se conoce neurótico; una de las características principales de la neurosis es que ésta es inconsciente para el sujeto que la vive. Sólo la padece.

La neurosis es una patología que consiste en la despersonalización que sufre el yo consigo mismo por efecto de una introyección de una tecnología o culturización. No existe en el individuo un concepto de mismidad, el yo se experimenta y vivencia incómodo, sufre de angustia por la no conciliación interna por no poder dar respuesta coherente a sí mismo, a todas sus pulsiones y sentimientos, teniendo como resultado de ésto, una conducta distorsionada que busca compulsivamente una resolución. La neurosis tiene un grado de conciencia ya que el individuo la sufre, sintiéndose él mismo como su propio obstáculo para superarse. En nuestra cultura el yo identifica recursos (básicos) para escudarse, escaparse o liberarse de la angustia, puede hacerlo con ayuda de alcohol, narcotizantes u otro tipo de adormecedores como la enajenación con el trabajo, el abandono en el sueño con poco descanso, en relaciones sexuales como factores aliviantes de una angustia interna, o bien con la más usada que es la negación; negando que experimenta tal angustia o incomodidad (desconociéndola), racionalizando, dando explicaciones deseables a los temores y ansiedades.

En muchas líneas teóricas se ha dicho que el amor como vínculo primario interno al yo define en buena parte, la cualidad vivencial de éste, siendo su expresión la definición del carácter benevolente en la personalidad o la parte neurótica (enferma) del yo. Es éste, en su expresión afectiva, quién modifica radicalmente las cualidades y capacidades personales a nivel integral y quién colabora para que el yo en su vivencia opte por adoptar un comportamiento amoroso consigo mismo y con los otros,

aislado, rompiéndo vínculos, o buscando resolución a través del poderío o la sumisión (no lucha). Los mecanismos defensivos se van perfilando según el grado de armonía interna que vive (a) el yo (afectividad). La neurosis es una alteración del mundo afectivo que altera el curso del pensamiento. Es el producto de la utilización de la mente que cancela los sentimientos (desequilibrio), distorsionando la percepción y/o la concepción que se tiene de sí mismo.

Aunque se sabe que la fantasía es tenue e indeble, cumple función importante, puesto que forma los pilares, en un momento dado, de la autoestima y autoconservación del sujeto (son recursos obligados). El peligro más grave de todo ésto, es el contratiempo exterior, si éste afecta de cualquier manera al autoaprecio del sujeto, este sufre una caída de la cual no puede recobrarse. Como sus cimientos vacilaron, aunque después se presenten situaciones alentadoras, jamás bastarán para devolver la seguridad perdida al neurótico. La ventaja del neurótico, es que tiene la posibilidad de registrar entre toda su penumbra, las discrepancias entre lo que ha logrado y sus ilusiones conscientes. La autovaloración de éste, se encuentra atrapada entre un sentimiento de inutilidad y uno de preeminencia, así que ella puede desplazarse en cualquier momento de un polo a otro. Una característica del neurótico, es su marcada sensibilidad, por lo cual puede sentirse fácilmente despreciado. Reacciona con vengativo resentimiento, en su mayoría de magnitud proporcional al de las ofensas que lo produjeron. De ahí que la actitud neurótica se vuelva un círculo vicioso por una parte, y por la otra, dadas las ideas de grandeza que reconfortan y apoyan imaginariamente al sujeto, se refuerzan las tendencias a abandonar las competiciones hasta consigo mismo, cuestión que engendra a su vez, a través de la sensibilidad citada, mayor rabia y con ello mayor angustia (neurosis graves). Cuando son leves tales mecanismos, corren el riesgo de pasar inadvertidos incluso por el individuo mismo. Por otro lado, la capacidad y posibilidades externas o situacionales para realizar un trabajo constructivo, aumentan la autoconfianza dejando a un lado la fantasía.

La noción de ser posible víctima del fracaso o la envidia, activa una actitud celosa y reprime la nobleza inherente al carácter del sujeto, logrando que este fortalezca la noción o convicción de no tener derecho a exigir nada de nadie y en el peor de los casos, logra la ignorancia de su existencia desgraciada. Además entre más reprima la envidia, más la proyectará con estilo generalmente paranoide. La angustia por obtener el éxito es positiva cuando genera incomodidad progresiva por las implicaciones sociales y materiales, pero es negativa cuando logra que el individuo se abstenga de él. Karen Horney resume el círculo vicioso del neurótico en varias expresiones: angustia, hostilidad, disminución del aprecio, afán de poderío o valores análogos, refuerzo de la hostilidad y de la angustia, tendencia a abandonar la competición (menosprecio), fracaso y discrepancia entre las capacidades y las realizaciones, exaltación de los sentimientos de superioridad con envidia celosa, exaltación de las ideas de grandeza y recelo de la envidia ajena, exaltación de la sensibilidad con renovada tendencia al abandono de la competición, exaltación aguda de la hostilidad y de la angustia reiniciándose así el ciclo de este intento desesperado por recobrar la seguridad perdida.

El ser humano sufre ante exigencias y hostilidades encontradas, ante la vivencia de sentirse apartado de lo deseable para él o sin posibilidad de gozarlas si las obtiene. La cabal importancia para comprender la agresividad desmesurada e inexplicable de acuerdo a su actuación, la desesperanza desarrollada poco a poco, es el núcleo de la angustia y la rebeldía con cuerpo de envidia ante la mayor seguridad, felicidad, rectitud, lograda por otros. La búsqueda de explicación (proximidad de la conciencia), puede tener dos caminos: a) una actitud inculpadora de sí o b) del mundo exterior. Si es la primera, la persona siente que merece su desgracia, si es el segundo caso, predomina la máxima demanda al prójimo (no necesariamente los inculpa injustificadamente, sobre todo cuando sus experiencias infantiles fueron marcadas por trastadas del mundo adulto). Sin embargo, el neurótico tiene la posibilidad de reemplazar sus esfuerzos hacia fines constructivos y positivos sin necesidad de estancarse en una ceguera indiscriminada hacia su mundo exterior favorable y desfavorable. Sólo cuando no hay punto de referencia el apoyo o la opción de vida es la locura. En el neurótico la sensación de estar loco habla de la conciencia de la falta de referencia en sus dos mundos. Asimismo, las creaciones repetitivas o compulsivas hablan de conflicto según estén orientadas y sus respuestas son cíclicas. La depresión en la estructura neurótica inicialmente es un estado funcional no orgánico puesto que el mundo afectivo tiene una acción, una participación personalizada o abierta de afecto o aislamiento. En ocasiones, bajo esta presión, la ruptura con la realidad en evasiones no

psicóticas se convierte en un aprendizaje para la mente; por la naturaleza de la vivencia es recurrente puesto que tiene contenido para la persona.

Un concepto importante que permite hablar de integralidad psíquica en este contexto, es el "status mental", que es el nivel de funcionamiento de la psique usado en su sentido más amplio que incluye el de índole intelectual así como el emocional; actitudes y aspectos de funcionamiento psíquico integral. Un ejemplo son los sueños. Se sueña lo que se necesita resolver como temor, como deseo o idealización; éstos son complementos del yo para el yo. Pueden ser complementos en una integración sana o en una patológica. El contenido de los sueños es distinto como lo son los sueños de los sueños elaborados. El contenido de los sueños puede ser una fantasía sobre otra fantasía. Una cosa es el sueño y otra el sueño elaborado. Hay las dos cosas: se resuelven los impulsos y los instintos como las satisfacciones no otorgadas en la conciencia. Se ha mencionado que la pérdida del equilibrio o la capacidad de autocontrol es la represión. La neurosis es la constatación de un yo que no da la cara abiertamente frente a los otros yoes y además se oculta detrás de sí mismo. No se puede expresar flexiblemente porque siente vergüenza, porque ha tenido que reprimir algo que ese yo sintió que no pudo manejar por su propia debilidad; aunque es inconsciente, se va a manifestar con todas sus limitaciones, como no quiere ser descubierto por otros yoes, se va a defender con mecanismos de defensa (interactuantes) actuando distorsionadamente engalanando como el mejor de los mecanismos de defensa la negación en su actuación desequilibrada. No hay que olvidar que la psicodinamia de la neurosis tiene que ver con la consciencia de lo que le sucede; la característica básica de la neurosis es la angustia. La adecuación que hace el yo entre sus mundos para emitir respuestas conscientes sin tener que distorsionarlas habla de equilibrio o salud psíquica y emocional. El mundo externo del yo es la forma en que traduce en su interacción con los otros yoes sus impulsos, sus pulsiones, sus instintos y los hace entrar en contacto con la realidad consciente. Para el yo el mundo externo es la traducción del mundo interno que lo hace ser ese único yo (autoestima). El mundo interno del yo, es donde crea imágenes que le dan sentido a sus impulsos, sensaciones y todo aquello que requiere de una respuesta, así el yo las actúa, alimentándose con su energía. Un yo 'muerto' es aquél que desconoce y reprime sus impulsos, no los reconoce, ...no se reconoce.

La desadaptación es producto del defecto en la elaboración y la traducción del mundo interno, entendido por el externo como fracaso. La distancia entre el yo real con el ideal es el grado de neurosis que puede vivir una persona, pero siempre el yo real será el yo vivenciado. Haciendo referencia al sí mismo, la vivencia personal naturalmente genera desajustes sociales, pero la patología del yo se da cuando ese desajuste que vive el yo *es* con respecto de sí mismo. La patología es el resultado de un estancamiento del yo en su proceso de evolución. La neurosis marca los mecanismos de evolución donde el yo se quedó estancado. Un vacío de vivencia se traduce en discontinuidad, son los espacios que se vivieron como pérdida, los momentos, circunstancias, experiencias en las que el yo busca inconsciente y compulsivamente el contenido, su sentido. Si no puede hacerlo, empieza a sustituir, a improvisar, actuando de manera distorsionada porque no hay imagen real, elabora una máscara de reconocimiento donde se oculta detrás de sí mismo. Entonces vive un doble efecto de pérdida: el primero, avergonzarse por sentir que perdió algo que según él tenía bajo control (desarrollo de su propia evolución), y segundo, le genera culpa con respecto a sí mismo y su actuación con los otros yoes ocultando que ha perdido el control sobre su propio desarrollo sintiendo hacia dentro culpa e improvisando hacia afuera, actuando distorsionadamente en patología.

La desgracia del neurótico es que sabe o intuye qué le pasa, por ello siente enojo y angustia. Le falta una referencia a la cual no tiene acceso por ser inconciente. Por falta de control se culpa y su autoconcepto se devalúa. La desgracia se agrava cuando en su pelea conciente constata que no hay una referencia para resolver sus conflictos, empezando a creer que es víctima de "algo" (a nivel inconciente). Concientemente siente falta de control y se culpa por no ser responsable de su propia evolución, y se castiga por la culpa que lleva consigo la pérdida de la autoestima, ello le promueve el sentimiento de que es inepto para vivir la vida cayendo en una agonía existencial ya que sus carencias no le otorgan el valor o el derecho a valer por sí mismo, a ser amado. En consecuencia, el yo 'se objetiviza' (se cocifica) y se pone a disposición de quien "le haga el favor de aceptarlo", implicando con ello una despersonalización y una nueva decepción de sí mismo, su manifestación es

la distorsión del yo para con sus mundos, por tal razón, la patología se convierte en una situación que no es capaz de ser reconocida para el yo porque niega lo que le sucede y lo pasa al inconciente.

Cuando el yo niega que algo le duele, reconoce que se siente incapacitado para resolver esa problemática. La neurosis es; además de la historia, lo que cada yo, en su mundo interno, ha alimentado en sí mismo, reconociendo que en su caminar por la vida, le ha acompañado el temor y el sentimiento de inseguridad, de incertidumbre, de desubicación, de frustración y la gran necesidad de sentirse seguro para pretender avanzar y acompañar a su crecimiento cronológico desde su afectividad, esto quiere decir, con seguridad desde su mundo interno, desde sí mismo, esto es, con mismidad, con satisfacción, con credibilidad en su propio valor,...con Autoestima. En la neurosis se confunde el mundo interno con el externo por la despersonalización vivida, porque el individuo se personaliza socialmente, y su yo siente que se escapa de sí mismo hacia el yo ideal o del grupo. Pretende ganancias secundarias como la manipulación pero su actuación solamente genera un círculo negativo de reatroalimentación depresiva para el yo. Así como este ejemplo de retroalimentacón negativa, la psicoterapia en su lado opuesto va resolviendo conjuntamente concepciones y comportamientos dolorosos y angustiosos, pretende el manejo de los mismos en forma distinta, modificando actuaciones y vivencias neuróticas en la medida en que trae al conciente lo inconciente. Afianzándose del mundo interno que es un mundo de energía de supervivencia autorrecargable alimenta al yo para que traduzca esa energía y le otorgue un significado en principio coherente consigo mismo (mismidad del yo) y dándole expresión hacia afuera con cuerpo y realidad para con el mundo en el que se mueve. Cuando el yo no puede hacer ésto, le genera angustia y tensión el no encontrar significado a la pulsión, sobreviniendo el sentimiento de soledad que no dice otra cosa que: "siento que no me puedo expresar porque no me conozco y, aún, menos puedo entrar en contacto con los otros yoes, ...siento que me vuelvo loco".

Ante la debilidad del yo entran los mecanismos de defensa sobrecompensando aquello que se vive débil, elaborando los antecesores de los comportamientos desproporcionados (distorsionados) como característica neurótica. El yo tiene su propio punto de equilibrio que oscila en un rango donde se vive una angustia "tolerable", básica para vivir; a la que se le ha nombrado también como la angustia normal activante. Cuando el yo sale de esos rangos, vive una angustia neurótica que lo paraliza ya que la magnitud de la angustia sobrepasa el equilibrio o punto de activación del yo causando serios contrastes para la vivencia interna de él, cubriendo o disminuyendo sus potencialidades. La neurosis es la manifestación de la pérdida que ha tenido el yo respecto de su punto de equilibrio. La psicosis es cuando el yo muere desde dentro de sí mismo; cuando se vive derrotado, adolorido y muy cansado, y opta por abandonarse a sí mismo como posibilidad de vida.

Dentro de la patología, cuando el yo se comporta desestructurado y tiene salidas falsas o auxiliares, está hablando del centro de sí mismo, desde su dolor, porque hay una compulsión a la repetición puesto que no ha tenido un aprendizaje adecuado aún en los intentos por resolverse, cuestión diametralmente distinta de la repetición por la cualidad impulsiva. Una de las condiciones que predisponen en este terreno al yo, es la cultura, su ciencia, su forma y su impacto; por tener acceso a los niveles concientes e inconcientes del yo, lo predispone al conformar en él una tecnología, una conciencia predeterminada (creada), que como aprendizaje, tiene un orden rígido, que define al yo, en proceso lento pero seguro, a partir de un desconocimiento de lo instintivo a él (ello), dandose como resultado de ésta condición, una grave despersonalización del yo. La cultura lo define implicando una forma de ser tal que necesita la creación del super yo, y lo que eran valores originales en el yo, se convierten ahora en valores culturales que se convierten a su vez en norma para el yo, por ello, el super-yo se convierte en el ideal del yo y quién controla al ello. El yo esta inmerso entre las exigencias del super yo y el ello, eso da terreno fértil a las neurosis.

La vivencia de un yo que se siente paralizado es la neurosis; el super-yo introyectado y alimentado impide reconocer lo que tiene y necesita el ello, por tal razón, más que la incapacidad para traducir es la imposibilidad que siente para poderlo asumir de una manera tal, que sea en principio coherente y comprensible para los otros. Esto le genera angustia, tensión que cuando se reciclan generan hipersensibilidad, irritabilidad, respuestas alteradas, mal carácter, adormecimiento de la conciencia, desconfianza ante la vida y finalmente baja autoestima. Este estado neurótico es una conciencia adormecida que exige hechos concretos, pero que por causa de la represión, (no posibilidad de

ofrecer imágenes puesto que niega) *posterga*. La angustia, la culpa, la frustración son entonces el precio que el yo paga por no violar las reglas del super-yo. Así la angustia de carácter es una neurosis que responde a una adaptación errónea.

Ahora bien, ¿cuál es el punto de equilibrio del yo?. Para sobrevivir bajo condición neurótica (dolorosa, angustiante), por impotencia ha agredido, ha utilizado su creatividad en la lucha para solucionar su conflicto pero en lugar de ser a favor, ha colaborado con la lucha en contra de sí mismo en tanto que la conciencia le ha exigido desconocer algunas cosas y éstas han buscado un lugar donde estar y desenvolverse, formando el inconciente. El inconciente es una entidad aparte de la conciencia. La conciencia tiene su inconciencia, por eso la psicoterapia se ha propuesto restaurar la integridad del yo. Trabajo que implica reconocer ese conocimiento de los hechos que por muy violentos o dolorosos que hayan sido se necesitan traer a la conciencia. Traer a la conciencia aquello inconciente hasta entonces. Ejercitando la capacidad de retomarlos y darles nuevos significados para que puedan ser vistos de otra manera en la que no causen más daño, solucionándolos, retomarlos no para sufrirlos de nuevo sino para que funcionen como peldaños para el desarrollo del yo. Esto lo logra, entre otras cosas, identificando los sentimientos que para el yo son aquellos que lo definen a él y a su propuesta de vida, decidiendo, adoptando la mejor opción para él.

Se dice que la culpa de haber crecido en el yo es tomar conciencia. ¿Qué tanta concordancia hay entre lo que el individuo siente (ello), piensa (yo) y lo que actúa (super yo).? La neurosis es esa incapacidad rigida-flexible del yo para adaptarse a sí mismo. Cuando el yo logra adaptarse a las demandas de las otras instancias es funcional, pero cuando no, viene la neurosis con respuestas emergentes ya que el yo está inconforme. El yo busca y es el único capaz de lograr un equilibrio interno y una adaptación externa. Lo perverso de la neurosis es que el individuo tiene una corriente de pensamiento y sensaciones de abandono, lo neurótico es la capacidad del yo de vivenciarse como perdido, por eso actúa con un sentimiento anticipado de debilidad, teniendo gran desgaste interno, parálisis afectiva (movimientos neuróticos). El síntoma real origen de esas características es esa vivencia interna de sentirse inadaptado en principio consigo mismo, motivando la angustia. Actuando con impulso sin el objetivo original (distorsionando, negando). La incapacidad sentida de comprenderlo y traducirlo a una imagen productiva lo neurotiza porque en este hecho se niega a sí mismo; no puede equilibrar su propia angustia.

4.3.7 Angustia y hostilidad: características básicas de la neurosis y la baja autoestima.

Una de las tres conductas básicas de hostilidad del neurótico es el no hablarle a un ser querido por miedo a algún desdén (a.- angustia) evento que lo paraliza, otra es, la no actuación ante una situación por miedo, aún siendo dañina para él (b.- paralización), y la otra, mantenerse pendiente una situación con carga afectiva negativa por miedo al cambio (c.- postergar). Las tres coinciden básicamente por el miedo al rechazo, a la decepción o a salir lastimado. La eliminación de la hostilidad, consiste en la satisfacción (alivio y perdón) mediante la superación de una necesidad que se ha vivido como intolerable. La eliminación de la angustia requiere enfrentar la situación que la produce, el no querer reconocer la angustia despersonaliza, porque niega un sentimiento, un significado, una vivencia interna. El primer paso es entonces, reconocer la propia angustia; si es desproporcionada, ha habido una situación de hostilidad que se está postergando, angustiando y ha paralizado al yo. Esta conscientización ayuda a eliminar la angustia sentida, produciendo alivio y placer al yo. El saber que ha llevado a cabo aquello que parecía imposible le permite derrumbar el temor. El mayor placer que el yo se puede otorgar a sí mismo es poderse decir ahora, "yo soy yo". Reintegrando la seguridad perdida que al confrontar la situación y realizar lo prohibido, aprendió que no sucedía nada catastrófico como lo creyó antes, y lo vivía y significaba afectivamente. Aquellas representaciones psicológicas necesariamente son afectivas ya que cada simbolismo está connotado emocionalmente, por tal motivo, los mounstros vivenciados interiormente, responden a la capacidad de consciencia, imaginación y fortaleza de cada yo, ya que la angustia es un temor subjetivo. La angustia circunstancial comprende las neurosis situacionales que son provocadas por circunstancias aleatorias y la neurosis de carácter se refiere a actitudes permanentes de distorsión e inseguridad en que se mantiene el individuo frente al mundo exterior y frente a sí mismo, existiendo en cada una de ellas, una búsqueda de seguridad y eliminación de angustia básica o angustia permanente. *La*

angustia que se interpone es justamente el no poder tener esa seguridad básica. Así, por ejemplo, un individuo que ha tenido vivencia dolorosas, las mantiene en su inconsciente y las manifiesta a través de huellas nmémicas, su comportamiento naturalmente es de mantenerse al margen de los otros por miedo al rechazo y a la dependencia que esta circunstancia promete; recordando relaciones afectivas, las vive de nuevo por no estar éstas resueltas. Si el yo se dice que conoce al otro, asume que se conoce a sí mismo y que se encuentra bien, por lo tanto, la lógica neurótica se dirige entonces al otro, el otro es el que falla, el que tiene que cambiar; en esa demanda de entregarse a través de su propio diálogo. El depender, el no reconocimiento y transmisión de los propios sentimientos aún identificados es su proyección. Cuando alguien ama se reconoce y reconoce al otro porque le ama; se reconoce en el otro, se enamoró porque en él descubrió una manifestación del ser humano y de sí mismo en particular; ama su ser porque le permite conocerse y reconocerse en su existencia (su ser) y porque hay un compromiso emocional que permite el explayamiento del yo, la actuación del yo. Un desarrollo mutuo con paralelidad existencial no simbiótica. Los miedos son la seriedad con el uno mismo, la responsabilidad, la creencia en el sí mismo, comunicarse es entrar en contacto suave con el mundo del otro sabiendo como se siente cada cual. El neurótico es irritable, susceptible, vive paralizado respecto de sí mismo y a la defensiva del mundo que le rodea, bloqueándose cada vez que tiene que ofrecer, dar o recibir, continuando con ese círculo, autoengañándose por su incoherencia y su inconsciencia. El deseo primordial del yo del neurótico, es saber que no depende. Ante su incapacidad de amar o de compartirse, se excusa en una "realidad propia" que tiene un límite por supuesto, entonces arma su coraza para no dejar escapar ni un asomo de su sentida inseguridad básica ni la posibilidad de sentirse, percibirse, escucharse o contactarse con él mismo y mucho menos reconocer sus propias necesidades, volviéndose un extraño para él mismo e inclusive, en algunas ocasiones, sintiéndose un mounstruo camuflajeado. Por las razones anteriores, la psicoterapia necesita construir un ambiente cálido y homogéneo que permita respuestas autoafirmativas, de enriquecimiento y espontaneidad para que el yo se recupere en "su existencia" y comience a actuar con mismidad.

La repetición es una vivencia desafortunada para el yo que, en búsqueda compulsiva, busca una resolución. El yo inseguro, siente que ha dado todo y que no se le ha correspondido de igual forma, creando una postura básica ante la vida donde el marco de referencia es un yo grupal, distorsionado, dado que las primeras imágenes de afecto son borrosas para él, y/o que por su carga negativa, son desafortunadas para el yo. Se vive olvidado, ha crecido cronológicamente, pero en su afecciones afectivas todavía se encuentran en aquél momento en que las sufrió y en que comenzó a tratar de resolverlas; puede ser por ejemplo, un niño lastimado que en su realidad de adulto se encuentra repitiéndose en la vivencia. La neurosis ha continuado, lo que parece haber cambiado en el sujeto es sólo su forma de expresarlo, sus códigos o lenguajes. Un ejemplo sencillo de ésto es aquella expresión que pasa de ser un llanto a una palabra con contenido social de enojo.

Es sabido que los mecanismos defensivos sólo ofrecen seudosatisfacción; es su parte insatisfecha la que revierte sobre los otros la responsabilidad del malestar sentido, como aprendió a hacerlo el yo con el primer objeto amoroso (ante la sorpresa de no saber qué hacer ante el malestar, el amor y el dolor o la insatisfacción conjugadas en su emocionalidad). Es por eso que en el marco de la confusión interna, el yo en su afectividad no puede entregarse o desprender amor, y señala y culpa "a los demás" (quienes 'sabe' le aman) por no hacerlo. Dado que se siente incapaz de otorgar amor, le exige a los otros la tarea. De esta manera, vive su desventaja (su neurosis) amplia y subrrayada, corroborando en esta forma los defectos propios, cayendo en la autodisminución y en la comparación con los demás, fomentando en consecuencia, el círculo neurótico que exacerba las limitantes o defectos sentidos que son básicamente los vivenciados en la propia afectividad. En este punto, la observación de los malestares de los otros, es natural y proporcionalmente menos rígida. El neurótico transmite quejas, emociones, angustia, agresividad, el yo sano emite sentimientos, ideas, planes y, además, se comparte. La base de la neurosis y la baja autoestima, es la angustia y la inseguridad básica. Donde termina la espontaneidad empieza la neurosis, por ello se requiere que el yo entre en armonía consigo mismo. El punto de equilibrio puede obtenerse a través de una autorreflexión, no desde los puntos neuróticos ya que en ese caso se agudizarían. El miedo es el que paraliza, el que justifica los mecanismos defensivos, ya que estos operan al intentar contactar las áreas de conflicto para resolverlas. La neurosis fomenta la duda por eso en psicoterapia preguntar abiertamente sobre

un tema tiene mejores respuestas a los malestares internos. La duda crea un mundo donde todo puede caer y formar parte del panorama.

4.2.8 La tecnología del yo: la neurosis de carácter y la cultura en el yo.

La tecnología del yo es la que se conoce cuando el individuo lleva a cabo una actividad y la repite después de un aprendizaje, reasumiendo sólo ciertas características, plantea Michel Foucault (1988), en su libro *Tecnologías del yo*. Los valores culturales, la culturización es producto de la tecnología. El individuo tiene que asumir, es decir, para la cultura, el hombre vale mientras es razón, mientras responda productivamente, sólo así será un individuo adaptado, después será digno, por eso una de las falacias de la cultura occidental es la lucha por el poder. La cultura desconoce los impulsos del ello puesto que es desorganizado, el valor social es el que da el derecho a la libertad, pues de lo contrario se postularía en libertinaje porque él no tiene control. El intento de rebeldía habla de la atrofia vivida y del tener respuestas de juego para la sociedad. Esta es también la neurosis de nuestro tiempo dice Karen Horney (1976), porque éste es el preambulo y manifestación del cuerpo neurótico, hay neurosis o deformación del carácter porque el hombre culturalmente se siente extraño; sólo para restituir debe reconocer que es un ser individual que siente y piensa distinto, dejando de renunciar a su yo por la presión externa. La neurosis de carácter es entonces toda esa deformación interna del yo y la internalización de las normas culturales que circunstancialmente chocaron con el yo interno y produjeron reacciones culturales desadaptativas. Cuando vive el yo dos sensaciones o sentimientos encontrados, quiere decir que experimenta una angustia biológica (básica) pero que la traducción que quiere hacer de ella pretende ser racional. La explicación del sí mismo a partir de la cultura en que se vive se convierte entonces en enajenación. Esto se observa, por ejemplo, cuando en la vivencia fuerte de celos, el neurótico responde a una pérdida de congruencia en el modo en que se relacionan las cosas entre sí, o con la incongruencia y ausencia del mundo proyectado del psicótico como manifestación distorsionada inmediata, casi natural a la desorganización vivida en su interior. El recurso que tiene el yo para sí mismo es esa técnica de 'verse al espejo'. Sabiendo qué le gusta y qué no, conociendo, observando y sintiendo sus propias emociones, la manera en cómo se ve a sí mismo. El fenómeno del espejo al mismo tiempo, fenómeno en el que se observa a través de otros ojos por un lado, y por el otro, a través del cual puede reconocerse y entrar en contacto consigo mismo, identificándose con el sí mismo. En la relación afectiva que puede observar en el trabajo analítico, puede ver qué tanto se conocen y cómo actúan en ese mundo los valores, el sentido de la competencia, la rivalidad, las verdades, el vínculo del cariño con la sexualidad, lo banal, entre otras cosas. Cuando el yo se vive desadaptado consigo mismo, la despersonalización o la deformación del carácter es una natural y evidente consecuencia, ya que ésta es una respuesta externa a la confusión interna y contínua que vive el yo; ésta desde luego, pasa de ser una vivencia crítica, a un estado permanente que degenera el crecimiento individual del yo, conformando la neurosis, así pues, una forma de vida en la que el yo se vive constantemente confrontado en su mundo interno, refiriendo hacia el exterior comportamientos inadecuados que evidencian sólo el sentir, pero que no implican exactamente los procesos de angustia o dolor implicados en su psicodinamia.

La cultura impide el contacto del yo consigo mismo; la patología es la deformación del carácter porque hay una desavenencia del yo consigo mismo. El psicólogo trabaja con el yo de los individuos en cualquier escala, entonces, el contactar de manera adecuada las sensaciones, emociones, sentimientos más allá de su raciocinio, significa replantear los valores para que la persona se retome, asuma y tenga una capacidad de decisión (ahora con mayor consciencia y sin tanta culpa). La conciencia que puede tener de sí mismo el yo, no es nada más el poder ser racional sino, poder en verdad *expresar lo que realmente gusta de sí*. Si hubiese conciencia plena, no habría enfermedad. Todos los mecanismos de defensa son parte de ese juego inconsciente que somete al individuo, la culpa. El neurótico no se sabe enfermo o distorsionado, sólo se vive de esta forma. El psicótico ya no lo pregunta, se vive ajeno, muerto en sí mismo y olvidado, *ausente*.

4.2.9 La sincronía del yo y adaptación.

La sincronía del yo sano se le llama a aquella expresión que guarda congruencia entre el sentir, el pensamiento y la actuación del yo. La sincronía del yo consigo mismo se llama adaptación ("yo soy yo"); ese es el concepto de mismidad que vive el yo, la congruencia como vivencia interior. Esto engloba el concepto de salud mental, que sabe qué es lo que sucede con el sí mismo y con el mundo exterior, dándo respuestas no conflictivas para ninguna de las partes, respuestas adaptadas. Esa conciencia propia que le otorga al yo lo que le *es* propio. Estando en contacto consigo mismo, asumiendo a través de éste comportamiento una posición neutral naturalmente ya que no hay más demanda que la sentida en el ser, que resuelve los mecanismos básicos buscando en cada movimiento el vivir como se *es*. Esa vivencia, como la patología tiene que autoprocurarse porque parte del fenómeno de vida es la *autoconfirmación* y la *trascendencia*, así la trascendencia se traduce en esa actividad y actitud de autorretroalimentación interna que, siendo en la salud o la enfermedad, se subrraya porque en esa medida conoce, bajo la experiencia propia, qué es lo que va a contactar con los otros. Conforme vive sus neurosis, retoma su capacidad perdida culturalmente, su capacidad natural *de observación.*

Aún la ciencia de la psicología es culturizada. La neurosis es el no conocimiento de sí mismo. El yo necesita de una vivencia propia para esperar compartir, dar o recibir. Es neurosis de carácter la que para su conformación requiere de dos características básicas: rigidez en las reacciones, y la incongruencia entre las capacidades que posee el individuo y lo poco aprovechadas que se ven éstas en la acción de éste. Lo neurótico no solamente son los hechos o comportamientos, sino básicamente las actitudes internas en las que se sostienen. La ausencia de flexibilidad en las manifestaciones del yo es lo que le hace aparecer rígido, por ejemplo: las manifestaciones neuróticas de afecto son la ausencia de manifestaciones sanas de afecto, *no la rigidez para el afecto*.

Sólo cuando el yo está detenido en su evolución y se encuentra enfermo, la característica básica de las relaciones que entabla, se distingue porque en su vivenciación se adelanta, interpreta y en ocasiones sufre lo insufrible. La neurosis es también una psiconeurosis porque es una inadecuada adaptación emocional que tiene como origen un conflicto inconsciente, es decir, un conflicto consciente no resuelto que finalmente habla a través del inconsciente. Enfermedad en la que la ansiedad se siente ya de manera directa o modificada por varios mecanismos de defensa produciendo otros síntomas subjetivos que no escapan de ser psicológicamente penosos también. Por lo general a las neurosis se les considera menos incapacitantes o menos severas que las psicosis, aunque las neurosis no son siempre menos severas o incapacitantes.

Las neurosis por lo general no manifiestan ni fuerte desorganización de la personalidad ni distorsión o mala interpretación de la realidad, comparada a la psicosis donde hay distorsión evidente. Las neurosis se han clasificado de acuerdo a los síntomas que predominan en ellas: hay neurosis de ansiedad (característica básica de la neurosis), de despersonalización (hipersensibilidad, irritabilidad, tensión, etc.), depresivas, fóbicas, hipocondriacas, histéricas, tipo conversivas, neurosis tipo disociativas, neurasténicas (neurastenia), obsesivo-compulsivas, neurosis de angustia (neurosis), de compensación, de despersonalización, de carácter y las neurosis traumáticas.

La psicoterapia pretende hablar con la verdad sin violencia. Y trabaja con los principales mecanismos de defensa o de compensación como la represión (que es negación), la sublimación, la regresión, el desplazamiento, la proyección, la identificación, la compensación, la sustitución, la fantasía y la disociación incluyendo el papel de la sexualidad como la necesidad neurótica de afecto. Cuando el yo siente que perdió y que no va a poder recuperar lo perdido, comienza a vivir el sentimiento de la añoranza de lo pasado; cualquier neurosis, por más severa que sea, jamás desembocará en una psicosis dada la estructura psíquico-emocional de antecede a cada una de ellas (cuando el yo es débil, desde un principio, está mal estructurado). El yo es debilitado o se siente como tal cuando cae al vacío, a la falta de significado o de sentido, cuando pierde seguridad y se sabe vulnerable. En cambio, los estados psicóticos no pueden preeverse dados los cambios que se suceden en su biología, aprendizaje, maduración y las demandas externas entre otros. Por tal razón, un yo intrínsecamente fuerte, yo estructurado no puede psicotizarse, puede neurotizarse, pero normalmente llega completo a su consolidación. La despersonalización de éste es cuando se siente extraño

consigo mismo, incomprendido, sin conocimiento de lo que realmente le sucede, le es extraño él mismo, el hoy y los otros, pero sintiendo que en alguna parte hay todavía un contacto consigo mismo, evento que busca incansablemente generando respuestas para tratar de reconocerse como lo que es. Asimismo, recordando que la base de la agresión, que es la hostilidad sentida y la impotencia vivida en el sí mismo del yo, la depresión es un síntoma de la indefensión sentida, hay un impulso latente que no se rinde frente al sí mismo, pero que al mismo tiempo compite con un sentimiento de pérdida total de algo perteneciente a la propia persona.

Es por ello que, parte del trabajo psicoterapéutico de la neurosis es hablar positivamente sin juicios de valor. Ante la angustia se opone el mecanismo de defensa para mantener el equilibrio del mundo psíquico, es decir, compensándolo ante el origen de la angustia (amenaza de destrucción del yo) que puede ser interna o de origen externo. Internamente, se hablaría de los impulsos que el yo siente no poder traducir o darles expresión (hostilidad), con las otras instancias, los impulsos, los instintos, las pulsiones. Lo exterior al yo, sería entonces, la necesidad de saber si en lo que responde hay fluidez con los otros yoes, sin pensar a priori o interpretar (mecanismos neuróticos). De lo que el yo se siente amenazado por norma es el objeto que le hace sentir angustia; es todo lo que no reconoce como propio. Así la angustia y el miedo no se pueden medir. Lo traducido exclusivamente a través de los sentidos y que no puede traducir le genera al yo angustia porque es su realidad inmediata o situación más próxima, aceptando sólo lo que le continúa, lo que está más cerca de su realidad psíquica, de su satisfacción.

Recapitulando, el mecanismo defensivo trata de equilibrar a los mundos amenazados. La angustia es la amenaza de destrucción, base de la angustia existencial o del miedo a la muerte (muerte psíquica (aún en vida) o física. En el yo enfermo, los mecanismos de defensa se ven "desgastados" como mecanismos inconscientes, no pudiendo ya identificar las fuentes de la angustia. En esta condición, la emocionalidad y la afectividad se excluyen, ya que se presentan como vivencias radicales que se niegan y se desplazan tan fuertemente, que el yo termina colocándose al margen de ellas, sobresaliéndo en la expresión neurótica la segunda, que se define por su cualidad abstracta, es decir, que expresa los significantes que conforman al interior del yo las manifestaciones emocionales del yo, que están nuclearmente impregnadas de valor. Estos mecanismos, intentan proteger aquellas características del yo en las que éste por su mala constitución (fallas en su desarrollo) se vuelve o se vive vulnerable. La defensa caracterológica entonces, es cualquier rasgo de carácter o personalidad que sirve a un propósito defensivo inconciente (los mecanismos defensivos operan inconcientemente). La represión es un mecanismo defensivo en el cual se destierran de la conciencia las ideas, los afectos o impulsos inaceptables. Al traer al conciente lo inconciente, el yo busca darle nombre e imagen a las sensaciones descubriendo los impulsos y los significados que anteceden en su evolución al conflicto, y que han renunciado al placer o al amor en cualquiera de sus expresiones. En este proceso, el yo se va colocando en posibilidad de responsabilizarse de sus propias emociones y adjudicaciones morales o de juicio, así como de sus necesidades y capacidades. Este es el punto de partida para que el yo se reconozca desde su mismidad y se sienta capaz de amar y ser amado. Aunado a ésto, siembra una tolerancia a la equivocación, "al error"; con ésta actitud anula la culpa sentida y las consecuentes transferencias de ésta. Esto es crecimiento, y por medio de éste, la incapacidad vivenciada al interior del yo, se va resolviendo transformando los elementos internos antes conflictuados, en elementos de integración, de autoresguardo (vida), de autocuidado y autopromoción (autoestima) entre otros, que no son otra cosa que energías positivas que promueven el crecimiento y la madurez interna. La creación y la potencialización del yo a partir de los procesos anteriores es el resultado de que éste asuma equilibradamente sus necesidades y cualidades y opte por vivir una vida afable.

A diferencia de la propuesta de Herman Hesse, en su libro *Lobo Estepario*, el individuo vive en un mundo de concepción dualista o de los opuestos, donde los iguales y las diferencias se vuelven un verdadero conflicto. La angustia es el resultado de estar reprimiendo las necesidades básicas, definir esta postura ayuda a trascender en principio con el sí mismo, con el sentido existencial del yo, otorgándose la confianza necesaria para ser como realmente es. Rompiéndo con el círculo que crea la hostilidad como capacidad sentida y de comportamiento que para superar una actuación se reconoce y se vive como inadmisible (culpa). La incapacidad sentida del yo para manifestar las sensaciones, impulsos y disgusto hacia algún evento o persona, le provoca al yo angustia porque es

destruir objetos de amor de quien depende emocionalmente. Así, el alejar al objeto que le da placer a través de una regresión a la instancia agresiva no es otra cosa que la necesidad de retener, a nivel de las necesidades psíquicas básicas, para no sentir angustia. Esto a nivel del yo, es más que un encuentro instintivo; son relaciones que se han forjado en el deber ser a través de las figuras más importantes, donde ha pesado más la razón que el sentir. De ahí deviene la sensación de no poder ser objeto de amor; la autoestima es tambaleante (cúspide de la neurosis), entonces el yo se torna incapaz para tomar decisiones aprendiendo a hacer "uso inadecuado" de sus mecanismos defensivos, por estar exacerbados, en lugar de optar por las necesidades y capacidades del sí mismo. La vivencia o sensación de mismidad, que se ha dicho, es la confianza frente a sí mismo por parte del yo. Identificar y describir lo que le sucede, le aproxima a su abordaje.

Al negar una idea se niega su contenido afectivo (su connotación). Al concientizar y formar imágenes del propio yo, éste está en capacidad de ser libre en sí mismo y fluír sin contratiempos. Reconocer la importancia de la emisión de juicios en el yo puede permitir la consciencia sobre la lógica de la conflictiva. Aunque no está sujeto a la evocación voluntaria, el material reprimido puede emerger de manera disfrazada pero accesible (a menudo la represión se confunde con el mecanismo inconsciente de la supresión). El peor sentimiento del yo consigo mismo es el de desamparo. El "pánico" del yo ante sí mismo se traduce el la "incapacidad incapacitante" que en neurosis o en psicosis vive ante la vida. La inseguridad básica sentida, el miedo ante lo punitivo de lo externo, le incapacita para actuar, para superar sus propias limitaciones. Dado que se siente incapaz para el éxito; se incapacita a priori para obtenerlo (angustia incapacitante). La contradicción neurótica es la incapacidad incapacitante del yo que desde dentro de sí mismo se autoprohibe la alegría, la felicidad, el conocimiento o la conciencia y la necesidad de ser amado y amar. La neurosis es el espacio psíquico afectivo que está entre el ser y el deber ser, la psicosis es el espacio afectivo que está entre lo íntimamente vivido y la soledad sentida del yo abandonado. La respuesta a esas distancias es la búsqueda del contacto con la realidad en un espacio equilibrado tanto para el mundo interno como para el mundo externo del yo. Debiendo ser, la salud mental desde este espacio propuesto, una esperanza de vida presentada al mundo psíquico del yo.

4.2.10 La negación del yo y la sustitución: la fantasía, la disociación.

Según lo anterior, la negación del yo se manifiesta cuando se dice a sí mismo que tiene tiempo para madurar y a un mismo tiempo se sabe, no eterno. En este momento, entran en juego algunos de los mecanismos defensivos como la sustitución, la fantasía o la disociación. Suponiendo que todos operan inconscientemente, la sustitución es a través de la cual una meta, una emoción o un objeto inalcanzable o inaceptable se reemplaza por uno que resulta más accesible o aceptable, la fantasía es donde se sucede una secuencia imaginada de eventos o imagenes mentales (por ejemplo, sueños diurnos) que sirven para expresar conflictos inconscientes, gratificar deseos inconscientes o preparar momentos futuros (las fantasías tienen como fuente los impulsos), y la disociación del yo funciona cuando el significado emocional y del afecto se separan, se desprenden de una idea, situación u objeto. La disociación puede diferir o posponer algunas experiencias del impacto emocional como sucede por ejemplo en la amnesia selectiva. Buscar la integración adecuada, real para el sí mismo puede llevarla a cabo el yo a través de sus emociones y percepciones ya que es a través de éstas que logra aprendizajes. Teniendo como seguridad la estabilidad afectiva, como ideal la actitud y compromiso frente a la vida, el yo reconoce las necesidades básicas para potencializar sus cualidades a través de la introyección y explayación de los valores propios sin autosaboteos. Sin dejar ya que la angustia siga llenando espacios vacíos, cambia a la vivencia sentida, a la real con sus respuestas sin estereotipos de adecuación como orden para no "ser descubierto" sin reprimir hostilidades, solventando las frustraciones y satisfaciendo las necesidades básicas de afecto, alimentándose y retroalimentandose internamente, rescatándose y viviéndose como ser único dueño de una vida propia única e irrepetible.

La opción por la vida es un cambio de valor, de actitud, donde el cambio, es dejar la posibilidad de la muerte y entrar a la vida, dejando el yo atrás algo que ya no le pertenece. La culpa es el tormento de la consciencia para el yo, sin ella no hay enfermedad, no hay distorsión. Tanto la neurosis como la psicosis son signos y representaciones del yo que hablan de la huida del dolor; en la primera, el yo

evita el cambio por ansiedad, en la segunda, vive en la fantasía que anula el pasado doloroso. El signo de muerte o de su sensación en la consciencia es el dolor. Por éso el psicótico se pierde, dándose a sí mismo en su mundo interno (dentro del aislamiento, ya nadie puede dañarlo). El conflicto fundamental neurótico del yo es el amor; que tan cerca o lejos está del yo ideal; puesto que no puede entrar y salir dentro de sí libremente ni puede ir a otro yo, esto también es autoestima. Estos simbolismos claramente los representa Igor Carusso en su libro: *La separación de los amantes.* Si se parte de que la hostilidad es el temor al rechazo, producto del dolor causado en el yo interno por una necesidad básica de amor insatisfecha (esta depende de la solidez o fragilidad intrínseca al yo y su percepción además de las condiciones externas); entonces también ésta se puede traducir como la imposibilidad de la manifestación libre de los impulsos reales del yo, ya que en este esquema vivencial es donde éste busca y pretende rescatar los elementos afectivos que según él, corresponden al vacío interno vivido que siente, le confunden y vician tanto. Entonces la hostilidad también es la emoción que vive el yo contra sí, porque ha reconocido y aprendido en ella pero se sigue observando amenazado desde dentro, deteriorando así su mismidad, su estima. Al descargar impulsos que tienen respuestas en el vacío repetidamente, sigue sin cumplir con su meta, por tanto, su prejuicio se torna variable y se aferra al deber ser porque está bloqueado desde sí mismo.

4.2.11 La psicosis.

Ahora bien, pasando al tema específico de la psicosis, ¿por qué es que en los primeros meses del desarrollo del yo, es donde se dice, yacen los puntos de fijación de la psicosis?. Porque es en los primeros meses del desarrollo donde el yo se presenta inexperienciado y empieza a desenvolverse. Recordando que el destino del yo es consolidarse sea en la salud o en la enfermedad, pero siempre consolidarse y su función es explayarse, desenvolverse en sí mismo y con los demás yoes. Entonces, dado que es en esta primera etapa de la vida en que empieza a enfrentarse consigo mismo y con los otros -principalmente con el yo de la madre-, es que se crean las condiciones internas y externas para que el yo del niño, viva y experiencie su mundo interno, el externo y la interrelación entre ambos; es aquí donde empieza a definir y conocer su destino y es aquí donde experimenta por primera vez -dada su natural dependencia- sentimientos ambivalentes, destructivos, escisivos, de amor y de culpa. Melanie Klein (1962), habla de los primeros seis o siete años donde el yo pasa por diferentes posiciones que promueven su desarrollo (sea patológico o sano) y es en éstos en donde el individuo regresa a buscar respuestas a su existencia (regresiones normales del propio desarrollo y/o las aberraciones -de aprendizaje-). Son éstas las que quedan fijadas (etapas) en el individuo, y forman estructuras de la consolidación yoica; lo que más tarde serán repeticiones. Aquí se encuentran los puntos de fijación de la psicosis según Melanie Klein, porque para la autora, la primera etapa del desarrollo yoico pasa por una posición llamada esquizo-paranoide donde hay proyecciones, introyecciones, donde el yo del bebé, puede resolver fluidamente los sentimientos y relaciones de objeto presentados y sentidos en esta etapa, o bien puede quedarse fijado en alguna de sus escisiones si no pudo contar, sea con la fortaleza de su propio yo o sea con las respuestas externas, para la resolución de sus conflictos internos sin lograr reunificarse, identificarse y fluir sin problema en sí mismo (instancias yoicas) ni con su primera relación objetal de amor.

Dentro del mismo marco teórico, el sentimiento de culpa en la posición depresiva tiene que ver con un aprendizaje secundario del yo; ésta se genera cuando el niño tiene relaciones con el objeto 'total', que al 'proyectarle' sus impulsos destructivos 'sabe y teme' perderlo 'por completo'. Perder al objeto de amor del cual sabe depende totalmente es terrible porque la secuencia vivencial no le ha hablado de segundas oportunidades. Al pretender no destruir y retener al primer objeto de amor (generalmente la madre), objeto total que satisface y ama, estando presente o no, el infante ama y odia al mismo tiempo. Al experimentarse ambivalente, teme perderlo y busca nuevamente tenerlo consigo y para sí, así nace la culpa. Si destruye, pierde su objeto y se destruye a sí mismo; por ello, la culpa tiene su lado constructivo; es a través de ella, que el bebé puede reciclar sus sentimientos ambivalentes. puede 'aceptarlos' y dirigirlos a un sólo objeto, creando nuevos lazos frente a cada posibilidad de pérdida y autodestrucción con la ayuda que ofrece la intervención de las diferentes instancias psíquicas para traducir su ambivalencia, mantener al objeto y a sí mismo, fuera de peligro, pérdida, culpa y depresión.

Ahora bien, ¿cuándo en la posición depresiva, se puede llegar a la posición psicótica? Ésta se sucede cuando en la interrelación, el yo no pudo reintegrarse y verse diferenciado de su objeto, es decir, verse a sí mismo como objeto total y a la madre como objeto total, y se quedó escindido y no pudo sentir culpa porque la angustia rebasó los límites soportables para él, cuando el objeto ideal quedó destruido dado que el yo tuvo que recurrir a la fantasía sobre la fantasía y quedó partido en pedazos destructivos y que junto con el objeto real e ideal quedó apartado de sí (de su realidad), es decir, cuando los impulsos del yo quedaron a la espera angustiados, frustrados y cansados.

La etiología de toda psicosis puede resumirse en no satisfacción del mundo emocional-afectivo del yo expresado en las diferentes necesidades de la infancia que nunca fueron resueltas o atendidas y que se quedaron latentes, distorsionadas y no interpretadas adecuadamente; la ruptura del yo consigo mismo, la no identificación, la no relación entre las estructuras psíquicas, la falta de afecto, de amor y la falta de fortaleza yoica, biológica, filogenética. Por tal, los tres tipos de síntomas que aparecen en toda psicosis son el embotamiento afectivo (manía- depresión), la ruptura con la realidad y la alteración de las funciones de pensamiento (mentales) y de comportamiento. Así, la ruptura con la realidad es sinónimo de la pérdida de objetividad del yo consigo mismo. La disociación total entre lo que siente y piensa el yo en relación con lo que actúa. El deterioro o pérdida de personalidad y la predisposición orgánica-emocional. En el yo lo grave no es tener depresión sino quedarse estancado en ella, de igual forma con la manía. Por ello, en el caso de la apreciación psicológica, ubicar al yo y su dinámica, como aspecto básico resulta en extremo difícil.

Frankl (1977, 1980), opina que el enfermo psicótico no vive directamente sus sensaciones sino que las construye y luego inserta en presente y pasado. A esta lógica de pensamiento Jaspers la denomina: "ilusión fílmica", porque representa una auténtica "alucinación del saber", para Gruhle, caracteriza los "sentimientos primariamente ilusorios". Agrupando y resumiendo estos tipos de vivencias, el yo psicótico se vive como objeto de los más diversos actos intencionales de otras gentes, de ser objeto de las actividades psíquicas de otros. Según Frankl, estos sentimientos primariamente ilusorios, entrañan pues, la *vivencia del puro ser objeto*. Esta vivencia de que se es puramente un objeto, puede considerarse como una faceta del trastorno central del yo que Gruhle señala como uno de los "síntomas primarios" de la esquizofrenia. Las distintas formas de manifestación de esta sensación, pueden reducirse a una ley única y uniforme por la que se rigen todos los casos de esquizofrenia donde el enfermo se vive a sí mismo como si él -el sujeto- se hubiera convertido en un objeto. Vive sus actos psíquicos como si, invirtiéndose los términos, se hubiesen trocado en algo puramente pasivo. Es interesante ver cómo esa "pasivación" vívida, lleva al que la vive a emplear las correspondientes formas gramaticales transitivas en casos en que normalmente estarían indicadas las intransitivas de locución. Sin embargo, es importante aclarar que si bien todas las esquizofrenias forman parte del cuerpo psicótico, éste último no forma parte en forma inversa de las primeras. El lenguaje típico del esquizofrénico, por lo menos del esquizofrénico autístico -es decir, del que presenta una insuficiencia de "actividad" con respecto al mundo exterior- se caracteriza, además, por otro rasgo, a saber, por el predominio de la función expresiva en detrimento de la representativa. Así se explican y llegan a comprender los "lenguajes artificiales" por los cuales el psicoterapéuta trata de comunicarse o bien, solamente entenderlos; comprender algo de su manifestación ininterrumpida ya que se trata de locuciones meramente expresivas, siendo el lenguaje y única representación de la vida interna del enfermo y su significación.

Así pues, la hipotonía e hipertonía de la consciencia, son adjudicaciones teóricas respectivas a las alteraciones esquizofrénicas del yo y la despersonalización psicopática. La teoría de la esquizofrenia de Berze, "se acerca mucho a la interpretación del modo vivencial esquizofrénico como la vívida pasivación de la actividad psíquica. El síntoma fundamental, según él, es la 'hipotonía de la conciencia'". "Desde el punto de vista de un análisis existencial específico de la esquizofrenia" y "poniendo esta hipotonía de la conciencia vivencial", puede decirse que: "el ser-yo es, como ser-consciente, "hipotónico" y es "vivido", como ser-responsable, "como si" también estuviese afectado". El psicótico "se vive a sí mismo limitado de tal modo en todo su ser-hombre", por lo mismo, "no acierta a sentirse 'existente'". A ésta íntima vivencia Kronfeld la interpreta como una especie de "muerte anticipada", Jung (1938), en cambio, la define como quién "sueña despierto", vivencia distinta a la representación onírica. Ésta última es diferente a los síntomas de primera clase, porque "de acuerdo con el cambio funcional que se opera en el tránsito de la vigilia al sueño, el que sueña

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

"regresa" al lenguaje simbólico primitivo de los sueños" o al inconsciente, no a la fantasía sobre la fantasía. *27, pp. 299-301.* La perturbación del yo y su pensamiento se puede aclarar, partiendo del principio explicativo de la pasivación vivida en los procesos psíquicos que se dan en todos y cada uno de los casos de psicosis que nada tienen que ver con los síntomas procesales sino con los llamados síntomas defectivos de la esquizofrenia y las demás psicosis. La psicología francesa, además de incluír la vivencia de esta clase de enfermos descrita como *un sentiment de vide* (una "sensación de vacío"), señala al mismo tiempo, como otro de los rasgos, la ausencia del *sentiment de realité* (del sentimiento o "sensación de realidad").

Haug señala que la observación forzada del sí mismo puede provocar una sensación de despersonalización. Frankl a esta propuesta observa: "el saber es siempre no sólo un saber de algo sino también un saber éste saber; y, además, un saber que es del yo de quien arranca. El acto primario reflejado en el acto secundario, reflexivo, se da a sí mismo como psíquico, es calificado como psíquico; la cualidad vivencial "psíquica" se constituye, pues, en y a través de la reflexión". *27, pág. 303.* La conciencia se cobra por vía de la propia reflexión. Puede observarse claramente ahora, por qué la hipotonía de la consciencia en la psicosis, puede conducir al mismo resultado de una alteración del yo que la hipertonía de la conciencia en los casos de psicastenia, en los psicópatas esquizoides y en la observación forzada del sí mismo en los psicópatas neurótico-compulsivos. "La diferencia entre la alteración esquizofrénica del yo y la despersonalización psicopática estriba, simplemente, en que en el primer caso -como corresponde a la hipotonía de la conciencia- el acto intencional se deja demasiado flojo, mientras que en el segundo -conforme a la hipertonía de la conciencia- se estira demasiado, hasta que se "desgaja"". El bajo nivel de conciencia a que el hombre se ve retrotraído al dormirse, lleva consigo una hipotonía fisiológica, es decir, no patológica de la consciencia. "Ahora bien, cabe esperar que esta hipotonía se traduzca también en un descenso de la tendencia a la reflexión. Podemos suponer, en efecto, que en el soñar la rama reflexiva del acto de pensamiento se retraiga, más o menos. Y ello se manifiesta en el resultado de que los elementos instintivos de las "representaciones que ascienden libremente" puedan desarrollar su juego alucinatorio sin verse perturbadas por ninguna clase de correcciones reflexivas". *27, pp. 304-305.*

Las diferencias esenciales que median entre los tipos de vivencia neurótico-compulsiva y la esquizofrénica, por ejemplo, se refieren a lo siguiente: "el neurótico compulsivo padece de insuficiencia de una función amortiguadora y del consiguiente exceso de conciencia. El esquizofrénico padece de "hipotonía de la conciencia", por efecto de una "insuficiencia de la actividad psíquica". Pero en parte realmente y en parte en el plano de la vivencia, la esquizofrenia trae consigo, no sólo una limitación del yo en cuanto ser consciente, sino también en cuanto ser-responsable, en cuanto ser-sujeto-responsable (vivencia del ser puramente objeto, o principio de la pasivación). No obstante, el esquizofrénico sigue conservando, a pesar de todas sus limitaciones, aquel resto de libertad frente al destino y frente a la misma enfermedad que es inseparable del hombre en cuanto tal y que sigue acompañándole, aún como enfermo, en todas las situaciones y en todos los momentos de su vida, hasta que exhala el último suspiro". *27, pág. 305.*

4.3 Autoestima disminuida y desintegración de la personalidad.

4.3.1 Condiciones de valor: autorrespeto, un consecuente de la congruencia o separación del organismo y el sí mismo en las vivencias.

Si bien es cierto que tanto el organismo como el sí mismo poseen la tendencia innata a realizarse a sí mismos, también están sujetos a fuertes influencias ambientales y particularmente del medio social. Rogers disiente de Freud, al igual que Sullivan y Erikson como teóricos clínicos; todos nos proporcionan un cuadro programado de los diferentes estadios más importantes por los cuales un individuo atraviesa a lo largo de su vida desde la infancia hasta la madurez; pero Rogers además centra su atención sobre los modos en los que las evaluaciones de una persona realizadas por otros, especialmente en la niñez, tienden a separar las experiencias del organismo de las del sí mismo. Afirma que si todas esas apreciaciones fuesen positivas (respeto incondicional positivo), no se daría jamás la separación o la incongruencia entre el organismo y el sí mismo. En 1959, dice: "Si una

persona tuviera que *experimentar* sólo *respeto incondicional positivo*, en tal caso no desarrollaría ninguna *condición de valor*, el *autorrespeto* sería incondicional, las necesidades de *positivo respeto* y *autorrespeto* no estarían nunca en contradicción con la evaluación organísmica y este sujeto continuaría estando *bien ajustado psicológicamente* y funcionando del todo". *13, pág. 45.* Sin embargo, debido a las evaluaciones efectuadas por los adultos (principiando con los padres) sobre el comportamiento del niño, que en ocasiones son de signo positivo y otras de signo negativo, éste aprende a diferenciar entre las acciones y sentimientos que tienen valor o son aprobadas y aquellas sin valor o desaprobadas. Estas aún cuando son válidas, desde el punto de vista organísmico, tienden a ser excluidas del autoconcepto resultando con ello una incoincidencia entre ambas experiencias. Así el niño trata de ser aquél que los demás demandan y a no ser quien realmente es. Rogers declara: "El niño valora una experiencia como positiva o negativa sólo a causa de las condiciones de valor que ha aceptado de los demás, no por las propias experiencias que perfeccionan o no su organismo". *13, pág. 46.*

Al respecto del reconocimiento consciente e inconsciente de los afectos, Hall y Lindzey (1970), opinan: "Ello es precisamente lo que ocurre en el siguiente caso: el pequeño cuya imagen de sí es la de un niño bueno, querido por sus padres pero que al mismo tiempo, sin embargo, goza molestando a su hermana menor, motivo por el cual es castigado. Como resultado de este castigo se verá obligado a corregir su autoimagen y sus valores de acuerdo con alguna de las siguientes posibilidades: 1) "soy un chico malo", 2) "mis padres no me quieren", 3) "no me gusta molestar a mi hermana". Cada una de estas actitudes respecto de sí mismo contiene una distorsión de la verdad. Supongamos que adopta la última "no me gusta molestar a mi hermana", con lo cual niega sus sentimientos reales; la negociación no implica la desaparición de tales sentimientos; éstos, por el contrario, seguirán influyendo de diversos modos sobre su conducta aún cuando no sean conscientes. Existirá entonces un conflicto entre los valores conscientes, falsos e introyectados, y los genuinos valores inconscientes; si los "verdaderos" valores de la persona son crecientemente reemplazados por valores recibidos o tomados de otras personas y percibidos, sin embargo, como propios, el sí mismo se convierte en algo semejante a una familia dividida y en pugna. En tales circunstancias la persona se sentirá tensa, desasosegada, desubicada; se sentirá como si no supiera, en realidad, qué es ni que desea. Poco a poco, entonces, y a lo largo de toda la niñez, el autoconcepto se deforma cada vez más debido a las evaluaciones de los demás. Por consiguiente, una experiencia organísmica que está en desacuerdo con el autoconcepto se siente como una amenaza y provoca ansiedad. A todas estas experiencias amenazadoras se les niega simbolización o se les proporciona una simbolización deformada para proteger de este modo la integridad del autoconcepto"..."Negar una experiencia no equivale a ignorarla. La negación implica falsificación de la realidad ya sea sosteniendo que no existe o percibiéndola de manera distorsionada". *13, pp. 46-47.* Así un individuo que tiene una autoimagen de persona pacífica, amistosa, y tranquila puede negar sus sentimientos agresivos dado que resultan incompatibles con ese autoconcepto, en este caso, cabe la posibilidad que los sentimientos negados se expresan a través de una simbolización deformada, por ejemplo, en su proyección sobre otras personas. Siempre resulta más cómoda para el yo la neurosis como opción (de proyección), que la centralización de dicha energía.

Rogers (1951), afirma que muy a menudo las personas alimentan tercamente y aún magnifican una autoimagen completamente diferente a la íntima imagen (la real). La persona con autoestima o autoconcepto disminuido o carente de valor, tenderá a rechazarse y excluirá de su consciencia cualquier prueba o hecho que contradiga tal creencia; la interpretará de tal modo, que resulte congruente con su propio sentimiento o, actuará de forma que esa prueba cambie su dirección hacia la demostración ante sí y los demás de lo contrario. "¿Cómo se puede negar algo que amenaza la autoimagen sin ser previamente consciente de la amenaza?. Rogers señala la existencia de niveles de discriminación por debajo del nivel de reconocimiento consciente y observa que el objeto amenazador puede ser inconscientemente objeto y la situación amenazadora, por ejemplo, puede producir reacciones viscerales, como la taquicardia, que la persona conscientemente experimenta como sensaciones de ansiedad sin ser capaz, no obstante, de identificar la causa de la perturbación. Los sentimientos de ansiedad, a su vez, ponen en acción el mecanismo de negación, que impide a la experiencia amenazadora volverse consciente...No sólo la brecha entre el sí mismo y el organismo termina en defensividad y deformación, sino que también afecta a las relaciones con otras personas. Quien sea defensivo: "tiende a ser hostil con otros cuya conducta, ante sus ojos, representa sus

propios sentimientos negados". ¿Como se puede subsanar esta brecha entre el sí mismo y el organismo, y entre aquél y los demás? Rogers propone esto tres principios de solución: "En ciertas condiciones, que implican principalmente una ausencia total de amenazas para la estructura del sí mismo, se pueden percibir y examinar experiencias incompatibles, y se puede revisar la estructura del sí mismo o para asimilar e incluir tales experiencias". *13, pp. 48-49.* Esta es la psicoterapia.

4.3.2 Desintegración de la personalidad:dos capas en lo inconsciente: Jung.

Se ha venido describiendo la importancia que tienen los objetos de relación primarios, puesto que definen infinidad de circunstancias para el desarrollo del yo interno (mismidad del yo) y del externo o yo social. Uno de los autores más destacados en la materia que hace hincapié en este tema, es Carl G. Jung (1938), quien opina que "en cada individuo, aparte de las reminiscencias personales, existen las grandes imágenes "primordiales" como Jacobo Burckhardt las ha llamado atinadamente; son posibilidades de humana representación, heredadas en la estructura del cerebro, y que reproducen remotísimos modos de ver. El hecho de esta herencia explica el increíble fenómeno de que ciertas leyendas estén repetidas por toda la tierra en forma idéntica. Explica también por qué nuestros enfermos mentales pueden reproducir exáctamente las mismas imágenes y relaciones que conocemos por textos antiguos". *44, pág. 83.*

Para hablar de desintegración de la personalidad es necesario profundizar en el tema de lo inconsciente. Jung plantea *dos capas en lo inconsciente.* Distingue un inconsciente *personal* y un inconsciente *impersonal o sobrepersonal*, designa a éste último con el nombre de inconsciente *colectivo*, precisamente porque está desprendido del personal y es completamente general, puesto que sus contenidos pueden encontrarse en cualquier mente, cosa que no sucede, naturalmente, con los contenidos personales. El inconsciente personal o *subconsciente* (por oposición a lo inconsciente absoluto o colectivo) contiene recuerdos perdidos, representaciones penosas reprimidas (deliberadamente olvidadas), percepciones subliminales (sensibles) que no fueron lo bastante fuertes para alcanzar estado de consciencia, y contenidos que todavía no llegaron a la madurez consciente. Para el autor, las imágenes primordiales son los pensamientos más antiguos, generales y profundos de la humanidad. Tienen tanto de sentimientos como de pensamientos; poseen algo así como una vida propia e independiente, como aquella especie de *alma parcial*, que se puede ver fácilmente en todos los sistemas filosóficos o gnósticos que se basan en la percepción de lo inconsciente como un manantial de conocimiento. Como lo hace saber en sus lecturas sobre las concepciones de la conservación de la energía, Jung cita al alma como la fuerza según antiguas concepciones, donde la idea de la inmortalidad va inclusa en su conservación, y bajo esta interpretación está contenida para ella, una ilimitada capacidad de transformación en constante conservación. Dice más adelante: "Esta idea está, pues, grabada en el cerebro humano desde hace muchos eones. Por eso se oculta en lo inconsciente de cada uno. Sólo necesita de ciertas condiciones para volver a manifestarse. Estas condiciones se cumplieron manifiestamente en Roberto Mayer. Los más altos y mejores pensamientos de la humanidad se forman sobre éstas imágenes primordiales, que son antiquísimo patrimonio de la humanidad; (Muchas veces se me ha preguntado de dónde proceden estos arquetipos o imágenes primordiales (los eidola de Platón). Me parece que su origen no puede explicarse sino suponiendo que son sedimentos de experiencias constantemente repetidas por la humanidad. Una de las experiencias más generales, y al mismo tiempo más impresionantes, es el curso aparente y diario del Sol. Ciertamente no podemos descubrir nada de esto en lo inconsciente, por cuanto se trata de un fenómeno físico conocido. En cambio, encontramos el mito del héroe solar en todas sus innumerables transformaciones. Este mito constituye el arquetipo del sol y no del fenómeno físico. Lo mismo puede decirse de las fases de la Luna. El arquetipo es una especie de predisposición a reproducir siempre las mismas o semejantes representaciones míticas. Parece, pues, que lo que se graba en lo inconsciente es exclusivamente la representación subjetiva de la fantasía excitada por el hecho físico. Pudiera, según ésto, suponerse que los arquetipos son las huellas, muchas veces repetidas, de reacciones subjetivas. Pero esta hipótesis elude naturalmente el problema sin resolverlo. Nada impide suponer que ciertos arquetipos existen ya en los animales, y que por tanto se fundan en el carácter propio del sistema viviente y son simplemente expresión de la vida. Pero su naturaleza no puede explicarse)". *44, pp. 87-88.*

La reproducción de nuevas ideas partiendo del tesoro de las imágenes primordiales también tiene que ver con el fenómeno de la trasposición. La líbido, busca nuevos objetos en fantasías aparentemente extravagantes y absurdas, es decir, en los contenidos del inconsciente colectivo. Por ejemplo, "la proyección inadvertida de las imágenes primordiales en el médico, es un peligro no despreciable para el tratamiento ulterior puesto que esas imágenes contienen, no sólo lo más bello y grande que la humanidad ha pensado y sentido, sino también las peores vergüenzas y diabluras de que los hombres han sido capaces. Dice: si el paciente no puede distinguir entre la personalidad del médico y estas proyecciones, se pierde toda posibilidad de comprensión, y la relación humana se hace imposible. Pero si el paciente logra salvar esta Caribdis, viene a caer en el Escila de la *introyección* de estas imágenes; es decir, atribuye sus cualidades, no al médico, sino a sí mismo. Este peligro no es menos temible". En la proyección el enfermo oscila entre una divinización arrebatada y enfermiza y un desprecio rencoroso de su médico, en la introyección, incurre en una ridícula divinización de sí mismo, o en una laceración moral de su propio Yo. Opina, el error que en ambos casos comete, consiste en atribuirse personalmente los contenidos del inconsciente colectivo". En éste fenómeno "se considera a sí mismo como Dios y como diablo. Esta es la causa psicológica por la que los hombres necesitaron siempre de demonios y nunca pudieron vivir sin dioses, exceptuando algunos ejemplares, particularmente listos, del *homo occidentalis* de ayer y de anteayer, superhombres, para quienes Dios ha muerto, porque ellos mismos se han hecho dioses, o más bien diosecillos racionalistas con cráneos de gruesas paredes y corazones fríos. El concepto de Dios es una función psicológica, absolutamente necesaria, de naturaleza irracional, que no tiene nada que ver con la cuestión de la existencia de Dios. Por ésta última cuestión, el entendimiento humano no puede contestar nunca; y mucho menos puede dar prueba alguna de Dios. Además, sería enteramente superflua semejante prueba; porque la idea de un ser divino todopoderoso se encuentra en todas partes, sino consciente, por lo menos inconscientemente, porque es un arquetipo. Hay siempre algo en nuestra alma que tiene un poder superior. Si no es conscientemente un dios, es, por lo menos, el "vientre", como dice San Pablo". *44, pp. 88-89.*

Con estos ejemplos pretende expresar el hecho de que "hay siempre un instinto o complejo representativo que reúne en sí la mayor suma de energía psíquica, sometiendo a su servicio al Yo. Generalmente el Yo es atraído por este foco de energía, hasta el punto de identificarse con él; cree entonces no desear ni necesitar otra cosa. De esta manera surge una manía, una obsesión, una parcialidad firmísima, que pone en grave riesgo el equilibrio psíquico. Sin duda la capacidad para semejante parcialidad es el secreto del éxito, por lo cual nuestra cultura ha procurado celosamente fomentar tales parcialidades. El apasionamiento, es decir, la acumulación de energía oculta en tales monomanías es lo que los antiguos llamaban un dios, y todavía nuestro lenguaje actual hace lo mismo. No decimos "¿Se forja un dios de esto o de lo otro?" Piensa el hombre que todavía quiere y elige libremente, y no advierte que ya está poseso, que su propio interés es ya su dueño, habiendo acaparado la fuerza. Estos intereses son una especie de dioses que, cuando son reconocidos por muchos, constituyen poco a poco una iglesia y agrupan en torno suyo un ejército de creyentes. Llamamos a ésto una organización. El Estado, el ejército, el dinero, son trampatojos semejantes;... La enantiodromia, que siempre amenaza cuando un movimiento se ha constituido en fuerza indudable, no ofrece solución alguna al problema; es tan ciega en su desorganización como en su organización. De la feroz ley de la enantiodromia sólo escapa quien sabe desprenderse de lo inconsciente, no reprimiéndolo (pues entonces se verá cogido por la espalda), sino afrontándolo *resueltamente como algo distinto de sí mismo*". *44, pp. 91-92.*

A propósito de lo anterior, "el viejo Heráclito, que verdaderamente era un gran sabio, descubrió la más admirable de todas las leyes psicológicas, a saber: la *función reguladora de los contrastes*. La llamó *enantiodromia* (o contra-corriente), término por el cual daba a entender que todo marcha hacia su contrario. Así la actitud racional civilizada marcha, necesariamente, hacia su contrario, es decir, al asolamiento irracional de la civilización. No debemos identificarnos con la razón, pues el hombre no es simplemente racional, ni puede serlo, ni lo será nunca. Esto debieran advertirlo todos los domines de la cultura. Lo irracional, ni puede ni debe ser extirpado. Los dioses no pueden ni deben morir. Antes dije que parece como si hubiera en el alma humana una especia de fuerza superior, y que si esta fuerza no es la idea de Dios, es el vientre". *44, pp. 90-91.* "Con esto se ha dado la solución al problema de Escila y Caribdis, que arriba quedó descrito. El paciente ha de saber distinguir lo que sus pensamientos es Yo y lo que es no-Yo, es decir, psique colectiva. Así conquista el elemento contra el

que ha de luchar por largo tiempo desde este instante. Con eso, su energía, que antes tomaba formas inservibles y patológicas, encuentra su propia esfera. La distinción entre el Yo psicológico y el no-Yo psicológico implica que el hombre, en su función del Yo, camine con pie firme, es decir, cumpla enteramente sus deberes frente a la vida, de suerte que sea por todos conceptos un miembro útil de la sociedad humana. Todo lo que descuide en este sentido pasa a lo inconsciente y refuerza la posición de lo inconsciente; de modo que existe el peligro de ser absorbido por lo inconsciente, cuando la función del Yo no está afianzada. Esto acarrea graves penas". *44, pág. 92.*

"La enantiodromia es la dislocación interior, en la pareja de los contrarios que pertenecen a Dios, y también al hombre divinizado, el cual debe su divinización a la victoria de sus dioses. Mientras hablamos de lo inconsciente colectivo, nos encontramos en una esfera y en una zona del problema que no entra en consideración para el análisis práctico de personas jóvenes o de personas que han permanecido largo tiempo infantiles. En los casos en que aún es posible la trasposición del padre y de la madre, cuando todavía hay que conquistar un sector de la vida externa, el que naturalmente posee el promedio de los hombres, más vale no hablar en absoluto del inconsciente colectivo y del problema de la oposición. Pero cuando las trasposiciones paternas y las ilusiones juveniles han sido vencidas, o por lo menos, están en sazón de vencimiento, entonces conviene hablar del problema de la oposición y del inconsciente colectivo. Aquí nos encontramos ya fuera del radio en que valen las ideas de Freud y de Adler. Ya no nos ocupa la cuestión de cómo podemos eliminar todo aquello que impide a un hombre el ejercicio de una profesión o del matrimonio o de cualquiera otra cosa que signifique ampliación de la vida; sino que nos hallamos frente al problema de encontrar un sentido que haga posible la continuación de la vida, en cuanto que ésta ha de ser algo más que simple resignación y lastimera retrospección. Nuestra vida es como el curso del Sol. Por la mañana el Sol va ganando fuerza, y llega radiante y ardiente al cenit del mediodía". *44, pp. 93-94.*

Así, *"Todo lo humano es relativo, porque todo descansa en oposición interna, puesto que todo es fenómeno energético.* Pero la energía se basa, necesariamente, en una oposición preexistente, sin la cual no puede haber energía alguna." Aquí nuevamente plantea el equilibrio que da la oposición puesto que los valores encontrados en este proceso son los valores que definen en dicho juego al propio sí mismo como lo comprendió también Nietzsche. El conservar los valores y reconocer sus contrarios le da la posibilidad del conflicto, disensión consigo mismo, de equilibrio, enfermedad, rigidez, petrificación, limitación, inadaptabilidad o la verdad y convicción de vida. Cuando para el hombre el encuentro de valores es mayor a su comprensión intelectual o emocional (moral) se retrae y retrocede (se reprime) según Jung, para buscar en tiempos pasados elementos y equilibrio que le permitan dar respuesta a su conflicto y, trata de aplicarlos. Esto es lógico y posible porque los regresos y las crisis son parte de la evolución y maduración parte de ese equilibrio, haciendo de las dos capas del inconsciente, (la personal y la colectiva) partícipes activas, ya que colaboran a mediar entre la conflictiva interna y externa al problema sumando cualidades de solución y representación, expresando y formulando estados psicológicos que construyen y mantienen este estado homeostático. Esto no requiere ni necesita sustitución por leyes psicológicas ajenas a la experiencia individual sino conformación individual en la vida y en la obra de cada uno. "Hay que buscar, pues, un camino que abra la comunicación entre la realidad consciente y la inconsciente". *44, pp. 96, 99.*

Continuando con la idea de que el inconsciente es una guía humana de equilibrio, se ha dicho que "en todos los casos ordinarios, lo inconsciente es desfavorable o peligroso, porque estamos en desacuerdo con él y, por lo tanto, en oposición con nuestros instintos (los instintos son arquetipos)...Lo inconsciente ofrece, incluso, posibilidades que están completamente cerradas a la consciencia; porque lo inconsciente dispone de todos los contenidos psíquicos subliminales, de todo lo olvidado y descuidado, y además de la sabiduría que la experiencia de innumerables milenios ha depositado en las vías del cerebro humano...Lo inconsciente está constantemente en acción y crea con sus materiales combinaciones que sirven para determinar lo futuro. Crea combinaciones subliminales, prospectivas, lo mismo que nuestra conciencia; sólo que las combinaciones inconscientes superan notablemente a las conscientes en finura y amplitud. Lo inconsciente puede, por lo tanto, ser también a su modo un guía para el hombre". *44, pp. 138-139.* Siendo así el inconsciente, un depósito energético medular para la psicoterapia.

"...la neurosis es la señal de que en lo inconsciente existe un depósito lleno de energía, una especie de carga que puede explotar...Pone en movimiento algo interior e invisible. Muy probablemente es algo que más o menos tarde saldría a la luz espontáneamente; pero también podría suceder que no saliera nunca". "La técnica analítica tiene el interés y la misión de buscar, encontrar y descubrir lo inconsciente en las personas, sean aparentemente adaptables, normales o con síntomas neuróticos, incluso aquellas que bajo este rubro, parecen normales pero que pueden guardar en su comportamiento aparentemente adecuado una psicosis latente, o a los enfermos enajenados o psicóticos. Este estudio debe ser muy cuidadoso porque representa un arma de doble filo; el analista debe ayudarse de experiencia, habilidad, y observación de símbolos expresados para tratar de no tropezar con la torpeza, falsas concepciones, interpretaciones arbitrarias, etc. reparando siempre en las correspondencias cuerpo-alma de una misma existencia". *44, pág. 136.*

Así entonces, "el *tratamiento práctico* se rige por los resultados terapéuticos logrados". Y el resultado puede surgir en cualquier grado del tratamiento, independientemente de la gravedad o duración del padecimiento. Y viceversa, el tratamiento de un caso grave puede durar mucho tiempo, sin alcanzar grados superiores de modificación, ni necesitar alcanzarlos. Hay muchos relativamente que, aún después de haber llegado al resultado terapéutico, recorren, para afianzar su propia evolución, otros grados de la modificación psíquica. Por consiguiente, no hace falta que un caso sea grave para tener que recorrer todo el desarrollo". *44, pág. 139.* "...la posibilidad psicológica de evolución en el hombre no está reservada para individuos especialmente dotados. En otras palabras: para recorrer una evolución psicológica extensa, no se necesita ni una inteligencia especial ni especiales talentos, porque en esta evolución las cualidades morales pueden servir de complemento, si la inteligencia no es suficiente. Pero en todas las circunstancias, sólo alcanzan un grado superior de diferenciación aquellos hombres que de suyo tienen disposiciones y vocación para ello". *44, pág. 139-140.*

4.3.3 El sentido del aislamiento, un reflejo social del nivel de autoestima del individuo enfermo.

Relativo a lo anterior, el ambiente que social e indirectamente rodea al individuo enfermo da otro matiz. Weinberg, planteando algunos desórdenes del comportamiento pero refiriéndose más de lleno a los trastornos psicóticos, sugiere por ejemplo, que "el aislamiento, *per se* no es suficiente; sino que lo significativo es el sentido del aislamiento, en cuanto que se refleja en la autoestima del individuo. Él considera el proceso como aquel en que el individuo: *a)* rechaza su propia imagen pero busca ser aceptado tanto por sí mismo como por otros; *b)* no puede comunicar sus conflictos o no tiene a nadie a quien descubrirlos; *c)* recurre al alejamiento como una medida de autoprotección. Basa esta descripción del proceso, en su estudio de esquizofrénicos de tipo "transitorio " y de "reacción". Opina que el esquizofrénico transitorio resiste o lucha contra la disminución de la autoestima, mientras que el esquizofrénico en proceso lo acepta. Es posible que éste último pase por la misma crisis que el primero, pero en una etapa más temprana de la vida y se aísla más pronto o a una edad más joven"..."El aislamiento es, tal vez, importante como un medio de romper la comunicación con el mundo externo, en particular con el mundo social; también puede ser el resultado de la pérdida de la capacidad para comunicarse, por otras causas, tales como deficiencia en la aptitud para desempeñar un papel. Wienberg incluye dos conceptos importantes en su formulación. Uno es el defecto en la comunicación y el otro la pérdida de la autoestima. Cada vez más se reconoce que estos factores son significativos en los trastornos emocionales. En otro trabajo, Weinberg define la conducta desordenada como un fracaso en el aprendizaje social, que resulta de las obstrucciones en la comunicación y la participación social. El desempeño de roles es la base de la comunicación; es la habilidad de ocupar la posición de otro, de comprender su punto de vista y de verse uno mismo como lo ven los demás. El grado en que uno ha desarrollado la capacidad de desempeñar funciones, indica el grado de conducta adecuada. El individuo puede juzgar y responder a las actitudes reales de otra persona, también puede controlar y revisar su conducta de la misma manera. Su conducta es realista, porque responde a las actitudes que realmente existen en la otra persona y que no son imaginarias; el desempeño de papeles como un proceso de adaptación capacita al individuo para regular su conducta, de acuerdo con las demandas y expectativas de otras personas. Es, por tanto, la base para

el aprendizaje social, el medio por el cual el individuo llega a conocer y es capaz de adquirir las actitudes, los valores y las normas de conducta de su sociedad y de su cultura". *53, pp. 96-99.*

"Los datos estadísticos sobre la clase social origen de los trastornos de la personalidad, han llevado a la proposición de una teoría de "corriente social" de la psicosis, especialmente la esquizofrenia. De acuerdo con esta teoría, el individuo inadaptado se desliza o se filtra hacia los niveles socioeconómicos inferiores antes de convertirse abiertamente en psicótico... El medio cultural del individuo influye claramente en los trastornos emocionales que padece". Es aquí donde se puede citar el medio social moralizante que dirige en buena parte los regímenes espirituales y emotivos de un grupo. "Los efectos de los factores sociales y culturales parecen operar influyendo sobre el concepto que el individuo tiene de sí mismo y, por ende, sobre su autoestima. El individuo tiende a aceptar la definición pública o social de sí mismo. Este proceso y condición de subestimación propia y pérdida de autoestima es la esencia del trastorno emocional". *53, pp. 100-101.* Sin duda, éstos no son los únicos transtornos ni predisposiciones a que la personalidad y el carácter individual se enfrentan cuando una afectividad lastimada y una estructura interna al yo permiten, en su evolución, una devaluación de los centros emocionales psicodinámicos. Como se observa a través de la historia, las enfermedades clínicamente psicopatológicas y los malestares existenciales en general, en su expresión, develan e incluso exacerban en grados diversos, la intensificación de las mediaciones internas del yo consigo mismo (integralidad), el cual pretende resolver necesidades previas, las cuales anteceden a la prioridad básica de afecto, y quienes pretenden dar y obetener respuestas enfrentándose a un mundo que las leé a partir de su cualidad, desmembrando a sú vez, como si fuese más que una necesidad, una fijación antropológica o arquetípica, los diversos niveles que, de manera paralela e inseparable, necesitan confrontar desde su intimidad, desde su consciencia e inconsciencia, para dar imagen y símbolo a cada estructura de pensamiento y emocionalidad que perfilan la vida del yo.

4.4 Autoestima disminuida y patología.

Es sabido que la cultura de un pueblo está fundamentada en los significados que dan sentido de vida a una comunidad y que se conocen como valores. Desafortunadamente, dado el recorrido histórico, las necesidades de vida y las formas adoptivas de resolución de las mismas, el hombre ha ido aprendiendo a temer más que a desear el crecimiento personal y osar, tendiendo así a estar más influido por el deseo de evitar el dolor que de experimentar la alegría. Ejerciendo sobre él lo negativo más poder que lo positivo. Cuando alguien se vuelve adicto al alcohol, a las drogas o a relaciones destructivas por ejemplo, la intención inconsciente invariablemente es aliviar la ansiedad y el dolor íntimamente sentidos. Un individuo, cuando se vuelve adicto a tranquilizantes y calmantes también, de los "enemigos" de los que intenta huir, son el temor y el dolor. Y cuando los medios elegidos le no funcionan y empeoran sus problemas, entonces se vé impulsado a tomar cada vez más del veneno que le está matando, para tratar de amortiguar el dolor primero, y la frustración y dolor renovados consecuentes por la no resolución de los mismos y las problemáticas adquiridas a partir de este esfuerzo. Al igual que no se puede comprar la felicidad con relaciones nocivas, tampoco se puede conseguir la propia autoestima con la bebida, la droga o el autoengaño porque son prácticas que subrrayan y evocan odio hacia el sí mismo. Si el individuo no cree en sí mismo, en su capacidad y en su bondad, el universo se convierte en un lugar atemorizante. Dado que el humano es un ser naturalmente social, necesita y se alimenta entre otras cosas de algún grado de estima y atención de los demás. El deseo de "agradar" (y consecuentemente de evitar la desaprobación) puede, sin embargo, conducir al individuo a hacer cosas que *traicionen* su propia estima. De igual manera es un ser conceptual, ésa es precisamente su naturaleza y no puede funcionar si no es así. Necesita, requiere de valores que guíen sus acciones, de principios que guíen sus vidas y den cuerpo a la vivencia indivudual y de grupo en forma coherente y afable. Sus normas pueden ser apropiadas o no para lo que su vida y bienestar requieren, pero es imposible vivir sin normas de ningún tipo. Conocido es el caso de Summerhill; incansablemente se le ha discutido por los alcances fatales que produjo la aprobación y manutención de un aprendizaje y comportamiento sin límites o principios dirigidos. Bien se sabe que la muerte de la propia hija del autor bajo el suicidio, ha puesto de manifiesto que algo, en su desarrollo desbordado no funcionó para ninguna de las partes. Sin pretender ser parcial, el

enunciado que indaga de igual forma la vida del yo que se desmembra en sí mismo y vive muerto en vida, parece preocupar en el mismo marco teórico que el caso anterior.

Sullivan considera que el individuo hipocondriaco por ejemplo, se manifiesta somatizando como una particular forma de operación de seguridad ante los grados fuertes de ansiedad e incredulidad internas; en él, la preocupación mórbida de su cuerpo, sirve como una distracción de sus situaciones interpersonales estresantes. El hipocondriaco por ende es un ser que tiene gran dificultad para obtener una satisfacción genuina. Este cuerpo neurótico es un ejemplo de la negación al pensamiento, a la concientización. Branden redondea esta idea afirmando: "La autodestrucción es un acto que se realiza mejor en la obscuridad". *7, pág. 53.*

En el libro *Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas*, de Gilbert Tordjman (1976), Paúl Válery indica en su introducción: "La maladie nést rien, tout dépend de l'hospitalité que vous lui donnez et de l'écho qu'elle trouve en vous", (La enfermedad no es nada, todo depende de la hospitalidad que usted le dé y del eco que ella encuentre en usted). *62, pág. 9.* Su autor, médico preocupado por la sintomatología de los procesos psíquicos, opina que "la toma de conciencia de la imagen del cuerpo es resultado de múltiples informaciones y, principalmente, experiencias sensibles. Desarrollamos la consciencia de nuestra imagen corporal a través del dolor, la enfermedad, la experiencia erótica y el esfuerzo físico. La imagen se construye por un acto psíquico doble: el reconocimiento de *nuestro propio cuerpo*, y el del *cuerpo del otro*". *62, pág. 40.* "El síntoma no sólo puede ayudarnos a dibujar mejor la estructura de personalidad del paciente, sino también su relación con su entorno inmediato. La fatiga no es vivida de la misma forma si el entorno la acepta o si la rechaza. La misma actitud del médico puede contribuir a modificar la expresión y las cualidades del síntoma...El ser humano en su integridad es afectado por su vida de relación... Cuando el alma está en sordina, el cuerpo grita. El miedo, la angustia y el estrés de la vida moderna generan jaquecas, dispepsias, trastornos respiratorios, insomnios, fatigas, ...contribuir a la recuperación de sensaciones y el sentido del tiempo presente, la conciencia de la realidad y la pérdida armonía con el mundo...". *62, pág. 44.*

4.4.1 Inseguridad ontológica y enfermedad: una relación de discontinuidad en la identidad del yo perpetrada a través de la consciencia de sí.

El doctor R. D. Laing (1960), en su libro *El yo dividido,* sostiene que para poder obtener una comprensión de la consciencia de sí, es necesario observar que el individuo enfrenta como cuestión capital, una posición existencial básica que es sinónimo de una inseguridad ontológica, cuya naturaleza esquizoide es parcialmente expresión directa y ocasión de su inseguridad ontológica así como un intento de superarla, es decir, que este intento de defenderse a sí mismo contra aquellos peligros para su ser, es consecuencia de no haber alcanzado un sentimiento seguro de su propia identidad. Esta consciencia de sí en el individuo ontológicamente inseguro desempeña un doble papel; "1) percatarse de sí mismo y saber que otras personas se percatan de él son medios de asegurarle a él que existe, y también que existen los demás". "Kafka lo demuestra claramente en su cuento titulado "*Conversación con el suplicante*": el suplicante parte de la posición existencial de inseguridad ontológica. Declara: "En ningún momento he llegado a convencerme, desde dentro de mí mismo, de que estoy vivo. La necesidad de alcanzar una convicción de su propio estar vivo y de la realidad de las cosas es, por tanto, el problema básico de su existencia. Trata de alcanzar tal convicción esforzándose por sentirse a sí mismo como un objeto en el mundo real; pero, como *su* mundo es irreal, debe ser un objeto en el mundo de algún otro, pues los objetos para las demás personas parecen ser reales, y aún serenos y bellos. Por lo menos, "...así debe ser, pues a menudo oigo hablar de ellos a la gente como si lo fueran". De ahí que haga esta confesión "...no te enfades si te digo *que el propósito de mi vida es que la gente me mire*" (cursivas Laing)". *46, pág.104.*

"Otro factor es la discontinuidad en el yo temporal. Cuando existe una incertidumbre respecto de la identidad en el tiempo, hay una tendencia a confiar en los medios espaciales para identificarse uno a sí mismo. Quizá esto explique en cierta medida la importancia frecuentemente preeminente que para la persona tiene el ser *vista*. Sin embargo, a veces puede depositarse la mayor confianza en

percatarse de uno mismo en el tiempo. Esto ocurre especialmente cuando el tiempo se experimenta como una sucesión de momentos. La pérdida de un tramo de la serie lineal temporal de momentos, por descuido de la atención al propio yo-tiempo, puede sentirse como una catástrofe. Dooley (1941) nos da varios ejemplos de este temporal percatarse de sí mismo, que surge como parte de la "lucha de la persona contra el miedo a la extinción" y de su intento de preservar su integridad "contra las amenazas de ser tragado, aplastado, de perder...su identidad...". Una de sus pacientes dijo: "Me olvidé de mí misma en el Carnaval del Hielo, la otra noche; me absorbí tanto contemplándolo, que olvidé la hora que era, y quién era yo, dónde me encontraba. Cuando de pronto me percaté de que no había estado pensando en mí misma, sentí un miedo de muerte. Me llegó el sentimiento de irrealidad. No debo olvidarme de mí misma ni un solo minuto. Vigilo el reloj y me mantengo atareada, pues de otra manera no sabré quién soy".

2). En un mundo lleno de peligros, ser un objeto potencialmente visible es estar expuesto al peligro de manera constante. Entonces, la conciencia de sí puede ser un percatarse de sí mismo lleno de aprensión, como si estuviese potencialmente expuesto al peligro por el simple hecho de ser visible a otros. La defensa evidente contra tal peligro es hacerse a sí mismo invisible de una o de otra manera. En un caso real, la cuestión es necesariamente compleja siempre. El suplicante de Kafka convierte en la finalidad de su vida el lograr que la gente lo mire, porque con ello mitiga su estado de despersonalización, irrealidad y muerte interior. Necesita que otras personas lo experimenten como una persona real viva, porque nunca ha llegado a estar convencido, desde dentro de sí mismo, de estar vivo. Esto, sin embargo, envuelve una confianza en la cualidad benigna de la aprehensión que la otra persona tiene de él, que no siempre existe. En cuanto se toma consciente de algo se vuelve irreal, aunque "siempre sentí que hubo un tiempo en que ellos (los otros) fueron reales y ahora se están desvaneciendo". No debe sorprendernos encontrar que tal persona habrá de experimentar, en cierta medida, desconfianza respecto de la conciencia que de él tienen otras personas. ¿Que pasaría, por ejemplo, si después de todo tuviesen la misma "consciencia fugitiva" de él que él tiene de ellos? ¿podría él confiar más en su conciencia que en la suya propia para obtener la convicción de que estaba vivo?". *46, pp. 104-105.*

"...el yo teme, y a la vez suspira, por un real estar vivo. El yo teme volverse vivo y real, porque teme que al hacerlo se eleve a la potencia inmediatamente el riesgo de aniquilación. La "conciencia de sí" está envuelta en esta paradoja"..."Ahora bien, alguien que se funde con las demás personas con excesiva facilidad y tiene miedo a perder su identidad por ello, utiliza la conciencia que tiene de su yo como un medio de permanecer aparte y alejado. La conciencia de sí es aquello en lo que se confía para ayudar a sustentar la precaria seguridad ontológica del individuo. Esta insistencia en percatarse, especialmente en percatarse del yo, se ramifica en muchas direcciones. Por ejemplo, mientras que el histérico parece complacerse en ser capaz de olvidar y en "reprimir" aspectos de su ser, el individuo esquizoide trata característicamente de lograr que su percatarse de sí mismo sea lo más intenso y lo más amplio posible. Sin embargo, se ha señalado cuán cargado de hostilidad es el auto-escrutarse a que el individuo esquizoide se sujeta a sí mismo. El individuo esquizoide (y esto puede decirse con mayor razón del esquizofrénico) no se calienta al Sol de un amoroso mimarse a sí mismo. Muy impropiamente, el auto-escrutarse es considerado como una forma de narcisismo. Ni el esquizoide ni el esquizofrénico son narcisistas en este sentido. El individuo esquizoide vive bajo el sol negro, el ojo maligno de su propio escrutarse. El resplandor de su percatarse de sí mismo mata su espontaneidad, su frescura; destruye toda alegría. Todo se marchita bajo sus rayos. Y sin embargo, aunque en el fondo *no sea* narcisista, está compulsivamente preocupado con la constante observación de sus propios procesos mentales y corporales. Para decirlo en el lenguaje de Federn, catectiza su yo-en-cuanto-objeto como *mortido*. Algo semejante, aunque en términos diferentes, dije antes cuando afirmé que el individuo esquizoide despersonaliza su relación consigo mismo. Es decir, transforma la viviente espontaneidad de su ser en algo muerto y sin vida, al inspeccionarlo. También hace lo mismo a otros, y teme que se lo hagan a él (petrificación). Nos hallamos ahora en situación de indicar que aunque no *teme* estar muerto y sin vida -como dijimos, teme estar realmente vivo- también teme *no* seguir teniendo conciencia de sí mismo. Percatarse de su yo es todavía una garantía, una seguridad de su existencia continuada, aunque quizá tenga que vivir una muerte-en-vida. La conciencia de un objeto amengua su peligro potencial. Así, la conciencia es un tipo de radar, un mecanismo para escudriñar. Puede sentirse que el objeto está dominado. Como un rayo mortal, la conciencia tiene dos propiedades principales: su poder de petrificar (de convertir en piedra: de

convertirse a sí mismo o al otro en cosas); y su poder de penetrar. De tal modo, si es en estos términos como se experimenta la mirada de otros, hay un constante temor a ser convertido en la cosa de algún otro, a ser penetrado por él, y un sentimiento de estar sujeto al poder y al dominio de algún otro. La libertad, entonces, consiste en ser inaccesible. La persona "consciente de sí" está atrapada en un dilema. Quizá *necesite* ser vista y reconocida, a fin de mantener su sentimiento de realidad y de identidad. No obstante, al mismo tiempo, el otro representa una amenaza a su identidad y realidad". *46, pp. 108-109.*

Freud en *"Beyond the plausure principle"* de 1920 (*ver 46*), hace una propuesta de este juego mental; dice por ejemplo, que un niño, a través del juego, puede participar de esta desaparición personal cuando angustiado, porque su madre lo ha dejado solo durante un período largo, descubre cómo por medio de algunos de sus movimientos, como el agacharse o moverse de lado, su imagen puede aparecer y desaparecer a través de un espejo (que obviamente, no llega hasta el suelo). Haciendo que su imagen salga del espejo; encuentra un método de hacerse desaparecer a sí mismo. Bajo la misma representación, el niño puede jugar a desaparecer también a su madre. Freud opina que ambos ejemplos deben entenderse como intentos del yo para dominar la angustia que una circunstancia como ésta puede promover sobre todo cuando evoca peligro, repitiéndose una y otra vez en el juego infantil. "Si es así, el miedo a ser invisible, a desaparecer, está estrechamente asociado al temor de que su madre desaparezca. Al parecer, la pérdida de la madre, en una determinada etapa, amenaza al individuo con la pérdida de su yo. La madre, sin embargo, no es simplemente una *cosa* que el niño puede ver, sino una *persona* que ve al niño. Por tanto, yo sugiero que un componente necesario en el desarrollo del yo es la experiencia de uno mismo, como una persona, bajo la mirada amorosa de la madre. El niño común vive contínuamente bajo la mirada de adultos. Pero ser visto es simplemente una de las innumerables maneras en que se presta atención al ser total del niño. Se le atiende cuando se descubre su presencia, cuando se le mima, se le arrulla, se le abraza, cuando se le tira al aire, cuando se le baña: se manipula su cuerpo hasta un grado que no volverá nunca a repetirse. Algunas madres suelen reconocer a los procesos "mentales del niño", y responder a ellos, pero no pueden aceptar reactivamente su concreta realidad corporal y viceversa. Puede ser que una *falla en la reacción* al niño de parte de la madre, en cuanto a uno u otro de los aspectos del ser del niño, tenga importantes consecuencias. En el ejemplo visto del niño que pudiese observar "dos yos", su propio yo real fuera del espejo era el que pudiéramos pensar que sería más fácilmente identificado con su madre. Esta *identificación del yo con la fantasía de la persona por la cual uno es visto*, puede contribuir decisivamente a formar las características del yo que observa...El individuo tiene ahora un observador perseguidor en el meollo de su ser....Al ocupar el lugar del yo que observa, de él mismo fuera del espejo:..Si esto ocurre, conserva su conciencia de sí mismo como objeto a ojos de otro al observarse a sí mismo como el otro: presta al otro sus ojos, a fin de poder seguir siendo visto, y luego se convierte en un objeto a sus propios ojos. Pero aquella parte de sí mismo que lo mira y lo ve, ha desarrollado los rasgos persecutorios que él ha llegado a sentir que la persona real fuera de él. El juego del espejo puede tener variantes peculiares. El comienzo manifiesto de la enfermedad de un hombre puede ocurrir fácilmente cuando al mirarse en un espejo ve a otro en él, que aunque de hecho, es su propia imagen, "él" se convierte en su "yo alienado". *46, pp. 112-114.*

Laing expone en forma muy atinada este proceso en *El yo dividido.* El trabajo del yo para hacerse desaparecer y regresar de nuevo a *sí mismo* tiene un significado semejante al de su otro juego, el de "simbólicamente" hacer desaparecer y reaparecer a sí y a los otros. Desde luego, la necesidad que tiene de ser percibido, no es un asunto puramente visual. Se extiende a la necesidad general de que otro respalde, confirme la presencia del sí mismo, de que reconozca su existencia total; a la necesidad, en efecto, de ser amado. Así pues, los individuos que no pueden alimentar desde sí mismos el sentimiento de su propia identidad o que no poseen la íntima convicción de estar vivos (como el suplicante de Kafka), pueden sentir que son personas vivas reales únicamente cuando otros las experimentan en cuanto tales. La necesidad sentida del yo de ser visto significa que éste se sabe y se asume como un ser reconocido por los demás. Necesita la confortación tangible de la presencia de otras personas que le sepan y le conozcan, en cuya presencia sus propias incertidumbres acerca de lo que es pueden apaciguarse transitoriamente.

Sin embargo, la patología responde también a otras relaciones. "...¿qué se entiende por angustia?. El existencialista suele. declarar que el hombre es angustia. Esto significa que el hombre que se compromete y que se da cuenta de que es no sólo el que elige ser, sino también un legislador, que elige al mismo tiempo que a sí mismo a la humanidad entera, no puede escapar al sentimiento de su total y profunda responsabilidad. Ciertamente hay muchos que no están angustiados; pero nosotros pretendemos que se enmascaran su propia angustia, que la huyen; en verdad, muchos creen al obrar que sólo se comprometen a sí mismos, y cuando se les dice: pero ¿si todo el mundo procediera así? se encogen de hombros y contestan: no todo el mundo procede así. Pero en verdad hay que preguntarse siempre: ¿qué sucedería si todo el mundo hiciera lo mismo?". *59, pp. 21-22.* Sin embargo, Kierkegaard opina que aún cuando la angustia se enmascara, aparece. Es esta angustia a la que le llama la angustia de Abraham. No se puede determinar el valor de un afecto si no se ha hecho precisamente un acto que lo ratifique y lo defina. Además como existe una exigencia interna de justificar este afecto, se encuentra encerrado en un círculo vicioso. "Un hombre que se compromete en la vida dibuja su figura y, fuera de esta figura no hay nada". *59, pp. 40-41.*

Sartre (1948) en cambio, opina que el hombre es la suma, la organización y el conjunto de las relaciones que construyen su serie de empresas. Subrraya la subjetividad ("Pienso, luego soy") tratanto de encontrar como última significación la busqueda de la libertad; "Kant declara que la libertad se quiere a sí misma y quiere la libertad de otros". *59, pág. 58.* "Lo que tiene importancia es el compromiso total, y no es un caso particular, una acción particular lo que compromete totalmente". *59, pág. 43.*

El humanismo puede entenderse como una teoría que toma al hombre como fin y como valor superior (el universo de la subjetividad humana). En la trascendencia como constitutiva del hombre (presente en el universo humano), donde no hay otro legislador que él mismo. No volviendo hacia sí sino hacia fuera buscando sus fines, como realizaciones de liberación (manifiestamente). Y dentro del tema liberal está el hincapié sobre la dignidad humana. Este sentido de la "condición humana" Sartre lo expresa de la siguiente manera: "El hombre se presenta como una elección por realizar"..."Es ante todo su existencia en el momento presente y está fuera del determinismo natural; no se define anticipadamente a sí mismo sino en función de su presente individual". *59, pág. 72.*

Cuando habló sobre el análisis psicológico de los fenómenos morales, Wilhelm Dilthey (1949), dijo en su libro: *"Historia de la filosofía", (pág. 163)*: "Se proponía este análisis derivar el juicio ético, valedero con independencia del resultado de la acción, de procesos psicológicos cuyos supuestos se hallan en los sentimientos de simpatía, en la ligazón afectiva entre los hombres y en la tendencia hacia el bienestar general". Entre otras cosas opina que con independencia de la conciencia moral respecto de premios y castigos, el criterio del juicio ético se halla en el criterio que se basa en la vida misma de la naturaleza humana, siendo naturalmente lo moral no por convención social sino por un juicio de valor acerca de la índole de las acciones propias y ajenas y hallándose su origen en la capacidad de convertir las afecciones en objeto de la reflexión. Todavía hoy, éste y otros atributos subjetivos relativos a las funcionalidades del yo en los caracteres de "normalidad y patología psíquica", que dan fe sobre la afectividad en la existencia o vida integral individual, siguen puestos sobre los recuadros psicológicos que buscan promover empíricos que concreticen aproximaciones a las cualidades de la vivencia del yo y su abordaje a través de la consciencia con la ayuda de los "juicios de pensamiento (de valor)", que enlacen y corroboren el trabajo del análisis conjunto en psicoterapia.

Referencia Bibliográfica Capítulo 4.

1. 7, pág. 34.
2. 7, pág. 31.
3. 7, pp. 34-35.
4. 7, pp. 61-62.
5. 27, pp. 95-96.
6. 27, en 343 corresp. a 96-97.
7. 27, pág. 97.
8. 27, pág. 60.
9. 27, pp. 61-63.
10. 27, pág. 64.
11. 27, pág. 59.
12. 27, pág. 142.
13. 27, pág. 144.
14. 27, pág. 159.
15. 27, pág. 161.
16. 27, pág. 160.
17. 27, pág. 162.
18. 27, en 345 corresp. a pág. 162.
19. 27, pp. 162-163.
20. 27, pág. 164.
21. 27, pág. 165.
22. 27, pág. 166.
23. 27, pág. 167.
24. 27, pág. 168.
25. 27, pág. 242.
26. 27, pág. 243.
27. 27, pág. 244.
28. 27, pp. 290-292.
29. 27, pp. 292-293.
30. 27, pág. 294.
31. 27, pág. 295.
32. 7, pág. 64.
33. 40, 1992.
34. 27, pp. 299-301.
35. 27, pág. 303.
36. 27, pp. 304-305.
37. 27, pág. 305.
38. 13, pág. 45.
39. 13, pág. 46.
40. 13, pp. 46-47.
41. 13, pp. 48-49.
42. 44, pág. 83.
43. 44, pp. 87-88.
44. 44, pp. 88-89.
45. 44, pp. 91-92.
46. 44, pp. 90-91.
47. 44, pág. 92.
48. 44, pp. 93-94.
49. 44, pp. 96, 99.
50. 44, pp. 138-139.
51. 44, pág. 136.
52. 44, pp. 139.
53. 44, pp. 139-140.
54. 53, pp. 96-99.
55. 53, pp. 100-101.
56. 7, pág. 53.
57. 62, pág. 9.
58. 62, pág. 40.
59. 62, pág. 44.
60. 46, pág. 104.
61. 46, pp. 104-105.
62. 46, pp. 108-109.
63. 46, pp. 112-114.
64. 59, pp. 21-22.
65. 59, pp. 40-41.
66. 59, pág. 58.
67. 59, pág. 43.
68. 59, pág. 72.

CAPITULO V.

5.1 Yo e individuo.

En su libro *El yo y el sí mismo (1969)*, Aída Aisenson Kogan, dice que el yo percibe, necesita, recuerda, desvía, explora, demora y está sediento siempre de estímulos nuevos que persigue. De igual forma, "los modos de funcionamiento del yo son tres: concientes, preconcientes e inconcientes". *2, pág. 43.* Al iniciarse el interés y estudio por el yo, "el psicoanálisis prestó principal atención a los mecanismos de defensa manifestados como resistencias en el curso de sesiones de tratamiento". Estos estudios cobraron especial impulso en la década de los treinta, básicamente con los trabajos de Anna Freud y de Wilhelm Reich. Asimismo, años después, se concedió importancia "a las funciones yoicas de adaptación al medio,... y este desarrollo permitió, según lo señala René Spitz, una mejor discriminación entre los conceptos de yo y de sí mismo". *2, pág. 44-45.* Existen varios estudios que participan de una definición progresiva de las diferencias conceptuales entre el Yo y el *Self*. Está "un estudio completo del rol del Yo en la adaptación, de sus aparatos y funciones (Hartmann, 1939), de los hallazgos en los procesos intrasistémicos y los conflictos (Numberg, 1931), de la diferenciación entre la función organizadora (Hartmann, 1939), la de síntesis (Numberg, 1931) y la función integrativa del Yo (Kris, 1956)". Bajo este contexto, menciona la obra de Jacobson (1954) en relación con sus hallazgos en análisis de adultos y psicóticos citada por René Spitz en 1960 (en su libro *No y sí*, en la pág. 108). *2, pág.145.* En cuanto al self agrega: "En verdad, del sí mismo ha habido escasa teorización psicoanalítica, y aunque esta situación se ha atenuado un tanto en las dos últimas décadas, sigue siendo cierto, en buena medida, lo que sostiene el psicólogo canadiense D.C. Levin: que el sí mismo permanece más bien como un factor implícitamente reconocido en las reglas técnicas, en la tradición oral y en la presentación de casos". Para la psicología del yo, ha resultado "capital la obra de Heinz Hartmann, quien junto con sus colaboradores, en particular E. Kris, R. M. Loewenstein, D. Rapaport y M. Gill, elaboró la teoría de la autonomía del yo, estudiando el origen y destacando la importancia de las funciones yoicas adaptativas.

Otto Fenichel (1957, *ver 2*), resume las funciones que le eran atribuidas al yo por el psicoanálisis ortodoxo; dice: 'el yo procede selectivamente, tanto en su función de recepción de las percepciones como en la de permitir a los impulsos alcanzar la motilidad. Opera como un aparato inhibidor que controla, mediante esta función inhibitoria, la posición del organismo en el mundo externo. [...] El yo crea aptitudes que le confieren la capacidad de observar, seleccionar y organizar los estímulos y los impulsos: las funciones del juicio y la inteligencia. Desarrolla también métodos para impedir a los impulsos rechazados el acceso a la motilidad, utilizando cantidades de energía dispuestas para ese fin; es decir, bloquea la tendencia a la descarga y convierte el proceso primario en proceso secundario. Todo esto tiene lugar merced a una organización especial que tiende a cumplir sus diversas funciones con un mínimo de esfuerzo (principio de la función múltiple) (*2, pp. 145-146*)'. Hartmann las integra en un repertorio regido por otra concepción. Según este autor, es fundamental dentro de tal repertorio la relación con la realidad, que el yo verifica, aparte de otros recursos, protegiéndose contra el exceso de estimulación, externa o interna. Ya era reconocida por la orientación ortodoxa,..., la capacitación del yo para postergar la descarga inmediata y ejecutar conductas de rodeo, pero lo que Hartmann puso especialmente de relieve es que estos procesos (lo mismo que otros que subraya: los procesos de síntesis, la integración -diferenciación y cohesión- de las experiencias en el tiempo y en el espacio) no derivan obligadamente de la necesidad de solucionar un conflicto ni son desencadenados por esa señal de alarma que constituye la angustia, sino que proceden de una <<autonomía primaria del yo>>. Ya fisiológicamente el ser humano está preparado para la adaptación, en especial gracias al cerebro, órgano que centraliza el control funcional. Frente al yo freudiano, agente de compromiso, existe, como vio la psicología general, un yo activo que posibilita la finalidad biológica de la acción eficaz". *2, pág. 45.*

Hartmann (1964), opina que el yo proviene de la misma matriz que el ello, pero que no se desprende de él como postuló el psicoanálisis. "De tal matriz derivan los aparatos de autonomía primaria:

percepción, memoria, juicio, lenguaje, locomoción, etc., que son medios esenciales para la adaptación, lo mismo que la capacidad de posponer la gratificación. Todas estas funciones tienen sus raíces en la faz indiferenciada, y luego pasan a ser aparatos yoicos". *2, pág. 46.* Como Freud dijo, el yo puede interpretarse como aparato psíquico total, como un principio de realidad activo, que posee fines propios, diferenciándose del ello por las consecuencia de las defensas en respuesta a la ansiedad, muy distinto de lo planteado por otros teóricos, que plantean, responde a un proceso evolutivo. El yo tiene la capacidad de poner al servicio de sus fines adaptativos, funciones no congénitas resultado de la solución de conflictos; estructuras defensivas y modalidades del instinto, que responden a la importancia de lo que el yo observa y comporta y, que se convierten en parte esencial de su experiencia vivida. En estos casos se da un "cambio de función", ("concepto que Hartmann asimila al de la autonomía funcional de los motivos de Allport"), porque hay también aquí, "una desviación con respecto al objetivo original del comportamiento". Desviación, que resulta más afín con el estilo de vida humana. "Por ejemplo, el amor al orden, al aseo, la puntualidad", que son contrariamente al psicoanálisis, "producto de conflictos primitivos vinculados con las funciones de defecación" y que "pasan a ser rasgos de carácter de índole adaptativa". La intelectualización por ejemplo, "defensa típica de la adolescencia", va desarrollándose y convirtiéndose ("merced al cambio de función") "en un auténtico interés yoico por lo inteligente, de carácter estable. "La negación o la evitación de lo peligroso, pueden también llegar a ser realmente adaptativos, si impulsan a crear condiciones de seguridad nuevas", de igual manera, "el aislamiento posibilita la atención". "El cambio de función es un proceso generalizado; muchas actitudes, intereses o valores del yo reconocen este origen. <<Toda formación reactiva del carácter, originada en la defensa contra los impulsos, se apoderará gradualmente de un caudal de funciones dentro del marco del yo. Como sabemos que los resultados de este desarrollo pueden ser bastante estables, incluso irreversibles en la mayor parte de las condiciones, podemos llamar a estas funciones autónomas, si bien de una manera secundaria>>. El cambio de función reviste, pues, un alto valor en el desarrollo del yo". *2, pág. 49.*

"Anna Freud , en su obra *El yo y los mecanismos de defensa*, había mostrado de manera indirecta cómo ciertos mecanismos de defensa pueden servir a la vez, para la adaptación al mundo exterior". Un ejemplo de ello es la fantasía o la regresión al servicio del yo maduro. Fantasear es igual a explorar dimensiones desconocidas para el yo, que muchas ocasiones tienen una alta relevancia en los significados de la propia existencia individual o de aquella compartida; "esa exploración, libre de los riesgos de la realidad, es un anticipo de la intervención efectiva." El pensamiento es, junto a lo anterior, la "capacidad yoica sin la cual es claramente imposible la adaptación del ser humano a su mundo", implica, fantasía, creación de hipótesis, imaginación como actividades difícilmente discriminables. "Hartmann recuerda con acierto que la aproximación a la realidad se consigue a veces a través de rodeos, como ocurre en el caso del juego infantil, esa actividad de tan poderoso influjo en el desarrollo del hombre". Con respecto a la regresión al servicio del yo, ha sido "Ernst Kris quien la estudió con detenimiento, interesándose especialmente en su vinculación con la tarea artística. Kris considera, al igual que Hartmann, que el estudio del yo debe encararse <<no solamente en relación con los conflictos típicos, sino también en la medida en que las capacidades y funciones del yo emergen de las complicaciones del conflicto y adquieren autonomía. En este sentido, los factores de la personalidad, su dotación innata desempeñan un papel importante...>>. Este autor establece una diferencia entre el pensamiento fantástico y el pensamiento racional. El yo posee energía neutralizada, pero también energía agresiva y sexual. Si, al mismo tiempo, se considera que la fantasía se mueve a lo largo del continuo placer-displacer, se observa que a través de ella se lleva al máximo la descarga de energía no neutralizada, contrariamente a lo que ocurre con el pensamiento reflexivo, que -según afirma Freud- es el que <<sirve en el más alto grado a los intereses del yo autónomo>>. Por este motivo, los fenómenos de regresión se suelen dar en la fantasía y no en el pensamiento reflexivo; es decir, donde más <<se inmiscuye>> el ello es en esa función del yo. Pero tal primitivización, propia también de la embriaguez o de la psicosis, caracteriza igualmente otro tipo de procesos, los procesos creadores, con la importante diferencia de que aquí el yo adaptativo emplea y controla el proceso primario" (que finalmente es útil para el yo). *2, pp. 49, 50-51.* "La interacción es intrasistemática cuando se verifica entre las defensas del yo y los aparatos adaptativos, sea que las primeras contribuyan a fortificar los segundos o que estos aporten recursos a las primeras; y es intersistemática cuando alguna gratificación instintiva cobra un valor yoico de adaptación o, inversamente, cuando factores autónomos tales como la percepción, la inteligencia, etc., se sexualizan o se tiñen de agresión, con lo cual se ponen en contacto con el ello". *2, pág. 53.*

Pero el yo "posee energías propias, derivadas de la neutralización de los impulsos", ya que "incluso posee intereses que no siempre coinciden con los del sí mismo"; el yo busca autoafirmación (es más egoísta), y las "actividades desinteresadas", sociales, de carácter objetivo, son de la persona (sí mismo) no al mero individuo (filósofo francisco Romero). "Juzgo, sin embargo, que las metas más amplias y elevadas que alguien puede proponerse son las emergentes de los estratos centrales de la configuración psíquica de un sujeto, de su modalidad existencial más entrañable, que es su sí-mismo, del que el yo estructural es sólo un instrumento (como lo es también, en cierta medida, del ello). Así, si el interés o placer del yo por su propio funcionamiento no sale de su propia esfera, los intereses éticos, sociales, religiosos, estéticos, ciertos niveles de relación interpersonal en los que entra un genuino respeto, admiración o amor, todo ello corresponde claramente a la esfera del sí mismo". *2, pp. 54.*

"... Tal es precisamente la función del yo, órgano, instrumento, aunque no sólo de adaptación; también puede serlo de consumación de impulsos, y más fundamentalmente, de autorrealización del individuo en cuanto núcleo original, o sea, en cuanto sí-mismo. Pero para Laplanche es inútil y <<hasta falaz>> la distinción establecida entre el yo y el sí-mismo". *2, pág. 59.* "Falta ver el papel de la identificación como base de esta orientación que proyecta al yo fuera del individuo, en lugar de considerarlo como una prolongación de este". Tanto si tomamos en cuenta los *objetos* con los que cabe identificarse, como con el tipo de *proceso* o los *efectos* de la identificación, habrá que llegar, según Laplanche, a su concepción. En cuanto a lo primero, la identificación puede darse con un objeto total o parcial, pero total significa aquí no totalidad percibida sino una respuesta de otro ser humano que sea válida de manera total, y aun cuando resulte parcial la identificación, esa parcialidad no supone necesariamente una parte localizable sino acaso un rasgo de carácter, una modalidad. Si nos referimos al proceso, existen tipos diversos de identificación; por ejemplo: de posición, como en el caso del Edipo, o de introyección a modo de un acto corporal. Si pasamos, por último, a los resultados, hay identificaciones transitorias y otras duraderas, que llevan aparejada una transformación estructural del sujeto. Los tres aspectos, objeto, proceso y resultado se hallan en dependencia mutua, y la génesis del yo supone una identificación <<yoica>> sumamente temprana, porque no podrían funcionar mecanismos tan antiguos como la proyección y la introyección sin un límite: <<quiero meter esto adentro de mí, quiero expulsar esto fuera de mí>>. Probablemente, dice Laplanche, <<la identificación es como una forma que aparece como un límite, con la envoltura de la piel>>"..."Recordemos que lo que interesa es la relación entre la instancia yo y el orden vital; <<junto a esta concepción de yo a imagen de la forma de lo viviente sería necesario no repudiar la otra concepción, la del yo como órgano>> (pág. 114). Esto explica que las funciones vitales, en un comienzo débiles, pueden ser asumidas por el yo. Éste se mantiene vivo por su natural y propio amor; la llamada "catectización narcisista" tiene un carácter fundamental para la autoconservación de cualquier ser humano>>". *2, pp. 61-62.*

"Este último punto resulta sumamente plausible, pero es necesario agregar que no sólo de la autoconservación es órgano del yo, sino también de la autorrealización del potencial individual ...El individuo vivo es el sujeto, dotado de sus rasgos propios -cada ser humano se estructura como una personalidad particular- y en él se diferencia un núcleo de tendencias dirigido hacia la plena actualización de las potencias de esa personalidad: es el sí-mismo; el yo, por su parte, no es objeto sino un grupo de funciones puestas al servicio de la adaptación (la autoconservación), de la evitación de la angustia, del principio del placer (sin desatender por ello el principio de realidad, lo que obliga a veces a desvíos o a compromisos) y del cabal cumplimiento de los rasgos y valores del sí-mismo. Y entre todas estas funciones existe, pese a su diversidad y contraposiciones, unidad sincrónica y continuidad diacrónica, esto es, identidad". Daniel Lagache (1961) en *"La psychanalyse et la structure de la personnalité"*, dice: "corresponde a una auténtica autonomía del yo, al yo "constituyente" y no al meramente "constituido" de las operaciones defensivas, al yo que "pone en juego las formas más elevadas de la actividad conciente, la atención y la reflexión, el juicio y la voluntad. La autonomía es aquí intrasistemática, pues se manifiesta aun con respecto a las propias operaciones defensivas: el yo puede objetivarlas, tomar posición al respecto y liberarse de ellas, lo que supone la conciencia, y permite una mayor apertura hacia la realidad objetiva, porque aunque la libertad jamás sea absoluta, aunque no suponga una desestructuración, sino la posibilidad de conectarse con una pluralidad de

estructuras, tanto con la realidad, por ejemplo, como con lo imaginario o lo simbólico, es una energía libre". *2, pp. 62-64.*

"Un punto fundamental que debe ser tomado en consideración es que tanto el yo como el sí mismo son productos de una evolución, de un hacerse a través de una maduración y una actividad". Dos filósofos que coinciden con este juicio son: Louis Lavelle y Ortega y Gasset. Por otro lado, Esther y William Menaker (1970), señalan "que los rudimentos del yo coinciden con el surgimiento de la capacidad de conocer. El yo es conciente, implica pensamiento y don de simbolización"; luego, la capacidad de conocimiento, "que se volvía cada vez más compleja, una indispensable capacidad de reflexión, la conciencia";"...el yo evoluciona: a través de los progresos en las instituciones sociales, en la creación de formas artísticas y en las cualidades que va él mismo adquiriendo. Tales cualidades son una creciente capacidad de empatía, expresividad, destrezas técnicas, sentido del humor, don de juego y satisfacción en la ejercitación de las propias dotes. La evolución social exige la intervención de un yo humano cada vez más logrado, y la evidencia precisamente -pero hay aquí un proceso circular- porque los niveles sociales ya alcanzados fomentan a su vez el mayor refinamiento en las cualidades yoicas. En el fondo, aún la misma naturaleza espiritual del yo resulta ser una exigencia biológica, impuesta por el aumento de conocimiento causal y la limitación, en cambio, de la comprensión del sentido de la vida. Porque existe la necesidad de saber no sólo los porqués sino también los para qué, los hacia dónde, y de allí brotaron las religiones e ideologías, cuyas normas fueron interiorizadas bajo la forma de ideales del yo"..."El advenimiento a la condición de sujeto del ser biológico que se es al nacer constituye una victoria evolutiva (victoria no libre de heridas, muchas veces o seguida de derrumbes otras), en el camino difícil en que se va grabando en ese pequeño animal el orden de la civilización. Para ello ha debido atravesar el <<espacio infinito que separa la vida de lo humano, lo biológico de lo histórico, la "naturaleza" de la "cultura>>. El papel que desempeña el lenguaje es aquí primordial, porque -gran descubrimiento de Lacan- la ley del orden (de la cultura) posee una esencia formal que coincide con la del lenguaje; bajo la ley del lenguaje <<se fija y se da todo el orden humano...>>"..."De hecho, el lenguaje es adquirido con anterioridad a la edad del Edipo; por lo tanto -sostiene Riffiet-Lemaire,...'no se debe entender el complejo en un sentido estrechamente psicológico. Es un fenómeno que puede efectuarse <<por etapas cada vez más constituyentes y decisivas>>, y significa, en esencia, el logro de <<la humanidad del niño al tomar este conciencia de sí y de los demás>>'". *2, pp. 65- 67.*

5.1.1 La conquista de la subjetividad y el lenguaje en el desarrollo yoico.

"La privación que impone la Ley del Padre es el precio que hay que pagar para conquistar la propia subjetividad; la prohibición resulta, así, liberadora: posibilita ser un sujeto dentro de lo social. Claro que el lenguaje conquistado es ya represión del deseo, *representa* al individuo, pero lo aliena, y la verdad representada permanece inconciente. El yo del discurso, -apunta Lacan- indica al sujeto, lo designa, pero no lo significa. En todo el proceso el papel del lenguaje es primordial, porque <<el padre sólo está presente por su ley, que es Palabra>>. En suma, sólo el advenimiento al plano de lo simbólico, que significa el paso de las relaciones duales imaginarias, sin distancia, a las relaciones mediatas, permite que uno no sea el otro, que cada cual halle su lugar en la trama de lo interhumano culturalizado. El niño asumirá así su yo, a través de un proceso que, como lo subraya Althusser, no consiste tan sólo en la cadena de frustraciones biológicas que corren parejas con los estadios oral, anal y genital de la evolución psicosexual, sino en un acceso a la ley, al orden...La consolidación del yo es el resultado de tal inserción...":el proceso tiene antecedentes y además es recurrente "en todos los grados de la realización humana de la persona". Así como "reencontramos ese momento narcisista en el sujeto, en un antes en el que debe asumir una frustración libidinal y un después en el que se trasciende en una sublimación normativa. La conquista de la subjetividad no se logra de un sólo salto, pues, además, ese trascenderse implica también una alienación, tal como la había en la relación dual, pero de otro género. La subjetividad adquirida no es tampoco la verdad del sujeto; la carencia de ser fue sucedida por la adopción de una imagen en identificación con las imágenes de otros (identificación con el padre, por empezar), y por ello, según Lacan, <<debemos comprender el yo, de extremo a extremo, en el movimiento de la alienación progresiva en el que se constituye la conciencia de sí en la fenomenología de Hegel>>....¿Dónde está, entonces, el sujeto verdadero? A mi juicio, podrían interpretarse estos procesos como la ubicación de la autenticidad del sí-mismo;

situada en un delgado filo, la subjetividad individual no se confunde ni con la impulsividad primaria ni con la persona que se adapta, más o menos sana o patológicamente, a la norma social; radica, en cambio, en la *Gestalt* original que se amasa con los materiales, por así decir, provenientes de la vida instintiva y de la formación cultural; es la autocreación de una síntesis personal única.

Otro psicoanalista, que se ocupó especialmente de la infancia, se guía en su análisis de la evolución del yo en los conceptos de relación objetal, que estudia en sus formas más arcaicas. Es René Spitz. Este autor, aparte de establecer la diferenciación entre el sí-mismo y el yo estructural, al que denomina <<Yo>>, incluye también un tercer factor, el <yo>>. Este designa, simplemente, la vivencia que se opone a la del <<no-yo>>, o sea, designa el conjunto de todo lo que *es percibido* afuera, frente al conjunto de lo que *es sentido* adentro ...este *sentido* adentro no deja de recordar el yo trascendental kantiano, que es una impresión constante de autorreferencia, sea cual fuere el contenido de conciencia particular en un momento dado ...El <<yo>> al que alude Spitz surge aproximadamente a los tres meses, como consecuencia de las frustraciones inherentes a la actividad de mamar, para quedar ya establecido con firmeza alrededor de los ocho ...Simultáneamente, se ha ido constituyendo también el sistema del Yo, pues sin las funciones que este ejerce no habría sido posible la diferenciación entre yo y no-yo, entre lo interno y lo externo ...La participación del Yo estructural en este proceso significa que intervienen en él la capacidad de percibir, la memoria, la motricidad, etc., facultades sin cuya integración tampoco es posible -observa Spitz- que se establezcan relaciones objetales. Y en efecto, hacia los ocho o nueve meses no sólo el bebé se halla psíquicamente separado del mundo en torno, ha ido configurando progresivamente las primeras discriminaciones en el núcleo compacto de la inmersión originaria en el mundo, y vive como suyas sus experiencias propioceptivas, sino que establece ya auténticas relaciones de objeto, vínculos con las personas de su medio. Así, tiene ya conciencia de su madre como objeto total, como persona, y no solamente como experiencia parcial de pecho bueno o pecho malo. Falta aún caracterizar el sí-mismo, distinto -según Spitz- tanto del <yo>> como del <<Yo>>, pues constituye la *toma de conciencia* de sí, y supone el saberse como una individualidad que siente y actúa, separada y diferente de los objetos ...la toma de conciencia de sí no constituye un rasgo distintivo de la totalidad del sí-mismo, aunque este la incluye. Para Spitz, el sí-mismo no es una adquisición temprana; no surge antes de los quince meses, porque si bien la conciencia de los propios estados psíquicos es una función del Yo estructural, y este existe ya, como se dijo, desde el tercer mes, sólo un año después se logra la conciencia de sí. Además, circunstancia a la que Spitz concede gran significación, este surgimiento del sí-mismo coincide con la adquisición verbal como gestual, del símbolo de la negación, del <no>>. Su aparición constituye un jalón decisivo en el desarrollo de la personalidad, y se halla ligada con la identificación con el objeto agresor, o mejor dicho, frustrador ...El surgimiento del sí-mismo, tal como Spitz lo interpreta, es decir, como conciencia de sí, supone simultáneamente otro proceso, un <<cambio de función>>, en el sentido que hemos visto a Hartmann". De expresión exclusivamente afectiva (las relaciones de objeto agradables o frustrantes o para el bebé expresadas en principio por gesticulaciones), "pasan a poseer un sentido simbólico cuando se ha adquirido ya la operación mental de la negación". '(<<En las palabras de Kubie (1953), el niño ha adquirido la función simbólica. Creo que el gesto semántico negativo de la cabeza es el indicador visible del hecho de que el niño ha adquirido la abstracción de la negativa o rehusamiento. Esta es la primera abstracción, y su gesto simbólico representa el concepto abstracto de una actitud: "Yo no quiero esto". Como tal, es el primer paso en el camino de una función simbólica mucho más vasta en el campo verbal que comienza en la segunda mitad del segundo año. La importancia que tiene el logro de esta sola y particular abstracción del gesto "no" de la cabeza para el niño se demuestra por el hecho de que se convierte, por así decir, en el *slogan* triunfal de todo el periodo de desarrollo que los psicoanalistas han denominado muchas veces como período negativista del niño (*2, pp. 147-148*)'. *2, pp. 67-71.*

5.1.2 La negación en la evolución social y sentimiento de identidad a través de la conscientización de los intercambios afectivos del yo (sí mismo).

"La negación sería, según Spitz, la primera operación abstracta. En el inconciente no existe el <<no>> como sostenía ya Freud; el <<no>> es una creación del Yo conciente -sistema constituido desde un año antes, aproximadamente, de la aparición de este signo semántico-, puesta al servicio

de la operación de juzgar. ...Factor fundamental para el desarrollo psíquico las experiencias de frustración, experiencias que al ir limitando el narcisismo primario permiten tanto la constitución del yo como la del sí-mismo ('Spitz describe en estos términos todo el proceso: <<El infante se ha convertido de una entidad física separada, en una entidad psicológicamente separada, y por último en una unidad social separada, en una persona, mediante la confrontación del sí mismo con el no-sí mismo, es decir, "los otros". Hay numerosos y notables paralelos entre la ontogénesis del *self y* la de la diferenciación entre el "yo" y el "no yo". En ambos casos la frustración juega un gran papel. Se fuerza al niño a distinguir el "yo" del "no yo" a los tres meses, a causa de la frustración de sus necesidades orales cuando desea el pecho. Igualmente, el niño de quince meses es forzado a diferenciar entre sí mismo y los otros a causa de la frustración impuesta a su volición por el "no" del objeto libidinal. Otro paralelo entre el desarrollo de ambos se hace evidente cuando los consideramos a la perspectiva de la objetivación. Cuando se diferencia el "yo" del "no yo" hay conciencia del "no yo", pero no del "yo". De manera similar, cuando se constituye el objeto libidinal, a los ocho meses, hay una concienciación manifiesta y demostrable del objeto, pero no del *self.* Esta sólo se logra durante los siguientes seis meses, como resultado de los intercambios afectivos en el marco de las relaciones de objeto>> *(2, pp. 147-148)'". 2, pág.71.*

"En este intervalo entre estímulo y reacción se situaría la dimensión humana. Porque no es esclavo de lo perentorio, porque es capaz de tomar distancia frente a sus propias tendencias impulsivas, el hombre -según la conocida frase de Niezstche- es el animal que puede prometer. Puede tenderse hacia el futuro porque se da en él la tolerancia a la frustración, y esto es otro modo de decir autonomía. La conciencia de que uno mismo constituye una entidad separada y capaz de distintas realizaciones propias. Yo prefiero llamar sentimiento de identidad a este conjunto de vivencias ...La creciente integración del yo se manifiesta alrededor de los tres meses, y es un logro que supone una progresiva liberación con respecto al instinto de muerte, cuyo predominio en el psiquismo temprano es marcadamente enfatizado por Melanie Klein. Las ansiedades persecutorias de los primeros meses de vida corresponden a la primera posición en el desarrollo psíquico: la posición esquizoparanoide. En ella se experimenta como persecutoria toda frustración, y los objetos frustrantes introyectados suscitan odio y a la vez miedo, ante la perspectiva de una posible retaliación. Contra esa angustia, se adopta como defensa una disociación tanto del yo como del objeto sentido como perseguidor, con lo cual este último asume dos modalidades netamente desvinculadas entre sí. La condensación de las experiencias gratificantes constituye el objeto <<bueno>>; la de las frustraciones, el objeto <<malo>>. En cuanto a la disociación del propio yo, resulta favorecida por su aún escasa maduración. Esta posición se va modificando, y aparece una nueva modalidad de la angustia y de las relaciones de objeto. En cuanto una creciente maduración y poder de integración permiten sintetizar los aspectos diversos de las experiencias ligadas con una misma persona, los objetos disociados introyectados pasan, de ser parciales, a totales y nacen también sentimientos diversos: se ha constituido la posición depresiva. En las palabras de M. Klein: <<...con la introyección del objeto como totalidad, la relación objetal del bebé se altera fundamentalmente. La síntesis entre los aspectos amados y odiados del objeto total da lugar a los sentimientos de duelo y de culpa>>. Esta es una resultante lógica cuando se siente que la agresión depositada en el objeto malo afecta también al bueno, puesto que ambos son sólo uno en realidad. De ahí la culpa y los deseos de reparación, característicos de la ansiedad depresiva y que constituyen un paso fundamental hacia el logro de la madurez emocional.

Según aclara Paula Heimann, <<para el infante el objeto *siempre se refiere de alguna manera a sí mismo*>>; luego, al quedar establecida una relación objetal plenamente adulta, <<se reconoce al objeto como persona con derechos propios, como entidad cuyo carácter es independiente de los deseos y necesidades del sujeto>>. Todos estos pasos reflejan, a la vez, una mayor capacidad para tolerar la angustia; en lugar de los mecanismos extremos de la posición esquizoparanoide (notablemente, la disociación y la omnipotencia), hace su aparición la defensa maniaca o la negación de lo culpógeno, cuyo objeto es neutralizar la ansiedad depresiva. Pero se da también una mejor comprensión del mundo externo, en el que los aspectos buenos de los objetos atenúan sus aspectos malos, se amplían las relaciones con otras personas (la angustia depresiva, que implica el temor de perder los objetos amados, crea la necesidad de hallar sustitutos), aumentan los intereses, el poder de comunicación y de concienciación, y las capacidades intelectuales. En suma, el paso de la posición esquizoparanoide a la depresiva supone, simultáneamente, un paulatino desarrollo de las

capacidades del yo, y al respecto resulta significativa esta circunstancia: la necesidad de compensar los daños fantaseados omnipotentemente por los sentimientos agresivos que suscitaron los objetos simultáneamente odiados y amados se satisface, en gran parte, merced a la gradual adquisición de diversas habilidades yoicas -el habla, la marcha, etc.-, con cuyo ejercicio el bebé siente que repara sus agresiones y expresa su amor a las personas que lo rodean ...En esta concepción el yo posee un desarrollo gradual que corre paralelo al de la comunicación con objetos y a distintas modalidades de la angustia, la que se modifica a su vez según el tipo de vínculo ...M. klein afirma que el yo es desde el comienzo una unidad unitaria, no resultado de la agregación de diversos núcleos, y -esta vez, en contra de la posición de Freud- desde el comienzo también capaz de establecer relaciones objetales". *2, pp. 72-75.*

5.1.3 El yo cognoscible y el sí mismo vivencial.

En cuanto al sí mismo, en 1963, "Allport, quien lo denomina *proprium* dice: es la región más íntima y entrañablemente individual de la personalidad, aquello que sentimos como especialmente nuestro e importante para nuestra vida y el núcleo que determina su última unidad y coherencia; es lo que responde a la pregunta <<¿Quién soy?>>, diría Karl Jaspers ...El sí-mismo es funcional: vivencia de nuestro cuerpo, experiencia del mundo interno, actitud hacia el mundo, cosmovisión, impulso de crecimiento, escala de valores, red de lazos que nos ligan con el prójimo cuando lo sentimos como un "tú", proyecto existencial, todo esto en dinámica y elástica integridad. El sí-mismo, realidad propia única, es también la sede de la creatividad, la fuente de donde brotan las elecciones decisivas y el estilo de vida particular. Aunque influyen en su formación, por supuesto, las experiencias vividas y las relaciones interpersonales que se hayan ido jalonando en el curso de la existencia, también lo determinan tendencias individuales básicas ...El sí mismo es, además, una instancia inobjetable, el puro fluir en el que esencialmente consistimos. Según Jung, el yo es cognoscible, pero al sí-mismo tan sólo cabe *vivirlo*. El sí-mismo no puede ser conciente de sí de una manera conceptualizable; nunca se presenta como un *objeto* situado frente a otro centro ...Sí-mismo, así como lo que puede entenderse por existencia auténtica, especialmente según la concepción de Jaspers ...(1960) Lo que se plantea -expresa este filósofo- es saber si es posible en general hacerse una idea exhaustiva del hombre por medio de lo que se puede *saber* de él; o bien, si el hombre es, más allá de ese saber; algo más: *una libertad que escapa a todo conocimiento objetivo*, pero que sigue siéndole presente, no obstante, como una realidad indestructible.

El sociólogo George H. Mead (1953), afirma "que cabe discriminar en el hombre una actividad libre y espontánea frente a un yo constituido...Mead habla del <<yo>> (I) como factor de espontaneidad y creatividad en la conducta; el <<mí>> (*me*) resulta, en cambio, de la interiorización de actitudes sociales, de la integración de roles ya existentes en la vida comunitaria, específicos o generalizados". Son diferentes en materia y forma, el Yo sería la forma y el mi la materia, el yo objeto. ('...la acción del "yo" no puede ser calculada y representa una reconstrucción de la sociedad, y por lo tanto, del "mí" que pertenece a dicha sociedad'. Estos valores corresponden a la experiencia de todas las personas en que existe un "yo" que responde al "mí". 'La reacción de "yo" involucra adaptación, pero una adaptación que afecta no sólo a la persona sino también al medio social que ayuda a constituir a la persona; es decir, involucra un punto de vista de la evolución en el cual el individuo afecta a su propio medio al mismo tiempo que es afectado por este) (*2, pp. 148-149*)'. El yo responde a "lo que hay de personal, de idiosincrático" en el comportamiento; "es lo que en el individuo responde libremente a las propuestas de la situación social, tal como se halla representada en el <<mí>>. O sea, el <<yo>> de Mead es asimilable a lo que concibo como sí-mismo.

Acaso quepa también equiparar la distinción <<yo>> y <<mí>> con la que hace Sartre entre libertad y situación. La libertad, o para-sí, según Sartre, no se deja avasallar por las situaciones que ineludiblemente la rodean. Se realiza respondiendo desde, contra, frente a la facticidad de tales situaciones, que pueden ser lugar, entorno inmediato, pasado, muerte, en la lista de Sartre, según objetivos propios. <<El para-sí descubre como comprometido en el ser, cercado por el ser, amenazado por el ser; descubre el estado de cosas que lo rodea como motivo para una reacción de defensa o de ataque. Pero si hace este descubrimiento es porque se pone libremente el fin con

respecto la cual el estado de cosas es amenazador o favorable>> ('Jean-Paul Sartre, *"L' être et le néant"*, 1953'). Nada determina al sí-mismo, cabría decir, desde la perspectiva aquí adoptada; las circunstancias en que se va constituyendo son sólo ocasiones o propuestas, más o menos favorables, más o menos desfavorables, para su realización. David Victoroff, comentando la obra de Mead, hace otra aproximación a estos conceptos del yo y del mí: el primero correspondería al *yo profundo* de Bergson y el segundo a su *yo-superficial*, puesto que las notas distintivas del yo profundo son libertad, iniciativa, y se constituye de tal modo en factor de la renovación social. Entiendo que en la personalidad deben integrarse ambas instancias para un funcionamiento sano, porque se produce un cercenamiento de las posibilidades subjetivas cuando la originalidad y la creatividad personales son avasalladas por el mí, pero también debe actuar este en algún grado como agente de adaptación que recibe más pasivamente los influjos sociales. Si queremos emplear la terminología de Jung, es preciso el interjuego, en una especie de compromiso, de <<la plenitud de particularidad>> a que lleva el proceso de individuación con los <<envoltorios de la persona>>, que son los modos de conducta frente al mundo a los que se llega por motivos de adaptación o de comodidad, en que la singularidad individual se pierde ('<<Analizando la *persona* quitamos la máscara y descubrimos que en el fondo es colectivo lo que parecía ser individual y que, para decir lo mismo con otras palabras, la persona no era más que la máscara de la psique colectiva>> Carl Jung, *"El yo y lo inconsciente", pág. 63*)' (*2, pág. 149)". 2, pp. 77-80.*

5.1.4 El núcleo del sí mismo en la personalidad.

"Jung es precisamente, desde una perspectiva acorde con toda su visión de la psique, uno de los autores más preocupados por establecer el núcleo del sí-mismo dentro de la personalidad. Para él, la <<realización plena del propio ser>> es una posibilidad evolutiva humana a la que conduce lo que denomina el proceso de individuación, y sólo cuando este se ha consumado alcanza un ser humano su peculiaridad más honda. El proceso requiere la integración de la conciencia de los contenidos inconcientes, incluyendo los del inconciente colectivo, en una intensa interrelación. El camino no deja de ser peligroso, porque se da en su curso una invasión por parte de los contenidos inconcientes, con la desorganización que esto puede significar; por ello, Jung aconseja comprenderlo no en soledad sino bajo la dirección de un terapeuta u otra persona autorizada con quien quepa entablar un real diálogo y sentirse sostenido en los avatares de la marcha hacia sí mismo. No detallaré las etapas del proceso de individuación según Jung, pero recordemos que es un jalonado ascender hasta la experiencia conciente de símbolos arquetípicos que anidan en el inconciente de la especie toda. Tales símbolos se van sucediendo a modo de hitos hasta que se plasma finalmente el sí-mismo, y son los siguientes: la sombra, *anima* y *animus*, la antigua sabiduría, la magna *Mater*. Representan, respectivamente: el aspecto desdoblado de nuestro ser que constituye nuestro <<hermano tenebroso>>; la parte sexual complementaria del hombre o de la mujer, su Eva o su Adán latente; la personificación del principio espiritual, y su contraparte, la personificación del espíritu material, que es la Madre Tierra. La identificación con estas últimas figuras origina la personalidad humana, dotada de ilusorios poderes mágicos, y de esta identificación es preciso librarse para pasar, al fin, al logro de un equilibrio nuevo y valioso. El método terapéutico de Jung es prospectivo, se centra en lograr una meta a partir de posibilidades anímicas existentes, en lugar de indagar, sobre todo, causales pertenecientes al pasado. Su fin más ambicioso es que se consuma el proceso de individuación, lo que exige que los contenidos inconcientes sean vencidos como complejos autónomos al ser acogidos en la conciencia. Debemos reconocer las disposiciones que por motivos morales o estéticos rechazamos en nosotros, la sexualidad del sexo opuesto, la relación tanto con el espíritu como con la materia, y el orgullo que experimentamos al sentirnos dueños de poderes espirituales y materiales. Con ese reconocimiento se conquista el dominio de todo ello, elevado hasta la luz desde las profundidades del inconciente. Se habrá hallado así el <<punto central>> de la personalidad, <<cogido entre las imágenes de dos mundos y sus energías>>, y del cual emanan nuestros objetivos últimos.

Yo y sí mismo quedan netamente diferenciados; existe entre ellos la misma relación que entre el Sol y la Tierra, dice Jung. Según uno de sus exégetas, <<En el análisis junguiano el concepto de *sí-mismo* desempeña un papel central. En cierta manera, el sí-mismo representa un contrapolo del ego.

El ego está relacionado con el hombre mundano, con la posición social y familiar, con la salud física y la estabilidad emocional. Por otra parte, el sí mismo es descrito a menudo como el "destello divino" en el hombre. En términos algo solemnes, se podría decir que está relacionado con los valores eternos de la psique humana ...El ego suele ser caracterizado como "el mundo", mientras que al sí-mismo se lo indica con el concepto de "alma" (Adolf Guggenbhül-Craig). Lo que más me interesa destacar es que en el sí-mismo se ha dado la unión entre el sistema de lo conciente y el de lo inconciente, y en torno a él gira el yo, para continuar con la imagen Sol y Tierra. El yo es la única instancia *conocida* y, con relación a él, el sí-mismo es lo superordenado, lo que al alumbrar en un individuo trasforma creadoramente su actitud hacia la vida y su concepción de ella. El yo es el centro de la conciencia; el sí-mismo el centro de la totalidad psíquica, esa totalidad alcanzada en la individualización y que en la concepción hondamente cósmica de Jung, sensible al lazo que nos une con los arcanos de la naturaleza, con un todo inaccesible a la comprobación científica, nos sitúa en medio de este. No debe creerse que la psicoterapia realice siempre este objetivo máximo, la individuación. Como señala el ya mencionado Guggenbhül-Craig, para Jung, <<el trabajo psicoterapéutico tiene dos intereses principales: primero, curar los sufrimientos neuróticos o psicóticos del analizado, y segundo, guiar el proceso que el mismo Jung llamó *individuación*. En su opinión, la mayoría de veces la terapia concluye, en el mejor de los casos, con la curación, mientras que la individuación es asunto separado y no sigue al primero automáticamente>> (*'Adolf Guggenbhül-Craig,"Poder y destructividad en psicoterapia, pág. 73'*)".

A. Kogan (1969), afirma: "por mi parte, veo en el sí-mismo inobjetable la entraña más recóndita de la totalidad individual, pero no por ello desligado de los aspectos objetivos de esta, de lo que presentamos nosotros a los demás en cuanto seres expresivos, y asimismo de lo que presentamos a nuestro propio conocimiento introspectivo. Si así no fuera, resultaría enteramente inabordable para todo el método psicológico, hipótesis desmentida por el testimonio de los mismos psicólogos o psicoanalistas cuyas doctrinas hemos venido considerando a lo largo de este estudio. El sí-mismo no es por cierto *enteramente* inabordable para la investigación psicológica, pero roza constantemente el problema de la libertad, que sí trasciende los límites de aquella. En cuanto al yo estructural -reitero- es el instrumento que asegura- tanto para el sí-mismo como para la personalidad en total- la percepción y la respuesta a lo percibido en el mundo de la realidad. Su finalidad es siempre la adaptación, o bien mediante los aparatos de autonomía primaria correspondientes al área sin conflicto de la dotación biológica, o bien mediante los mecanismos de defensa. Estos protegen al individuo contra la angustia, pero asumen frecuentemente un carácter compulsivo de "resistencia" y suelen ejercer, por ello, un efecto empobrecedor en la personalidad".

"David Ausubel, en su *Theory and Problems of Child Development*, halla que existe un orden creciente de complejidad e inclusividad en la serie <<sí-mismo, concepto de sí, yo y personalidad>>, e interpreta al yo como <<la esencia conceptual de la noción que la personalidad tiene de sí misma como individuo en funcionamiento, dotado de ciertos atributos relacionados con roles y status>>, o como <<un contenido de conciencia discriminable, caracterizado por la identificabilidad personal y por cierta continuidad en el tiempo...>>. Explica su aparición como resultante de diversos valores, actitudes, aspiraciones, motivos y obligaciones referidos al sí-mismo que se constituyen en forma organizada e interrelacionada después de haberse ido relacionando paulatinamente con el <<concepto de sí>>, que es a su vez <<una abstracción de las características esenciales y distintivas del sí-mismo que diferencian la "mismidad" de un individuo del medio ambiente y de otros sí-mismos>>". De este modo, para Ausubel, la noción de yo incluye los aspectos que Kogan denomina como sí mismo y sentimiento de identidad, asimismo, lo que nombra "concepto de sí" coincide con el "sí mismo" propuesto por la autora; más adelante ella reafirma: "el sí mismo, aunque inobjetable, y aunque nos enfrenta con el enigma de lo que *es*, de lo que *está ahí*, como un desafío a la razón más perturbador aún que el estar ahí de la realidad exterior, se nos presenta en una vivencia inmediata; existe el sentimiento de la propia identidad, si bien no el saber conceptual de la misma". *2, pp. 80-84.*

5.1.5 El concepto de sí mismo a través de la vivencia: la consciencia de sí, autoestima e identidad.

"El saber conceptual, el concepto de sí, es una autorrelación mucho menos próxima y rica... ('que el yo', *n. a.*). Para valernos de la terminología que aplica J. O. Wisdom al mundo de los objetos internos, ...*Conocemos* nuestro carácter, nuestros hábitos, nuestros rasgos temperamentales, muchos de nuestros deseos y aspiraciones, aun nuestros mecanismos de defensa más habituales, y podemos tomar distancia frente a todo esto -a veces, gracias a una psicoterapia- y llegar a describirlo objetivamente; con respecto al sí mismo, en cambio, no cabe esa toma de distancia y, por tanto, no se tiene de él concepto sino sentimiento, vivencia, sea esta conciente, preconciente o inconciente. Se trata de una especie de autorreflejo experiencial ...La conciencia de sí, y a esta última la califica de vivencia o experiencia. En un gran número de percepciones..., cuando el modo intencional comprende sí una referencia directa al propio sujeto (conciencia reflejada), no se posee, sin embargo, un *conocimiento*. En efecto, conocer implica una relación con un objeto trascendente, ...revestido en cuanto a tal de caracteres de <<proximidad, intimidad, actualidad...>>, ...el sólo intento de objetivación está indicando ya un distanciamiento, cierto grado de despersonalización. Lo que hay, en cambio, es una vivencia constante, y con variable grado de claridad, de un fondo personal que trasciende la autoconciencia puntual de las experiencias singulares. En el plano gnoseológico, podríamos decir, esto correspondería al yo trascendental de Kant". *2, pp. 84-85.* Mercedes Garbarino dice: "...entiendo por *self* la totalidad del ser psíquico y físico". Es "esa totalidad la personalidad, pero en ambas estructuras se manifiesta de manera ineludible la interacción con el otro". *2, pág. 87.* Cuestión que plantea en forma práctica Dorothy Corkille Briggs (1970) en su libro: *"Your Child's Self-Esteem" (El niño feliz).*

Para Erik Erikson (*"Identidad, juventud y crisis", 1971*), *identidad* es sinónimo de "<<una teoría inteligible de los procesos de la vida>>". "En primera instancia, el sujeto se toma en un ser diferenciado como producto de la relación con su madre, <<encuentro>> en el que en los casos normales se experimenta confianza y reconocimiento mutuo, y el sujeto puede tener la impresión de ser una <<presencia reverenciada>> ...el sujeto debe tener la certeza de que su yo activo, selectivo de opciones, vive en medio de una estructura social... El sentimiento de identidad encierra una faz valorativa. Sentirse como una identidad es, a la vez, estimarse de una u otra manera, aunque se trate sólo de una valoración imprecisa que se manifiesta como tono afectivo de variable grado de euforia o de depresión. No por eso deja de asumir una significación muy alta en el fluir de la vida psíquica. Según R. B. Cattel, la autoestima es el centro organizador de todos los sentimientos, y Edith Jacobson hace notar cómo la experiencia clínica revela que <<la pérdida de la autoestima [...] causada por los conflictos narcisistas primitivos que hallan expresión en sentimientos de vergüenza y de inferioridad, determina mucho más los sentimientos de identidad [que los conflictos que llevan a la neurosis]>>. La autoestima depende estrechamente, desde luego, de las normas superyoicas que se hayan introyectado, pero especialmente *del ideal del yo*, de origen también superyoico, aunque libre de compulsividad y cuyos valores son concientes para el individuo. Si el superyó no posee un carácter sádico que imponga metas inalcanzables, sino normas éticas maduras, estas no habrán de interferir con las que corresponden al ideal del yo y será menos probable que susciten conflictos de identidad ('Según Jacobson, el ideal del yo puede considerarse como un puente entre el sistema del yo y el superyó, que permite que gradualmente el yo apoye, suplante y suplemente la función el superyó, el que con éste auxilio se torna más personalizado, flexible y matizado en comparación con el superyó infantil. Al finalizar la adolescencia es cuando se alcanza esta reestructuración del superyó, a la vez que se refrenan las expectativas narcisistas e instintivas de carácter extremo. Y este logro de un ajuste realista, en el que interviene la actividad real del adolescente, es obra del yo') (*2, pág. 149*)".

"No todos los autores concuerdan en atribuir un carácter esencialmente benévolo al ideal del yo. André Green, por ejemplo, afirma que el narcisismo secundario que impele a lograr una perfección cada vez mayor para el yo puede ser sumamente exigente ...<<El ideal del yo corresponde a lo que el individuo debe ser para responder a las exigencias del superyó. El yo ideal -con el que a veces se lo confunde- corresponde a lo que el sujeto espera de sí mismo para responder a las exigencias de una ilusión infantil de omnipotencia y de identificación primaria con un padre todopoderoso>>

('Lagache, 1959') ...Incluso el solo hecho de poseer un neto sentimiento de sí es experimentado como valioso, y por eso buscado ansiosamente, cuando en las etapas del desarrollo (normal o patológico) se da un déficit en la experiencia de la propia identidad. Según R. D. Laing (1960, 1978), la división de la personalidad en el estado esquizofrénico es resultado de una falta de seguridad ontológica y de los intentos de compensarla. Sólo cuando un hombre posee el sentimiento de habitar en el mundo como un <<todo real vivo>> es una persona <<en lo fundamental ontológicamente segura [de que] saldrá al encuentro de todos los azares de la vida social, ética, espiritual y biológica con un sentido centralmente firme de su propia realidad e identidad...>> ('R. D. Laing, 1967'), (Se recordará la ligazón de este sentimiento con el de encarnación del yo, mencionado con relación al sí-mismo corporal). Cuando tal seguridad falta, como ocurre en los estados esquizoides, surgen angustias y peligros e intentos de dominarlos. <<Si el individuo no puede experimentar su propio ser como real, vivo, entero; como diferenciado del resto del mundo, en circunstancias ordinarias, tan claramente que su identidad y su autonomía no se pongan nunca en tela de juicio...>>, deberá consagrarse a descubrir cómo preservar su propio yo. Según vimos, el procedimiento consiste para el esquizoide en elaborar un sistema de falsos yoes para establecer las relaciones directas con el mundo, en tanto que el yo auténtico, entregado a la observación y a la fantasía se constituye como un yo interior". *2, pp. 87-92.* Con respecto a este punto, "la argumentación de J.-B. Pontalis, en su trabajo <<Naissance et reconnaissance du "soi">>. Para este autor, el sí-mismo es una concepción preanalítica, puesto que el psicoanálisis, al poner de relieve las divisiones internas y conflictivas de la personalidad, habría <<desmantelado>> la noción de <<un sujeto unificado y unificante, de un sujeto que puede reconocerse como un sí-mismo, como sí y como él mismo, es decir, como unidad y continuidad, precaria, es verdad, lábil, alterable, pero que sería capaz de escapar en su ser a la *irreductibilidad* del conflicto, a la *alteridad* del inconciente, a la *inconciliabilidad* de las representaciones, a la *parcialidad* de las pulsiones, a la *multiplicidad* dispar de las identificaciones>> ('*J. B. Pontalis. <<Naissance et reconaissance du "soi">>, en Entre le rêve et la doleur, París: Gallimard, 1977, pág. 161*) (*2, pág. 150*)'.

De hecho, la fundamentación que hace Pontalis en favor de ese <<reconocimiento del sí-mismo>> refuerza este pensamiento, porque nombra a analistas de orientaciones diversas, como Edith Jacobson, René Spitz, Harry Guntrip, David Winnicott, Helen Deutsch, que debieron incorporar explícitamente la noción de sí-mismo en sus conceptuaciones, a partir de hechos clínicos. En dos ejemplos se apoya especialmente Pontalis, el de Deutsch y el de Winnicott, y sobre todo en este último. Deutsch discriminó un tipo de personalidad, la personalidad <<como si>>, caracterizada por un vacío emocional y que <<nos confronta con la posibilidad de una ausencia de sí>>, y sus rasgos son muy similares a los que Winnicott adjudica al <<falso sí-mismo>>. Pero podría uno preguntarse desde ya: si existe un falso sí-mismo, ¿no supone eso la existencia de un sí-mismo genuino?. Pontalis habla, por su parte, de <<espacio psíquico>>. En la personalidad <<cómo sí>> y en el <<falso sí-mismo>> es como si este no se hubiera constituido. *2, pp. 94-95.* "Winnicott nos pone frente a una experiencia del ser vivo con su descubrimiento de los fenómenos transicionales, en el área de los cuales, en ese espacio psíquico entre el adentro y el fuera, para emplear las expresiones de Pontalis, radicaría también el origen de la creatividad. El verdadero sí-mismo puede aceptar la paradoja que implican los objetos transicionales, pero verdadero y falso sí-mismo no son tipos de personalidad, sino diversos modos en que esta se organiza, polos contrapuestos pero que pueden convivir en una única persona; el falso sí-mismo es sólo un recurso al que se acude en estados de fragilidad. Podemos recordar aquí que también el <<falso yo>> de Laing cubre funciones de protección y aun de disimulo del yo real". *2, pp. 96-97.*

"Es de gran importancia comprender que la autoestima tiene un significado específico ...El valor de una definición precisa es que nos permite distinguir un aspecto particular de la realidad de todos los demás, de tal forma que podamos pensar y trabajar con él con claridad y concentración". *7, pág. 19.* La autoestima, como hemos visto, la determinan factores complejos. Cada persona tiene un decisivo rol propio que cumplir. La noción según la cual, el individuo es simplemente un peón formado y determinado por su medio circundante, no puede sustentarse científica ni filosóficamente. El ser humano es y será siempre un agente causal por derecho propio, un organismo competidor y activo en el curso de su propia vida; creador y no simplemente un ser que reacciona o ligeramente responde a determinados factores. Y ahora, más que nunca, ha llegado un momento de la historia en que la

autoestima, que siempre ha sido una necesidad psicológica sumamente importante, se ha convertido también en una necesidad educativa, económica, política y social de la misma importancia, atributo imperativo para la adaptación a un mundo que es cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos y demandas. "La evolución de una sociedad industrial a una de información, del trabajo físico al mental como actividad predominante del trabajador y el surgimiento de una economía global caracterizada por el cambio rápido, por acelerados adelantos científicos y tecnológicos y por un nivel de competitividad sin precedentes, crean demandas de niveles más elevados de educación y capacitación que los que se exigían a las generaciones anteriores. Todas las personas que tienen relación con la cultura empresarial lo saben. Pero lo que no se comprende con la misma facilidad es que estos avances crean también nuevas demandas a nuestros recursos psicológicos. Estos desarrollos exigen específicamente una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia. Esto no se exige sólo "arriba" sino en todos los niveles de una empresa, desde la gerencia hasta los encargados y aún los operarios. Una empresa moderna ya no pueden dirigirla algunas personas que piensan y muchas personas que hacen lo que se les indica (el modelo tradicional de orden y control militar). Hoy las organizaciones necesitan no sólo un nivel extraordinariamente elevado de conocimientos y aptitudes en todas las personas que participan, sino también de autonomía personal, confianza en sí mismo y la capacidad de tener iniciativa; en una palabra, autoestima. Esto significa que en la actualidad se necesita, por motivos económicos, un gran número de personas con un nivel moderado de autoestima. Históricamente éste es un fenómeno nuevo". *7, pp. 39-40.*

Según se ha revisado, la autoestima se refiere a la experiencia de la capacidad y valor fundamentales, concepto diferente al expresado por orgullo; siendo este último el placer explícitamente consciente que el individuo experimenta debido a las propias acciones y logros, acción consecuente de una adecuada autoestima. La primera contempla lo que el individuo necesita o desea hacer y, la motivación que requiere el yo para afirmar positivamente desde dentro: "sí, puedo". El segundo confirma lo que ha logrado y afirma "lo he hecho". A partir de esta propuesta, el auténtico orgullo no tiene nada en común con la jactancia, la vanagloria, la soberbia o la arrogancia, ya que proviene de la raíz opuesta. Su fuente es la satisfacción, no el vacío, ésta no prueba sino goza. El orgullo es el premio emocional al logro, no es un vicio que se ha de superar, sino un valor que se puede obtener. Ni el orgullo ni la autoestima pueden estar sustentados por la persecución de valores secundarios que no reflejan quién real y básicamente es y representa el yo.

La mayoría de los desafíos pueden, sobre todo en ciudades cosmopolitas, repletas de estrés y "tráfico de gentes", generar en el individuo grados distintos de ansiedad. Las personas con autoestima positiva pueden sufrirla o experimentarla, sin embargo, naturalmente nunca se identificarán con su temor o dolor, o tampoco verán el sufrimiento como la esencia de la vida. Aún en condiciones adversas, un yo intrínsecamente sólido o fuerte reforzado con autoestima, puede en su desenvolvimiento, "sufrir" sinsabores que, con retroalimentación positiva (sobre todo interna) puede simbolizar adecuadamente para la recreación desde su sí mismo y continuar adelante. Sin embargo, aquellos yoes que son frágiles en su estructura interna o que han sido dura y constantemente golpeados, siempre se encuentran en peligro de: a) vivenciarse en la fragilidad, en la nostalgia, en la tristeza, en la frustración o b), en el peor de los casos, fracturarse tan fuertemente en su interior, que prefieran optar por la muerte (sea física o psicológica), o por el desprendimiento, la fuga y la fantasía a un mundo creado interior que no ofrezca tanta violencia (psicosis). Estas y otras, son justamente las personas que el trabajador de la salud mental y particularmente el psicoterapeuta, está en posición de atender desde su esencia; desde la humanística que le permita promover el desenvolvimiento afable en la vida individual, rescatando valores individuales, colaborando para ahorrar tiempo y sufrimientos vanos; ayudando en el proceso de búsqueda de significados y en la potencialización de las propias cualidades entre otras, promoviendo estados psicológicos individuales y sociales que tornen hacia la grandeza del espíritu, y cada paciente esté entonces, en posibilidades de encauzarse armónica e independientemente y crecer.

La necesidad de autoestima surge del hecho de que el funcionamiento de la consciencia es volitivo, lo cual confiere a la persona, la tarea única de hacerse capaz para afrontar los desafíos de la vida. Esto puede lograrlo viviendo con integridad, consciente y responsablemente; el individuo debe aprender a juzgarse según lo que se encuentra bajo su control volitivo; hacerlo según aquello que

depende de la voluntad o las elecciones ajenas resulta entonces muy peligroso para su autoestima. Ya que cada paciente es ser existente, es hombre con necesidad de renovación de significados en su acontecer y necesita ser amado, se puede decir que la autoestima habla entonces de la adecuación fundamental a la vida y en consecuencia, de las operaciones mentales que yacen detrás del comportamiento. Si en el autoconocimiento por parte de cada hombre, es posible llegar a comprender ésto, es decir, aprehenderlo, entonces estará en condiciones de apreciar más fácilmente el error de la medición del propio mérito según baremos definidos socialmente o por otros, tales como la belleza física, la popularidad, la influencia, la riqueza, u otras. Abriendo entonces, las posibilidades de recrearse bajo sus propios cimientos y modelando su forma de vida como una extensión de su autoaprecio. Convirtiéndose la voluntad de ser eficaz, en un sinónimo de *"la negativa de una consciencia humana a aceptar la impotencia como condición permanente e inalterable"* de vida. *7, pp. 79-80.*

Impresiona ver a un individuo que ha sido golpeado de muchas maneras por la vida, que está perturbado por diversos problemas sin resolver, que puede estar alienado por muchos aspectos del uno mismo y que sin embargo, sigue peleando, luchando, pugnando por encontrar el camino hacia una existencia mejor, motivado por la convicción de ser más grande y fuerte que sus problemas. Un vivo ejemplo de ésto, puede observarse en los niños que sobreviven a infancias difíciles, que muestran haber aprendido como estrategia particular de supervivencia el "distanciamiento estratégico"; no tratándose éste del repliegue de la realidad que conduce al trastorno psicológico, sino de un aislarse calibrada e intuitivamente de los aspectos nocivos de la vida familiar o de otros aspectos del mundo externo. Niños que de alguna manera, han aprendido que eso no es lo único que existe; que en su intimidad creen que hay una alternativa mejor en algún lugar y que en algún momento de sus vidas encontrarán el camino hacia ella, buscando y perseverando en esa idea. Niños que se han dado cuenta que hay más posibilidades de relaciones humanas que las llevadas con las figuras parentales o primarias importantes. Esta condición no les ha ahorrado sufrimiento pero ha permitido que ésta no los destruya; el distanciamiento estratégico no ha garantizado que no experimenten sentimientos de impotencia, pero les ha ayudado a no hundirse en ellos. El que estos niños tengan desde sí mismos la voluntad de ser eficaces, no significa que niegen sentimientos de ineficacia cuando surjan, sino que han aprendido a no aceptarlos como permanentes. Cuando existe una autoestima positiva o una retoalimentación adecuada, el niño puede sentirse impotente temporalmente pero sin definir su esencia o su estructura vital como impotencia. El ser humano es capaz de sentirse durante algún tiempo derrotado sin definir su esencia como fracaso; puede vivirse desesperanzado, abrumado, y sin embargo, "saber" (intuición existencial) que tras un descanso, podrá recopilar lo aprendido, recuperarse a sí mismo y comenzar de nuevo, avanzando desde su interior hacia el crecimiento. Comenzando con ésto, a participar, dentro de los valores de vida propios, de la visión que la vida se extiende más allá de los sentimientos de un momento dado. Este ejemplo muestra una actuación importante de la cual, un porcentaje mayoritario de individuos, tiene la capacidad. "...el concepto del uno mismo puede alzarse por encima de la adversidad actual. Esta es una de las formas de heroísmo posible para una consciencia volitiva". *7, pág. 82.*

La autoestima positiva pues, es una capacidad que está en función de la manera en que el individuo utiliza la consciencia; esto tiene que ver con las elecciones efectuadas con respecto a la misma, es decir, con la honestidad de la propia relación con la realidad, osea, con el nivel de la integridad personal. Helge Lundom propone que ésta tiene que ver con el sí mismo subjetivo que se contrae o expande *nunca* de acuerdo a factores tales como el altruísmo, la cooperación, el conflicto con los otros, sino en sí mismo, es decir, por medio o como consecuencia del grado de esfuerzo psíquico que requiere alguna tarea, acción o comportamiento. Hilgard en cambio, la refiere a las propias elecciones; el sí mismo, como conclusión, es la propia imagen y la autoestima, una potencialización de ésta.

La aceptación incondicional positiva, es entonces para el trabajo humanista, el grado de aceptación que ante las actitudes evaluativas y selectivas, corrobora la individualidad y su espontaneidad incluyendo actitudes coherentes e incoherentes, represivas, defensivas, "anormales" o sorpresivas para el sí mismo, penosas, temerosas, sentimientos negativos y otras, ya que se construye y expresa a través de la congruencia y genuidad del yo en su mismidad. El verdadero camino del hombre y la esencia de las relaciones entre éste y otros tiene que ver pues con la condición fundamental que

ofrece y reside en el ambiente psicológico. Hiroshi itô inteligentemente pregunta si las tesis psicológicas mantenidas por la cultura occidental actual, que paradójicamente mantienen una similitud sorprendente con los postulados teóricos expuestos por Laotze hace más de 2500 años atrás, tienen que cuestionarse si como medicina psicológica y terapéutica racionalista (imperante en Europa y América entre las Ciencias Humanas (manipulacionismo)), no tienen que volver los ojos al existencialismo y al pensamiento oriental (Budismo o Confusionismo) como metodología, para tratar de responder a los significados que tiene que justificar su quehacer hoy.

Porque la orientación es la base de la psicoterapia puesto que hace contacto con lo que científicamente se ha llamado una realidad social del self, Patterson declara: "para continuar la formulación de la naturaleza social de la personalidad y de sus desórdenes, se supone que si tales desórdenes se originan de las falsas concepciones del *self*, que dan como resultado una baja autoestima que a su vez implica relaciones interpersonales deficientes o defectos en la habilidad y proceso del desempeño de roles, entonces la terapia es necesariamente una situación social, cuyo propósito o función es hacer reversible el proceso que condujo al trastorno de la personalidad. Esta situación social se ve afectada por las actitudes que la persona y el terapeuta adoptan, una hacia otro y hacia el proceso terapéutico". *53, pág. 102.*

5.1.6 Autoestima y sociedad.

Puesto que la psicoterapia es un tratamiento verbal y por ende un proceso social, vienen al caso las propuestas que las visiones sobre la inadecuación del comportamiento refieren. Los autores Faris y Dunham, sociólogos pioneros en la llamada distribución ecológica y social de los trastornos de la personalidad, opinan que aunque una cultura compleja, en desarrollo, es causa de trastornos y enfermedad mental; la desorganización social y aún la pérdida del control de las costumbres de los miembros de un grupo, no son sinónimos de desorganización individual. Patterson confirma: "existen ciertos datos de que los trastornos de la personalidad prevalecen más en las sociedades complejas y heterogéneas que en las más homogéneas". Mead, sin embargo, opina: "una sociedad puede ser muy compleja, y no obstante estable, y tener por eso un promedio bajo de trastornos de la personalidad. Es el conflicto, más que la complejidad *per se*, lo que es un factor significativo; aunque la sociedad compleja puede, en igualdad de circunstancias tener más posibilidades de un conflicto. Ciertamente la complejidad no es el único factor importante". Hunt ofrece un ejemplo de ese conflicto. "Además de los conflictos que existen entre las demandas o exigencias presentes o contemporáneas de una sociedad, existen conflictos relacionados con el cambio cultural. En una sociedad que cambia rápidamente, el individuo está sujeto a las tensiones que supone la adaptación a diferentes conflictivas exigencias durante su vida; esto es, a menudo, fuente de conflicto intrapersonal. Horney, ha sido una exponente importante de este enfoque y ha estudiado los valores y actitudes conflictivas presentes en la cultura americana contemporánea. Estos incluyen conflictos entre dependencia e independencia, agresión y sumisión, autoafirmación y humildad, cooperación y competencia". Así, mientras Benedict afirma en pocas palabras que "el contenido de un trastorno de la personalidad está determinado por la cultura. Horney establece que las condiciones culturales "no solamente dan peso y color a las expresiones individuales, sino que determinan sus patrones y formas particulares". Patterson amplia: "en la civilización industrial occidental, por ejemplo, los desórdenes histéricos parecen haber disminuido, mientras que los desórdenes psicosomáticos han ido en aumento. El aumento de estos últimos ha dado por resultado que la úlcera péptica, sea considerada una enfermedad ordinaria entre los hombres de negocios de la era moderna, en una sociedad urbana competitiva. No está claro si esto debe considerarse como un nuevo tipo de trastorno o sólo como una diferente manifestación de la misma neurosis básica". *53, pp. 93-96.*

Curiosamente estas afirmaciones teóricas de la psicodinámia del yo frente a sus mundos, recuerdan los postulados que en proceso, llevaron a cabo la modificación experimentada por la psicoterapéutica mostrada por Freud y las discusiones que los neopsicoanalistas y los existencialistas enfrentaron a principio de siglo. En cuanto al campo fenoménico de la experiencia de Rogers, es igual a lo expuesto por la psicología clínica en general como aquella experiencia "vívida" que habla sobre la congruencia en el proceso interno y externo al yo que, como estructura central cognoscitiva y conceptual del sí mismo, intelectual y de la personalidad, significa también, el ejercicio natural de la autoliberación de

tensiones y ansiedades externas potenciales. En forma jerárquica, es tanto la capacidad de autopercepción e introyección que puede ser manifestada o no (vivenciación); una cualidad (adecuación o distorsión) de las realidades internas y externas, como una capacidad generada por el individo aún desconocida para él, que refleja actitudes (introyecciones, percepciones y comportamientos manifiestos) de autoconcepto, de autoestima, que buscan en forma innata, sensaciones de bienestar interno, de vida como experiencia afable; capacidad ésta que, en adecuación no modifica y en inadecuación modifica ambas realidades. Tal uso de estos términos no constituye una convención universal. La autoestima, la integridad y la funcionalidad son funciones, capacidades y potencialidades del individuo construídas, edificadas, no obstante, este trabajo deja abierto el renglón que a las interdisciplinas sugiere una libre discusión y mutuo consentimiento. "Si en un principio el desafío fue lograr que se comprendiera la importancia de la autoestima, hoy el peligro es que la idea se vuelva trivial. Si esto sucediera, la tragedia es que las personas dejarían de comprender su importancia". *7, pág. 19.*

En la autoestima está implícita la autoaceptación. Si el individuo pretende crecer y cambiar, debe empezar por aprender a aceptarse a sí mismo; esto implica que asuma el hecho de que lo que piensa, siente y hace, es expresión total del sí mismo en el momento en que cada una de éstas suceden. El hecho de aceptar quien es, le exige contemplar la propia experiencia con una actitud que hace irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación, esa es justamente, la actitud del yo sobre el deseo de ser consciente. Así pues, el elemento básico para la funcionalidad del yo interno es la autoestima (que puede ser real o distorsionada (deteriorada, disminuída o falta de autoestima), pero que introyectada en la parte nuclear del yo y los elementos que lo conforman, resultan en integración, funcionalidad y salud mental.

5.1.7 Yo, autoestima y psicoterapia.

Ahora una pregunta importante sobre autoestima es: ¿cómo funciona el yo cuando hay autoestima y cómo cuando no hay autoestima?. Podríase sugerir aquí, que la autoestima positiva (adecuada), es un sinónimo de funcionalidad, de carácter y personalidad homeostática y afable; el yo funciona espontáneamente en su relación interna y externa a sí mismo cuando funciona a través del autoaprecio, y distorsionado, confundido y frustrado, cuando no hay congruencia entre lo vivenciado y lo expresado, cuando hay falta de éstos dos elementos en él. Sin embargo, existe un nivel aún más profundo en el que debe comprenderse la autoaceptación; en su sentido último, como ya se mencionó anteriormente, es una actitud de autovalía y compromiso personal que deriva fundamentalmente del hecho de estar vivo y *ser* activamente consciente. Este fenómeno se encuentra en un nivel antecesor de la autoestima: en la autoaprobación. Que no es sino un acto de afirmación yoica que antecede a la moral y a la razón. Puede incluso considerarse como una especie de egoísmo primario que se traduce en el derecho y en la búsqueda de existir de todo organismo consciente. No obstante, el ser humano tiene el poder de actuar incluso, en contra de este profundo afecto o incluso de anularlo.

Un psicoterapéuta que se considere eficaz, debe apelar, pugnar por despertar en la persona que atiende, una actitud de autoaceptación, aún en un individuo con un nivel de autoestima muy bajo; esta actitud puede inspirar a éste último, a enfrentar lo que más teme, afrontarlo desde y en su interior sin caer en el odio a sí mismo, en el repudio al valor de su persona o en el abandono del deseo de vivir. En este punto debe prestarse cuidado a una de las falacias en que puede caer el individuo: creer que si acepta quién y cómo es, debe aprobar todo lo que se refiere a su sí mismo sin poderlo cambiar o perfeccionar. Ante ésto, el trabajo personal debe encauzarse sobre el hecho de que en realidad, cada individuo siempre es responsable de cada elección y acción, y nunca un sujeto de censura o culpa; sólo un principal agente causal de su comportamiento y calidad de vida. Esto no quiere decir que una persona no sufra nunca por accidente o por culpa de otros, ni que sea responsable de todo lo que pueda sucederle en su vida. El hombre no es omnipotente, pero la responsabilidad sobre sí mismo es claramente indispensable para alcanzar una autoestima positiva; si elude el compromiso, se transformará en víctima de su propio cuento, cosa que le dejaría impotente y frustrado. Muchas personas con baja autoestima necesitan pues, emanciparse de esta actitud si pretenden evolucionar hacia un sentido de la vida que no sea trágico. Este ejercicio fortalece al yo en su estructura y el sí mismo es motivado al comportamiento consecuente. Branden

propone algunos enunciados que al interior del yo pueden ser el resultado ejemplo de dicho ejercicio a la autoestima positiva, éstos son: a) "soy responsable del cumplimiento de mis deseos y metas", b) "soy responsable de mis elecciones y acciones", c) "soy responsable de cómo me relaciono con las personas", d) "soy responsable del nivel de consciencia y atención con que afronto mi trabajo", e) "soy responsable de las decisiones según las cuales vivo", "soy responsable de mi felicidad personal", etc. Sin embargo, estos ejercicios dependen exclusivamente del tipo de terapia aplicada, la posibilidad, iniciativa e inventiva del terapeuta y por supuesto, la condición y disposición del paciente. *7, pp. 93-94.*

La autoestima es el recurso psicológico más importante que el hombre tiene para ayudarse a afrontar los desafíos del futuro; estos son especialmente evidentes en el tiempo actual, que como se mencionó al inicio de éste capítulo, es donde dadas las condiciones de vida que ofrece, empieza a verse claramente que la autoestima no es un lujo emocional sino un requisito para la supervivencia, la tranquilidad y la vida afable. Investigaciones recientes contribuyen a esclarecer el importante rol que juega la autoestima en la capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativo, dar y recibir realimentación, entablar relaciones de justicia y benevolencia, ser productivo y positivo. Es necesario cultivar estos rasgos tan importantes para el equilibrio en la individualidad y el funcionamiento fluído en la pareja, la familia, la comunidad y las organizaciones. El desarrollo de la tecnología del trabajo en esta época de cambio acelerado, requiere de cada individuo, una fuerte capacidad para la toma de decisiones y elecciones, de desafíos; le exige una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, todas ellas, cualidades de la autoestima positiva. El trabajo intelectual crece; hoy día, es el momento del trabajador del conocimiento.

La confianza en la propia mente, en sus procesos intelectuales y cognoscitivos, es el significado más importante que atañe a la autoestima, por ende, lo es también, la confianza en la capacidad de aprendizaje, de tomar decisiones, de juzgar, de actuar. Para el ser humano, la mente o consciencia es el medio básico de supervivencia, en el que confía para mantenerse en contacto con la realidad y orientar su comportamiento en forma apropiada. Esta es la forma primera como se puede considerar a la autoestima, como una necesidad para estar y mantenerse con y en la vida. Se puede considerar a la autoestima positiva como "el sistema inmunológico de la consciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida". En cuanto a la toma de decisiones "equilibradas", esto debe significar algo más que reunir adhesiones, es decir, la búsqueda de consenso puede en realidad desviar a una persona de la posibilidad de hacer elecciones innovadoras para su propio beneficio; "...el tomar decisiones se refiere a observar el contexto más amplio posible en el momento de hacerlo. Se trata de preguntarse: 1. ¿cuáles son todos los factores que, presumiblemente, pueden atañer a mi decisión?, 2. ¿cuáles son todas las consecuencias predecibles de mi decisión?, 3. ¿quién puede verse afectado y cómo?. En otras palabras, una persona muy consciente busca la mayor cantidad de aportaciones relevantes que pueda encontrar para orientar el proceso de tomar decisiones. No se trata de mi decisión versus la de otra persona. Es una cuestión de respeto por los hechos, de respeto a la verdad. Uno de los distintivos de la autoestima positiva es una fuerte orientación hacia la realidad y luego la confianza en que su mente tomará la decisión correcta". Un nivel alto de autoestima es de inestimable valor para que un innovador logre llevar adelante un nuevo proyecto, un nuevo producto o técnica, ...su propia vida. *7, pp. 100-102.*

Los individuos que están felices de ser como son, que confían en sí mismos y que están en paz con ellos mismos, son libres emocional y psicológicamente para acercarse a los demás con espíritu franco, benevolente y de respeto. Quienes tienen una autoestima positiva tienden a generar cooperación, entusiasmo compartido y consenso más fácilmente que aquellos que dudan más de sí mismos, que son inseguros, que compiten y desarrollan esquemas de comportamiento nocivo para su propio yo. Ahora bien, en este sistema de vida que en forma imperiosa plantea la integridad: ¿qué tiene que ver la dignidad con la autoestima?. Se puede hablar de la dignidad de la autoestima cuando hay referencia a la convicción del individuo de que es digno y merecedor de amor, respeto, felicidad, confianza y éxito. La mayoría del tiempo de su vida, consiste en perseguir valores, para ello, la visión primera tiene que ver con el último beneficiario, es decir, con el sí mismo. Si un individuo en su interior, no se siente digno de éxito o felicidad, lo más probable es que no los alcance y si lo hace,

seguramente no los disfrute. Es frecuente por ejemplo, observar a personas que trabajando se sienten capaces pero no dignas, trabajan mucho en consecuencia, sin sentir nunca un derecho a descansar o disfrutar de lo que han hecho. Las personas que dudan de su eficacia y dignidad tienden a experimentar temor hacia las demás personas y, por consiguiente, pueden llegar a caer en relaciones de enemistad con ellas puesto que son percibidas como una amenaza. "Allan S. Watterman, un psicólogo de Nueva Jersey, realizó una amplia revisión de toda la literatura que existe acerca de la cooperación social y lo bien que se correlaciona con una individualidad muy desarrollada. Descubrió que los resultados eran muy positivos y no sólo con respecto a la cooperación social, sino también a las cualidades de benevolencia, generosidad y compasión. Las personas con autoestima alta no se ven impulsadas a ser superiores a los demás; no intentan probar su valor midiéndose según un estándar comparativo...". *7, pág. 104.*

Los momentos difíciles o de caída, pueden sobrellevarlos mejor aquellos yoes cuya autoestima y sentimientos de autosuficiencia, autoeficacia y autovalía no derivan exclusivamente de una imagen social, sea de trabajo, ecónomico o de vanidad por ejemplo. La competencia tiene que ver con una seguridad interna que deriva de confiar en los procesos mentales propios, no de basar los sentimientos de autovalía en resultados que no siempre dependen sólo del sí mismo. No tiene sentido alguno el que la autoestima esté a merced de factores sobre los cuales el individuo no ejerza absolutamente ningún control. Por ésto mismo y, debido a que el conocimiento se expande rápidamente, cada persona que pretende seguir siendo eficaz, necesita comprometerse con el aprendizaje permanente. Para muchos, esto implica un cambio significativo de actitud; no es fácil lograr un enfoque más abstracto en el cual la autoestima no está basada en lo que se tiene o se sabe, sino en la propia capacidad de aprender. Esto no sólo es importante en períodos de inestabilidad emocional, social o económica. Cualquier cambio impredecible puede forzar la necesidad de aprender algo nuevo y cada persona 'funcional' en promedio, está en capacidad de pensar en términos de sus propios procesos, no en el de las aptitudes per se.

Los estudios también sugieren que el terapeuta, en su trabajo con autoestima puede obtener lo mejor de las personas si les pide algo más de lo que piensan que pueden dar; si en otras palabras, les exige. Es importante que se fijen metas altas pero no tanto que resulten paralizantes; este principio puede aplicarlo el yo consigo mismo una vez que ha reafirmado su posición con ayuda del ejercicio al obtener logros, siempre comenzando desde donde su estructura se lo ha permitido, incrementándolos cada vez que se ha reforzado su autoconfianza y autoestima positivas. Realmente no hay atajos para obtener y fortalecer una autoestima positiva. No hay posibilidad de engañar (o pretender hacerlo) a la realidad. Si no se vive en forma consciente, auténtica, responsable y con integridad, se podrá tener éxito, ser popular, ser resuelto económicamente o pertenecer a grupos particulares, pero bajo el precio de no tener una autoestima positiva o "adecuada", siendo ésta, en cambio, una autoestima fracturada, habrá falta de estima, lo que Branden llama una pseudoautoestima. La autoestima es siempre una experiencia íntima; no es lo que otros opinan o sienten con respecto a una persona, sino lo que ella piensa y siente con respecto a sí misma. Es un deseo humano básico el ser amado, respetado, visible para los demás y apreciado por ser quien se es, ver que los aportes personales pueden marcar una diferencia.

Cuando se fotalece al yo a partir de una autoestima positiva, aún en fracaso, de ninguna manera se lastima la reputación que ha obtenido el yo ante sí mismo en su evolución. Esto es justamente lo que le imprime la diferencia a la vivenciación del yo. Chein (*ver en 7*) habla de un yo que como actividad, puede tener presencia activa frente a sí mismo. Este es el sí mismo consciente o el yo como un grupo de procesos. Sherif y Cantril (*ver en 13*) opinan que dentro del grupo de los elementos no yoicos, está un grupo de procesos además de los incluídos en el yo que son los factores inconscientes y ajenos al individuo tales como la raza, la cultura, la religión, y que no influyen determinantemente en su estructura. Si el sí mismo es el contenido del conocimiento al margen del cual carece totalmente de realidad, entonces se diferencia del yo por sus motivos e ideas. El yo en cambio, ejerce estructura motivacional cognoscitiva, expande, engrandece, defiende y preserva al sí mismo, y ésto lo hace siempre, no nada más cuando el primero está en peligro; lo respalda cuando potencializa sus cualidades, mientras que la otra parte de esos motivos, ideas o pensamientos es ejercida por la parte no yoica de la personalidad además de hacerlo otros procesos determinantes del comportamiento. Hilgard habla de los mecanismos de defensa y dice que estos implican una autorreferencia (1949). Es

un gran paso el saber que se necesita conocer la imagen que una persona tiene de sí misma para comprender sus manifestaciones. Como dice Erikson (1971), el yo como intrumento o estructura central organizadora enfrenta a un sí mismo cambiante que exige ser sintetizado con si mismos abandonados y anticipados. Ese es el trabajo de la psicoterapia, que obtiene del sí mismo una identidad como resultado de esas experiencias renovadas de manera individual o introspectiva y social o reconocida. Que igualmente, identifica en este proceso, la identidad como agente regulador, que manifiesta la afectividad bajo rubros homogéneos, activos, equilibrados o incongruentes, pasivos o distorsionados. Que observa la autoestima como reflejo de una mirada del yo al espejo del sí mismo; como un sentido subjetivo de autoaprobación realista. De cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica. El sentido permanente, perdurable afectivo o de valor, basado en la autopercepción exacta, define ese estado psicológico que expresa el yo, no como lo ha alcanzado. Los síntomas neuróticos e histéricos que para la teoría freudiana tenían que ver con los espejismos inadecuadamente planteados (en psicodinámia) por el inconsciente y el ideal de yo, plantea en cambio para la psicología humanista, nuevas perspectivas para éstos, a través del inconsciente, sus defensas, su vigilia y la actitud partidaria del yo, planteando otras espectativas y problemáticas de la personalidad y su carácter siendo la afectividad y particularmente la autoestima su fundamento.

En "*Anotaciones puntuales en torno a la Autoesima*", Eduardo Herrasti (1992), dice: "el punto de enfoque sobre la autoestima no es meramente hipotético, al menos como pretende ser abordado, sino el de asentar las bases para su comprensión y abordaje. Se ofrece en el trabajo un análisis lógico y secuenciado con tal propósito". *39, '92.* El material que se obtiene de esta tarea, resulta, para quienes hacen investigación de campo, un aporte sustantivo que respalda, teórica y conceptualmente el trabajo que se desarrolla. Todo el trabajo, como es referido al acontecer humano siempre tendrá que ver con la Autoestima, así como tiene que ver con los aspectos de vida que son desde la teoría, humanísticos y existenciales. Es parte de la propuesta de este trabajo, resaltar la importancia que hoy tiene el acercarse, en el ámbito clínico, a los modos, palabras y actuación con los cuales, el terapéuta puede colaborar para fomentar la expresión de autoestima positiva en psicoterapia, ya que es un factor nuclear tanto para el análisis y crecimiento imperativos que exige la necesidad humana como a las demandas de vida que desprenden de la misma.

Víctor Ortiz, psicólogo humanista, en 1991 expresó, entre otras muchas cosas, conceptos de vida y muerte sumamente interesantes para el planteamiento de significados significantes de la existencia humana. Algunos de los párrafos que no pretenden cambiar el contexto del autor, ajustan a buena parte del motivo de ésta tesis. Se encuentran entre sus escritos: "*En torno a la muerte. Reflexiones introductorias*" *y "Eutanasia: arte o suicidio"*. En ellos opina que los individuos "tenemos la certeza de que 'nosotros' tomamos 'nuestras' decisiones, olvidando que alguien llamado ideología nos está tomando el pelo condicionandonos a tomar por propio lo que no es de nosotros, por natural lo que es nuestra creación, por historia lo que dicen los libros y por vida una mera supervivencia para perros de quinta". *52, pág 2.* La muerte dice, "es fusión y nos da pánico dejar de ser lo que creemos ser. No en vano se la compara con el amor. Amando uno se pierde en el otro, rompe límites y se abandona, deja de ser para verdaderamente Ser". *51, pág. 4.*

Cuando barajea el tema de la muerte, menciona: "en lo humano: no tenemos conciencia para decidir cómo vivir; si no, veamos qué hemos hecho de nuestras vida cotidianas ¿vivimos de acuerdo a lo que queremos?. Mucho menos tenemos una voluntad para decidir cómo queremos morir; implicando en ello no sólo la forma (con banda o mariachis), sino el contenido del acto, del proceso, la esencia del momento". *51, pág. 2.* En lo moral dice, vivimos "la sabrosa transgresión de lo prohibido", "en lo ético: planteando la contradicción entre el respetar la decisión de una persona y el respetar a La vida." "En lo psicológico: Es cierto que por una parte se mueve el miedo a lo desconocido: ¿qué hay más allá? ¿cómo me voy a deteriorar? ¿qué sucederá conmigo mismo, con mi identidad?. También es cierto que cuando una situación nos resulta insoportablemente desagradable tendemos a negarla; que la cobardía forma parte de la naturaleza humana y en los actuales modelos de vida hay mucha preferencia por las puertas falsas. Pero también hay otro factor del que se habla poco: cuando no hemos sabido vivir algo plenamente, nos da por un apego irracional hacia ese algo. Tremendo drama humano en el que nos lamentamos por lo perdido aún cuando todavía no lo perdemos *(carácter*

neurosis. N. autores). Pero ¡qué paradoja!: sin dejar de lamentarnos ya estamos buscando la forma de perderlo más rápido". *52, pág. 3.*

A fin de complementar y ejemplificar lo anterior, vale la pena destacar su planteamiento sobre el trecer hilo negro que en el concepto de la muerte provocada, menciona: "la eutanasia se compone de dos palabras que significan "bien" y "morir"." *52, pág. 3.* Esto, como diría Keborkian, responde más a una *toma de decisiones* que corresponde no a un fracaso frente a la propia vida sino una *actitud de vida* que culmina con un "suicidio asistido". Al hablar del hilo negro número cuatro de la eutanasia, plantea: "*el estilo de vida determina el estilo de muerte. (carácter suicidio, psicosis. N. autores)*. Si una persona está fluyendo (descubriéndose) a cada momento ¿qué sentido tendrá que permaneciera en el mundo por mucho tiempo? Su muerte, sea como sea, repercutirá en el aprendizaje humano. Si no fluye, de nada le sirve la vida; estará muy cómoda en su nido de ideas y explicaciones del mundo, pero pasa por la vida sin tocarla; en ese caso ¿qué importa cuándo muera o cómo? su muerte será tan inútil como su vida" (*cursivas tesistas*). "La estanasia (COMO EL SUICIDIO DIGO YO) no puede ser huída fácil de un mundo que no se ha comprendido, sino partida de un lugar en el que ya no hay más por hacer. SOLAMENTE EL INDIVIDUO PUEDE SENTIR QUÉ TAN ÚTIL HA SIDO SU PROPIA VIDA, SABER SI HA COMPRENDIDO O NO EL SENTIDO DE LA EXISTENCIA. NADIE MÁS QUE ÉL PUEDE DISCERNIR SOBRE SU VIDA. *52, pág. 4.*

Plantea dos recetas definitivas:

'Receta para el bien morir': SUELTESE.
'Receta para el bien vivir': SUELTESE.

52, pág. 5.

En cuanto a la tecnología del yo, en un plano un poco más radical que los anteriores, en el marco de la Filosofía y la Historia del pensamiento, es decir, en la genealogía de la moral, se inscribe Michel Foucault. Este autor, en su libro *"Tecnologías del Yo" (1988)*, plantea las tecnologías del sí mismo y dice que son "aquellas técnicas que permiten a los individuos efectuar un cierto número de operaciones en sus propios cuerpos, en sus almas, en sus pensamientos, en sus conductas y ello de un modo tal que los transforme a sí mismos, que los modifique, con el fin de alcanzar, un cierto estado de perfección, o de felicidad, o de pureza, etc." (Cita original del texto Howism Lecture). Debe entenderse, - advierte Miguel Murey en la introducción del texto- que el término tecnologías del yo, se refiere a las tecnologías del sí mismo; se refiere al interlocutor del sujeto: "uno mismo". El proyecto de estudio de Foucault, consistió en comprender la proyección de una historia de las relaciones humanas ubicada entre los honores a la obligación de decir la verdad y las prohibiciones sobre la sexualidad tratándose de responder: "¿qué es lo que uno debe ser capaz de saber sobre sí para desear reiniciar a algo?". Para resolver ésto, estudia la hermenéutica (comprensión) de las tecnologías del yo de la Grecia Clásica hasta principios del Cristianismo. Foucault se inscribe en la línea de observación y preocupación sobre la "...Historia de las diferentes maneras en que, en nuestra cultura, los hombres han desarrollado un saber acerca de sí mismos: economía, biología, etc", donde el punto principal es comprender que éstos saberes como "juegos de verdad", "relacionados con técnicas específicas que los hombres utilizan para entenderse a sí mismos".

Foucault describe cuatro tipos de tecnologías utilizadas por el hombre: a) la tecnología de la producción; que le permite transformar o manipular las cosas, 2) la tecnología de sistemas o signos; que le permite utilizar signos, sentidos, símbolos y significaciones, c) la tecnología de poder; que determina su conducta, lo somete a cierto tipo de fines o de dominación, y básicamente consiste en una objetivación cada sujeto", y 4) la tecnología del yo; que le permite efectuar, por cuenta propia o con ayuda de otros. Estas tecnologías no funcionan por separado, aunque cada una se asocia a un estado de dominación. No obstante, "cada una implica ciertas formas de aprendizaje y de modificación de los individuos..." en el sentido de las habilidades y las actitudes. *21, pp. 46-47.* Todas la tecnologías están en constante interacción. Sin embargo, las dos últimas, las de dominio y sujeto, han sido el interés principal de Foucault, ya que ha intentado elaborar una historia de la organización del saber respecto a la dominación y al sujeto. Dice: "estudié la locura con los términos del criterio de las ciencias Formales, sino para mostrar cómo, mediante este extraño discurso, era posible un cierto tipo de control de los individuos dentro y fuera de los asilos. Este contacto entre las tecnologías de

dominación de los demás y las referidas a uno mismo es lo que llamo gobernabilidad". Siguiendo sus observaciones, más adelante, en los últimos años de su vida se interesó en la interacción entre uno mismo y los demás: una de las "tecnologías de la dominación individual, y la historia del modo en que un individuo actúa sobre sí mismo, es decir, en las tecnologías del yo". *21, pág. 49.* A través de este rastreo histórico, llegó a una serie de conclusiones, entre las más importantes, la que confirma que la actual moralidad occidental rebasa al sujeto, esto le indica una continuación de lo que ocurría con la moralidad cristiana, donde el conocimiento de sí mismo, era sinónimo de la renunciación a sí. Dice: "en la cultura grecoromana el conocimiento de sí se presentaba como la consecuencia de la preocupación por sí. En el mundo moderno, el conocimiento de sí constituye el principio fundamental". *21, pág. 55.* Opina que el cuidarse, el preocuparse por el sí mismo puede resultar sospechoso para la actual moralidad, hasta considerarla inmoralidad. Esta conclusión, derivada de un análisis histórico de las tecnologías del yo, o la forma en que se controla y desarrolla en interacción con los demás el sí mismo, puede estar vinculada estrechamente a una incapacidad inducida por la sociedad para establecer una ética personal que pueda ser satisfactoria o por lo menos dependiente de una verdad equilibrada venida del exterior. Foucault recuerda cómo se expresaba la preocupación del sí mismo en los diálogos de Platón. En *alcibiades* señala que un joven puede acceder al conocimiento para empezar su vida pública y política, aunque no haya tenido maestros como sus rivales, y es necesario que se le proponga, el deber de preocuparse de sí. "El cuidado de sí es el cuidado de la actividad en el cuidado de sí. El cuidado de sí es el cuidado de la actividad y no el cuidado del alma como sustancia. El conocerse a sí mismo se convierte en el objeto de la búsqueda del cuidado de sí". *21, pp. 58-59.*

Cabe señalar que durante la historia antigua se planteaban los mismos problemas, pero las soluciones y los temas hoy son bastante diferentes y, en algunos casos, opuestos al sentido platónico. Los problemas esencialmente son: a) la relación entre la preocupación de sí y la preocupación por la vida política, b) la relación entre el preocuparse de sí mismo y la educación defectuosa, c) la relación entre el preocuparse de sí mismo y el conocerse a sí mismo". *21, pág. 66.* Lo interesante aquí, es no perder de vista que los valores actuales, en primer lugar tienen una historia ininterrumpidamente cambiante, y en segundo lugar, que estos valores rigen la propia existencia porque éstos siempre, de alguna manera, son adoptados y asumidos. Los propios valores pueden ser una combinación de principios griegos, cristianos o prehispánicos según lo planteado por Foucault. El ejemplifica señalando por ejemplo, que en la época pitagórica, fue desapareciendo la importancia del diálogo en la relación pedagógica por la cultura del silencio por parte del discípulo, el cual podría pasar cinco años sin hablar ni preguntar. Asimismo, la concepción platónica de *consciencia*, o la grecoromana y la cristiana en el mundo antiguo se ha ido y se seguirá transformando. Un apunte interesante es el señalamiento es que hay signos de la desaparición de la estructura dialéctica, esto es, "la contemplación del yo y del cuidado del yo se hayan relacionados dialécticamente a lo largo del diálogo. Ahora en el periodo imperial (romano), tenemos temas, por una parte, sobre la obligación de escuchar la verdad y, por otra, sobre la mirada y la escucha al propio yo para encontrar la verdad que en él se encierra". *21, pp. 69-70.*

La afirmación anterior recuerda lo que expresó en su libro: *"Nietzsche, Freud, Marx" (1965)*, cuando dijo, sin embargo, que "la idea de la interpretación preceda el signo, implica que el signo no se puede considerar ya como un ser simple y benévolo". *20, pág. 38.* Actualmente la verdad no proviene del alma, o la contemplación de la misma, sino fuera de la enseñanza y de la ciencia; el planteamiento de la postura existencialismo-humanismo plantea el regreso al sí mismo como un principio platónico. Los estoicos por ejemplo, planteaban la subjetivación de la verdad a partir de la enseñanza y la ciencia, para asimilar principios éticos. En esta época, a diferencia de la cristiana, no se trata de decifrar el yo, o expresar los pecados: "se trata de la memoria de lo que uno ha hecho y de lo que debería haber hecho". *21, pág. 73.* Ahora bien, ¿dónde queda el problema de la estima del uno mismo?. Plantear la participación política, económica, social e individual bajo la interacción de tecnologías puede resultar esclarecedor como forma esquemática, pero ¿de qué nos sirve entender ésto?. En cuanto a la construcción de valores alternativos, ¿qué representan los valores en la tecnología del yo?, ¿es manifestación natural o es el deber ser del individuo?, ¿es deber en lo que aspira?, ¿es la imagen objetiva?. La tecnología del yo se refiere a lo que opera actualmente un

individuo sobre sí mismo a partir de valores, modelos activos en el pensamiento del sujeto y ésto es con lo que trabaja un psicoterapeuta.

El yo comete errores al hablar, al actuar, al escribir, comete actos fallidos a propósito de la huida de la enfermedad, 'del instinto' de autopunición, de la magia de lo inconsciente, de los sueños y de las fantasías y encuentra autolegitimación en la autenticidad, en 'lo correcto', en el recapitular y reconocer lo que es importante para él, renovándose en el ejercicio de encontrar lo nuevo en lo viejo o pasado, lo típico en lo individual y lo familiar, en la imagen de la propia vida. La libertad que tiene el individuo para configurar su vida, "está vinculada en forma muy estrecha con las ataduras de la que se denomina vida-vívida: infinidad de eventos extrapersonales, muchas identificaciones inconscientes, varios elementos esquemáticos o convencionales son determinantes del vivir, un destino ...Como Freud, estamos en la búsqueda de las respuestas a lo que entendemos como la pasión por la historia de la humanidad, los orígenes de la religión, de la moralidad, la ciencia natural, un interés en lo llamado psicología profunda como simbología y sinónimo de las antropología relevante. Los mitos, lo mítico y lo responsable todo lo reservado a todos los años de vida, lo válido, lo construido, lo fútil, lo repetido, lo engañoso y lo infundado, lo repulsivo como contempladores complacidos, lo secreto de lo ligero, lo embustero, lo jovial, lo infantil y lo artístico de la vida psíquica en su adecuación e inadecuación vivida. Lo importante de los resagos de nuestro pequeño infante limitado en nuestra adultez, como homenaje a la existencia desempeñada {hacer de la psicología ese extensión del estudio de Freud conjugando elementos de un sentimiento nuevo de la humanidad de un humanismo futuro, una nueva antropología cimentándolo de múltiples maneras es una visión inteligente y más libre}. "De hecho, si ese actor -si su realidad- estuviera situado en lo que es actual y único, no sabría comportarse en absoluto; carecería de apoyo, de consejo; estaría lleno de perplejidades y de confusiones con respecto a sí mismo; no sabría con qué pie empezar a andar ni qué cara poner. La dignidad y la seguridad con que representa su papel residen, sin embargo, de modo inconsciente, precisamente en esto: en que con él vuelve a manifestarse y vuelve a hacerse presente algo intemporal; es una dignidad mítica, y esa dignidad la posee también el carácter mísero e indigno; es una dignidad natural, pues procede de lo inconsciente". *48, pp. 242-243.*

La teoría psicológica de la autoestima insiste puntualmente en la observación y trabajo profundo de los afectos en lo que se refiere al lado funcional en la psicodinámia de las áreas del movimiento psicológico individual así como en su psicopatología. Permite el desglosamiento de las infinitamente devueltas preguntas primarias del sufrimiento, la angustia y la necesidad natural del hombre de vivir, trascender y morir feliz y dignamente sin perder de vista las perspectivas que para las explicaciones del comportamiento neurótico, psicótico, autista y perverso son tratados por la clínica. ¿Qué es la autoestima?, ¿de qué depende? ¿cómo se fomenta? ¿por qué su presencia o ausencia marcan una diferencia tan enorme en la vida de las personas?, ¿cómo puede comprobarse?, son cuestionamientos que quedan abiertos a la reflexión de éste compromiso terapéutico que además de hacer planteamientos al respecto como parte de su tarea teórica diaria, permite tener un acercamiento más humano y más radical a la experiencia individual que en sus distintos cuerpos de expresión (enfermedad del espíritu, autoestima, neurosis, psicosis, sida, cáncer, falta de sentido, depresión y una infinidad más), requiere cada día, de una visión más sensible, más completa, más humana, más noble, más firme y más consolidada.

Mejorar la calidad de vida elevando el amor propio a través de la identificación de los factores que forman la estructura de la autoimagen y los elementos básicos de la autoestima en un individuo, es pues, una propuesta del compromiso psicoterapéutico; éste último, en su calidad humanista, plantea por sí mismo, la parte medular de ésta práctica de conocimiento humano, que en principio, pretende estar resuelto y que también es proyectado, enriquecido y dinamizado por otras disciplinas como las ciencias sociales, particularmente por la Antropología, la Filosofía y la Historia, por las de orden biológico como la medicina, por aquellas de índole idiosincrático como la religión por ejemplo y otras más. Ésto es, la sabia orientación de los elementos afines, relacionados entre sí que tienen que ver con los factores identificados para el sentido de la vida y la asunción de los conceptos manejados a través de la asimilación e identificación de los significados, la aplicación en las áreas de aprendizaje y de recreación cotidianos, así como la creación de aspectos motivacionales, de autoconocimiento e introyección, es sinónimo de éste trabajo, que también es resultado de una visión comprendida a través de la integralidad de todas estas disciplinas. Según los que escriben aquí, los anteriores

responden a la invitación proclamada a lo largo de este trabajo: la creación de formas, maneras, signos, gestos, palabras, movimientos, ejercicios y otros que acerquen el ámbito terapéutico a la singularidad humana, sustento de su integra proyección, para que con conocimiento profundo y amplia sensibilización, se aborde adecuadamente, promoviendo en principio, un autoconcepto y una calidad de vida positivas. Estos, aunque todavía en calidad de hipótesis para algunos planteamientos psicológicos, son los tópicos que indirectamente se vinculan ya, y cuya consideración deviene significativa en esta iniciación técnica que anuncia, con preguntas de investigación, verificación y especificación de objetivos, una elaboración cada vez mejor de justificaciones teóricas, aplicativas y sociales, así como descripciones de los fundamentos o enfoques teóricos y conceptuales en los que se supone se sostiene y en los cuales pretende profundizar.

Referencia Bibliográfica Capítulo 5.

1. 2, pág. 43.
2. 2, pp. 44-45.
3. 2, pág.145.
4. 2, pp. 145-146.
5. 2, pág. 45.
6. 2, pág. 46.
7. 2, pág. 49.
8. 2, pp. 49, 50-51.
9. 2, pág. 53.
10. 2, pág. 54.
11. 2, pág. 59.
12. 2, pp. 61-62.
13. 2, pp. 62-64.
14. 2, pp. 65-67.
15. 2, pp. 147-148.
16. 2, pp. 67-71.
17. 2, pp. 147-148.
18. 2, pág. 71.
19. 2, pp. 72-75.
20. 2, pp. 148-149.
21. 2, pág. 149.
22. 2, pp. 77-78.
23. 2, pp. 80-84.
24. 2, pp. 84-85.
25. 2, pág. 87.
26. 2, pág. 149.
27. 2, pp. 87-92.
28. 2, pág. 150.
29. 2, pp. 94-95.
30. 2, pp. 96-97.
31. 7, pág. 19.
32. 7, pp. 39-40.
33. 7, pp. 79-80.
34. 7, pág. 82.
35. 53, pág. 102.
36. 53, pp. 93-96.
37. 7, pág. 19.
38. 7, pp. 93-94.
39. 7, pág. 100-102.
40. 7, pág. 104.
41. 39, '92.
42. 52, pág 2.
43. 51, pág. 4.
44. 51, pág. 2.
45. 52, pág. 3.
46. 52, pág. 3.
47. 52, pág. 4.
48. 52, pág. 5.
49. 21, pp. 46-47.
50. 21, pág. 49.
51. 21, pág. 55.
52. 21, pp. 58-59.
53. 21, pág. 66.
54. 21, pp. 69-70.
55. 20, pág. 38.
56. 21, pág. 73.
57. 48, pp. 242-243.

CAPITULO VI.

6.1. Teorías de la personalidad y psicoterapia.

6.1.1 Qué es la teoría de la personalidad y su papel en la historia de la observación de la psicología clínica.

La observación clínica, la técnica gestáltica, la psicología experimental, las teorías del aprendizaje, la tradición psicométrica e incluso la fisiología del siglo XIX, han fungido para la psicología general como cualidades modales y tendencias centrales de los factores más importantes de conocimiento y de investigación, que han contribuido desde mucho tiempo atrás para los diversos factores de desarrollo que han dado particular forma a los planteamientos de los teóricos de la personalidad; pero si por un lado es cierto que las coincidencias relevantes entre las corrientes de influencia han determinado los pasos iniciales de éstos, por otro, existen todavía diferencias significativas entre los troncos teóricos. Mientras los teóricos de la personalidad elaboraban sus ideas directrices principalmente a partir de la experiencia terapéutica, datos clínicos, a intuiciones y propias reconstrucciones creadoras, así como a la interpretación imaginativa, los experimentalistas se basaban en los datos de laboratorio inspirados en las ciencias naturales para su elaboración conceptual y valorativa. Así pues, la psicología se desarrolla como ciencia hacia el final del siglo XIX como brote de la filosofía y de la fisiología experimental. Mientras que el origen de las teorías de la personalidad se debe a la profesión médica y a las exigencias de la práctica de esta disciplina.

Charcot, Janet, Stern, Freud, Jung, McDougall figuran al frente de los primeros trabajos teóricos de la personalidad de los cuales los últimos tres no sólo eran médicos sino que además practicaban también la psicoterapia. Tal nexo histórico entre la teoría de la personalidad y su aplicación práctica que ha subsistido visible a lo largo de la evolución de la psicología, constituye una diferencia importante entre esta rama de la teoría y ciertos tipos de teorías psicológicas. A través de la historia de la psicología, la teoría de la personalidad ha desempeñado un papel disidente en el desarrollo de la psicología, y su orientación tiene carácter funcional; es decir, su interés está enfocado en los problemas que establecen diferencias en la adaptación del organismo y se concentra en los puntos de importancia decisiva para la supervivencia individual. Por ejemplo, el teórico de la personalidad intenta descubrir por qué razones, ciertos individuos desarrollan síntomas neuróticos de invalidez en ausencia de patología orgánica, busca establecer el papel desempeñado por el trauma infantil en la adaptación del adulto, y también dar con las condiciones que posibilitan la recuperación de la salud mental y precisar las motivaciones principales que subyacen al comportamiento humano.

Las teorías de la personalidad son más amplias en cuanto a sus fines y más prácticas en su orientación que la mayoría de las formulaciones psicológicas, encarando para el individuo medio, cuestiones constituyentes del núcleo de una ciencia psicológica de éxito, puesto que estudia los problemas de la vida diaria magnificados por las neurosis que perjudican, incapacitan y aún producen la muerte a algunos hombres, orientándose por ende a formulaciones aptas para contribuir en alguna medida a la solución de dichos problemas. Por ello resulta natural que los teóricos de la personalidad hayan asignado un papel decisivo a los procesos motivacionales. Freud y McDougall fueron pioneros en considerar seriamente dicho proceso motivacional. Al respecto McDougall afirma: "el sector de la psicología de importancia básica para las ciencias sociales es el que estudia los orígenes de las acciones humanas, los impulsos y los motivos que sustentan la actividad mental y corporal y regulan la conducta; éste es precisamente, de todos los sectores de la psicología, el que ha permanecido en el estado más atrasado, en el cual imperan todavía la mayor oscuridad, la mayor vaguedad, la mayor confusión" (McDougall, W.: *"An Introduction to social psychology"*, 1908). *12, pp. 16-17.* Hall y Linzdey opinan: "este interés por lo funcional y lo motivacional se relaciona con la convicción del teórico de la personalidad de que *únicamente del estudio de la persona total ha de resultar una apropiada comprensión de la conducta humana."* Esto, manifiestan, es siempre tomando en cuenta su contexto original y elaborando un examen e interpretación de cada hecho conductual en relación con el riesgo

de la conducta de cada persona, dado que en la práctica clínica es donde se procura la curación de la persona en su conjunto y en la cual la dificultad para limitarse a considerar una modalidad sensorial o un orden de experiencias restringido es indudable. *12, pág. 17.*

Así, la teoría de la personalidad, es una teoría integradora de significación funcional. Una de las características más distintivas de la teoría de la personalidad es su función como teoría integradora. Históricamente las teorías de la personalidad han sido más especulativas, multidimensionales, y más complejas, consecuentemente más ambiguas y menos específicas que las de los experimentalistas. La primera, acepta cualquier aspecto de la conducta que posea significación funcional como dato legítimo para sus especulaciones teóricas, mientras la segunda, se contenta con centrar su atención en un grupo limitado de observaciones y registros. Para la primera, es nuclear la motivación, el por qué o las fuerzas impulsoras subyacentes al comportamiento; indistintamente significan el problema empírico y teórico fundamental. Siendo así entonces, la que ha sumado los elementos directivos en la observación clínica.

6.1.2 Los significados atribuidos al término personalidad.

Aunque el término personalidad es empleado en varios sentidos, la mayoría de sus significados en el nivel popular responde a dos acepciones: a) la identificación con habilidades o destreza social; supone que la personalidad de un individuo, se evalúa por su eficacia para suscitar respuestas positivas en una cantidad de personas en circunstancias diferentes, y b) considera que la personalidad es inherente a la impresión más intensa o profunda que produce en los otros, de esta manera un individuo podrá poseer un personalidad "agresiva", "sumisa", "pusilánime", etc. según la cualidad o atributo que para el observador, constituya una parte importante de la impresión general que produce en él. Ambas acepciones contienen elementos que encierran juicios valorativos, siendo las personalidades, según la descripción habitual, "buenas" o "malas". Estos significados se han complicado dada la cantidad de acepciones que los teóricos de la psique le han atribuido. Allport en 1937, halló casi 50 definiciones diferentes que clasificó en cierta cantidad de amplias categorías después de una exhaustiva revisión de la bibliografía correspondiente. Entre otras se encuentran las definiciones biosocial, biofísica, miscelánea e integradora, esta última por ejemplo, plantea la personalidad como aquello que da coherencia a los diversos tipos de conducta que manifiesta el hombre. Ciertos teóricos opinan que su función como intermediaria en el ajuste del individuo es importante, ya que consiste entonces en los variados pero típicos esfuerzos que este realiza para lograr la adaptación. Otras definiciones, la equiparan con los aspectos individuales singulares del comportamiento, designando los rasgos distintivos de cada individuo aquellos que lo hacen diferente a los demás. Finalmente otros teóricos consideran la personalidad como la esencia del hombre; aludiendo el término a lo más representativo de cada ser que lo hace único, porque en ello reside lo que realmente es. El concepto de Allport al caso es: "la personalidad consiste en aquello que un hombre realmente es". Ilustra este tipo de definiciones afirmando que todas implican, en última instancia, que la personalidad es lo más típico y profundamente característico de la persona. Hall y Linzdey opinan que "ninguna definición esencial de la personalidad puede aplicarse en forma general" y dicen: "...la personalidad está definida por los conceptos empíricos particulares que integran la teoría de la personalidad empleada por el observador. La personalidad consiste concretamente en un conjunto de valores o términos descriptivos que, de acuerdo con las variables o las dimensiones fundamentales de un teoría particular, se utilizan para definir a un individuo determinado." *12, pág. 24.* Sin embargo, será imposible definir este concepto sin antes llegar a un acuerdo respecto al marco de referencia teórico dentro del cual será considerado. No es posible tener una definición única y esencial para la solución de problemas teóricos distintos. Para la psicología, las teorías jamás podrán ser radicales, es decir enteramente verdaderas o falsas aún cuando sus derivaciones o sus productos inherentes así lo sean; "...una teoría es un conjunto de convenciones creadas por el teórico...". Donde obviamente, el teórico ejerce su libertad de elección creativa. *12, pág. 28.*

6.1.3 La utilidad y el alcance de una teoría de la personalidad.

Una teoría puede ser útil o inútil, y estas cualidades están determinadas por su capacidad para generar predicciones o propuestas oportunamente verificables (positivas o verdaderas) relativas a los sucesos estudiados, y en su transcripción ideal, deben contener una serie o conjunto de suposiciones pertinentes (relaciones reales con los hechos empíricos que interesan a la teoría) que estén relacionados entre sí de manera sistemática a un lado de una serie o conjunto de definiciones empíricas. Además el carácter de los supuestos generales o específicos será determinante de la cualidad distintiva de la teoría. "...por ejemplo, un teórico de la conducta puede asumir el supuesto de que toda conducta es motivada, que los acontecimientos ocurridos en las etapas iniciales de la vida son los determinantes, los más significativos de la conducta adulta,...o bien, suponer que el aumento de ansiedad disminuye la actividad motriz, ...". La definición empírica u operacional constituye el sello del intento investigador, que permite una interacción relativamente precisa de ciertos términos o conceptos de la teoría con los datos empíricos que a su vez, deben ser precisos tanto como lo permitan las condiciones. "Si bien es deseable una gran precisión, insistir en la especificación completa en una etapa inicial puede cerrar muchos caminos de indagación fructíferos". "...lo esencial de cualquier ciencia reside en el descubrimiento de relaciones empíricas estables entre los hechos o variables;..." Así, la teoría permite avanzar sistemáticamente en dicho conocimiento; "sólo las inferencias, las proposiciones o las ideas derivadas de la teoría se prestan a la prueba empírica ya que la teoría en sí es un supuesto que se acepta o rechaza según su utilidad y no porque sea verdadera o falsa". La utilidad tiene a su vez dos componentes: la verificabilidad y la amplitud, el alcance y la integridad de esas derivaciones. "Idealmente, la teoría debe llevar a predicciones exactas muy generales o inclusivas de los sucesos empíricos que pretenda abarcar". "La capacidad de una teoría para generar investigación mediante la sugerencia de ideas o aún suscitando incredulidad y resistencia, puede ser denominada *influencia heurística de la teoría*". La teoría permite que los descubrimientos empíricos conocidos se incorporen, asimismo, no hay que olvidar que "una teoría es un medio de organización e integración de todo lo conocido acerca de un conjunto de acontecimientos vinculados". *12, pp. 29-33.*

En este trabajo lo anterior quiere decir que una teoría humanística de la personalidad así como su terapia, deben ser aptas para coordinar cuanto se conoce respecto del hombre en su vivencia o acontecer cotidiano dentro de un marco comprensible y lógico; donde el hallazgo sea referente al proceso. Además, debe señalar la presencia de nuevas relaciones no observadas por el individuo hasta entonces, por tal razón, el proceso de convertir en cuestiones de valor o preferencia aquellas demandas personales manejadas desde un fortalecimiento yoico, complace al quehacer psíquico de este tipo de trabajador teórico. "Para el observador no entrenado, toda conducta razonablemente compleja ofrece, al parecer, muchísimos modos posibles y diferentes de analizarla o describirla; en efecto, la teoría permite al observador hacer las abstracciones de modo sistemático y eficiente a partir de la complejidad natural; se valga o no de una teoría, llegará a la abstracción y la simplificación; pero, si no se orienta según las líneas directrices de una teoría explícita, los principios determinantes de su punto de vista se hallarán encubiertos en actitudes y supuestos implícitos de los cuales no es consciente. La teoría especifica a quién la emplea una cantidad limitada de dimensiones, variables o parámetros más o menos definidos cuya importancia es capital; los otros aspectos de la situación pueden ser en cierta medida soslayados, desde el punto de vista de este problema: una teoría útil proporciona instrucciones bastante detalladas sobre los tipos de datos que deben reunirse en conexión con un problema determinado". *12, pág. 35.*

6.1.4 La ciencia psicológica y su necesidad de progreso y unificación para su aplicación en la psicoterapia.

La ciencia psicológica, al igual que cualquier otra ciencia, se enfrenta al cambio de paradigmas, es decir, la ciencia individual es susceptible ininterrumpidamente de modificaciones estructurales dominados por cambios en los espectros valorativos, de juicio y consecuentemente de visión, kuhn habla un poco al respeto de ésto. La personalidad es definida por los conceptos particulares contenidos en una teoría que se considera adecuada para la descripción o comprensión completa de

la conducta humana. Una teoría se halla constituida por un conjunto de supuestos relacionados acerca de fenómenos empíricos pertinentes, y en definiciones empíricas que permiten pasar de la teoría abstracta a la observación empírica. Esto antecede a la posibilidad de generar proposiciones verificables o teoría explícita incluso del trabajo con el propio paciente. La inevitable consecuencia de la falta de claridad sobre la naturaleza de los supuestos subyacentes al planteamiento teórico, es la seria confusión iniciada en el proceso de derivar afirmaciones empíricas a partir de éste, creándose así la posibilidad, de que diferentes profesionales que apliquen la misma teoría arriven a derivaciones incoincidentes. La observación de cualquier hecho empírico concreto se lleva a cabo según los dictados de alguna teoría, donde se esperan ciertos eventos y se pasan inadvertidos otros. Uno de los propósitos de teorizar es justamente hacer explícitos los principios que determinan ese proceso de abstracción. En el momento en que se renuncia a intentar la definición de las bases teóricas sobre las cuales se opera, queda eliminada la posibilidad de mejorar los supuestos que dirijen el proceso de investigación y de la misma teorización.

En psicoterapia las actitudes son esos supuestos, el proceso terapéutico implica, entre otras cosas, estimular el pensamiento y la inteligencia, generar ideas, estimular la curiosidad y la creatividad, recapitular eventos, remover dudas, determinar convicciones, tomar decisiones y promover el crecimiento, la maduración y la independización del individuo. Por su alcance, una teoría general de la conducta se aplica a todos aquellos fenómenos comportamentales significativos de un individuo en su conjunto y las teorías de un sólo campo tratan con una parte específica o ciertas clases de esos fenómenos. Para el individuo, el desarrollar conceptos apropiados y distintivos para la descripción y predicción de una cantidad de hechos comportamentales, lo llevará necesariamente a incorporar acontecimientos que posean probada *importancia funcional,* esto es parte de cualquier trabajo psicológico y particularmente del que observa el sentido de vida que naturalmente desarrolla el individuo. El psicoanálisis, la teoría hórmica y la teoría de Murray por ejemplo, son teorías motivacionales que se han aludido por su amplitud y aplicación práctica como teorías de la personalidad. Dado que el contenido motivacional en estas teorías reviste vital importancia, tratan por ende, algo más que sólo la generalidad, por ello se convierten y de hecho son consideradas integralmente como teorías de la personalidad; además, aún cuando es verdad que esos modelos generalizados poseen caracteres distintivos, no difieren en su propósito ni en sus propiedades lógicas. Por lo anterior, teniendo en cuenta los objetivos y su estructura general independientemente del establecimiento de distinciones ellas, se puede decir que son equivalentes; es decir, bajo estos parámetros, una teoría de la personalidad siempre será igual a una teoría general de comportamiento. La prueba decisiva siempre tendrá que ver con el hecho de que puedan demostrar que han ejercido un efecto productivo sobre campos importantes de la investigación y particularmente en el ámbito clínico a nivel personal, es decir directamente con el paciente. Es difícil saber cuál es la doctrina que ha orientado una investigación determinada o definitiva, pero como resultado de ellas y sus primeras investigaciones, la autoestima, entre otros factores particulares de motivación, ha adquirido un papel preponderante e indiscutible que a su vez ha generado otras de interés general, particular por cierto, para la psicología clínica.

6.1.5 Los atributos formales y esenciales de una propuesta teórica.

Una teoría tiene atributos formales y esenciales. Por ejemplo, "La cuestión de si el hombre debe ser considerado poseedor de "cualidades intencionales" o "teleológicas" es más antigua que la historia de la psicología..." "Otra cuestión ya antigua es la que se refiere a la importancia de los *factores determinantes conscientes e inconscientes de la conducta* y que primitivamente fue expresada en términos de la relativa racionalidad o irracionalidad del hombre. En este caso, el vocablo inconsciente denota aquellos determinantes de la conducta que el individuo ignora y sólo puede llegar a conocer en condiciones especiales". Esta propuesta teórica, a diferencia de la primera, que opta por lo inteligente, por lo consciente, juzga determinante y por supuesto le atribuye valor y poder funcional fundamental al inconsciente. "Entre ambos extremos, se hallan los teóricos dispuestos a asignar un papel decisivo a los determinantes inconscientes en la conducta del individuo perturbado o anormal, en tanto sostienen que, el individuo normal, la fuerza directriz está dada por los motivos conscientes". "Así como algunos autores otorgan a la ley del efecto el papel central en su teoría, para otros lo primordial es el principio de asociación (contigüidad); en este caso, más importante que la

recompensa o el efecto que sigue a una respuesta es la configuración exacta del estímulo que la acompaña. En otras palabras, el aprendizaje se produce por la ocurrencia simultánea o casi simultánea de un estímulo y una respuesta y no por la recompensa o el esfuerzo que siguen a aquella". *12, pp. 52-54.*

Siguiendo la propuesta de este trabajo, el proceso de aprendizaje y la modificación del comportamiento son inherentes al proceso psicoterapéutico y a sus pretensiones teóricas. El cambio sentido y observado, la solidificación de la estructura afectiva (estabilidad) y las potencializaciones (cualificaciones y adquisiciones) de la personalidad son parte de ese aprendizaje. A partir de la teoría fenomenológica-humanista por ejemplo, se observa a la organización o estructura yoica como la descripción y contenido enfático del comportamiento del sí mismo contra los principios generales, leyes y análisis formales de estructura. Dentro de la teórica formal existencial, entonces la experiencia tiene que ver con los eventos vívidos, significativos que son simbólicos y significantes a partir de una afectividad manifiesta. La concepción de la personalidad y la evaluación clínica así, se llevan a cabo en términos de adecuación o inadecuación ante la vida.

Ahora bien, entre más abstracta es una teoría, menos interesada está en el contenido y los detalles concretos del comportamiento. Algunas teorías se diferencian según su propuesta, por ejemplo, las hay que observan factores hereditarios o genéticos de la conducta como principal componente del comportamiento, o sus opuestas, que afirman que la comprensión de los fenómenos fundamentales de la conducta puede lograrse sin necesidad de recurrir a lo biológico. Algunas experiencias primarias en el desarrollo de la estratégica y crítica relativa a acontecimientos contemporáneos de cada época, dan infinitas modalidades según las necesidades referidas. La medida en que los teóricos consideran la estructura de la personalidad, también es infinita; para algunos es autónoma, regulada o funcionalmente indeterminada, para otros está en función de los factores contemporáneos, o depende del conocimiento del pasado. Algunos teóricos observan la libertad de la estructura psicológica como una continuidad versus discontinuidad en las etapas del desarrollo; una observa estructura, experiencias previas y aprendizaje desde el punto de vista funcional, y la otra los observa separados de las experiencias primitivas o primarias. Algunos adoptan principios holísticos, es decir, la conducta comprendida en todo su contexto; una consideración simultánea: de la persona total y actuante en relación con lo significativo de su ambiente teniendo dos obvias modalidades: a) la posición organísmica y b) la de campo. Otros más, observan la personalidad como parte inherente al individuo o como un conjunto fuerzas igualmente compulsivas que actúan sobre éste desde el exterior.

La psicoterapia busca representar y justificar plenamente el ambiente en el interior del individuo, refiriendo el holísmo, como su singularidad en presencia de vida. Cada individuo y cada hecho es único e irrepetible por otro individuo o hecho. Hay privativas e importantes cualidades que lo distinguen de todos los demás. El organismo es también un campo que complace a una singular amplitud conductual desde su unidad. Si se observa al individuo como un organismo molecular, se pueden observar en él los reflejos o hábitos específicos que como mecanismos autorreguladores u homeostáticos del estado psicológico firme o equilibrado predisponen al individuo a mantener la unidad, la integridad o equilibrio psicológico. Asimismo si se le observa como un ente molar se le observa en su totalidad, en completa operación. Empero, siempre hay nuevos, más importantes y característicos aspectos del ser humano para observar y a los que la investigación tiene que dar respuesta para acercarse a la vivencia personal y su respuesta. De manera similar a la de los mecanismos fisiológicos que supervisan funciones esenciales como el control de la temperatura, las secreciones hormonales, el sueño. La psicoterapia, particularmente la de perfil humanista, pretende ser el inicio de una autosupervisión, un ejercicio de introyección en el individuo que, en evolución y aprendizaje, pueda independizarlo, promover y proveerle de una vida íntegra, afable; claro está, postulándose de esta manera como una técnica correctiva o de reeducación quedando en él como una práctica de vida.

Para éste último concepto, es importante definir que el ambiente psicológico o marco de referencia subjetivo es afectado en tanto el individuo siente o experimenta, a pesar que los estímulos son externos a él, indefectiblemente le incluyen. La realidad objetiva y no determinante de la conducta, así se encuentra contra la realidad subjetiva según es percibida e interpretada por cada individuo. Si bien es cierto que resulta positivo soslayar las diferencias individuales en cuanto atañe al modo en

que es experimentado el mismo acontecimiento objetivo y, centrar la atención sobre las relaciones que implican acontecimientos externos observables, "queda aún una distinción ulterior entre los teóricos de la personalidad: la referente al hecho de que consideren o no necesario introducir un concepto del "sí mismo" {self}. Para algunos de ellos, el más importante de los atributos humanos es la visión o percepción que el individuo tiene de sí mismo; en efecto, a menudo consideran este proceso como la clave para la comprensión de la desconcertante multitud de hechos conductuales que una sola persona es capaz de presentar. Otros, en cambio, no elaboran tal concepto y, en general, no atribuyen sino muy escasa significación a la percepción que el sujeto tiene de sí mismo". *12, pp. 61-62.* Para la teorización del yo y el sí mismo, incansablemente se ha partido de la existencia de la determinación cultural y el anclaje interdisciplinario o integrativo. Según Gordon Allport (1963), el manejo de los conceptos, es indispensable para este último trabajo ya que su labor requiere de una condensación teórica mínima referente a los procesos universales del hombre (valores, sentido de existencia y las búsquedas). Así, los conceptos se observan distintos a los motivos primarios, innatos o adquiridos en el proceso investigativo.

En resumen, las teorías de la personalidad tienen variaciones en su complejidad y amplitud, asimismo constituyen intentos de formular o representar aspectos significativos de la conducta humana y su utilidad debe ser juzgada en primer lugar, según la eficacia con que sirven de estímulo a la investigación. Explicar e incorporar acontecimientos de variada índole funcional para el individuo es parte de este axioma metodológico. La psicoterapia puede ser arbitraria pero es imposible precisar el cómo ha de ser constituida; no hay fórmulas ni estatutos para que su elaboración y resultados sean netamente fructíferos, pero el principio debe ser el mismo, anclado bajo la misma causa. La propuesta humanística así, promueve este trabajo práctico a partir de la teoría interdisciplinaria.

6.1.6 El título de conocimiento, el conocimiento y la comprensión del hombre.

Vale la pena no perder de vista que la diversificación de estos campos pueda correr el peligro de una nueva disección del hombre. Preocupándose más por la solución de problemas más que por el contacto con el hombre total. "Y si esto es así, entonces la especialización más que ser una señal de progreso es un prenuncio del retroceso que se avecina". *41, pág. 56.* Los títulos de conocimiento han de limitarse a indicar el lugar en el que se practica, dirigiéndose siempre a la comprensión total del hombre, entrando en contacto con sus problemáticas y teniendo un definido curso de acción. "Se da la pérdida del hombre por concepciones limitadas o erróneas del mismo "¿cuál es la esencia del hombre? ¿Qué es eso que el hombre *ha de llegar* a ser? Nuestra respuesta es que el hombre, al mismo tiempo que es básicamente "subjetividad", "originalidad" y "totalidad", o, si se quiere, "integración", busca llevar todas esas cualidades a su perfección". *41, pág. 59.* No debe olvidarse la esencia del espíritu del hombre; alma de la creación constante de sus fundamentos de vida y educación, así como de respeto y leyes. "Lo que tenemos que devolver sin falta a la Educación, la Empresa y la Sociedad es el *hombre*. Y para ello tenemos que empezar por admitir de un modo definitivo y sin equívocos la subjetividad, actividad y espontaneidad del hombre". *41, pág. 63.*

"El hombre es un ser de subjetividad absoluta. Y como esta es, probablemente, la fuente de todas las demás características del hombre, se puede decir *que la pérdida de la subjetividad es equivalente a la pérdida del hombre*". *41, pág. 60.* La subjetividad es también espontaneidad puesto que la capacidad individual de expresión (sí mismo) compete a las propias acciones e ideas (de fuerza original) y no a las enseñanzas o influjos recibidos. La pérdida de la subjetividad significa la pérdida de la espontaneidad, del yo y su mismidad. Así pues, el médico no cura al paciente sino que este último se cura a sí mismo. Hiroshi itô (1971), otorga la capacidad a cada individuo de recrearse a través de sí mismo, ésto lo expone cuando plantea que el hombre crece, aprende, piensa, trabaja y actúa por sí mismo aunque en ocasiones parezca lo contrario. Cuando el hombre manifiesta actuar de esta última manera, lo que sucede es únicamente que su comportamiento está impregnado de "espejismos"; que no es otra cosa que manipulacionismo cultural, es decir, aprendizajes inadecuados que son similares a los mantenidos por la psicología de "la caja negra" y del "estímulo-respuesta".

El hombre, aún enfermo utiliza las energías de su ser; aplica realísticamente todas sus capacidades. "El médico se esfuerza por estimular y ayudar al enfermo, no lo cura. "El hombre muere cuando su estado es tan grave que ni su propia voluntad es capaz de restituírle a su estado original... Si el enfermo no colabora serán también espejismos los esfuerzos del médico". *41, pág. 61.* Al igual que el tutor, el terapeuta no modifica, obliga o sugiere estructuras de significado, sino estimula, colabora, ayuda a que su paciente aprenda a través y por sí mismo a aplicar sus energías constructivamente, para sí mismo, ese es el compromiso de la situación terapeútica. Lo importante es no perder de vista, o ir en contra de la esencia del vacío existencial que pueda llevar consigo (enfermedad existencial); la tarea es devolver los significados y reeducar al yo para el trabajo con el sí mismo, reconstruyendo y otorgando nuevamente vivacidad a sus capacidades, y esto puede darse admitiendo "...en modo definitivo y sin equívocos la subjetividad, actividad y espontaneidad del hombre". *41, pág. 63.*

En su capítulo "*La verdadera relación humana*" de su libro *"Introducción al Counseling: El pensamiento de Carl Rogers"*, Hiroshi itô *(Idem)*, sugiere: "Tratemos, pues, de ver bajo qué condiciones puede el hombre llegar a ser "él mismo", "en plenitud de facultades" y "creador". Si resolvemos este problema se puede esperar no sólo que hayamos resuelto el problema básico del Counseling sino, incluso, que hayamos descubierto la fuente fundamental de la educación del hombre y que hayamos despejado el camino para el gobiemo de la Industria, de todo lo cual resultaría la creación de una sociedad veraderamente humana, es decir, un mundo en el que los hombres realmente vivan según su esencia. De aquí que se pueda decir que éste es el problema al que, a lo largo de la Historia de la Educación, han dedicado sus esfuerzos los mejores educadores y filósofos y en el que se han concentrado, en nuestros días, los psicoanalistas y los científicos". *41, pág. 77.* Las condiciones (no técnicas) necesarias para tratar al hombre como tal y para ayudarle a ser él mismo, son, pues, las que en suma recrean el ambiente psicológico que le permite reunificarse, recrearse en sí mismo; estas son: la congruencia o genuidad del psicoterapéuta, el interés positivo e incondicional ya mencionado, y la comprensión sim-pática. "Al no apreciar al hombre como tal, la Psicología Clínica, al igual que la educación y la orientación humana puede caer en el estudio de caso y manipulacionismo, puesto que contradice la evidencia de que el objeto de éstas no es otro que el hombre". *41, pág. 78.*

6.1.7 La teoría de la personalidad, la concepción de la naturaleza humana y la psicoterapia.

"La concepción de que el hombre es un ser radicalmente perverso, poseedor de instintos destructores y fácil a enfermar es una concepción que ya desde antigüo ha predominado, a lo largo de la Historia, entre las teorías del hombre. De aquí que se haya pensado que la Medicina se encarga de curar las enfermedades y la Psicología Clínica la raíz de esas enfermedades". *41, pág. 41.* En el terreno de la Patología humana, fue Freud particularmente quien estableció una hipótesis grandiosa que liga las causas y los efectos de un modo necesario e intentó probar esto a partir de su práctica. La hipótesis fundamental de su sistema dice que la actividad humana puede explicarse como un mecanismo cuyo elemento central es la represión. "Freud supuso que los elementos reprimidos inconscientemente intentaban aflorar a la conciencia, pero que al chocar con el Yo superior ("Superego"), que les impedía la salida, daban lugar a las neurosis". *41, pág. 41.* Según él, estos elementos reprimidos negados a la conciencia son malos o negativos, por ello incluso se ha llegado a pensar que los instintos del hombre son perversos.

Otto Rank, colega y discípulo de Freud observó estas hipótesis de un modo distinto. Para él, el hombre poseé una fuerza creadora que llama "la voluntad". La labor de su terapia consiste en liberar esas energías positivas -de la voluntad- en el paciente. Dos autores que coincidieron con esta postura y que insistieron en la subjetividad del hombre y en la positividad de su voluntad de poder, fueron Alfred Adler y C. G. Jung; separándose del que fuera su maestro extendieron profundamente las raíces de su pensamiento en la psicología existencial de hoy. En esta corriente de pensamiento, se encuentra también Abraham H. Maslow, "autor que opina que la naturaleza íntima del hombre no es radicalmente mala sino indiferente (neutral) o positivamente buena" (A. H. Maslow: *"Toward a Psychology of Being", 1962, pp. 18-19*). *41, pág. 42.* Afirma que los esfuerzos del terapeuta deben encaminarse a sacar a la luz y fomentar esa naturaleza positiva más que a nulificarla como ha hecho

el psicoanálisis. Opina que Freud dió a conocer el aspecto patológico del hombre y que el trabajo del psicólogo actual es presentar la otra mitad sana, aceptando que la patología es sólo una parte esa psicología pero insistiendo en la otra, la "psicología sana" (*A. H. Maslow, op. cit., pág. 21*). *41, pág. 42.*

Hiroshi itô expresa acuerdo con Maslow en cuanto a su planteamiento de una 'psicología de la salud, sin embargo, acertadamente opina que si su planteamiento se reduce a decir que el hombre es una mezcla de animalidad y divinidad siempre quedará la duda sobre quién determina su bondad, maldad, animalidad o divinidad. Al margen de ésto, coincide con que la propuesta más completa al respecto es la tratada por C. R. Rogers quien a propósito de lo anterior, en su ensayo *Sobre la Naturaleza del Hombre*, critica a Karl Menninger quien igualmente afirmó que el hombre es destructivo de nacimiento. Al igual que Rogers, Hiroshi itô opina que si la relación con el paciente es amable, la postura teórica no afecta, al contrario; dice: "...yo me pregunto si es posible que siendo los instintos del psicoanalista radicalmente destructivos pueda éste abrigar ninguna clase de amor con respecto al paciente. Y si las tendencias destructivas del psicoanalista son controladas y dirigidas por *su* psicoanalista, ¿quién es el que controla las tendencias destructivas del *segundo* psicoanalista?. La duda se prolonga "in infinitum". Y ciertamente, si se diese rienda suelta a los elementos más profundos de la naturaleza humana, la incontrolable destructividad del id se extendería por el mundo, es algo que no cae dentro de mi experiencia". Más adelante agrega: "una de las ideas más revolucionarias que han ido desarrollándose a lo largo de nuestra experiencia clínica es la de que en su más íntima entraña, en las capas más hondas de su personalidad, la así llamada "naturaleza animal" del hombre es básicamente positiva, social, progresista, racional y realista. Este convencimiento va adquiriendo cada vez más auge ante mis ojos". *41, pp. 43-44.*

"La idea de la positividad de la naturaleza humana es algo frecuentemente expresado por muchos pensadores a lo largo de la Historia de la Educación y mantenido por muchos autores modernos. También yo debo admitir el encanto que tienen para mí las palabras de Rogers y el profundo amor humano que se alberga en ellas. Pero al mismo tiempo debo añadir que mi propia experiencia clínica ha venido enseñándome día tras día la misma lección y ha hecho que mis convicciones personales se encuentren cada vez más cercanas a las de Rogers. Frases tales como "este joven delincuente se va mejorando", "esta neurosis se va curando", etc., no indican realmente el proceso de ir reprimiendo los aspectos perversos o de ir curando las zonas enfermas, sino, más bien, el proceso por el cual, de un modo mucho más positivo, los aspectos sanos y valiosos del individuo van saliendo a flote y con su crecimiento el individuo es capaz de actuar en plenitud de facultades ("fully functionning"). O por lo menos tal es mi convicción. Esto es lo que Rogers llama "la persona que actúa en plenitud de facultades", y Maslow "persona que se realiza a sí misma". Ambas formulaciones coinciden en el contenido positivo de la expresión". *41, pág. 45.*

Hiroshi itô opina que mientras la medicina y el estudio del hombre no tengan un principio unificador, la mutua comprensión resultará imposible; es importante que no se observe al ser humano a través o en uno solo de los aspectos de su unidad. La medicina psicosomática es una de las ramas que presta atención a la síntesis de ambos aspectos, pero todavía resulta insuficiente con respecto al hombre como totalidad. "¿Qué es, por ejemplo, lo que puede hacer la medicina con respecto al individuo que se enfrenta con la posibilidad de un cáncer mortal de estómago? El médico no puede hacer más que abandonar ese cuerpo invadido por el cáncer y dejar paso al pastor de almas y a la religión. Una tal división de funciones nos plantea el problema de quien es el que ha de llevar a cabo una comprensión total de ese hombre que se enfrenta con la muerte. El médico, el psicólogo, el creyente son hombres. Y el hombre que es el médico, o el psicólogo, o el creyente, por razón de su individualidad no puede de ningún modo dar de lado la comprensión total de este hombre que se enfrenta con la muerte. Y lo mismo podría decirse del profesor, del asistente social o del capataz. También ellos, por el hecho de ser hombres, están obligados a no renunciar a la comprensión *total* de los demás individuos. Max Scheler ha dicho que "el humanismo científico, el humanismo filosófico y el humanismo teológico son realidades que existen separadamente y que no saben nada fuera de lo que les toca". Aquí es donde tenemos que decir que el Counseling y la Psicoterapia Existencial intentan comprender al hombre como un todo viviente. Lo cual probablemente equivale a decir que intentan comprender la *realidad* tal y como la expresamos anteriormente". *41, pp. 54-55.*

6.2 Teorías de la personalidad, autoestima y psicoterapia centrada en la afectividad.

Rogers (1961, 1969), al igual que Freud, Jung, Adler, Sullivan y Horney, elaboró una teoría de la personalidad como resultado de sus experiencias dentro del marco terapéutico. Admitiendo que la mayor influencia sobre su pensamiento psicológico es la experiencia clínica contínua con personas que se perciben o son percibidas por otros en necesidad de ayuda personal. Inmerso en éstos ámbitos de investigación, a través de la dinámica de las relaciones interpersonales y su propia propuesta sobre la estructura y funcionamiento de la personalidad, Rogers desarrolla su teoría de la psicoterapia y modificación de la personalidad bajo este marco. La principal característica de esta propuesta y lo que se destacará para los fines de este trabajo, se refiere al hecho de que, cuando el cliente se percata que el terapeuta tiene por él una consideración positiva e incondicional y una comprensión empática de su propio marco de referencia interno, entonces comienza a darse un proceso de cambio en el cual el paciente, se hace más consciente de sus sentimientos y experiencias reales, y su concepto de sí mismo va tornándose por ende, más congruente con las experiencias globales del organismo y con el comportamiento que desprende entonces la estructura de su personalidad. Ahora bien, como se vió anteriormente, para que el cliente alcance una congruencia total, debe ser una persona que funcione integralmente, es decir, que comprenda rasgos como la apertura a la experiencia, la ausencia de defensividad, la exactitud de consciencia (compromiso), el incondicional autorrespeto y tener relaciones armoniosas con los demás. Rogers observa el proceso terapéutico como un caso de toda relación y comunicación interpersonal; al tratamiento, anexa su teoría general de las relaciones interpersonales, donde la referencia, el grado de consciencia, de comunicación, los grados de congruencia entre dos personas determinan si se producen o no cambios en la otra persona. Dice: "Finalmente llegué a la misma conclusión a la que otros habían llegado antes: en un campo nuevo lo primero que probablemente se necesita es informarse acerca de los acontecimientos, aproximarse a los fenómenos con una actitud tan excenta de prejuicios como sea posible, adoptar la perspectiva del naturalista -observadora y descriptiva- y extraer las inferencias más elementales que parecen más propias del material mismo" (*Rogers, 1961*). *13, pp. 31-32.* Y ésto también es proceso terapéutico.

Así, planteadas a grandes rasgos, las diferentes teorías de la personalidad y su relación con la psicoterapia, vienen al caso puesto que para los fines de este trabajo, el recorrer específicamente el tema de la autoestima y su nexo con la psicoterapia sirve para enunciar los importantes móviles de la afectividad en la estructura del sí mismo y la personalidad. Al tratar el tema referente a la autoestima, observando sus raíces epistemológicas, los signos de su trascendencia, los objetos que involucra, sus posibilidades de tratamiento, en fin, su significado integral; la psicoterapia tiene en principio, puntos de referencia que le permiten llevar a cabo observaciones más completas, objetivas, sistemáticas e incluso propositivas, que le favorecen para la creación y conducción de un ambiente terapéutico óptimo, amable del cual requiere sobre todo, el quehacer afectivo; sincronizando condiciones de dirección y apoyo a las decisiones que un individuo toma en psicoterapia sobre la estructuración de su propia vida. En los tiempos actuales, existe una búsqueda de humanización de la psicoterapia, que pretende que el análisis y la observación constructiva con el paciente se vuelvan eventos cercanos, vívidos al psicoterapéuta que, sin demeritar el trabajo analítico, coloquen los aspectos existenciales o de significado individuales por encima de los compartidos hasta hoy en el interior de la relación terapeútica. Es por ésto que la psicología humanista propone un método, una psicología centrada en la afectividad que bajo condiciones de estudio, investigación y práctica, pueda también colaborar fuera del ambiente del consultorio, para la promoción indirecta de apoyo al desarrollo individual ejercido en el hogar, favorecerlo en los ámbitos de educación formal y de las instituciones sociales donde necesariamente se vinculan las demandas sobre el ejercicio integral individual y donde la emotividad necesariamente es pilar de la potencialización del carácter y personalidad de cada individuo.

El tema de la educación es tema difícil puesto que a través del tiempo, tanto el ámbito formal como el informal, han coadyuvado en el desarrollo de las formas inconscientes o de fuga en la generalidad de la vida psíquica de los niños; la mentira ha formado parte de su intención política educacional, social y económica. Invalidando al niño de antemano; promoviendo la negación a las percepciones naturales, correctas a cada ser, clausurando con ello las posibilidades de recreación adecuada, enseñándole a dar siempre un espacio a la duda, más que al propio entendimiento. Le ha propuesto

entre líneas, nulificar su capacidad de verdad y autenticidad, haciéndole ejercer como forma de vida (y de aprendizaje por supuesto) tareas indefinidas, no respaldadas en la intuición, en la concientización o en la elección consciente de las mismas, sino como tareas que "hay que resolver para seguir adelante", creando en él, actitudes de defensa ante eventos sinónimos, desconocidos en su mayoría y, cada vez más paralizantes dadas las dosis de ansiedad y dolor que conlleva cada una de ellas; generando en su emotividad, un carácter de fatalidad que a la par de "los estatutos", van contra las actitudes sanas, pero que desde luego, han mutilado la capacidad inteligente y afectiva que requiere una vida sana y amable en cada candidato a adulto. Porque se vuelve "incorrecto" para el yo preguntarse por el propio dolor es que aprende a evadir y distorsionar las realidades, pretende esconderse y se miente al neurotizarse, iguala contradicciones e incongruencias y se vuelve desconocido hacia sí mismo y hacia el yo sentido o vivenciado.

La psique, al igual que el cuerpo, requiere una homeostasis. La integralidad emocional y psicológica en forma natural busca un equilibrio a pesar de las restricciones propias, de educación y de vida compartida, y en ocasiones, al fracturarse la posibilidad de respuesta adecuada, directa y clara, ésta da paso a manejos inconscientes tan intensos que en su mayoría dejan de lado el verdadero sentir y el sentido de dicha búsqueda, entonces la realidad y la represión de sentimientos y percepciones consienten una forma de vida insatisfecha. El respeto de esa fuerza y sentido propios que muchas de las veces se presentan en forma de intuición y que se vivifican a través del yo interno, presentándose como búsqueda de respuestas, tiene que ver con alternativas de reaprendizaje y reacomodo que tienen como fin encontrar nuevamente el ansiado equilibrio. Este es uno de los puntos nucleares para el trabajo del médico de la salud mental, ya que representa buena parte del anclaje afectivo en que el individuo basa sus significados de vida, cuestión relevante para la visión humanista.

La suma de la afectividad ausente, ignorada o maltratada por el sí mismo o por los otros, es ya una condición compleja al análisis; el cúmulo de ésto, provoca una cognición y emocionalidad inadecuadas (no positivas), ello lo expresa el yo en su desarrollo de igual forma aunque aparentemente esté olvidado para él. La negación de la realidad a través de un mundo inconsciente, incoherente e incomprensible, da pié una falta de confianza básica en la percepción y pensamiento del yo y origina una disminución en su carácter, una desestructuración de su personalidad y una no proyección de su mismidad. La educación parental y el olvido como par, al igual que su impacto en el aprendizaje y la actitud cotidiana, coadyuva a modificar la observación interior primera (ejercicio natural de introyección) y, por supuesto, las siguientes, que bajo cualesquier carga afectiva, dan entonces periferia a las estructuras de personalidad según los valores sustentables por ellas. La baja autoestima, es realmente un denominador común en todas las variedades de malestar personal encontrados en la práctica; la autoestima deteriorada, es un factor causal de los problemas psicológicos y también una consecuencia de ellos. La mayoría de las veces, los problemas pueden considerarse expresión directa de una autoestima inadecuadamente desarrollada; concebirse como una consecuencia de la negación de una baja autoestima; enfermedad o distorsión como defensa planteada contra la realidad de una problemática. Normalmente, los problemas manifestación de una baja autoestima contribuyen al progresivo deterioro de la misma y consecuentemente de la personalidad, por ello, una de las tareas primordiales de la psicoterapia, es contribuir a la reconstrucción de la autoestima bajo un rubro teórico sólido, que responda a las necesidades existenciales del individuo.

La baja autoestima tiene su primer pilar en la capacidad o fortaleza intrínseca al yo, en segundo lugar, tiene a la educación parental, que puede responder, según investigaciones al respecto, a: 1) el olvido total de los padres que significa para el yo interno, una falta de estructura de apoyo por invalidez personal (subjetiva al yo), 2) una rigidez extrema u opresiva paralizante para el yo, 3) una sobreprotección, 4) un lineamiento sin normas con la pura y breve observación del mismo (caso Summerhill), 5) normas contradictorias y confusas liquidantes para el yo, 6) con violencia física, psíquica o amenazas o, 7) tratos devaluantes impuestos como el abuso sexual por ejemplo (sensación de ser objeto de bejación para el yo). Y en tercer y cuarto lugar, responde a la jurisdicción personal y a los lineamientos sociales respectivamente. Como se mencionaba algunos párrafos atrás, se puede observar nuevamente que bajo cualquier forma anterior, la característica predominante en el interior del niño es el temor y la ansiedad provocado por cada una de estas condiciones. Estos sentimientos permanentes son los que básicamente llevan al individuo a una despersonalización y a

una falta de carácter y sentido de vida, problemáticas con las que normalmente trabaja cualquier terapeúta. Con mayor razón, es necesario destacar la sensibilidad o la humanidad como rasgos imperativos que debe mantener en su visión cualquier psicólogo, porque podría ser que los diera por supuestos sin haber revisado exhaustivamente el código ético de su ejercicio. La condición humanista debe poder tratar estas problemáticas a partir de su sentido existente en cualquiera de sus evoluciones, presentaciones o facetas. Bajo el anterior principio, se ha de entender la sensación de un paciente de tener una pobre autoestima, cuando este hace saber en cualquiera de sus lenguajes, que todo lo que hace, siente o le parece, es insuficiente para los fines que pretende. Parte del trabajo psicológico tiene que ver con la búsqueda conjunta de los valores, significados y sentido de vida que delíneen el cuerpo de vida del paciente, buscando, en el ámbito íntimo, la confianza, la apertura, el conocimiento y la independencia afectiva y de pensamiento que localicen su equilibrio y, donde las exigencias de educación, trabajo y vida cotidiana no mermen los lineamientos de vida individual. El trabajo del psicológico entonces, es pelear por el éxito del yo a través de la compostura, equilibrio y consolidación. Branden (1994), afirma: "Es cierto que cuando disminuyen la ansiedad y la depresión, el cliente se siente más fuerte. También es verdad que el desarrollo de la autoestima disminuye la ansiedad y la depresión. Yo pensé que la autoestima puede y debe tratarse explícitamente; que debería marcar el contexto de toda la empresa terapéutica; y que incluso cuando no se trabaja en ella como tal, incluso cuando nos interesamos por resolver problemas específicos, se puede hacer enmarcando o contextualizando el proceso de tal modo que lo convierta en fortalecedor explícito de la autoestima". *10, pp. 283-284.* Opina que el hecho de que el paciente perciba cómo sus elecciones y acciones afectan y modifican su experiencia sobre sí mismo, colabora en la solidificación de una consciencia que le permite manejar y superar el miedo convirtiéndose en un poderoso motivador de su crecimiento. "La psicoterapia tiene dos objetivos básicos. Uno es aliviar el sufrimiento. El otro es facilitar e incrementar el bienestar. Si bien ambos proyectos se solapan, no son idénticos. Reducir o eliminar la ansiedad no es lo mismo que generar la autoestima, aunque puede contribuir a este fin. Reducir o eliminar la depresión no es lo mismo que crear la felicidad, aunque, de nuevo, puede contribuir a ese fin. Por otra parte, la psicoterapia aspira a reducir los miedos irracionales, las reacciones depresivas y los sentimientos problemáticos de toda índole (quizás a resultas de experiencias traumáticas del pasado)..."; estimula el aprendizaje de aptitudes nuevas, de nuevas formas de concebir y considerar la vida, ayuda al yo a encontrar mejores estrategias para enfrentarse consigo mismo y con los demás, teniendo con ello, un sentido más amplio de las propias posibilidades. Ambos objetivos se encuentran en el contexto que aspira a fortalecer la autoestima. "Elevar la autoestima es algo más que eliminar los aspectos negativos; exige la consecución de aspectos positivos. Exige un mayor nivel de consciencia sobre nuestro funcionamiento personal. Exige una mayor responsabilidad de uno mismo e integridad. Exige la disposición de superar el miedo a afrontar los conflictos y las realidades desazonantes. Exige aprender a afrontar y dominar en vez de a retirarse y evitar". *10, pp. 284-285.*

6.2.1 El clima de la terapia enfocada en la autoestima y el aprendizaje experiencial.

Branden *(1994)*, opina que cualquier terapia que se autodiagnostique efectiva debe fomentar el crecimiento en las dimensiones cognitiva, conductual, experiencial que fomenten el amor hacia el sí mismo creando los medios para lograrlo. Dice: "Si otro objetivo es estimular la integridad personal, hay que centrarse en la clarificación de valores, de las confusiones y conflictos morales internos, en la importancia de elegir unos valores que apoyen la vida y el bienestar, en el beneficio de vivir congruentemente con nuestras convicciones y en el dolor de la traición a uno mismo". Subrraya que esta es una forma de concebir la psicoterapia cuando se parte de que el cultivo de la autoestima es el objetivo central. En cuanto al clima de la terapia dice: "Al igual que con los padres y maestros, una actitud incondicional de aceptación y respeto es quizá la primera manera en que el psicoterapeuta puede contribuir a la autoestima de un cliente. Es el fundamento de una terapia útil. Esta actitud se transmite en la forma de saludar al cliente cuando llega a la consulta, la forma de mirarle, la forma de hablarle y de escucharle. Esto supone cosas como cortesía, contacto visual, tener un tono no condescendiente y no moralizante, escucharle atentamente, interesarse por comprender y por ser comprendido, ser adecuadamente espontáneo, negarse a asumir el rol de autoridad omnisciente y negarse a creer que el cliente no puede crecer. El respeto debe ser incondicional, sea cual sea la

conducta del cliente. El mensaje que se transmite es el siguiente: un ser humano es un ser que merece respeto; *usted* es un ser que merece respeto. Un cliente, para quien ser tratado de este modo puede ser algo raro o incluso desconocido, puede ser estimulado con el tiempo a empezar a reestructurar su concepto de sí mismo. Carl Rogers hizo de la aceptación y el respeto el núcleo de su enfoque terapéutico, pues consideraba que su influencia era extraordinariamente poderosa". *10, pág. 286.*

Todos éstos, son los principios básicos de la teoría de la personalidad que emite una psicoterapia humanista. Sus constructos y su visión del individuo responden a bases humanistas, existenciales, de vida. "Cuando un cliente describe sus sentimientos de miedo, dolor o cólera, no es útil responderle: '¡Oh, no debería sentirse así!' Un terapeuta no es un animador. Conviene expresar los sentimientos sin tener que recurrir a la crítica, la condena, el sarcasmo, las preguntas para distraer o las conferencias. A menudo el proceso de expresión es intrínsecamente terapéutico". Un terapeuta que no se siente cómodo con los sentimientos intensos tiene que trabajar sobre sí mismo. El ser capaz de escuchar con serenidad y empatía es esencial para poder aliviar, también es básico para una amistad auténtica, por no decir para amar. Cuando se ha satisfecho la necesidad de expresión emocional de la persona, a veces puede ser útil animarle a examinar sus sentimientos más en profundidad y a examinar los supuestos subyacentes que quizás han de cuestionarse. "Uno puede admitir el valor de la aceptación y el respeto en abstracto, pero su aplicación -incluso entre los terapeutas con mejores intenciones no siempre es obvia-... Este error puede tener que ver menos con la orientación teórica del terapeuta que con su capacidad de afrontar las necesidades personales de aprecio y admiración... 'El objetivo no es probar que uno es brillante. El objetivo es ayudar al cliente a descubrir que *él* es brillante'. Esta es una de las razones por las que prefiero el aprendizaje experiencial sobre la enseñanza explícita (sin negar que a veces esta última pueda ser lo adecuado). En el aprendizaje experiencial, que a menudo supone el uso de ejercicios psicológicos, procesos, tareas para hacer en casa, etc., el cliente *descubre* realidades importantes en vez de oír hablar acerca de ellas a una autoridad. La autonomía se fortalece por la misma naturaleza del proceso de aprendizaje". *10, pp. 287-288.*

6.2.2 La psicología humanista.

Dentro del trabajo psicológico y afectivo, una de las propuestas en torno al propósito de la autoestima es, la terapia humanista que de alguna forma, se viene planteando hace algunos renglones, y que tiene que ver por un lado, con aquellas posibilidades de disminuír en el individuo, desgastes emocionales, tiempo y esfuerzo en su búsqueda de paz y significado y, por el otro, con la cualificación positiva en la relación del yo consigo mismo, para otorgar a la vivencia personal, fluidez y funcionalidad interna, requeridas para las interacciones con las cuales se relaciona la propia existencia. El hombre, según algunos autores, nace, crece, se desarrolla, vive una plenitud, se deteriora y muere, y en cada una de estas etapas de vida, requiere de asistencia en diferentes modalidades. De esta forma, a pesar de que la psicoterapia también es un resultado cultural, plantea la posibilidad exquisita (distintiva), de brindar las armas necesarias al individuo para que en principio, el crecimiento y la maduración no impliquen un deterioro o una regresión repetitiva y, consecuentemente, sea la connotación de vida interna el resultado de una independización real, donde el autoconocimiento y el autoaprecio resultado del primero, formen parte de la solidificación de la estructura interna al yo, implicando en su desenvolvimiento, un comportamiento autosuficiente e íntegro: Bajo esta perspectiva, la psicoterapia se convierte en una dinámica para la autoestima y para los valores o significantes de vida que dan respuesta a las preguntas siempre actuales para el sí mismo tales como el ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué? y ¿para qué? entre otras. ¿Qué significa la autoestima para mí y cuál es la importancia sobre ello para mí?. Esa es la pregunta que bajo diversos planteamietos, comienza a plantearse en el análisis conjunto al revelarse las insatisfacciones ocurridas al aprecio del yo consigo mismo. No puede haber exacta coincidencia en cuanto al empleo de los términos que dirijan el trabajo afectivo dado que no son reglas generales los sentimientos ni los simbolismos, no obstante; el mundo libre de la ciencia psicológica sí puede prestarse para establecer un acuerdo que intermedie, con la ayuda de un método democrático, para

la construcción de alternativas de aplicación a los rasgos distintivos y generales de la vivenciación humana.

Para observar la psicoterapéutica individual como un conjunto y resultado de una historia del humanismo, producto de una necesidad sistemática, una visión antropológica (ontológica), o una propuesta existencial, hay que repasar algunos temas. Definitivo representante de la tercera ola, Frankl, en su libro *Psicoanálisis y Existencialismo (1946)*, opina que es prácticamente imposible hablar de terapia humanista (alternativa) sin abordar el psicoanálisis y la psicología individual, puesto que ambos puntos son los grandes sistemas teóricos del campo terapéutico. Para él, el psicoanálisis ha observado en el síntoma neurótico, una amenaza contra el yo, una despotenciación del sí mismo como conciencia, haciendo de su terapia analítica, un esfuezo por rescatar del campo de lo inconsciente, los contenidos vivenciales reprimidos para restituirlos al mundo de la conciencia, incrementando así la órbita de poder del yo. La psicología individual, no ha intentado convertir algo en inconsciente, sino descargarlo de responsabilidad; para ella, el síntoma es la legitimación de la enfermedad del yo ante sí mismo, entonces busca ampliar la órbita del yo mediante un incremento de responsabilidad a través del sí mismo. En resumen, para el psicoanálisis, la neurosis representa en última instancia una limitación del yo en cuanto consciencia y, para la psicología individual, una limitación del yo en cuanto responsabilidad. Ambas constituyen precisamente los dos hechos fundamentales de la existencia humana. Lo cual, traducido a una fórmula antropológica fundamental, puede expresarse como que el ser-hombre equivale a ser consciente-y-responsable. Bajo esta visión, ambas doctrinas ofrecen la imagen total y verdadera del hombre, siendo representativas en el campo de la psicoterapia no por un producto de un azar generado en la historia del humanismo, sino porque son resultado de una necesidad sistemática. Por otro lado, el hecho de que la responsabilidad y la conciencia formen una unidad e integran la totalidad del ser humano, es algo que puede comprenderse ontológicamente.

Se ha dicho que sólo mediante la referencia de un ser a otro ser, es que se pueden, por lo menos subjetivamente, constituir ambos. El 'ser-otro', puede darse tanto en el espacio como en el tiempo, es decir, simultánea o sucesivamente. La conciencia presupone, por lo menos, una coexistencia de sujeto y objeto, por tanto, un ser-otro dentro de la dimensión espacial. La responsabilidad, por el contrario, tiene como supuesto la sucesión de diferentes estados, la separación entre un ser futuro y el ser presente, siendo así, un ser-otro en la dimensión temporal; un devenir-otro. Relación última en la que la voluntad, como agente de la responsabilidad, aspira a transformar un estado en otro. La copertenencia ontológica de la pareja de conceptos "ser-consciente" y "ser-responsable" tiene su raíz, por tanto, en el primer desdoblamiento del ser como un ser-otro en las dimensiones posibles de la coexistencia y de la sucesión. La mediación de la autocomprensión profunda se da a través de este tipo de encuentro existencial. Dicho en palabras del psicoanálisis, es donde está el ello y debe realizarse el yo.

Es sabido que la sociedad industrial, al crear las masas, trae consigo una soledad que crece la necesidad expresión del yo ante sí mismo, para no sentir que se ahoga entre toda esa muchedumbre solitaria. El amor es un fenómeno primordial de la existencia humana, y sólo en el contexto de una capacidad existencial de amar original y primordial, de una disposición genuina del hombre al amor, es que se vuelven comprensibles expresiones como la sublimación o la integración de la sexualidad en la totalidad del individuo (pareja) por ejemplo. Mucho del trabajo terapéutico es dirigido a las relaciones familiares o de pareja. En esta última es necesario hacer una escala para ejemplificar el núcleo de las relaciones humanas (la familia es para esta relación, un estado secundario, extensivo) y el juego de la afectividad. En lo que se refiere a la relación de pareja, ésta no sólo ha representado a nivel cultural un compromiso de vida y bienestar social, sino siempre ha fungido como una amable opción de correspondencia afectiva, en ella naturalmente se depositan expectativas, se asignan roles, se elaboran demandas y se crean también necesidades. El ser humano como se mencionó ya, por naturaleza es un ente social y es en este seno donde fundamenta toda clase de interacciones y retroalimentaciones, por ende, todo tipo de reflejos comunicativos. En su creación, esta relación lleva en forma implícita como opuesto la separación (que no implica soledad); en distintos grados, ambas propuestas de vida llevan consigo alternativas de intercambio personal, mismo que se vé comprometido profundamente con los aspectos primarios de observación del yo consigo mismo y, con las figuras primarias de iniciación comunicativa (familiar), así pues, el cargo emocional como la

postura frente a la vida, forma parte estructural de las distintas cogniciones manifestadas en forma de expectativas y compromiso relacional emocional. Está dicho que acervo afectivo, está determinado en gran parte por la valoración cultural; acerca de los fenómenos tratados y externalizados, parece conveniente visualizar entonces a la autoestima como pilar, fuente y recepción de los elementos constitutivos de vida y muerte, conjunción, construcción o separación, soledad particular o compartida entre otros. Porque es función secundaria a la relación del yo consigo mismo, es acto seguido a una afectividad sentida resultado de la sensación yoica interna de bienestar y compañía. Otras expresiones de ello, son la normalidad y la patología, que para el caso, se convierten en aspiraciones que hablan de la necesidad de hacerse valer moralmente, de suerte que ciertos individuos se hallen animados por la ambición radical de eternizarse en una u otra forma, aspiración que no se contenta ni mucho menos con los honores terrenales sino que pueden hacerlo a través de la incorporación del ámbito espiritual, de lo psíquico.

Uno de los problemas a que se ha enfrentado la psicología individual es que, en ocasiones, ha pasado por encima de la simple adaptación, para exigir al enfermo, animosa conformación de y con la realidad. Induciéndolo a crecer con las imposiciones del ello, manteniendo el respeto al deber ser y afirmando y destacando las búsquedas por parte del yo. Un concepto es adaptación, y otro muy distinto conformación. Si se quiere obtener una imagen adecuada de la realidad íntegra del hombre, tiene que comprenderse en ella el aspecto somático, psíquico y espiritual; única imagen que permite conducir al paciente confiado al terapéuta, hacia ésa su realidad auténtica. A esta vivencia, a este logro, Frankl (1964, 1978), lo denomina "la categoría de consumación" ya que en ella se registra la consumación de la vida interior del yo y la conformación de la vida exterior. En efecto, una diferencia esencial en alguna de ellas, tiene dirección o sentido; en esta categoría se enderezan las posibilidades de valor reservadas a cada individuo, en torno a cuya realización gira su vida. Una vez encontrado el sentido de vida, el individuo en consumación interior, fortalece su mismidad a través del cumplimiento de lo que él puede realizar mejor que otros (o que nadie), o de lo que tal vez pueda realizar exclusivamente él. Similar a lo que ocurre con un téorico, que en su ejercicio enfrenta batallas de grado diverso, sucede con el individuo en psicoterapia: por pequeño que sea el frente de combate, no cabe duda de que puede lograr en él cosas preciosas y aún más, insustituibles; si lo logra, se considera en su vivencia justamente como insustituible él también, dicho está, por el carácter único que esta obra personal le otorga. Como resultado, este hombre encuentra sentido y significados de vida, y llena su sitio en la existencia, en la vida, pudiendo con ello, considerarla como consumada. Este es su combate espiritual. Detrás de la psicogénesis (causas psíquicas) y de los síntomas somáticos, se trata de dar un paso adelante: contemplar más allá de lo psicógeno, remontándose por encima de la dinámica de la neurosis, al hombre en sus angustias espirituales, para poder ayudarle desde esta atalaya. Reafirmando valor y salud en la base misma de todos sus actos.

Algunos autores neofreudianos se preguntan si el hombre requerirá de un nuevo Edipo para simbolizar ciertos fenómenos afectivos adecuados a la autoestima. Las primeras ideas al parecer, aunque no las más certeras responden que éste podría destruír los impulsos y el camino hacia la libertad y la maduración del yo. Éste, como otros aspectos del juego afectivo, busca respuesta en las estructura que la vida actual demanda; tal vez la respuesta puede encontrarse al revisar el significado del trabajo de análisis conjunto. La psicoterapia tiene como fin principal, escuchar, compilar, comprender, comunicar, colaborar y ayudar a resolver y curar conscientizando. Todo aquello que se refiere a las soluciones de compromiso, decisión e independencia tiene que ver con este tipo de reacomodos. Si la neurosis por sí misma plantea una falta de espontaneidad, de creatividad, enajenación, alienación, despersonalización, incomunicación, desrealización, falta de objetividad, falta de identidad y ausencia de bienestar, la psicoterapia responde con trabajo directo sobre el área afectiva, particularmente con autoestima. No existe la enajenación positiva, recapitulando los escritos de Helge Lundholm, la diferencia estriba en que, el sí mismo subjetivo se contrae y expande no de acuerdo a factores tales como el altruísmo, la cooperación, el conflicto con los otros, sino en el grado de esfuerzo psíquico que requiere alguna acción o el alcance de una tarea encomendada, cuestión que para Hilgard, significa lo contrario, elecciones; el sí mismo es la propia imágen y el comportamiento que de este resulta, le retroalimenta y satisface en sí mismo. En ambos conceptos, para los autores la expresión de la autoestima y su forma de retroalimentación tiene que ver con estos procesos. "Hoy hay en todo el mundo una conscienciación sobre la importancia de la

autoestima. Reconocemos que así como un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente". *7, pág. 17.*

No hay que considerar a la emoción o afectividad sólo como una manera de responder a una situación dada o recreada. Este elemento fundamental para toda pesonalidad humana es una expresión de aquello que sin importar las razones subyacentes a la estructura del yo interno, tiene un significado "significante" a la vialidad de la estructura del sí mismo. Las emociones son espejos y transparencias de la vivencia y personalidad sentidas. La normatividad sólo forma parte de las relaciones sociales. La estructura yoica es el componente de la psique con la que el psicoterapeuta se comunica con la parte más íntima del individuo y a partir de la cual puede fungir como espejo retroalimentativo que colabore con la composición, reestructuración o solidificación de una autoestima en la estructura consciente del yo, recreando un círculo amoroso, positivo que tenga como resutado la edificación del carácter y la potencialización de la personalidad.

Referencia Bibliográfica Capítulo 6.

1. 12, pp. 16-17.
2. 12, pág. 17.
3. 12, pág. 24.
4. 12, pág. 28.
5. 12, pp. 29-33.
6. 12, pág. 35.
7. 12, pp. 52-54.
8. 12, pp. 61-62.
9. 41, pág. 56.
10. 41, pág. 59.
11. 41, pág. 63.
12. 41, pág. 60.
13. 41, pág. 61.
14. 41, pág. 63.
15. 41, pág. 77.
16. 41, pág. 78.
17. 41, pág. 41.
18. 41, pág. 41.
19. 41, pág. 42.
20. 41, pág. 42.
21. 41, pp. 43-44.
22. 41, pág. 45.
23. 41, pp. 54-55.
24. 13, pp. 31-32.
25. 10, pp. 283-284.
26. 10, pp. 284-285.
27. 10, pág. 286.
28. 10, pp. 287-288.
29. 7, pág. 17.

CAPITULO VII.

7.1 La psicología del yo.

7.1.1. El campo fenoménico: la experiencia organísmica, la simbolización, la consciencia y el comportamiento.

En *Psicoterapia centrada en el cliente* (1951), en *Psicología: estudio de una ciencia* (1959), y en *El proceso de convertirse en persona* (1961), es donde Rogers básicamente plasma su teoría de la personalidad, ésta según Calvin S. Hall y Gardner Linzdey, tiene rasgos de la fenomenología de Snygg y Combs, de la psicología holística y organísmica de Goldstein, Maslow y Angyal, de la teoría interpersonal de Sullivan y la teoría del sí mismo de Raimy y Lecky, así mismo de la influencia de Standal, Gendlin y de Sören Kierkegaard, pero esta teoría posee una formulación única y original. Rogers en 1951, explica su teoría de la siguiente manera: "Esta teoría es de carácter básicamente fenomenológico, y se basa ampliamente en el concepto del sí mismo como construcción explicativa. Describe el punto final del desarrollo de la personalidad como una congruencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí mismo, situación que, si se logra, significa liberarse de tensión y ansiedad internas, y liberarse de tensiones potenciales; representa el grado máximo de una adaptación orientada realísticamente; el establecimiento de un sistema de valores individualizado, parecido en grado considerable al sistema de valores de cualquier otro miembro de la raza humana igualmente bien adaptado". *13, pp. 32-33.*

Identificado estrechamente con la psicología humanista, la llamada tercera fuerza de la psicología, las ideas de Carl Rogers han producido una gran cantidad de técnicas para lograr la expansión de la consciencia y la autocomprensión. Rogers no destaca los constructos estructurales, pero al plantear los cambios y el desarrollo de la personalidad, subraya dos aspectos fundamentales: el organismo y el sí mismo. Psíquicamente, el organismo es el centro de cualesquier experiencia incluyendo toda aquella de carácter interno, estando en determinado momento potencialmente abierto a la consciencia. Esta totalidad experiencial constituye el marco de referencia individual conocido únicamente por el individuo, éste es el campo fenoménico. A partir de ésto, el comportamiento individual depende de la realidad subjetiva o campo fenoménico y no de la realidad externa o estimulación. Al respecto (1959), menciona: "No se puede conocer sin por medio de inferencias empáticas y, por lo tanto, nunca es posible un conocimiento perfecto". *13, pág. 35.*

Es importante destacar que el campo fenoménico, no es idéntico al de la consciencia, sino "esta es la simbolización de parte de nuestra experiencia". El campo fenoménico se compone de experiencias conscientes e inconscientes, siendo simbolizadas y no simbolizadas respectivamente. Sin embargo, el organismo tiene la capacidad de subcepción, es decir, puede discriminar y reaccionar ante una experiencia no simbolizada. En caso de que la experiencia no se represente de un modo correcto (adecuación), el individuo entonces se desempeña inadecuadamente. No obstante, en ocasiones, gracias a la confrontación de la propia experiencia simbolizada con la realidad externa; el individuo puede conducirse con realismo por el grado de conocimiento confiable que le otorga la verificación de dicha realidad. Y en otras, las percepciones no son verificadas correctamente o no del todo, llevándolo a conducirse carente de realismo e incluso en detrimento suyo. Como totalidad, la respuesta del organismo es comprobar la información menos segura con el conocimiento más directo. Sobre lo que en 1951, Rogers opina: "el organismo es en todo momento un sistema organizado total: la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra". *13, pág. 35.*

A partir de la observación de los resultados de las diferentes investigaciones; tomando como punto de referencia el análisis de contenido, el empleo de test y diferentes escalas, e incluso la observación de grupos fuera del ámbito de análisis que han intentado verificar estos postulados, muchos teóricos fenomenológicos se han inclinado, a pesar de las diversas perspectivas, por la propuesta inicial de Rogers, su teoría del sí mismo y la personalidad; propuesta según la cual, el incremento del grado de

aceptación del sí mismo implica el incremento del grado de aceptación de los demás. Algunos trabajos donde los resultados tienen que ver con la justificación de la hipótesis planteada por la teoría del sí mismo, son los de Porter (1943); Raimy, 1948, Snyder, 1945; Lipkin, 1948; Seeman, 1949, Stock 1949, Sheerer, 1949, Gordon y Cartwright, 1954, Phillips, 1951, Medinnus y Curtis, 1963, Wylie 1961 y Suinn, 1961. De éstos, por ejemplo, Suinn sugiere que el concepto de la generalización derivado de la teoría del aprendizaje puede incluso explicar la relación entre ambas aceptaciones. *13, pp. 55-58.* Otro autor, Raimy, quien fue discípulo de Rogers en 1948, elabora una categorización analizando los cambios característicos de las autorreferencias en la terapia de acuerdo con categorías de: a) autorreferencia positiva o aprobadora, b) autorreferencia negativa o desaprobadora, c) autorreferencia ambivalente, d) autorreferencia ambigua, e) referencias a objetos y personas externas y f) preguntas. Al iniciar la terapia según el autor, predominaban las categorías 2 ó 3; según se progresaba, podía advertirse una clara fluctuación hacia la autoaprobación y consecuentemente, una creciente ambivalencia; finalmente, aquellos pacientes que mostraban una cantidad preponderante de expresiones autoaprobadoras, se les juzgaba mejorados, mientras que los que no habían experimentado mejoría continuaban revelando el estado de ambivalencia y desaprobación respecto de sí mismos. Hall y Linzdey opinan que Snyder (1945), Lipkin, (1948) y Seeman, (1949) al respecto, coinciden en lo esencial. *13, pág. 56.*

Los principales enfoques empíricos del sí mismo y en consecuencia del estudio de la personalidad de la teoría rogeriana, lo constituyen también los numerosos estudios empíricos que en diversos momentos se practicaron con la ayuda de los métodos de la teoría "Q2", las descripciones cualitativas, la "simple" observación de la vida de las personas en su situación natural de vida o el directo análisis de contenido de los protocolos terapéuticos, por nombrar algunos. Sin embargo, existen otros enfoques empíricos que implican la consideración de la personalidad desde un marco de referencia externo como lo son: los Test estándares de Rorschach (Muench 1947), Carr. (1949); Haimowitz (1952); Rogers, 1967a, el T.A.T. (Dymond, 1954; Grumon y John 1954; Rogers 1967a), el test multifásico de la personalidad de Minnesota (MMPI) (Mosak 1950, Rogers 1967a), el inventario de adaptación de Bell (Muench, 1947; Mosak 1950) y el test de asociación de palabras de Kent-Rosanoff (Muench, 1947) e incluso los que han llegado a utilizar índices fisiológicos para la medición de la tensión y la emoción (Thetford, 1949, 1952). Pero como afirma el mismo Rogers, finalmente, en el encuadre psicológico, bajo cualquier visión, puede seguirse observando que no se limitan las actividades, el cambio sobre la materia de investigación o la comprobación de hipótesis derivadas se distingue en lo que se refiere sólo a la teoría del sí mismo. Sobre el tema, Rogers ha sido ampliamente criticado sobre todo por el psicoanálisis ortodoxo, por desconocer, según esta corriente, el inconsciente cuyo poder para controlar la conducta humana ha sido confirmada por un período superior a las siete décadas. Rogers piensa sin embargo, que no hay necesidad de examinar, interpretar y continuar análisis oníricos extensos y complicados, o desentrañar capa tras capa de estratos psíquicos, porque finalmente, cada cual se revela en lo que dice de sí mismo. A pesar de estas fuertes críticas, las bases del pensamiento rogeriano siguen tan firmemente consolidadas que no han tenido un cambio importante en su esquema teórico desde 1959; éste solo se ha incrementado.

De acuerdo con lo revisado hasta este capítulo, el conocimiento hasta hoy, respalda la hipótesis que plantea el comportamiento humano como una consecuencia de factores múltiples, indistintamente motivados que, por la misma razón, no necesariamente son todos accesibles a la consciencia. Por tanto, todo aquello que refiere la persona acerca de sí en la psicoterapia, siempre resulta matizado, modificado o deformado por defensas amparadas de dolor básico, de un temor, angustia o, por una nostalgia íntima que no le permite saber toda la verdad acerca de su propia existencia; manejándose, comportándose interna y externamente por medio de apariencias o imágenes culturales, que necesariamente requieren de un acomodo que le permita equilibrar afectiva y cognoscitivamente su postura frente a sí mismo (vida interna) y frente al sentido que le otorga a su propia vida (vida compartida o externa). Es en ellas donde la psicoterapia se ampara para rescatar los sentidos de vida, los significados que dan categoría y cualidad a la percepción del sí mismo (autoestima) y a la del mundo que le circunda.

7.1.2 Fenomenología: teoría y tratamiento del sí mismo y la autoestima.

A Rogers se debe en gran medida la existencia de la "tercera fuerza" en psicología que es tan viable como el psicoanálisis y el conductismo pero que, dado su respaldo existencial-humanista no concibe al hombre tan pesimista y fríamente como en ocasiones sucede con las otras dos fuerzas. Es sabido que como Rogers, otros autores como Freud, Jung, Adler, Horney, Sullivan han desarrollado sus teorías psicológicas a partir de las experiencias en el trabajo clínico con personas perturbadas, por ello, vale la pena declarar lo anterior, no sin antes denunciar el definitivo encuadre histórico (cultural) que le dió cuerpo a la teoría, dadas las necesidades y circunstancias del pensamiento analítico, de presentación y de desenvolvimiento de las problemáticas psicológicas. Tal vez la crítica más seria hacia la teoría del sí mismo de Rogers es que se basa sobre un tipo genuino de fenomenología, como el emitido por Smith en 1950. *13, pág. 75.*

Abordando directamente el tema del trabajo con la autoestima, vale la pena citar algunos estudios que hablan de los comportamientos paralelos a ella y su correspondencia funcional en el trabajo psicoterapéutico como lo son las defensas, el concepto del sí mismo indiferenciado y otros. "William Stephenson, a pesar de no ser un teórico del sí mismo, desarrolló métodos de investigación que han resultado singularmente apropiados para el estudio del autoconcepto según el método del caso particular, al cual identifica como técnica "Q"; esta técnica es un método destinado al estudio sistemático de las nociones de la persona acerca de sí misma, pero también puede ser utilizada con otros propósitos. La técnica "Q" verifica las hipótesis lógicas derivadas de la teoría mediante las bases lógicas que el autor denomina "Metodología Q". Los procedimientos llevados a cabo por Rogers y Stephenson se diferencian por el uso de la "Técnica Q" sin la aplicación de la "Metodología Q" o el uso de ambas respectivamente. Esto se advierte en los estudios comparativos de Nunnally (1955) discípulo de Stephenson y en los de Butler y Haigh (1954) discípulos de Rogers; ambos observan los cambios operados en las concepciones del individuo acerca del sí mismo entre el momento previo a la iniciación de la terapia y el de la finalización de ésta". *13, pág. 62.* "A partir, sobre todo de los postulados sobre el sí mismo y la personalidad de Rogers, se han llevado a cabo estudios sobre los cambios producidos dentro del ambiente psicoterapéutico, desarrollando dos tipos de escalas de clasificación: las que evalúan las actitudes del terapeuta y las que evalúan los cambios del paciente. Sobre las primeras es Kiesler quién las expone (Rogers 1967a, pp. 581-584), y sobre las segundas Gendlin (Rogers, 1967a pp. 603-611). Hay incluso en éstos, un estudio, quizá el más ambicioso y menos representativo de esta teoría, con pacientes esquizofrénicos (Rogers, 1967a, *"The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics"*). *13, pp. 58-59.* Sin embargo, no es en este trabajo donde se profundizará sobre ellos.

En 1953, Sthephenson, verifica la persistencia del cambio operado en la autoestima en el período previo al asesoramiento, que aumenta durante el seguimiento y persiste al término del mismo con amplias posibilidades de continuar así sin él, y, en el cambio en la autoestima definida; observándola como la congruencia entre dos clasificaciones, la del sí mismo real y la del sí mismo ideal, como una consecuencia directa del asesoramiento centrado en el cliente. Aquí, la correlación presume obedecer a un cambio del autoconcepto hacia el ideal o de éste hacia aquél o en cambios operados en ambas direcciones; pero de acuerdo con Rudikoff (1954), durante la terapia, el ideal desciende en cierta medida hacia la autoimagen o autoconcepto, lo que supone la posibilidad de ambos tipos de modificaciones (sin generalizar). Estas son correlaciones del sí mismo ideal que para Canon, por ejemplo, observan actitudes defensivas que por su naturaleza inconsciente, pudieran llegar a ser patológicas". *13, pág. 65.*

Por otro lado, y en 1949, Haigh realizó estudios especiales acerca de la conducta defensiva y comprobó que esta puede asumir diversas formas incluyendo la negación, el retraimiento, la justificación, la racionalización, la proyección y la hostilidad. ¿Es cierto que se está conforme consigo mismo cuando así se lo dice?, fue la pregunta antecedente del autor. Hoy la pregunta es: ¿El marco de referencia interno suministra un cuadro exacto de la personalidad?. Lo que parece seguro hasta el momento, es que la defensividad es una forma o expresión particular de angustia, ambivalencia y hostilidad, que sirve al terapéuta para validar las informaciones y autoevaluaciones puesto que opera inconscientemente, e incrementa o disminuye a través de la terapia. Esta actitud, la define particularmente fenomenológica dada la cercanía y el contacto con el paciente. Otro estudio que

esclarece un poco más el problema de la defensividad se encuentra en las investigaciones de Friedman (1955), donde llama la atención sobre el espacio de análisis (terapéutico) que ha de otorgársele al criterio de las correlaciones internas entre el sí mismo real y el ideal. Concluye que: "considerar una elevada correlación entre las concepciones del sí mismo y del sí mismo ideal como el único criterio de ajuste, conduciría a la inclusión de muchas personas mal ajustadas, en especial esquizoparanoides, en la categoría de las bien ajustadas" (pag. 73 del estudio). Esto lo confirman Havener, P. H. e Izard, C. E. en: *"Unrealistic self-enhancement in paranoid schizophrenics"* de sus investigaciones en 1962. *13, pp. 67-68.*

En: *"Non-linearity of self-concept discrepancy: the value dimension"*, "Cole, C. W., Oetting, E. R., e Hinkle, J. E. en otro momento, 1967, proponen que la clasificación más alta del sí mismo real sobre el sí mismo ideal puede ser en el individuo, otra manifestación de defensividad. Según estos estudios, la defensividad en cualquiera de sus modalidades, constituye una importante variable en los juicios que una persona emite respecto de sí misma, y evidentemente, en cuanto a la información que acerca de sí ofrece. Al respecto, Milgram y Helper en 1961, agregan otra variable: la adecuación social; es en éste proceso, donde se atribuye una autoclasificación mayor a un rasgo que se considera deseable que a otro no tanto o indeseable. Esta variable, otorga poca confiabilidad al cuadro de personalidad descrito anteriormente puesto que éste, en principio, es distinto al descrito por otras personas u observadores además de afectar las autoclasificaciones". *13, pág. 70.* Al revisar estos conceptos, Hall y Linzdey confirman: "el interés actual por el autoconcepto ha superado su lugar primitivo en la situación terapéutica para convertirse en objeto de investigación bajo condiciones estrictas de laboratorio. Diversas hipótesis comprobables respecto del autoconcepto se están derivando ahora de otras teorías del sí mismo, además de la de Rogers". *13, pág. 70.*

Pilisuk en 1962 pronosticó, basado en la teoría del equilibrio cognitivo de Heider, que los individuos que fueran sujetos a una crítica adversa por la ejecución en una tarea no modificararían sus autoevaluaciones. Otros estudios sin embargo; muestran que se puede modificar el autoconcepto de acuerdo con determinadas condiciones. Respecto a éstas, Bergin (1962), a partir de la teoría de la disonancia propuesta por Festinger, realizó un experimento donde, muestra que, a partir de una comparación de la evaluación personal con la de otros, el individuo puede modificarla o no según su inclinación esencial (lo que ahora se postula como labilidad intrínseca al yo o postura fenomenológica), y la verosimilitud de ambas clasificaciones. Recapitulando, la teoría del sí mismo, tal como expresa Rogers, "se ha convertido en un incentivo formidable para actividades de tipo investigativo, las cuales, en cuanto hacen referencia a la estructura del sí mismo, se han incrementado desde un minúsculo reguero en 1940, hasta un tumultuoso torrente en las décadas de 1960 y 1970". No obstante, "no todos los avances y descubrimientos empíricos son favorables al pilar rogeriano ni se puede atribuir a él de modo directo toda la investigación realizada sobre el sí mismo, pero todavía nadie ha sido más influyente que él en proveer de un encuadre intelectual apto para un florecimiento de la investigación sobre el sí mismo además de haber sido el promotor principal de la aceptación del sí mismo como estructura en el ámbito psicológico. Su afirmación de que 'la posición más ventajosa para comprender la conducta es desde el marco de referencia interno del mismo individuo' ha sido para muchos psicólogos el centro de convergencia. Su profundo respeto por los valores humanistas en la investigación psicológica, según aparecen en muchos de sus escritos en su famoso debate con B.F. Skinner (Rogers 1956) ha contribuido a la polarización del pensamiento de los psicólogos". *13, pp. 73-74.* Y ha dado seguimiento a la trecera ola teórica de la psicología. La psicología humanista o fenomenológica.

Ahora bien, la imputación de ingenuidad en análisis, no se puede apremiar demasiado de modo explícito. En la teoría rogeriana, se reconoce, por ejemplo, el concepto de un organismo que posee muchas experiencias de las cuales el individuo no es consciente; a algunas de éstas, que no son adecuadamente simbolizadas (cognoscitiva y afectivamente), se les niega entrada en la consciencia, puesto que no son coherentes con la autoimagen (no son identificadas con el sí mismo). Si esto no es represión en sentido psicoanalítico, entonces su diferencia es tan sutil que se puede pasar por alto. La distinción principal entre Rogers y el psicoanálisis estriba en la convicción del primero de que se puede prevenir la represión desde el comienzo de la vida del individuo; si los padres tienen un respeto incondicional y positivo por su hijo; o incluso, cuando el daño está hecho, puede corregirse ésto más adelante con una intervención terapéutica, donde el terapeuta valore y otorge seguridad al

paciente. Cuando este recibe una consideración positiva incondicional, descubre eventualmente su verdadero sí mismo, el cual entonces es aquel que es coherente por completo con la experiencia del organismo.

Rogers reconoce el dilema que sobre la conducta defensiva plantea a la teoría del sí mismo, afirma: "Algunos querrían que lo resolviéramos arrojando por la borda todo propósito de llevar a cabo mediciones objetivas del campo fenoménico". Empero, no está dispuesto a renunciar a un punto de vista que en su opinión ha dado resultados sumamente productivos. "En consecuencia -afirma- preferimos sobrellevar este dilema hasta que alcancemos a comprenderlo más profundamente y estemos quizás en condiciones de desarrollar tanto teorías más sensibles como mejores para encararlo" *(Rogers y Dymond, 1954, pág. 431).* Sin embargo, tampoco se muestra satisfecho con esa conclusión ya que más adelante, plantea este problema en lo que se refiere a la búsqueda de la personalidad real o "verdadera". Dice: "¿Es posible que en lugar de una sola realidad hipotética debamos admitir la existencia de diversas perspectivas ventajosas para enfocar la personalidad, una de las cuales es la que se obtiene desde la conciencia de la propia persona?. En efecto, la evidencia parece sugerir la existencia de leyes y orden interno propios de cada una de estas perspectivas. Asimismo, hay indicios de la presencia de relaciones significativas y quizá predictibles entre esos sistemas perceptibles. Resta determinar, sin embargo, si existe o no *una* realidad que puede ser estudiada por la ciencia de la personalidad". *13, pp. 76-77.*

Vale la pena observar que la teoría de la personalidad de Rogers ha servido para conferir al sí mismo el carácter de objeto de investigación empírica. Hall y Linzdey, en la última parte de su libro: *"La teoría del sí mismo y la personalidad"* afirman: "Si bien muchos psicólogos le han concedido un status teórico al sí mismo, son en verdad las formulaciones rogerianas acerca del sí mismo fenoménico las que directamente han conducido a la elaboración de pronósticos y actividades de investigación. Desde un punto de vista heurístico, su teoría ha sido una fuerza en extremo poderosa e influyente en la psicología contemporánea". *13, pág. 78.*

7.1.3 Consideración positiva incondicional y el reconocimiento del sí mismo.

Como se sabe, uno de los objetivos principales de los estudios empíricos de Carl Rogers y colaboradores fue la comprensión y el esclarecimiento del carácter de la psicoterapia y la evaluación de sus resultados a través de extractos de verbalizaciones grabadas, hipótesis sobre la autoimagen del paciente (en qué consiste), y cuáles son los cambios que experimenta en el transcurso de la orientación no directiva. A partir de estos estudios, en 1943, junto con Raimy, desarrolló su teoría del sí mismo; formulación sistemática respecto de la cual dice: "Durante años el sí mismo ha sido un concepto poco popular en psicología, y aquellos que realizaban el trabajo terapéutico con una orientación centrada en el cliente no tenían una inclinación inicial a utilizar el sí mismo como construcción explicativa". Siguiendo esta formulación, amplió su programa de investigación de la terapia hasta incluir test de las inferencias derivadas de su teoría de la personalidad. *13, pág. 54.* Este autor creó y desarrolló un método psicoterapéutico que bautizó como "Método no directivo" o "centrado en el cliente", el cual, llevado a cabo en óptimas condiciones significa que el terapeuta ha sido capaz de entablar una relación subjetiva e intensamente personal con su cliente, relacionándose no como un científico en observación de su objeto de estudio, ni como médico quien diagnostica y cura, sino como quien ha establecido una comunicación de persona a persona, implicando con ello que observa en su cliente a un individuo con valor propio e incondicional cualesquiera que sea su condición, su conducta o sus sentimientos; asumiendo el terapeuta un comportamiento auténtico y enfrentando a su cliente con los sentimientos que experimenta orgánicamente sin utilizar ningún tipo de máscara defensiva, permitiendo con ésto, comprenderlo cabalmente sin que barreras internas le impidan transmitirle su comprensión empática. Bajo esta visión, el terapeuta se siente cómodo iniciando un tipo de relación aún sin saber en términos cognoscitivos hacia donde lo llevará, pero con el propósito y la satisfacción de crear un ambiente donde el paciente goce de toda la libertad necesaria que le permita llegar a ser él mismo. Este clima terapéutico óptimo según Rogers *(Counseling and Psychoterapy (1942), Asesoramiento y psicoterapia (1945), Elabora método de psicoterapia centrada en el cliente, formula una teoría de la personalidad y lleva a cabo diversas*

investigaciones psicoterapéuticas (Rogers 1951; Rogers y Dymond 1954) 13, pp. 31-32., representa para el cliente la posibilidad de indagarse y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos para él; esto puede darse sólo si advierte que es aceptado de manera incondicional por el terapeuta. Esto es de suma importancia pues entonces está en posibilidades de aceptarse en principio y luego en su proceso de reencuentro con él mismo. De esta manera, se familiariza con los distintos aspectos de su experiencia que anteriormente había preferido excluir de su consciencia por sentirlos o vivirlos demasiado amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo, y descubriendo que está en nueva posibilidad de experimentarlos plenamente, de vivirlos e incluso "ser" su propio miedo, su enojo, su ternura o su fuerza en cada momento. Conforme vive estos sentimientos tan diversos en todos sus grados de intensidad, se da cuenta que se ha estado experimentando a sí mismo y que él *es* todos esos sentimientos, comprobando también, que su comportamiento cambia en sentido constructivo de acuerdo con su sí mismo experimentado antes de este reencuentro. Finalmente se vive tranquilo en sus introyecciones y exteriorizaciones, y comprende que ya no debe temer a la experiencia sino aceptarla como parte de sí y que además cambia, se desarrolla, tiene nuevas necesidades y direcciones.

7.2 La psicoterapia: observación de salud para el yo y su autoestima.

Cuando se habla de salud mental, se plantea básicamente un grado de equilibrio psíquico y emocional que permite al individuo vivir armónicamente, con fluidez y bienestar en su intimidad y en su encuentro con otros individuos. Así mismo, cuando se habla de autoestima adecuada o inadecuada también se plantea a ésta como una capacidad enriquecedora que da al yo esa capacidad de homeostasis. Pudiera ser que en trabajo de investigación y análisis, un grupo de referentes teóricos estuviera en posibilidades de agregar algunos parámetros que ayudaran al terapéuta a apoyar dentro del trabajo analítico, la profundización en el área afectiva y particularmente de la autoestima, como frases de apoyo y retroalimentación, respaldo al discurso dirigido, ejercicios para la emotividad del paciente o de pensamiento que lo llevaran hacia la recuperación o construcción de autovalía interna. Estos elementos compilados y recuperados desde principios o postulados teóricos y sobre todo de la experiencia clínica, pudieran tal vez constituír columnas de dirección para la atención que normalmente requiere el yo en la psicoterapia (hay que recordar que la psicología contadas veces es preventiva); pudieran tal vez colaborar para romper con círculos viciosos -negativos-, para apoyar la apertura a las condiciones de expresión, para fomentar la capacidad de autopercepción e introyección obviamente en trabajo de consciencia, para renovar la potencialidad sensitiva o para la motivación que coadyuva a la búsqueda, desarrollo y enriquecimiento de actitudes de autoestima positiva por ejemplo. Sin embargo, si bien es cierto que este referente pudiera resultar de gran valía, también es altamente probable que este respaldo pudiese resultar bastante limitado, ya que el trabajo humanístico de análisis, se enfrenta a características ilimitadas (afortunadamente); a capacidades, potencialidades, significados de vida y otras subjetividades que no necesariamente concuerdan con lo conocido y que en un momento dado, optan por alternativas de intervención que pueden requerir de un parámetro necesariamente construído en la intimidad de la terapia o en el proceso de cambio de la propia humanidad (nuevas necesidades).

En su capítulo "Implicaciones técnicas de la psicología del yo" del libro *Ensayos sobre la psicología del yo,* Heinz Hartman dice: "Creemos que para comprender plenamente la neurosis y su etiología, tenemos que comprender también la etiología de la salud. Es verdad que el psicoanálisis siempre ha tenido todo esto presente en cierto grado, pero el cambio en el acento es bastante considerable para que sea digno de atención. En efecto, se ha vuelto una realidad que en el análisis estamos tratando con la personalidad total del paciente sólo desde que nos dimos cuenta de este giro en el pensamiento y en la técnica correspondiente. Del mismo modo, la consideración de esas dependencias recíprocas que encontramos entre la esfera conflictiva del yo y la no conflictiva camina en esa misma dirección. El que ningún concepto de la fuerza del yo, ningún concepto de la salud mental, sea satisfactorio si no toma en consideración el funcionamiento no conflictivo así como los conflictos centrales, influye también en nuestra técnica en la medida en que ayuda a definir más precisamente las finalidades de la terapia psicoanalítica". *36, pág 133.*

"La necesidad de escrutar el material de nuestros pacientes, por lo que toca a sus derivaciones de todos los sistemas psíquicos, sin inclinarnos a favor de uno u otro, está hoy en día aceptada de un modo bastante general como principio técnico". Muchos de los casos conocidos donde "la oposición familiar de la defensa y el instinto han perdido mucho de su carácter absoluto", "como sucede en el caso en que la defensa está sexualizada" o "agresivizada" o "en aquellos casos en que se utiliza una tendencia instintiva para fines defensivos" es, que pueden ser manejados, "de acuerdo a reglas generales derivadas de lo que sabemos acerca de la dinámica y la economía de la interpretación, por ejemplo: la interpretación de la resistencia precede a la interpretación del contenido, etc. ...En tanto nos concentremos en el análisis de una resistencia, nos hallamos trabajando realmente en diversos lugares del campo al mismo tiempo ...Las reglas generales sobre la dinámica y la economía de la interpretación serán incompletas en tanto no consideremos que, además de los factores cuantitativos, las resistencias representan también modos en los que las diversas funciones psíquicas, directa o muchas veces indirectamente, participan en la defensa; "participación" que apunta hacia las correlaciones inter e intrasistemáticas, incluyendo igualmente sus aspectos genéticos, que aquí se refieren a los sistemas de la memoria ...Es probable que llegue el día en que seamos capaces de formular más sistemáticamente el elemento racional de nuestra técnica, es decir, de "planear" las consecuencias previsibles de nuestras intervenciones con respecto a dichas implicaciones estructurales.

Para tocar al menos uno de los problemas genéticos que se implican, podemos dar por supuesto que muchos mecanismos de defensa tienen su origen en actos defensivos primitivos contra el mundo exterior, acciones que en parte pertenecen probablemente a la autonomía primaria del yo, y que sólo posteriormente, en situaciones de conflictos psíquicos, evolucionan hacia lo que denominamos específicamente mecanismos de defensa. También podemos decir que muchos de éstos, tras de haber sido establecidos como tales, llegan a investirse, de un modo secundario, de otras funciones (la intelectualización, por ejemplo). Lo que contribuye a una superposición complicada de su papel como resistencias con las otras funciones que ellos representan. A esto se debe que, si deseamos analizar las defensas de una manera racional, tengamos que considerar sus ramificaciones estructurales, inter e intrasistemáticas, más allá del aspecto de resistencia que ofrecen al análisis. Por supuesto, sabemos esto en principio, pero en cierto modo nuestro conocimiento a este respecto no es siempre lo bastante específico. Genéticamente, algunas de las cuestiones pertinentes de la psicología estructural pueden contemplarse desde el angulo de lo que, tomando prestado el término de la biología, yo denominé "cambio de función" (Hartmann, 1939a). Es parte de lo que ahora llamo "autonomía secundaria" ('Al describir fenómenos semejantes, Gordon Allport (1937) utilizó el término "autonomía funcional", abordando el problema desde un ángulo que está más próximo del pensamiento psicoanalítico de lo que él parece aceptar'). Significa independencia funcional relativa, a pesar de la continuidad genética, e invita a que se separe más claramente el aspecto funcional del genético. Esta independencia relativa puede ser más o menos completa. En algunos casos es prácticamente irreversible dentro de las condiciones de la conducta cotidiana "normal". Pero sabemos por la experiencia que hasta en muchos de estos casos puede observarse la reversibilidad bajo condiciones especiales, como en los sueños, en las neurosis y psicosis y en el análisis". *36, pp. 137-139.*

"Al tratar de explicar de un modo general estas observaciones y las que se relacionan con ellas procedentes de diversas fuentes clínicas, suponemos que el proceso puesto en marcha por un estímulo (siendo la interpretación sólo un caso en cuestión) no produce sólo, por decirlo así, reacciones "locales". Va más allá del "área" estimulada, alterando el equilibrio de las energías mentales y afectando una diversidad de aspectos del sistema dinámico ...En contraste con el enfoque asociacionista, nosotros implicamos la presencia no sólo de los factores dinámicos, sino igualmente los estructurales ...Lo que vengo describiendo puede designarse concisamente como el "principio del llamado múltiple". Considerando "los cambios en la catexia menos como fenómenos aislados que como ocurriendo más bien en un "campo" ...Creo que en cuanto a los fenómenos considerados aquí, la introduccción del concepto de campo puede facilitar su comprensión. Pero debo añadir que trasladar la totalidad de la psicología analítica al campo psicológico parece ser difícilmente realizable sin violentarla considerablemente, pese a las reiteradas demandas pregonadas por los representantes de la teoría del campo en psicología". En resumen, "comparando el desarrollo teórico y el técnico, creo que el retraso actual corresponde más bien a la técnica. En el proceso del reemplazo gradual de

los conceptos más antiguos de estratos o capas por los conceptos estructurales, no se han entendido hasta ahora todas las implicaciones ...Intento mostrar que puede ser útil observar ciertos problemas relacionados con la psicología psicoanalítica desde el ángulo del "principio del llamado múltiple". *36, pp. 140-141.*

"...Si se siguen las subsecuentes vicisitudes e implicaciones de la aplicación de la fórmula de Freud, "traer el material inconsciente a la conciencia", en el desarrollo del psicoanálisis. La fórmula ha subsistido, en tanto que su significado fue ampliado y profundizado por la creciente penetración de Freud en la estructura del conflicto neurótico. Su significación tópica había sido ya comprendida en la época de los *Estudios sobre la histeria* (1895). Pero pronto se dio cuenta de que dar al paciente nada más que una traducción de las derivaciones de su inconsciente no bastaba. El paso siguiente se caracterizó por una visión más exacta de los problemas dinámicos y económicos de la resistencia, y por la fijación consecuente de reglas para el "qué", el "cuándo" y el "cuánto" de la interpretación; lo que fue definido en sus aspectos principales en los escritos de Freud sobre la técnica (1911 a 1915). Aconseja al analista que no seleccione elementos o problemas particulares para trabajar sobre ellos, sino que comience con el primero que se presente en la superficie psíquica y que utilice las interpretaciones sobre todo con el propósito de reconocer la resistencia y hacer que ésta se vuelva consciente para el paciente. Ciertamente no todos los analistas trabajan con exactitud de este modo aún hoy en día. Sin embargo, tales son los fundamentos de lo que podríamos llamar la técnica analítica normal. Así, "hacer que lo inconsciente se vuelva consciente" fue revestido de significaciones adicionales. Los progresos psicológicos básicos correspondientes fueron definidos en los escritos de Freud sobre metapsicología.

Algunos años después, en la tercera década del siglo, estos principios se conviertieron en tema de estudio concienzudo, de discusión activa, de elaboración y parcial modificación por otros analistas. Pronto esa discusión quedó bajo el impacto de la delineación de las unidades de función (el yo, el ello, el superyó), esto es, del aspecto estructural. Aquí, una vez más, quedó a la vista una interdependencia fecunda de la teoría y de la práctica. La naturaleza inconsciente de la resistencia, un hecho descubierto mediante la observación clínica, bajo las condiciones de la terapia analítica, se convirtió en piedra angular del desarrollo de las últimas formulaciones de Freud sobre los aspectos inconscientes del yo. No fue menos importante la influencia inversa de la teoría sobre la práctica clínica con los pacientes. Ante todo, la psicología del yo representó y representa un ensanchamiento de nuestro campo visual. Una "buena" teoría nos ayuda a descubrir los hechos (por ejemplo, a reconocer una resistencia como tal) y a ver la conexión existente entre ellos. Esta parte de nuestra psicología también ofrece una comprensión más profunda de las formas y los mecanismos de defensa, y una consideración más exacta de los detalles de la experiencia interna y de la conducta del paciente; en correspondencia a esto, por el lado de la técnica, hay una tendencia hacia una interpretación más concreta y específica. Este acceso abarca en sí mismo la infinita variedad de las características individuales y un grado de diferenciación que no había sido accesible al conocimiento anterior, un tanto indefinido, de las funciones del yo. También aguzó nuestra visión de la frecuente identidad de los patrones en campos muchas veces ampliamente divergentes de la conducta de un individuo, tal y como lo describe Anna Freud". *36, pp. 136-137.*

"Si se piensa según estas directrices y si dejamos que nuestra curiosidad nos tiente a echar una mirada hacia el futuro, podemos decir que el progreso técnico dependerá de un estudio más sistemático de las diversas unidades funcionales dentro del yo. Al estudio de las relaciones del yo con el ello o el superyó, es decir, de los conflictos entre los sistemas y sus correlaciones, hemos de añadir un estudio más detallado de las correlaciones intrasistemáticas. Me refiero a una unidad así dentro del yo: la zona no conflictiva. Pero hemos de mirarla constantemente en relación con las unidades de funcionamiento que representan las contracatexias, o el trato con la realidad, o los patrones automatizados preconscientes, o ese control funcional e integración especiales que conocemos bajo el nombre de función sintética o mejor aún organizadora. El que dicho enfoque intrasistemático se convirtiera en tema de una investigación más específica estaría de acuerdo con muchos trabajos de investigación efectuados hoy en día. ¿Qué queremos decir al hablar de ayudar al yo del paciente, o de fortalecer su yo? Esto en verdad no puede describirse adecuadamente refiriéndonos sólo a la redistribución de la energía entre el ello y el yo, o entre el superyó y el yo; sino que supone cambios desde ciertas esferas del yo hacia otras unidades funcionales dentro del yo. Ninguna definición de la

fortaleza del yo la considero completa, si no se refiere a las estructuras intrasistemáticas, es decir, si no toma en cuenta la preponderancia relativa de ciertas funciones del yo sobre otras; por ejemplo, que las funciones autónomas del yo estén o no interferidas por las funciones defensivas, al igual que la amplitud en que las energías que utilizan las distintas funciones del yo estén neutralizadas. No cabe duda de que lo dicho por Freud (1937a) acerca de las resistencias que, en cierto sentido, están separadas dentro del yo o acerca de la partición del yo en el proceso de la defensa (1940b), o lo que dice Richard Sterba (1934) acerca de la escisión del yo en el análisis son ejemplos de pensamiento intrasistemático, y podría dar aún algunos otros. Lo que quiero dejar sentado aquí es que esas intuiciones han sido logradas hasta ahora como subproductos más bien que como resultados de un escrutinio consistente de las relaciones intrasistemáticas sinergéticas y antagónicas y que en muchos casos en que hablamos de "el yo" está indicada una consideración diferencial de las varias funciones del yo". *36, pp. 133-134.*

"Todo esto muestra que el análisis, gradual e inevitablemente, aunque con vacilaciones, se convierte en una psicología general que incluye tanto la conducta normal como la patológica, tanto la no conflictiva como la conflictiva (estas dos oposiciones no coinciden); y que es probable que la técnica se beneficie más de este desarrollo de lo que ha venido haciendo desde que Freud inició esta tendencia. Hasta ahora no hemos discutido explícitamente ese aspecto del psicoanálisis que designamos de ordinario como el punto de vista estructural. Las concepciones más antiguas de Freud sobre el aparato psíquico lo describen tres estratos: el consciente, el preconsciente y el inconsciente. El cambio más incisivo que se produjo en el modelo de la personalidad psíquica de Freud puede ilustrarse agregando a su descripción una serie de capas, su representación como un todo (más o menos) integrado, subdivisible en centros de funcionamiento mental, siendo definidas estas subestructuras por sus funciones y sus demarcaciones basadas en el hecho de que, empíricamente, encontramos una mayor coherencia entre ciertas funciones que entre otras (Hartman, Kris y Loewenstein, 1946). Esto facilita un enfoque multidimensional y, por lo que toca a la psicología y a la terapia psicoanalíticas, ha sido admitido bastante generalmente que será más provechoso para explicar las propiedades dinámicas y económicas de la vida mental. En la técnica, el concepto de estratificación demostró ser muy provechoso y lo es aún, en tanto que volver conscientes a los procesos inconscientes por medio de los preconscientes es sin duda un factor constante y principal del que dependen nuestros resultados terapéuticos ...Fenichel también en su libro sobre la técnica (1941) se dio cuenta de algunas de sus insuficiencias y mantuvo que ciertos trastornos del carácter muestran situaciones caóticas espontáneas en el análisis; y que los desplazamientos de las capas psíquicas podían ocasionarse por la vida ordinaria del paciente, así como por sus tentaciones instintivas o por el reforzamiento de la angustia ...Los despalzamientos de las capas históricas son, corrientemente, una parte esencial de la vida de la mente...". *36, pp. 134-135.*

El incluír los elementos aparentemente adecuados o "buenos" en el análisis y desglosamiento de la experiencia vívida, implica un compromiso con los pilares reales de la autopercepción, esto quiere decir también, que se extienden las posibilidades para trabajar con un material más claro en cuanto a la experiencia personal y el consecuente manejo de los factores de personalidad (conscientes, inconscientes y de defensa), así como los referentes a las capacidades y potencialidades individuales posiblemente minados a causa de la disminución afectiva. Estas últimas son de indiscutible relevancia puesto que es, a partir de ellas que, se fortalece al yo en esta propuesta teórica, como una estructura de dirección, apoyo y diálogo y, se renuevan las posibilidades de reorganizar los elementos de vida retroalimentando y edificando el autoaprecio, siendo también éstas, las generadoras y propulsoras de la retroalimentación reconstructiva, dando funcionalidad potencial a aquellos factores de estructuración del carácter y la personalidad individual. La introyección, a partir de esta propuesta es, el primer paso para el fortalecimiento del yo y la edificación de la autoestima positiva. El segundo paso tiene que ver con el ejercicio de optar por la inteligencia, es decir, por el compromiso personal con el sí mismo y luego con los otros. El resto de los pasos son relativos propiamente al trabajo individual profundo y la toma de decisiones. El abortar la necesidad de ser prisioneros de las elecciones del pasado (como vínculo neurótico), tiene que ver con la observación y construcción positiva de la vivencia en el hoy, del real sentido de vida y de la postura del yo frente a sí mismo a partir del amor propio. En cuanto a la toma de decisiones, este tratamiento afectivo sugiere que se promueva la opción y el trazo de metas a corto plazo, puesto que ello permite al individuo, la experiencia pronta de satisfacción; la retoalimentación que el entusiasmo y los resultados del

comportamiento recrean para el sí mismo, abren nuevas y mayores posibilidades al yo para aumentar el calibre de los compromisos y satisfacciones hasta equilibrarlos con las propias capacidades y potencialidades y vivenciarlos intensamente en el hoy.

7.2.1 La recreación amorosa del yo: un sinónimo de autoestima, calidad en la vivencia, carácter y personalidad integral en psicoterapia.

En lo que se refiere al desarrollo afectivo individual, se ha comprobado que el papel de la autoestima manifiesta a través del desarrollo del yo en la estructura integral humana es determinante; los tonos que esta adquiere en la adaptación, los ajustes de vida que demanda y los que necesariamente enfrenta, perfilan la calidad de la vivencia y la personalidad individual. Por esta razón, a partir de la propuesta en la cual, la recreación amorosa del yo representa una manifestación de la capacidad de autoestima, y que esta forma parte molar en la evolución y estructuración integral de la personalidad, se plantea a la psicoterapéutica, la necesidad de una formulación teórica que proporcione a este ámbito, pilares que sirvan de guía en los métodos prácticos empleados; palabras, actitudes y modos que en el análisis, colaboren para el surgimiento y reafirmación de la autoestima en el paciente; ejes comportamentales y de significado que en el proceso, inviten al paciente a practicar actitudes positivas para con el sí mismo y donde las sensaciones e intuiciones formen a cuerpo, un reflejo de la propia capacidad para afrontar y resolver de manera auténtica y satisfactoria la existencia; en pocas palabras, que coadyuven en el proceso de reaprendizaje y al ensamblaje psicológico-afectivo para la vivencia interna y externa al yo, donde el desarrollo en la autopromoción se convierta en el principio sólido del desarrollo integral del propio carácter de la personalidad.

El yo no puede sacrificar la consciencia a los deseos ni al temor puesto que estaría negando en principio, el contacto con su sí mismo y su realidad, eliminando a priori, la posibilidad del autoconocimiento, del compromiso y por ende, con la construcción de una autovalía positiva. La suma o la repetición de elecciones tomadas con consciencia sustentan las ideas que se va formando acerca del sí mismo, estableciendo con ello, una fuerte correspondencia, nuclear entre las sensaciones generadas tanto por las situaciones personales como por las ajenas. Han existido infinidad de personas en todo lo largo de la existencia, que han optado por la integridad personal, consecuencia de una base de amor propio. Es también allí, donde se fundamentan muchas de las normas de conducta, de evolución humana, e incluso, de psicoterapia. Dentro de esta última, el hombre nunca podrá, por su innata constitución, engañar al sí mismo alegando una inconsciencia normativa. Abandonar la lucha contra sí mismo y relajarse hasta llegar al convencimiento de que un suceso insatisfactorio o doloroso puede ser parte de sí (sólo aceptándolo -como error-, no asumiéndolo como infalible), y que los estados psicológicos pueden ser modificables, significa para el yo, comenzar a desprender valiosas actitudes de vida, aprender del sí mismo y abrir posibilidades de autodesenvolvimiento. Es importante recordar que el énfasis característico de un grupo sobre circunstancias o condiciones históricas (particularmente intrínsecas), modifican el estado de autopercepción de un individuo (autoestima).

El ser humano no decide caprichosamente sus condiciones de vida interna; la vida es circunstancial y cada circunstancia está amparada y construida con diferentes elementos cualitativos, por ello, hablar de una bondad vs. una maldad, felicidad vs. insatisfacción total, blanco vs. negro, es; en el terreno que concierne a la autoestima, reducir la potencialidad individual a una cualidad primaria. El hombre es dual y según su circunstancia, elige en cada ocasión la razón preponderante o más convincente para justificar los valores y las formas que adquieren cada uno de sus comportamientos, esta actitud no se reduce ni en la cultura más cercada. Independientemente de aquello que se comprenda culturalmente bajo una determinada circunstancia, esa capacidad de ambivalencia, le otorga la posibilidad, al individuo de optar, entre otras cosas, por el bienestar integral, por la neurosis como vínculo con la realidad propia y la ajena o, por la psicosis como un contacto con la realidad interna, sinónimo de una circunstancia psíquica que como otras, enteramente radical, forma parte de la gama de vida psíquica que le ofrece el esquema humano y que responde a las necesidades nucleares del yo en la búsqueda de su destino: *la consolidación* en la salud o en la enfermedad.

Las reflexiones, angustias, temores, ternuras, alegrías, son afectos que no tienen edad, ellos viven intensamente una y otra vez en el individuo, nacen y mueren como las células mismas, sin embargo, algunos de ellos, amargamente quedan guardados por la incapacidad del yo para simbolizarlos, éstos, albergados en el inconsciente, figuran con el paso del tiempo, se modifican y son principio de actitudes y actuaciones significantes según la consecuencia de la incapacidad sentida, dando paso a círculos viciosos y estructuras de personalidad nocivas o patológicas para el sí mismo. Otros, salen en búsqueda de respuestas y en su maduración permiten que las vivencias similares se sientan menos estrepitosas, menos dolorosas, menos deleznables y menos incapacitantes. Las inseguridades, los afectos, el sentido de vida y las capacidades personales, pueden ser manejados adecuadamente por un individuo con estructura yoica madura o fuerte, algunos necesitarán la ayuda de terceros y otros podrán alcanzar su manejo a un tiempo en que su emotividad y fortaleza interna alcanzada, permitan la vivencia más o menos liberada, sin embargo, aunque el hombre es enteramente capaz de conocerse, saberse, resolver y vivenciarse tal cual es, en ocasiones, pasa mucho tiempo en significativos malos ratos y penurias, que podrían ser fácilmente nulificables con la ayuda de un observador externo (un apoyo). La propuesta del trabajo psicológico, particularmente el humanista, pretende, como una prestación de servicio a la salud, justamente colaborar para ahorrar tiempo, esfuerzo y ánimo al individuo que deseé observarse en un espejo, responsabilizarse, crecer y tener una vida satisfactoria que le permita ser funcional consigo mismo y con el medio que le circunda.

7.2.2 La funcionalidad del yo: un principio de consolidación positiva; sus formas de expresión y sus estructuras psicodinámicas a través del sí mismo.

Desde que el bebé nace afronta diversas pruebas que lo comprometen y ayudan a alcanzar su identidad y una fortaleza espiritual (anímica) y la salud o enfermedad psicológica. Puesto que para el desarrollo óptimo de la confianza básica del yo y la estructuración del sí mismo el niño requiere de una recreación en la vida íntima, cercana, de cálido contacto, el amor de la madre colabora de manera determinante como principal objeto de amor, ya que es a través de su relación donde el yo iniciado se identifica e independiza aprendiendo sus roles individuales y sociales. El yo en su calidad independiente, es el canal básico del desempeño emocional y cognitivo; es bajo esta condición, que sin dificultad muestra su constitución interna y su consolidación independientemente de la fortaleza intrínseca o vivenciada, que no tiene relación alguna con la cualidad de los amores recibidos o con la actitud de estima hacia el sí mismo. Sin embargo, la consolidación yoica sigue siendo en buena parte un misterio, ¿por qué? Se ha visto que la patología se encamina a pesar del amor, y llegar a la salud es un completo triunfo del yo. No obstante, todo parece indicar que es la mediación afectiva, donde se perfila el yo como entidad sana o distorsionada del sí mismo. Desafortunadamente, la prevención no ha sido ocasión significativa para el trabajo psicológico. Para cada yo, el sí mismo es también imagen representante de la suma de significados de vida, cuestión poco controlable para el estudioso de la salud mental. Sin embargo, la dirección de los padres, la enseñanza, los formadores, la comprensión de la naturaleza humana, la investigación, la documentación y la práctica, hasta hoy, ha ayudado a dar elementos a la psicología, para tratar de abordar lo menos violentamente posible y lo más cercano a la optimización, estos grandes recursos humanos. Parece ser que la prevención primaria ahora, pretende colocarse en el ámbito infantil, donde el trabajo con la autoestima se articule, en la credibilidad otorgada al niño en su formación a través de sus desempeños, fomentando sus capacidades y derechos. Asumiendo los resultados observados como medidas para formular propuestas de promoción de higiene mental. Esta misma propuesta, pretende manejar elementos culturales de definición del carácter de la personalidad, siendo el concepto del sí mismo utilizado también como sinónimo de identidad, puesto que se le observa como una entidad estructurada, flexible e interfuncional. En esta postura, la identidad es igual a la suma y la repetición de semiconsciencias y consciencias del pasado que es presente también y que proyecta la unicidad, autenticidad y espontaneidad privativa del yo.

¿Qué debe entenderse por funcionalidad?. Es la capacidad del yo individual que le da la certeza de poseer las cualidades necesarias para resolver positiva favorable y constructivamente su existencia psíquica y su coexistencia con los otros yoes. Tal vez el objetivo de la consolidación positiva, tiene que ver con alcanzar la funcionalidad o la plenitud psíquica, es decir, la autoconfianza o la confianza

en el sí mismo, que a su vez tiene fuerte relación con el respeto y la actitud positiva frente a la propia persona (autoestima). Así, dentro de la unidad o integralidad, el yo tiene capacidades, cualidades, potencialidades con que resuelve las contingencias y pretende integrarse estructuralmente. A través de un cuadro funcional entonces el yo puede tener altos porcentajes de autoestima positiva y porcentajes máximos de unidad o capacidad intrínseca, cualidad individual para la libre extensión y recreación integral. El yo distorsionado en cambio, anuncia falta de elementos para resolver contingencias; halla una falla en su integración por no haber podido resolver adecuadamente las exigencias internas y externas, su autoaprobación se equipara con la equivocación, una terrible falla, funcionando desde su interior, con cargas afectivas negativas y respondiendo con manifestaciones generales de culpa e inseguridad básicas, con las agravantes sensaciones (vivencias) de incorformidad, insatisfacción, dolor y desaprobación ante el sí mismo y ante los otros, donde a partir de los temores y las defensas que desencadenen los primeros, puede romperse cualquier círculo de recreación positiva.

Uno de los lenguajes en que el terapéuta tiene que detenerse y tratar con suma sutileza, es la autopercepción, ya que ésta no es *real* del todo, puesto que a través de ella el inconsciente maneja aquello que también es doloroso e insoportable para el yo. Como muchas otras cosas, el amor en general, se expresa, se siente y se describe (o denomina) a partir de un contexto y circunstancia de vida. Este sentimiento ha sido, es y siempre será alimento espiritual independientemente que el hombre no haya podido evitarlo o comprenderlo del todo. Su injerencia es tal que, a través de su evolución, el hombre a buscado darle forma, figura, y hasta ha pretendido crear y establecer normas para su manejo y control. En ciertas circunstancias ha osado incluso, deslindarse de ese "estado obtenido", vivenciado aún desde su propia confusión. Sin embargo, en ambas circunstancias ha topado con lineamientos sin fronteras, creaciones individuales de conceptos y referencias que nunca acarrean necesariamente las consecuencias predichas o esperadas, pero que dan significado contundente a cada ser que las hace vivas y aún que las transfiere y comparte a los demás. Este concepto regresa al postulado de las respuestas según la estructura innata a cada yo. La necesidad de éste (su finalidad), de estructurarse en la solidez de la propia recreación, responde básicamente a la aceptación del sí mismo como entidad única y ésto no es otra cosa que la expresión de la afectividad producto de la alternancia de las fuerzas psíquicas y su adecuación (autoestima). Este proceso involucra percepciones, introyecciones, aprendizajes y socializaciones que en su evolución responden exclusivamente a la personal reacción del individuo a cada circunstancia.

El ejemplo de Summerhill es un ejemplo duro pero contundente, ya que muestra aquellos parámetros que en un momento dado, pudieran ser deseables para la perfilación de un niño desde el punto de partida del conocimiento del hombre, y no está mal, sin embargo, el conocimiento que ha respaldado ésta y otras teorías, no parece ser suficiente todavía. En este punto vale la pena destacar la circuntancia cultural e histórica que ha precedido estos postulados. Ninguna en su totalidad, ha parecido ser muy cercana a la expresión abierta, espontánea y directa de la fragilidad y el amor sentido por parte de los educadores. La pregunta se ha multiplicado bajo diversos contextos, ¿todo se refiere a una actitud afectiva intensamente sentida, íntimamente guardada, buscada o reflejada?, ¿es la necesidad de sentirse partícipe de una persona o de un círculo de amor, de sentirse escuchado, trascendente, vivo?. Hoy día es un momento en que ésta necesidad se agudiza, más aún cuando el mundo está inmerso en una infinidad de razones para ser violentado o morir. El estrés, la despersonalización, la violencia, el detrimento del medio ambiente, la guerra, el hambre, el conflicto, la impunidad, son desbordantes en todos los niveles de vida. La tecnología y los medios de comunicación además de agudizar estos conflictos, han servido por mucho, para saber que las necesidades básicas del hombre se escriben en el mismo renglón, y que seguramente tienen que ver con la circunstancia cognoscitiva del amor (afectiva), siendo ésta expresión natural de los significados de vida (valorativos, significantes) que forman los axiomas existenciales cuerpo del trabajo psicológico.

Aunque se ha supuesto infinidad de veces que las figuras parentales pueden brindar un apoyo neutro, propiamente dirigido, lleno de amor y con vistas a la integración e independización de los hijos, puede ser que también estos hijos posean un yo muy frágil que no tenga la capacidad de absorber y hacer suyos dichos valores, o bien tenerlo bien estructurado, y de todas maneras no asumirlos. Este siglo se ha caracterizado por cambios importantes sobre la observación del mundo y de la vida cotidiana

incluyendo sus valores. Dentro de esta última, se ha visto la modificación y la superación de los sentidos y de los lenguajes legados de padre a hijo generación por generación con todo y sus grandes deficiencias. Sin embargo, éstas, han sido, incansablemente, motivo de los pretextos sobre la parcialidad en la felicidad individual vivida por numeros cuantiosos de hombres. Este siglo pide a gritos la recuperación de la tranquilidad además de pretender afabilidad en la potenciación individual proyección de un grupo. Es claro que así como la agrupación primitiva se definió por la suma de sus participantes y su comportamiento, se tendrá que trabajar en la restauración de la vida individual para tratar de solventar, definir y responder la gran petición que la comunidad mundial pide hoy: cualidad en la vivencia, salud mental, y salud espiritual individual y social.

7.2.3 El sentido del sufrimiento y los valores de actitud.

La innata capacidad del hombre para amarse a sí mismo, no como un vicio sino en virtud de ser un 'ser humano', acertadamente la expresa Erich Fromm en *"El Arte de Amar"*, cuando dice: "no hay ningún concepto del hombre en el que yo no esté incluído". *33, pág. 63.* El respeto por la integridad y la unicidad del sí mismo, así como el amor y la comprensión de otro individuo, emerge de este principio. Los demás son capaces de ser objeto de nuestros sentimientos y actitudes cuando la visión propia y singular del yo no desmerecen un equilibrio interno (es conjuntivo no separativo). "El amor, en principio, es indivisible en lo que atañe a la conexión entre los <<objetos>> y el propio ser. El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un <<afecto>> en el sentido de que alguien nos afecte, sino un esforzarse activo arraigado en la propia capacidad de amar y que atiende al crecimiento y la felicidad de la persona amada". *33, pág. 64.* La afirmación de la vida, la felicidad, el crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar, esto es, en el respeto, la responsabilidad y el conocimiento. Alguien que ama productivamente, necesariamente se ama a sí mismo. En el capítulo *El sentido del sufrimiento*, de su libro *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*, Frankl hace referencia a los diferentes sufrimientos: "En términos generales, los dolores no están inexorablemente impuestos por el destino, sino que se trata más bien de un sufrimiento sin sentido, ya que es posible apaciguarlos, calmarlos, dentro de límites sumamente amplios". Un ejemplo de ello, son los cánceres o enfermedades curables, donde el sufrimiento es casi igual a petulancia. Diferente a lo vivido por Freud, quien por ejemplo, en su enfermedad, renunció hasta el último momento a los analgésicos puesto que los dolores sufridos representaban parte su vida mostrándose así humilde ante ellos. Las afecciones psicológicas tienen parte de estos dos ejemplos, puesto que por un lado, aunque la mayoría de ellas puede atenderse y 'curarse' fácilmente, su 'cancer' es difícilmente manejable para la persona dado que inicia en su afectividad.

Frankl opina en cambio, que este ejercicio para con el sí mismo y los otros, no es sólo la vivencia, el encuentro y el amor correspondientes a la capacidad de bienestar o placer; para que la vida tenga sentido, también es necesario el sufrimiento puesto que está cargado de valores de actitud, es decir también tiene sentido. En este caso no se trata una posibilidad cualquiera, sino de la posibilidad de realizar un valor supremo: el de la ocasión de cumplir el más profundo de los sentidos: renovar los significados, que otorgan al individuo, como parte del reaprendizaje la capacidad de sufrimiento, la capacidad de realizar valores de actitud. Esto gira por ejemplo en torno a la actitud del enfermo hacia su enfermedad o malestar, que es, según Hermann Cohen, "la suprema dignidad del hombre es el sufrimiento" porque tiene la oportunidad de tomar decisiones sobre algo ya acaecido, de responder adecuadamente al sufrimiento sincero como un auténtico modo de supervivencia.

Los valores de actitud según la propuesta, demuestran ser mejores que aquellos creadores o vivenciales, porque después de enriquecer un sentido de la vida a través de la experiencia, del encuentro, la fatalidad o del amor, sólo pueden prestarse al servicio del rendimiento, de la asunción de los propios padecimientos; "...resulta claro que la posibilidad de realizar obras creadoras, es decir, de apoderarse del destino mediante la actuación correcta, garantiza la primacía frente a la necesidad de aceptar el destino con la actitud correcta, es decir, frente a la necesidad de realizar los valores de actitud. Brevemente: aunque la posibilidad de sentido que entraña el sufrimiento es, según la categoría de los valores, superior a la posibilidad de sentido creador, es decir, por mucho que

corresponda al sentido del sufrimiento la primacía, la prioridad recae sobre el sentido creador. Efectivamente, aceptar un sufrimiento que no viene necesariamente marcado por el destino, sino un sufrimiento innecesario, no sería servicio, sino petulancia. El sufrimiento innecesario es -para decirlo con una expresión de Max Brod- infelicidad <<innoble>>, no una <<noble>> desdicha". *22, pág. 96.* "De la mano de un caso concreto voy a intentar demostrar aquí cómo no sólo la renuncia al trabajo y a la posibilidad de sentido que se encierra en él, sino también la renuncia al amor puede inducir a una persona a aceptar y realizar una oportunidad del cumplimiento de sentido, elegida de entre las diversas posibilidades que encierran en este empobrecimiento marcado por el destino: vino a visitarme un doctor, durante muchos años dedicado al ejercicio de la medicina práctica. Hacía un año que había muerto su mujer, a la que amaba más que a todas las cosas del mundo, y se sentía incapaz de sobreponerse a esta pérdida. Pregunté a este paciente, aquejado por una grave depresión, si había reflexionado sobre lo que habría ocurrido si las cosas hubieran sucedido al revés, es decir, si él hubiera muerto antes que su mujer. <<Inimaginable>>, respondió. <<Se habría hundido en la desesperación>>. Entonces, sólo necesité hacerle caer en la cuenta: <<Vea usted, todo esto se le ha ahorrado a su mujer, aunque ciertamente ahorrado al precio de que sea usted ahora el que cargue con la tristeza>>. En aquel preciso instante, su sufrimiento adquirió un sentido: el sentido de un sacrificio. No podía cambiar un ápice del destino. Pero había cambiado la actitud. El destino le había arrebatado la posibilidad de cumplir su sentido en el amor. Pero le quedaba la posibilidad de adoptar, frente a este destino, la actitud adecuada". *22, pp. 97-98.*

7.2.4 Separatidad, angustia, vergüenza y culpa.

Varios autores fenomenológicos coinciden en que cualquier teoría del amor debe comenzar con una teoría del hombre, de la existencia humana. Donde el hombre camine, avance. El hombre sólo puede ir hacia adelante desarrollando su razón, encontrando una armonía humana en reemplazo de la prehumana que está irremediablemente perdida; donde hay certeza del pasado (la vida) y del futuro (la muerte). "El hombre está dotado de razón, es *vida consciente de sí misma*; tiene consciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades del futuro. Esa consciencia de sí mismo como una entidad separada, la conciencia de su breve lapso de vida, del hecho de que nace sin que intervenga su voluntad y ha de morir contra su voluntad, de que morirá antes que los que ama, o éstos antes que él, la consciencia de su soledad y su <<separatidad>> (o estado de separación), de su desvalidez frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión. Se volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una u otra forma con los demás hombres, con el mundo exterior." La vivencia de la separatidad cierto, provoca angustia; es, fuente de toda angustia. Estar separado significa para el hombre estar aislado, sin posibilidad alguna de utilizar sus poderes; de ahí que el estar separado signifique estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo, las cosas y las personas en forma activa; significa que el mundo puede invadirlo sin que pueda reaccionar. "Así, pues, la separatidad es la fuente de una intensa angustia. Por otra parte, produce vergüenza y un sentimiento de culpa...". *22, pp. 18-19.* El concimiento que de sí tengan dos personas provoca naturalmente la conscientización de cada sí mismo, y sólo así es como se comienza a comprender la separatidad; la diferencia entre ambos. "*La consciencia de la separación humana -sin la reunión por el amor- es la fuente de la vergüenza. Es, al mismo tiempo, la fuente de la culpa y la angustia.* La necesidad más profunda del hombre es, entonces, la necesidad de superar su separatidad, de abandonar la prisión de su soledad. El fracaso absoluto en el logro de tal finalidad significa la locura, porque el pánico del aislamiento total sólo puede vencerse por medio de un retraimiento tan radical del mundo exterior que el sentimiento de separación se desvanece -porque el mundo exterior, del cual se está separado, -ha desaparecido-. El hombre -de todas las edades y culturas- enfrenta la solución de un problema que es siempre el mismo: el problema de cómo superar la separatidad, cómo lograr la unión, cómo trascender la propia vida individual y encontrar compensación...". *22, pág. 20.*

Según el autor, "el conocimiento sería vacío sino lo motivara la preocupación. Hay muchos niveles de conocimiento; el que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia, sino que penetra hasta el meollo. Sólo es posible cuando puedo trascender la preocupación por mí mismo y ver a la

otra persona en sus propios términos... Pero el conocimiento tiene otra relación, más fundamental, con el problema del amor. La necesidad básica de fundirse con otra persona para trascender de ese modo la prisión de la propia separatidad, se vincula, de modo íntimo, con otro deseo específicamente humano, el de conocer el <<secreto del hombre>>. Si bien la vida en sus aspectos meramente biológicos es un milagro y un secreto, el hombre, en sus aspectos humanos, es un impenetrable secreto para sí mismo -y para sus semejantes-. Nos conocemos y, apesar de todos los esfuerzos que podamos realizar, no nos conocemos... Cuanto más avanzamos hacia las profundidades de nuestro ser, o el ser de los otros, más nos elude la meta del conocimiento. Sin embargo, no podemos dejar de sentir el deseo de penetrar en el secreto del alma humana, en el núcleo más profundo que es <<él>>." *22, pág. 37.* Esto es pues, en conclusión lo que antecede y precede al conocimiento del hombre. Es por ello que la psicoterapia, desde su lado fenomenológico, pretende involucrarse con los significados, con los sentidos de vida del ser para promover su desprendimiento de la vergüenza y la culpa, de la separatidad, el dolor y la angustia y llevarlo por fin, a un equilibrio existencial en el que predomine la satisfacción interna.

7.3 La logoterapia: herramienta y tratamiento específico de la psicología humanista.

Una de las aportaciones más relevantes en lo que concierne a la tercera ola teórica de la psicología, es la llevada a cabo por Vicktor E. Frankl, quien ofrece una visión existencial del ser humano, y que a través de sus múltiples obras plantea, entre otras cosas, el vacío existencial de la vida del hombre como uno de los elementos más importantes que anteceden a las angustias, los malestares, las neurosis y las despersonalizaciones de nuestro tiempo. Plantea paralelamente a ésto, una técnica terapéutica llamada logoterapia, basada técnica y teóricamente en la desreflexión de de energías afectivas (neurosis noógena entre otros malestares). A diferencia del psicoanálisis que pasa por alto tanto el aspecto somatogénico y el noogénico (con sentido existencial) de las enfermedades neuróticas, plantea que estas no necesariamente se enraízan en el complejo de Edipo o en el de inferioridad, sino que pueden ser producto de un problema espiritual; estar fundamentadas en un conflicto de conciencia o crisis existencial. Piensa que el ser humano tiene raíces mucho más profundas que las planteadas por los principios del psicoanálisis (placer-displacer), y que sus voluntades, a las que designa básicamente como *voluntad de sentido*, que dan respuesta a los esfuerzos que buscan el mejor cumplimiento posible del sentido de existencia que cada hombre posee (y que se han venido revisando hasta ahora), es donde hay cabida tanto para la potencialización y despliegue de personalidad (adecuada y positivamente manifestada en su energía), como para la duda, la contrariedad, el vacío y la enfermedad en el caso contrario. El matiz que en ellas promueve es el de la felicidad; el anhelo del hombre en su raíz más profunda y original (Kant mismo dice que es ésa la realidad que posteriormente demanda su esfuerzo por ser digno de ella). Opina que cuando efectivamente existen posibilidades y una razón para la felicidad, esta aparece, brotando espontáneamente el placer. Y cuando ocurre una desviación del fundamento de esa felicidad esto imposibilita su alcance y da origen a experiencias desagradables y frustrantes como es el caso de la neurosis y la psicosis. Dice: "Ahora bien, ¿cómo se produce ésta desviación respecto del <<fundamento de la felicidad>>? Por una inclinación forzada hacia la felicidad buscada en razón de sí misma, hacia el placer en sí. Estaba muy en lo cierto Kierkegaard cuando afirmada que la puerta de la felicidad se abre hacia afuera y que cuando alguien se precipita contra ella no hace sino cerrarla con más fuerza". *22, pág. 82.*

Según Frankl (1964), ante la problemática existencial manifiesta en los casos de neurosis noógena (neurosis existencial), una psicoterapia de orientación y enfoque unilateralmente psicodinámico y analítico puede consolar al paciente de su "trágica existencia" (Alfred Delp), mientras que la logoterapia puede hacerle frente tomando seriamente los contenidos espirituales, existenciales y renunciando a interpretaciones erróneas sobre los mecanismos defensivos o formaciones reactivas. Si lo que hay es una neurosis noógena, la logoterapia se presenta como un tratamiento específico; pero si a pesar de que uno u otro médico la indique, es rechazada, entonces puede caber la sospecha de que el rechazo se deba a la angustia del médico, de enfrentarse al propio vacío existencial. Profundizando sobre esta propuesta, la técnica logoterapéutica de la intención paradójica, es para el autor, el tratamiento justo para las neurosis noógenas o los problemas existenciales inherentes al individuo. "En el contexto de la logoterapia, el logos (palabra) significa espíritu y, además, sentido". El

término espíritu es la "dimensión de los fenómenos específicamente humanos y, en contraposición con el reduccionismo, la logoterapia renuncia desde un principio a reducirlos a cualesquier fenómenos subhumanos, o a deducirlos de estos últimos". En "la dimensión de lo específicamente humano" ha de localizarse, "entre otros fenómenos, el de la autotrascendencia de la existencia hacia el logos", aunque de hecho, ésta siempre sale de sí misma apuntando en un sentido. Bajo esta perspectiva, la intención de la logoterapia no es tratar con lo relativo al placer, el poder o la autorrealización de la existencia individual per se, sino más bien pretende cumplir con el sentido que cada una de éstas tiene para el individuo. En la logoterapia se postula como principio, la voluntad de sentido, siendo el sentido junto con el espíritu, uno de los focos que implica la integralidad humana.

En contraparte a la autotrascendencia del hombre está, el autodistanciamiento. Esta segunda capacidad también caracteriza y constituye al hombre en cuanto tal. Este punto es importante aquí dado lo que implica para el ambiente logoterapéutico. El distanciamiento del yo consigo mismo, es una intención saludable que representa un influjo, un intento que hace el individuo para desear lo que tanto teme y dejar de sentir temor. A este hecho se le denomina "intención paradójica" puesto que es una actitud (normalmente concretizada) que busca restarle toda la fuerza a las angustias. Un ejemplo claro de ello puede observarse en los tratamientos de fobias. El temor vuelve verdad, realidad por sí solo lo que teme, lógicamente, un deseo demasiado intenso por sí solo hace imposible lo que tanto se desea. La logoterapia se aprovecha de ésto en cuanto que trata de llevar al paciente a proponerse aquello mismo de lo que hasta entonces había tenido miedo, y por instantes, un paciente que sufre agorafobia por ejemplo, se dice a sí mismo: "hoy voy a salir para que me dé un ataque", probando sus significados y practicando así sus propias capacidades. El humor creativo colabora mucho en este autoescrutinio; nada es tan capaz de ponerle en posición de crear una distancia entre sí mismo y algo, como puede hacerlo el humorismo. El efecto terapéutico de la intención paradójica depende totalmente de que tan bien pueda hacer el médico, una representación ante el paciente, porque ello significa fungir adecuadamente como espejo (no correctivo). G. W. Allport, alguna ocasión dijo que el neurótico que logra una vez reírse a gusto de sí mismo, se coloca necesariamente en vías de curación. La intención paradójica requiere de lo que se ha denominado "facultad de oposición del espíritu". Pero ésta no sólo puede aplicarse en un sentido *"heróico"*, sino también en sentido *"irónico"* (la inversión de la intención). *27, pp. 265-268.* La logoterapia puede llevarse a cabo en un tiempo relativamente breve. Pero si se desea tener éxito por este camino, no debe perderse de vista que "el éxito del tratamiento mediante la intención paradójica depende de que el terapeuta domine cabalmente la técnica", de otro modo, podría prestarse a charlatanería. *27, pág. 279.*

Lo que es característico de la distorsión, la predisposición constitucional a las enfermedades neuróticas, la teoría logoterapéutica lo plantea de la siguiente forma: "los síntomas neuróticos tienden a aparecer con mayor frecuencia en personas de las que se puede suponer que genéticamente están dotados de un sistema autónomo que reacciona excesivamente". Opina que "el tratamiento de naturaleza psicológica" para estos casos, "sólo puede ser sintomático", puesto que la predisposición se efectúa, en último término, "por medios genéticos o químicos". Este principio respalda fuertemente la tesis logoterapéutica sobre la importancia de romper los mecanismos secundarios del círculo vicioso. El hombre tiene acceso a sí mismo porque dispone del humorismo (conscientización), "que aparece sólo en el espacio espiritual de los fenómenos específicamente humanos". *27, pág. 281.* La logoterapia trasciende el plano de los procesos de aprendizaje y el de los reflejos condicionados en cuanto que "no ataca los síntomas de la neurosis en su mismo plano", sino desde la dimensión de los fenómenos intrínsecamente humanos; por ejemplo, en la dirección de la intención paradójica, moviliza la tan esencialmente capacidad humana de autodistanciamiento de la propia neurosis para atacarla. La psicoterapia produce sus efectos en el sentido de un rompimiento de los llamados mecanismos de retroalimentación. Se adjuntan "a estos mecanismos ciertos tipos determinados de reacción neurótica", designados y descritos como *patrón de comportamiento neurótico de angustia, neurótico compulsivo y neurótico sexual*, que se caracterizan respectivamente por la *fuga de la angustia, la lucha contra la compulsión y la lucha por el placer*". A este propósito, no deja de señalarse que el paso 'definitivo' "por encima de la intención paradójica, sólo es posible cuando ésta culmina en lo que la logoterapia denomina *desreflexión*", (ausencia de enfermedad y actuación del yo a través de los significados del sí mismo) hasta tal punto, que la superación de la neurosis se logra en la medida en que han sido *"esclarecidas y ahondadas analíticamente"* las posibilidades concretas de sentido que

apelan personalmente y urgen existencialmente al paciente a que las realice. *27, pág. 282.* Cabe aquí la sabia advertencia de Ernst Kretschmer: "Hay que dar a la vida una fuerte corriente positiva hacia objetivos que estén de acuerdo con la personalidad. En el agua estancada es donde más proliferan los complejos: una fuerte corriente de agua fresca los arrastra consigo" (*"Hypnose und Tiefenperson"*, 1961). El Dr. Glenn G. Golloway de la Clínica Psiquiátrica de Ypsilanti, Michigan, Estados Unidos, una vez dijo: "la intención paradójica tiene por objeto manipular las defensas, y no resolver el conflicto subyacente. Es una estrategia perfectamente honorable y una psicoterapia excelente. No es ningún insulto para la cirugía el no curar la vesícula biliar enferma que le quita al paciente. Éste mejora sin ella. Análogamente, las diversas explicaciones sobre cómo actúa la intención paradójica no redundan en detrimento de la intención paradójica en cuanto técnica que da buenos resultados". *27, pág 283.*

Lograr que el paciente se distancie de la angustia es importante para la tarea psicológica. La distanciación y objetivación del síntoma tiene como finalidad, facilitar el objetivo al individuo, ayudarle a colocarse a un lado o por encima de sus sensaciones medrosas de angustia (en alemán, *Angst* significa miedo y angustia a la vez). "El paciente que tiene una neurosis de angustia no sólo aprenderá a hacer algo a pesar de la angustia que siente, sino también a hacer precisamente aquello de lo que tiene miedo, es decir, buscar precisamente esas situaciones en las que suele sentir angustia. La angustia irá "cediendo", a medida que no consiga nada, puesto que sólo es, en realidad, una reacción biológica de alarmismo encaminada a sabotear, por así decirlo, una acción o a rehuir una situación que, "a los ojos de la angustia", es una situación peligrosa. Tan pronto como el enfermo se acostumbra a "pasar de largo" por delante de ella, sin abstenerse de obrar, el pavor va cediendo paulatinamente, como si fuera víctima de una atrofia por inactividad. Este "pasar de largo y de prisa" por delante de la angustia constituye, en cierto modo, la meta negativa de nuestra psicoterapia en el sentido estricto de la palabra, meta que este tratamiento puede alcanzar antes de que la logoterapia o el análisis existencial llegue a la meta positiva de inculcar al espíritu del paciente la necesidad de "vivir para algo". ("Debemos considerar, pues, la neurosis hipocondriaca como una rama o derivación de la angustia existencial, como la proyección de ésta sobre un órgano concreto. *El temor a la muerte nacido en una conciencia culpable es reprimido y en su lugar se teme la enfermedad de un órgano). 27, pp. 240-241.*

A pesar de que en las teorías de la personalidad repasadas en este apartado, la visión fenomenológica es franca, su aplicación en la psicoterapia resulta muy compleja. No importa si es a través de interpretación verbal, corporal o de símbolos, interpretación paradójica, aproximaciones sucesivas, desreflexión, counseling, o la conjunción de éstas, que el método psicológico se ampare. Baste mencionar que bajo la forma de abordar la falta de sentido, resulta medular mantener dentro de los constructos teóricos, los significantes que fundamentan estas crisis y que responden también a los elementos de vida (como pueden serlo la angustia básica o la recreación amorosa del yo a través del sí mismo (autoestima).

7.4 El yo y su lenguaje a través del pensamiento.

Ahora bien, para observar lo anterior, resulta conveniente puntualizar dos elementos importantes constitutivos del yo tanto en su adecuación o inadecuación vívidas, que son: el habla y el lenguaje. Ambas funciones sintéticas del yo, forman para la psicología estructural del individuo y su desenvolvimiento social, funciones nucleares del pensamiento. Relativo a la interacción de éstas funciones en un individuo promedio, "Freud descubrió que en la transición del estado inconsciente al preconsciente, se añade a la catexia de la cosa una catexia de representación verbal. Posteriormente, Nunberg (1937), pensando ya con arreglo a directrices estructurales, describió el papel de la función sintética del yo en este proceso hacia la vinculación y la asimilación. Se puede añadir también que la función del elemento verbal en la situación análisis no se limita a la catexia verbal y a la integración, sino que también comprende la expresión... el papel específico del habla en la situación analítica ('Loewenstein 1956, 1957'). Lo que también contribuye a la fijación del elemento previamente inconsciente en la mente preconsciente o consciente del paciente. Otra función estructural del mismo proceso se debe al hecho de que la fijación de los símbolos verbales se vincula

en el desarrollo del niño con la formación del concepto y representa el principal camino real hacia la objetivación ('*J Piaget, n. a.*'), desempeñando un papel semejante en la situación analítica. Allana el tránsito del paciente a una aprehensión mejor de la realidad física tanto como de la psíquica. Además, la acción de hablar tiene también un significado social específico, por cuanto se halla al servicio de la comunicación y en este respecto se convierte en el objeto del análisis de la transferencia. Hay también, por supuesto, en el hablar el aspecto de la descarga emocional o abreacción. Por último, la influencia del superyó en el habla y el lenguaje nos es conocida, especialmente por la psicopatología. Esto equivale a decir que los diferentes aspectos de la palabra y el lenguaje, tal como los describen los psicólogos y los filósofos, se tornan coherentes y significativos si los vemos desde el ángulo de nuestro modelo estructural, y que en este caso, realmente, todas las implicaciones estructurales se han hecho hoy en día importantes para nuestro manejo de la situación analítica. Al tratar de esclarecer los aspectos técnicos de los problemas implicados seguimos en realidad la orientación de la psicología estructural". *36, pág. 137.*

Se sabe que en la distinción del ser humano por su pensamiento, se incluye el proceso de elección. En la mayoría de las ocasiones el comportamiento del hombre, sea por temor, aprendizaje, falta de madurez o estas conjugadas y otras, lo hacen permitirse y aún más, acostrumbrarse a abandonar esfuerzos conscientes para resolver problemas, enfrentar falta de entendimiento o dolor, y trasladar la tarea al inconsciente. Otra parte de éste, tiende a detectar en qué momento debe, según su entender, detener su pensamiento consciente y cuándo prestar una atención más estrecha a los sentimientos o intuición, que finalmente se presume, son percepciones o integraciones inconscientes. Pues bien, cualesquiera que sea el comportamiento optado para la vivencia, ambas requieren de un proceso de pensamiento, un proceso de conexión racional o inteligente; el problema y el desafío es que, aunque pensar sea una necesidad para una existencia feliz o con éxito, el individuo no está "programado" para hacerlo automáticamente, es decir, tiene la posibilidad, pero él escoge. Si opta por su propio bienestar, tiene que arriesgar y aprender que optar por él mismo contribuirá a su dicha e integridad, sino estará optando por la desintegración e infelicidad. *Puede elegir*, y en esa capacidad, es en la vivencia con autoestima positiva, donde tiene la posibilidad de hacerlo con más acierto y con mayor fluidez y funcionalidad incluyendo a su grupo de relación. "La consciencia no se expande 'de forma refleja' frente a lo nuevo y desconocido; por el contrario, a veces la contraemos. La naturaleza nos ha otorgado una extraordinaria responsabilidad: la opción de aumentar o disminuir la luz de la consciencia. Existen diversas opciones: buscar la consciencia, no intentar buscarla o eludirla activamente; pensar o no pensar. Esta es la raíz de nuestra libertad y de nuestra responsabilidad"..."Somos la única especie capaz de formular una visión de qué valores merecen perseguirse y luego elegir el contrario. Podemos decidir que un curso de acción es racional, moral e inteligente y, tras ello, suspender la consciencia y realizar otra acción. Podemos controlar nuestro comportamiento y preguntamos si es coherente con nuestro conocimiento, convicciones e ideales, y podemos, también, eludir plantearnos esa pregunta. La opción de pensar o no pensar". *7, pág. 52.*

Es a través de las elecciones que van siendo en su propósito más comprometidas, y en los alcances personales que, se van sumando logros en la intimidad del yo, resultando ésto, para el sí mismo recreado, en la positividad y en el amor propio, fuerzas direccionales e indestructibles que dan cuerpo a las razones de vida y que le permiten vivenciarse en el desenvolvimiento fluído y en la construcción de una individualidad (personalidad) afable íntima y compartida. "La autoestima no es un don gratuito que sólo necesitamos pedir. Su posesión a través del tiempo representa un logro". *7, pág. 59.* "Las elecciones que realizamos en relación con las operaciones de nuestra consciencia tienen consecuencias importantes para nuestras vidas en general y para nuestra autoestima en particular. Piense en el impacto sobre nuestras vidas y sobre nuestro sentido del uno mismo de las siguientes opciones: Enfocar versus no enfocar, pensar versus no pensar, consciencia versus inconsciencia, claridad versus oscuridad o vaguedad, respeto a la realidad versus evasión de la realidad, respeto a los hechos versus indiferencia ante los hechos, respeto a la verdad versus rechazo de la verdad, perseverancia en el esfuerzo por comprender versus abandono del esfuerzo, lealtad a nuestras convicciones en la acción versus deslealtad: el tema de la integridad, honestidad con uno mismo versus deshonestidad, autoenfrentamiento versus autoevasión, receptividad a nuevos conocimientos versus aislamiento, predisposición a ver y corregir errores versus permanencia en el error, preocupación por la congruencia versus despreocupación por las contradicciones, razón versus irracionalidad; respeto a la lógica, coherencia y evidencia versus despreocupación o desafío de ellas,

lealtad a la responsabilidad de la consciencia versus traición a dicha responsabilidad. Si deseamos comprender las bases de la autoestima genuina, esta lista es un buen punto de partida... Nadie podría sugerir seriamente que el sentido de nuestra competencia para afrontar el desafío de la vida o nuestro sentido de nuestra bondad puedan permanecer inalterados, a través del tiempo, según el patrón de nuestras elecciones con respecto a las opciones anteriores.

La cuestión no es que las elecciones que realicemos "deberían" afectar nuestra autoestima, sino que, por nuestra naturaleza, *deben* afectarla. Si desarrollamos patrones de hábitos que nos incapacitan para funcionar con eficacia y que nos mueven a desconfiar de nosotros mismos, sería irracional sugerir que "deberíamos" seguir sintiéndonos tan eficaces y dignos como nos sentiríamos si nuestras elecciones hubieran sido mejores. Esto implicaría que nuestras acciones no tienen o no deberían tener ninguna relación con cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Una cosa es tomar la precaución de no identificarnos con un comportamiento particular; otra distinta es afirmar que no debería existir *ninguna* conexión entre la autoevaluación y el comportamiento. Se perjudica a las personas si se les ofrecen nociones del tipo "siéntase bien" que disocian la autoestima de las cuestiones de consciencia, responsabilidad o elección moral. El hecho de tener opciones como las descritas, de enfrentarnos a elecciones que no encontramos en ningún otro aspecto de la naturaleza, de ser la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia, crea nuestra necesidad de autoestima, que es la necesidad de saber que estamos funcionando como lo exigen nuestra vida y nuestro bienestar". *7, pp. 53-55.*

Desde la niñez, algunos individuos se muestran mucho más interesados y respetan más las cuestiones relativas a la verdad que otros, algunos actúan como si los hechos no fueran tales, optando por no reconocerlos, observándolos como si la verdad fuera irrelevante y las mentiras fueran mentiras hasta que otro las descubra. Cuando el individuo se comporta de manera que está en conflicto con los juicios relativos a "lo que es apropiado" dada su cultura (por lo menos en lo que se refiere a la occidental), se desprestigia ante sus propios ojos, por ende, se respeta menos a sí mismo. El problema agudo aquí, es que si esta actitud se vuelve habitual, la confianza se va minando tanto que termina por desaparecer. "La tarea de la consciencia es percibir lo que existe, según nuestra máxima capacidad. Respetar la realidad -la percepción de lo que existe- es respetar la consciencia; respetar la autoestima". Se puede reconocer autoestima donde se da un comportamiento coherente con los valores, convicciones y creencias que profesa el individuo, es decir, donde se palpa integridad, la cual sin duda, es uno de los guardianes más importantes de la salud mental. *7, pág. 87.*

Aquí resulta conveniente confirmar la utilidad de hablar acerca del "pensar con independencia" porque la redundancia aquí tiene valor de énfasis, además que éste, es un hecho que se recicla en círculo positivamente. En consecuencia, se puede decir que pensar con independencia en las áreas de desempeño o desenvolvimiento personal, como el encuentro con los valores de guía a la vida propia, las relaciones interpersonales, la escuela, el trabajo o las metas observadas a futuro entre otras, son generadoras a su vez de autoestima dada la retroalimentación que generan; y es en la autoestima positiva donde se renueva y surge una inclinación natural a pensar de forma independiente, ya se dijo, "la autoestima no se da se adquiere". Este es un ejercicio constante; la autoestima puede conseguirse e irse reforzando en cada tarea para la misma pensando independientemente cuando no es fácil, incluso cuando este hecho produce temores, cuando hay una lucha contra sentimientos de incertidumbre e inseguridad y se opta por perseverar a pesar de ello. No siempre es fácil mantener el propio juicio, y en el caso de haberse vuelto ésto una tarea fácil, también es en sí una victoria psicológica, ya que en la vivencia pasada hubo seguramente ocasiones en las que no lo fue, en las que las presiones contra el pensamiento independiente eran considerables, en las que se tuvo que enfrentar y sobrellevar la ansiedad.

Al igual que el resto de los rasgos psicológicos, hay grados de independencia. Aunque ningún ser humano es del todo independiente ni puede ser dependiente siempre, cuanto más alto sea el nivel de independencia y más deseé pensar por sí mismo y opte por ello, necesaria y naturalmente, más alto tenderá a ser su nivel de autoestima. Ninguna persona podrá sentirse eficaz de una manera adecuada (positiva), es decir, no podrá sentirse capaz para enfrentarse a los desafíos de la vida, si no ha aprendido a diferenciar los hechos de los deseos por una parte, y los temores por otra. El ejercicio es difícil la mayoría de las veces puesto que los propios pensamientos están teñidos o aún saturados

de sentimientos; en principio, a una emoción antecede siempre un significado, es decir, un pensamiento estructurado con significantes que a su vez, matizan dicha afectividad, la estimulan, retroalimentan y reciclan. Sin embargo, en muchas ocasiones, la persona puede reconocer que el deseo de realizar alguna acción no necesariamente prueba que debe realizarla, o, el hecho de que tema realizar alguna otra, tampoco prueba que debe evitar realizarla. En lo que se refiere a la autoestima personal, la clave no es si se es perfecto al distinguir entre hechos, deseos y temores y optar por la consciencia por encima de cualquier forma de evasión, la clave es, justamente, la intención subyacente. Cuando se dice que una persona es básicamente honesta, en este sentido no se quiere decir que sea impermeable a la influencia de los deseos y temores, sino que tiene un deseo y una intención evidentes de ver las cosas como son. No siempre se sabrá con certeza si una persona es racional u honesta, pero sí, los trabajadores de la salud mental están en posibilidad de preocuparse por ello, puesto que es una cuestión nuclear en la vivencia interna y externa al yo que verdaderamente importa y define. No siempre se es libre para triunfar en el pensamiento, pero siempre se es, por lo menos para intentarlo. La suma acumulada de las elecciones en esta materia, ofrece una sensación interior de honestidad o deshonestidad básicas, una responsabilidad o irresponsabilidad fundamentales con respecto a la existencia.

7.5 La sustentación de la autoestima en psicoterapia y el papel del psicoterapéuta.

Ahora bien, cuando hablamos de sustentar la autoestima, ¿a qué nos referimos?. Es evidente que el terapéuta no puede ni debe pretender actuar directamente sobre la autoestima. No se puede ni sobre la propia ni sobre la de ninguna otra persona, puesto que ésta es *una consecuencia*; es un producto de prácticas generadas internamente, tales como el vivir consciente o inconscientemente, con responsabilidad e integridad o con autoengaño e inconformidad por ejemplo. En cambio, si trata de comprender cuáles son esas prácticas antecedentes, entonces está en posibilidades en principio, de darles significado y cuerpo y luego de tratarlas. El favorecer al individuo las condiciones a través de sus propias capacidades para conocer y comprender a través del trabajo analítico y de espejo los motivos o significantes de su presencia o ausencia, significa ayudarlo a comprometerse e iniciar actitudes positivas con y a través de sí mismo y relacionarse con los demás bajo ese mismo tono de independencia y pensamiento inteligente. Fomentar la autoestima en el individuo, la pareja, la familia, la escuela o el lugar de trabajo, por ejemplo, es igual a estimular, crear y promover un ambiente que sustenta y reafirma las prácticas que fortalecen dicha autoestima; no es un trabajo sencillo ni mucho menos inmediato, pero sí tiene que ver con el desarrollo y potencialización de una vida gratificante para el individuo como ser independiente y como ser social. "El tema de la intención, de la meta de un individuo es lo básico aquí". *7, pág. 83.*

El papel del psicoterapeuta, según Branden, se refiere a aquel intento que el profesional de la salud mental lleva a cabo, para tratar de avivar esa chispa de vida en aquellos con quienes trabaja, promoviendo en cada uno de ellos ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es derecho al nacer. Pero esa chispa dice, es sólo la antesala de la autoestima. Así entonces, el trabajo conjunto va dirigido en principio, a desempolvar, motivar y desarrollar ese sentido de autovalía hasta que cada individuo alcance la experiencia plena de la autoestima y se desenvuelva recreando la estructura de su personalidad en ella. Pero este trabajo debe tomar en cuenta un mismo punto de partida teórico en lo que concierne a la autoestima, afirma: "*No daremos en un blanco que no podemos ver*"..."Si nuestra idea al respecto es vaga, los medios que adoptaremos reflejarán esta vaguedad. Si nuestro entusiasmo por la autoestima no se combina con un apropiado rigor intelectual, corremos el riesgo no sólo de no obtener resultados valiosos, sino también de desacreditar la materia". *7, pág. 20.*

Son muchas las formas en que los terapeutas hábiles ponen a sus pacientes en contacto con sus recursos positivos, y aunque no es el propósito manejarlas aquí, la cuestión básica de si el terapéuta está orientado principalmente a las responsabilidades o las dotes, si es importante ya que no siempre se puede fiar de la congruencia entre la palabra del terapeuta y su conducta, puesto que a menudo difiere en este aspecto. "Uno de los secretos de los grandes dotes de Virginia Satir como terapeuta familiar fue su convicción de que las personas poseían todos los recursos que necesitaban para resolver sus problemas, y su capacidad de transmitir esa convicción a las personas a las que trataba.

Por lo que atañe a los resultados, es una de las capacidades más importantes que puede poseer un terapeuta". *10, pág. 290.*

Al trabajar con el dolor individual, el psicoterapéuta sensible, trata de observar las defensas y estrategias individuales para intentar comprender la imagen de vida promovida por un individuo. Para el analista, las estrategias de supervivencia que no sirven a los intereses de la persona (defensas), a las que se apega fuertemente y que en verdad le causan daño, son básicamente neuróticas, contraparte de las adaptaciones positivas que sirven a los propios intereses, y que socialmente son constructivas (tales como aprender a andar, hablar, pensar o trabajar). Algunas personas pueden estar profundamente avergonzadas por sus respuestas distorsionadas (disfunsionales y no reconocidas para ellas) a los retos de la vida, no enfocando con ello, su conducta desde la perspectiva funcional. Estas, comúnmente tienen consciencia de su timidez, agresividad excesiva o evitación, pero no de sus raíces; no están en contacto con sus verdaderas necesidades e inútilmente intentan satisfacerlas. Como consecuencia de ésto, la vergüenza y culpabilidad no les permiten mejorar su situación, sino todo lo contrario. Así pues, una de las formas para apoyar la autoestima, es reeducando al paciente a partir de estrategias positivas (reales de supervivencia), ayudándole a observar los errores sentidos como fatales, como actos fallidos de autoconservación; examinando y comprendiendo en su ejercicio, los sentimientos de autocondena; aprendiendo a concebirlos de manera distinta y objetivizarlos, modificando su sentido. Una vez disminuidos estos sentimientos, el individuo estará en condición libre de proponer las soluciones que mejor satisfagan sus necesidades de vida.

La práctica de la autoaceptación, se refiere a la aceptación de todos los aspectos del sí mismo, en especial los pensamientos, emociones, recuerdos y acciones, incluyendo las pequeñas partes de esa totalidad (subpersonalidades) que también guardan valores, perspectivas y sentimientos característicamente propios, pero que normalmente no son tan claros para el yo (conscientes). Uno de los objetivos de la psicoterapia, es contribuir al desarrollo de una sana autoestima y, la comprensión de la dinámica de estas subestructuras es, sin duda, un instrumento de inestimable valor para este terreno. Branden crea una lista de subestructuras: el yo niño, el yo adolescente, el yo del sexo opuesto, el yo madre, el yo padre, el yo exterior y el yo interior. Esta lista pretende, según el autor, indicar las que se ven con más frecuencia en la práctica profesional. Opina que lo que cada subestructura o subyó requiere, es al igual que el individuo comprensión, aceptación, respeto y benevolencia. Hace algunos años Devers identificó dos subpersonalidades que funcionalmente pueden abordarse del mismo modo. Se trata del yo exterior y el yo interior.

Los miedos irracionales casi siempre tiene un efecto negativo en el concepto del sí mismo. A la inversa, la eliminación de éstos determina un aumento de la autoestima. Esta es una de las tareas básicas de la terapia. Una de las labores más revolucionarias al respecto, es la de el doctor Roger Callahan, quien creó una tecnología para reducir o eliminar los miedos debilitantes; partiendo del concepto del sistema energético humano cuyas raíces se remontan a la medicina alternativa (acupuntura, medicina china) promoviendo implicaciones profundas para todas las artes curativas. "La mejor introducción a su obra es su monografía titulada *The rapid treatment of panic, anxiety and agoraphobia*". Aliviar el dolor del pasado, las sensaciones de debilidad que a menudo provoca y remover las defensas empleadas contra él, constituye un obstáculo en la búsqueda de la retroalimentación de la autoestima, no obstante, cuando el individuo es capaz de reducir o eliminar el dolor de las heridas psicológicas, está en condición de lograr una solidificación interna (yoica), aumentar su autoestima, consolidar y cualificar su personalidad.

Para el trabajo de solidificación yoica y de personalidad, uno de los aspectos esenciales de la psicoterapia, según ambos autores, consiste en equilibrar o integrar dichas subpersonalidades: En un proceso de trabajo con los subyos, se pretende conseguir interrelaciones en las subestructuras psíquicas de varias maneras, aprendiendo a reconocer subpersonalidades determinadas, aislarlas e identificarlas en el conjunto de la experiencia clínica, comprendiendo la relación existente entre el yo consciente adulto y esta subpersonalidad particular (consciente, semiconsciente, inconsciente, de aceptación o rechazo, benévola u hostil), identificando los rasgos más destacados de la subpersonalidad, como sus inquietudes principales, emociones dominantes y formas de respuesta características, identificando necesidades no satisfechas o los deseos de la subpersonalidad

relacionados con el yo consciente adulto (ser escuchado, ser aceptado, respetado, etc), identificando conductas destructivas por parte de la subpersonalidad cuando el yo adulto consciente ignora o no satisface necesidades o deseos importantes, estableciendo relación entre el yo consciente adulto y la subpersonalidad de consciencia, aceptación, respeto, benevolencia y comunicación abierta, identificando la relación existente entre una subpersonalidad particular y las demás existentes en la psique y resolviendo cualquier conflicto entre ellas (mediante el diálogo, ejercicios de completar frases, labor ante el espejo, básicamente). Las aptitudes que requiere un terapeuta orientado hacia la autoestima puede resumirse diciéndo que "todo terapeuta necesita tres habilidades básicas para desempeñar efectivamente su trabajo: aptitudes de relaciones humanas, como una relación constructiva, crear una atmósfera de seguridad y aceptación y transmitir una perspectiva de esperanza y optimismo. Luego vienen las aptitudes que necesita un terapeuta para abordar problemas específicos, como las disfunciones sexuales, los trastornos obsesivo-compulsivos y los problemas profesionales. Si el terapeuta considera que la autoestima es esencial para su labor, ha de abordar algunas preguntas específicas. Pueden resumirse en forma de preguntas: ¿por qué medios me propongo ayudar a mi cliente a vivir de forma más consciente?, ¿cómo voy a enseñar la aceptación de sí mismo?, ¿cómo voy a facilitar un nivel superior de responsabilidad en mí mismo?, ¿cómo estimularé un superior nivel de autoafirmación?, ¿cómo voy a conseguir que el cliente opere con un superior sentido de propósito?, ¿cómo voy a inspirar mayor integridad en la vida cotidiana?, ¿qué puedo hacer para fomentar su autonomía?, ¿cómo puedo contribuir a que el cliente tenga un mayor entusiasmo por la vida?, ¿cómo puedo despertar los potenciales positivos bloqueados?, ¿cómo puedo ayudar al cliente a afrontar los conflictos y retos de una manera que amplíe su ámbito de confort, competencia y dominio?, ¿cómo puedo ayudar al cliente a liberarse de los miedos irracionales?, ¿cómo ayudo al cliente a liberarse del lacerante dolor de antiguas heridas y viejos traumas, originados quizás en su infancia? o, ¿cómo puedo ayudar al cliente a reconocer, aceptar e integrar los aspectos de su yo negados y extrañados?, Por la misma razón, un cliente que desee valorar su propia terapia podría utilizar las normas implícitas en estas preguntas para examinar un enfoque terapéutico o el progreso personal que ha experimentado con este enfoque. Las preguntas resultantes serían éstas: ¿estoy aprendiendo a vivir de forma más consciente?; ¿estoy aprendiendo una mayor aceptación de mí mismo? La manera de tratarme mi terapeuta, ¿fomenta mi experiencia de autonomía y potenciación? Y así sucesivamente". *10, pp. 298-299.*

El valor de la propuesta anterior, es que expone la importancia de que el terapéuta comprenda el principio de su trabajo; qué es exactamente la autoestima y de qué depende su sano desarrollo. Hay enfoques de la autoestima que operan primordialmente en términos de ayudar al individuo a tener una mayor eficacia práctica adquiriendo aptitudes. Este es sin duda un aspecto importante de la terapia de la autoestima pero no suficiente. Si el individuo vive en forma deshonesta, seguramente las aptitudes nuevas no llenarán el vacío de su sentido de valía personal, si el individuo ha interiorizado la voz hipercrítica de su padre o madre, representándolas en su yo padre o yo madre, puede coexistir en él, por ejemplo, un alto nivel de rendimiento junto con una sensación de insuficiencia o indignidad básicas, de otra forma, si piensa en la competencia y en la valía personal, en términos sólo de conocimientos y aptitudes específicas y no de los procesos mentales subyacentes que las posibilitan, diversas capacidades adquiridas pueden habitar en él junto con un profundo sentimiento de ineficacia. En relación a éste último punto, cabe precisar que cuando se habla de la eficacia personal como la confianza en la capacidad de competencia y el apoyo para afrontar los retos básicos de la vida, puede anclarse el componente de la autoestima, ya que puede confundirse con la posibilidad personal de tener conocimientos o aptitudes específicas, y no observarse como la capacidad individual de pensar, de tomar decisiones, de aprender y perseverar frente a las dificultades. Ya que estos elementos son contenidos y no proceso, una terapia de la autoestima efectiva, no debe confundirse al enfocar el proceso y debe ser lo suficientemente amplia para abordar cuestiones relativas, antes que de sentido de competencia, a sentimientos de valía, de respeto sí mismo y confianza básica en el yo que le asegura integración, recreación, amor, éxito y felicidad. Otra visión de la terapia de la autoestima es la que observa a ésta, como un conjunto resultado de la suma de 'valoraciones reflejas' de las personas significativas al yo. Así, un terapeuta con toda lógica, puede decirle a su paciente: "usted debe aprender ser agradable para los demás" o "mediante la terapia usted podrá manipular a quién usted quiera con tanta pericia que los demás terminarán aceptándole y queriéndole, aumentando su amor a sí mismo". Afortunadamente (y por lo menos en teoría), no existen o son muy pocos los partidarios de estas actitudes. Sin embargo, si no se tiene el

suficiente cuidado al trabajar con la autoestima, esta puede confundirse con la idea de que es un regalo de los demás, y no ubicarla con el conocimiento tácito de que la aprobación requerida es la venida (desprendida) desde el sí mismo en el interior.

En la infancia, el niño naturalmente depende de los demás para la satisfacción de la mayoría de sus necesidades; aunque algunos son más independientes que otros, ninguno puede tener el nivel de independencia de un adulto. Sin embargo, al madurar va volviéndose 'autónomo' en un número cada vez mayor de ámbitos incluyendo sus afectos (autoestima). Si se desarrolla "normalmente", transfiere la fuente de aprobación del mundo a sí mismo; pasando de lo exterior a lo interior. Pero si no comprende la naturaleza y las raíces de su propia postura (autoaprecio) y piensa en términos de 'valoraciones reflejas', se encuentra en grave desventaja porque se invalida a priori al poner en práctica sus derivaciones afectivas. El que se identifique la autoestima exclusivamente con la aceptación de sí mismo; como derecho innato, que no requiere esfuerzo posterior alguno, convierte este enfoque, en una concepción que exhibe en forma muy limitada lo que es la autoestima y lo que exige. Por importante que sea la aceptación de sí mismo, el individuo puede intuir, pensar en una falla primordial cuando siente que no satisface alguna necesidad o cuando le sobrecoge un ansia ante un vacío no identificado, sintiendo que no comunica, buscando alguna orientación. Por lo anterior expuesto, resulta primordial buscar inicialmente, un equilibrio teórico que facilite la operación y el manejo conceptual de las estructuras que participan en la psicoterapia afectiva o de la autoestima y en segundo término, promover las condiciones que faciliten la orientación óptima de este rubro en todos los niveles sociales: individual, familiar, educacional o formal, y profesional entre otros. Más aún si ininterrumpidamente se ha observado que cualquier individuo con potencialidades inherentes puede verse seriamente minado en sus cualidades si en su estructura interna, la afectividad esta dañada, no así en forma inversa. Este punto se deriva de la hipótesis de si las capacidades psicológicas se afectan entre sí y en qué medida. Lo descrito en estos párrafos espone que la afectividad, parece ser, sí afecta funcionalmente a las otras instancias psíquicas y no al revés. Naturalmente, la apreciación de la autoestima como foco medular de la instancia afectiva resulta ser el propósito de la psicoterapia fenomenológica o humanista para el desarrollo y potencialización del individuo.

Referencia Bibliográfica Capítulo 7.

1. 13, pp. 32-33.
2. 13, pág. 35.
3. 13, pág. 35.
4. 13, pp. 55-58.
5. 13, pág. 56.
6. 13, pág. 75.
7. 13, pág. 62.
8. 13, pp. 58-59.
9. 13, pág. 65.
10. 13, pp. 67-68.
11. 13, pág. 70.
12. 13, pág. 70.
13. 13, pp. 73-74.
14. 13, pp. 76-77.
15. 13, pág. 78.
16. 13, pág. 54.
17. 13, pp. 31-32.
18. 13, pp. 31-32.
19. 36, pág. 133.
20. 36, pp. 137-139.
21. 36, pp. 140-141.
22. 36, pp. 136-137.
23. 36, pp. 133-134.
24. 36, pp. 134-135.
25. 33, pág. 63.
26. 33, pág. 64.
27. 22, pág. 96.
28. 22, pp. 97-98.
29. 22, pp. 18-19.
30. 22, pág. 20.
31. 22, pág. 37.
32. 22, pág. 82.
33. 27, pp. 265-268.
34. 27, pág. 279.
35. 27, pág. 281.
36. 27, pág. 282.
37. 27, pág. 283.
38. 27, pág. 239.
39. 27, pp. 240-241.
40. 36, pág. 137.
41. 7, pág. 52.
42. 7, pág. 59.
43. 7, pp. 53-55.
44. 7, pág. 87.
45. 7, pág. 83.
46. 7, pág. 20.
47. 10, pp. 290.
48. 10, pp. 298-299.

"COMIENZA TU DÍA CON UNA SONRISA. VERÁS LO DIVERTIDO QUE ES IR POR AHÍ DESENTONANDO CON TODO EL MUNDO". *QUINO, 1993*.

CAPITULO VIII.

8.1 Observaciones y Conclusiones.

El hombre, desde sus orígenes y como resultado de su evolución, se ha enfrentado a innumerables condiciones de vida, bajo las cuales se ha desempeñado con los pilares que le han ofrecido sus capacidades genéricas: sus facultades cognitivas. La inteligencia, el pensamiento y el lenguaje entre otras, lo han llevado múcho más allá de la adaptación; aplicando sus capacidades distintivas, ha llegado a cuestionar, interpretar y crear valores que han regido naciones y épocas enteras, sin embargo, indefectiblemente, ha encarado elementos propios que le han rebazado en dichas capacidades: lo instintivo, lo moral, lo artístico, lo infantil, los temores, los deseos, los sueños, lo valioso, lo personal, lo fuerte, lo débil, lo correcto, lo enfermizo o patológico, lo factible, lo vergonzoso, etc. Absorto y desprendido de las necesidades inmediatas, se ha percatado de su ineludible necesidad de significantes, los cuales, necesariamente como sentidos de vida, han sido representados en cada uno de sus móviles.

Nombrados indistintamente (motivación, fuerza, coraje, sentido de vida, etc), hoy día, en términos positivos (constructivos), les plantea como sinónimos de crecimiento y esperanza de vida, entendiendo por ella, la capacidad íntegra que cada cual tiene para soñar, buscar y aún pelear por aquello que dice conmoverle profundamente, logrando con ello rebasar cualesquier obstáculo que el camino pueda ofrecer, con el gasto único de la mitad de sus energías, solventando en grado óptimo todas sus necesidades.

En el juego de la vida psíquica y la compartida, dentro del marco de éstos valores, la autoestima ha jugado un papel determinante en cada una de éstas posibilidades. Ésta, como un lenguaje afectivo del yo vivenciado, y como un reflejo de la posibilidad innata de la autoevaluación y consentimiento personal, del convencimiento y convicción de amar las propias potencialidades, cualidades, de promoción de una vida satisfactoria a través de la intensificación de las emociones y la ejercitación de las condiciones de crecimiento, ha sido, justamente, la que ininterrumpidamente ha enfatizado, el punto de equlibrio vivencial, dentro del cual, el individuo puede desarrollar su carácter y personalidad potencialmente, o enfermarse y escindirse de la misma forma. Cuando la positividad ha enmarcado los marcos internos y compartidos, se ha destacado por su congruencia interior, felicidad y adecuación social, al contrario, vivenciado en la confusión y desprendimiento interior, consecuentemente, se ha manifestado a través de la distorsión personal e inadecuación social.

La esencia del espíritu del hombre, alma de la creación constante de sus fundamentos de vida y educación, así como de leyes, es así, educación, empresa y sociedad. El hombre, ser de subjetividad absoluta (probablemente fuente de todas sus demás características), observa la pérdida de la subjetividad, como equivalente a su propia pérdida. La subjetividad como sinónimo de espontaneidad, significa la capacidad individual de expresión que compete inicialmente a las acciones e ideas de fuerza original, que también, en su desenvolvimiento, se enriquece y perfila con las enseñanzas e influjos recibidos. La pérdida de la subjetividad significa la pérdida de la espontaneidad, de la individualidad, de cada yo terrestre y su mismidad.

La supervivencia y el dominio del medio ambiente han sido parte de la historia a través de su existencia, y éstos, desde luego, ha dependido del uso apropiado del contacto con su realidad y la consciencia como principios. Dado que su uso en la vida individual no es automático, innato o naturalmente dado, siempre ha requerido del elemento crucial de la elección para la regulación de cada comportamiento, siendo de responsabilidad personal el uso de los grados de consciencia.

La supervivencia por la consciencia está dicho, es actividad de exclusividad humana, puesto que es una facultad conceptual, de abstracción, generalización e integración. Es un complejo de procesos y

contenidos a través de los cuales, el hombre observa, razona, introyecta, modifica y dirige a través la estructura yoica en su representación comportamental. La vida personal y el bienestar social dependen así, de su ejercitación apropiada, de una funcionalidad, un equilibrio que hable de una consciencia explícita. Ésta, en forma homogénea, compleja arquitectura de estructuras, mecanismos y procesos del yo, abarcando lo intuitivo, lo subconsciente, lo inconsciente, lo simbólico y la experiencia entre otros, se manifiesta en su desenvolvimiento a través de la personalidad. Ésta, como lenguaje de una estructura de carácter, describe también junto con la realidad expresada a través de los sentimientos gráficos para el yo (a través de la afectividad), los planteamientos de congruencia, estabilidad, incoherencia y enfermedad inherentes a la integridad enunciada en cada ser como singularidad y como conjunto.

Los deseos y los temores, como significantes singulares conscientes e inconscientes de vida y muerte, son herramientas mentales aplicadas en las vivencias individuales y de grupo; en lo que se refiere a las vivencias internas, los pensamientos, que a través del yo, ejercen diversas posibilidades de vida, elecciones, ejercicios de responsabilidad y relación con la propia existencia, son en principio, responsiva de la primera, única, más intensa, cercana y real relación que puede tener un individuo en su vida: la relación consigo mismo, siendo ésta, la intención subyacente que combina una confrontación y una evasión constantes, de correspondencia funcional entre lo vivido y lo subjetivizado, respondiendo la relación en este punto, a la forma en que se observa el individuo desde su emocionalidad y conocimiento.

De esta forma, dentro de los aspectos singulares del comportamiento humano, está la expresión de la individualidad; de la identidad como un rasgo distintivo que le separa y le une al mismo tiempo con otros seres vivos. A través de ella, se desenvuelven el carácter y la personalidad, que a la esencia del hombre, refieren aquello que realmente es, lo más típico y profundamente característico. Consistiendo concretamente en un conjunto de valores pronunciados en el comportamiento individual, describen, definen, subrrayan de acuerdo con las dimensiones fundamentales de vida, a cada individuo.

Es índice de sobrevivencia de cada ser, la cualidad que, con una diferencia de necesidades y referencias ante la existéncia, conforman su manera de entender el mundo. El yo aprende, su naturaleza le permite estar siempre atento a sí mismo en forma consciente, semiconsciente e inconsciente. El yo en su aprendizaje, es específico en cuanto a sus motivos y razones.

Los pensamientos asignados a cada sensación, dan vida a las percepciones, éstas, como asignaciones valorativas positivas y negativas, cualifican las vivencias, confirmando cada uno de los afectos existentes en el hombre. Éstas asignaciones valorativas (amor y desamor por ejemplo), las codifica, las traduce en símbolos (de amor o desamor respectivamente) como significados significantes para su propia existencia, convirtiéndolos entonces, en códigos personales de relación consigo mismo y con el mundo. Así, la repetición de ideas y pensamientos a través de los hechos, del comportamiento, suele convertirse en convicciones de vida o muerte. Esta forma de funcionar del yo, está muy de cerca con los afectos conferidos en forma de autocaricias desde los primeros meses de vida, que son combustible del comportamiento y que refuerzan el diálogo interno que mantiene desde isempre, la infraestructura psicológica. De esta manera, la repetición al exterior, es un diálogo certificado con el sí mismo, que se traduce y se observa a través de la funcionalidad o inadecuación.

El pensamiento como proceso de elección y aprendizaje, en función óptima, adecuada, hace del comportamiento, un esfuerzo consciente, asertivo, que resuelve problemas, cubre la falta de entendimiento y el dolor, traslada la tarea al consciente, da integridad a la vivencia y coherencia a la vida individual. Es, una consciencia que no teme a lo desconocido o a lo nuevo siendo más libre en su responsabilidad de vivenciación. El comportamiento entonces, resultado de un proceso de pensamiento, es conocimiento, convicción, ideales y significados de vida que en conjunto, son distintas posibilidades de vida, mientras que las elecciones son logros en la intimidad del yo. El sí mismo, recreado en el amor propio, es fuerza direccional indestructible que otorga vida a la autoestima y le confiere sentido a través del sentido del sí mismo. El desempeño y desenvolvimiento personal es valor de la autoestima positiva, porque hay un pensamiento independiente, que tiene

certidumbre y serenidad, seguridad al propio juicio como una victoria psicológica que rebasa el desconocimiento y la ansiedad.

Así entonces, una de las formas más importantes del heroísmo psíquico, es el de la consciencia, el pensamiento y la inteligencia. Los desafíos de la vida son los eventos de la realidad contenidos en los propios significados y su contundencia; los pensamientos, son significados estructurados matizados con emoción y manifestados como rasgos psicológicos con independencia implícita dentro de la propia afectividad. El individuo, para conformar un cuadro de significados en su existencia, ejercita niveles de autoconocimiento, y su alcance, es el que observan los otros. Los individuos viven una verdad expresada en los significados de la existencia, y el conflicto con los juicios relativos a ella, son actitudes para con el sí mismo traducidas a los otros yoes. Una actitud de confianza con la consciencia por ejemplo, es una realidad, suma de percepciones confirmadas de respeto a lo vivenciado, al propio juicio, a los valores, las creencias, las convicciones y a la propia integridad sin duda. De igual forma, una actitud de desolación frente a la realidad representada en la consciencia, habla de una absoluta vivencia de desamparo ante la vida que repetida, continúa la suma de faltas de significado traducidas a los otros como inadecuación, que en observación externa, aparecen como elementos de distorsión y enfermedad. Según los existencialistas y los fenomenólogos, la verdad de la consciencia, es la verdad del espíritu, la convicción y la confirmación de la propia vida, que en principio, responden en forma natural, como elementos de vida, a través de los lenguajes del cuerpo de la dignidad, la libertad y la autodeterminación y que buscan confirmarlas.

Nuevamente, la consciencia como potencialidad sensitiva en la motivación y en la regulación de las actitudes, manifiesta la existencia y el alcance de los elementos relacionados con lo que hoy se refiere a la autoestima positiva. El análisis de la experiencia vívida tiene un compromiso con los pilares reales de la autopercepción, de la experiencia personal y los factores de personalidad conscientes, inconscientes y de defensa, así como con las capacidades y potencialidades individuales. El yo constantemente reorganiza los elementos de vida y edifica la autoestima; la recreación positiva, da funcionalidad potencial a los factores que estructuran la personalidad individual. La introyección es un pilar para el fortalecimiento del yo y la edificación de la autoestima positiva. La inteligencia como compromiso a favor del sí mismo que no agrede la integridad y no disminuye la afectividad, convierte el compromiso individual en asertividad en cada toma de decisión y en cada comportamiento.

Hoy día, estos significados de vida se convierten en el punto de observación y preocupación de la ciencia psicológica mundial, puesto que responden a los elementos naturales, pero ahora urgentes de vida, de supervivencia, de adaptación y crecimiento. El siglo veinte se ha destacado por ser la época del cambio estrepitoso en todos los niveles de vida; modificado en sus capacidades tecnológicas y sus inagotables avances en todos los campos de conocimiento, ha cambiado el lugar del hombre en todas sus modalidades de vida. En el campo de trabajo por ejemplo, no pretende ya la satisfacción de las necesidades inmediatas, sino el crecimiento vinculado a los avances del crecimiento dirigido. Alcanzado por una multitud técnica, ya no es el hombre recolector o el trabajador normativo de otros tiempos, aún dentro del campo genérico, su lugar está donde sus posibilidades, más allá del conocimiento propio de una ciencia, le permitan llegar, y éstas tienen que ver con la plasticidad para desempeñar habilidades prácticas cada vez más extensas en las tareas asignadas a cada caso; éstas tienen que ver con las capacidades de creatividad, innovación, toma de desiciones y asertividad entre otras. Éstas, a diferencia de otros momentos de la historia, colocan al individuo en posición difícil, ya que a pesar de tener al alcance elementos técnicos que favorecen su trabajo e interacción (comunicación) con los otros, paradógicamente es acompañado con la misma intención por muchos como él. Avasallado por el tráfico de una gran población, por la polución, el estrés, las demandas del medio y sus necesidades propias latentes conjugadas en un mismo tiempo, tiene que optar por buscar los caminos que le permitan sobrellevar estas circunstancias y mantener su circunstancia de vida. Ésta última, como se mencionaba hace algunos renglones, por naturaleza, busca los niveles óptimos de resolución puesto que es apta y está hecha para la vida, así, busca repetidamente reafirmar los significados que le mantienen de ésta forma, y son los que rebelan la individual forma de concebir al mundo en su lugar más deseado.

Es por ello que la observación y construcción positiva de la vivencia en el hoy se vuelve pertinente e importante. La creación de formas, valores, signos, gestos, palabras, movimientos y ejercicios que acerquen los significantes a la singularidad humana, sustento de su integra proyección, y ésta al ámbito terapéutico proporcionado justamente para éstas necesidades, se convierte en elemento nuclear para abordarlos adecuadamente, promover un autoconcepto positivo y calidad de vida, dar instrumentos para desarrollarla en los menores, en las escuelas e instituciones. Identificar los propios objetivos principia su logro. No se pretende un objetivo que no es claro o no se puede ver; así, si las ideas son poco precisas, los medios adoptados lo reflejarán. Cuando el conocimiento aumenta, es mas preciso en su aplicacción. Pero el conocimiento de especie y el autoconocimiento tienen una distancia innombrable; obvia y competente, la segunda, que es la que se busca retomar y emancipar hoy, fluctúa en lo apropiado para la afabilidad interna, en lo acertado, de consistencia prudente y sensata, que desde el propio fuero interno, no concibe en sí misma la incertidumbre y opta por la vida.

Suena coherente y lógico entonces, que la ciencia médica psicológica busque ética y teóricamente, parámetros básicos conceptuales para practicar, en el lenguaje de su más reciente concepción humana (la psicología humanista), la rehumanización del hombre. Creando palabras, gestos, y formas que alimenten los significados en cada ser que los busque, fomentando consecuentemente, actitudes reales de autoconocimiento y autoaprecio, así como la potencialización de las habilidades propias, el carácter y la personalidad integral. Estos, sinónimos de la autoestima positiva, están en posibilidad de convertir el análisis conjunto, en una alternativa de descanso, relajamiento, recreación, crecimiento y potencialización personal detenidos por la esfera social. Como experiencia enriquecedora, que integralmente conduce al individuo a su significación funcional, propone identificar las habilidades, la destreza o detrimento expresado hacia los otros, los temores y la eficacia para dar respuestas constructivas para con el sí mismo por ejemplo, recordando que la estructura del carácter es inherente a la impresión más intensa expresada al sí mismo y a los otros; ésta, es la cualidad y atributo expresado en el deber del observador y trabajador de una personalidad que consolida juicios de valor en su adaptación.

La ciencia psicológica es una ciencia individual con modificaciones estructurales dominados por cambios en los espectros valorativos del grupo interesado. La definición empírica permite pasar de la teoría abstracta a la observación empírica; la descripción de los conceptos y la comprensión integral de la conducta humana depende de la calidad y el alcance de la teorización, así como de la relación real o comprobable entre sus eventos. La inevitable consecuencia de la falta de claridad sobre la naturaleza de los supuestos subyacentes al planteamiento teórico, es la seria confusión iniciada en el proceso de derivar afirmaciones empíricas a partir de éste, creándose así la posibilidad de que diferentes profesionales que apliquen la misma teoría, arriven a derivaciones incoincidentes en la observación de un hecho empírico concreto.

Uno de los propósitos de teorizar es justamente hacer explícitos los principios que determinan ese proceso de abstracción. La importancia funcional del trabajo psicológico se coloca sobre las actitudes, el pensamiento, la curiosidad y creatividad, las dudas, las convicciones, las decisiones, la maduración los comportamientos significativos para un individuo, por tanto, su amplitud y práctica tienen que ver con las teorías motivacionales y de personalidad de contenido enfático y sólido. Teniendo en cuenta los objetivos y la estructura general distintiva entre ellas, la teorías de la personalidad que respaldan este tipo de trabajo terapéutico, son equivalentes puesto que una teoría de la personalidad siempre será igual a una teoría general de comportamiento; la fuerza directriz y su recompensa en el proceso de aprendizaje (en la modificación del comportamiento) son inherentes a las pretensiones teóricas del proceso psicoterapéutico.

A partir del planteamiento humanista por ejemplo, se observa la organización de la estructura yoica como la descripción y contenido nuclear del sí mismo y del comportamiento. Dentro de la teórica formal existencial, donde nacen estos principios, la experiencia tiene que ver con los eventos significativos, vívidos, que son simbólicos en afectividad manifiesta. La concepción de la personalidad y la evaluación clínica se llevan a cabo en términos de adecuación o inadecuación ante la vida, de principios holísticos, es decir, la conducta comprendida en todo su contexto, a partir de la

estructura del carácter y la personalidad total. La psicoterapia humanista busca representar y justificar plenamente el ambiente integral del interior del individuo a partir de estos constructos.

La teoría de la personalidad es una reconstrucción creadora de los teóricos que, por experiencia clínica, hacen una interpretación imaginativa-médica del origen y contenido del comportamiento. En la teoría de la personalidad, la aplicación práctica a lo largo de la evolución psicológica, constituye una diferencia importante entre esta rama de la teoría y ciertos tipos de teorizaciones psicológicas. La teoría de la personalidad, tiene un carácter funcional enfocado en los problemas que establecen diferencias en la adaptación del organismo y se concentra en los puntos de importancia decisiva para la supervivencia individual. Busca dar con las condiciones que posibilitan la recuperación de la salud mental y precisar las motivaciones principales que subyacen al comportamiento humano. Sus formulaciones son aptas para contribuir asignando un papel decisivo a los procesos motivacionales, los orígenes de las acciones humanas, los impulsos y los motivos que sustentan la actividad mental y corporal que regulan el comportamiento. Este interés por lo funcional y lo motivacional de la persona total, crea una concepción y una comprensión más completa de la naturaleza del comportamiento humano.

Para la psicología, las teorías jamás podrán ser radicales, es decir, enteramente verdaderas o falsas, aún cuando sus derivaciones o sus productos inherentes así lo sean; una teoría es un conjunto de convenciones creadas por el teórico donde éste ejerce su libertad de elección creativa. Una teoría tiene cualidades por su capacidad de generar predicciones o propuestas oportunamente verificables (positivas o verdaderas) relativas a los sucesos estudiados; lo esencial de cualquier ciencia reside en el descubrimiento de las relaciones empíricas estables entre los hechos o variables y en su transcripción ideal, deben contener una serie o conjunto de suposiciones pertinentes (relaciones reales con los hechos empíricos que interesa a la teoría) que estén relacionados entre sí de manera sistemática a un lado del conjunto de definiciones empíricas. La cualidad del teórico es la definición empírica u operacional que elabora de los términos o conceptos siempre empíricos de la naturaleza del comportamiento humano. La teoría permite avanzar sistemáticamente en conocimiento; sólo las inferencias, las proposiciones o ideas derivadas de la teoría se prestan a la prueba empírica ya que la teoría en sí es un supuesto que se acepta o rechaza según su utilidad y no porque sea verdadera o falsa. La utilidad tiene dos componentes: la verificabilidad y la amplitud, el alcance y la integridad. La teoría tiene la capacidad de generar investigación, influencia heurística; es un medio de organización e integración de todo lo conocido acerca del conjunto de acontecimientos vinculados.

Un equilibrio teórico permite la operación y el manejo conceptual de las estructuras y procesos que participan en el complejo subjetivo y comportamental humano. El proceso afectivo de la autoestima, y su orientación óptima, requiere tanto de las potencialidades inherentes a la teoría tanto como de la estructura del carácter de la personalidad tratada. La hipótesis de si las capacidades psicológicas se afectan entre sí y en qué medida responden naturalmente a la conformación de la personalidad integral, en el espacio terapéutico particularmente de la psicología humanista, responde a la apreciación de la autoestima como foco medular de la instancia afectiva, y de ésta última como principio regulador del comportamiento integral. Por lo que el tratamiento de la autoestima y sus símiles como la singularidad, la libertad, la estabilidad, inicia en los valores entendidos dentro del espectro individual.

La intención que antecede al trabajo sobre la salud mental, responde a la búsqueda de un grado de equilibrio psíquico y emocional que permita una vida armónica al individuo y al grupo social. El hombre, al tratar de entender su naturaleza y sus visicitudes, ha construído una ciencia psicológica; con juegos de contenido, principios metodológicos, enfoques y teorías del comportamiento que en distintos tiempos, han sostenido su integridad o su ruptura con la existencia comprendida. Ha buscado el tratamiento sobre la higiene mental a partir de la comprensión de las manifestaciones concretas de los significados, contenidos y órdenes de vida individual y social; y aún a pretendido sostener un proceso terapéutico significativo para estas necesidades. La psicoterapia es una medida establecida por la misma sociedad para ayudar a aquellos individuos que son víctimas de las tensiones culturales; es un esfuerzo de una sociedad desorientada que pretende formar seres humanos suficientemente fuertes que sobrevivan y participen constructivamente en la creación de nuevas formas culturales que resulten en algún orden distinto en la vida humana. El individuo, dentro

una sociedad compleja como ésta, tiene múltiples fuentes de conflicto, y para alcanzar su integración requiere de un fortalecimiento creativo que tenga significación para su crecimiento. Por ello, los factores sociales y culturales de la personalidad así como sus desórdenes, permiten la comprensión del papel y la necesidad del terapeuta como el punto de enlace en la comunicación que favorece el conocimiento y aplicación de un lenguaje en cuanto a los significados de la vida.

Las vicisitudes en las vivencias o el comportamiento, son los significados que dan traducción a los problemas dinámicos y económicos de la psicodinamia integral. La interpretación metodológica o la técnica que trae al consciente lo inconsciente resignificando en la discusión activa los temores, los deseos, las resistencias u otros significantes, la elaboración a través de las unidades de función (yo, ello, superyó) que les observa como aspectos estructurales de interdependencia fecunda en la práctica, colocan a la terapia psicológica como la piedra angular del desarrollo consciente del yo. Dando a la experiencia interna del individuo claridad a través de sus propias características, purifica, delínea y confirma su identidad. El lenguaje es su mejor instrumento; son representaciones vivenciales; funciones sintéticas del yo en la vinculación de eventos y a la asimilación de contenidos, en las catexias como expresiones transparentes que van comprendiendo integración. La formación del concepto consciente, representa el principal camino hacia la objetivación, desempeñando un papel semejante en la situación analítica que a su vez le devuelve su significado social. En el habla se encuentra el aspecto de la descarga emocional o abreacción (que incluye la psicopatología); el lenguaje emitido, observa un coherente y significativo modelo estructural de la vivenciación interna como carácter absoluto. La interpretación de la vivencia precede a la interpretación del contenido; la dinámica y economía de la interpretación es justamente esa, las diversas funciones psíquicas y sus correlaciones inter e intrasistemáticas; los sistemas de memoria, cognición, aprendizaje, y otros. La autonomía del yo, las superposiciones, las resistencias y las funciones que representan, las ramificaciones estructurales y los cambios de función, los sueños, los estímulos, la búsqueda de equilibrio. A pesar de no haberse comprendido todavía del todo en sus implicaciones inherentes, en contraste con el enfoque asociacionista, actualmente se implica en el trabajo psicodinámico de la personalidad, la presencia de factores dinámicos y estructurales del yo, proceso de reemplazo gradual de los conceptos más antiguos de estratos o capas por dichos conceptos estructurales.

La personalidad psíquica, es para la escuela psicológica desde sus inicios con el psicoanálisis, un todo subdivisible en centros de funcionamiento mental, en subestructuras dinámicas y económicas de la vida psicológica. Desde el punto de vista estructural, la conducta normal y patológica, la conflictiva y la no conflictiva, se gestan y desempeñan a través de los tres estratos de la estructura psíquica: el consciente, el preconsciente y el inconsciente. Por ello, en la técnica psicológica, volver conscientes los procesos inconscientes por medio de los preconscientes ha sido y es, sin duda, un factor constante principal del que dependen los resultados terapéuticos.

En el desarrollo individual, el yo es determinado esencialmente por las vivencias propias y accidentales; tiene pasado y perspectivas futuras. Su conjunto energético en principio, organiza para servir a la individuación y por supuesto a la especie. La vida psíquica de la persona determina el comportamiento. El yo manifiesta la enfermedad en la personalidad integral con la exaltación o comportamiento exorbitante de cualquiera de las otras dos instancias según su fuerza, sus mecanismos defensivos, anulando o subrrayando recuerdos. Los remordimientos, el amor, el olvido, el miedo, la búsqueda, son representaciones de autoconsciencia que en ausencia de patología, conforman al mundo externo del yo, su vivenciación pasada y presente, un ejemplo de ello, es cuando el establecimiento de la instancia psíquica superyó convierte el presente en pasado, el niño en adulto y el yo en personalidad.

El aparato psíquico que consciente e inconscientemente organiza la sucesión de las subjetividades, afirma y realiza un sentido en lo percibido (satisfacción-placer, insatisfacción-displacer). La vida anímica es función del yo, instancia psíquica a la que se atribuye una extensión espacial en una composición de varias partes, siendo ésta la más importante por su ejercicio sobre las otras. El yo tiene diferentes comunicaciones. Además de la vigilia, vive un estado de reposo o sueño, donde la energía psíquica también acomoda los valores y las normas aprendidas y las aplica integrándolas a lo vivido. La instancia psíquica del yo intermedia, esa es su función. La integración adecuada de una personalidad, tiene que ver con ésta funcionalidad, con la conformidad y la capacidad de actuación

en ambos estados de consciencia, en la conjugación de percepciones, sentimientos y abstracciones, es decir, en la afectividad. El particular carácter del aparato psíquico, según el hecho empírico, es que el conjunto de sus energías, es el fundamento de las funciones que definen y denominan la vida anímica a través del singular fenómeno de la consciencia.

Siguiendo los postulados de la teoría neopsicoanalítica, el principio del placer es una anarquía psicológica y el autoconocimiento y autocontrol son los elementos óptimos para superar y neutralizar este principio. El yo en esta tarea, es percepción consciente, principio de realidad y autoconservación, donde se renuevan o eliminan niveles de angustia, y quien vela por la integridad personal. El ello y el superyó en organización dinámica con el yo, hacen de su conjugación energética, la personalidad íntegra sana o enferma puesto que el yo a través de sus mecanismos de defensa responde a la identidad moral. En el conflicto, el complejo de Edipo o el fracaso sentido del superyó, la evolución yoica da a la libinidad una condición básica de salud y bienestar o de patología; el yo tiene libertad de expresión sobre las otras instancias psicológicas y sus afecciones en el mundo interior son actitudes y comportamiento al mundo externo. La confusión alucinatoria, la patología, la neurosis, la psicosis, la paranoia crónica, los celos, la depresión, la representación racional, la idealización de los motivos, el sueño, son algunas de las subjetividades en que se maneja el yo soslayado por las otras dos estructuras y los procesos implicados conscientes, preconscientes e inconscientes.

Como estructura psíquica neutralizadora y elaboradora de pulsiones, el yo tiene una participación con las demás estructuras psicológicas, que permite entre otra infinidad de procesos, el paso de la observación de objetos de amor, a su integración y repetición, relacionando lo sentido con el autoaprecio. Entre los fines adaptativos del yo, la función es la solución de conflictos a estructuras defensivas y modalidades del instinto. Como en la autonomía funcional de Allport, donde el interés yoico por lo inteligente, la capacidad yoica como rasgo de carácter y el carácter fundamental de posición, concepción y proyección del yo es la autoconservación; la función del yo y la autorrealización del potencial individual es el ser sujeto de los rasgos 'propios'. Su personalidad es el sí mismo en el yo vivenciado, no es objeto, sino un grupo de funciones puestas al servicio de la autoconservación y la adaptación, de la evitación de la angustia, del principio del placer sin desatender por ello el principio de realidad, lo que le obliga a veces a desvíos o a compromisos para el cabal cumplimiento de los rasgos y valores del sí mismo, y entre todas esas funciones existe, pese a su diversidad y contraposiciones, una unidad sincrónica y continuidad diacrónica. Esto también es identidad.

Las leyes que rigen los procesos del yo hablan de un preconsciente en su regulación, el inconsciente es una representación anímica en el lenguaje individual para el observador. La noción de un aparato psíquico de dimensión espacial adecuadamente desarrollado e integrado bajo el influjo de necesidades vitales y que sólo en un determinado punto y bajo ciertas condiciones, da origen a los fenómenos de consciencia, ha permitido estructurar un estudio psicológico y de personalidad del hombre sobre una base semejante a la de cualquier otra ciencia natural.

Refiriendo el holismo, como singularidad en presencia de vida, el concepto de sí mismo (self) es el mas importante de los atributos humanos, ya que es la visión o percepción que el individuo tiene de sí mismo. Para la teorización del yo y del sí mismo, Allport expone la influencia de la determinación cultural y la necesidad del anclaje interdisciplinario. El manejo de los conceptos, nuevamente, es indispensable para éste trabajo ya que su labor requiere de una condensación teórica mínima referente a los procesos universales del hombre (valores, sentido de existencia, búsquedas). El sí mismo (self) real, es punto de autocorrección. En la vivencia, la comunicación y el desempeño de las funciones del yo. a través de su mismidad es producto social, puesto que se desenvuelve en el proceso de interacción e implica un desempeño de roles. Los defectos en este proceso ocurren por causa de alguna inadecuación innata o constitucional del individuo que lo imposibilita para comprometerse en el desempeño de roles en este tipo de experiencias, o bien, puede ser el resultado de la presión que ejerza el propio ambiente que rodea al individuo. Por tanto, el self tiene aspecto y situación social definida: la cooperación, aceptación y respeto de los otros, el tener condición sana, postura gestual y corporal de vida congruente, inteligente, audaz, abierto a las nuevas percepciones y vivencias desconocidas, sin temor, con niveles de introyección y autoobservación profundas, con expresión funcional, con integración, con carácter y personalidad homeostática, activamente

consciente, con compromiso, valía, eficacia en sus movimientos, con actitud positiva frente a la vida, responsable. Todo ésto a través de los signos representantes de la afectividad. La autoestima como su cuerpo, es el recurso psicológico más importante que tiene para desenvolverse, no es un lujo emocional sino un requisito para la supervivencia, la tranquilidad y la vida afable. Tiene facultad para la ayudarle en la asunción de riesgos, desempeño de nuevas aptitudes, ser creativo, dar y recibir retroalimentación, entablar relaciones de justicia y benevolencia, ser productivo y positivo, en equilibrio individual, con la pareja, la familia y la comunidad. Para el desarrollo de cada individuo es importante por ser una fuerte capacidad para la toma de decisiones y elecciones, de desafíos y porque exige una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, cualidades de la autoestima positiva.

Para cada yo, el sí mismo es también imagen representante de la suma de significados de vida, cuestión poco controlable para el estudiosos de la salud mental. La autodefinición es sinónimo de identidad, unicidad, autenticidad y espontaneidad privativa del yo, y el mundo exterior resulta decisivo, porque la tarea de éste, consiste en representar las exigencias o demandas externas, ante el propio bienestar. El yo observa al mundo exterior, tiene recuerdos, hace diferenciaciones, domina la motilidad de las acciones, pide consejo a las experiencia, regula frente al principio del placer y corrige al inconsciente por medio de su principio de realidad, también, se equivoca, huye, avisa, castiga, sueña, fantasea, legitima, recuerda, integra lo pasado con lo actual, lo típico con lo propio, lo familiar, identifica, sufre, muere y renace. Simboliza lo importante de los rezagos del pequeño infante limitado y expresado en la adultez casi como homenaje a la existencia comprendida hasta entonces.

La cargas afectivas, la fortaleza intrínseca al yo, la educación parental, el maltrato, la violencia física, psicológica o emocional del niño, la sobreprotección, la rigidez extrema, la falta de atención, la contradicción, las amenazas, los tratos devaluantes, el abuso sexual, llevan a la invalidez personal del individuo, son paralizantes y desintegrantes del yo. La jurisdicción personal y los lineamientos sociales son estado y sentimientos permanentes en el individuo, por ello, la despersonalización, la falta de carácter y sentido de vida son problemáticas que atiende el terapeuta de la autoestima. La autoestima referida por Cattel plantea un yo que es el centro organizador de todos esos sentimientos; el verdadero sí mismo puede aceptar la paradoja que implican los objetos transicionales (Aisenson kogan). Verdadero y falso sí mismo no son tipos de personalidad, sino diversos modos en que ésta se organiza, polos contrapuestos que pueden convivir en una única persona; el falso sí mismo es sólo un recurso al que se acude en estados de fragilidad o en búsqueda de protección, distinto a la intuición como estructura subyacente de resguardo del yo sobre sí mismo. El sí mismo es la personalidad vista para ella misma con reflejos de claridad en el comportamiento hacia dentro y fuera de sí, son sentimientos permanentes, recreación, autenticidad, capacidad de verdad, integralidad emocional y psicológica, fuerza y sentidos propios, aprendizaje, reacomodo, equivocación, asimismo, puntos objetivos del tratamiento del yo a través de la autoestima.

Es un gran paso el saber que se necesita conocer la imagen que una persona tiene de sí misma para comprender sus manifestaciones. Como plantea Erikson, el yo como instrumento o estructura central organizadora enfrenta a un sí mismo cambiante que exige ser sintetizado con sí mismos abandonados y anticipados. Como identidad el sí mismo es una experiencia renovada del yo en su manera introspectiva social y reconocida. Como agente regulador, homogéneo, la autoestima es reflejo de una mirada del yo al espejo del sí mismo, sentido subjetivo de autoaprobación realista, de cómo el individuo ve y valora al sí mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica. El sentido permanente, perdurable afectivo de valor basado en la autopercepción exacta, define ese estado psicológico que expresa el yo, no como lo ha alcanzado. En los espejismos, observa la psicodinamia de los otras instancias, de los otros yoes, al inconsciente y sus malas jugadas, sus ideales, vigila también su actitud partidaria, expectativas y problemáticas de la personalidad y del carácter siendo la afectividad el fundamento de su autoaprecio. Es enfoque, comprensión y abordaje.

Actualmente, uno de los postulados teóricos más importantes, es el que observa a la autoestima positiva como una energía de interioridad afectiva, una energía emocional, creativa espiritualmente, siendo el respeto al sí mismo y la congruencia entre lo vivido interior y exteriormente, el principio activo de una vida individual satisfactoria. Este es, de la escuela humanista el enfoque fenomenológico, que se basa ampliamente en el concepto de sí mismo como construcción

explicativa. Describe el punto final del desarrollo de la personalidad como una congruencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí mismo, situación de equilibrio que alcanzada, significa para el yo, liberarse de ansiedades internas y tensiones potenciales; representando el grado máximo de una adaptación orientada realísticamente y el establecimiento de un sistema de valores individualizado, parecido en grado considerable al sistema de valores de cualquier otro miembro de la raza humana igualmente bien adaptado.

La psicología humanista trabaja sobre la expansión de la consciencia y la autocomprensión. La vivencia a través del organismo y el sí mismo vivenciado constituye una totalidad experiencial, totalidad que constituye el marco de referencia del campo fenoménico, realidad subjetiva y de motivación al sentido de vida en cada ser. El campo fenoménico de la consciencia se compone de experiencias conscientes e inconscientes, simbolizadas y no simbolizadas respectivamente. El organismo puede simbolizar según el grado de conocimiento que tenga de sí mismo y la realidad; comprobar información hace su trato mas directo con ella, el organismo es en todo momento un sistema organizado total y la modificación de cualquier parte en él, produce cambios en cualquiera otra. Los teóricos fenomenológicos aplican la teoría del sí mismo y la personalidad observando los cambios característicos de las autoreferencias en la terapia como signos representativos de la experiencia en el crecimiento y el grado de aceptación que el yo tiene de sí mismo en su reaprendizaje.

Ahora bien para la etiología de la salud de la personalidad total, es medular el progreso técnico, el estudio sistemático de las unidades funcionales dentro del yo, y los conflictos entre las correlaciones intrasistemáticas (sistemas correlacionales): las dependencias recíprocas, la esfera conflictiva del yo y la zona no conflictiva o los conflictos centrales entre otros; resistencias, partición del yo, falta de significado, escisión, proceso de defensa, intuición y escrutinio inconsciente, la contracatexia, la realidad, el preconsciente, el control funcional, la integración y la función sintética organizadora entre otras. La investigación es una palabra que tiene que ver con el tratamiento y enfoque del yo para poder ayudarlo y fortalecerlo ya que supone cambios desde ciertas esferas hacia otras unidades funcionales dentro del yo, funciones autónomas, defensivas y neutralizadoras, es decir, con la consideración diferencial de las funciones del yo.

La concepción de salud mental por ejemplo, comprende y reconoce dos realidades que el yo actúa y que son inherentes a él. Concebida como la capacidad del yo para reconocer qué es lo que pasa en su mundo interno, reconociendo sus necesidades, impulsos, afectos, distingue al mismo tiempo, su capacidad de saber qué sucede con su mundo externo, cómo vive sus emociones y cómo satisface sus necesidades. Logrando el yo dar respuestas adecuadas frente a sí mismo, y frente los demás, es decir, adaptándose y viviendo equilibrado en esta adaptación, es cuando se plantea su fluidez y adecuación. Cuando el yo no puede traducir un impulso, se dice, actúa impulsivamente y reprime; en su desesperación, desconoce lo que le sucede por miedo a su impulsividad (los miedos son impulsos reprimidos). El reprimir del yo, no cancela la energía, sino la revierte sobre sí mismo, esa energía es la que llama a la repetición porque busca una salida, un significado. Así el área de conflicto del yo es donde se da la represión (donde se desconoce o reconoce la existencia de tal energía) que al yo le disgusta; son los instintos que no logran ser descifrados por el yo. Reprime algo que no puede descifrar generando angustia, ésto le hace sentir enojo, vulnerabilidad y hostilidad y lo bloquea, reprimiéndose el contacto consigo mismo y con los demás, manifestándose inadecuado, enfermo, distorsionado.

Ahora bien, la autoestima comprende los principios afectivos de la vivencias y sus significados. Se recrea y fortalece en la estructura yoica, no se determina por la fuente del control volitivo. Los fracasos o éxitos al exterior forman parte del proceso natural de aprendizaje donde el sí mismo es una creación en constante evolución. La autoestima positiva es una predisposición con cualificación positiva, en donde el yo se determina desde la estructura de un sí mismo permanentemente renovado. Un sentido bien desarrollado del sí mismo es, en un individuo, la autoestima, y ésta a su vez, integridad y autorespeto. La autoestima está arraigada en las operaciones mentales internas; se recrea en la positividad, el amor y el crecimiento, rompe los círculos negativos. Es un sentido de autovaloración que genera mayor conocimiento del yo por sí mismo y ejercita este autoaprecio como un poder, seguridad, certidumbre y serenidad, y estos, sinónimos de funcionalidad a nivel interno y

externo al yo, se traducen en un claro bienestar en la propia existencia que cualifican y potencializan la vida individual. Esto es, dicho está, la salud mental.

El propósito de este trabajo ha sido justamente, recopilar los elementos básicos referidos a la autoestima, dar una revisión histórica de su tratamiento en el seno de la psicología, y a partir de una observación y análisis de los mismos, subrrayar su importancia en el desarrollo de la estructuración yoica y consecuentemente de la personalidad, así como su influencia y dinámica con las otras áreas psicológicas y los otros yoes. Éste en consecuencia, sugiere una propuesta alternativa al trabajo psicoterapéutico en general, en el que el fortalecimiento del sí mismo a través del trabajo con el yo, con la ayuda de modos, palabras y actitudes que fomenten las innumerables expresiones de la autoestima positiva, la búsqueda e identificación de sentidos o significados de vida que se ajusten en la vivencia individual, potencializen el carácter y la personalidad integral. El significado y alcance del término autoestima pues, así como su importancia como contenido integrador en el desarrollo total de la psique humana y la importancia de la comprensión del papel definitivo que el trabajo terapéutico puede ofrecer a la salud mental a nivel individual y social aquí queda asentado. Sin embargo, la revisión de las vicisitudes del desarrollo individual también identifican elementos, factores de puntuación para lo anteriormente dicho.

En la infancia, la satisfacción de necesidades crea un aprendizaje basado en la dependencia o en la independencia. El ser autónomo depende de los efectos de los estímulos sobre la afectividad (autoestima) y la aprobación del mundo al sí mismo vivida al interior del yo. El autoaprecio y las variaciones reflejas tienen derivaciones sobre la aceptación del sí mismo. El individuo intuye, piensa, comunica o ignora y guarda su vacío según su orientación (enfermedad, distorsión, suicidio son ejemplos de ello). Como una impresión constante de autorreferencia, el yo tiene funciones y síntesis. Diferencia entre los aspectos amados y odiados de los objetos totales dando lugar a los sentimientos y subjetividades de duelo, culpa, bienestar o armonía. El yo es cognoscible pero al sí mismo tan sólo cabe vivirlo. La libertad, como el conocimiento es una realidad indestructible para el yo. El yo es la única instancia conocida más integralmente y, con relación a él, el sí mismo es lo superordenado, lo que al alumbrar en un individuo transforma creadoramente su actitud hacia la vida y su concepción de ella. El yo es el centro de la consciencia; el sí mismo el centro de la totalidad psíquica, esa totalidad alcanzada en la individualización y que en la concepción hondamente cósmica de Jung se observa como el saber conceptual del yo. El concepto de sí como objeto interno de carácter y hábito, temperamento, deseo, aspiración y defensa, toma distancia del sí mismo para su trabajo a través de la conscientización, no puede tenerse de él concepto sin sentimiento o vivencia sea ésta consciente, preconsciente o inconsciente ya que es en sí mismo un autoreflejo experiencial, una autoconsciencia.

Esta autoconsciencia creada, tiene que ver con lo que Hartmann enuncia como la influencia formativa del yo, que es según él, una especie de "infantilismo, o dicho de otra manera: niñería rezagada. Este elemento auténticamente psicoanalítico, ¿qué papel tan importante desempeña en la vida de todos nosotros? Y desde luego, ¿qué papel tan importante representa ante todo y precisamente en la forma de la identificación mítica, del re-vivir, del caminar en seguimiento de unas huellas? La vinculación con el padre, la imitación del padre, el representar el papel del padre, las transposiciones de eso a imágenes paternas sustitutivas, de una especie más elevada y más espiritual; ¿qué influencia tan determinante, tan troqueladora, tan formativa tienen esos infantilismos en la vida individual? He dicho: influencia <<formativa>>. Pues la definición más alegre, más dichosa, de eso que se llama formación es para mí, dicho sea con toda seriedad, ese ser-formado y ser-troquelado por lo que uno ama y admira, por la identificación infantil con una imagen paterna elegida desde la simpatía más íntima. Sobre todo el artista, ese hombre auténticamente juguetón, apasionadamente infantil, sabe mucho, por experiencia, de los influjos secretos, y sin embargo, también manifiestos, que tal imitación infantil ejerce sobre su biografía, sobre su vida productiva, la cual a menudo no es más que un revivir la vida de un héroe en condiciones temporales y personales muy distintas y con medios muy distintos, o digamos: con medios infantiles", y esto es sólo la repetición de una circunstancia afectiva importante.

La circunstancia afectiva o cognoscitiva del amor, es la suma de los significados que las transparencias en la autoafirmación del yo se observan; esto es, en la introyección, la objetivación, la toma de desiciones, el no abandonarse a los hechos dolorosos, los intentos para comprender, las

búsquedas de rescate o reafirmación del sí mismo, la apertura y el aprendizaje sobre la posibilidad del autocontrol, la búsqueda de la fidelidad hacia el interior, la eficacia, el juicio personal, la valía y desenvolvimiento vividos en el yo entre otros. El principio es su consolidación, en la salud o en la enfermedad siempre a través de sus elementos inmediatos: las palabras, las actitudes y los modos. Las relaciones humanas, principiando con los padres, son juego de esta afectividad, así como de reaprendizajes, construcción de alternativas, aplicación de los rasgos distintivos de la vivenciación, siendo la propia imagen y el comportamiento expresión de autoestima en sus distintos niveles. El potencial afectivo, elemento de expresión del yo interno, tiene un significado en la vialidad de la estructura del sí mismo. Las emociones son espejos, transparencias de la vivencia y personalidad sentidas, la normatividad de la estructura yoica en su relación social, espejo retroalimentativo. La composición, reestructuración o solidificación de la autoestima en la estructura consciente del yo que retroalimenta círculos amorosos, de cálido contacto, positivos, o todo a la inversa, tienen que ver con estos factores para la edificación del carácter y la personalidad total.

En la infancia, las posturas corporales, los gestos y la expresión facial entre otras, forman parte del lenguaje que extiende el pensamiento y que además, son aprendidas, de ahí su traducción a los otros como comportamiento social. Una postura reditúa al yo positiva o negativamente; plantea sin excepción una comunicación interna al yo, y fija en cada repetición su calidad de vida. En el crecimiento, el afecto, el contacto físico, el estímulo, son las unidades fundamentales para el conocimiento y crecimiento humano; éstos solidifican dichas posturas, que retoalimentan al yo en sí mismo y a éste en relación con los otros. Shinyashiki las denomina caricias esenciales, lenguajes vivenciales repetidos con independencia psicodinámica en la vida adulta, y funcionales como el lenguaje de la estructura del carácter y por ende de la personalidad. El afecto es el significado, los contenidos significantes del amor sentido hacia dentro y hacia fuera del yo. El individuo procura las caricias que necesita o que requiere, aquellas sinónimos en conjunción que se relacionan con todos los estímulos que se ajustan a su verdad aprendida, y que potencian la realidad hacia adentro y fuera de la estructura del sí mismo como determinantes para la vida. La cualidad de la educación por tanto, reside en la alimentación afectiva, con el reconocimiento de los afectos como retroalimentaciones adecuadas o inadecuadas.

La seguridad básica en sí mismo por parte del yo, es una propuesta teórica y una teoría de la personalidad, misma que sostiene el amor propio como base en la calidad de vida psíquica y emotiva, donde la aceptación de la propia afectividad es un desprendimiento cultural y un compromiso con la evolución del yo. La fortaleza o labilidad intrínseca al yo, identifica y potencializa la personalidad en la afectividad positiva o fragmentada. Es justo en los momentos del proceso del desarrollo, en los que la estructura intrínseca al yo permite que éste opte, por el escuchar la voz del sí mismo, se recree en la propia vivencia, apueste por lo íntimamente vivido y, en el mejor de los casos, se desenvuelva en una autoestima positiva, o bien, se aliene, se pierda de su mismidad, funcione para los demás y se incline y estructure en algún grado de la desgastantes enfermedades del cuerpo neurótico o psicótico.

El yo infantil vive exigencias instintivas inconvenientes al mundo exterior. la negación de sus percepciones lo enferma, y aprende a hacer un alcance parcial de la consciencia ante lo doloroso o lo drástico para su afectividad. Éste principio antecede ambas estructuras de personalidad. Son dos posiciones antagónicas, pero mutuamente dependientes en el sentido de que la educación puede ayudar a fortalecer o fragmentar al yo desde su núcleo. La estructura adquirida depende, de cuál de ambas posiciones logre adquirir la mayor intensidad ante las vivencias internas al yo. Una formación de compromiso ayuda al desplazamiento, representación adecuada y resolución de las distintas problemáticas, el sueño es un ejemplo de la ejercitación de ello. Una conformación de la estructura del carácter en intenso dolor e identidad fragmentada, no resuelve la necesidad del yo, lo lleva a la búsqueda desgastante y compulsiva de equilibrio consolidándolo en la patología. La escisión psíquica como respuesta del yo ante las vicisitudes entre su mundo interno y externo, es la respuesta del yo ante incoincidentes que separan al yo de la realidad bajo la influencia de los instintos. Ambas actitudes subsisten una junto a la otra hasta que la vivenciación y la experiencia conjuguen el resultado final que dependerá también de su fuerza relativa.

Autores de distintas disciplinas opinan que conocer y obedecer la ordenes internas, conduce a un autoconocimiento, al autoentendimiento y al autoaprecio. Un individuo que se vive insatisfecho, naturalmente retroalimenta significados que fructifiquen su existencia. Hirosi itô otorga la capacidad a cada individuo de recrearse en sí mismo, crecer, aprender y manifiestarse a través del comportamiento. Los fundamentos de vida y sus contenidos, son los que cualifican la vida individual, generando sentimientos en el yo para con el sí mismo vivenciado de autoaprecio, eficacia y dignidad genuinas o sus contrarios. Cuando el individuo vive insatisfecho y no sabe como hacer para modificar su propio estilo de vida, pero no pierde de vista su insatisfacción, es poseedor de la "gran ventaja neurótica" de Freud, que es justo el punto de crisis que le permite la búsqueda y reestructuración de significados de vida, convirtiéndose en el primer paso en su crecimiento interno.

La autoestima es una recreación del yo, y en su forma positiva, es la motivación humana más poderosa, es una convicción de amor y vida que tiene el yo sobre sí mismo. En ésta recreación amorosa del yo, las influencias de educación naturales para su solidificación son experiencias como el trato afable, el respeto al espacio individual, la seguridad física, los incentivos y el respeto a la verdad en la educación entre otros. La autoestima, es integridad puesto que implica un compromiso honesto con el conocimiento y la comprensión del sí mismo percibido y la realidad, con confianza como sentimiento de autodignidad. La autoestima positiva a partir de éstos fundamentos pilares, mantiene en funcionamiento a los generadores internos del vivir consciente y responsablemente con respecto al sí mismo. Por parte del yo, ésto diferencia la experiencia de la autoestima, de las consecuencias emocionales o de comportamiento que tienen que ver con la compasión o el deseo de ser productivo; ésta se autodenomina a través de la identificación, con la referencia en cuanto a lo que consiste en el propio conocimiento y evaluación, generando y renovando en el yo un genuino autocuidado y autorrespeto.

La autoestima es un lenguaje yoico que habla de autocaricias y representaciones de éstas por medio de las posturas, de diálogo interno asertivo o erróneo, de autocuidado, autoaprecio, fluidez, de descanso en la realidad o de todos sus contrarios. La afirmación potencial del yo es para la acción, mediante el incremento de realismo, un fortalecimiento de la real autoestima. El comportamiento y la autoestima caminan juntos. Las elecciones inteligentes requieren autoestima y un juicio independiente, así cuantas más veces el yo requiera hacer elecciones o tomar decisiones conscientes, la necesidad de autoestima aumenta en grado implícito. La autoestima positiva se revela en una personalidad integrada y en una voluntad de ser eficaz. Una personalidad integrada refleja un yo recreado en su mismidad, un yo integrado, fluido, que tiene un principio de compromiso con la consciencia o la voluntad de comprender, donde se mantienen encendidos todos los niveles de inteligencia, lenguaje y cognición. Quiere decir que la autoestima es capaz de afectar a todas las otras áreas psicológicas y no al contrario. Un individuo que tiene Síndrome de Down, que manifiesta una clara afectividad aunque otras áreas cognitivas tengan un funcionamiento disminuído o la persona que no desarrolla sus cualidades potenciales por verse afectada por depresión, nostalgia o enfermedad, ejemplifican ésto. Asimismo, cuando la emocionalidad está dañada y corrompida en sus significados y representaciones (afectividad), troquela la psicodinamia del yo, la estructura del carácter y la personalidad total.

Una caricia adecuada es símbolo de crecimiento, implica un poder objetivo que define el comportamiento en responsabilidad, colaborando con la evolución, modificando las retroalimentaciones al interior del yo, promoviendo actitudes constantes de reánimo, satisfacción y recreación, siendo en este círculo positivo, mejor el yo ante sí mismo en su propia evolución. Al contrario, una caricia inadecuada como la falta de atención, cariño y respeto, condiciona en sentido contrario. La falta de contacto físico o de afecto en sus diferentes lenguajes, ayuda a la distorsión del comportamiento como resultante de la interna escisión yoica, manifestándose al interior del yo como una insatisfacción sentida, como una frustración, y traduciéndose al exterior como irritación, inhibición, hostilidad, nerviosismo extremo, ansiedad, conducta antisocial e incluso escisión y locura. Las autocaricias tienen mucha relación con la misión de alimentar el presente vivo que es la propia vida y que es donde evoluciona y se modifica el yo; el mantenerlo significa para éste, cuidar por ello y estar *dispuesto* a una educación continua (ésto es parte de su naturaleza intrínseca).

El reconocimiento del amor trasciende la preocupación por el sí mismo y por la otra persona. En las relaciones interpersonales, de objeto, la necesidad básica de fundirse con otra persona para trascender de ese modo la prisión de la propia separatidad, se vincula, de modo íntimo con otro deseo específicamente humano que es el conocer el secreto del hombre, ese milagro que es la alarma humana, la complejidad de ser, el núcleo de la propia definición. En el conocimiento del hombre, la psicoterapia, desde su lado fenomenológico, pretende involucrarse con los significados contenidos de la vida del ser para promover su desprendimiento de la vergüenza y la culpa, de la separatidad, el dolor y la angustia y llevarlo por fin, a un equilibrio existencial en el que predomine la satisfacción interna. La mayoría de las veces, los problemas pueden considerarse expresión directa de una autoestima inadecuadamente desarrollada; concebirse como una consecuencia de la negación de una baja autoestima; ésta enfermedad o distorsión del sí mismo en el comportamiento, defensa planteada contra la realidad de una problemática, estriba en el deterioro de la personalidad, la ansiedad y la depresión. Branden opina que el hecho de que una persona perciba cómo sus elecciones y acciones afectan y modifican su experiencia sobre sí mismo, colabora en la solidificación de una consciencia que le permite manejar y superar el miedo, convirtiéndose en un poderoso motivador de su crecimiento. Es por eso que la psicoterapia tiene dos objetivos básicos, uno es aliviar el sufrimiento sentido y el otro, facilitar e incrementar el bienestar.

De esta manera, el comportamiento integral contínuo es una forma de caminar por la vida por parte del yo; es un sistema, un proceso, una flexibilidad psíquica que en dinámica, permite en el individuo fluctuaciones inevitables en sus niveles de conocimiento, introyección y actuación hacia sí mismo; en sus niveles de autoestima como sucede con todos los estados psicológicos; siéndo el nivel promedio de autoestima también un estado, un equilibrio en la propia afectividad y vinculando al individuo con sus propias elecciones. La autoestima positiva es el amor maduro de Fromm, el que juega el papel de la condición donde se preserva la integridad y la propia individualidad como principios de vida y realidad.

Existe una autoestima auténtica o un detrimento de ella, no así una pseudoautoestima. La autoestima es conocimiento e implica comprensión y no mera repetición de los hechos o imitación de los otros. El conocimiento no es competencia. La autoestima está fundamentada en la realidad de los hechos y los sentimientos mismos modifican la autopercepción y la eficacia en el comportamiento, esto es, incluye una motivación básica que en principio es, un punto de referencia para el crecimiento relativo al sí mismo vivenciado. La consciencia de éste genera funcionalidad en las instancias psíquicas y la personalidad integral. La autoestima definida, es una congruencia entre el sí mismo real y el ideal puesto que se asesoran mutuamente; si el sí mismo ideal desciende o el real asciende o se acerca a la autoimagen o autoconcepto; supone son dos tipos de modificaciones, actitudes de naturaleza inconsciente no patológica. La conducta defensiva, la negación, el retraimiento, la justificación, la racionalización, la proyección y la hostilidad entre otras actitudes hacia con el sí mismo vivenciado no es, desde luego, un marco de referencia interno, cuadro exacto de la personalidad, sino sólo la manera particular de *andar* los significados. Lo que parece seguro hasta hoy según la experiencia clinica, es que la defensividad es una forma de expresión particular de angustia, ambivalencia y hostilidad sentida, que valida las informaciones y autoevaluaciones puesto que opera inconscientemente e incrementa o disminuye según la suma de experiencias, el grado de contacto con la realidad y la búsqueda de significados. La ciencia psicológica contacta con el individuo doliente desde estos sentidos. Observa el espacio de las correlaciones internas entre los sí mismos ideal y real buscando un criterio de ajuste.

La practica de la autoaceptación se refiere al convivio fluído propio al yo consciente, con la suma de todos los aspectos del sí mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, acciones, juego y roles de subpersonalidades, valores, perspectivas de vida y característicamente a hacer más benévola la comprensión, aceptación y respeto al interior y al exterior de cada yo. Los miedos irracionales tienen un efecto negativo sobre el concepto del sí mismo y la autoestima, los miedos son energías debilitantes que consumen el concepto del sistema energético humano, el dolor del pasado y las sensaciones de debilidad retroalimentan las heridas psicológicas y solidifican internamente la estructura yoica para cualificar y consolidar la personalidad en la norma o en la patología, aumentando o disminuyendo la autoestima. Así, una autoestima disminuida o deteriorada, coloca al individuo en una fluctuación contínua de sentimientos; en ocasiones se siente apropiado y en otras

inapropiado, asimismo, acertado y eqiovocado; esta inconsitencia le hace actuar a veces prudentemente o de manera insensata, reforzando en éste actuar, la incertidumbre acerca de cómo realmente es el sí mismo desde el interior. Una baja autoestima responde al sentimiento de ser inapropiado para la vida, de *estar equivocado como persona*.

Elevar la autoestima y eliminar los aspectos negativos de la vivencia personal, exige la consecución de los aspectos positivos, exige un mayor nivel de consciencia sobre el funcionamiento personal, una mayor responsabilidad del sí mismo e integridad, la disposición de superar el miedo a afrontar los conflictos y las realidades desazonantes, aprender a afrontar y dominar en vez de retirarse y evitar; la clarificación de valores colabora para dicha integridad personal eliminando las confusiones y conflictos morales internos. Para vivir congruentemente con las propias convicciones y no en el dolor a la traición al sí mismo. El cultivo de la autoestima es el objetivo central de la psicoterapia. Es importante para padres, maestros y psicoterapeutas que las actitudes de respeto y aceptación incondicional sean el fundamento de su educación, útil, constatada con la cortesía, el contacto visual, el tono, la escucha atenta, la espontaneidad y la voluntad de comprender antecediendo este mensaje. Carl Rogers hizo de la aceptación y el respeto el núcleo de su enfoque terapéutico, pues consideraba que su influencia era extraordinariamente poderosa. Expresar los sentimientos es intrínsecamente terapéutico en cualquier ámbito. El ser capaz de escuchar con serenidad y empatía es nuclear para la expresión emocional abierta de una persona. Se puede admitir el valor de la aceptación y el respeto en abstracto, pero su aplicación incluso bajo las mejores intenciones no siempre es obvia.

Esta es la forma primera como se puede considerar a la autoestima, como una necesidad para estar y mantenerse con y en la vida. Se considera como el sistema inmunológico de la consciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida y tomar nuevas y más certeras decisiones. Uno de sus distintivos es la fuerte orientación hacia la realidad y la confianza en los jucicios para las desiciones correctas. Se habla de la dignidad de la autoestima cuando hay referencia de la convicción del individuo de saberse digno y merecedor de amor, respeto, felicidad, confianza y éxito. Debido a que el conocimiento se expande rápidamente, cada persona que pretende seguir siendo eficaz, necesita comprometerse con el aprendizaje permanente, éste es el enfoque más abstracto de la autoestima: la capacidad de aprender. Es un deseo humano básico el ser amado, respetado, visible para los demás y apreciado por quien se es, ver que los aportes personales marcan una diferencia. La vivenciación del yo es una actividad con presencia activa frente al sí mismo consciente, siendo el yo el grupo de procesos, ejerciendo como estructura motivacional cognoscitiva que expande, engrandece, defiende y preserva al sí mismo.

Históricamente, los malestares psicológicos y particularmente los desórdenes mentales habían tenido una dirección moral en análisis. A partir de nuevas observaciones y teorizaciones sobre la naturaleza intrínseca al hombre, su psicodinamia, los malestares de su cultura y el impacto de ésta sobre su crecimiento y evolución, deviene significativo, dadas las necesidades y los significados de vida actuales, un apoyo incondicional positivo como aspecto medular en el tratamiento de la higiene mental donde la comprensión empática, respalde el análisis y la reestructuración de los significados a través de la afectividad vívida. Solidificada por los diferentes niveles de educación, es pertinente para la iniciación en la libre aceptación del yo y la potencialización positiva de los distintos niveles de subjetividad, creatividad y por supuesto, de la psicodinamia del carácter y la personalidad integral, renovar las vías de acceso en la educación inicial o en la reeducación referidos al desarrollo del sí mismo.

Dado que la autoestima y los trastornos de personalidad son conceptos de marco cultural, por supuesto, un estudio de las relaciones interpersonales podría dar cabida a infinidad de suposiciones sobre la gestación social del self. Los juicios de valor que el self llegue a reflejar en forma de apreciaciones de la realidad, es entonces posible en todas las sociedades que incluyan en su educación un código moral donde se norme la conducta. Los mensajes dobles y amenazas contra la integridad y la autoestima del individuo son consecuentes de ello. Lo que una persona percibe como una amenaza para su sentido de autovalía está determinado en muy buena parte, por la cultura en que está inmerso. La cultura es importante porque es un factor significativo en el desarrollo de la personalidad tanto en el individuo como en el orientador, e influye determinantemente en la índole de los trastornos de la personalidad, en los factores que afectan la actitud de la persona hacia la

orientación o tratamiento, hacia las actitudes o métodos de una terapia y directamente hacia el terapeuta. Asimismo, la definición de personalidad como 'el aspecto subjetivo de la cultura' refleja el significado que el factor cultural aún tiene para muchos psicólogos, sociólogos y antropólogos en su ejercicio. El individuo tiene indiscutiblemente un aprendizaje social, es decir, en el desarrollo de su personalidad adquiere valores, normas, lenguaje, y visión antropológica, sociológica y psicológica de sí mismo. Incluso, crea la teoría de su propia existencia como un perfil de autoconocimiento y autoreflejo.

El no tener una autoestima positiva o adecuada, impide el crecimiento psicológico en general. Cuando es baja, ayuda a que el individuo disminuya la resistencia frente a las adversidades de la vida cotidiana, dando pié al derrumbamiento emocional ante vicisitudes que un sentido más positivo del uno mismo podrían vencer; de igual forma, cuando se posee, actúa como *el sistema inmunológico de la consciencia*, otorgándole mayor resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Las diferentes actitudes que son asumidas cuando hay problemas de autoestima son, por ejemplo, cuando una persona fácilmente se siente incómoda ante la presencia de personas que no los padecen o por lo menos eso parecen frente a ellas o cuando se muestran irritables frente a personas entusiastas con respecto a la vida; un cónyuge cuya autoestima se está deteriorando ve que la de su pareja es positiva o crece, responde con ansiedad y posiblemente intente inconscientemente, abortar el proceso de crecimiento, etc. Sin embargo, la triste realidad es que cualquier persona que tenga éxito en este mundo, corre el riesgo de convertirse en blanco de tiro de aquellas que no lo poseen; inconsciente o conscientemente, las personas que tienen logros escasos suelen envidiar y experimentar resentimiento por las personas que los tienen importantes. Las personas que se viven desdichadas, suelen envidiar y experimentar resentimiento por las personas que observan dichosas, y curiosamente, quienes tienen una autoestima disminuída gustan a veces hablar y huír del peligro de tener "demasiada". Ahora bien, ¿es posible ésto último?. "No, no lo es; no es más posible que tener demasiada salud física. A veces se confunde autoestima con vanagloria, jactancia o arrogancia; pero estos rasgos no reflejan demasiada autoestima sino demasiado poca. Reflejan una falta de autoestima. Las personas con una autoestima alta no se ven impulsadas a mostrarse superiores a los demás; no buscan probar su valor midiéndose según un estándar comparativo. Se alegran de ser como son, no de ser mejores que otra persona". *7, pp. 70-71.* Vale la pena indicar aquí un concepto meramente descriptivo, el de la falsa autoestima, que hace referencia a la autoestima distorsionada o falseada, que se manifiesta como un proceso neurótico ante el dolor, la impotencia y la ansiedad sentidas.

La precondición de la neurosis, o la psicosis como una enfermedad delirante del yo, preceden más a una constitución intrínseca débil, que a la influencia de un grupo según los teóricos del yo, porque más que la distorsión por demanda o reprimenda, desde el inconsciente frágil, en principio, el yo, ya delira su propia escisión, dando cabida a la neurosis o a la psicosis. El hombre aún enfermo, utiliza las energías de su ser, aplicando realísticamente todos sus intereses y capacidades. El hombre muere cuando su estado es tan grave que ni su propia voluntad es capaz de restituirle a su estado original. Por ello, la comprensión del sentido de la vida y la consolidación del yo es la consciencia de sí mismo que también, de manera evidente, se observa en la patología. Ésta última también es una creación de 'síntesis personal' según los contenidos o significados de vida. La autoestima y la personalidad como conjuntos integrales de carácter en el individuo, aún en la enfermedad 'absoluta', tienen que ver con el estado y la psicodinamia de esta primera estructura interna, además de los influjos del medio externo.

La tesis de que el yo se enferma cuando tiene dificultades en la interrelación con su objeto de amor, abarca dos grandes y generales posibilidades. La primera, cuando demanda a su objeto externo según las necesidades de su mundo interno, y sin embargo, tiene que esperar, no obstante, tiene la fortaleza para mantenerse en el intento de obtener respuesta (satisfacción), mantener la lucha y enfrentar las vicisitudes que presenta la interacción de su mundo interno y externo. Esta condición, donde el yo tuvo en principio, la fortaleza y la paciencia necesarias en correspondencia a su integralidad básica y en la espera, abrió la posibilidad, a través de diferentes de sus procesos; de reintegrarse al reintegrar a su objeto amoroso y a su correspondiente mundo externo entra en las posibilidades de la estrcturación del yo en el cuerpo neurótico. Mucho más dramático, cuando en las demandas a su objeto de amor, tiene que esperar tanto, que desespera y en este esfuerzo, paga un

precio muy alto en porcentaje afectivo (que finalmente busca reintegrar desde su intimidad, desde su fortaleza básica), y aprende, asimila en el choque afectivo a traducir inadecuadamente al mundo externo, con margen, optando por adaptarse a él, tratando de ser funcional en él, y, sobre todo, buscando mantenerse con vida 'interna' en vida, o bien, disociándose de ella, escindiéndose bajo la máscara psicótica que también habla de una labilidad preexistente en la estructura del carácter, es decir, en la estructura del básica del yo.

La diferencia entre ambas estructuras potencialmente activas en el hombre, son los sentidos que les dan carácter que son la separatidad y el aislamiento: la primera está impregnada de vergüenza y culpa, el otro se basa sobre la consciencia y el entendimiento de un yo y un no-yo, es decir, una conscientización, un conocimiento sobre el sí mismo. La consciencia de la separación humana sin la reunión por el amor es la fuente de vergüenza, y es al mismo tiempo la fuente de la culpa y la angustia. La necesidad mas profunda del hombre, es la necesidad de superar su separatidad, de abandonar la prisión de su soledad. El fracaso absoluto en el logro de esta finalidad, significa la locura, porque el pánico del aislamiento total sólo puede vencerse por medio de un retraimiento tan radical del mundo exterior que el sentimiento de separación se desvanezca, porque el mundo exterior, del cual se está separado, ha desaparecido. La separatidad y la unión por tanto, son sinónimos de la trascendencia en la vida. Sartre lo denomina como un individual encuentro con la compensación en la realidad compartida.

Cuando producto de su confusión, el individuo alienado se vuelve adicto a calmantes culturales de resguardo y justificación, la circunstancia psíquica termina muriendo en su intimidad. Entonces, el trabajo psicoterapéutico, se convierte en una posibilidad para brindar los elementos necesarios que echen a andar los principales motores de la vida de una persona. Opción que no ofrece otra cosa que dar transparencia a los elementos importantes de conocimiento, observación y autoaprecio. Que desmantela los prejuicios que pretenden mantener una ruptura con los procesos propios y que a la mano de la economía y la política, lleva rígida la historia, ignorante, manipuladora y opresiva. Subordinar la propia mente, los deseos y los valores propios a los ajenos a cambio de sentirse aceptado y pertenecer, generan inconformidad, frustración, baja autoestima y depresión aunque aparentemente se viva en el éxito y en las manifestaciones potenciales. Es aquí donde para la psicoterapia, se obvian las necesidades más profundas del ser humano. Ante circunstancias amenazantes e incomprensibles, un pequeño puede fragmentar su sí mismo, sintiéndo y luego asumiendo la culpa como resultado de la impotencia y la incapacidad sentidas resultado de una búsqueda de autoafirmación personal a través de los comportamientos de los otros, especialmente de las figuras más importantes. Entonces, ¿cuándo se vuelve una convicción la idea de poder controlar la vida propia?. Con certeza total, no hay respuesta, pero sí los indicios que postulan ésto y que naturalmente se repiten a lo largo de la naturaleza del hombre, que además, proclaman los derechos de vida y trascendencia como principio. La factibilidad que tiene el yo de observarse, cansarse, introyectar, objetivar, decidir no abandonarse o confundirse con los hechos dolorosos, intentar comprender, rescatarse de sus propias trampas, no perder de vista sus autosaboteos, luchar por el autocontrol, ser fiel, aguardar su interior, tener la voluntad de ser fuerte y eficaz, y optar por el juicio personal y su valía, afirma la cualidad de su vida tal cual su ser va la define existentemente como forma. Este es el principio del trabajo psicoterapéutico.

Hoy en el mundo, diferentes enfoques disciplinarios subrrayan los temas que hablan sobre la urgencia humana de escuchar, observar y comprender detenidamente al yo para encontrar la verdad que en él se encierra, rescatarlo, y potencializarlo en la positividad (afabilidad y dignidad). El planteamiento sobre el regreso al sí mismo como principio existencial es importante, ya que indica que no se trata de descifrar tácitamente al yo, o expresar los pecados vividos por la memoria de lo que se ha hecho y que se hubiera querido hacer, sino hacerlo con los valores que mantienen viva cada tecnología aplicada por el yo como métodos de desenvolvimiento, y que se refieren a lo que opera día con día en el individuo. Sobre el sí mismo, a partir de los significantes como modelos activos del pensamiento, la posibilidad es abordar los valores históricamente construidos con la estructura de vida 'en el hoy', ya que desviaría de su crso y comprensión el hacerlo partiendo de los síntomas inmediatos u observables, de las vivencias de frustación que sin estructura en la dirección reinciden compulsivamente en la distorsión y que no contactan íntima ni realmente con los propios sentidos de vida.

El comportamiento humano es una consecuencia de factores múltiples indistintamente motivados que no necesariamente son accesibles a la consciencia. Un individuo en psicoterapia, tiene la posibilidad de ver en sus defensas, dolor básico, temores, angustias, nostalgias, verdades e imágenes culturales que le han mantenido afectiva y cognoscitivamente en una determinada postura frente a sí mismo (vida interna) y frente a los otros. En el análisis de la psicoterapia centrada en la afectividad, el sentido otorgado a la propia vida se rescata; se clarifica y desenvuelve a través de los significados que dan cualidad a la percepción del sí mismo y de la autopercepción. Las capas históricas que forman parte esencial del análisis se observan y abordan según los desplazamientos de las capas psíquicas que pueden ocasionarse por la vida ordinaria del individuo, por sus fuerzas e inclinaciones instintivas o por el reforzamiento de la angustia.

En psicoterapia, la solidificación yoica en la personalidad es parte de la homeostasis pretendida; integrar las subpersonalidades o los subyós para conseguir interrelaciones en las subestructuras psíquicas, significa al individuo, aprender a reconocer subpersonalidades determinadas, identificarlas, aislarlas, darles peso equilibrado, y reubicarlas. En la experiencia clínica, el yo consciente, semiconsciente e inconsciente, crea lazos de aceptación, rechazo, benevolencia u hostilidad como resagos del carácter construído, donde las inquietudes principales, las emociones dominantes, las necesidades no satisfechas, la necesidad de ser escuchado, aceptado y respetado pasan de ser conductas destructivas, de no aceptación para el sí mismo y de inadecuación, a conductas de consciencia, aceptación, respeto, benevolencia y comunicación abierta con los otros. No hay error en la orientación teórica del terapeuta tanto como en el objetivo. Probar que se es brillante en el manejo psicológico no es el objetivo, sino ayudar al individuo a descubrir que él es brillante; ésta es una de las razones más importantes por la que el aprendizaje experiencial es relevante sobre cualquier otro, incluso sobre la enseñanza explícita, aunque a veces ésta última pueda ser lo adecuado. En el aprendizaje experiencial, que a menudo supone el uso de ejercicios psicológicos, juegos de palabras, procesos, tareas, y otros, la persona descubre realidades importantes acerca y desde sí misma con redituación en principio para ella y en consecuencia para sus semejantes. Con este tipo de aprendizaje, sabe más acerca de ella misma, identificando dolores, problemáticas, sentidos de vida y soluciones, y lo lleva a cabo desde su propia escucha, más que al oír hablar acerca de ella a una autoridad. La autonomía se fortalece así, por la misma naturaleza del proceso de aprendizaje. El término tecnologías del yo que utiliza Foucault, se refiere justamente a las tecnologías del sí mismo que refieren al interlocutor del sí mismo en este proceso. Foucault expone cuatro tipos de tecnologías; cada una implica ciertas formas de aprendizaje y modificación en los individuos; el sentido de las habilidades y actitudes, la interacción entre el sí mismo y los demás, el modo en que un individuo actúa sobre sí mismo. La tecnología del yo es el cuidado de la actividad en el propio cuidado de conocerse a sí mismo; es objeto en la búsqueda del cuidado de sí.

El carácter de la comprensión en psicoterapia se proyecta entonces, sobre la autoimagen del individuo. Una óptima orientación en este plano, no es directiva; fundamentado en la teorización del sí mismo y la personalidad, el método psicoterapéutico en principio, es una relación de compromiso, donde hay una comunicación de persona a persona bajo un mismo lenguaje, implicando un respeto al valor propio y sus definiciones, incondicional para cada una de las partes en su condición, su comportamiento o sus sentimientos, edificando con ésto, una comprensión empática. Los elementos cognoscitivos del clima terapéutico óptimo, unifican sentimientos, experiencias, duelos, recuerdos e introyecciones fragmentadas. En la lógica del pensamiento psicológico, las personas son percibidas por sí mismas en su propia dinámica. La consideración positiva e incondicional y la comprensión empática para con cada individuo, colabora para la reeducación y reestructuración de una personalidad para que funcione integralmente comprendiendo los rasgos propios con la ausencia de defensividad, y compromiso con la consciencia, con incondicional autorrespeto, no sólo en éste proceso terapéutico sino en toda relación interpersonal como aprendizaje en la apertura a la experiencia.

Cuando la repetición de ciertas posturas de las que es capaz el yo en las distintas representaciones de su sí mismo significa romper con la psicosomatía y el contacto más valioso y más íntimo que puede tener consigo mismo, naturalmente se deteriora la concepción del sí mismo y su afectividad, generando defensas, hostilidad, angustias y enfermedad. Los grados de defensividad en cualquiera de sus modalidades, constituyen una importante variable en los juicios que una persona emite

respecto de sí misma y evidentemente en cuanto a la información que acerca de sí ofrece. La adecuación social es una clasificación moral que habla de una confiabilidad al cuadro de personalidad respectivo a las autoclasificaciones. Por tanto, el autoconcepto es el objeto de investigación para la teoría del sí mismo y la personalidad. La teoría del equilibrio cognitivo habla sobre estas autoevaluaciones, las llama *inclinaciones esenciales*. Lo que hoy, la postura fenomenológica postula como labilidad o fortaleza intrínseca al yo. El pilar rogeriano ha sido para este planteamiento, principal promotor del trabajo centrado en la fortificación y aceptación del sí mismo como estructura básica recreada en el yo en el ámbito psicológico del comportamiento. El encuadre histórico del pensamiento analítico pretende resolver estas problemáticas genuinas del estudio del sí mismo y la estructura del carácter en la personalidad para cada uno de sus fines.

Otto Rank opina que el hombre posee un fuerza creadora a la que nombra voluntad. La labor de su terapia consiste en liberar la energía positiva de esa voluntad en el paciente. La subjetividad del hombre, la positividad de su voluntad, su poder, es la psicología de su salud. Es el contenido positivo de la expresión y principio unificador, medicina para la salud mental, que observa también los aspectos de su unidad y la psicosomatología. El humanismo científico, el humanismo filosófico y el humanismo teológico son realidades que existen separadamente y que saben poco o nada fuera de lo que les toca. Los títulos de conocimiento han de limitarse ha indicar el lugar en el que se practica, dirigiéndose siempre a la comprensión total del hombre, entrando en contacto con sus problemáticas y teniendo un definido curso de acción. El hombre, al mismo tiempo que es básicamente subjetividad, originalidad y totalidad, busca llevar todas esas cualidades a la perfección porque se ha dicho a sí mismo que puede hacerlo, por tanto requiere de una clarificación y una orientación prácticas y significativas para su evolución.

En éstos procesos de aprendizaje, la dirección logoterapéutica nacida en la psicología de Frankl, centra los procesos de la intención paradójica, los cuales están destinados a movilizar la tan esencialmente capacidad humana de autodistanciamiento de la propia problemática para atacarla. La psicoterapia produce sus efectos en el sentido de un rompimiento de los llamados mecanismos de retroalimentación provocando una desreflexión. La desreflexión, tiene lugar cuando, en enfermedad o distorsión, hay una actuación del yo a través de los significados del sí mismo y cambian los modos de funcionamiento del yo, siendo conscientes y autónomos. La autonomía primaria del yo es al cerebro, órgano que centraliza el control funcional. Freud dijo: el yo puede interpretarse como aparato psíquico total, principio de realidad activo que posee fines propios, diferenciándose del ello y del superyó, por la consecuencia de las defensas en respuesta a la ansiedad. En este ambiente, el distanciamiento del yo consigo mismo tiene la función de ser saludable a la psicodinamia, puesto que representa un influjo, un intento que hace el individuo para desear lo que tanto teme y dejar de sentir temor por ello, restándole fuerza a las angustias, buscando la verdad de los hechos en las capacidades propias. El humor creativo colabora mucho en este autoescrutinio; el poner distancia entre sí mismo y una circunstancia problemática o dolorosa, puede hacerlo fácil y tácitamente el humorismo. El efecto terapéutico de la intención paradójica depende totalmente de que tan adecuadamente pueda hacer el terapéuta, una representación ante el paciente de lo observado, fungiendo como espejo no correctivo. Ésta es la facultad para la primera fase de oposición del espíritu (voluntad).

Recrear el ambiente psicológico de las vivencias, permite reunificación, reestructuración y recreación en el sí mismo por parte del yo; éstas representan a los ojos del hombre, congruencia, interés positivo e incondicional y una comprensión simpática; elementos fundamentales para la reestructuración del yo, sus aprendizajes y reacomodos. El tratamiento clínico se convierte entonces, en una posibilidad para el hombre de reeducación, una actividad al servicio de una orientación humana, de consumación de la vida interior del yo y la conformación de la exterior. La logoterapia hace frente a las problemáticas existenciales, tomando seriamente los contenidos espirituales, esenciales, renunciando a interpretaciones erróneas sobre los mecanismos defensivos o formaciones reactivas. La técnica logoterapéutica de la intención paradójica es uno de los tratamientos justos para las neurosis 'noógenas' o problemas existenciales inherentes al individuo de nuestro tiempo. Los fenómenos específicamente humanos en la dimensión de los específicamente humano, se dan a través de los fenómenos de la autotrascendencia de la existencia hasta el logos, aunque de hecho ésta siempre sale de sí misma apuntando siempre en un sentido. La intención de la logoterapia no es tratar con lo relativo al placer, el poder o la autorrealización de la existencia individual per se, sino pretende

cumplir con el sentido que cada una de éstas tiene para el individuo. En la logoterapia se postula como principio de la comprensión de la naturaleza psíquica, *la voluntad de sentido*, siendo el sentido junto con el espíritu, el foco que implica la integralidad humana.

En el trabajo con el sí mismo fenoménico, la conducta defensiva es vista como una búsqueda del yo por la personalidad real, una búsqueda de la consciencia en la identificación con la propia persona y las relaciones que son significativas a la propia existencia. Desde éste marco, la 'ingenuidad' de la consciencia cobra coherencia con la autoimagen, previniendo la represión como resultado de un respeto incondicional positivo a la observación organísmica y subjetiva de lo vivido. Como efecto reeducativo, la seguridad y consideración únicas, son consecuencia del responsable e incondicional aprecio, comprensión, lealtad a las propias convicciones, integridad y honestidad con el sí mismo que va en contra del autoenfrentamiento, la autoevasión, la receptividad, el aislamiento, la contradicción, la incongruencia o la irracionalidad. Es de este modo que la autoestima se convierte en una autorreferencia genuina del propio sentido de competencia personal, elección, eficacia, acción, autoevaluación y comportamiento, que al tiempo, subrraya la necesidad de saber que se está funcionado como lo exigen la propia vida y bienestar.

Una teoría humanística de la personalidad así como su terapia, deben ser aptas para coordinar cuanto se conoce respecto del hombre en su vivencia o acontecer cotidiano dentro de un marco comprensible y lógico donde, el hallazgo sea referente al proceso. El proceso de convertir en cuestiones de valor aquellas demandas personales manejadas desde un fortalecimiento yoico, complace al quehacer de éste tipo de trabajador teórico. El observador del comportamiento hace abstracciones de modo sistemático partiendo de la complejidad natural, abstrae y simplifica las líneas directrices de las actitudes, y crea supuestos implícitos de los cuales la persona no es consciente; especifica dimensiones, variables, parámetros definidos cuya importancia es capital, proporcionando directrices instruccionales bastante detalladas sobre los tipos de datos que deben reunirse en conexión con un problema determinado.

Otro de los principales objetivos de este trabajo, ha sido especificar la importancia que tiene justamente el que los trabajadores de la salud mental concuerden con los parámetros básicos conceptuales que sirvan para crear y solidificar una psicoterapia, sobre todo la de tipo humanista, que promueva actitudes de autoestima postiva y hacer del análisis conjunto, una experiencia vívida, afable, constructiva asimismo como de la personalidad resultante (desarrollada o potencializada en ella). El conferir coherencia, lógica a la teoría y permitir el proceso de inferencia nuclear en la psicoterapia, significa en el proceso, promover y conducir al individuo a pensamientos creativos, productivos, lógicos. Es necesario el amplio conocimiento del acontecer humano, se necesita saber, tener elementos que permitan una observación global y en su mejor caso, una predicción frente circunstancias no estandarizadas. Los conceptos necesariamente deben poder aplicarse a la experiencia.

Revisando lo anterior, parece ser una buena propuesta entonces, el dirigir la observación analítica hacia la afectividad desde un marco de referencia humanístico; la posibilidad terapéutica inicia al detectar una crisis o una disminución en la funcionalidad del yo a través del lenguaje volitivo, que tiene su trascendencia en la naturaleza de los distintos lenguajes a que da lugar la personalidad (en este caso, en la enfermedad). Parece ser éste, el momento de crisis, el más adecuado para indagar y penetrar en la problemática básica que, en repetidas ocasiones, a buscado resolución y salida pero que, dados los círculos viciosos que dan lugar la presencia de las defensas y los manejos inconscientes, no ha podido más que manifestarse; éste es justo el momento para iniciar un trabajo de reconstrucción positiva de la autoestima. A través del estudio psicológico en diversos momentos de su historia, se ha confirmado que es de suma importancia el que el individuo llegue a la conclusión, a partir de una autoobservación y una evaluación de su vida, que algo en su quehacer y en su funcionalidad, es decir, en su intimidad y su relación con otros, no está en el lugar adecuado o no funciona adecuada, positiva o constructivamente. En esta autoevaluación, si el individuo llega a la conclusión de que el estar viviendo de acuerdo con sus propias normas o las externas a él *pueden* (y sólo como posibilidad) estarlo conduciendo a la inconformidad, a la depresión o incluso a algún tipo franco de autodestrucción, ha llegado entonces el momento de cuestionarlas para que no se convierta en víctima de sí mismo o se resigne simplemente a vivir en confusión (ambiguedad), malestar,

disminución, o en la ausencia de autenticidad e integridad. Este *es* el mejor momento para poder iniciar un análisis personal y conjunto en donde pueda brindársele el beneficio de la duda a quellos aspectos de la vida interna y externa que hasta ese momento le han llevado o le han mantenido en inconformidad interna, deterioro afectivo y de personalidad.

El axioma metodológico, en la propuesta humanista-fenomenológica transfiere el problema espiritual o existencial a una voluntad de sentido y capacidad de potencialización e individuación con respeto a los propios significados y realidad, a la integridad y unicidad del individuo, con comprensión y amor genuinos, con expresiones de productividad, cuidado, respeto responsabilidad y conocimiento. Para Frankl no es solo la vivencia, el encuentro y el amor correspondientes a la capacidad de bienestar o placer; para que la vida tenga sentido, también es necesario el sufrimiento puesto que está cargado de valores de actitud, es decir, también tiene sentido. El más profundo de los sentidos es el renovar los significados que otorgan al individuo, la capacidad de sufrimiento y creación, la capacidad de realizar valores de actitud. Esto gira en torno a la actitud del enfermo hacia su enfermedad o malestar. Cohen al respecto afirma que la dignidad del hombre es el sufrimiento porque tiene la oportunidad de tomar decisiones sobre algo acaecido, y responder adecuadamente al sufrimiento sincero como un auténtico sentido de supervivencia. Un ejemplo de ello es la vivencia de la separatidad en las relaciones de objeto; la madre, la pareja o la muerte como simbolizaciones fuertemente connotadas, pueden ser fuentes de toda angustia, porque hay de por medio una consciencia de sí, una voluntad y un otro con otra voluntad de sentido. Sin embargo, los sentimientos creadores ante la vida y la muerte con todo y su significado de sufrimiento, son vidas conscientes en sí mismas puesto que la armonía humana entendida del hombre, busca responder y aún curar renovando sentidos.

El apoyo de la psicoterapéutica bajo estos constructos entonces, es opción para éste tipo de malestares humanos, ya que promueve un reaprendizaje que recrea representaciones positivas de autorreferencia, identidad, dignidad e integridad entre otros. El sufrimiento en unidad transforma, no obstante, es pila fecunda para la aceleración de la observación y objetivación del propio ser, ya que responsabiliza vidas que cobran consciencia en el reconocimiento de la esencia individual y de su ejercicio como identidad social. La expresión humana de los contenidos de vida, y de autoestima, son sólidos sentimientos de seguridad que fundamentan el antes sentido vacío y las dudas no percibidas. La recreación del amor propio como un sentido de autorreferencia, de seguridad positiva e independencia pues, principia en una propuesta pedagógica para los padres, maestros y psicólogos, y otra médica con énfasis preventivo. Específicamente Viktor E. Frankl y Nathaniel Branden plantean los sentidos de vida como principios de la preservación humana a través de los sentidos, las percepciones reales y sus significados. Hoy este es el trabajo de la psicología reconstructiva de la autoestima, la cual pretende reeducar, ejercitar y fortalecer la estructura y funciones básicas del yo en el hombre de este siglo a partir de su propio punto de equilibrio.

En los rubros del humanismo, la terapia centrada en el cliente, propuesta por Carl Rogers, es un trascendente ejemplo del cuidado y el respeto a la seguridad e integridad humanas; este tratamiento psicológico, que busca modificar la autopercepción desde la estructura del sí mismo, es el principio teórico más imporante, de lo que al papel del psicoterapéuta toca. Reorganizar el autoconcepto, conferir simbolización a las experiencias organísmicas y conscientización a las vivencias, ayudar en la asimilación y aceptación de ideas y experiencias con beneficio individual y social, colaborar con el individuo para su propia comprensión y admisión y lograr junto con él un comportamiento integral contínuo, es quehacer de importancia fundamental en el análisis. Aunque su aplicación es compleja, el identificar el proceso anímico y sus símbolos o representaciones propios al yo, así como las actitudes positivas o negativas recreadas el sí mismo según su inclinación desde la estructura del carácter, es definitivo para el tratamiento psicológico-afectivo. La repetición positiva es ejercicio terapéutico en análisis; convierte la vivencia nostálgica, la depresión, el sinsentido o la falta de significado, en círculos positivos para el yo. La resignificación de las representaciones a través de su mismidad y la retroalimentación del yo en la observación del sí mismo a través del espejo terapéutico, se convierte en una forma íntima de vida, donde el lenguaje practicado ininterrumpidamente, traduce la calidad de la vivencia en una afectividad independiente matizada en la adecuación, donde el yo queda entrenado para introyectar y reevaluar, y que ésto sea adecuada y justamente o inadecuada y erróneamente, depende en suma mediad de quién dirige a ese yo.

El terapéuta de la salud mental, para desempeñar efectivamente su trabajo, necesita tener tres habilidades básicas: tener aptitudes para establecer relaciones humanas, ser capaz de relacionarse constructivamente creando una atmósfera de seguridad y aceptación incondicional, y poder trasmitir perspectivas de esperanza y optimismo. Asimismo requiere las aptitudes para abordar problemas específicos como disfunciones sexuales, trastornos obsesivo-compulsivos o grave desintegración de la personalidad (escisión) entre otros. El terapeuta de la autoestima debe estar personalmente resuelto, es decir, aceptar y ser consciente de sí mismo, ser autoafirmativo, manejarse con integridad, autonomía y entusiasmo por la vida, dar a los conflictos un dominio de confort manifestándose competente; manejar los miedos irracionales y los traumas infantiles; reconociendo, aceptando e integrando siempre sus vivencias. Para ser eficaz, el terapeuta de la autoestima, necesita renovarse individualmente y actualizarse profesionalmente. Para tratar el vacío en lo que se refiere al sentido de valía, lo interiorizado en su yo padre o en su yo madre, debe permitirle identificar las sensaciones de insuficiencia o indignidad, buscando rescatar el sentimiento de competencia y valía personal con nuevos descubrimientos y con más conocimientos y aptitudes específicas, para consolidar procesos mentales exitosos correspondientes a las capacidades adquiridas.

Este psicólogo médico será honrado, "como el precursor de un humanismo del porvenir que nosotros presentimos y que habrá de atravesar por muchas cosas de las que nada supieron los humanismos anteriores, de un humanismo que con las fuerzas del inframundo, de lo inconsciente, del <<ello>> mantendrá unas relaciones más atrevidas, más libres y serenas, más maduras artísticamente de las que pudo mantener una humanidad como la actual, acosada por la angustia neurótica y por el odio nacido de ella. Freud ha opinado que el futuro juzgará probablemente que el significado del psicoanálisis como ciencia del inconsciente supera en mucho su valor como método terapéutico. Pero también como ciencia del inconsciente el psicoanálisis es método terapéutico, método terapéutico sobreindividual, método terapéutico de gran estilo. Tomen ustedes lo que ahora voy a decir como utopía propia de un fabulador literario; pero, en conjunto, no carece de sentido el pensamiento de que la liquidación de la gran angustia y del gran odio, su superación por el establecimiento de una relación irónico-artística y, sin embargo, no carente necesariamente de piedad, con lo inconsciente, pueda alguna vez ser considerado como el efecto terapéutico de esa ciencia para la humanidad. El saber psicoanalítico es algo que transforma el mundo. Con él ha venido al mundo una suspicacia serena, una sospecha desenmascaradora, que descubre los escondites y los manejos del alma. Esa sospecha, una vez despertada, no puede volver a desaparecer nunca del mundo. Se infiltra en la vida, socava la tosca ingenuidad de ésta, le quita el *pathos* de ignorancia, favorece su des-pathización, en la medida en que educa el gusto de understatement, como dicen los ingleses, para la expresión suave en vez de exagerada, para la cultura de la palabra normal, no hinchada, para la palabra que busca su fuerza en lo moderado...La modestia (*Bescheidenheit*) -no olviden ustedes que en alemán esa palabra viene de <<tener noticia>> (*Bescheid wissen*), no olviden que, en su origen, modestia tenía ese sentido, y que sólo a través de ese primer sentido adquirió el segundo, el de *moderatio*-, modestia nacida de un <<tener noticia>>; vamos a suponer que ése será el talante básico de un mundo de paz, de un mundo sereno y alegre. Acaso la ciencia del inconsciente esté llamada a contribuir a que ese mundo llegue. La mezcla que en dicha ciencia se da entre lo pionero y lo médico justifica esas esperanzas. En una ocasión Freud dijo que su teoría de los sueños era <<una parte de un nuevo continente científico>>, <<conquistado la mística y las creencias populares>>. En esa palabra, <<conquistado>>, están el espíritu y el sentido colonizadores de su investigación. <<Donde estaba el *ello*, allí debe llegar a estar el *yo*>>, ha dicho Freud epigramáticamente. Y él mismo firma que el trabajo psicoanalítico es una obra cultural, comparable a la desecación del Zuidersee. Y así, al final, los rasgos del venerable varón al que aquí estamos rindiendo homenaje se confunden con los rasgos de Fausto en su vejez, el cual aspira a <<alejar de la orilla el poderoso mar, a estrechar las fronteras de la húmeda vastedad>>...(Daría sitio así a muchos millones; si no seguros, sí en trabajo libre. Querría poder ver ese afanarse, estar con gente libre en suelo libre)... Ése es el pueblo de un porvenir liberado de la angustia y del odio, de un porvenir maduro para la paz". *48, pp. 249-254.*

La sensibilidad y humanidad como rasgos imperativos son por ello, urgentes en la visión de cualquier psicólogo. En la autoestima, las sensaciones de un paciente en la búsqueda de los valores, para los significados de vida, son el cuerpo existencial de éste. El ámbito íntimo no correctivo, la confianza, la apertura, el conocimiento vasto, la independencia afectiva y de pensamiento, son las bases un equilibrio terapéutico que no merme el equilibrio de los lineamientos de la vida individual sino al

contrario, ayude al equilibrio y consolidación del yo, las actitudes y los sentimientos intensamente sentidos como lo son los referidos al amor, las angustias, los temores, la violencia o la muerte. El estrés, la despersonalización, la violencia, el detrimento del medio ambiente, la guerra, el hambre, el conflicto, la impunidad, son desbordantes en todos los niveles de vida, y éstos, junto con la tecnología y los medios de comunicación, además de agudizar estos conflictos, han servido mucho para delinear el conocimiento sobre las necesidades básicas afectivas y cognoscitivas del hombre de hoy.

Es evidente que el terapeuta no puede ni debe pretender actuar directamente sobre la autoestima. No se puede ni sobre la propia ni sobre la de ninguna otra persona, puesto que ésta *es una consecuencia*, un producto de prácticas generadas internamente, tales como el vivir consciente o inconscientemente, con responsabilidad e integridad o con autoengaño e inconformidad. A las prácticas antecedentes de la autoestima conformada, es necesario darles nuevos significados, esto quiere decir, comprometer al yo en la iniciación de actitudes positivas con y a través del sí mismo, para que en consolidación integral, pueda ser fluído en su relación consigo mismo y con los otros, manteniendo un mismo tono afectivo, estimulado, creano y promovido creativamente.

El terapeuta requiere del uso de recursos positivos, manifestar congruencia en su comportamiento, ser sensible al dolor humano y ser promotor de una imagen de vida como estrategia individual. En principio, su condición debe colocarle en posibilidad de construír conjuntamente.

En el paciente, el aprendizaje dirigido de este modo, como el andar sobre los propios intereses, le da la capacidad de observar su comportamiento desde su perspectiva funcional y deja de analizarlo desde su timidez, agresividad excesiva, evitación, vergüenza o culpa sentidas en otros momentos. Si sus manifestaciones que en inicio, fueron estrategias positivas o de resolución, circunstancialmente, se convirtieron en actos fallidos de autoconservación dados los contenidos afectivos o los eventos acaecidos, hubo lugar para modificaciones en su estructura afectiva, manifestándose entonces como sentimientos de autocondena sin el sentido libre del que penden originalmente, y que ciertamente responden a necesidades de vida. El compromiso de la situación terapéutica en estos casos (que además son mayoritarios en una población estandar), es que el terapeuta colabore con su paciente para que éste aprenda a través de la aplicación de estas mismas energías y afectos sentidos como dolor, impotencia, frustración, incorformidad, confusión o duda a través del trabajo directo con el sí mismo reelaborandolas siempre en sentido constructivo; de esta forma, no sólo le ayuda a ahorrarse esfuerzos y ánimos desgastantes o excedidos, sino además le ahorra tiempo, pudiéndo incluso adelantar en años cronológicos, resolviendo sin caminar todo ese largo trecho o bien, entrenandose con nuevas actitudes para ello. Su tarea es devolver los significados, reeducar al yo para su ejercicio consigo mismo, reconstruír y otorgar vivacidad a las capacidades individuales, fortalecerlo y entrenarlo para que éste pueda admitir en modo definitivo sus equívocos y sus subjetividades, la naturaleza de sus actuaciones y asimismo su espontaneidad. Una relación humana de éste tipo, trata de identificar bajo qué condiciones puede el hombre llegar a ser él mismo en plenitud de facultades y desempeñarse como creador y fuente fundamental de su propia educación.

Lograr borrar sentimientos de ineficacia e ineficiencia, significa colaborar para que una persona desarrolle sus capacidades individuales, aprenda a tomar decisiones y persevere frente a las dificultades sin caer en el detrimento en la concepción del sí mismo. Este es el aspecto *de contenido* de una óptima guía en la psicoterapia de la afectividad. En cuanto al proceso, la terapia de la autoestima efectiva no debe confundirse, debe ser lo suficientemente amplia para abordar cuestiones relativas, antes que de sentido de competencia o suficiencia. Los sentimientos de valía, de respeto a sí mismo y de confianza básica en el yo que aseguren integración, recreación, amor, éxito y felicidad interna son los elementos a seguir. Este tipo de terapia es la que observa la variaciones reflejas del yo.

El psicoterapéuta de la salud mental encargado del tratamiento que se describe fenomenológico, trata con la espiritualidad del hombre, es decir, con la autovalía. El trabajo conjunto en éste sentido, alcanza la experiencia plena de la autoestima y recrea la personalidad desenvolviéndola a través de los significados de la existencia. Es claro que la observación analítica sobre la afectividad crea una referencia humanística. El lenguaje volitivo se convierte en significado significante para la vida y conformación del carácter. La crisis, la enfermedad, las defensas y los manejos inconscientes, son

manifestaciones reconstructivas de la experiencia vívida en el crecimiento del individuo y su autoestima. A través de la autoobservación y la evaluación de su vida, el individuo aprende un quehacer en adelante; en éste tratamiento que no es más que una guía, queda entrenado para, en forma independiente, evaluar y reorganizar los significados de su vida y funcionalidad interior y exterior. Desde su intimidad y para cada autoevaluación, no paralelizará ya su vivencia interna con las normas o las vivencias de otros, disminuyendo de esta manera, la posibilidad de ser candidato a la depresión o la autodestrucción como víctima de un sistema que margina la expresión y estandariza valores para la referencia de la espiritualidad. La sociedad y su cultura en este siglo, tiene rasgos y conceptos adquiridos poco digeridos y sin ninguna claridad; ésto provoca encierro y vicio. La posibilidad de que el individuo no se convierta en una víctima de estas congruencias, faltas de autenticidad o de integridades significa, para el trabajo con el sí mismo, un avance determinante, despejando en sentido contrario, los propios espacios de significado para la vivenciación integral.

Parece ser el momento de dejar de considerar a la neurosis o la distorsión en el comportamiento como una enfermedad que aqueja al individuo, para empezar a observarla como la posibilidad de vida que éste tiene que liberar, no a través de la lucha, sino en razón de un conocimiento y crecimiento consigo mismo. Es claro que la información académica y el conocimiento en su conjunto general, no suponen una maduración integral en el individuo y menos aún su comportamiento como tal; el autoconocimiento y el crecimiento interior son resultado de un autoescrutinio profundo, que tiene su propio tiempo y espacio, asimismo, de una integralidad referida enteramente a la capacidad intrínseca al individuo de ser fluído y armónico en sí mismo y en consecuencia con los demás.

Si es cierto que en cada relación interpersonal, el individuo crea y significa contenidos para el sí mismo y los ejerce hacia los otros, también es cierto que su falibilidad le otorga ese carácter de amplitud a su evolución. El médico no *cura* al paciente sino este último se cura a sí mismo con la dirección del primero quien funge como espejo. Este trabajo de orientación, crea un sí mismo diferenciado que observa un autoconcepto renovado más objetivo. Por ello, en el ámbito clínico, los modos, las palabras y la actuación, son los medios con los que el terapeuta puede colaborar para fomentar las diferentes expresiones de la autoestima positiva, factor nuclear de crecimiento.

Victor Ortiz ha dicho el sentimiento de nostalgia por lo perdido, que no es otra cosa que la referencia a algún evento que se vive deslindado espacialmente de la jurisdicción afectiva, mantiene un apego irracional a ese algo. Vivido como un tremendo drama en la propia vida, el lamentarse por lo perdido aún cuando todavía no se pierde, solamente puede resignificarse desde el propio individuo, y esto es desde el sí mismo vivenciado. Únicamente él puede sentir que tan útil ha sido su propia vida, saber si ha comprendido o no el sentido de la existencia. Nadie más que él, puede discernir sobre la vida propia. La enfermedad espiritual, la autoestima, el cáncer, el sida, son afecciones humanas que han permitido ennoblecer concepciones sobre la vivencia y dolor humanos, visiones sensibles, donde las frases de apoyo afectivo cobran importancia. La búsqueda en el área afectiva, el trabajo con la emotividad, el pensamiento, la autorreferencia y valía internas permiten, según teóricos fenomenológicos, la afirmación del yo, donde éste puede pasar de la creación de nuevas formas de vida, a actitudes de prevención interna, es decir, manifestar como condición de expresión, una cabal capacidad de la autopercepción, introyección y renovación de contenidos como autoescrutinio en una forma de autoayuda.

Es justamente para el trabajo de análisis, que el psicoterapéuta ha tenido como tarea, ver por la salud psíquica en este sentido; pero en este siglo, tiene un trabajo adicional: encuentro, duelo y confrontación en apoyo a casos vivenciales extremos (físicos y psicológicos). La atención y ayuda prestada a los enfermos en proceso de fallecimiento por edad, enfermedad, fases terminales (por ejemplo en casos de cáncer o sida), o el llamado "suicidio asistido" entre otros, deber velar por la tranquilidad emocional y la toma de decisión que cada persona esté en posibilidad de ejercer frente a su situación. Cuando en el sufrimiento hace ver la existencia como una última o máxima posibilidad de hallar un sentido, la posibilidad de proporcionar apoyo sobre la afectividad es a un mismo tiempo primer y último auxilio, puesto que bajo estas condiciones, afloran intensamente en la consciencia las dudas, el dolor y los significados de vida y muerte, que como dice V. Ortiz, bendicen la propia vida deciéndole "sí" a un destino inmodificable.

La "cura de almas" bajo estos principios, recuerda, que todavía hoy, entre la psicoterapia y el análisis existencial se sigue pisando una zona fronteriza; la forma médica o científica sigue moviendose en un terreno limítrofe, dado que sigue aprietada por infinidad de valores. Medular para el ofrecimiento ayuda en estas circunstancias, es importante no perder de vista que los postulados, teorizaciones y prácticas otorgados al unísono por la medicina, la filosofía y la religión, pueden colocarse fácilmente en le lugar como "el que deambula en la frontera de dos países". Ésta tiene que "ser consciente que desde los dos lados le están observando con desconfianza". Soportando el seguimiento de miradas recelosas; tendrá que optar por juzgar cada vez, más benignamente, relajándose al hacerlo. Esta cura de almas médica por tanto, "se encuentra entre dos reinos", en "territorio fronterizo"; por ello, "como tal, es tierra de nadie". "Y, sin embargo... ¡qué tierra prometida!". *27, pág. 329.*

Existen muchos tratamientos para la neurosis, los desórdenes del comportamiento y la psicosis, empero infinidad de elementos indican la propuesta de la psicología humanista y particularmente la logoterapia como los tratamientos específicos para éstos puesto que manejan técnicas de desreflexión que requieren los elementos de vida manejados por el individuo en sus símbolos y sinónimos existenciales. Aunque se constatara que las neurosis, y aún las psicosis, debieran interpretarse en el sentido de las distintas hipótesis psicodinámicas, seguirían estando indicadas a manera de tratamientos no específicos. No debe perderse de vista que una sintomatología, no siendo noógena por sí misma (relacionada con los significados de vida), puede prosperar en mayor grado si se propaga en un vacío existencial. En la orientación analítica, la creencia normalmente es que el tratamiento es inútil mientras no se esclarece la problemática del sentido de la vida, porque si ésta no se esclarece, la etiología permanece y regresan los síntomas. Este parece ser el carácter dimensional que contribuye a la rehumanización de la psicoterapia.

Finalmente y partiendo del principio psicoterapéutico del psicoanálisis sobre la dinámica del inconsciente y la psicología del yo, la psicología estructural, que no es otra que la descrita hasta ahora, se distingue por tener dinámica y economía en la interpretación; las unidades funcionales dentro del yo como las áreas no conflictivas o el enfoque intrasistémico, son las directrices de su análisis. La crisis y la enfermedad como lenguajes sobre la inadecuación vivida por el yo manifestadas a lo largo de la estructura del carácter, son atendidas partiendo de la observación del yo, el desarrollo del sí mismo y la autoestima hasta entonces llevados a cabo como forma de vida. Siendo una psicoterapia reeducativa de quehacer afectivo e individuación, postula la capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal, independencia, y organización, como expresiones de la integralidad sobre las funciones y representaciones recreadas en la afectividad. Éstas, consideradas como fenómenos nuevos en las necesidades de nuestra historia pero no siéndolo de la individualidad, se resignifican permenentemente a lo largo de la vida y recobran sentido a través de la terapia. Fenómenos éstos del sí mismo en potencialidad autonónoma, son transparencia de la confianza en el sí mismo, el autoconocimiento y la aptitud; son, se ha dicho, expresiones de autoestima. La potencialización de cualidades propias, los estados psicológicos, la armonía en el crecimiento, la renovación contínua, son mérito, influencia y riqueza intrínseca al yo. El autodistanciamiento o el aislamiento calibrado e intuitivo de los aspectos nocivos de la vida cotidiana por parte del yo en la intimidad es un ejercicio sostenido que transforma la estructura vital en actuación, es el que colabora también para alcanzar un porcentaje mayoritario de asertividad, integridad, identidad, autoaceptación y autoaprecio. El poder sentirse con esencia, convicción, el ser selectivo, espontáneo, crea la condición fundamental hacia el sí mismo y ante la vida como metodología para la vida. Lo que colabora con ello, son la suma de elementos traducidos del yo a su mismidad; en tanto *es* identidad, fortaleza espiritual, fuerza anímica, salud o enfermedad psicológica; sus desarrollos en la confianza básica o su distorsión o desintegración total forman parte respectivamente de la estructuración del sí mismo en la vida psicodinámica interna. El yo en su calidad independiente, es el canal básico del desempeño emocional y cognitivo; bajo esta condición, sin dificultad muestra su constitución interna y consolidación. La relación con la calidad de los amores recibidos o con la actitud de estima hacia el sí mismo y hacia los otros, es un lenguaje de triunfo, un planteamiento para la maduración interna con mediaciones afectivas e intrasistémicas donde el yo se perfila como entidad y lo transmite a los demás.

Referencia Bibliográfica de Conclusiones: 1. 7, pp. 70-71., 2. 48, pp. 249-254., 3. 27, pág. 329.

9.1 GLOSARIO Y TÉRMINOS SINÓNIMOS DE AUTOESTIMA:

Amor: (Psic. gen.), tiene muchos significados; el más importante es: afecto vivo. En sentido estricto, es imposible de definir, es decir, de sustituir por otro término, dado que el amor es una manera de ser y un sentimiento fundamental e irreductible del ser humano. El amor es la forma más profunda y más rica de relación entre seres humanos. En el amor, el otro es buscado por sí mismo, aceptado con todos sus defectos e imperfecciones. Uno se siente ligado al otro. El amor tiende hacia la unidad física y espiritual. Razón por la cual hay quien ve la unión sexual, en varios aspectos, el coronamiento y el símbolo del amor entre adultos. La sexualidad es, desde el punto de vista de la psicología del desarrollo, una condición *sine qua non* del amor humano; pero no por eso se la debe considerar como la única razón de ser del amor. El amor no adulto se busca a sí mismo; el niño pide signos de afecto, que interpreta como señales de estima hacia su propia persona. Pero el amor adulto, conservando indubitablemente este aspecto, no consiste solamente en recibir, sino también y principalmente en dar, es decir, en acordar al otro el lugar central.

Amor propio: Referido a la explicación del amor, es la capacidad que tiene un individuo para profesarse un afecto. En sentido extricto, una persona puede aumentar o disminuír el amor hacia sí misma, otorgando con ello, una cualidad a su vivencia personal. La autoestima es reflejo de éste amor. Concebido desde el yo en la estructura del sí mismo vivenciado, perfila la estructura del carácter en la personalidad.

Auto: Forma prefijada del gr. αυΤτος "mismo". No se indica especialmente el origen de voces de creación reciente formadas mediante la unión de este prefijo con palabras conocidas, tales como autobiografía, autobombo, autocopista, autogiro, autointoxicación, automotor, autorretrato, autosugestión. Más recientemente aún, auto- se ha empleado como forma prefijada de la palabra automóvil (autocamión, autotransporte, etc.). Para otras acepciones de auto V. ACA: Cp.. autología (aut.), compuesto de Taútó "lo mismo", contracción de αυΤο y ΓοΥος discurso; tautológico.

Autoestima: La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: *la eficacia personal*. El otro es la sensación de considerarse merecedor de amor y felicidad: *el respeto a uno mismo*. Esto no quiere decir que una persona con autoestima alta piense conscientemente con referencia a estos componentes, sino sólo en el sentido relacionado a lo vívido de ella, a *la experiencia de la autoestima*. La *eficacia personal* significa confianza en el funcionamiento de la propia mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los propios intereses y necesidades; en creer en el sí mismo; en la confianza en el sí mismo. El *respeto a uno mismo* significa el reafirmarse en torno a la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los propios pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. La eficacia personal y el respeto a uno mismo son un pilar doble de una autoestima saludable; si falta uno de ellos, la autoestima se deteriora. Dado su carácter fundamental, ambas son características determinantes del término. No tienen un significado derivado o secundario de la autoestima sino que son su esencia. La experiencia de la eficacia personal genera un sentimiento de control sobre la vida del uno mismo que se asocia con un bienestar psicológico, el sentimiento de estar en el centro vital de la propia existencia frente a ser un espectador pasivo y víctima de los acontecimientos. La experiencia del respeto a sí mismo hace posible una benévola sensación no neurótica de comunicación con otras personas, es una asociación de independencia y de respeto mutuo que contrasta, por un lado, con el alejamiento alienante de la especie humana y, por el otro, con la inconsciente fusión en una tribu. Una persona concreta tendrá fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima, como también los tendrá en todos sus estados psicológicos. Siempre debe pensarse en relación al término medio de autoestima de esa persona. Cuando se hable incluso, en algunas ocasiones, de autoestima como una convicción acerca del uno mismo, será más apropiado hablar de una disposición a experimentar al uno mismo de una forma particular. Resumiendo con una definición formal, se puede decir que: *la autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la*

felicidad. Es importante observar que esta definición no especifica las influencias del entorno durante la infancia que favorecen una autoestima saludable (la seguridad física, la alimentación, etc.) ni los generadores internos posteriores (la práctica de vivir conscientemente, con aceptación del uno mismo, con responsabilidad personal, etc.); ni las consecuencias emocionales o de comportamiento (la compasión, el deseo de ser responsable, de estar abierto a nuevas experiencias, y similares). *Meramente identifica en qué consiste y qué es lo que concierne a una autoevaluación.*

Sería insensato rechazar definiciones como una 'mera cuestión semántica' o el interés por la exactitud como pedantería. Una definición precisa tiene el valor de permitir distinguir un aspecto particular de la realidad de todos los demás para poder pensar sobre él y poder trabajarlo con claridad y enfoque. Si se quiere saber de qué depende la autoestima, cómo desarrollarla en los hijos, apoyarla en las escuelas, animarla en organizaciones, reforzarla en psicoterapia o desarrollarla en el sí mismo, se tiene que saber exactamente cuáles son los propios objetivos. *Es improbable que se alcance un objetivo que no se puede ver. Si la idea que se tiene sobre autoestima es vaga, los medios que se adopten reflejarán ésta imprecisión.*

Las definiciones son contextuales; están en relación con un nivel dado de conocimiento; a medida que el conocimiento aumenta, las definiciones tienden a ser más precisas. Así pues, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor en el sentido ya indicado. Tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida; equivocado, no acerca de este u otro tema, sino *equivocado como persona.* Tener una autoestima mediana es fluctuar entre sentirse apropiado e inapropiado, acertado o equivocado como persona; y manifestar estas inconsistencias en la conducta, algunas veces actuando prudentemente, algunas veces actuando de manera insensata, reforzando con ello la incertidumbre acerca de cómo es el uno mismo en el propio fuero interno.

La necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos intrínsecos a la especie humana. El primer hecho es que ésta depende, para sobrevivir y para dominar con éxito el entorno, del uso apropiado de la consciencia; la vida y bienestar dependen de esa habilidad para pensar. El segundo hecho es que el uso apropiado de la consciencia no es automático, no está 'instalado' de forma natural. En la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección y, por tanto, de responsabilidad personal. Como cada una de las especies con capacidad de consciencia, para poder sobrevivir y tener bienestar, depende de la orientación de la propia forma distintiva de consciencia, la forma singularmente humana, la facultad conceptual personal, la facultad de abstracción, generalización e integración: la propia mente. Es decir, el problema y el desafío radica en que no se está programado para pensar automáticamente, aunque pensar sea algo necesario para llevar una existencia con éxito. Esto tiene que ver con *el poder de elección*: -el hombre es la única especie que puede formular una visión de qué valores merece la pena seguir y entonces seguir los opuestos.

La mente no guía automáticamente con una mejor y más racional comprensión comunicativa y racional, incluso cuando tal comprensión fuese beneficiosa. El ser humano no empieza a pensar 'instintivamente' sólo por el hecho de no pensar, en una situación dada, sería peligroso. La consciencia no se expande 'reflexivamente' frente a lo nuevo y lo desconocido; algunas veces se contrae. *La naturaleza dio al hombre una responsabilidad extraordinaria: la opción de volver el reflector de la consciencia más brillante o más oscuro.* Es la opción de buscar el conocimiento o de no preocuparse en buscarlo o, también, de evitarlo de forma activa. La opción de pensar o de no pensar. Esta es la raíz de la libertad y responsabilidad personales. El hombre puede decidir que el curso de una acción dada es racional, moral e inteligente y después suspender la consciencia y proceder a hacer algo diferente; es capaz de dirigir su comportamiento y preguntarse si es coherente en relación con su conocimiento, convicciones e ideales y también tiene la capacidad de evitar esa pregunta. La opción de pensar o no pensar. La voluntad libre está relacionada con la elección que haga acerca de la actuación de su consciencia en cualquier situación dada: enfocarla con la meta de ampliar la consciencia o no enfocarla con el objetivo de evitar la consciencia. Las elecciones que haga relacionadas con el funcionamiento de la consciencia tienen grandes ramificaciones en su vida en general y en su autoestima en particular.

Por lo que respecta a la educación, una de las raíces de la eficacia personal es que el contorno doméstico sea suficientemente sano, racional y predecible; que permita creer que la comprensión es *posible* y que pensar no es fútil. En cuanto a las acciones individuales se refiere, una de sus raíces es *la voluntad de la eficacia por sí misma*, el rechazo de rendirse a la indefensión, la persistencia en el intento de entender incluso frente a las dificultades. La distinción entre confiar en los procesos personales y confiar en algún área particular de conocimiento es de suma importancia virtualmente en cada esfera del esfuerzo. En un mundo en que la totalidad del conocimiento humano se duplica cada diez años, la seguridad interior sólo puede consistir en la capacidad personal de aprender.

Así como la eficacia personal entraña la expectativa del éxito como algo natural, el respeto al uno mismo entraña la expectativa de la amistad, el amor y la felicidad como algo natural, como resultado de quien se es y de lo que se lleva a cabo. (Se pueden aislar los dos componentes de forma conceptual, en consideración a un análisis más exhaustivo, pero en la realidad de la experiencia cotidiana coinciden y se involucran el uno en el otro). El respeto al uno mismo es la convicción de la valía personal. No es la ilusión de que se es 'perfecto' o superior a los demás. No es ni comparativo ni competitivo. Es la convicción de que vale la pena actuar para apoyar, proteger y alimentar la propia vida y bienestar; de que se es naturalmente bueno y merecedor del respeto de los demás; y, por último, de que es importante trabajar por la propia felicidad y realización personal. La preocupación por lo bueno o malo no es solamente el producto de un condicionamiento social. La preocupación moral o ética surge naturalmente desde los primeros momentos del desarrollo. La necesidad del respeto al uno mismo es básica e ineludible. Además, y es esencial para la comprensión de la autoestima, nadie puede estar exento del ámbito de los valores y de los juicios de valor. Para la realización óptima de las propias posibilidades, es necesario confiar en el sí mismo, y muy importante la autoadmiración; *y la confianza y la admiración necesitan estar asentadas en la realidad y no ser producto de la fantasía y de la desilusión personal.*

Finalmente es importante distinguir el orgullo de la autoestima, siendo el primero un tipo singular de placer. El orgullo es la recompensa emocional del logro. No es un vicio que se deba vencer, sino un valor a alcanzarse. Si la autoestima atañe a la experiencia de una competencia y valor fundamentales, el *orgullo* atañe al placer obtenido de forma explícita y consciente como resultado de las propias acciones y logros. La autoestima contempla lo que necesita hacerse y dice "puedo hacerlo". El orgullo contempla lo que ha conseguido y dice "lo hice". *(Tomado y resumido del capítulo '-El significado de la autoestima-' del libro: "Los Seis Pilares de la Autoestima" de Nathaniel Branden, pp. 45-61).*

Autoimagen: Es la imagen que una persona edifica de sí misma. Ésta, según los pilares psicológicos, se constituye durante la primera etapa de crecimiento; está asociada a las experiencias primitivas, frustraciones y satisfacciones infantiles. La autoimagen es la representación que tiene el yo de sí mismo y tiene fuertes cargas afectivas, dando significados distintos a objetos únicos. Posteriormente, en virtud del mecanismo de la proyección, la autopercepción o autoimagen actúa como un prisma definitivo de la estructura interna al individuo. Ésta tiene fluctuaciones según las tendencias de percepción, la apertura a experiencias novedosas y a las características esenciales de la imagen conservada en el yo interior.

(Self-Love): s. Amor o Afección de un individuo hacia sí mismo o a todo lo que parece una parte central de su **sí mismo**. Puede ser amor por el propio cuerpo (narcisismo) o por la propia personalidad. Egocentrismo, egoísmo y egotismo son todas formas que aunque referidas a la autoestima, no coinciden con ella.

Campo de la conciencia: Lo que está actualmente en la consciencia de un sujeto o puede ser evocado a voluntad por un sujeto normal. Se opone, pues, a lo inconsciente y a lo subconsciente.

Campo psicológico: Noción introducida en psicología por Kurt Lewis. A semejanza de lo que ocurre en el campo físico, por lo menos para la física clásica, los fenómenos psicológicos interactúan dentro de cierta unidad espacio-temporal, lo que permite estudiarlos como fuerzas y vectores de intensidad variable actuando dentro de un mismo campo.

Capacidad: Es una aptitud para realizar alguna actividad. Algunas de las capacidades individuales del intelecto y motrices han sido medidas mediante el empleo de los test. Sin embargo, no se reconoce ésta capacidad a los llamados débiles mentales y a los alienados, quienes son declarados incapaces. Dentro de las capacidades humanas, hay dos tipos, las primarias y las secundarias. Las primeras no necesariamente dependen de la percepción del sujeto, es decir, son objetivas, innatas a éste, y las segundas, dependen de las primarias y son subjetivas, esto es, preceden a la significación otorgada a los eventos desde la propia percepción y aquella matizada por el aprendizaje.

Carácter: Conjunto de rasgos notables que constituyen la personalidad. No es una entidad invariable, sino que se modifica bajo la influencia de las relaciones con los demás. Se aprecia el carácter en virtud de una norma moral; se dice de una persona que tiene "buen" o "mal" carácter, según predominen las cualidades o los defectos. En los niños, el carácter evoluciona naturalmente a medida que se desarrollan y según ciertas leyes, en correlación con los diferentes estados de consciencia que los mismos atraviesan en el curso de su formación. El niño no progresaría mentalmente, si el carácter estuviera fijado de una vez para siempre. Su carácter se forma según un ritmo paralelo al de su crecimiento y al de sus nuevas relaciones con un mundo que es para él un perpetuo cambio (contra el cual se defiende). A medida que avanza en edad, el niño puede adoptar una actitud personal con un mayor conocimiento de las causas (modificar su carácter), aunque esta capacidad esté limitada por las particularidades de su constitución, especialmente de su temperamento.

La formación del carácter está considerada en la época actual, por todas las nuevas escuelas de pedagogía y psicología como la tarea más importante de la educación.

Conciencia: Noción primordial de la filosofía moderna y en la psicología. Es imposible dar una definición estricta de la misma; es decir: tener conocimiento de, comprender, es insuficiente. El mejor método para definir las diversas acepciones en las que se emplea el término conciencia, es partir, en cada caso, del término considerado como contrario.

a) El término conciencia expresa frecuentemente una diferencia fundamental entre los seres vivientes (hombre, animal) y los objetos inanimados. Se le niega a las cosas (piedras, nubes) y se le atribuye a los seres humanos, en algunos casos también a los animales. Esta concepción, que deja de hecho de lado el reino vegetal, es característica de ciertas tendencias de la psicología científica occidental (muy distinta es la mentalidad de los niños y de los pueblos llamados primitivos, lo mismo que ciertas filosofías monistas de India y Europa).

b) Un sentido más restringido se desprende cuando se oponen los actos conscientes a los automatismos. Conciencia quiere decir entonces: darse cuenta de algo a lo que no prestaba atención, ver solamente después que algo ha ocurrido, por ejemplo, cuando uno se sorprende de haber realizado un acto sin haberse dado cuenta.

c) El tercer sentido aparece cuando comparamos nuestro depósito de conocimientos y de experiencias con lo poco que usamos realmente en un momento determinado. La conciencia designa entonces aquello que existe en potencia, de lo que disponemos en principio, per que no es realizado, que no está presente en la situación actual.

d) La doctrina psicoanalista admite una acepción que no coincide con ninguna de las precedentes. A la conciencia se oponen entonces el inconsciente, formado por tendencias e instintos o pulsiones primitivos no admitidos por la parte consciente de la personalidad o que han sido reprimidos del campo de la conciencia debido a que son penosos o nocivos. En este sentido, inconsciente es lo que no es accesible a la conciencia, pero puede manifestarse de diferentes modos. La conciencia, en esta cuarta acepción, comprende lo que está actualmente presente, lo que está disponible y también el preconsciente.

e) En una quinta acepción, conciencia se emplea en el sentido de: reflexión, examen lúcido. Se habla, por ejemplo, de un hombre de conciencia viva, de elección consciente.

Una cuestión muy importante en psicología es saber en qué medida y cómo los datos de la conciencia pueden servir de punto de partida a la edificación de una verdadera ciencia de la vida psíquica.

En la filosofía moderna, la conciencia se ha convertido en una noción fundamental. Si bien el término fue usado primeramente por Ch. Wolff, el pensamiento moderno desde Descartes, apartándose de la filosofía antigua y medieval, coloca la base del *cogito* en la certidumbre de la conciencia del yo. De aquí surge la distinción moderna entre sujeto y objeto. El pensamiento moderno se ha convertido, de alguna manera, en filosofía de la conciencia. Esta concentración en el sujeto y en la conciencia es aún más marcada en Kant y en las doctrinas inspiradas en él.

Conciencia de sí: Sentimiento de sí mismo; sentimiento de existir en cuanto ser pensante y activo; sentimiento del propio valor y dignidad. Este último sentido se encuentra en el epíteto "consciente de sí", que en ciertos idiomas equivale a: consciente del propio valor, seguro de sí.

La conciencia de sí supone una distancia entre dos aspectos de la personalidad global: entre el hombre en cuanto se percibe, se experimenta, se aprehende a sí mismo, y el hombre como objeto de dicha percepción, etc. Semejante disociación y, por tanto, la conciencia de sí parecen algo privativo del hombre; en cambio, el "sentimiento de sí" puede observarse eventualmente en algunos animales.

Al reconocerse el hombre como personalidad, adquiere consciencia de su capacidad para adoptar decisiones independientes, y sobre esa base contraer relaciones concientes con las personas y la naturaleza, y aceptar la responsabilidad por las resoluciones y acciones llevadas a cabo. La autoconsciencia, es uno de los escalones de la consciencia en el hombre. En la formación de ésta desempeña un papel decisivo la actividad transformadora del hombre, en el curso de la cual va analizando sistemáticamente la naturaleza que observa (el medio natural en que vive) en cosas y fenómenos aislados, separa las cosas necesarias que le son útiles, de las cosas innecesarias, perjudiciales, concibe los nexos causales entre las cosas y los fenómenos. Para diferenciarse del mundo fue necesario dominarlo, utilizar en forma conciente, algunos procesos sujetos a leyes de la naturaleza para sus propios objetivos; superar la dependencia directa respecto de la naturaleza.

Nota importante: Con fines de acentuar y respetar la connotación que a los escritos filosóficos y psicológicos han venido dando los autores pioneros, pilares y contemporáneos de las grandes escuelas enfocadas al estudio del hombre, es que los términos: consciencia / conciencia, se mantienen según su origen.

Compromiso del Yo: (ego involvement): Relación en la que una tarea o situación es considerada importante para el Yo. Acción para mantener (o apartar) la situación o para realizar una tarea, movilizada o aumentada.

Cualidad: Desde la perspectiva psicológica, es la capacidad humana para diferenciar y matizar subjetivamente las experiencias. Es una forma única o método de observación que, desde los diferentes estados de consciencia, un individuo llega a sentir, dar significado, conocerse y reflejarse a los otros. Es la capacidad para la comprensión e integración de los eventos. La cualidad, es también considerada un comportamiento espontáneo e innato, susceptible de modificaciones en el hombre. El aprendizaje influye en el comportamiento puesto que responde a la aprehensión directa de elementos organizados espontáneamente en un conjunto vivencial determinado. Común a todos los individuos, la adaptación y el logro de fines determinados, hablan de ésta capacidad. La autovaloración por ejemplo, es una cualidad en la vivencia.

Desintegración: Estado en el cual, tras un desarrollo excesivo o insuficiente de una determinada función orgánica o psíquica, se instaura una nueva relación de fuerzas, frecuentemente en detrimento de la eficacia. En psiquiatría, se entiende por desintegración la ruptura de la cohesión armoniosa del entendimiento, de la sensibilidad y de los instintos. Se manifiesta en las emociones violentas y en los trastornos mentales. En el hombre normal, tras las transformaciones internas, por ej. de la pubertad o motivadas por hechos graves, puede aparecer cierta desintegración temporaria, seguida, por regla

general, de una nueva integración. En casos de madurez intelectual, la integración se realiza a un nivel superior; en casos de deficiencia o involución, a nivel inferior. En psicología analítica, la noción de integración reviste una gran importancia.

Despersonalización: Alteración del sentimiento del "yo". El sentimiento normal de la conciencia de que es el yo del sujeto el que dirige sus pensamientos, su voluntad y su actividad, deja lugar a la impresión de que todo se desarrolla automáticamente o es guiado desde el exterior. El sentimiento de ser diferente y de vivir los acontecimientos de otra manera o la pérdida del sentido de la realidad puede igualmente entrañar la incapacidad de situar la propia persona en relación con el mundo exterior. La despersonalización se manifiesta en numerosas enfermedades mentales, de la manera más marcada en la esquizofrenia y en un grado inferior en ciertas neurosis.

Emotividad: Disposición de experimentar emociones en general; o de expresar las emociones de manera muy intensa; o particular disposición para emocionarse. En el primer sentido se habla de emotividad del ser humano en relación a la máquina; en el segundo sentido, de la emotividad del niño en relación al adulto; en el tercer sentido, de emotividad como rasgo del carácter que distingue al tipo emotivo del no emotivo (tipología de Heymans).

Empatía o Endopatía: El término ha sido usado, tanto en psicología como en filosofía, para indicar la co-presencia del otro o de una situación ajena en la conciencia a través de una comprensión afectiva. Por la empatía, nos introducimos en la vivencia del otro para experimentarla y vivirla como él la experimenta y vive. De gran importancia en la filosofía de Dilthey, el término traduce el vocablo alemán *Einfühlung* y equivale, en cuanto a su significado, a la simpatía o comprensión simpática de Max Scheler.

Estimación: (istimación 1315, Bhisp. LVIII, 90; Apal. 147 b, 489d; nebr.); estima (Apal. 177 b, 467; Nebr). Estimable; estimabilidad. Estimador. Estimativa. Estimatorio. Desestimar. Inestimable; inestimabilidad; inestimado. Existimar, tomado de existimaré, íd; existimación; existimativo.

1. Vco. asmatu (vizc., guip., nav.) "inventar", en vizc. también "percibir olores" y en sul. -prévoir, flairer-; y de aquí asmo en los mismos dialectos invención, pretensión, ardid, barrunto, instinto, propósito, proyecto, mientras que asmu es también "pensament" y -talent, esprit, ingéniosité- en todos los dialectos, incluidos los tres de Francia.

Estimar: Tomado del lat. aestimare "estimar", "evaluar", "apreciar, reconocer el mérito", "juzgar". 1ª doc.:h. 1400, glos. de toledo (=lat. aestimare); también en Apal. 40 d, 90 d; Nebr. -estimar: tassar, apreciar-. Deriv. De un derivado vulgar *Adaestimare, de igual significado que el primitivo, procede del antiguo aesmar 1. (F. Fuzgo), normalmente asmar (Cid, muy corriente hasta principios S. XV, y después vivo en el habla rústica de las comedias del siglo XVI, otros representantes romances en REW 139; osmar se halla a veces en el mismo sentido, a consecuencia de una confusión de nuestro vocablo con osmar "oler", pues se trata propiamente de una variante de husmear; asmadero; asmadura; asmamiento; asmoso.

Existencialismo: Corriente filosófica que considera la existencia concreta del hombre como el verdadero objeto de toda filosofía, como lo hace la filosofía existencial alemana (Heidegger, Jaspers, ver *Filosofía existencial*). Son, sin embargo, principales representantes de esta tendencia los filósofos franceses Sartre, Merleau-Ponty y Gabriel Marcel. Contrariamente a Heidegger, los dos primeros no objetan que se les llame existencialistas. El existencialismo ha renovado la reflexión sobre el ser humano y el sentido de su existencia, no partiendo a priori de la razón ni de la ciencia sino de la existencia en sus manifestaciones concretas. Una de las características del hombre, según Sartre, está en que no es un ser fijado de antemano, sino que se construye a medida que existe; el hombre se crea a sí mismo realizando sus posibilidades. En el análisis de la conciencia, Sartre se alínea en la tradición clásica que parte de Descartes, pero rompe al mismo tiempo con ella poniendo de manifiesto los aspectos negativos de la conciencia. Ante el dilema "libertad o determinismo", opta por la primera: el hombre está condenado a ser libre y esta libertad es absoluta. Existir consiste en elegir en situaciones concretas. El hombre se elige y elige sus posibilidades, incluso su nacimiento, en la

medida en que adopta una posición al respecto. El reverso de esta libertad absoluta es la responsabilidad, respecto de lo que se es y del mundo. En tanto que Sartre es resueltamente ateo -el ser no tiene razón ni causa, y es pura contingencia-, Marcel y otros existencialistas encuentran un fundamento positivo en el pensamiento cristiano. Marcel destaca el misterio, como tema de la doctrina del ser, en oposición al problema, como tema de la ciencia.

Expresión: Manifestación exterior de un estado interno, en particular, de una manera de ser del psiquismo. La expresión es de importancia fundamental en la comunicación entre los seres vivos. En los animales, la expresión es espontánea y, por lo general, también en el hombre. Sin embargo, el hombre puede manejar su expresión, es decir, reprimir ciertas expresiones o provocar intencionalmente otras. Sobre esta facultad reposa la regulación cultural del poder expresivo del hombre. El control social de la expresión implica también, con frecuencia, una regulación de disposiciones afectivas. El manejo y la cultura de la expresión pueden tener -en el arte teatral y en la danza- un valor estético.

Extensión del Yo: Existencialismo (existentialism): s. Doctrina literaria y filosófica, y la escuela de psicología filosófica basada en ella. Sostiene que la existencia es incorregiblemente mala y que el único bien humano es una lucha amarga y desesperanzada; pero resuelta. La psicología tiende fuertemente al voluntarismo. Dist. de psicología existencial. 1) véase psicología, divisiones y escuelas II, III, V.

Filosofía existencial: Corriente filosófica que atribuye a la existencia del hombre una significación particular para la reflexión filosófica. El existencialismo es una forma particular de la misma. Se olvida a veces esta distinción, sin razón, Heidegger, que es un sostenedor de la filosofía existencial, no quiere ser contado entre los existencialistas. En Alemania esta doctrina apareció con Jaspers y Heidegger, en la década de 1920, inspirada en Kierkegaard que, más religioso que filósofo se levantó contra el sistema de Hegel y contra el cristianismo tradicional; y por Nietzsche, otra figura solitaria del siglo XX. Esta doctrina combate el positivismo y el racionalismo y repiensa la ontología y la metafísica. Niega a la lógica la prioridad sobre la metafísica y relega a un segundo plano la relación sujeto-objeto, primordial desde Descartes en la teoría del conocimiento, dando preferencia a la relación fundamental entre la existencia humana en general y el mundo. El conocimiento y la ciencia surgen de esta relación original y se apoya en ella. Para Heidegger, el análisis de la existencia humana en la finitud y el temor, tonalidad efectiva fundamental, sirve de apoyo al problema del ser en general. Para Jaspers, lo que interesa en primer lugar en la significación de lo existencial vivido en relación con la conciencia de la trascendencia. Evita todo dogmatismo que entrañe una nueva rigidez. La existencia humana, emparentada en él con el concepto religioso de alma, está abierta a todas las posibilidades de la experiencia en la vida, especialmente con las situaciones marginales en la cultura y el arte, a las que acoge con cifra o símbolo, como dirigidas a lo trascendente, ya que en ella jamás halla el hombre reposo y certidumbre definitivos y capta así el sentido profundo de la vida, del mundo y de la historia.

Fracaso del Yo: (ego failure): (psicoanál.). Fracaso para mantener los impulsos del Ello en equilibrio normal con las restricciones e imperativos del Super Yo y las exigencias de la realidad.

Frustración: (del lat. *frustrari*, retener la parte debida). En general, sentimiento de decepción experimentado por quien no puede lograr su fin. Va acompañado frecuentemente por un sentimiento de impotencia, motivado por la imposibilidad de sortear los obstáculos; ellos se traducen en apatía, en indiferencia. Por otra parte, existe una relación evidente entre frustración y agresión: el obstáculo -hombre o cosa- que impide la relación del fin se convierte en objeto de irritación, de cólera.

Funcional: Término de la psicología y la pedagogía que designa la tendencia a tratar las funciones psíquicas y su desarrollo bajo el ángulo de su significación para la vida en su conjunto. Por educación funcional se entiende aquella que se apoya en las necesidades del niño para estimular su actividad.

Humanismo: Término con diferentes acepciones, pero que designa, en general, un interés práctico por el ser humano y por la humanidad en conjunto. Esta tendencia se funda en la consideración que

el hombre es esencialmente un ser "operante" y no solamente "pensante", y que el conocimiento, por consiguiente, debe orientar su atención hacia la solución de los problemas que tocan de lleno al ser humano y a la humanidad. Esta tendencia se desarrolló -sin llevar aún ese nombre- sobre la base de antecedentes muy lejanos (entre otros en la época del renacimiento llamado carolingio) especialmente en los siglos XIV y XV, donde apareció como una reacción antiescolástica, pues esta tendencia -según decían los humanistas- se preocupaba sólo de abstracciones, como Dios, la religión, etc. El término humanismo fue utilizado por primera vez en pedagogía en el siglo XIX (J. F. Niethammer, 1808), por oposición a realismo, en lo que hace a la formación en liceos y colegios. Poco después fue elegido por la ciencia histórica que bautizó así el movimiento literario -glorificación de Grecia y Roma antiguas-, que anuncia y prepara el Renacimiento, refiriéndolo particularmente a los humanistas (italianos), es decir a los representantes y prosélitos de los *studia humanitatis*. En un período posterior, el sentido histórico-filosófico se amplió aún más y sirvió para designar movimientos análogos de otras épocas, por ej. el del siglo de las Luces o del neo-clasicismo (neo-humanismo). Ya en el siglo XX se suman otras significaciones. Se habla frecuentemente de un "tercer humanismo" - tras el del Renacimiento y el neohumanismo- o, en Alemania, de helenismo, para hacer resaltar las diferencias del humanismo de los siglos XVIII y XIX (de Winkelmann a Nietzsche), en los que se adhiere a la paideia griega y no al humanismo romano. En filosofía, humanismo designa de manera general toda concepción que toma al hombre como medida de todas las cosas (idea que se halla en Protágoras) y como único objeto de toda reflexión destinada a la formación del conocimiento. Es aquí donde se apoya, en gran medida, la corriente vitalista que hoy se autodenomina humanismo.

Ideal del Yo narcisista: (psicoanál.), narcissistrc. ego ideal: Amor hacia la imagen de la propia perfección y omnipotencia, formada en la niñez. Puesto que no es realista, la persona sana la desecha gradualmente.

Instintos del Yo: (ego instintic): (psicoanál.): Todos los impulsos que sirven a la autoconservación del individuo. Cont. de líbido (o instintos del Ello). Dist. de la dicotomía instinto de vida e instinto de muerte.

Inconsciente: Término que ha expresado en primer lugar la negación de la conciencia. Comprende aquello que no se recuerda, o cae fuera de propósito, o no se nota, lo que ha llegado a ser mecánico y, por tanto, ya no se efectúa conscientemente, y, finalmente, todo lo que, no estando actualmente presente en la conciencia, con todo es susceptible de ser representado. Esta definición está, pues, delimitada negativamente en relación a los límites y a los grados y posibilidades de la conciencia; y está ligada a la concepción, difundida después de Descartes y que ha dominado la reflexión filosófica y psicológica desde entonces, según la cual la esencia del psiquismo reside en la conciencia. La aparición de la psicología de los instintos y de lo profundo (Nietzsche, Freud) ha producido un vuelco y ha producido una valoración positiva del inconsciente, acordándole la primacía en la realidad psíquica y considerando a la conciencia como secundaria.

Numerosos procesos tienen lugar en nosotros al margen de la conciencia. Hasta los procesos adquiridos (caminar, andar en bicicleta, patinar) se realizan, al fin de cuentas, automáticamente. Aunque no puedan ser demostrados, hay que presumir la existencia de procesos mentales inconscientes para poder explicar distintos fenómenos psíquicos. Jung supone la existencia de un inconsciente colectivo, constituido por ciertos esquemas de reacciones que nos obligarían a desempeñar un papel dado como el de niño, de padre, de madre, de héroe, de santo, etc., y que decidirían a priori nuestra conducta respecto de nuestros semejantes. No se trata aquí de pensamientos inconscientes, sino más bien de fuerzas "instintivas" que guían nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros actos en general por carriles definidos. Las mitologías o las leyendas serían versiones poéticas de estos esquemas de reacción, bautizados por Jung como arquetipos. Además del inconsciente colectivo, común a todos los hombres, que no todos admiten, la psicología profunda postula un inconsciente personal. Para salvaguardar el sentimiento de nuestro valor personal o proteger la carga afectiva de nuestros instintos, hay ciertos pensamientos, tendencias y situaciones penosas que quisiéramos olvidar, en términos psicoanalíticos "reprimir". Las tendencias reprobadoras por la moral y los ideales rechazados por las necesidades de la vida práctica serían reprimidos, pero suscitarían desde el inconsciente sentimientos de insatisfacción y conducirían nuestros actos y nuestra mente por caminos que frecuentemente no tendrían nada de racionales.

Sobre todo en los estados nerviosos y en la enfermedades mentales, el inconsciente perturbaría nuestra vida psíquica. Hay modos de penetrar y explorar el inconsciente. La introspección y el análisis de los sueños, por ejemplo. Freud ve en los lapsus los errores, las promesas olvidadas -tan frecuentes en nuestra vida cotidiana- la influencia del inconsciente. El inconsciente también tiene importancia metafísica, por ej. en las concepciones de Schopenhauer, Nietzsche y De. Von Hartmann, quien sostiene que todo el cosmos -comprendidas la naturaleza y la vida- debe su existencia a una fuerza aguda inexorable, de la cual ni los hombres ni ella misma tienen consciencia.

Instinto: Disposición innata para comportarse de una determinada manera en ciertas circunstancias. Los instintos se distinguen por los siguientes caracteres: a) son típicos de una especie y no de un individuo; b) innatos y no adquiridos por experiencia o imitación de otros; c) especializados; d) ininteligibles para el animal que los ejecuta y no conoce el fin de sus actos. Como resulta de esta descripción, se los encuentra, sobre todo, en los animales. La cuestión de saber si existen instintos también en el hombre ha motivado diferentes opiniones. La psicología contemporánea se inclina cada día más a contestar negativamente. Además, no todo el comportamiento animal está fundado en el instinto, sobre todo en los animales superiores, en los que se puede descubrir muy claramente la influencia de la experiencia individual; por otra parte, no faltan investigadores que atribuyan a algunos animales cierto tipo de inteligencia y juicio. En psicoanálisis, "instinto" se usa frecuentemente en castellano (instinto de vida, instinto de muerte) como traducción o equivalente del término freudiano *Trieb*, que se traduce más acertadamente por pulsión.

Integración: Producir una unidad entre partes que se relacionan entre sí. Puesto que en el hombre hay muchas veces impulsos e inclinaciones opuestos, se dice que hay integración cuando se logra armonizarlos en una unidad a nivel superior. Dado que el hombre no es un ser estático sino en continuo desarrollo, la integración es siempre una tarea y un problema, y puede concretarse a diferentes niveles. Cada capacidad lograda supone la integración de un complejo de funciones, como se observa en el a veces difícil proceso de aprendizaje (piénsese, por ej., en el escribir a máquina, tocar el piano). Los niveles superiores de integración son los que atañen al carácter y al yo, donde el nivel más alto viene dado por la personalidad. La tendencia a la integración se considera una de las características fundamentales de la vida.

Introspección: Método por el cual el sujeto percibe de manera sistemática lo que sucede en el interior de sí mismo. Sería más justo hablar de "retrospección experimental", pues no se puede, en la mayoría de los casos, dar cuenta de un proceso más que cuando está terminado. El empleo de este método ha sido cuestionado por Comte y otros positivistas entre los que sobresalen los conductistas. Ha sido especialmente utilizado por O. Külpe y la escuela de Wurzburgo.

Intuición: a) Conocimiento de los primeros principios y axiomas (Aristóteles, Descartes); esta intuición reposa sobre la evidencia y constituye una vía inmediata. Empleada por Descartes en este sentido, como método de su *nouvelle science*, que encuentra su fundamento irrefutable en el *cogito*; b) Visión directa por el espíritu de un objeto en su realidad individual (Kant); c) Contemplación intelectual, forma de conocimiento que corresponde, según Kant, solamente al ser primero y en la cual la existencia misma de los objetos es dada en la contemplación. Según Fitche y Schelling es, por el contrario, la visión inmediata de un acto y también la de mí por mí mismo o, en general, un conocimiento que al mismo tiempo produce su objeto; d) En psicología, forma de percepción inmediata, juicio no apoyado en consideraciones intelectuales, conscientes al menos; según Jung, la intuición es una de las cuatro funciones psíquicas principales. Para él, la intuición es una función perceptiva, no orientada, sin embargo, a la captación exacta del objeto percibido, sino que percibe, en virtud de una capacidad interior, inconsciente, el sentido, la armonía o discordancia, las relaciones íntimas, las posibilidades latentes; e) En la fundamentación de la matemática, se emplea la intuición, siguiendo el uso que le dio L. E. J. Brouwer, para indicar la facultad que posee el hombre de construir en su espíritu sistemas matemáticos.

Libertad: La problemática de la libertad se plantea hoy bajo dos aspectos, entrelazados pero que no deben confundirse: 1) Libertad como libre albedrío, como facultad de elegir las propias posibilidades; en este sentido la problemática se confunde con la del indeterminismo. 2) Libertad como opuesta a

enajenación, libertad de ser y vivirse a sí mismo o de ser vivido y no ser sí mismo: como propiedad e impropiedad, como autenticidad e inautenticidad. Para precisar este segundo sentido se habla a veces de libertad interna. Libre es quien obra como tiene que obrar de acuerdo con su comprensión; en concordancia con la dignidad humana. No es libre quien obra contra su comprensión y en contradicción con la dignidad humana. Mas en ambos casos es el libre albedrío lo que determina el obrar y, en consecuencia, lo que decide sobre la libertad o no libertad interna.

Libre albedrío o libre voluntad: Puede analizarse en tres planos: 1) el psicológico; el hombre no perturbado psíquicamente es responsable de sus actos; 2) el moral; el hombre triunfa sobre sus instintos y tendencias y deseos; 3) el metafísico; se admite como condición la libertad de decisión, frente a los actos que el hombre realiza, con plena independencia de toda causa externa o interna. Este último aspecto es, sobre todo, el que aparece como un problema complejo a lo largo de toda la historia de la filosofía y la teología: es el problema del determinismo y el indeterminismo. El problema metafísico se ha ido desarrollando poco a poco a partir de la filosofía antigua, la cual se detiene, sobre todo, en el primero de los planos mencionados: en qué medida puede el hombre obrar libremente frente a sus deseos y pasiones. Pero los problemas más profundos de orden metafísico sólo se plantean por primera vez en la discusión entre san Agustín y Pelagio, aunque aquí los problemas filosóficos se mezclan con los teológicos. La escolástica afirmó luego el *liberum arbitrium* (libertad de decisión) y posteriormente analizan la cuestión en todo su valor polémico los sistemas racionalistas de los siglos XVI y XVII: Spinoza, Hobbes, Leibniz, Hume, Kant, quienes en su mayoría se pronuncian finalmente por el libre arbitrio. Kant afirmó la esencia de la libertad como función espiritual inalienable, "inteligible", en términos que, con algunas modificaciones, se admiten aún hoy como los más juiciosos (Jaspers, Sartre). La "solución" es, pues, que los actos en su aspecto empírico científico caen bajo el signo de la determinación, pero que son libres en su aspecto inteligible, espiritual: el hombre es miembro responsable de la colectividad y debe rendir cuenta de sus actos.

Libido: (lat.): Término utilizado originariamente en el sentido específico de instinto sexual. Bajo la influencia de Freud, este término ha adquirido poco a poco un significado mucho más amplio. Cubre así también, además de todos los aspectos del instinto o pulsión sexual, las tendencias positivas, el instinto vital y la noción griega de Eros. Freud opone la libido al instinto o pulsión del yo (*Ichtrieb*) que, contrariamente a lo que se podría creer, lleva a la muerte y a la destrucción. Bajo la influencia de Jung, el término líbido se amplió aún hasta cubrir la totalidad de la energía espiritual, de ahí que su empleo resulte bastante ambiguo.

Líbido del Yo: (ego líbido) (psicoanál.). Energía psíquica que está restringida al **Yo**. Es la líbido que ha sido apartada o nunca conferida a objetos o **intereses externos**. cont. de **líbido objetal**. Sin. narcisismo.

Motivación: a) determinación de la acción por motivos; b) conjunto de factores biológicos y psicológicos que orientan el comportamiento (especialmente entre los estadounidenses). Engloba, pues, las tendencias, los instintos y los hábitos y, en el hombre, los motivos.

Motivo: Razón que mueve a la acción; razón por la cual un fin cualquiera parece digno de ser perseguido; razón que hace elegir un fin entre otros muchos posibles. El motivo se distingue del apetito, del impulso y de la inclinación. Una tendencia puede transformarse en motivo cuando el hombre hace un esfuerzo consciente para satisfacerla. Pero también puede ocurrir que una tendencia, incluso violenta, no sea satisfecha porque de ello se seguiría un comportamiento inaceptable desde el punto de vista moral. Los apetitos tienen raíces biológicas; los motivos pueden tener origen psíquico. En psicología profunda, reviste particular importancia la distinción entre motivos aparentes, los que el sujeto conscientemente se da como razón de sus obras, y los motivos profundos, arraigados en el inconsciente psíquico, que efectivamente impulsan y aun determinan la acción.

Muerte: La muerte está en relación esencial con la vida; de ahí que el nombre no cuadre a la materia inanimada. Si bien el temor a la muerte no es extraño en los animales, el hombre se encuentra respecto de ella en una relación particular, porque ve que el hecho biológico de la muerte es general

y se da cuenta del carácter finito de la vida. El comportamiento del hombre se halla frecuentemente determinado por este conocimiento, que gobierna los sentimientos y la vida afectiva, sobre todo bajo la forma del temor. Según Shopenhauer, en esta conciencia hay que buscar el origen de la metafísica, que comprende la religión y la filosofía. Si en este orden de cosas, la creencia de la supervivencia del alma humana revista gran importancia para la religión, la reflexión filosófica relativa a esta creencia y al sentido de la muerte está atada a una cierta mesura. Desde Sócrates, el problema de la inmortalidad del alma ha contribuido en gran medida a estimular la reflexión sobre la naturaleza del alma y sobre las relaciones entre el alma y el cuerpo. La meditación sobre el sentido de la vida está indisolublemente unida a la actitud adoptada frente a la muerte. Platón considera como la verdadera tarea del filósofo el prepararse para morir. En el existencialismo, la actitud ante la muerte ocupa un lugar importante, sobre todo en Heidegger, especialmente en su primera gran obra *Sein und Zeit*: ella hace esencialmente al ser del hombre. La existencia es auténtica o no según el hombre enfrente el hecho de la muerte (que es constitutivo de la existencia humana) o lo eluda, es decir, la viva como un "se" muere. Tal actitud hace al ser en general (ontología). Jaspers ve en la muerte, al igual que en la falta, el conflicto, el azar, el sufrimiento, una situación límite. No se puede señalar cuál sea la única actitud lícita frente a ella; sin embargo, la toma de conciencia frente a la muerte como fenómeno último es indispensable para la realización de la existencia.

Neurosis: Término general que designa trastornos diversos, orgánicos y psíquicos, que dejan intacta la personalidad, a diferencia de las psicosis. No se ha llegado a descubrir la deficiencia orgánica correspondiente, sino simplemente vagos indicios de localización en la constitución del sujeto (*Neurastenia, Nerviosismo*). Las neurosis son estudiadas por la psicología profunda que ve en ellas afecciones de origen psíquico, con raíces en la historia infantil del paciente (*Histeria, Neurosis obsesional, Neurosis traumática*). Se piensa que las gándulas endocrinas y el sistema simpático tienen también su parte en la formación de las neurosis.

Neurosis de Angustia: Tipo de neurosis caracterizado por el predominio de la angustia (ansiedad crónica), sin que la misma se fije específicamente en un objeto determinado. El enfermo es víctima de pavores nocturnos o experimenta vértigo o fobias indeterminadas. Según el psicoanálisis la causa de la neurosis de angustia habría que buscarla en una acumulación de tensión libidinal no satisfecha o no dominada por una elaboración adecuada.

Neurosis de los órganos: Trastornos, aún mal explicados, que afectan ciertos órganos, sin que haya lesión. El sistema nerviosos simpático y las tensiones afectivas tiene su influencia sobre las neurosis de los órganos; sin embargo, no parece que pueden curarse con psicoterapia.

Neurosis obsesional: Antiguamente se la ha llamado también psicastenia. Indica un trastorno de la mente en el cual el paciente, si bien conserva la mente intacta y tiene una conciencia conveniente de la enfermedad, no se siente libre en el pensar y en el actuar. Características de la enfermedad son: impulsos opresivos de gritar, de emplear un lenguaje licencioso; impulsos inmorales y blasfemos; espera angustiosa; temor ante diferentes posibilidades improbables, contra las cuales el sujeto adopta, también de manera compulsiva, precauciones exageradas. A esto se añaden a veces impulsos de matar las personas queridas, unidos a una fuerte lucha interior. Sólo en casos extremos esta grave tensión interior lleva a acciones impulsivas indeseadas. Forman parte del cuadro de la neurosis obsesional las fobias como la fobia a los lugares abiertos, la angustia de mancharse, las ideas obsesivas como las arriba mencionadas, los actos obsesivos como la manía de lavarse por temor al peligro de infección o por sentirse sucio, la manía de dudar en virtud de la cual el paciente nunca tiene seguridad interior en cuanto a sus actos o problemas. Hay matices entre las formas de neurosis obsesional que van desde los casos graves a los leves, donde más que enfermedad los síntomas parecen rasgos del carácter. Sobre las causas de la neurosis obsesional el psicoanálisis intenta dar una explicación: Habría en el inconsciente instintos o pulsiones inconfesables, las que, a consecuencia de la censura ante las normas morales establecidas por el superyó, no pueden entrar en el pensamiento consciente. Los fenómenos neuróticos de la neurosis obsesional serían actos simbólicos incomprendidos o reacciones de defensa frente a las pulsiones y pasiones presentes en el inconsciente. La manía de lavarse sería una defensa contra la suciedad moral inconsciente; el temor de la muerte de un prójimo sería consecuencia de sentimientos inamistosos inconscientes para con la

persona aludida; la fobia por los lugares abiertos sería una reacción de defensa contra el impulso inconsciente de arrojarse a aventuras inadmisibles. Dado que las pulsiones inconscientes pueden exteriorizarse a través de símbolos diferentes y que un mismo símbolo puede expresar pulsiones diferentes, la interpretación del conjunto no siempre resulta fácil. Las contradicciones interiores del neurótico obsesional, que muchas veces hacen de él un eterno dubitante, impiden toda síntesis hacia una personalidad acabada y completa, la que en un eterno sopesar agudiza su inteligencia sin poder encaminarse resueltamente a las metas fijadas. Los casos ligeros de neurosis obsesional requieren a lo sumo una dosis de tratamiento psíquico, requiriendo terapias más intensivas los casos graves.

Nivel del Yo: (ego level): (F. Hoppe). Nivel unitario supuesto en el que una persona funciona realmente en oposición con su **nivel de aspiración**; nivel del sí mismo.

Nostalgia: Pena melancólica causada por el alejamiento del medio familiar. La nostalgia se debe, en gran parte, a las dificultades que se experimentan en un ambiente nuevo (falta de contactos sociales, condiciones de vida desfavorables, clima, etc.). Los efectos de la nostalgia son la apatía, el insomnio, etc.

Patología: (del gr. *Pathos:* sufrimiento). Así como es anormal lo que desvía considerablemente al sujeto de la media estadística, patológico es lo que provoca sufrimiento, lesión orgánica, complejo psicológico, o un comportamiento adverso a los factores culturales establecidos en un grupo social. A partir de la concepción occidental por ejemplo, la ensoñación es una pérdida del sentido de la realidad, mientras que en la India es significado de un augurio de santidad. El concepto de patológico, caracteriza la la ruptura de equilibrio interno al yo individual, la distorsión del carácter en la psicodinamia total de la personalidad y la desadaptación del individuo en relación con su medio. Lo patológico significa más que la anormalidad, a la cual no puede reducirse; ya que un individuo o una situación excepcionales pueden ser perfectamente sanos.

Situada en medio de la psicología y la psiquiatría, la Patología es el estudio científico de los trastornos del comportamiento, la conciencia y la comunicación con los otros. Observa la significación del síntoma y trata de explicarlo mediante el establecimiento de relaciones de causalidad entre los fenómenos observados a partir de los postulados referentes a los procesos mentales de la estructura del carácter y la personalidad, además de completar su estudio clínico por métodos experimentales como por ejemplo, el estudio de las neurosis provocadas en animales, los test y la estadística.

Percepción de Yo: Utilizada en psicología como término técnico; sinónimo de introspección o de retrospección.

Personalidad: Organización dinámica de todos los caracteres físicos y psíquicos del individuo que permiten su adaptación al medio social; es lo que hace que todo hombre difiera de los otros y obre como sujeto independiente. El psicólogo G. W. Allport distingue 50 significados diferentes de la palabra personalidad. Conviene distinguir cuatro aspectos importantes: a) la base biológica u orgánica de la personalidad, la fisiognomía, la morfología del cuerpo y las glándulas endócrinas; b) la pertenencia a un grupo: cada cultura se esfuerza en crear una personalidad, así, la personalidad francesa o alemana; c) el papel social que el individuo es llamado a cumplir en su grupo. Cada rol exige y desarrolla determinados rasgos de la personalidad que le son propios: un sabio chino difiere de un jefe de partido ruso y de un empresario estadounidense; d) la situación concreta que confiere a cada hombre una personalidad propia, es decir, las experiencias vividas, las circunstancias.

Placer: Término utilizado en psicología para indicar sobre todo el sentimiento de bienestar suscitado por ciertas impresiones sensibles. Contrario: dolor. Freud habla del principio del placer y señala un estado primitivo del desarrollo humano donde el individuo busca sobre todo sentimientos de goce. En el curso del desarrollo aparecen, sin embargo, otros móviles, otros valores (principio de realidad de Freud). Freud cree poder discernir en todas las experiencias agradables un componente común que es más acusado en el goce sexual. Por eso considera todas las formas de goce como variaciones del goce sexual, dándole naturalmente al término sexualidad un sentido muy amplio.

Psicología individual: Corriente de la psicología profunda dirigida por Adler, quien, a diferencia de Freud, centra su sistema en el deseo del hombre de afirmarse socialmente, y en el complejo de inferioridad que se manifiesta si el éxito no responde a su sed de honores. De ahí puede resultar una tensión interior, frecuentemente inconsciente, que intentará hacerse valer por vías asociales, o se exteriorizará de manera inauténtica, por neurosis o histerias. Es posible resolver esta tensión desarrollando el sentido de la comunidad.

Psicología Profunda: Corriente psicológica que se aplica al estudio de las fuerzas del inconsciente. "Profunda" no se opone aquí a superficial, sino a consciente. El término fue introducido en psicología y en psiquiatría por Bleuer. Freud (*Psicoanálisis*), Jung y Adler (*Psicología individual*) se consagraron especialmente a la exploración de esos factores inconscientes. Se ha descubierto que los elementos conscientes no forman sino una parte mínima de la vida psíquica. Del inconsciente emanan fuerzas que acceden al consciente parcialmente, bajo formas de instinto y de inclinaciones que, sin saberlo nosotros, influyen en nuestras tendencias, simpatías e inclinaciones; algunas son contenidas por razones éticas o la conciencia moral (*Ueber-Ich* o superyó de Freud) e impedidas de actuar directamente sobre nuestros pensamientos, sentimientos y actos conscientes. Este poder de inhibición se llama represión, y no se ejerce sin tensiones interiores que ocasionan frecuentemente sentimientos de insatisfacción, conflictos, y en los casos graves puede llegar hasta la neurosis. El ser humano "normal" debe reprimir entera o parcialmente las numerosas tendencias inconscientes o debe exteriorizarlas bajo formas admitidas socialmente, es decir, sublimándolas. Dado que el inconsciente es un postulado indemostrable, no hay unanimidad respecto de su naturaleza, esencia o contenido. Freud tendió, especialmente en un comienzo, a atribuir a los instintos sexuales, particularmente a los perversos, una gran importancia, mientras que más tarde ha reconocido una gran significación al instinto de agresividad. Adler, por su parte, puso el acento sobre la necesidad de afirmarse y en la voluntad de poder; mientras que para Jung el inconsciente es movido especialmente por las tendencias que resultan de esquemas de reacciones ocultas en lo más profundo del espíritu humano, a los que llama arquetipos. Es posible, por otro lado, ahogar en el inconsciente los datos conscientes para olvidar, por ej., situaciones molestas o penosas, lo mismo que se puede sofocar la voz de la conciencia moral, al precio de una insatisfacción interior. Las doctrinas de Freud, Adler y Jung, aplicadas de manera ortodoxa, no escapan a veces al peligro de una cierta artificialidad: por ej.: explicar la dulzura como agresividad reprimida. Conviene recurrir conjuntamente al método psicosomático, al estudio experimental de las grandes necesidades orgánicas (Szondi) y a los aspectos antropológicos de la humanidad, si no se quiere correr el riesgo de dejar escapar al ser humano bajo el aspecto de su realidad espiritual.

Psicoterapia: Término genérico que designa los métodos terapéuticos que intervienen en el dominio psíquico (no por medios sobrenaturales) con el fin de tratar los trastornos mentales y en ciertos casos las afecciones orgánicas. El cuerpo y el espíritu forman un todo y se influencian mutuamente (*psicosomática*). La terapia médica tiene frecuentemente una acción sugestiva sobre la acción psicológica y es necesario a tal efecto que no solamente el enfermo, sino también el médico, crean en la virtud curativa del remedio. La psicoterapia científica data de fines del siglo XIX, cuando comienza a preocupar el estado espiritual del paciente, sus disposiciones mentales, su naturaleza, su constitución, la historia de su vida y sus experiencias emocionales, todo ello sin perder de vista sus afecciones orgánicas. En los métodos aplicados, se pueden distinguir grosso modo dos corrientes: el método analítico (*Psicoanálisis, Psicología analítica, Psicología individual y Psicología profunda*) y el método agógico, que orienta al paciente por un camino determinado. Con la hipnosis se intenta combinar los dos. Paralelamente a la ergoterapia, el método agógico (psicagogía) intenta guiar la vida psíquica por la persuasión. Para esto es indispensable conocer los verdaderos problemas del paciente; habrá que descubrírselos por algún método analítico. Igualmente en personas religiosas, pueden revestir gran importancia sus creencias religiosas. Otros métodos son la terapia de grupo, el psicodrama y la catarsis, practicada bajo hipnosis o no. Esta última, como el narcoanálisis, no carece de interés, porque se pueden captar así ciertos hechos que el paciente no revela en el estado de vigilia, a veces porque no son del todo conscientes. El concurso del paciente es la primera condición requerida para toda psicoterapia.

Psique: (gr.: soplo, alma): Entre los antiguos, el soplo que exhalaba el cuerpo al morir; luego el alma sobrevivía en los infiernos, o bajo la forma de un pájaro o de una mariposa. Más tarde designó el principio vital de todo ser animado.

Realidad: (traducción del lat. *actualitas*, que a su vez traduce el gr. *energeia*): Designa la existencia efectiva, el conjunto de lo real, incluido el hombre. Se opone a apariencia, a pensamiento y a evocación subjetiva, al sueño y a la alucinación. El problema de si sólo podemos referirnos a una realidad empírica o fenomenológica y no a una realidad en sí, trascendente a la experiencia, es un problema que desde Kant se ha convertido en clave de la crítica del conocimiento.

Regresión: En filosofía, significa el pasaje de lo particular a lo general, del efecto a la causa o de lo condicionado a la condición. La regresión *in infinitum* en el razonamiento consiste en volver hacia atrás sin fin, de afirmación en afirmación, sin llegar a ninguna conclusión (Aristóteles, Kant). En psicología, término introducido por Freud para indicar el retorno al comportamiento de un período anterior de la vida. Los neuróticos pueden recaer en los mecanismos infantiles sin darse cuenta (fase oral, erotismo anal, complejo de Edipo). Según la psicología analítica de Jung, este retroceso puede ser a veces útil, si deriva en una integración superior.

Resistencia del Yo: (ego resistance) psicoanál. Resistencia demostrada por el Yo durante el análisis para reconocer los impulsos reprimidos del individuo y abandonar las defensas neuróticas y malsanas.

Sentimiento: Es un estado afectivo complejo, donde se combinan elementos imaginativos y emotivos que persiste aún en ausencia de cualquier estímulo. Las causas de éste fenómeno pueden ser de orden intelectual, moral o afectivo. Los sentimientos estéticos, religiosos, la simpatía, la admiración, el resentimiento, el orgullo, la vergüenza, etc. responden a ésta definición. Los sentimientos están ligados a las tendencias profundas del individuo, a sus pulsiones y a sus deseos satisfechos o frustrados. Según algunos teóricos, éstos son fenómenos psíquicos conscientes que matizan afectivamente las percepciones e influyen en el comportamiento. Los psicoanalistas cónsideran a los sentimientos de culpabilidad, agresividad o inferioridad, como sentimientos inconscientes, sin embargo, la fenomenología considera ésta concepción rígida y postula que los sentimientos son estados semicosncientes. Se trata de sentimientos emocionales subconscientes, a los que el individuo no permite expresarse libremente y que se manifiestan a través de mecanismos sustitutivos como la depresión (en lugar de la cólera) u otros síntomas neuróticos o psicosomáticos.

Sentimientos de inseguridad: Es la suma de una serie de emociones y significaciones que colocan al individuo en una posición existencial difícil, en la que vive frustración, impotencia, y un detrimento de la concepción sobre las propias capacidades. Éstos elementos y sensaciones definidas, corresponden a realidades sentidas, construyen la vivencia y el espíritu que coincide naturalmente con el conocimiento y contenido real de la experiencia psíquica. El individuo, susceptible de experimentar emociones a través de su crecimiento y del contacto con la realidad, siempre significa hacia su mundo interno. Variando según la disposición natural a la experiencia y al estado receptivo en que se encuentra el individuo, en cada inmpresión de los eventos, el sentimiento de inseguridad es una significación con connotación negativa. Los afectos, como significantes ante las experiencias vivenciadas, son los que dan cuerpo a la experiencia de la inseguridad. En repetición, éstos crean en el individuo, la sensación de no poder ejercer en sentido contrario a ellos.

Subyó o subpersonalidad: es un componente dinámico de la psique de una persona, con una perspectiva, orientación valorativa y 'personalidad' propia distintivas; que puede ser más o menos dominante en las respuestas del individuo en cualquier momento dado; un componente del que la persona puede tener más o menos consciencia; puede aceptar más o menos y recibir de manera más o menos benévola; que puede estar más o menos integrado en el sistema psicológico total de la persona; y que es susceptible de crecimiento y cambio con el tiempo (denomino 'dinámico' al subyó porque interactúa activamente con los demás componentes de la psique y no es un mero depósito pasivo de actitudes).

Sueño del Yo: (dream ego). (C.G.Jung). Aquella porción del Yo que se entrega en los sueños.

Temor: Sentimiento de malestar provocado por una reacción de displacer después de la percepción o representación de un objeto determinado, o ante una situación o un hecho dados, a los cuales se atribuye un efecto nefasto sobre los intereses vitales. Cuando esta percepción o representación cesan, el temor desaparece. Contrariamente al miedo, el temor está, pues, ligado a un objeto y motivado racionalmente (se teme algo en tanto se le tiene miedo). El miedo puede transformarse en temor cuando su causa se hace consciente y, recíprocamente, el temor puede a su vez engendrar miedo.

Verdad: Según la doctrina generalmente admitida, conformidad del juicio con los hechos, o el estado de los hechos (teoría de la correspondencia). En el extremo opuesto, se halla la teoría de la coherencia, para la que la verdad es la no-contradicción de un sistema, y la teoría pragmática (James, Schiller, Dewey) según la cual una proposición es verdadera en la medida en que triunfa (por ej. las verdades religiosas son verdaderas en tanto que satisfacen una necesidad). Para Heidegger la verdad es original y esencialmente la evidencia.

YO (Ego) ; s. 1. El **sí mismo**, la **persona o individuo** que se distingue de los otros; aquello que se postula como el "centro" al que todas las actividades psicológicas y cualidades de una persona son referidas. Este significado es utilizado con frecuencia por aquellos que creen que el Yo no se puede conocer, que es simplemente una necesidad formal o lógica. Persona.

2. Psicoanálisis: Aquel aspecto de la psique que es consciente y está más en contacto con la realidad exterior. Según Freud, la psique está al principio completamente dominada por los procesos instintivos del ello; como resultado de la percepción de la realidad, el Yo (un aspecto de la personalidad que está en contacto con el mundo exterior por medio de la percepción, del pensamiento y de la lucha por la regulación de la realidad) se diferencia gradualmente. Más tarde, el Yo sufre una nueva diferenciación y se puede distinguir el Ideal del Yo y el Super Yo. En ésta, la fase madura, el Yo media entre el Super Yo y el Ello, construyendo las defensas del Yo. Muchos de los últimos autores no separan el Yo y el Ello y hablan, en cambio, del Ello-Yo.

3. Procesos psicológicos orientados hacia el sí mismo; aspectos determinantes de un individuo que está preocupado con sus propios intereses, logros y cualidades (adj.; Egocéntrico), es presumido (adj.; egoísta) y busca su propio bienestar (Adj.; egoísta). Este uso es muy común, hasta semipopular. Está contaminado por los otros significados, especialmente el psicoanalítico, pero sin una distinción clara. Sin. aprox. Autoestima.

4. Aspecto del **sí mismo** total integrado por las propias concepciones (terminología) de lo que uno es y de lo que desea ser. A pesar de que este Yo contiene una gran medida de autodecepción, es objeto de autoestima y de las **defensas del Yo. Sin aprox. (psicoanal.), Ideal del Yo.** Compromiso del Yo, Erotismo del Yo, Extensión del Yo, Fracaso del Yo, Ideal del Yo narcisista, Instintos del Yo, Líbido del Yo, Nivel del Yo, Resistencia del Yo, Sueño del Yo.

Yo: (Psicología). Centro de la sensibilidad y de la actividad, respecto del cual todo lo demás es contorno, instrumento. La frontera del yo; esto es, la línea de demarcación entre lo que le pertenece y lo que no, es fluctuante y depende de las circunstancias. Actualmente el yo es considerado como una formación genética, que se desarrolla lentamente en el curso de la vida individual. El niño muy pequeño no distingue bien entre el yo y lo otro (persona o cosa). Sólo con el contacto con las personas y las cosas aprende a establecer dicha frontera, tan familiar a los adultos. En psicoanálisis, una de las instancias de la segunda tópica de Freud. Designa especialmente el aspecto de la personalidad cuya función es operar la adaptación a la realidad. En esta acepción, el yo comprende la percepción, la conciencia actual y la pre-conciencia disponible, aunque sin identificarse cabalmente con ellas (*Conciencia*).

Yo Ideal: Término del psicoanálisis introducido por Freud para designar el aspecto intrapsíquico de la personalidad que representa valores culturales y éticos, a los que salvaguarda de los instintos,

considerados socialmente inadmisibles. Tiene, pues, una función reguladora y normativa; también determina claramente nuestras propias aspiraciones que nosotros exigimos de los demás. No coinciden los autores en su función; en cuanto distinta -y opuesta- al superyó y al ideal del yo (*Yo, Narcisismo y Superyó*).

Yo exterior: el componente de la psique que se expresa mediante el yo que presentamos al mundo. Expresado en términos muy sencillos, el yo exterior es el yo que ven los demás. Puede ser un instrumento muy adecuado para la expresión del yo interior al mundo, o bien puede ser una distorsión muy blindada y defendida de nuestro yo interior.

Yo interno: es el yo que sólo nosotros podemos ver y experimentar; es el yo privado; el yo percibido subjetivamente (Un tronco de frase muy poderoso: Si mi yo exterior expresase más de mi yo interior en el mundo-).

10.1 BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA:

1) Abbagnano, Nicola (1961). *Diccionario de Filosofía*. Tipográfico-Editrice Torinese, Turín. (1982), Editorial Fondo de Cultura Económica, México-Buenos Aires.

2) Aiseinson Kogan Aida (1969). *El Yo y el sí mismo.* Centro Editor de América Latina. (1982), Amorrortu Editores S. A. Buenos Aires, Argentina.

3) Alonso Tamura Minerva (1995). *Investigación Teórico-Documental: Concepto de Identidad.* Tesis de Licenciatura. U.N.A.M., México, D. F.

4) Allport, Gordon W. (1963). *La Personalidad.* (1980), Editorial Herder, Barcelona, España.

5) Bochen´ski J. M. (1962). *Introducción al pensamiento filosófico.* Pequeña Biblioteca Herder, Barcelona, España. (1980), Editorial Herder, B., España.

6) Branden Nathaniel (1987). *Cómo mejorar su Autoestima.* Bantam Books, Toronto N. Y. (1994), Editorial Paidós Mexicana S. A., México, D. F.

7) Branden Nathaniel (1992). *El poder de la Autoestima.* Health Communications, Inc. Florida. (1994), Editorial Paidós M. S. A., México, D. F.

8) Branden Nathaniel (1983). *El Respeto hacia uno mismo.* Bantam Books, Toronto N. Y. (1994), Editorial Paidós Mexicana, S. A. México, D. F.

9) Branden Nathaniel (1992). *La Autoestima.* Health Communications, Inc., Florida. (1994), Editorial Paidós Mexicana, S. A. México, D. F.

10) Branden Nathaniel (1994). *Los Seis Pilares de la Autoestima.* Ediciones Paidós Ibérica, S. A. Barcelona y Editorial Paidós, SAICF, Buenos Aires..(1995), Editorial Paidós Mexicana, S. A. México, D. F.

11) Breve enciclopedia de filosofía y psicología (1974). Ediciones Carlos Lohlé S. A. Y. C., Buenos Aires, Argentina. Autorizada la edición castellana por N. V. Uitgeversmaatschappij Elsevier, Amsterdam-Bruselas.

12) Calvin S. Hall y Gardner Lindzey (1957). *La Teoría de la Personalidad.* John Wiley and Sons, Inc. New York, E.U.A. (1989), Editorial Paidós Mexicana, S. A. México D. F.

13) Calvin S. Hall y Gardner Lindzey (1970). *La Teoría del sí mismo y la Personalidad.* John Wiley and Sons, Inc. New York, E.U.A. (1984), Editorial Paidós Mexicana, S. A. México, D. F.

14) C. H. Patterson (1959). *Orientación Autodirectiva y Psicoterapia: Teoría y Práctica.* Harper and Row, Plublishers, N.Y. E.U.A. (1970), Editorial F. Trillas, S. A. México, D. F.

15) Corkille Briggs Dorothy (1970). *El niño feliz. ("Your Child Self-Esteem").* (1992), Editorial Gedisa. México, D. F.

16) Corominas Joan y Pascual José A. (1989). *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico,* volumen I y II. Editorial Gredos Madrid, España.

17) Craig Grace (1988). *Desarrollo Psicológico.* Prentice-Hall Hispanoamericana, S. A. Naucalpan de Juárez, Edo. de México.

18) Dilthey Wilhelm (1949). *Historia de la Filosofía.* (1975), Breviarios Fondo de Cultura Económica, México, D. F.

19) Douglas A. Bernstein y Michael T. Nietzel (1988). *Introducción a la psicología clínica.* Naucalpan de Juárez, Edo. de México. (1989), Editorial MacGrawHill Interamericana de México, S. A. de C. V.

20) Foucault Michel (1965). *Nietzsche, Freud, Marx.* Éditions de Minuit, París. (1981), Editorial Anagrama, Barcelona, España.

21) Foucault Michel (1988). *Tecnologías del Yo.* The University of Massachusetts Press. (1991), Editorial Paidós Ibérica, S. A.

22) Frankl Viktor E. (1977). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia.* Wien Austria. (1994), Editorial Herder, Barcelona, España.

23) Frankl Viktor E. (1946). *El hombre en busca de sentido.* (1984), Editorial Herder. Barcelona, España.

24) Frankl Viktor E. (1965). *Ideas Psicológicas del hombre.* Ediciones Rialp, Madrid. (1987), Editorial Herder, Barcelona España.

25) Frankl Viktor E. (1980). *La Psicoterapia al alcance de todos.* Editorial Herder, Madrid, España (1ª versión en español). (1992), Editorial Herder, Barcelona España.

26) Frankl Victor E. (1982). *La Voluntad de sentido.* Editorial Herder, Barcelona, España.

27) Frankl Viktor E. (1946). *Psicoanálisis y existencialismo; De la psicoterapia a la logoterapia. ("Cura de almas").* Franz Deuticke, Viena, Alemania. Primera edición en español 1950. (1982), Breviarios. Editorial Fondo de Cultura Económica, México, D. F.

28) Frankl Viktor E. (1978). *Psicoterapia y Humanismo. (The unheard ery for meaning: psychotherapy and humanism).* (1982), Breviarios. Editorial Fondo de Cultura Económica, México, D. F.

29) Frankl Viktor E. (1964). *"Teoría y terapia de las neurosis".* Gredos, Madrid, y Ferrer, Buenos Aires (Copias).

30) Frankl Viktor E. (1955). *Un psicólogo en el campo de concentración.* Editorial Plantin, Buenos Aires, Argentina.

31) Freud Anna (1961). *El yo y los mecanismos de defensa.* (1992), Editorial Paidós, Mexicana S. A., Biblioteca de Psicología Profunda, México, D. F.

32) Freud, Sigmund (1988). *Esquema del Psicoanálisis.* Editorial Paidós Mexicana S. A., Biblioteca de Psicología Profunda. Tercera reimpresión en México.

33) Fromm Erich (1959). *El arte de amar: Una investigación sobre la naturaleza del amor.* Ediciones Ibérica S. A., Barcelona, España. (1980), Ediciones Paidós Mexicana S. A.

34) H. B. English y A. CH. English (1977). *Diccionario en Psicología y Psicoanálisis.* Volumen III, Paidós. Buenos Aires, Argentina.

35) Heidegger Martin (1927). *El ser y el tiempo.* Obras Maestras del Pensamiento Contemporáneo. (1993), Editorial Planeta Mexicana S. A. de C. V., México, D. F.

36) Heinz Hartmann (1964). *Ensayos sobre la psicología del yo.* International University Press, N. Y. (1969), Editorial Fondo de Cultura Económica, México, D.F.

37) Heinz Hartmann (1939). *La psicología del yo y el problema de la adaptación.* Editorial Pax, México, edición 62. México, D. F.

38) Heinz Kohut (1971). *Análisis del Self: El tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad.* International Universities Press; Inc. (1992), Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina.

39) Herrasti y A. Eduardo (1992). *Anotaciones puntuales en torno a la Autoestima.* México, D. F.

40) Herrasti y A. Eduardo (1992-1993) *Apuntes de las clases de 7° y 9° semestres de "Teoría General y Especial de la Neurosis" y "Teoría General y Especial de la Psicosis"* respectivamente. México, D. F.

41) Hiroshi Itô (1971). *Introducción al Counseling: El pensamiento de Carl Rogers.* Editorial Razon y Fe S. A. Madrid, España.

42) Horney, Karen (1976). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo.* Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina. (1986), Editorial Paidós Mexicana, Mexico, D.F.

43) Jaspers Karl (1993). *Filosofía de la existencia.* Obras del pensamiento contemporáneo. Editorial Planeta Mexicana S. A. de C. V. México D. F.

44) Jung C. G. (1938). *"Lo Inconsciente".* (1976), Editorial Losada S. A. Sexta Edición. México, D. F.

45) Kenneth J. Gergen (1992). *El Yo Saturado: Dilemas de Identidad en el mundo contemporáneo.* Editorial Paidós Mexicana, México, D. F.

46) Laing, Ronald D. (1960). *El Yo Dividido. (The Divided Self: A study of sanity and madness).* By Tavistock Publications, Londres. (1988), Editorial Fondo de Cultura Económica, México D. F.

47) Laing, Ronald D. (1978). *El Yo y los otros.* Editorial Fondo de Cultura Económica, México, D. F.

48) Mann, Thomas (1986). *Schopenhauer, Nietzsche, Freud.* Plaza and Janes Editores, S. A., Barcelona, España.

49) May, Rollo; Allport, G. y cols. (1963). *Psicología Existencial.* (1987), Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.

50) Michaca, Pedro (1987). *Desarrollo de la personalidad: Teorías de las relaciones de objeto.* Editorial Pax-México, México, D. F.

51) Ortíz Victor (1991). *En torno a la muerte. Reflexiones introductorias.* Trabajo presentado en el primer encuentro de ONG's en Metepec, Puebla. Marzo de 1991.

52) Ortíz Victor (1991). *Eutanasia: arte o suicidio.* Trabajo presentado en el primer encuentro de ONG's en Metepec, Puebla. Marzo de 1991.

53) Patterson, C. H. (1959). *Orientación autodirectiva y Psicoterapia: teoría y práctica.* Harper and Row Publishers. New York, E.U.A. (1970), Editorial F. Trillas S. A. México, D. F.

54) Piaget, Jean (1970). *Epistemología y Psicología de la Identidad.* (1985), Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.

55) Rejón Osorio Lizbeth (1979). Tesis: *El Desarrollo de la Autoestima en los Primeros Años de la Vida.* Tesis de Licenciatura. Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.

56) Rogers, Carl (1961). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica.* (1972), Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.

57) Rogers, Carl (1969). *Psicoterapia centrada en el cliente.* (1988), Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.

58) Sainz de Robles y Federico Carlos (1899). *Ensayo de un diccionario español de sinónimos y antónimos*; Sinónimos/ Antónimos. (1976) Editorial Gredos, Madrid España.

59) Sartre Jean-Paul (1948). *El Existencialismo es un Humanismo.* Gallimard. (1980), Octava edición por Editorial Sur Viamonte.

60) Segal, Hanna (1992). *Introducción a la Obra de Melanie Klein.* Editorial Paidós, México, D. F.

61) Shinyashiki Roberto (1985). *A Caricia Essencial (Una psicología Do Afeto).* (1994), Editora Gente, 82ª Ediçào. Sao Paulo, Brazil.

62) Tordjman Gilbert (1976). *Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas.* Le Hameau, París. (1978), Editorial Gedisa, Barcelona, España.

63) Watzlawick, Paul (1983). *El arte de amargarse la vida.* (1988), Editorial Herder. Barcelona, España.