



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*EL PAPEL DE LA CREENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL YO Y
SU RELEVANCIA EN EL CAMBIO TERAPÉUTICO*

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :

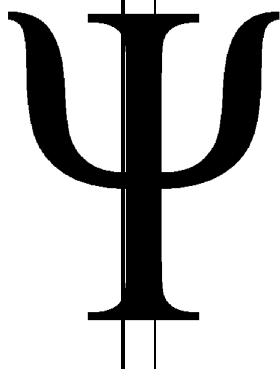
María Soledad González Rivas

DIRECTORA: LIC. BLANCA ESTELA REGUERO
REZA

REVISOR: LIC. ARTURO RAYA MORALES

Sinodales:

Dra. Rocío Avendaño Sandoval
Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez
Dr. Pablo Fernando Fernández Christlieb



CIUDAD UNIVERSITARIA

Diciembre de 2006

Para David y Selva



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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 Betún.

Agradecimientos:

A Blanca, por su inmenso apoyo y paciencia; por su ejemplo y cariño.

A Carlos por su amistad, su contagioso entusiasmo, asesoría y consejos.

Platicar con Carlos es siempre descubrir otro mundo. Sin ustedes dos esta tesis no se habría realizado.

A Beto por su Amor, su solidaridad y su presencia.

A mis Papás por su cariño, por estar ahí siempre en las buenas y en las malas. Por mostrarme que cuando uno se dedica a lo que le apasiona es exitoso.

A mis hermanos Sofía y David por su ayuda, bromas y apapachos.

A Gabi, por su alegría y por ser mi mejor amiga.

Al Dr. Pablo Cervantes por su aprecio y asesoría. Por enseñarme a darme nuevas posibilidades de ser y hacer.

A los grandes cuates de la facultad Ale, Dul, Rodolfo, Armando, Mariana, Luís y Bere los años que estuve en la facultad no los imagino sin ustedes.

A David, Elis, Lucy, Sombra, Nelson y Katia por su ternura.

Quisiera agradecer también al Lic Arturo Raya Morales, a la Dra. Roció Avendaño Sandoval, a la Mtra. Patricia de Buen Rodríguez y al Dr. Pablo Fernández Christlieb, por su tiempo y sugerencias para mejorar el presente trabajo.

Índice

Introducción

Capítulo 1. Mito: de la Certeza a la Duda

Capítulo 2. Lenguaje, Comunicación y Creencia

Capítulo 3. De la Creencia a la Acción

Capítulo 4. Consideraciones sobre la Creencia según las diversas Teorías de la Psicología Clínica.

Capítulo 5. Construcción del Yo simbólico: La Identidad

Capítulo 6. La Narración como Terapia.

Discusión y Conclusiones

Bibliografía

Introducción

Me atrevo a afirmar que la magia si existe y se encuentra en la palabra.

¿Qué es la magia sino la creación de algo fascinante?

Percibimos el mundo con nuestros sentidos, pero la palabra es la única que nos permite significar en nuestra cabeza lo vivido. Sin ella seríamos eternamente huérfanos. La nuestra sería una existencia vegetativa e inanimada, pues hasta los animales que consideramos inferiores poseen un sistema de señales que les permite relacionarse con sus pares en el mundo. No existe nada más humano que el lenguaje.

La sociedad humana nace del desarrollo de esta capacidad de comunicarse a partir de un sistema de señales, a un código cada vez más sofisticado.

El habla es un fenómeno social, es eso que nos permite vivir con los otros. Pero su utilidad comunicativa se suele pasar por alto el *habla para si*, eso que nos decimos a nosotros mismos, voz que nunca calla la tengamos presente o no “Si se calla el cantor calla la vida, porque la vida, la vida misma es todo un canto”¹

Podrá ser la voz que clama en el desierto, o bien en oídos sordos, pero es voz al fin y al cabo, esta ahí, en algún rincón ni tan presente ni tan extraviado de nuestras cabezas.

¹ Horacio Guarany

Esa *habla para si* es el interés de esta tesis, a esa voz, a esa *habla para si* le llamo creencia. Para explicar que es la creencia es necesario aclarar que:

No existe La REALIDAD pura y llana, una sola. La realidad es múltiple y ha sido construida por el sujeto. Los sujetos crean un mundo ínter subjetivo para construir su realidad social, misma que se encuentra sujeta a las influencias que ejercen la sociedad y la cultura; las cuales se filtran a la cabeza del sujeto a partir de la familia.

Es por ello que podemos decir que tampoco existe la VERDAD; la única de la que podemos hablar es aquella que cada ser humano arma por si mismo. En realidad la verdad es un acuerdo social e históricamente condicionado, es la forma de definir la realidad social que expresa lo que se filtra a través de los sentidos y se elabora a través de la mente de los sujetos. Entonces podemos decir que la creencia es precisamente esa elaboración personal y subjetiva de la realidad. Es ese mundo de significados que el sujeto adapta y crea para si mismo, es esa *habla para si* o esa voz interna.

¿Que tipo de creencias? las creencias que las personas tienen respecto a si mismas; pues es en esa *habla para si* sobre la cual la identidad de las personas esta constituida.

La felicidad quizás sea el fin mas codiciado y al la vez mas escaso de todos los que existen en la vida material de los hombres.

Si se levantara una encuesta sobre que es lo que mas desea la gente en esta vida, ser feliz seria la respuesta más común.

El problema de la felicidad es que se nos escurre entre los dedos, que no pareciera existir por si misma, que siempre se consigue de manera indirecta, siempre va asociada a: fama, éxito, sabiduría, amor..... en fin la lista puede ser interminable.

Dentro de las muchas razones por las que una persona va a terapia psicológica, transformar su vida y ser mas dichosos es parte del resultado esperado.

En el campo de la psicología clínica existen mas de 250 escuelas o corrientes que se contraponen entre si sobre como debe ser el proceso terapéutico y sobre que aspecto del paciente se debe trabajar.

Tan solo tienen en común dos cosas hay un terapeuta y un paciente, aunque hay escuelas que a estos dos términos les llamen de distinta forma. Existe también un tercer elemento en común todos los pacientes asisten a terapia buscando el cambio.

La teoría de las hipótesis divergentes afirma la terapia es un éxito sin importar la escuela del terapeuta, siempre y cuando las intervenciones de este se apeguen tanto el enfoque como al encuadre de la corriente a la que pertenece; es decir siempre y cuándo su desempeño sea el de un profesional.

Esta tesis pretende hablar precisamente de cómo el paciente a partir la toma de conciencia de sus creencias consigue cambiar esa serie de elementos de su vida que no le permiten sentirse bien.

En el primer capítulo se habla sobre la relación entre creencia y mitología, se explica el mito como producto del lenguaje. Se explica como en la creación del lenguaje se desarrolla la conciencia de si mismo. La auto-conciencia además de proveernos de una comunicación con el otro, nos permitió saber que éramos nosotros los emisores de dicho mensaje. El mito fue una de las primeras manifestaciones colectivas de auto-conciencia que permaneció lo suficiente como para llegar hasta nuestros días, por ello en se habla de las características del mito. El mito es una expresión del habla que transforma la acción humana en rito, es decir en conducta. El pensamiento narrativo es aquel que explica al mundo a partir de una historia; esta modalidad de pensamiento antecede a la ciencia y a la filosofía, los primeros productos de este tipo de pensamiento fueron los mitos. Por ello la sociedad humana se desarrollo durante muchos años a partir del intercambio de conocimiento de esta manera. La invención del alfabeto cambió no sólo la manera de transmitir el conocimiento, transformó el modo en que las personas pensamos, dando pie tanto a una nueva modalidad de pensamiento: el pensamiento paradigmático, a nuevos y sorprendentes productos culturales como la filosofía y posteriormente la ciencia.

El segundo capítulo aborda la relación entre lenguaje y creencia. En este se explica que es el lenguaje, para que sirve. Se expone también, la manera en que este es producto de la conciencia humana. Además de la biología, es decir de la presencia cierto número de cromosomas en el ADN, el lenguaje es, como diría Vigotsky, la mejor herramienta

del hombre, el lenguaje nos hace humanos, nos permite intercambiar pensamientos sensaciones, e ideas; nos da la posibilidad de ser y hacer como los otros, para después ser uno mismo. Aunque el hombre es un ser social no todo es mirar para afuera y producir para afuera. Existe un uso público y un uso privado del lenguaje. Las personas viven, crecen y se desarrollan debido a que se adaptan al medio ambiente. Dicho proceso de adaptación es posible a la existencia de dos estructuras primigenias un adentro (pensamiento) y un afuera (habla y acción). La adaptación al medio es posible sobre todo gracias la retroalimentación que se da entre las mismas. Wittgenstein le llamaba a estas estructuras lenguaje privado y lenguaje público. Como fue mencionado el conocimiento es construido en esta interfase dentro-fuera-dentro. Finalmente, nuestras creencias también se encuentran insertadas entre estas dos estructuras.

El tercer capítulo se interesa por explicar el vínculo que existe entre habla y acción, con el fin de sustentar como se da el cambio de creencias desde la modificación que hace el paciente sobre su propio discurso. Este capítulo aborda la vieja pregunta de Austin ¿En qué sentido decir algo es hacer algo? Después de todo, la acción es diseñada, o mas bien dirigida desde el lenguaje. El habla ya sea verbal o gestual es una manifestación conductual de nuestros pensamientos, e incluso nuestros deseos. Como se verá en toda habla hay implícitos 3 tipos de actos: el locucionario, el ilocucionario y el perlocucionario. Todo lo que decimos tiene consecuencias tanto en nosotros como en los demás, esta es una de las razones por las que vale la pena prestarle

atención a nuestras creencias. Observar, por ejemplo, los efectos que éstas tienen o han tenido sobre nuestras vidas. Cambiar aquello que no nos parece no es fácil; sin embargo, estar concientes respecto al lugar del que nacen nuestros actos es por lo menos un comienzo.

En el capítulo cuarto se menciona lo que algunas escuelas de psicoterapia afirman sobre la creencia y como se relacionan tales afirmaciones con la construcción de la realidad a partir del lenguaje. Desde la *terapia racional emotiva* existen dos tipos de creencias: las racionales y las irracionales. Las racionales son creencias constructivas que permiten a los individuos alcanzar sus metas; las irracionales, en cambio, son creencias destructivas que impiden que las personas realicen lo que se proponen. Para este tipo de terapia el pensamiento tiene una influencia sumamente poderosa sobre las emociones, las cuales son respuestas fisiológicas y no pueden cambiarse, lo que si puede cambiarse son los pensamientos automáticos que las personas tienen sobre sus emociones, pues el pensamiento y la conducta son los únicos que se encuentran verdaderamente bajo el control de los individuos. Al cambiar los pensamientos automáticos asociados a ciertas emociones es posible cambiar el estado de ánimo.

Existe también una teoría que se enfoca al cambio de creencias, *la teoría de la acción razonada o del comportamiento planeado*, para ésta las personas suelen ser bastante racionales y antes de actuar de tal o

cual manera usan la información que tienen a la mano. Toda conducta es determinada por la intención conductual. La intención respecto o realizar algo depende de la actitud. Los componentes de la actitud son tanto las creencias, como la evaluación sobre el resultado que se obtendría. Por ejemplo, si las personas creen que el resultado respecto a actuar de cierta manera les beneficiará, entonces esa conducta será llevada a cabo. En cambio, si consideran que lo que obtendrán después llevar a cabo un acto les será perjudicial, entonces se abstendrán de desempeñar esa conducta.

La teoría de la acción razonada es un buen modo de explicar porque las personas hacen lo que hacen, pero es ineficaz para explicar la conducta en muchos otros casos, pues los individuos no siempre cumplen con esta norma; es decir, no siempre miden las consecuencias de sus actos o bien saben que el resultado de actuar de cierta manera les será perjudicial y de todos modos lo hacen.

Las actitudes en el fondo son una interpretación de la realidad, es decir, una construcción. Así como es imposible no comunicar, es imposible también no interpretar la acción del otro, esta es la premisa en la que el construccionismo social se basa.

Al igual que la norma subjetiva las creencias comienzan como una construcción social, la interacción con los otros es el espacio en donde dicha construcción se realiza. El constructivismo ejerció una gran

influencia tanto en el *construccionismo social*, como en la *escuela de Palo Alto*.

De la escuela de Palo Alto derivaron varias corrientes interesadas en el estudio de la influencia social del lenguaje sobre la salud mental, las más importantes como: *la Terapia Gestalt*, *la Teoría de la Comunicación Humana* y *la Programación Neurolingüística*.

El capítulo quinto se explica como las creencias que tenemos respecto a nosotros mismos constituyen una parte fundamental de esa unidad funcional llamada Yo, la cuál es la base de nuestra identidad como personas.

Dado que la identidad se encuentra insertada dentro de nuestra mente podemos decir que es un atributo mental; puesto que es un acto que producimos ante la interacción con las personas. Existen dos tipos de actos, los públicos y los privados; los privados son considerados atributos mentales y se encuentran intrínsecamente relacionados con el lenguaje privado; los públicos guardan correspondencia con el lenguaje público.

En este capítulo se definen los diferentes aspectos del Yo, se discute la relación entre los conceptos: Yo e identidad, tanto desde Gordon Allport -teórico de la personalidad- como desde los psicólogos pertenecientes a la escuela constructivista como Rom Harré y Keneth Gergen.

En el capítulo quinto se discute como el concepto que tenemos de nosotros mismos, es decir, nuestro Yo, determina la adquisición de nuevas capacidades para realizar una tarea; a partir del análisis del experimento llamado “*Expectativas sobre la propia eficacia*” de Bandura.

En el sexto capítulo se explica la manera en que los distintos relatos que una persona hace de sí misma constituyen un método psicoterapéutico llamado ‘*terapia narrativa*’. Después de todo y como fue expuesto en el primer capítulo, los seres humanos comenzamos a explicarnos el mundo a partir de la narración, como seres temporales, guardamos memorias respecto a lo vivido, esas memorias son manifestadas como relato. Por esta razón White, el creador de la terapia narrativa, está interesado en conocer la manera en que las personas cuentan su vida. De qué otro modo es posible acercarse al mundo de significados que construyen las personas, es decir, sus creencias, si no es escuchando lo que éstas dicen de sí mismas.

La autobiografía nos permite conocer muchas cosas acerca de un individuo, no importa si el relato coincide o no con la realidad. Lo que interesa es conocer la manera en que dicha realidad, historia o creencia fue construida. Esa construcción dice mucho sobre como es y ha sido el Yo; lo que lo limita y le impide crecer, pero también lo que le ha permitido sobrevivir y llegar a donde se encuentra.

Como se verá es apelando a los recursos y a la parte constructiva de cada persona desde donde una terapia del cambio puede ser implementada. Para los seres humanos muchas veces condicionados y apegados a sus hábitos de manera casi invisible, cambiar una sola y pequeña conducta resulta una tarea titánica, pero no imposible.

Averiguar respecto a eso que nos decimos a nosotros mismos, es decir nuestras creencias, percatarse de como éstas dirigen nuestra conducta es un genuino intento de conseguir algo, “*es saberse arquitecto del propio destino.*” (Amado Nervo).

Capítulo 1. Mito: de la Certeza a la Duda

*Myth is the hidden part of every story, the buried part,
the region that is still unexplored because there are
as yet no words to enable us to get there.
Myth is nourished by silence as well as by words.*

Italo Calvino

*La ciencia rivaliza con la mitología en milagros.
Ralph Waldo Emerson*

El mito no es una mentira ni una confesión: es una inflexión.

Roland Barthes

La comunicación humana en el transcurso de nuestra evolución como especie, fue volviéndose un fenómeno cada vez más complejo.

Con la aparición de la comunicación a partir de un lenguaje compartido e institucionalizado por el clan, apareció también el uso de este para fines distintos a la supervivencia y al entendimiento con los otros: la diversión; contar historias reales o posibles, falsas o verdaderas, sagradas o ridículas, es un hecho que ninguna persona se escapa de esa bendita manía de contar como diría García Márquez.

Los mitos son un vestigio de esas primeras narraciones, además de ser un modo de contar algo. Los mitos, al igual que las creencias, son un modo de explicarse al mundo a partir de la narración de un acontecimiento. El hombre no es un ser estático y sus creaciones mucho menos, el lenguaje cobra muchos modos, en este capítulo se habla también de cómo la aparición de la escritura contribuye a volver a transformar la mente. El mito es la primera “estructura cognitiva” de la que se tienen vestigios en la historia del hombre, los mitos

constituyen las primeras creencias, esa primera *habla para sí* estructurada de manera metafórica, o si se prefiere ese primer modo de significar la existencia. Los mitos son importantes porque son el vestigio de la forma más primitiva que tenemos los seres humanos de crear sentido a partir del lenguaje.

Debido a que no hay nada más humano que ese universo simbólico llamado lenguaje, es a través de los mitos que las personas se ubican no solo en el mundo sino en su cultura “Armonizarse, sintonizarse con el universo y seguir así, es la función principal de la mitología” (Campbell, 2000, p. 7), pues dado que los seres humanos no existimos fuera del lenguaje; en los albores de la civilización la forma más común de comunicación era a partir de esas historias llamadas mitos.

En las sociedades arcaicas, el desarrollo del lenguaje es paralelo al desarrollo de la mente, es decir de una conciencia capaz de crear y adquirir nuevos significados llamados símbolos.

En el devenir evolutivo del ser humano, el cerebro adquiere su gran tamaño a partir el hombre de Neandertal. Considerando el paulatino crecimiento del cerebro además de la aparición del desarrollo del yo, es posible hablar de la transformación de la conciencia, por ello para Campbell (2000), es en este periodo en el que aparecen los primeros indicios de pensamiento mitológico.

Una de las características singulares a la especie humana es la

autoconciencia, de acuerdo con Dobzansky (en Eccles, 1992, p. 123), la autoconciencia es una novedad evolutiva ya que las especies de homínidos de las que proviene el hombre tenían solo rudimentos de autoconciencia. Autoconciencia se refiere a “la toma de conciencia existencial, la percepción de tener un si mismo separado del entorno y de los otros que generalmente aflora en el tercer año de vida del niño” (Berman, 2004, p. 21). Esta toma de conciencia del propio yo es deducida de los restos arqueológicos que datan de hace 35 000 años, en los cuales van de artefactos utilizados como ornamento personal como entierros. La autoconciencia trajo consigo la conciencia de la muerte “un ser que sabía que iba a morir surgió de aquellos que no lo sabían” (Eccles, 1992, p. 123).

El hombre comenzó a enterrar a sus muertos y después a adorar a otros seres, empezó también a enterrar cráneos de osos. Ambos hechos implican capacidades cognitivas, nunca antes vistas en los homínidos anteriores a hombre de Neandertal.

Adquirió capacidades cognitivas necesarias para un desarrollo del yo, como la memoria, el aprendizaje, el pensamiento y el lenguaje, procesos básicos sin los cuales es imposible crear adquirir y plasmar significado en los restos arqueológicos como entierros y pinturas rupestres.

El entierro del Monte Carmelo es un claro ejemplo de ello, en este se encuentra una ofrenda sacrificial, un cráneo de oso atravesado en una de sus cavidades oculares por un fémur; este entierro forma parte

del sistema de creencias de los cazadores recolectores. Para ellos este animal es reverenciado y sin embargo sacrificado.

Sin importar de que sociedad o cultura se trate, Eliade (1968) afirma que todos los mitos poseen las siguientes características:

El mito cuenta una historia sagrada y por lo tanto verdadera.

1. Relata un acontecimiento ocurrido en el tiempo primordial, el tiempo fabuloso de los comienzos.
2. Es siempre el relato de una creación, en el que se cuenta el comienzo de la misma.
3. Los personajes míticos son seres sobrenaturales a los que se les conoce debido a lo que hicieron en ese tiempo fabuloso de los comienzos.
4. Al conocer el mito se conoce el origen de las cosas y por tanto se consigue dominarlas. Este acontecimiento es vivido al efectuar el ritual. Es decir al repetir los hechos tal y como esos seres sobrenaturales lo hicieron.

El mito es una expresión del habla y el rito es una expresión de la conducta, habla y conducta son fenómenos tan entrelazados que es prácticamente imposible hablar de uno sin mencionar el otro. Y así ha sido desde el principio de los tiempos desde las primeras sociedades de cazadores recolectores; cuando los dioses disponían de la vida humana Mitos y Ritos regían el comportamiento.

Por ello para estudiar el mito, Eliade (1968) comienza con las

sociedades arcaicas en las que el mito no es una historia entretenida sino una verdad incuestionable “en las sociedades arcaicas el mito designa una historia verdadera, una historia de inapreciable valor porque es sagrada y significativa” (Eliade, 1968, p. 50).

Explicar el desarrollo de la creencia en las “sociedades arcaicas” hasta nuestros días no es posible sin comprender la evolución de una parte imprescindible de nuestra mente: el lenguaje.

Veamos como mito y metáfora resignifican la experiencia humana

En la antigüedad no existía una separación tajante entre acción y habla. “El Mito es un habla, claro que no se trata de cualquier habla, el lenguaje necesita condiciones particulares para convertirse en mito [...] el mito es un sistema de comunicación un mensaje. Esto indica que el mito no podría ser un objeto, un concepto o una idea, se trata de un modo de significación” (Eliade, 1968, p. 64). Desde esa habla, a partir del rito diversas conductas eran dirigidas.

El mito esa historia acerca del origen de las cosas fue la primera manera de significar al mundo creado por el hombre. El mito, nos dice Eliade (1968), más que un orden de ideas concernientes tanto al cosmos como a lo humano, es una pedagogía, una guía para funcionar en el mundo. Pues este “como producto de la cultura coordina a la persona viviente con el ciclo de su propia vida, con el entorno que esta viviendo y con la sociedad que ya ha sido integrada al entorno” (Eliade, 1968, p. 64). ¿Cuál? si no esta, la aspiración de toda persona

que busca ayuda psicológica. La de relacionarse con una manera mas sana con el medio social que la rodea.

Aunque el mito pertenece a un contexto socio- religioso determinado; tiene una estructura tal que trasciende a la historia y la cultura. Es posible hablar de dos tipos de mitos: uno, sujeto a la cultura, y otro, que no se encuentra sujeto ni al tiempo ni al espacio, es decir, el mito como estructura de pensamiento, el mito como metalenguaje, el mito como modo de significación.

Es interesante mencionar que todas absolutamente todas las sociedades humanas poseen o más bien han tenido algún tipo de mitología.¹

Sin el Lenguaje seria difícil sino es que imposible explicar lo que somos y hemos construido hasta ahora. Civilización y cultura son inexplicables sin la posibilidad que nos da el lenguaje de significar y compartir lo pensado. El mito es precisamente una manera de explicar al mundo a partir de historias.

Cabe aclarar que el mito que interesa aquí es el mito como esa estructura primigenia de crear significado. Y no de un tipo de mitología o religión específicas. Es en este punto en el que mito y creencia son usados como sinónimos para fines de este capítulo.

¹ En cuanto al estudio del mito, hay dos corrientes que se enfrentan en cuanto a la actualidad de mito se refiere. Para Eliade solo se puede hablar de mitología si uno se refiere a las historias de los orígenes. Para Barthes en cambio es posible hablar de una mitología de la sociedad contemporánea

De la acción a las ideas

Desde la invención del alfabeto, una nueva forma de comunicación se cierne sobre la humanidad; forma de comunicación que progresivamente y a través del devenir de los siglos transformaría tanto la mente humana como los productos de esta: la cultura, la sociedad y la civilización.

El alfabeto, nos dice Echeverría, al separar al orador de los mitos, separa también al lenguaje de la acción, “una vez que un texto estaba escrito parecía hablar por si mismo, y para escucharlo el orador dejaba de ser necesario” (Eliade, 1968, p. 64).

El lenguaje se desplaza de la acción a las ideas, la sabiduría y la prudencia ya no dependen de actuar como los héroes de los mitos lo harían, el contenido de los mitos se vuelve una metáfora mas dentro de muchas otras “El énfasis se pone no en las acciones sino en el ser las cosas” (Eliade, 1968, p. 64). El mito ya no nos revela una pedagogía de la vida, ahora el mito es en el mejor de los casos, una buena historia, en la que se ejemplifican diversas ideas, ideas a las que esa manía humana por definirlo todo convertirá en las eternas preguntas de la filosofía y posteriormente en las interminables respuestas de la ciencia.

Por lo tanto, el mito es importante en psicología porque conocer el origen de las cosas ha sido de gran importancia para las corrientes psicodinámicas; y en especial para el psicoanálisis, encontrar el origen

del síntoma es el eje de toda práctica terapéutica.

Desde la creación del texto se instaura en la sociedad occidental la idea de que existe algo superior a la conducta: el pensamiento.

El ser humano se distingue de los animales (que solo son conducta) precisamente porque puede pensar antes de actuar. Desde que la balanza se inclina a conocer el ser de las cosas mas que los hechos en si, nace la filosofía y con ella varios siglos después la ciencia.

El SER pasa de ser un hecho en las sociedades regidas por el mito a ser la eterna pregunta sin certera respuesta.

Si puedo plasmar mis pensamientos en algo material, un código, estos no solo desafían a la memoria, finalmente las rocas duran una eternidad², además otros que conocen el código pueden leerme e interpretarme; de esta manera el texto se vuelve independiente de su autor. Para escuchar una buena historia o para saber que hacer en la vida, ya no es necesario sentarse alrededor del fuego y escuchar junto con otros al anciano de la tribu; si pongo mis manos en el texto yo solo puedo contármelo a mi mismo, ¿acaso no se lee mas a gusto se lee mas a gusto cuando se esta solo? El significado del contenido de los mitos u otras historias atrapadas por esos primeros textos, es el significado que el lector con sus recursos y desde su cultura abstrae por si mismo, mas bien construye por si mismo, digamos que la presencia de la sociedad al toparse con una historia se diluye.

² Para prueba de ello basta mencionar la piedra Rosseta

El surgimiento del alfabeto cambia de tal manera nuestra visión de las cosas que la valentía, la bondad, y la sabiduría, ya no son acciones de los héroes sino ideas. En este proceso, el de volvernos una sociedad de lectores y escritores, de preguntarnos e interesarnos más por las ideas que por las acciones, y que tiene su cúspide con Descartes, la mente no solo cobró una categoría separada al resto del cuerpo sino que además, se volvió la entidad rectora de todo lo humano. “Las acciones cotidianas eran tratadas de manera subordinada, particularmente cuando no eran conducidas por el pensamiento. Llegamos incluso a olvidar que el pensamiento era una acción” (Echeverría, 2005, p. 30).

¿Cuanto queda de ese pensamiento mágico, de esa manía de escuchar las viejas historias sobre héroes para actuar como nuestros antepasados lo hicieron, en lo que somos hoy?

En la era de la razón, de la ciencia y de la tecnología no cabe la magia y no sabemos que hacer con eso que no puede ser ni estudiado ni encasillado fácilmente como lo son los sentimientos o la intuición, eso que nos decimos a nosotros mismos sin prestarle atención o cuidado. El hombre primitivo asustado por el rayo está muy lejos de nosotros, -nos decimos. En los niños el pensamiento mágico es normal, en los adultos normales y racionales, no.

En nuestra sociedad la falta de razón en un adulto es una aberración explicada básicamente como: estupidez o locura. Ninguna persona en su sano juicio pierde el control de sí mismo y de la realidad. Control, la

palabra mas interesante de la ultima frase explica muchas de las expectativas que tenemos las personas sobre las personas.

Con esta idea de CONTROL, y por tanto de razón, conseguimos desafanamos de nuestra animalidad por un rato, es una pena que la biología y después el psicoanálisis desmintiese nuestra posibilidad de superioridad respecto a los demás seres vivos.

La cartesiana idea de mente separada de cuerpo aun ejerce su dominio sobre nosotros. *¿Después de todo somos seres pensantes concientes, es decir en control, de lo que somos y de lo que hacemos, no?*

Occidentales, renegados de la religión (a veces), racionales y civilizados; Ya no consideramos a los héroes mitológicos como nuestros ancestros, ni nos interesa actuar como ellos lo habrían hecho. Ello no significa que la creencia como vehículo para significar al mundo haya desaparecido, en el mejor de los casos hemos sustituido unas creencias por otras. Mientras los humanos seamos seres auto-concientes esa habla para si llamada creencia seguirá ahí, sin hacer mucho ruido, tal vez creciendo como las sombras al atardecer

En ese punto del devenir histórico es inútil preguntarse por las creencias particulares de los individuos, pues solo la colectividad trasciende lo suficiente para llegar a nuestros ojos. Ello se debe a la naturaleza efímera del habla, ya que sin importar la llegada del

alfabeto, la imprenta y la computadora, el lenguaje es una construcción social. Las personas somos parte de esa construcción, mas bien adquirimos esa construcción antes de tener una voz y un mundo subjetivo propios. Las creencias que nos constituyen no siempre se encuentran en nosotros de manera conciente y explicita. Por ello la estructura metafórica del mito es particularmente interesante. Los mitos contienen además una serie de normas de conducta y pautas de acción simbolizadas a través de metáforas. Para Pascal el excedente expresivo de la metáfora hace que esta sea el mejor medio para transmitir lo inefable, como el mensaje divino (Pascal, 1998)

El mensaje divino expresado en la mitología pertenece al orden simbólico, y el orden simbólico esta constituido por la metáfora. Mito y rito son siempre una representación de algo mas grande, dicha representación trasciende a estos mismos, según Eliade “La historia narrada por el mito constituye un conocimiento de orden esotérico, no solo porque es secreta y se transmite en el curso de la iniciación, sino también porque este conocimiento va acompañado de un poder mágico- religioso” (Eliade, 1968, p.63). No se puede cumplir con un ritual si no se conoce el como dicho mito fue efectuado por primera, vez es decir su origen (Eliade, 1968). Con la conducta sucede algo muy parecido, no se puede cambiar una conducta si no se conoce la creencia detrás de dicha conducta. Aun conociendo la creencia que se encuentra detrás de la conducta cambiar no es fácil. Es como el viejo chiste: ¿cuantos terapeutas se requieren para cambiar un foco? -Uno

solamente, ¡pero es necesario que el foco quiera cambiar!

El hombre está hecho de creencias, quizá algunas más RACIONALES que otras pero todas son creencias al fin. Racionales o no, es un hecho que las creencias dirigen nuestras acciones. Claro que al principio no son nuestras creencias sino las de la familia y la sociedad en las que nacemos las que dirigen nuestra conducta.

Al vivir en sociedad somos moldeados por la cultura que produce dicha sociedad, esta cultura llega a nosotros de muchas maneras siempre a partir del lenguaje: “El lenguaje más que reflejar una realidad la crea” (Watzlawick, 1992, p.34) ya sea a través de lo que nos dicen desde que somos infantes todavía sin habla, o bien, de lo que nosotros significamos y transmitimos una vez que hemos adquirido la capacidad de hablar. Tampoco hay que olvidar que el lenguaje verbal no es la única manera de comunicarse que tiene el ser humano existe también la acción, LA CONDUCTA si se prefiere.

Capítulo 2. Lenguaje, Comunicación y Creencia

*Un hombre solo, una mujer
así tomados, de uno en uno
son como polvo, no son nada*

José Agustín Goytisoló

*No man is an island, entire of itself
every man is a piece of the continent, a part of the main
if a clod be washed away by the sea,
Europe is the less, as well as if a promontory were,
as well as if a manor of thy friends or of thine own were
any man's death diminishes me, because I am involved in mankind
and therefore never send to know for whom the bell tolls
it tolls for thee.*

John Donne

Este capítulo trata de responder a diversas preguntas que emergen cuando se estudia al Lenguaje: ¿qué es? ¿Para que sirve? ¿Cuál es la diferencia entre el animal y el humano? ¿Cómo se relaciona con la creencia? pero antes de hablar respecto a este cabe aclarar que el lenguaje existe gracias a que el hombre es un ser social. En principio

por lenguaje nos referimos al sistema de signos que denotan un significado compartido por un vasto grupo de personas, estos signos pueden ser sonidos, es decir fonéticos, o escritos en los que a cada carácter corresponde un fonema, eso es en nuestro alfabeto el protorománico. Si hemos de creerle a Goddard (Harre, 1998, p25) un sistema conceptual y el lenguaje es uno de ellos “no es un catalogo de signos sino un sistema en uso” El lenguaje es usado tanto para comunicarnos con los otros, como para hablar con nosotros mismos.

Comencemos por el uso público del lenguaje.

Vygotsky, nos dice Bruner (2002) fue el primero en hacer notar el impacto que la utilización del lenguaje tuvo sobre el hombre como especie Ningún hombre puede crecer y desarrollarse en la soledad más absoluta y sin la convivencia con los otros.

Incluso en aquellos hombres perdidos en las profundidades de la selva desde la tierna infancia, los otros son los lobos como en el caso de Mowgli, que aunque es el personaje de una novela de Kipling, es una buena explicación de lo que sucede a seres humanos que han sobrevivido solos en regiones apartadas. “No existe una naturaleza humana independiente de la cultura” (Geertz en Bruner, 2002, p.28).

“El hombre se hace humano solo entre humanos” (Taylor, 1998, p.24); esta es la probable razón por la cual Mowgli nunca pudo adaptarse a la sociedad humana y prefirió regresar a la selva. Veamos porque:

Primero, se puede decir que el lenguaje es un sistema compartido de

señales; nuestra definición de lenguaje por ahora, puede limitarse a gestos y señas.

“El objetivo del lenguaje es la comunicación” (Searle, 1974, p.36) el lenguaje es ese puente que me conecta con el otro, un otro que tiene que reconocer mis ganas de comunicarme con él. Mowgli solo conocía el sistema de señales de los lobos, adquirir y entender el de los humanos nunca fue fácil para él y no consiguió hacerlo del todo. Pues el lenguaje humano es un código que rebasa los gestos y las señas, el lenguaje humano incluye palabras que forman enunciados. Esto, que lo sabe todo el mundo es importante aclararlo, pues hay quienes afirman que algunos animales también poseen un lenguaje. A lo que los especialistas responderían que no, que lo que los animales poseen es un sistema de señales a partir del cual se comunican.

¿Cuál es la diferencia entre señal y signo?

El signo sirve para comunicar ideas por medio de mensajes. (Giraud, 1972, p.11). El signo lingüístico es además la unidad mínima de la oración, está constituido por un significante (fonema o secuencia de fonemas), y por un significado que depende tanto del sistema como del contexto. (Diccionario de la Lengua Española, Real Academia de la Lengua española Vol. 9)

De acuerdo con la definición anterior una señal es también un signo; Un sistema de señales es en realidad un sistema de comunicación: las señales son gestos u actos compartidos. En el caso de los humanos

los signos a los que nos referimos son generalmente lingüísticos. Decimos que los animales poseen un sistema de señales porque en cierto sentido estas son más amplias que nuestros signos lingüísticos pues incluyen otros procesos sensoriales como la vista, el olfato, y el gusto, entre otros (Timbergen, 1968, p. 42).¹

En el caso de los animales este sistema es un repertorio conductual instintivo y determinado por la especie: por ejemplo sería raro que un elefante al ser atacado se volteara patas arriba y pretendiera hacerse el muerto entrando incluso en un estado fisiológico en el que disminuye su frecuencia cardiaca al grado de no ser detectada por los predadores; esto en un elefante es impensable en cambio en una zarigüeya es normal pues forma parte del repertorio genéticamente programado de la especie.² Dicha conducta no forma parte del repertorio de un elefante por eso esa escena es graciosa. Aunque los animales aprenden y se adaptan a su entorno usan señales para comunicarse unos con otros “los sistemas de comunicación animal son radicalmente diferentes a las lenguas humanas” (Guiraud, 1972, p.11).

Decíamos antes que la finalidad del lenguaje es la comunicación. Si bien la comunicación humana no es exclusivamente lingüística, pues se ha estimado que en una conversación entre dos interlocutores solo el 35% del mensaje se realiza en palabras, mientras que el otro 65%

¹ Tras haber construido su nido, el espino (un pez) atrae a la hembra con sus colores nupciales rojo y azul y comienza una danza de cortejo.

² Ejemplo tomado de la película La Era del Hielo II de Carlos Saldaña.2006

se expresa por los medios de la comunicación no verbal.³ A pesar de los porcentajes el lenguaje es el modo de comunicación más exacto de cuantos dispone el hombre. Por lo tanto cuando hablemos de lenguaje humano siempre nos referiremos en principio al lenguaje articulado de manera lingüística.

Los sistemas animales tienen solamente un número finito de recursos comunicativos y suelen estar controlados por ciertos estímulos. En cambio las lenguas humanas, de acuerdo con Chomsky tienen una capacidad generativa infinita y no se puede predecir la emisión de las oraciones a partir de estímulos anteriores” (Searle, 1975, p. 50). Tanto nuestro repertorio de señales y de signos como las combinaciones que podemos hacer de estos son infinitos. Las señales de los animales son limitadas por lo que su programación genética les permite emitir.⁴

Podemos decir, además, que los humanos tenemos algo más que instinto, tenemos entre otras cosas a la Cultura.

Como ya lo mencionamos, el lenguaje humano se diferencia del sistema de señales usado por los animales, primero en que los humanos no solo utilizan una mayor cantidad de signos también poseen una enorme capacidad de crear nuevos. Segundo, otra característica singular de nuestro lenguaje es que los humanos hablamos del lenguaje usando el lenguaje, a esto se le llama recursividad.

³ Comunicación no verbal: gestos, tono de voz y apariencia del interlocutor entre otras

⁴ Un buen ejemplo de ello es la danza de las abejas, a partir de ciertos movimientos realizados en el aire las abejas son capaces de indicar al resto del panal donde se encuentran flores para extraer el polen. Ver: Timbergen, Niko (1968) Conducta Animal. Time Life International

Una tercera diferencia con los animales, que generalmente es poco mencionada, es la doble función del lenguaje. Cuando hablamos lo que decimos, nuestros enunciados tienen dos funciones una referencial, la que define las relaciones entre el mensaje y el objeto; y la afectiva, la que da emoción a lo que decimos. (Guiraud, 1972, p. 12). Por eso si aislamos todo mensaje de su contexto perdemos una de las dos funciones y recibimos solo la mitad de la información. En esta última el tono y los gestos son importantes para interpretar de qué se trata.⁵ Por ejemplo no es lo mismo decir ¿Que te pasa? a ¡que te pasa!!!!!!⁶

Este código o sistema es algo que se adquiere desde el nacimiento en la interacción con los otros. Gracias a que nuestra mente está biológicamente programada para ello.

Es alrededor del año de edad cuando los niños comienzan a hablar y hacia los dos años su capacidad comunicativa está plenamente desarrollada, pues para esta edad ya dominan más de 100 palabras y son capaces de conversar.

El lenguaje es algo que se desarrolla junto con otras capacidades cognitivas a medida que los niños van creciendo, por lo que conforme avanzan en edad su uso es cada vez más complejo, por ejemplo: para los 4 años y medio los niños ya son capaces de utilizar oraciones subordinadas dentro de oraciones compuestas, conocen bien la sintaxis correcta, la cual seguirán perfeccionándola en los años

⁵ Por ello la diferenciación entre lenguaje verbal y no verbal resulta demarcada arbitraria

⁶ Los estudios de Bateson sobre el Doble vínculo del lenguaje revolucionaron la visión de la enfermedad mental además de dar inicio a una nueva escuela de psicoterapia La Pragmática de la Comunicación

siguientes (Craig, 2001, pp. 154, 221-223).

Como ya fue mencionado al principio el hombre solo se hace humano entre humanos, a lo que habría que agregar, gracias al lenguaje que adquiere desde el momento en que nace y que tiene su demostración mas visible a partir del año de edad. Existe un periodo de latencia para adquirir el lenguaje, un niño alejado de toda sociedad humana los 4 u 5 primeros años de vida, como Mowgli, difícilmente podrá no solo adquirir el lenguaje tampoco podrá integrarse a la sociedad. Mowgli es un ejemplo literario pero los casos reales existen esta: el niño en el que se baso la película de François Truffaut el niño salvaje.⁷

Ahora hablaremos sobre el uso privado del lenguaje

La construcción de los seres humanos como individuos se da en 3 planos: Primero existimos, ese es un fenómeno que estrictamente abarca nuestro primer y segundo plano; un tiempo (1er plano) y en un espacio (2° plano) respectivamente, el tercero es el plano simbólico que nos permite saber que existimos, es en este plano simbólico, en el que se presenta el lenguaje y sus productos mas sorprendentes: la sociedad y la cultura.

El lenguaje precede al individuo y nace de la interacción de este con las personas que le rodean. “El niño no entra en la vida de su grupo mediante la ejercitación privada y autista de procesos primarios, sino

⁷ Truffaut, François (1970). L'Éfant Sauvage La película esta basada en una historia real. En 1798 en el bosque algunos campesinos encuentran a un niño pequeño que no camina, ni habla, el doctor Itard se interesa en el caso y consigue obtener algunos resultados

como participante en un proceso mas amplio en el que se negocian significados públicos. Y, en este proceso los significados no le sirven de nada a menos que consiga compartirlos con los demás” (Bruner, 2002, p. 29).

Adquirimos y usamos el lenguaje primero porque tenemos una capacidad biológica para ello, segundo porque crecemos rodeados de otras personas en una sociedad y en una cultura dadas.

La gran aportación de Chomsky a la lingüística es la afirmación de que el niño aprende el lenguaje interiorizando lo que escucha y construye de esta manera su propia teoría de la lengua. Tanto los niños tontos como los listos son capaces de aprender su lengua materna.

La mente no es una tabula rasa, el niño ya tiene construida una *gramática universal* programada en su cerebro antes de que nazca. Un Niño puede adquirir cualquier lengua humana, pues como parte de su herencia genética nace ya, con un dispositivo en el cerebro al que Chomsky le llama *Facultad para el Lenguaje*. (Chomsky en Searle, 1975, p. 45).

De esta manera y por ahora (al menos en el presente trabajo) queda zanjada la vieja disputa del si el lenguaje es innato o adquirido. Pues sin la facultad biológica para el lenguaje seria imposible hablar, no habría sociedad o ambiente propicio que nos permitiese adquirir el habla si no nacimos con la capacidad biológica para ello; como en ciertos casos de severo retraso mental y autismo entre otras

patologías del desarrollo. El otro caso también es posible, sin importar si tenemos la capacidad cognitiva si al los pocos meses de nacidos somos alejados de todo contacto humano, difícilmente adquiriremos el lenguaje humano pues estaríamos fuera de la cultura, fuera de todo sistema de representación compartido. Mas aun excluidos de todo afecto que necesita todo niño para sobrevivir y que es trasmitido precisamente a partir de la comunicación con el otro.

Estos hechos nos permiten adquirir un sistema compartido de signos; es decir, todo uso del lenguaje toda comunicación implica un consenso entre los hablantes, a esto Echeverria le llama Dominio consensual “sin un dominio consensual el lenguaje no existiría” (Echeverria, 2005, p. 50). Además de ese dominio consensual es preciso que nuestro interlocutor reconozca nuestra necesidad de comunicarnos con el a ello se le llama intención comunicativa.

Consideremos que el lenguaje determina al Pensamiento

Para Vigotsky “las capacidades cognitivas superiores incluyendo la habilidad de pensar acerca de uno mismo, se desarrollan durante la interacción con los otros”

No solo el habla es desarrollada a partir de la interacción con los otros, también lo es el pensamiento. Pensamiento y lenguaje son dos capacidades cognitivas casi inseparables. La hipótesis de Sapir y Whorf respecto a que el lenguaje forma, influencia o determina las posibilidades del pensamiento. Es innegable que pensamos con el

lenguaje y otros sistemas simbólicos que son parecidos al lenguaje. Al respecto la psicología del desarrollo de Vigotsky, descansa en dos principios: El primero, en todos los individuos el pensamiento y el lenguaje tienen dos orígenes distintos. El pensamiento tiene su origen en la actividad innata del sistema nervioso mientras que el lenguaje se origina en la interacción social. El segundo principio, afirma que la estructura de desarrollo de la mente humana aparece debido al desarrollo de las habilidades que adquirimos en la simbiosis psicológica con los otros. (Vigotsky en: Harre, 1998, p. 27). De tal manera es posible afirmar que el lenguaje es adquirido a partir la interacción social gracias a que tenemos ciertas capacidades innatas para ello. A dichas capacidades innatas Chomsky les llama gramática generativa mientras que para Vigotsky es pensamiento y para otros como Metzoff y Wittgenstein son regularidades o expresiones naturales sobre las que la cultura es construida (Vigotsky en: Harre, 1998, p. 27). Si bien a pesar de estar casi imbricados pensamiento y lenguaje no son lo mismo, existen ocasiones en que la distinción ontológica entre estos no importa, porque “en su modo expresivo forman una unidad holística” (Harre, 1998, p. 43).

Forman una unidad holística no solo entre si sino con otros procesos básicos como por ejemplo la emoción y la sensación. Existen dos usos del lenguaje el expresivo y el descriptivo de acuerdo con Harré o bien el digital y el analógico para Watzlawick.

Comencemos con la distinción entre Describir y Expresar.

“Algunas veces usamos las palabras para describir cosas. Descripciones que pueden ser correctas o incorrectas” (Harré, 1998, p. 42). Usamos el lenguaje para describir los objetos materiales, cuyas características físicas pueden ser medidas y comparadas de manera bastante objetiva. Los sentimientos en cambio, no pueden ser descritos en el estricto uso de la palabra, los sentimientos son expresados “como no puedo yuxtaponer mis sentimientos experimentados ahora con aquellos experimentados en el pasado o con los tuyos; los sentimientos no pueden ser objetos en el sentido de las cosas materiales” (Harré, 1998, p. 40). Ya que el sentimiento por definición es efímero, es algo que llega y se va.

Para explicar esto mas a fondo Harré retoma lo que Wittgenstein llamo *Argumento del Lenguaje Privado*, este argumento esta basado en los siguientes puntos:

1. El significado no siempre es establecido en referencia al objeto significado.
2. Al hablar respecto a uno mismo están presentes ambos usos del lenguaje, tanto el expresivo como el descriptivo.
3. Tener una experiencia y la tendencia a actuar de cierta manera son dos lados del mismo fenómeno unitario; a esto Wittgenstein le llamo holismo etológico.
4. Los sentimientos privados no son estados mentales.

Ello se debe a que las emociones son o comienzan al menos, como estados fisiológicos, es decir son expresadas. Al trasladarlas y

significarlas a partir del lenguaje, es cuando podemos decir que son descritas.

Existen dos lenguajes de acuerdo con la lingüística y la teoría de la comunicación: el digital y el analógico. Dichos lenguajes implican dos tipos de pensamiento, el dirigido y el no dirigido. El lenguaje digital, involucra un tipo de pensamiento dirigido, se ubica preferentemente en el hemisferio izquierdo. Entre una palabra y su significado no existe ninguna relación más que el convenio tácito de que esa secuencia de signos en determinado idioma tiene cierto significado. Sigue las leyes de la lógica, la gramática y la sintaxis. Se presentan procesos de pensamiento secundario dado que la capacidad de razonar se encuentra en este.

El analógico es el lenguaje en el que los signos tienen una relación sensible e inmediata con los significados, en cuanto a que presentan cierta similitud con los objetos reales como lo es un mapa o una fotografía. Se origina en el hemisferio derecho; percibe, condensa y vivencia el mundo en una imagen. Comprende la totalidad a partir de una de las partes, percibe y organiza el espacio. Este lenguaje es arcaico y poco desarrollado, domina la imagen, la analogía y la metáfora, las imágenes son extraídas del recuerdo y de las sensaciones. El tipo de asociación que se da es libre pues en este la lógica no tiene cabida, el proceso de pensamiento es primario y atemporal (Watzlawick, 1992, pp. 23-29).

En otras palabras la descripción es parte del lenguaje digital y la expresión parte del lenguaje analógico. Por ejemplo si yo me tropiezo y me pego en los dedos del pie podré maldecir y tal vez patear de rabia con el pie no lesionado. A pesar de ello, todo este despliegue verbal y conductual no es el sentimiento, sino la descripción del sentimiento a partir del lenguaje. El dolor aparece y la manera en que he aprendido a expresarlo es gran medida verbal, incluso el nombre "dolor" es verbal. Pero tanto su primera expresión como los primeros gestos faciales no son verbales, son la expresión mímica y gestual, en este caso, de un estado fisiopatológico del dolor.

El Holismo Unitario sirvió a Wittgenstein para explicar que si bien lenguaje y pensamiento no son lo mismo, si forman un todo casi inseparable que dota de sentido y dirección a la acción humana. Las creencias son uno de los muchos modos de significar la acción humana, son producto tanto del pensamiento como del lenguaje.

Ahora bien ¿dónde se encuentran las creencias, o mas bien en cual de estos lenguajes son formuladas, en el digital o el analógico; forman parte del pensamiento dirigido y consciente o del no dirigido e inconsciente?

Por ahora podemos decir que las creencias son un modo de significación que forma parte del lenguaje privado, pertenecen tanto a la descripción como a la expresión.

Capítulo 3. De la Creencia a la Acción

*Muy a menudo, uno se convierte
en aquello en lo que piensa.*

Ralph Waldo Emerson

Este capítulo trata sobre el estudio de la creencia desde el lenguaje, con el fin de explicar el vínculo entre acción y habla. Tanto las creencias como los actos son realizados desde determinadas reglas o prácticas que no pueden ser interpretadas a menos que se conozca el contexto desde el que estas se producen. Decir algo es hacer algo; cambiar implica volverse responsable tanto de lo que uno hace como de lo que uno se dice.

Difícilmente los humanos existimos fuera del lenguaje, sin el lenguaje es imposible explicar al mundo ya que “los signos, los objetos, los eventos y las acciones son constituidos como tales en el lenguaje. En cuanto tales, los signos no existen por sí mismos” (Echeverría, 2005, p. 51). Los símbolos y los signos no se presentan aislados como un relámpago en la noche, al adquirirlos y resignificarlos en nuestra mente, nos permiten comunicarnos con los otros, se encuentran tan insertados en el lenguaje como las gotas en el océano. No solo nos explicamos al mundo a través del lenguaje, también actuamos a partir de él. La acción es dirigida desde el lenguaje.

Veamos como hablar es una acción

Mencionábamos que los seres humanos existimos en un tiempo y un espacio. Decir que los seres humanos existimos no es decir gran cosa acerca de nosotros, las rocas existen y sin embargo no hacen nada. En cambio los seres humanos además de movernos y respirar, pensamos y hablamos; es decir hacemos cosas; nos comportamos de cierta manera: actuamos.

Toda conducta es un acto. El lenguaje es una la manifestación conductual .de nuestros pensamientos. Lenguaje y pensamiento son inseparables por eso podemos decir que el lenguaje dirige al comportamiento, sin el lenguaje nuestras acciones no tendrían orden o sentido alguno. Por lo tanto hablar es actuar. Veamos a continuación en que medida y de que manera es posible sustentar tal afirmación:

Al respecto Austin se pregunta *¿En que sentido se puede afirmar que decir algo es hacer algo?*

Cuando alguien dice algo ejecuta de una sola vez 3 tipos de actos:

1. El acto de decirlo, emitir ciertos sonidos con cierta entonación y que tienen cierto significado a este acto de decirlo Austin le llamo Acto Locucionario.
2. El acto que llevamos a cabo cuando decimos algo (prometer, advertir, felicitar, saludar, insultar entre otras) se llama Acto Ilocucionario.
3. El acto que llevamos a cabo porque mencionamos algo. Es decir a las consecuencias que sobrevienen por haber dicho algo se le llama Acto Perlocucionario.

Un Acto de Habla es la unidad básica de la comunicación lingüística. Un acto de habla es la emisión de un enunciado hecha en las condiciones apropiadas. Es también dialógico porque es producido para establecer una interacción verbal con un interlocutor dado.

Con cada acto de habla, simultáneamente decimos algo, lo decimos en un determinado sentido, y producimos determinados efectos.

¿Pero que tipo de efectos o consecuencias?

La relación entre lo que decimos (acto locucionario), y las consecuencias de lo que decimos (acto perlocucionario) es una relación CAUSAL. (Austin, 1981, p. 18).

Es decir uno dice algo y lo dicho tiene consecuencias ya sea en el otro, nuestro interlocutor, o bien en nosotros mismos. Esta tesis trata precisamente de como lo que nos decimos tiene consecuencias sobre nuestra vida.

Mencionábamos que el habla es una parte del pensamiento. Es un hecho que nos decimos cosas constantemente. “Los problemas de las personas se deben a la prosa patológica que sostienen en la comunicación con si mismos” (Watzlawick. 1992, p. 19). Una terapia centrada en el cambio de creencias es aquella que comienza por:

- Darnos cuenta de lo que nos decimos a nosotros mismos, es decir de nuestras creencias.
- Volvemos responsables tanto respecto al mensaje de aquello

que nos decimos. Como a los actos, las conductas derivadas de dicha creencia o creencias.

- Desde luego una misma creencia puede habernos permitido conseguir ciertas cosas en la vida, que pueden ir más allá de la *ganancia secundaria* pero también nos ha limitado la obtención de otras.
- Por ello no se trata de eliminar la creencia que nos causa problemas, sino de replantearla para cambiar aquella conducta que nos causa dolor.

Cambiando el tipo de comunicación que tenemos con nosotros mismos, no solo cambiamos nuestra visión del mundo, cambiamos también aquellas acciones que nos perjudican. Una manera de modificar aquello que no nos parece o nos causa dolor es transformando lo que nos decimos, lo que creemos de nosotros mismos. Es decir cambiando el sentido.

El lenguaje es una poderosa herramienta, que puede enfermar o curar, todo depende de cómo sea usada. El lenguaje puede influir en los estados de ánimo, opiniones, comportamientos y sobre todo en las decisiones. Sufrimos por la realidad, pero dicha realidad es una construcción cuyo origen y premisas nos son desconocidos. Para Watzlawick el fin de la terapia es descubrir estas premisas y dar herramientas al sujeto para que sea el que las cambie por otras mejores.

Ahora bien, las creencias en el fondo son reglas.

Bruner (2002) estudia la autobiografía pues en esta es posible observar como las convenciones narrativas que delinear las acciones y las actitudes de una persona.

“Las convenciones narrativas pueden ser expresadas como reglas.” (Harré, 1998, p. 37). Pero ¿qué es una regla? De acuerdo con Harré una regla es una instrucción explícitamente formulada y es usada para controlar o limitar una acción.

En cierto sentido es posible decir que tanto las creencias como nuestros actos son ejecutados siguiendo determinadas reglas, “Existe un seguimiento inconsciente de la regla en todos los casos de las prácticas normativas aun cuando en dichas prácticas normativas ninguna regla es explícitamente seguida” (Harré, 1998, p. 32).

Por definición toda regla no solo es explícita sino que además es acatada de manera consciente. Las prácticas en cambio comparten con las reglas el hecho de ser patrones regulares que pueden repetirse con cierta frecuencia. La gran diferencia entre una práctica y una regla es que las prácticas pueden ser acatadas de manera inconsciente e implícita, mientras que las reglas no. “Las formas como conferimos sentido y como actuamos descansan tanto en la historia como en las prácticas vigentes en la comunidad a la que pertenecemos” (Echeverría, 2005, p. 57). Es por eso que Harré en lo referente a los actos, prefiere usar la palabra prácticas en vez de las reglas.

La palabra normatividad se refiere a la intención de nuestro acto, a cual es el significado de lo que hacemos. *¿Si no podemos darnos cuenta cual es el significado de la acciones de determinada persona, como saber si estas son correctas o no?*

Existe una estrecha relación entre contexto y significado, a esto se refiere la determinación de la acción, “tanto la intencionalidad como la normatividad son sensibles al contexto” (Harré, 1998, p. 34).

Existen 3 categorías en las que los patrones de acción humana pueden ser clasificados: causal, monitoreada, habitual.

- Causal: siempre que se muestra patrón de acción fija, un ejemplo de esto son los gestos faciales cuyo origen se encuentra conectado de manera directa a mecanismos neurológicos.
- Monitoreada: se refiere a aquellos patrones de acción que son realizados de manera deliberada, como los que requieren mejorar una habilidad para hacer algo
- Habitual: se refiere a los hábitos, estos pueden ser definidos como actuar de acuerdo a la regla, la adquisición de los hábitos de da a partir del entrenamiento. Lo hábitos son determinados por la cultura. Los hábitos son patrones de acción derivados tanto de los monitoreados como de los causales, dependiendo de las circunstancias” (Harré, 1998, p. 37).

Como vemos en uso del concepto reglas para explicar la acción humana no deja de tener sus dificultades. Al respecto Harré hace una

ultima distinción entre lo que implica seguir una regla y actuar de acuerdo a esta. Cuando se sigue la regla, esta es explícita y la acción es controlada por una conversación acerca de la conversación; es decir, hay un meta- lenguaje presente pero la existencia de este es clara para los participantes. Un ejemplo de ello sería una entrevista de trabajo. En cambio, cuando se actúa de acuerdo a la regla, la regla es implícita y la acción es habitual.

Respecto al comportamiento humano es importante distinguir entre acción y acto. Las acciones son prácticas funcionales, patrones de acción a través de los cuales tareas y proyectos son realizados” (Harré, 1998, p. 49). Las acciones además de tener significado nos sirven para realizar tal o cual acto.

Las creencias son reglas, en el sentido de que son prácticas, son habituales e implícitas en nuestras acciones. Las creencias y por lo tanto los actos presentan cierta regularidad, el comportamiento de las personas es regular conforme a ciertos patrones de acción. A lo largo de la vida solemos tropezar varias veces con la misma piedra. Por lo tanto al cambiar una creencia no cambiamos un acto sino la tendencia a actuar de cierta manera es decir nuestros patrones de acción tanto presentes como futuros. Existe una relación directa entre creencia y acción. *¿Podemos decir nuestra identidad esta apuntalada entre el decir y el hacer?* Los capítulos que siguen se encaminan a responder esta pregunta.

Capítulo 4. Consideraciones sobre la Creencia según las diversas Teorías de la Psicología Clínica.

La creencia es la creadora del hecho real.

William James

Esperanza de cielo tanto alcanza cuanto espera.

San Juan de la Cruz.

La milenaria pregunta de Tales de Mileto: ¿De que están hechas todas las cosas? no deja de ser interesante, quizá con la llegada de la ciencia, de la física en particular dicha pregunta parezca por demás ingenua y sin objeto; después de todo vivimos en una era post atómica (en referencia tan a lo ocurrido en Hiroshima y eso de post no deja de ser una afirmación escabrosa e incierta). Sabemos que la materia esta hecha de átomos casi desde Demócrito, por ello debería reformular la pregunta de Tales ¿De que esta hecha nuestra mente? Wittgenstein dice que “los limites del lenguaje son los limites de mi mundo” (Wittgenstein en Gergen, 1992, p. 15), esta afirmación no deja de ser interesante pues aunque percibimos al mundo con todos nuestros sentidos, solo podemos significar lo percibido a partir del lenguaje, por ello no es del todo aventurado decir que nuestra mente esta constituida en su mayor parte por el lenguaje. Pero no solo esta hecha de lenguaje puro y llano sino del significado que extraemos de

el. “la mente no es otra cosa que acción significativa” ” (Harré, 1998, p. 49).

Y ya que estamos hechos de lenguaje *¿que nos decimos a nosotros mismos respecto a de que estamos hechos?*

Según el diccionario de psicología Akal una creencia es una actitud de adhesión a una proposición (bajo forma de enunciado o representación) cuya verdad no siempre se puede demostrar. La creencia se apoya por una parte en una serie de elementos de conocimiento, por otra parte en un sentimiento subjetivo del orden de la aseveración y presenta 3 grados.

En el grado inferior se sitúa la opinión, creencia que atribuye a los conocimientos solo un carácter probable y que no excluye una reserva en la adhesión (duda). En el grado superior se sitúa el *saber*, creencia resueltamente asertiva basada en conocimientos socialmente reconocidos (incluso si no son demostrables).

En un grado intermedio se sitúa la creencia propiamente dicha o adhesión que excluye la duda (certidumbre) pero no se apoya en conocimientos científicos; puede ser del orden del delirio o de la alucinación; puede estar basada en valores morales o religiosos socialmente legitimados (mitos fe); también puede proceder de los saberes del *sentido común* o conocimientos ad hoc elaborados en función de intereses individuales o exigencias sociales (Aranzieu *et al.*, 1998, p. 141).

Ya sea que se trate de proposiciones, opiniones, saberes, valores, o delirios, lo impotente de las creencias es que la gentes se adhiere a ellas; actúa y construye su vida desde estas.

No existe una única definición de creencia y son diversas tanto las teorías como las terapias que hablan respecto a esta. A continuación se ofrece una breve descripción de las más importantes.

Terapia Racional Emotiva

El cambio de la conducta depende del cambio cognitivo y el objetivo final es modificar la manera de pensar además de aliviar del síntoma. Ellis (2000) hizo una distinción entre creencias *racionales* y creencias *irracionales*. Las primeras, las racionales son útiles para ayudar a los individuos a obtener lo que quieren; en cambio las creencias irracionales son de naturaleza más dogmática y pueden impedir que los individuos alcancen lo que desean.

Para Beck la depresión esta relacionada con la ira y la hostilidad invertida. Para demostrar lo anterior desarrolló un modelo cognitivo de la depresión, en el cual que dicho padecimiento esta caracterizado por el contenido negativo de los pensamientos automáticos sobre uno mismo, el mundo y el futuro. De hecho, la depresión implica un proceso cognitivo distorsionado, la abstracción selectiva, y la sobre generalización.

Las distorsiones cognitivas de las que habla Beck son conceptualmente similares a las creencias irracionales de Ellis.

Tanto Beck como Ellis consideran la que la mayoría de los trastornos se deben a un procesamiento cognitivo erróneo, la solución a ello se encuentra en las acciones correctivas.

Tanto Beck como Ellis proponen que el pensamiento tiene influencia sobre las emociones, aunque admiten que no toda la vida emocional puede explicarse por el pensamiento. El pensamiento refleja la manera que en las personas interpretan al mundo, e incluye un conjunto de creencias, supuestos y reglas que generalmente no son del todo conocidas por los sujetos. En la terapia cognitiva el proceso de identificar y cambiar los pensamientos automáticos, y constituye la técnica más comúnmente utilizada. Cambiando los pensamientos automáticos, es decir las creencias, cambia tanto el estado anímico del sujeto que en el caso de la depresión es disfórico como la conducta. El fin de las terapias cognitivo conductuales es cambiar los pensamientos que los sujetos tienen respecto a sus emociones, ya que consideran que lo único que verdaderamente se encuentra bajo el control de las personas es primero el pensamiento y después la conducta.

Teoría de la Acción Razonada

Las actitudes están constituidas por las consecuencias positivas y negativas respecto a actuar de determinada manera.

Esta teoría originalmente fue desarrollada en el marco de la psicología social. Los antecedentes de esta teoría se remontan hasta 1862 en

donde ya se sabía que las actitudes podían explicar las acciones de las personas.

Thomas y Zaniecki fueron los primeros psicólogos en definir la actitud como un proceso mental que determina las respuestas tanto posibles como actuales de una persona. Dentro de la historia del estudio de la relación entre actitud y creencia los siguientes son los más destacados descubrimientos:

- En 1929 Thurston usando escalas intervalares fue capaz de medir actitudes, posteriormente, a partir del método de Thurston fue desarrollada la escala de Liker.
- En 1935 Allport postulo que la relación actitud comportamiento era multidimensional. Las actitudes son un complejo formado de las creencias y sentimientos que tienen las personas respecto a un objeto.
- En 1944 Guttman desarrollo un análisis por escalas para medir las creencias de una persona respecto un objeto.
- Hacia 1950 Rosenberg y Hovland afirman que las actitudes de las personas hacia los objetos están filtradas por 3 componentes: afectivo cognitivo y conductual.

Ajzen y Fishbein afirman que los individuos suelen ser bastante racionales y usan siempre la información que se encuentra al alcance de su mano para determinar las implicaciones de actuar o no de cierta manera. Para ello desarrollaron una teoría capaz de predecir y de

entender tanto la conducta como las actitudes: La *Teoría de la Acción Razonada*, misma que provee un marco para estudiar las actitudes a través de la conducta.

Los objetivos principales de esta teoría son:

- Entender y predecir las influencias motivacionales de aquellas conductas que no se encuentran bajo control voluntario de los individuos.
- Encontrar estrategias para cambiar un comportamiento en particular.
- Explicar cualquier clase de conducta.

De acuerdo con esta teoría lo que determina la conducta de una persona es la Intención Conductual.

La intención del sujeto de llevar a cabo determinada conducta depende tanto de: la actitud respecto a realizar cierto comportamiento, como de la norma subjetiva.

Las *intenciones conductuales* suelen ser más útiles para predecir una acción que las actitudes en sí; considerando que la intención es anterior a la conducta. Se cree que mientras mas grande sea la intención a realizar cierta conducta, mayor será la posibilidad de que ésta sea ejecutada.

La actitud determina la conducta, la cual está a su vez compuesta por factores como: la *creencia conductual*, las *evaluaciones sobre el resultado* de la conducta, la *norma subjetiva*, las *creencias normativas*

y la motivación a realizarla.

La *actitud* esta constituida por las creencias positivas o negativas respecto a actuar de cierta manera. A estas creencias se les llama *creencias conductuales*.

Si las personas creen que el resultado de realizar cierta conducta será positivo, entonces lo más probable es que sea llevada a cabo. En cambio, si el resultado de realizar dicha conducta es percibido como malo, entonces lo más probable es que no se comporten de esa manera.

No basta con la auto-evaluación del resultado de dicha conducta, la opinión de los otros al respecto también es importante para el individuo; a esto se le llama Norma Subjetiva. Por ejemplo, si otras personas consideran que el resultado de cierto comportamiento es negativo, entonces se volverá una norma subjetiva negativa y el sujeto procurara no actuar de esa manera.

Una de las limitaciones de esta teoría se da respecto a esa parte de la población que siente tener poco dominio de su conducta y actitudes.

Para Ajzen tanto el comportamiento como las actitudes son un continuo que abarca desde las personas que sienten tener mucho control hasta quienes creen que tienen poco o ninguno. Por ello a su teoría agrego un tercer elemento llamado *control conductual percibido*. Con la adición de este elemento la teoría de Ajzen pasó de llamarse *Teoría de la Acción Razonada* a *Teoría de el Comportamiento*

Planeado.

La teoría de la acción razonada sólo funciona sobre conductas que se encuentran bajo el control voluntario del individuo. De tratarse de una conducta que el sujeto no puede controlar del todo, aunque este sumamente motivado por sus actitudes como por la norma subjetiva a hacerlo, puede que condiciones ambientales las cuales están fuera de su control le impidan realizar dicha conducta.

La *Teoría del Comportamiento Planeado* fue desarrollada para predecir la conducta cuando los individuos que tienen completo control voluntario.

La gran diferencia entre La Teoría de la Acción Razonada y La Teoría del Comportamiento Planeado es el *control conductual percibido*; el cuál, es determinado por dos factores: *creencias control* y *poder percibido*. El control conductual percibido indica que la motivación de una persona, es establecida tanto por la evaluación de que tan difícil es ejecutar la conducta planeada, como, por la apreciación de si se puede o no llevar a cabo de manera exitosa.

Si el sujeto se considera poseedor de los factores que facilitan la realización de cierta conducta, entonces podemos decir que dicho individuo se percibe con control conductual sobre esa conducta.

El corolario a esta norma es: *si el sujeto se aprecia con escaso control sobre esa conducta en particular, entonces tiene grandes creencias control que impiden la realización de la misma. En un sujeto la*

apreciación de las creencias control es determinada por: experiencias pasadas, anticipación de lo que puede suceder y por las actitudes hacia las normas que le rodean.

Psicología y Constructivismo

A continuación explicamos qué es el constructivismo desde los distintos ámbitos en los que surge y cómo se desarrolla con la psicoterapia.

El constructivismo es un movimiento filosófico, social y psicoterapéutico. El constructivismo ve a las otras psicoterapias y la psiquiatría como narrativa de historias que pueden ser viables en determinados sujetos y contextos.

Los enfoques constructivistas de la psicoterapia consideran que mediante el lenguaje es posible configurar múltiples realidades. Los seres humanos no pueden acceder a la realidad inmediata más allá del lenguaje definido ampliamente como el repertorio de expresiones y acciones simbólicas que nos proporciona la cultura.

La realidad social es algo construido por los sujetos a partir de la elaboración de un mundo intersubjetivo. La familia es el primer intermediario entre la sociedad y los seres humanos, gracias a esta, la mente adquiere poco a poco la cultura característica de la sociedad en la que se nace.

Decir que los sujetos absorben las normas de manera pasiva, es negar

tanto la diferencia, como la capacidad de conocer al mundo. La forma de definir la realidad social expresa que lo que se aprende de ella, se filtra a través de los sentidos y se elabora a través de la mente de los sujetos. La información ante la que siempre estamos expuestos no es absorbida o más bien interiorizada de la misma manera por todos los sujetos, la experiencia nos hace únicos y diferentes.

En el constructivismo existen dos corrientes:

- La *teórica* que pretende la integración de los diversos enfoques teóricos que aspiran a explicar qué es el hombre.
- La *personalista* es relativa a cada persona y sólo se interesa por descubrir cómo cada quien es único e irrepetible.

Tipos de Enfoques Constructivistas

- *Narrativo*: La vida, la identidad, el ser, no son una construcción aislada, no se encuentran en cajones separados; son parte de un contexto, y como todo contexto son temporales; son parte de una narración. Cada uno de nosotros ha creado para sí el relato de su propia vida.
- *Plural*: En el nivel macro ninguna teoría abarca en sí misma todos los puntos de vista relacionados con el fenómeno que estudia. Los saberes son acumulativos y complementarios.

En el nivel micro, el individual, las historias sobre nosotros cambian dependiendo del interlocutor que tenemos enfrente.

- *Radical*: No hay un criterio válido para saber si una teoría es mejor que otra.

- *Posmoderno*: No existen verdades absolutas, ni una única descripción de la realidad, una descripción que lo sea todo, objetiva e independiente del observador.
- *Social*: Tanto los sistemas filosóficos como las creencias religiosas y las teorías científicas, todo son parte de un contexto histórico y nacen en un determinado tipo de sociedad.

Hay construcciones que convergen mejor o peor en las experiencias personales, en la manera como nos relacionamos con los otros. El síntoma aparece cuando la manera en que nos explicamos las cosas no encaja con lo que en verdad nos pasa. El lenguaje determina tanto la conducta como el síntoma y la enfermedad. (Guidano 1995, pp. 85-95). Desde esta perspectiva, el síntoma es una experiencia pobremente percibida e inadecuadamente construida, un mensaje por elaborar. El fin de esta terapia es ayudar al paciente en la elaboración de dicho mensaje (Guidano, 1995, pp. 85-95).

Constructivismo Radical

Si bien un ensayo de Gransfeld (Gransfeld *et al.*, 1982) de la época de los setentas es el que acuña el término constructivista y lo traslada a la psicología, la idea de que el conocimiento es algo que se construye en nuestras cabezas es bastante vieja y se remonta a Giambattista Vico, en la filosofía, y en la psicología tiene su fuente de inspiración en Piaget. Para Gransfeld la falta de aceptación del constructivismo radical se debe a que “resulta poco simpática una teoría que afirma que el

mundo en el que parecemos vivir lo debemos solo a nosotros mismos” (Gransfeld *et al.*, 1982) La tesis en la que se centra la teoría de Gransfeld es que el mundo que experimentamos lo construimos de manera automática porque no razonamos, o no sabemos, como realizamos dicho acto de construcción, por eso, todo saber es una interpretación del sujeto viviente.

Construccionismo Social

La idea de que la realidad es construida también ha hecho eco en la sociología del conocimiento, los representantes más importantes del constructivismo en el ámbito de la sociología son Berger y Luckman. Esta teoría tiene dos fundamentos centrales:

1. La realidad se construye socialmente;
2. La sociología del conocimiento se interesa por analizar los procesos por los cuales esta se produce.

Para Berger y Luckman, *realidad* es una cualidad propia de los fenómenos que reconocemos como independientes de nuestra propia volición. *Conocimiento* es la certeza de que los fenómenos son reales y poseen ciertas características específicas.

La realidad social se produce en el *cara a cara* de la interacción social cuyo marco es la vida cotidiana. La vida es aprendida en un continuo en el cuál nuestras construcciones de la misma se organizan alrededor del *aquí* de mi cuerpo y el *ahora* de mi presente. El aquí y el ahora constituyen lo real de mi conciencia. Es desde el aquí y el ahora desde

donde interpretamos la realidad, finalmente, toda interpretación es una construcción. (Berger y Luckmann, 1976).

El construccionismo social tiene una gran influencia de la orientación hermenéutica de Gadamer, el modo de comprensión de la participación del ser humano pasa por la comprensión, pues tanto nuestro conocimiento del mundo como de nosotros mismos esta vinculado a la interpretación que realizamos desde el marco lingüístico y cultural en el que nos desarrollamos (Gadamer, 1993).

Escuela de Palo Alto

Con este nombre se denominó a una serie de nuevas corrientes de psicoterapia cuyas características comunes son: el estudio de la influencia social por medio del lenguaje en la enfermedad mental. El nombre proviene de la localidad californiana donde se encuentra ubicada la Universidad Stanford.

Las bases teóricas de esta escuela se remontan a la Teoría de Sistemas por un lado, por el otro al Constructivismo Social. La Teoría General de los sistemas, creada en el ámbito de la biología por Bertalanffy, en los años 60, trata de encontrar las propiedades comunes a los sistemas que se presentan en todos los niveles de la realidad. El Constructivismo Social, afirma que la realidad es algo construido socialmente a partir de la negociación de significados que se da en la interacción con los otros.

El ámbito social es de vital relevancia para explicar dicha escuela, ya que el desarrollo de la misma va unido a la evolución de la terapia familiar. Esta modalidad de terapia surge entre 1950 y 1960. Algunos terapeutas formados en la orientación psicoanalítica se interesan por estudiar el origen social de los conflictos psíquicos; es decir, de cómo la familia influye sobre sus miembros en cuanto a la interiorización de ciertas patologías. A dichos terapeutas se les llamo neopsicoanalistas, los miembros más destacados de esta corriente son: Fromm, Adler, Bowman, y Frieda Fromm-Reichmar, cuyo concepto *La madre esquizofrenógena* pretendía explicar la génesis y mantenimiento de psicopatológicas como la esquizofrenia. Ya dentro de la escuela de Palo Alto, la teoría de Bateson sobre el *doble vínculo* y la esquizofrenia se instauraría como una de las mejores explicaciones sobre este padecimiento. Para la teoría del doble vinculo la esquizofrenia es un intento limite del paciente para adaptarse a un sistema familiar con estilos de comunicación incongruentes o paradójicos.

La segunda generación de la escuela de Palo Alto, sucesora de Gregory Bateson, pretendió ampliar la teoría del doble vínculo, creando un modelo clínico de intervención, dirigido a crear un corto circuito en el flujo problema-solución intentada. Paradójicamente, las soluciones ensayadas por las familias para manejar determinadas situaciones configuran los verdaderos problemas. El modelo clínico de intervención implementado por Paul Watzlawick, también un constructista radical, y otros autores en un principio se centró en la distinción entre los llamados *cambios de primer tipo*: que supuestamente siguen la

"lógica" intentado lo contrario al problema, pero que no cambian la estructura del sistema; y los *cambios del segundo tipo*: que se centran en intervenciones paradójicas distintas al sentido común, pero que producen cambios en la estructura del sistema familiar. Este modelo ha sido aplicado tanto a familias como a clientes individuales.

En la Terapia Familiar Sistémica, la familia es estudiada como un sistema, la conducta de un determinado miembro de la familia no puede entenderse sin la observación del comportamiento. Considerar a la familia como sistema implica: primero, que los miembros de la familia funcionan en una interrelación donde las causas y efectos son circulares y segundo, que cada familia tiene características propias de interacción que mantienen su equilibrio.

Es posible observar como en la Terapia Sistémica convergen tanto el constructivismo social como la teoría de sistemas. Teniendo estas corrientes como plataforma Watzlawick postula una de sus obras más famosas: la Pragmática de la Comunicación Humana.

Dentro de la psicología humanista en la década de los 70 también se crean nuevas escuelas de terapia como: la terapia Gestalt (Fritz y Laura Perls), la hipnosis Eriksoniana de Milton Erickson. Virginia Satir también perteneciente a la escuela de Palo Alto observo junto con Don Jackson el lazo existente entre la interacción familiar y el desarrollo de la salud (o enfermedad) en los miembros de una familia. El interés de Satir era analizar y conocer las estructuras familiares el cómo están conformadas, por quiénes y los vínculos que se establecen entre sus

miembros. Virginia Satir como terapeuta fue de las más exitosas de esta escuela, por ello los creadores de la PNL (Programación Neurolingüística) Richard Bandler y John Grinder se dedicaron a estudiar que era lo que dentro de sus sesiones, realizaban los terapeutas exitosos. Y si era posible aprender o modelar dicho comportamiento, no sólo para convertirse en un buen terapeuta, sino para hacer una metodología de la empatía (o del Rapport) por llamarle de alguna manera, además de la búsqueda de dicha metodología la PNL retoma conceptos de la terapia Gestalt, la Terapia sistémica y la hipnosis Ericksoniana entre otras, con el fin de sistematizar dichos y ampliar dichos conocimientos, para que todo el que se entrene dentro de esta corriente pueda ser un terapeuta eficaz.

Robert Dilts (1990) estudia la creencia desde la PNL

Programación Neurolingüística y Cambio de Creencias

Todo sistema biológico está organizado en niveles, y el cerebro humano no es la excepción. Dentro de este marco es posible decir que existen también diferentes niveles de existencia y pensamiento.

Cinco niveles desde el punto de vista psicológico.

El primero es el ambiente definido como aquello que está afuera que nos restringe. El segundo plantea que es posible moverse en el ambiente gracias al despliegue y desarrollo de una serie de conductas. El tercero está integrado por las estrategias que dirigen la conducta. El cuarto está integrado por las aptitudes a su vez están

organizadas por sistemas de creencias. El último nivel se refiere a la identidad: las creencias están organizadas según su identidad.

Ante resolución de la vida las personas inicialmente nos encontramos con dos tipos de problemas: los que se encuentran en el ambiente (nuestro primer nivel lógico) o bien los que tienen que ver con un insuficiente desarrollo de aptitudes.

Por ejemplo, las dificultades que experimenta al enfrentarse a una tarea provienen de dos lugares: del contexto externo, es decir del ambiente, o bien, de la carencia, es decir; de no haber desarrollado las aptitudes necesarias para realizar la tarea.

De la aptitud a la identidad existe una delgada línea, creerse incapaz de hacer algo no necesariamente significa que realmente no podamos hacerlo. "Cualquier cosa que asumamos como parte de nuestra identidad comenzara a ejercer un impacto profundo en nosotros" (Dilts, 1990).

Cuando se tiene una creencia, ninguna evidencia ambiental o conductual la cambiara pues las creencias no están basadas en la realidad, "*tienes dicha creencia en lugar de un conocimiento de la realidad*" (Dilts, 1996, p. 35). Entonces si todo lo que tenemos son creencias de la realidad, *¿cómo podemos conocer la realidad fuera de nosotros, la realidad verdadera, la realidad en si misma?* Es peligroso, además de falso afirmar que la realidad tal cual no existe, que solo existen realidades particulares. Sin embargo, como los fines de la PNL

no son explicar la adquisición del conocimiento sino desarrollar un modo de tratar a las personas, Dilts zanja la cuestión de la siguiente manera: “Es importante comprender que las creencias no tienen por que ajustarse a la realidad presente. Su finalidad es suministrar motivación a fin de que el desempeño comience a elevarse hasta alcanzarlas.” (Dilts, 1996, p. 26).

Dilts roza el problema de la veracidad del conocimiento que tenemos del mundo sin tocarlo a fondo aspecto que Guidano, Watzlawick y otros constructivistas si encaran, pues el constructivismo es precisamente esa corriente filosófica que cuestiona el hecho de que el hombre y en concreto la ciencia puedan conocer y descubrir la REALIDAD única y objetiva; para quienes la verdad llana y pura no existe lo único que tenemos es la construcción o reconstrucción de los hechos en nuestras cabezas. Lo verdadero es lo hecho afirmó Vico hace cientos de años, a lo que, retomando la revolución del giro lingüístico, el constructivismo agrega la interpretación de los hechos en nuestras cabezas. Al respecto no deja de ser sugestiva la pregunta de Gransfeld, (Gransfeld, *et al.*, 1982), *¿cómo representar en nuestras cabezas un mundo que no hayamos experimentado primero con nuestros sentidos?*

A lo cuál yo agregaría una vez que el mundo es experimentado e interpretado por nuestro cerebro *¿cómo cobrar cabal conciencia de éste si no es a partir del lenguaje?*

Ciertamente sin el lenguaje las sensaciones que produce lo percibido

en nosotros, no desaparecen, ni los sentimientos tampoco; estos permanecen almacenados fuera de la conciencia. Sin el lenguaje, sin el habla sería imposible explicar tanto al hombre de hoy como al de la cultura del Obeid hacia el 4500 a.C., el primer asentamiento urbano. No es que aquello que se queda fuera del habla no sea vital para explicar al ser humano, es sólo que hay que comenzar por algún lado y el lenguaje es la última capa de la cebolla. Última capa que nos permite rastrearlo que nos dice quienes y como somos. En este capítulo se menciona como nuestra identidad esta constituida por las creencias a cerca de nuestra habilidad para realizar determinadas cosas, es decir sobre nuestras acciones, las creencias determinan la manera en la que actuamos. Pero, ¿cómo?

Capítulo 5. Construcción del Yo simbólico: La Identidad

¿Cómo ocultarse de lo que jamás de acuesta?

Heraclito de Efeso

¿Quién soy? ¿Soy la conciencia o soy el vehículo de la autociencia?

Joseph Campbell

Como seres auto-concientes que somos, es un hecho que al conocimiento de nosotros mismos le llamamos de dos maneras: yo e identidad, estos términos no son del todo sinónimos, en este capítulo se explica por que. Para hablar de que una persona posee identidad deben estar presentes en la mente del sujeto tres categorías: distinción, continuidad, autonomía. (Alter, en Harré, 1998).

¿Qué nos distingue de los otros, que es eso que nos hace únicos e irrepetibles en el mundo?

Los términos usados tanto en la psicología como en la filosofía para referimos al conocimiento de nosotros mismos, como seres únicos y distintos a los demás, presentan diversos problemas y confusiones, pues entre los diversos autores no existe un consenso. Lo que para unos es el yo, Freud; para otros es el sí mismo, Jung. Sobre el

surgimiento del yo también existen diferencias, Por ejemplo mientras que para Piaget (1973) es egocéntrico, para Vigotsky (1977) surge en interacción social.

El término identidad es en ocasiones usado para referirse tanto al yo de una persona como a su pertenencia a un determinado grupo social. (Tajfel, 1982)¹.

Por ello, comencemos con la definición del diccionario de la Real Academia de la Lengua Española: Identidad: 1. Cualidad de idéntico. 2. Conjunto de rasgos propios de un individuo que le caracterizan frente a los demás. 3. Conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a los demás. 4. Igualdad algebraica que se verifica siempre, cualquiera que sea al valor de sus variables.

Si bien la primera parte de la definición no nos dice nada nuevo, que tal la segunda, que habla de los rasgos propios de un individuo².

La fisonomía de una persona es importante, pues es parte tanto de la identidad como de la personalidad; pero son los rasgos o atributos mentales son los que a este capítulo interesan.

¹ Cabe aclarar que los intereses de la tesis no son únicamente de corte social.

² Todo cambio sea social o individualmente considerado, requiere de un componente formal-procedimental-instersubjetivo (que se refiere a un cambio impulsado socialmente); Pero también, precisa de la voluntad. De esta manera el cambio que se pretende fomentar, desde el argumento de esta tesis sobre cambio de creencias, es eminentemente un cambio impulsado desde la subjetividad afectiva de una voluntad interna e individual.

¿A qué nos referimos con atributos mentales?

“A los patrones de estabilidad y cambio en los flujos de los actos emotivos y cognitivos que cada persona produce generalmente con la participación de otras personas. Algunos de estos actos pueden ser públicos y otros privados. Los privados tienden a ser considerados como atributos mentales” (Harré, 1998, p. 3).

La identidad además de ser un atributo mental es algo que sucede en nuestra cabeza. Es un acto privado, una voz que aparece en la soledad de nuestra conciencia. Rom Harré al hablar sobre la identidad usa el término *self* que al español algunas veces traducido como yo, otras como sí- mismo.

Respecto al uso de la palabra *self* Allport (1986) ofrece una buena aclaración: “El término sí mismo (*self*) se usa en muy diversos sentidos. Es frecuente que se emplee en su lugar Yo o Ego. Como no se ha establecido una distinción clara entre Yo y Sí mismo, tendremos que tratarlos como equivalentes” (p. 141).

Harré (1998) utiliza los términos de Apter para desarrollar su teoría del Yo Singular, “En la expresión de nuestra personalidad, de nuestra singularidad como seres psicológicos, manifestamos un sentido de distinción personal, un sentido de continuidad personal, y un sentido de autonomía personal” (Apter, en Harré, p. 6). Apter afirma también que la pérdida de uno de estos tres aspectos de la identidad es asociada con el proceso de despersonalización que se presenta en

todo brote psicótico.

¿Qué es la distinción personal?

Responder a ello nos conduce a la primera definición del yo: “El yo como la singularidad que cada uno de nosotros consideramos ser, no es una entidad. Es más bien un sitio desde el que las personas perciben el mundo; un lugar desde el cuál actuar” (Harré, 1998, p. 4). Percibimos al mundo desde un lugar determinado, tanto por el tiempo como por el espacio, y desde este lugar desde el cual dirigimos nuestros movimientos, es decir actuamos. Nuestra percepción del mundo no es enteramente pasiva, después de todo no somos una esponja que nada mas absorbe del mar lo que necesita de manera casi automática y en perfecto equilibrio con el entorno.

En nosotros además de lo percibido hay un juicio, por así llamarlo, al respecto. Continuando con Harré “tener una percepción del Yo, es tener un sentido de la ubicación de uno mismo como persona [...] es saberse con un punto de vista propio, en cualquier momento un lugar en el espacio desde el cual percibimos y actuamos en el mundo, incluyendo aquella parte se encuentra dentro de nuestra propia piel” (Ídem)

Llegamos al mundo y nos movemos empaquetados en un cuerpo de determinadas características, y nos movemos como un todo, es decir conciencia y cuerpo, es desde esta totalidad del ser desde la que tenemos un punto de vista, a esto se refiere la distinción personal, a los

rasgos que caracterizan a un individuo como un ser único y distinto a los otros.

Vivimos en el mundo y nacemos en el marco de relaciones con los otros como es la familia, pero no somos el mundo, ni las personas con las que nos relacionamos. Sin duda ese marco social que nos permite desarrollarnos es imprescindible para poder sobrevivir. Es dentro de este marco desde el cual se despliega también nuestra subjetividad, desde esta los sujetos van paulatinamente diferenciando un dentro y un afuera, un yo versus el otro que ocupa otro cuerpo y otro espacio distinto al mío.

En la primera infancia no sólo se adquieren capacidades cognitivas como el lenguaje, también se desarrolla el yo como persona, “el niño al comienzo de su vida no se da cuenta de sí mismo como sí mismo. No separa el yo del resto del mundo y esta separación es precisamente el eje de la vida ulterior.”(Allport, 1986, p. 142).

Es precisamente esta separación y el desarrollo de las capacidades cognitivas paralelo al yo la que nos hace autónomos.

El concepto de continuidad es crucial para definir la identidad. Por continuidad se entiende la condición de permanecer igual a través de las diversas fases de la existencia (Locke, 1980).

No sólo la existencia del yo depende de estas 3 manifestaciones (la distinción, la autonomía y la continuidad) sino también la conciencia ya que la conciencia y la conciencia de sí mismo no son la misma cosa.

Son estas tres expresiones de la personalidad las que conforman al yo como unidad. Una vez que la distinción, la continuidad y la autonomía están garantizadas es posible hablar de otros aspectos del Yo.

Preguntarse por la identidad es preguntarse por el Yo, por como somos y de que estamos hechos. Al respecto Rom Harré (1998) dice que nuestra persona esta compuesta por 3 aspectos del Yo:

El primero, al que llama Yo 1: es indispensable en el manejo de la vida humana, es tener una ubicación espacio temporal y moverse de acuerdo a una trayectoria única, como ya lo dijimos un punto de vista, a esto Harré le llama también el yo como singularidad

El segundo, el Yo 2, está constituido por los atributos de una persona, como la fisonomía, los patrones de pensamiento, y las acciones; además de repertorios individuales como las habilidades o capacidades, cuando hablamos de una persona como ser único e irrepetible nos referimos a estos dos aspectos del yo. Un tercer aspecto que se refiere a la interiorización de la manera en como nos ven los otros, nuestro yo social por llamarlo de algún modo.

A estos tres aspectos del Yo juntos, Harré les llama Persona. Estos tres se encuentran relacionados entre si y en un flujo constante, cambian junto con las relaciones sociales y el ambiente.

Dado que las personas estamos constantemente adaptándonos al ambiente, el despliegue de atributos de nuestro ser es sensible al contexto. El Yo constituido por esos 3 aspectos es expresado

públicamente tanto en el discurso como en la acción. Como seres humanos siempre podemos ubicarnos en estos dos conjuntos, “en el de las cosas, que pueden ser personas y en el de los eventos, algunos de los cuales pueden ser mis acciones o las de los demás” (Harré, 1998, p. 11)

De esta manera llegamos a la tercera parte de la definición de identidad extraída de *la Real Academia de la Lengua Española* que citamos al principio del texto: conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a los demás. Existir y sobrevivir es posible gracias a que, además de tener algo llamado mente, nos percatamos de esta parte receptora es decir, estamos concientes.

Preguntarse por el Yo es preguntarse también por la conciencia; “Conciencia no es sólo percibir el ambiente y el estado del propio cuerpo, estar conciente implica darse cuenta de que nos damos cuenta. No solo somos concientes sino auto-concientes” (Harré, 1998, p.12). Es el juicio o punto de vista que emitimos respecto a lo percibido.

De acuerdo con Lewis y Ferrari el Yo esta organizado como un sistema dinámico que tiene una parte conciente y una inconsciente.

La identidad se desarrolla gracias a este sistema y está compuesta por una parte implícita y otra explícita. A la parte implícita se le llama personalidad y es inconsciente, en ésta se encuentran nuestras emociones, interpretaciones, nuestras metas, esta parte persiste con el

tiempo. Esta parte de la identidad es común en niños pequeños y en otros mamíferos.

La parte explícita de nuestra identidad se le llama *Identidad Personal*, además de ser consciente refleja la matriz sociocultural en la que los individuos crecen y son educados.

Respecto al nivel de conciencia de la matriz sociocultural de la que nuestra *Identidad Personal* proviene difiere con Lewis y Ferrari, pues aunque explícita en los términos anteriormente mencionados; de los *introyectos* (Polester, 2001)³ de dicha matriz sociocultural nunca somos del todo conscientes. Existe una parte también de dicha Identidad personal que escapa a la conciencia.

¿Existe diferencia entre lo que somos y lo que creemos que somos?

El problema de la creencia es en el fondo un problema de identidad. “Otra forma en la que la gente reconoce su identidad es buscando aquello que no pueden cambiar. `Si no puedo cambiarlo, debo aceptarlo como parte de mi. Eso que permanece invariable se convierte en el hilo que une todas mis experiencias” (Dilts, 1996, p.

³ *Introyecto*: Por introyección en la terapia Gestalt se refiere a cuando el sujeto incorpora pasivamente lo que el medio le proporciona, este proceso es necesario en el desarrollo infantil pues le permite al niño aprender y adaptarse a su ambiente. Sin embargo, semejante luna de miel con la matriz social individuo no puede durar una eternidad, el desarrollo de otras capacidades cognitivas también implica cuestionar dicho ambiente, cuestionar lo aprendido también es parte del desarrollo.

“La persona que se ha tragado por entero los valores de sus padres, su escuela y su sociedad requiere que la vida continúe siempre igual. Cuando el mundo cambia a su alrededor, se deja vencer por la angustia y se encierra en una actitud defensiva” (la cita pertenece al libro mencionado al comienzo del pie de página)

La cita anterior también explica porque personas cuya inteligencia es mayor al promedio no pueden ser sujetos de psicoterapia. En conclusión por introyecto se entiende aceptar lo que nos dicen figuras importantes de autoridad, Como los padres, sin cuestionarlo. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades.

45).

Por eso las creencias son tan poderosas esta frase de Dilts explica a la perfección la estrecha relación entre conducta y creencia. Aun cuando conducta y creencia no pertenecen al mismo nivel de lógico y no cambian de acuerdo a las mismas normas, si determinan la manera en la que actuamos. Las creencias son una generalización de la relación causa - efecto de un hecho de la vida en particular.

Un estudio realizado por Bandura (1993) es particularmente ilustrativo sobre como el desempeño de las personas para realizar una tarea dada se encuentra en principio directamente relacionado a la creencia de si pueden realizar bien o no la dicha tarea. A lo cual le llamo *expectativas sobre la propia eficacia* en este estudio Bandura le pidió a un grupo de gente que le temía a las serpientes que calificue su capacidad para manipular serpientes. Obviamente al principio la evaluación de dichas capacidades por parte de los sujetos era muy bajas, después de todo se trataba de gente con temores reales. Dicho estudio consistió en poner a estas personas a manipular serpientes, en un comienzo su desempeño no era muy bueno, sin embargo Bandura les hizo creer que era magnifico y a medida que estas personas continuaron manipulando serpientes su verdadero desempeño mejoró notablemente. La creencia sobre la propia capacidad hizo que estas personas concluyeran el proceso de ensayo y error lo suficientemente bien como para estar dispuestas a superar dicho proceso y así adquirir la capacidad para desarrollar una nueva habilidad. El aprendizaje de

una nueva habilidad no siempre es tan simple pues si no se enseña la estrategia adecuada, el sujeto tardara más tiempo en adquirir la habilidad y lo más probable es que eventualmente deserte. Lo que nos interesa rescatar del estudio de Bandura son los casos exitosos, aquellos en los que la creencia en el aumento de la propia habilidad, termina por cambiar el desempeño real de las personas, adquiriendo de esta manera una nueva destreza.

La utilidad del descubrimiento de Bandura trasciende a la utilidad de saber manipular serpientes, el experimento realizado por Bandura es especialmente demostrativo respecto al papel de la creencia en el cambio conductual. Para Dilts (1990) todas las personas que consiguieron cambiar una conducta presentan las siguientes características:

1. La *transformación* de los hábitos a cambiar se presenta junto con otro cambio en sus vidas, en el gran contexto de sus vidas como puede ser cambio de trabajo, de lugar de residencia de pareja entre otros.
2. La *disposición* “cuando un paciente que llega a tu consulta está listo para cambiar, le puedes soplar y seguro que cambiara. Cualquier cosa que hagas le servirá, pues prácticamente está esperando que alguien le de permiso para cambiar” (Dilts, p. 63).

Al pedirle al sujeto que nos cuente su vida, la identidad personal es la que aflora de manera más evidente. “La identidad personal solo puede ser entendida en relación al cambiante sustrato del cual emerge” (Lewis, en Bosman, p. 117). El proceso terapéutico apunta a la

transformación de los hábitos e introyectos del paciente. Como ya lo mencionamos para que el cambio se presente la disposición a cambiar es indispensable⁴.

Como ya lo vimos las creencias son parte del discurso del yo que se traduce después a la acción.

Existen diversos factores motivacionales que dirigen nuestros actos uno fundamental son las creencias, las personas solemos actuar basadas en lo que creemos.

Como seres hablantes que somos generalmente opinamos y justificamos tanto nuestro punto de vista como nuestras acciones, esta es la parte discursiva de nuestro yo. La libertad se encuentra en el conocimiento de la autoconciencia, el postulado de Heráclito verdadero en la época de los griegos, verdadero ahora, imposible ocultarse de lo que nunca nos deja, es decir nosotros mismos.

⁴ Ver Chiste respecto a los terapeutas y el foco que se encuentra en el primer capítulo en la pag 16?

Capítulo 6. La Narración como Terapia.

*Experiencia no es lo que te sucede,
sino lo que haces con lo que te sucede.
Aldous Huxley*

*El problema es el problema,
la persona no es el problema.
Michael Withe.*

Toda habla puede ser tratada como una historia pues todo intercambio comunicativo tiene de un principio, un lugar, y un fin, es decir de una narrativa. El lenguaje es una manifestación tanto de la conciencia como de la autoconciencia, en general cuando las personas relatan su vida siempre existe un yo narrador detrás de cada historia. Este capítulo trata precisamente sobre cómo la narración de un yo que relata lo que hace, es un método terapéutico.

La práctica de contar relatos, común de las sociedades arcaicas, sigue siendo vigente en nuestros días a pesar de que se han transformado de historias de héroes y dioses a relatos de la vida cotidiana (Bruner, 1998, p. 56).¹. En las sociedades anteriores al alfabeto y a la ley escrita, los mitos servían tanto para la inserción del individuo a la sociedad, como para su permanencia dentro de la misma. Todas las prácticas sociales, desde la caza, hasta la construcción de una hoguera eran enseñadas de la forma en que en que los primeros

¹ Una narración bien construida consta de 5 elementos: un actor, una acción, una meta, un escenario y un instrumento, a los que hay que sumar un problema. El problema consiste en un desequilibrio entre cualquiera de los cinco elementos anteriores.

humanos lo hicieron. Finalmente, *el rito es la reproducción del mito, y el mito una serie de instrucciones para hacer algo atrapadas en una historia.*

Las personas viven y funcionan dentro de ciertas condiciones históricas. Historia es una palabra que además de ubicarnos en un tiempo y en un lugar, es un nudo corredizo, pues siempre se puede hablar del antes y del después. Al vivir en la historia, más que ser la historia, nos la explicamos. A estas alturas, nuestra historia personal es un relato contado más de cien veces, y con cien versiones distintas. Nuestra identidad es un relato dentro de otro más grande. Somos el relato que nosotros y los demás contamos sobre nosotros mismos, al modificar ese relato modificamos lo que somos “Cualquier cosa que asumamos como parte de nuestra identidad comenzará a ejercer un impacto profundo en nosotros” (Dilts, 1990, p. 19).

Tanto para los teóricos de la personalidad como para los que se dedican a la terapia la pregunta fundamental se encuentra en la relación que existe entre *punto de vista, punto de acción y línea de vida* (Harré, 1998, p. 37).

Por punto de vista entendemos, el sustento de la identidad, el primer yo del que habla Harré, caracterizado precisamente porque espacio y lugar nos dan un singular y único punto de vista sobre el mundo, el punto de vista. Punto de acción se refiere a como los actos de las personas son determinados tanto por su contexto como por otros

componentes del ser descritos en el capítulo anterior como: capacidades, creencias, actitudes entre otros.

Línea de vida se refiere al cambio y la permanencia de la configuración de todos estos elementos (contexto y persona) en el tiempo.

La narrativa es un buen método terapéutico, pues en él es posible encontrar el lugar en que confluyen estos tres puntos.

Una de las maneras de explicarse la vida, nos dice Bruner (1988), es desde la creación de historias. Para Bruner existen dos maneras de conocer al mundo: el pensamiento narrativo y el paradigmático. El pensamiento paradigmático es característico de las ciencias físico-matemáticas y naturales, constituye un sistema formal de descripción y explicación. Sus enunciados son verificables y la secuencia de razonamiento se encuentra regulada por requisitos de coherencia y no contradicción. Esta modalidad de pensamiento se aplica a entidades observables o a mundos posibles que pueden generarse lógicamente por las reglas del mismo sistema.

La modalidad narrativa, a su vez, describe los sucesos de la experiencia humana ubicados en el tiempo y en el espacio. A diferencia del pensamiento paradigmático, sus enunciados no responden a requisitos de verificabilidad (no son ni verdaderos ni falsos). Esta modalidad de pensamiento permite conocer al mundo a partir de la aplicación de técnicas de análisis como: la doble perspectiva de la

acción, la gramática del relato, así como a partir del estudio de conciencia humana, la realidad psíquica. La psicología popular también se constituye a partir de esta modalidad.

Cada modalidad de pensamiento se desarrolla discursivamente por medio de géneros tales como, por ejemplo, la demostración y la explicación lógica en el pensamiento paradigmático, y el relato ficticio o histórico en el pensamiento narrativo.

El pensamiento narrativo tiene la virtud de permitir al terapeuta acercarse de una manera más eficiente al mundo de significados del paciente, a sus construcciones o creencias respecto a su vida, para este fin el pensamiento narrativo es mucho más útil que la modalidad de pensamiento paradigmático.

Es posible decir que toda explicación en principio es un relato.

El giro lingüístico no se interesa en buscar la verdad absoluta, sino en la explicación y la comprensión de los relatos, *nuestras creencias poseen la estructura de un relato*, “sólo existen interpretaciones más o menos poderosas: relatos que pueden abrir y cerrar diferentes posibilidades para los seres humanos” (Echeverría, 2005, p. 63), de esta manera lo que creemos determina lo que hacemos, distintos

relatos sobre uno mismo nos permiten (o no) conseguir distintas cosas.

No solo actuamos de acuerdo a como somos también somos de acuerdo a como actuamos. A lo que cabe agregar en un tiempo y en un espacio. El tiempo es un tiempo histórico y el espacio como ya se menciona es un espacio social.

El lenguaje esa forma de dirigir y explicar nuestras acciones, se encuentra restringido por la cultura a la que pertenecen las personas, “diferentes culturas lingüísticas producen diferentes individuos” (Echeverría, 2005, p. 58). Al respecto Echeverría cita un proverbio del pueblo de Xhosa en (Sudáfrica) “soy porque somos” (Echeverría, 2005, p. 58). Al desarrollarnos dentro de una sociedad formamos parte de un grupo y dentro de ese grupo ocupamos una cierta posición. Es decir, somos parte de un sistema. “El comportamiento humano es modelado tanto por la estructura del sistema al que pertenece el individuo, como por la posición que ocupa en ese sistema” (Echeverría, 2005, p. 60). Si bien, pertenecer a una cultura y a una sociedad dadas no determina nuestros actos, si les provee de un *contexto*.

Todo individuo es producto tanto de su tiempo como de su cultura solo en cierta medida.

Una de las maneras de observar como se manifiesta el yo en el

discurso es la autobiografía pues esta “expresa el sentido que uno tiene de su propia vida como una unidad en el tiempo” (Bruner, 2002, p. 9).

A partir de la autobiografía es posible saber muchas cosas respecto a un individuo entre ellas su *contexto* o por lo menos la visión que este tiene respecto al mismo

¿Pero que es la autobiografía? Veamos la definición de Bruner: es un “relato efectuado por un narrador en el aquí y el ahora sobre un protagonista que lleva su nombre en el aquí y el entonces, y la historia termina en el presente cuando el protagonista se funde con el narrador” (Bruner, 2002, p. 119) .

En esto coinciden Harré y Polkinhorne, en que “el yo no es una sustancia, sino una configuración de acontecimientos personales en una unidad histórica, que incluye no solo lo que uno ha sido sino también previsiones de los que uno va a ser” (Polkinhorne en: Bruner, 2002, p. 114).

Las terapias narrativas centradas en el estudio de la autobiografía son una buena técnica terapéutica porque “no importa si el relato coincide o no con lo que dirán otras personas, testigos de los hechos [...] (ni) saber si la descripción es auto engañosa o verídica. Nuestro interés está en lo que la persona piensa que hizo, porque piensa que lo hizo, en que situación se encontraba” (Bruner, 2002, p. 118). La autobiografía como herramienta terapéutica permite descubrir como

se manifiestan todos los aspectos del yo, tanto los públicos como los privados, distinguir por ejemplo si ese yo es activo o pasivo.

La Terapia Narrativa se caracteriza por considerar ese gran contexto histórico social al que pertenecen los individuos, mas que hacerlos mas funcionales dentro de una sociedad, este tipo de terapia pretende facilitar el cambio a partir de la resignificación de la propia vida en el proceso de contarla al terapeuta. “Nuestras vidas son constituidas a través de la narrativa, [...] el terapeuta se ocupa especialmente en atender los efectos reales de esas historias que constituyen las vidas de las personas” (White, 2002^a, p. 18).

La Terapia Familiar Narrativa es un modelo psicoterapéutico reciente basado tanto en la teoría constructivista como en el giro lingüístico. En este modelo se utiliza el discurso del paciente para ayudarlo a reconstruir su realidad y así encontrar nuevos y mejores significados a viejos problemas.

Para White (2002b)² es más importante observar la manera en que las personas construyen el significado en su vida, que la manera en que estas se comportan. Las historias que cuentan las personas no son un reflejo de su vida, son tan solo la configuración de la misma, “si por cualquier razón, las maneras de vivir y pensar que las personas traen a

² Michael White creador de la Terapia Familiar Narrativa, se inspiro en fue la obra de Gregory Bateson, sin embargo la idea de una terapia basada en la narración le fue sugerida por su esposa Cheryl White quien es editora de Dulwich Centre Publications editorial dedicada a la divulgación de la terapia narrativa

terapia no están funcionando bien para ellos, los que me interesa es brindarles un contexto que contribuya a otras maneras de vivir y pensar. Siempre existe un reservorio de historias alternativas acerca de cómo podría ser la vida” (Whithe, 2002^a, p. 24).

Es asombroso advertir como las personas terminan por ser lo que cuentan que son.

Hay historias que nos limitan y hay otras que nos permiten conseguir cosas. El fin de la terapia narrativa es romper mediante la externalización de nuestros problemas el dominio que las historias negativas ejercen sobre nosotros. En el enfoque narrativo, los terapeutas tratan de entender como las creencias, las percepciones y las narraciones de los clientes configuran tanto su autoconcepto como sus relaciones interpersonales. La terapia narrativa trata de reparar lo que no funciona en los individuos, desde los recursos emergentes de la parte sana de los mismos.

Al cuestionar dentro del proceso terapéutico las versiones rígidas y pesimistas respecto a los sucesos de nuestras vidas los iniciamos nuevas y más flexibles versiones tanto de nuestros actos pasados como de lo que en el presente podemos hacer. Lo innovador de la terapia Narrativa es la idea de crear una audiencia que testifique lo logrado en terapia. Cuando el sujeto encuentra nuevas posibilidades de ser como parte de su proceso el terapeuta le invita a crear nuevas

audiencias que testifiquen y den soporte el progreso del paciente en el proceso de mejorar su vida..

La autobiografía nos muestra tanto los significados de una persona como la manera en que fueron construidos, en esta el significado cobra vital importancia después de todo estar consiente de nosotros mismos requiere de la operación de poder significar tanto lo que hacemos como lo que nos sucede. Una terapia basada en el cambio de creencias es justamente aquí donde se inserta: en cambiar el significado o la atribución de las personas respecto a si mismas y a su vida. A partir de la terapia basada en la autobiografía, más que cambiar el significado o la atribución se trata de que las personas se responsabilicen de sus significados o creencias.

La gente se encuentra profundamente comprometida con sus creencias, se adhiere a ellas con vehemencia ¿Entonces porque una terapia debe basarse en hacerse cargo de aquello en lo que se cree? La falta de responsabilidad que muestran las personas respecto a sus creencias no se debe a negligencia o inconsistencia alguna. Buena parte de nuestras creencias se encuentran por debajo del umbral de la conciencia, configuradas en su mayoría desde la infancia, pertenecen al territorio de los introyectos. Ya sea desde la terapia narrativa o desde otro tipo de psicoterapias en el dialogo terapeuta paciente, aflora el mundo de significados del paciente. Hacerse cargo de las propias

creencias implica ampliar la perspectiva de lo que se encuentra bajo su nuestro control. Experiencia, y en este sentido cambio, es lo que hacemos con lo que nos pasa. Este es el lugar desde el que toda terapia facilitadora del cambio debe empezar.

Discusión y Conclusiones

De nada nos serviría percibir al medio ambiente con los sentidos si no podemos interpretar lo vivido a partir del habla, es decir del lenguaje. Palabras, palabras que contienen sentimientos, pensamientos e incluso chistes: salen de sus emisores la luz del día, debido a esa necesidad intrínseca al hombre: relacionarse, tocar y ser tocado por el otro.

Para entrar en contacto con los demás desde el lenguaje, es primordial la existencia de un orden que le de sentido a cada sonido, a cada gesto y a cada frase dicho orden además de ser simbólico es colectivo.

El habla es fenómeno social, que termina por ser un fenómeno mental privado en el proceso de individuación que nos constituye como seres únicos e irrepetibles. Por ello para fines de esta tesis me intereso estudiar a la creencia desde esa *habla para sí*, desde ese lenguaje privado.

El propósito de esta tesis fue exponer como a partir del estudio de las propias creencias como las personas se dan la posibilidad de cambiar aquellos aspectos de su vida que les impiden crecer y sentirse mejor respectó a si mismas.

Desde que el hombre es hombre, una de las maneras de explicarse al mundo es mediante la narración de historias.

Los mitos fueron una de esas primeras formas de explicarse el mundo usando la narrativa. El mito sirvió como una de las primeras maneras colectivas de crear sentido y transmitirlo. Los mitos fueron las primeras

creencias. En última instancia la intención del mito era coordinar al individuo tanto con su ciclo de vida como con su grupo social, es decir educar.

En las sociedades arcaicas, el lenguaje y la mente se desarrollaron de manera paralela. A partir de estos nació una conciencia capaz de adquirir y crear nuevos significados. Con estos nuevos significados, no solo apareció la conciencia sino la auto-conciencia. La auto-conciencia puede ser definida como la percepción de tener un sí mismo separado del entorno; esta toma de conciencia existencial aflora alrededor del 3^{er} año de vida, cuando el niño ya tiene una constancia de objeto lo suficientemente poderosa como para separar el yo del no yo.

Si el mito es una expresión del habla, el rito es una expresión de la conducta. Todo mito nos remonta al origen, a ese fabuloso tiempo de los comienzos en el que el mundo fue creado por primera vez.

Cualquier conducta por simple que sea no nace de la nada, al igual que el mito tiene un origen y cumple con una función.

Para Eliade (1968) no es posible cumplir con un ritual dado, si no se conoce el mito del cuál este proviene.

El nacimiento del alfabeto significó para la humanidad una nueva manera de comunicarse. El alfabeto al separar al autor del lector, separa también el lenguaje de la acción. Las historias que contienen los mitos dejan de ser ejemplo a seguir, para convertirse, una vez

instalada la lecto-escritura en la sociedad, en una idea que respecto a algo, ya no una verdad incuestionable. Durante este proceso de alfabetización el hombre comenzó a cuestionar tanto la necesidad como la veracidad de sus creencias. Al vivir dentro de la sociedad somos labrados por la cultura que dicha sociedad produce. *Soy porque somos* (Echeverría, 2005) ¿En que momento cobramos verdadera conciencia de nuestras creencias como para hacerlas nuestras y crear otras nuevas? Encontrar este punto del desarrollo sería motivo de otra tesis. Lo importante es que esto sucede; que las creencias de los otros (como la familia, o bien la cultura a la que se pertenece) dejan de ser ajenas para convertirse en propias, al ser reinterpretadas en el proceso de comprensión o construcción de la realidad.

El lenguaje nos hace humanos pues es ese orden de significados compartidos los que nos permite comunicarnos con los demás.

Cuando somos pequeños nuestras creencias son una *introyección* de las normas subjetivas con las que somos educados (Polster, 2001). Estas normas subjetivas provienen de distintos lugares como: la familia, los amigos, la escuela, la sociedad a la que dicha familia pertenece y los medios de comunicación, entre otros. Las normas subjetivas que nos dirigen en gran medida se filtran por todos estos ámbitos a través de la cultura. Es decir, nuestras creencias, nacen del lenguaje público para convertirse después en el *lenguaje privado* en esa habla para sí.

Para explicar la creencia en relación al lenguaje es necesario hacer la distinción entre *describir* y *expresar*. La expresión no puede ser juzgada en términos de correcta o incorrecta. La expresión es una manifestación o verbalización de lo sentido y pensado. La descripción en cambio, guarda una mayor relación con los objetos reales, la descripción pretende ser objetiva.

Los sentimientos, en el estricto uso de la palabra no pueden ser descritos, los sentimientos originalmente son más bien emociones, las emociones son estados fisiológicos que al ser significados a partir del lenguaje se convierten en sentimientos, es entonces cuando es posible decir que son descritos.

Esa habla para sí llamada creencias, surge de la capacidad que tenemos los seres humanos de percibirnos con un cuerpo u una mente propios, de ser auto-concientes. Después de todo, las creencias nacen de esta cualidad, la auto-conciencia fue cambiando en el transcurso histórico de la humanidad. La intención de los primeros capítulos fue rastrear dicha transformación. Para ello los primeros capítulos explican que es el mito y porque el desarrollo del lenguaje fue imprescindible para explicar tanto como al hombre como a su sociedad en la actualidad.

Decir que las creencias son racionales o irracionales no tiene sentido; es una visión demasiado simplificadora, después un concepto como el

de conciencia abarca un sin fin de significados; por ello sería bueno comenzar por decir que existen diversos niveles de conciencia que oscilan entre la falta de conciencia absoluta (lo que se encuentra en el inconciente) hasta aquello que percibimos de manera nítida como el aquí y el ahora. De muchas de nuestras creencias no somos del todo conscientes, estas son parte de lo que Wittgenstein llama holismo etológico (citado en Harré, 1998). Para éste, cuando las personas hablan respecto a si mismas están presentes ambos tipos de lenguaje tanto el expresivo como el descriptivo. De acuerdo con el holismo etológico, tener una experiencia y la tendencia a actuar de cierta manera son dos lados del mismo fenómeno.

Las creencias son un modo de crear significado, forman parte del *lenguaje privado* puesto que en los adultos ya fueron interiorizadas, es decir, introyectadas, pertenecen tanto a la descripción como a la expresión.

La conciencia ya no como sinónimo de mente, sino como de darse cuenta de lo que uno hace y dice en el presente es algo bastante pequeño, ¿Cuántas personas son verdaderamente conscientes de lo que hacen o lo que dicen? ¿Decir y hacer son cosas verdaderamente distintas?

Hablar es una manera de actuar. Austin (1981) se pregunta de qué manera esto es posible. Cuando alguien dice algo al hablar ejecuta 3 tipos de actos: primero, los sonidos que se emiten al hablar (*acto*

locucionario), segundo, la intención de lo que se dice saludar advertir por ejemplo (*acto ilocucionario*), y por ultimo las consecuencias que sobrevienen después de haber dicho algo ya sea en el otro o en mi (*Acto Perlocucionario*)

Las creencias determinan nuestros actos porque: existe una relación de causa- efecto entre el *acto locucionario* y el *acto perlocucionario*. Decir algo cambia el estado de las cosas, decir algo dirige una nueva actitud o bien una nueva conducta. El habla es la manifestación conductual de nuestros pensamientos. Lenguaje y pensamiento son prácticamente inseparables, por eso decimos que el lenguaje dirige al comportamiento, pues sin el lenguaje nuestros actos no tendrían ni orden ni sentido; hablar es actuar. Al final todo acto de habla es perlocucionario, es decir tiene consecuencias, Pero ¿qué tipo de consecuencias?

Para Watzlawick (1992) el malestar de las personas comienza precisamente con las consecuencias negativas de la *prosa patológica* que sostienen consigo mismos. Si cambiamos el contenido negativo de los mensajes que nos decimos, es decir de nuestras creencias, cambiamos tanto nuestra visión del mundo como la ejecución de aquellas acciones que nos perjudican.

La posibilidad de cambiar la creencia respecto a algo, o sea, cambiar esa *prosa patológica* con nosotros mismos para así cambiar la dirección

de nuestros actos proviene de la idea: toda creencia es en realidad una regla. Una regla es una instrucción explícitamente formulada para controlar o limitar una acción. (Harré, 1998). Regla que es seguida de manera inconciente incluso en aquellas prácticas normativas ninguna regla es explícitamente seguida (Searle citado en: Harré, 1998). Por ejemplo, una convención social como darse la mano al saludarse no es una regla en el sentido estricto de la palabra, sin embargo, cuando el saludo entre dos desconocidos no sigue el protocolo gestual correcto (darse la mano al saludarse), al que omite semejante acto se le considera maleducado. Al relacionarnos con los otros lo hacemos usando ciertas prácticas normativas. Para Harré es más adecuado usar el término prácticas en vez de reglas, para este autor las reglas siempre son explícitas y seguidas de manera conciente. En cambio, las prácticas al igual que las reglas son patrones regulares de acción; las prácticas pueden ser acatadas de manera inconciente e implícita, mientras que las reglas no.

Las creencias en realidad son prácticas habituales e implícitas en nuestras acciones; debido a que no estamos concientes de la enorme cantidad de creencias que dirigen nuestros actos sin que nos percatemos de ello..

Algunas personas suelen considerar que la palabra *creencias* es usada para referirse a un tipo específico de religiosidad. En realidad las creencias trascienden cualquier tipo de fe. Las creencias son reglas,

bueno, más bien, son prácticas pues son habituales e implícitas en nuestras acciones; es decir son llevadas a cabo con cierta frecuencia.

Toda creencia implica una actitud de adhesión a una proposición (y en última instancia a una práctica normativa). Dicha proposición es nombrada bajo la forma de un enunciado cuya verdad no se puede demostrar. La creencia nace por un lado, de una serie de elementos de conocimiento como los que nos da la experiencia vivida (introyectos), por otro de un sentimiento subjetivo. Las creencias pueden tomar forma de: opiniones, proposiciones, valores, saberes, prácticas, e incluso delirios. Ya sea del tipo de enunciado o acto que se trate, lo cierto es cierto que; las personas se adhieren a aquello que creen para su vida .

¿Porque las personas solemos tropezar varias veces con la misma piedra? Al cambiar una creencia so solo cambiemos un acto sino ,más bien, la tendencia a actuar de la misma manera, es decir nuestras prácticas tanto presentes como futuras. Hay una relación directa entre decir y hacer. El problema de la creencia es en el fondo un problema de identidad. Nuestra identidad se encuentra apuntalada entre lo que decimos que somos y lo que hacemos. O más bien, entre lo que *creemos* que somos y lo que *en verdad* hacemos. El estudio de Bandura (1993) llamado *expectativas sobre la propia eficacia* explica como el desempeño de las personas respecto a la ejecución de una tarea dada, al comienzo se encuentra directamente relacionado con la

creencia respecto a si son capaces de realizar bien o mal dicha tarea. Es la creencia sobre la propia capacidad la que hace que las personas concluyan el proceso de ensayo y error lo suficientemente bien como para desarrollar una nueva habilidad. La identidad de las personas es construida desde su sistema de creencias; lo que las personas hacen con su vida se debe en buena medida a dicho sistema.

¿Quién soy, soy la conciencia o soy el vehiculo de la auto-conciencia? (Campbell, 2000). Las creencias son una parte del discurso del yo que despues se traduce a la acción. Como somos seres autoconcientes, al conocimiento que tenemos de nosotros mismos le llamamos: Yo o identidad. Preguntarse por la auto-conciencia es preguntarse por el yo, por como somos y de que estamos hechos.

Uno de los componentes más importantes de nuestro yo son los *atributos mentales*. En nuestros actos hay patrones de estabilidad y cambio, en los flujos tanto emotivos como cognitivos que cada persona produce generalmente con la participación de otras personas. Estos actos pueden ser públicos (si tienen una manifestación conductual) o privados (como el pensamiento). A los actos privados se les suele considerar como atributos mentales.

Toda persona desempeña dos papeles: uno público y una privado.

La identidad es forjada desde lo social al ser internalizada e interpretada, es construida como un atributo mental, como un acto privado, algo que sucede en nuestra cabeza. Sin embargo, al ser seres sociales, cuando nos relacionamos con los otros la identidad pasa a ser un acto público.

En la expresión de nuestra personalidad manifestamos 3 sentidos: un sentido de distinción personal, un sentido de continuidad personal, y un sentido de autonomía personal. Para Apter (1989) la pérdida de uno de uno de estos aspectos de la identidad es asociada a la despersonalización que se presenta en un brote psicótico. La distinción personal es el lugar desde el cual actuamos. La continuidad se refiere a la condición de permanecer igual a través de las diversas fases de la existencia, de saberse el mismo individuo (en cuanto a esencia al menos) en el mismo cuerpo.

Por mucho que el contacto con los otros sea un factor determinante en el proceso de hacernos humanos, no somos seres enteramente pasivos. Además de lo percibido poseemos una opinión propia al respecto. A esta percepción del yo que nos da una ubicación como personas se le llama autonomía. En la primera infancia además de adquirir capacidades cognitivas como el lenguaje, se desarrolla el yo como persona, es decir la auto-conciencia. El niño al comienzo de su vida no se percata de si mismo como sí mismo, la paulatina separación de su yo con el resto del mundo es el eje de la vida ulterior (Apter,

1989). La distinción, la continuidad y la autonomía además de ser parte de nuestra identidad constituyen nuestro auto-concepto.

Las personas, concientes o no, dan por verdadero lo que creen y actúan en concordancia a ello, de esta manera, podemos decir que las creencias son un compromiso. Tal y como lo afirma la *Teoría de la Acción Razonada*; actuar fuera de nuestras creencias o en oposición a estas suele producir conflictos (con culpa) en los individuos. Por esta razón en general las personas tratan de actuar conforme a lo que creen. Las creencias son un compromiso no sólo con uno mismos, sino con los demás, la opinión que los otros manifiestan respecto a lo que hacemos tiene un peso tal que las personas procuran evitar aquellos comportamientos que son considerados como inapropiados.¹² Las creencias son patrones de acción habituales e implícitos en nuestros actos. Al ser habituales e implícitas en nuestros actos, muchas de estas creencias, son trasladadas a la acción de manera inconciente. Dar una explicación coherente y racional respecto a lo que hacemos no siempre es posible. *“Los únicos consistentes consigo mismos son los muertos”* (Allport, G³). Nuestro mundo de significados esta constituido por miles de creencias por ello es absurdo pensar que todas estas son congruentes entre sí.

Si bien, las creencias son un compromiso, este difícilmente se lleva a cabo fuera de un cierto contexto. Para poder interpretar nuestros actos

¹ norma subjetiva de acuerdo con Ajzen y Fishbein

²

³ Sacado de anotaciones personales pues no recuerdo la fuente exacta.

es necesario conocer el contexto del que nacen.

Además de ser una acción, nuestros actos son habla. Lo que decimos tiene consecuencias tanto en nuestro interlocutor como en nosotros mismos. La manera en que enfrentamos nuestros problemas depende del tipo de comunicación que tenemos con nosotros mismos. Pues en el fondo el poder de nuestras creencias se debe a que nuestra identidad esta constituida a partir de las mismas. Al conglomerado de creencias que nos constituyen es posible llamarle discurso del yo, es este discurso el que estructura la identidad.

Prestarle atención a lo que nos decimos más que un acto de honestidad es un acto de salud mental. Si el lugar en que nos encontramos no es satisfactorio, ¿no valdría la pena preguntarnos por el camino, por cómo llegamos hasta allí? para desandar un poco. El ser humano esta hecho de hábitos, es un ser condicionado a su rutina, difícilmente puede dejar aquellas conductas que le dañan, desistir de esos mensajes auto-derrotistas que sólo merman su buen auto-concepto. Las creencias son también prácticas habituales e implícitas en nuestras acciones nuestra identidad esta constituida por un sistema de creencias. Las creencias son una parte del discurso del yo que se traduce a la acción. Para la *Terapia Racional Emotiva* existen creencias racionales y otras irracionales. No obstante su racionalidad o irracionalidad las creencias son igual de poderosas, de igual manera dirigen jalan los hilos de todas nuestras acciones. La vida no esta grabada en piedra en el libro del destino, sin importar cuan rutinarios seamos, no estamos

predeterminado a hacer tal o cual cosa. Es un hecho que existen tanto el azar como la libertad. Por muy condicionado que el ser humano se encuentre, tiene la necesidad de adaptarse continuamente al medio, dicha adaptación es posible gracias al aprendizaje. Una actitud favorable hacia la adquisición de nuevas habilidades, es una de las mejores vías hacia el cambio. Las creencias son una parte inseparable de nuestro desarrollo pues además de determinar nuestras actitudes, configuran nuestras habilidades, como lo demuestra el estudio de Baundura, es la creencia sobre la propia capacidad la que nos permite entrenarnos lo suficiente en una determinada tarea lo suficiente para seguir el proceso ensayo –error, lo suficiente como para terminar relajándola de manera eficiente.

A lo largo del tiempo, el discurso del yo se encuentra en constante transformación, es decir es histórico. La autobiografía es el estudio de este discurso visto desde el presente de aquel que nos lo relata. El ser, es decir el yo no se encuentra ni en el pasado ni en el futuro, se encuentra en la significación que del yo se realiza desde el presente. Para algunos son nuestras experiencias las que determinan nuestras expectativas. Yo no comparto del todo esa opinión, lo que somos y lo que esperamos ser depende de lo que interpretamos.

Hay *yoes ultrajados* a los que las cosas les pasan, existen otros en cambio, *yoes tiranos*, para los que el mundo gira gracias a que ellos lo mueven. Otros *yoes* pertenecientes a una tercera categoría, ni víctimas ni tiranos, actúan y desde sus circunstancias esperan obtener

lo mejor, saben que, sin importar el resultado a ellos y sólo a ellos les corresponde responder por sus actos.

Todo cambio comienza primero por uno mismo. Tanto por lo que nos decimos como por lo que nos hacemos. Por tratamos con buena fe, sin olvidar que estamos hechos tanto de nuestro *yo como de nuestra circunstancia (Ortega y Gasset)*

Después de todo, tener una identidad clara nos da la posibilidad de diferenciar tanto entre nosotros y los demás, como averiguar de que manera los otros influyen en la configuración de nuestro yo. Decir que las personas no son el problema sino tienen un problema, separa el conflicto del individuo permitiéndole lidiar con el. Esta pequeña diferencia semántica en la organización de nuestro autoconcepto, hace una enorme distinción, no es lo mismo poseer algo que ser poseído por. Si el problema nos posee, entonces luchar contra el problema es una batalla perdida de antemano, en realidad luchar contra nosotros mismos es una forma de automutilación, ante la disyuntiva del problema o la vida, la vida generalmente gana. La posibilidad de reinar sobre nuestras vicisitudes, de ser dueños y señores de de los confines de nuestra vida *es ser siervo de nadie que paga su yo son su propio sudor.(Patxi Andión).*

Bibliografía

- Allport, G.W. (1986). *La Personalidad*. Barcelona: Herder
- Aranzieu, D; Bronckart, J P. et al. (1998). *Diccionario Akal de Psicología*. Madrid: Akal
- Austin, J.L. (1981). *Como Hacer Cosas con Palabras*. Barcelona: Paidós
- Bandura, A. (1993). *Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning* Educational Psychologist. Vol. 28, No. 2, pp. 117-148
- Barthes, R. (1980). *Mitologías*. México: Siglo XXI
- Berger, P.L y, Luckmann, T. (1976) *La Construcción Social de la Realidad*. Buenos Aires : Amorrortu
- Berman, M. (2004). *Historia de la Conciencia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos
- Bruner, J. (1988). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: GEDISA
- Bruner, J. (2002). *Actos de Significado*. Madrid: Alianza
- Campbell, J. (2000). *Los Mitos de Nuestro Tiempo*. Buenos Aires: Emecé
- Craig, GJ. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall
- Diccionario de la Lengua Española, Real Academia de la Lengua Española (2001) Madrid: Espasa Vol. 9
- Dilts, R. (1990). *Como Cambiar Creencias con la PNL*. Barcelona: Sirio
- Dilts, R. et al (1996). *Las Creencias*. Barcelona: Ediciones Urano
- Dilts, R. (2003). *El Poder de la Palabra*. Barcelona: Urano.
- Eccles, John. C. (1992). *La Evolución del Cerebro Creación de la Conciencia*. Barcelona: Labor
- Eliade, M. (1968). *Mito y Realidad*. Madrid: Guadarrama.
- Ellis, A. (2000). *Usted Puede Ser Feliz*. Madrid: Paidós
- Echeverría, R. (2005). *Ontología del Lenguaje*. Buenos Aires: Gránica
- Emerson, R. W. (1979). *The Collected Works*. Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts
- Gadamer, H.G. (1993) **Verdad y Método**. Madrid: Alianza

- Gaos, J (2000). *Antología Filosófica: la filosofía griega*. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Edición digital basada en la edición de [México], La Casa de España en México, [1940].
- Gergen, K. (1992). *El Yo Saturado*. Buenos Aires: Paidós
- Guidano, V, F. (1995). *Desarrollo de la Terapia Cognitiva Post- Racionalista*. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva.
- Guiraud, P. (1976). *La Semiología*. México: Siglo XXI.
- Gransfeld, E (1982). Introducción al Constructivismo Radical. En *¿Es real la realidad?* Watzlawick et al. Barcelona: Gedisa
- Harré, R. (1998). *The Singular Self*. London: SAGE Publications.
- Locke, J (1690/1980). *Ensayo Sobre el Entendimiento Humano*. Buenos Aires: Aguilar
- Pascal, B.(1660/1981). *Pensamientos*. Madrid: Alianza.
- Piaget (1973). *Seis estudios de Psicología*. Barcelona: Seix Barral.
- Polster, I; Polster, M. (2001) *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu
- Searle, J. (1974). *La Revolución de Chomsky en la Lingüística*. Barcelona: Anagrama.
- Tajfel, H. *Social identity and the Innergroup Relations*. *Annual review of Psychology*. January 1982 vol 35. pp 1-39.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self*. Cambridge: Harvard University Press
- Tinbergen, N. (1968). *La Conducta Animal*. Nederland: Time Life.
- Vigotsky, L.S (1977). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: La Pléyade
- Watzlawick, P. (1992). *El Lenguaje del Cambio*. Barcelona: Herder
- Watzlawick, P. et al. (1982). *La Realidad inventada*. Barcelona: Gedisa
- White, M. (2002 a). *Reescribir la Vida*. Barcelona: Gedisa
- White, M. (2002 b). *El Enfoque Narrativo en la Experiencia de los Terapeutas*. Barcelona: Gedisa