

---

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGIA



**EL ORIGEN DE LA ANGUSTIA  
EN TRES DIFERENTES  
ENFOQUES PSICOLOGICOS**

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
P R E S E N T A

---

**RAUL PADILLA CASTILLO**

---

1977



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

Arriesgarse produce Angustia  
pero no arriesgarse es perderse  
a si mismo. Y arriesgarse en  
su más elevado sentido es  
precisamente ser autoconsciente.

KIERKEGAARD.

Con cariño y gratitud dedico este trabajo a mis padres y hermanos; a mis maestros y compañeros; a mi escuela y a mi Universidad; y a todas aquellas personas que de alguna manera contribuyeron a mi formación profesional.

# INDICE GENERAL:

## - INTRODUCCION:

PAGS:

- El Encapsulamiento..... 1
- Los Objetivos de esta Tesis..... 4
- La importancia de tratar el Tema  
de la Angustia en esta Tesis..... 5

## - CAPITULO I:

### El Origen de la Angustia en la Escuela Psicoanalitica.

- Síntesis sobre la Teoría de la Personalidad  
Freudiana..... 6
- Freud y sus conceptos sobre la Angustia..... 11
- Jung y sus conceptos sobre la Angustia ..... 23
- Bibliografía..... 30

## - CAPITULO II:

### El Origen de la Angustia en la Escuela Socioculturalista.

- Introducción..... 32
- Fromm y sus conceptos sobre el hombre y la Angustia 34
- Resumen..... 42
- K.Horney y sus conceptos sobre la Angustia..... 43
- E.S.Sullivan y sus conceptos sobre la Angustia..... 48
- Resumen..... 66
- Bibliografía..... 68

- CAPITULO III:

El Origen de la Angustia en la Escuela del Condicionamiento y del Aprendizaje.

- Principios básicos dentro de los cuales el hombre empieza a aprender..... 70
- Dollard y Miller y sus conceptos sobre la Angustia... 83
- Resumen..... 93
- Joseph Wolpe y sus conceptos sobre la Angustia..... 94
- Consideraciones finales..... 107
- Bibliografía..... 109

- CAPITULO IV:

El Origen de la Angustia en la Escuela Existencialista.

- Kierkegaard, Heidegger, Rollo May..... 111
- Ronald Laing, Viktor Frankl..... 112
- Síntesis general de estos y otros autores existencialistas..... 113
- Bibliografía..... 120

- CAPITULO V:

La Culpa como forma especializada de la Angustia.

- La Culpa Real y la Culpa Neurótica..... 121
- La Culpa Existencial..... 132
- Bibliografía..... 133

- CONCLUSIONES FINALES: ..... 135

- BIBLIOGRAFIA GENERAL: ..... 143

## INTRODUCCION

Según Royce nuestra cultura forma gente encapsulada, es decir, gente que no puede ver la realidad sino desde un ángulo de vista limitado. El propone esquemas para explicar los distintos modos de encapsulamiento.

EL ENCAPSULAMIENTO: consiste en afirmar que se posee toda la verdad, cuando en realidad lo que se posee es sólo parte de ella. Está basado por la educación especializada y limitada propia de nuestro tiempo.

El filósofo ve las realidades desde esquemas filosóficos y no conoce otro tipo de esquemas. El científico los ve desde lo cuantificable, desde lo medible. El artista desde la intuición y lo que escapa a la intuición no lo entiende.

Así el filósofo, el científico, el artista todos nos han hablado de la realidad, pero según Royce, nos están hablando sólo de "aspectos parciales de la realidad" y no de toda la realidad. Sin embargo, la persuasión subjetiva de estas personas es que la poseen toda y por eso sus juicios son absolutamente ciertos y dogmáticos.

Para Royce lo que tenemos entre la REALIDAD y la MENTE HUMANA, es una BARRERA. Por ejemplo: al hablar del hombre que es una realidad concreta tenemos una barrera, no vemos directamente lo que es el hombre, vemos nada más el fenómeno.

Hay caminos para llegar a la realidad, pero cada uno de esos caminos es parcial. Los caminos que Royce señala son:

- 1) Racionalismo: que consiste en mirar todo desde el punto de vista de lo "lógico e ilógico". El criterio de verdad es lo LOGICO.
- 2) Empirismo: el criterio de verdad es "la observación, lo observable, lo medible, lo cuantificable". Cuando se llega al límite de los sentidos se suplan tan por instrumentos de medición.
- 3) Intuicionismo: Lo verdadero es lo que percibimos por el "insight" palabra difícil de definir: "intuición, ese conocer por medio del sentimiento".
- 4) Sabemos que los artistas tienen intuición, que es un don: sabemos que el profeta es intuitivo: sabemos que llegamos a conocer ciertas verdades no mediante la lógica, sino experiencialmente.

B) Pero ¿ qué es el insight ? Es una percepción muy general basada en todo lo que nosotros somos, especialmente en nuestros sentimientos, con todo nuestro cuerpo vivo, con toda nuestra capacidad de conocer.

C) Y en este sentido para la verdad, tiene una brillantez y capacidad de equivoco muy grandes. El artista, el profeta, el intuitivo están seguros de que tienen una visión acertada, dura por siglos, convence, tiene una fuerza que arrastra. El conocimiento simbólico que está detrás del insight transmite muchos significados y es irreductible a la lógica.

D) Desde el punto de vista de la psicología, podemos entender el intuicionismo como una "Percepción de Gestalt, o de conjunta". Hay sujetos que están acostumbrados a percibir la situación más bien de conjunto y no son detallistas y en ese sentido son más intuitivos y se les facilita más el insight.

4) Autoritarismo: el criterio de verdad: "el prestigio, la autoridad". Si la persona que habla tiene más autoridad, lo que dice es más verdadero; si tiene menos autoridad, lo que dice es falso. En realidad está detrás de la mayoría de las cosas que hacemos. Por qué creemos algo ? sino porque lo hemos oído de una persona de autoridad. Es un criterio práctico porque nosotros no podemos comprobar todo. vgr: creemos al físico que va a enviar el cohete a la luna; creemos que nuestros padres son nuestros padres por pura autoridad.

Cada uno de estos criterios tiene su fuerza. Pero en realidad cada uno de estos puntos de vista es parcial, porque en realidad el hombre tiene muchos modos de llegar a la verdad, el hombre puede conocer con la totalidad de su ser.

Sin embargo, cualquiera de estos criterios hacen una formación encapsulante, que agudiza ciertas facultades en nosotros y nos hace olvidar otros modos de llegar a la verdad y nos hace creer que podemos llegar sólo por uno de estos, caminos destruyendo o prescindiendo de los demás. Y para una persona que no quiere vivir encapsulada, es decir, una vida "encasillada", debe ver distintos modos de percibir la realidad. Y debe, así mismo, ver cuáles son sus límites de percibir la realidad. Así hay peligros ocupacionales, hay ocupaciones que tienden a encasillarnos:

- al físico; el empirismo.
- al artista; el intuicionismo.

Todos son caminos parciales de la verdad o para la verdad. La verdad es muy compleja y escapa en su totalidad a la mente humana.



Por eso este tipo de esquemas como que nos da cierta modestia ante fenómenos o realidades complicadas: vgr. ¿qué es el hombre ?

Su esencia es algo desconocido. Acerca del hombre tenemos visiones parciales ; y esto nos introduce a un concepto muy importante en ciencia y es el del MODELO.

El concepto de modelo es algo parecido a " teoría ". Sin embargo es algo más concreto. Una teoría puede tener varios modelos. Es un esquema de pensamiento.

Es el modo de conceptualizar que utiliza el teórico o el científico para -- organizar su pensamiento para ponerlo de acuerdo con teorías de otras ciencias.

Este modelo puede ser: "Teórico ó Concreto"

- Por ejemplo: - Teórico: Los que se usan en física para explicar el átomo.
- Concreto: Las maquetas de los arquitectos, concretización de lo que es el cuerpo humano.

Este concepto es muy importante, porque en una filosofía moderna es básico y comenzó a usarse en filosofía de la ciencia a principios de este siglo XX, y -- dió una dimensión nueva al pensamiento científico y filosófico.

Los medievales tendían a pensar que detrás de cada palabra había una esencia o realidad. Para ellos el lenguaje era casi una equivalencia respecto al mundo externo. Claro está que para Tomás de Aquino existen los entes de razón y los -- posibles. Pero en realidad ese concepto de " entes de razón " no se usa mucho.

Quando se habla p.e. del hombre y del entendimiento y la voluntad del hombre; de lo que se está hablando son accidentes, es decir, de entidades concretas que están en la sustancia que en concreto es el alma. Esto, porque el modo de pensar es medieval de muchas personas en la actualidad.

Esto es totalmente opuesto a la concepción de modelo. El modelo es una conceptualización, un esquema mental. Mientras que en la concepción medieval o en la -- concepción del tomismo estricto " es que tenemos palabras y que detrás de las -- palabras hay realidades ". La concepción científica o la concepción de la filosofía de la ciencia moderna, es que detrás de las palabras, lo que hay es, mu-- chas veces esquemas mentales.

El modelo, es pues, algo dentro de la mente del teórico, no es algo de fuera: son esquemas que tiene el teórico en su cabeza y le sirven para organizar los -- fenómenos. Este tipo de concepción que reduce ciertas palabras que nos hablan -- acerca de la realidad, a esquemas mentales, es muy importante.

Es muy distinto considerar al hombre como inteligencia y voluntad; concepto medieval, y considerar esto como una verdad indiscutible; que como un intento de esquematizar, es decir como un esquema mental que organiza la realidad, las funciones, lo observable acerca del hombre y que trata de organizar el pensamiento y de generar consecuencias prácticas para la educación o cualquier otra disciplina más concreta.

La diferencia es que si uno considera la esencia del hombre como incognoscible, nunca estará satisfecho, sino que verá las distintas teorías como intentos parciales de explicarse lo que es el hombre. Así como para mucha gente y para mí el entendimiento y la voluntad son medievales acerca de lo que es la naturaleza del hombre; del mismo modo los términos freudianos del "id, ego, super-ego; Complejo de Edipo....son modelos, esquemas, conceptualizaciones que sirven para explicar ciertos fenómenos. Esto nos coloca en una posición mucho menos dogmática. Es muy distinto pensar en esos términos como modelos conceptuales que como realidades, las consecuencias prácticas son bastante notables.

La teoría no es igual a " fantasía " sino algo que se está hablando entre la pura conceptualización y la esencia. Es algo intermedio. Cuando se dice que la esencia del hombre es desconocida o incognoscible, es que los modelos o esquemas que se hacen a propósito del hombre no terminan por agotarla. No quiere decir que unos modelos no lleguen más hondo, o expliquen más determinados aspectos. Cierta tipo de conceptualizaciones organizan ciertos datos del fenómeno y perciben y ayudan a percibir más algo de la esencia.

Esto nos sirve porque de otro modo no entenderíamos el lenguaje de un psicólogo por ejemplo.

Los objetivos sobre los cuales desarrollaremos nuestro trabajo de Tesis son los siguientes: El primero de ellos se relaciona con el análisis que realizaremos sobre el fenómeno de la ANGUSTIA, basándonos en las referencias bibliográficas de tres diferentes enfoques psicológicos.

Siendo la Angustia una experiencia humana muy complicada y quizá uno de los temas sobre los que más se ha escrito, querer abarcarlo todo sería tanto como perderse en medio de esa complejidad y ni el tiempo ni el espacio nos daría a vasto para examinarla. Por este motivo, nos hemos propuesto limitarnos únicamente a revisar y sintetizar la forma como cada uno de los autores elegidos explica el ORIGEN de la ANGUSTIA dentro del contexto de su propia teoría.

El otro objetivo, inspirado en las ideas de Royce, trata de resaltar el hecho de que en ningún momento queremos proponer alguna o algunas de las conceptualizaciones emitidas por los autores citados como la mejor y más válida de las opiniones, como la verdad indiscutible y por lo tanto prescindir de las demás destruyéndolas o ignorándolas. Nuestra posición en este trabajo se encamina a considerar la "esencia" del hombre como incognoscible, por tanto todos los enfoques que se utilicen para comprenderlo serán caminos parciales y diferentes, que en circunstancias concretas pueden ayudarnos a entender mejor algunos aspectos del ser humano y de su problemática.

Consideramos importante tratar el tema de la Angustia por las siguientes razones: Porque de manera específica dentro de la Psicología Anormal, es uno de los conceptos básicos dado que los síntomas son producto de la Angustia según la opinión de la mayoría de las teorías terapéuticas.

Porque siendo una variante de la emoción, posee sus propias características las cuales, conviene conocer dado que en muchas ocasiones sus consecuencias para la persona son graves, afectando su salud y su nivel de adaptación al medio ambiente.

Porque la Angustia, es una de esas experiencias humanas complicadas, que se refiere a muchas situaciones, a personas diferentes, a etapas de desarrollo y por lo tanto su estudio desde diversos puntos de vista nos permite comprender más ampliamente la problemática psicológica del ser humano y proporcionarle como terapeutas una mejor orientación para un más adecuado ajuste.

## CAPITULO PRIMERO:

### " LA ANGUSTIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ESCUELA PSICOANALITICA "

#### I.1) SIGMUND FREUD:

Para entender y ubicarnos mejor en la formulación de la Angustia que Freud elabora, haremos antes una exposición somera de la concepción que él tiene del hombre desde el punto de vista de su Teoría de la Personalidad.

#### A.-) SU ESTRUCTURA U ORGANIZACION:

Freud considera la personalidad dividida topográficamente en tres estratos: consciente, subconsciente e inconsciente, y el Aparato Psíquico constituido — por tres resortes o instancias: Yo, Super-yo y Ello.

#### EL ELLO:

El Ello es la fuente de toda la energía que dinamiza la personalidad; es la sede en la que radican los instintos. En el Ello no hay orden, ni razón, ni lógica. Puede considerarse como la naturaleza animal o primitiva del hombre.

Cuando estimulaciones externas o internas aumentan el nivel de excitación — del organismo, el Ello tiende a descargar esta tensión a fin de mantener en el organismo un nivel bajo y constante de energía. Cuando esto sucede el sujeto — experimenta bienestar y satisfacción, y a esta tendencia a buscar la satisfacción mediante la descarga de energía, Freud la ha denominado PRINCIPIO DEL PLACER, y es para él, el principio primario o básico de la vida.

Este principio del placer se manifiesta de dos maneras: una, llamada ACCION REFLEJA, donde las reacciones son de forma automática y congénita, reduciéndose la tensión de inmediato, por ejemplo: el succionar.

La otra más complicada llamada PROCESO PRIMARIO, se caracteriza porque la — descarga de tensión se realiza mediante la formación de una imagen del objeto — capaz de eliminarla, p.e: cuando tenemos hambre imaginamos alimentos.

Esta experiencia alucinatoria, en la que el objeto deseado aparece como una imagen mnémica, ha sido denominada REALIZACION DE DESEOS. (8)

El mejor ejemplo de proceso primario en el individuo normal es el provisto por el sueño nocturno, que según Freud, representa la satisfacción de un deseo o el intento de satisfacerlo; así mismo; las alucinaciones y visiones de los psicóticos constituyen ejemplos de procesos primarios. También el pensamiento autista o realizador de deseos está fuertemente impregnado por la acción del proceso primario.

En síntesis, las imágenes mentales que satisfacen los deseos configuran la única realidad que el Ello conoce. Naturalmente, el proceso primario no posee por sí la capacidad de reducir tensiones; la persona hambrienta no puede comer sus imágenes mentales de alimento. En consecuencia se desarrolla un nuevo proceso psicológico, el secundario y la estructura del segundo sistema de la personalidad, el Yo, comienza a tener forma. El Ello es completamente inconsciente, no teniendo contacto con la realidad sino a través del Yo.

Cuando no se consigue descargar la energía porque es frustrada por el Yo queda un remanente de tensión que produce malestar en el individuo.

B.-) El Yo: (9)

El Yo es como el director de la personalidad. En parte es consciente y en parte subconsciente. En la infancia el Yo es pequeño y débil pero paulatinamente se va desarrollando a través del proceso de IDENTIFICACION, consistente en la comparación de imágenes exteriores e intenciones, hasta llegar a ser el resorte que controla la personalidad madura. El Yo es práctico y actúa conforme al PRINCIPIO DE LA REALIDAD. Recibe las pulsiones del Ello, pero las descarga de forma adecuada a las demandas de la sociedad, gracias a que ha descubierto las fórmulas, los planes de acción para reducir las tensiones que se derivan de la acumulación de energías en el Ello, procurando satisfacer simultáneamente estas pulsiones y que la personalidad no se perturbe. El Yo está integrado por una compleja organización de procesos psicológicos: pensamiento, memoria, percepción, etc. Todos estos procesos están en relación con la realidad y actúan como mediadores entre el Ello y el mundo externo.

C.-) El Super-yo:

Es el resorte ético de la personalidad. Es el código de la moral personal que se va desarrollando a través de la asimilación por parte del niño de las normas que le dan los padres sobre lo que es bueno y es malo. Hay en él dos componentes: la conciencia y el Yo ideal. El Yo ideal contiene los conceptos de lo bueno y lo recto y gratifica al Yo cuando se comporta bien.

La conciencia contiene los conceptos tocantes a lo que es malo y erróneo y castiga al Yo cuando se comporta mal. Podríamos decir que estos dos componentes son en realidad las dos caras de una misma moneda.

En una persona con una moral discriminada y escrupulosa, el Super-yo actúa controlando y supervisando al Yo. A menudo se producen conflictos entre el Super-yo y el Ello a través del Yo. El Yo puede buscar la satisfacción de los impulsos del Ello, pero entonces es castigado por el Super-yo por no actuar adecuadamente.

La pura y simple introyección de las normas del Super-yo, no constituye el núcleo de la conciencia moral propiamente personal, sino de una moral - o si se quiere pseudomoral- prepersonal. Cuando en un sujeto se da solamente este tipo de estructura normativa, no puede hablarse de personalidad ética en el auténtico sentido del término y, como el mismo Freud insinuó, el sujeto tendrá una mayor predisposición a los conflictos neuróticos.

#### - DINAMICA: (9)

Según el psicoanálisis, el motor del comportamiento es una energía psíquica. Esta fuerza es de naturaleza biológica y procede del Ello y los instintos.

Freud no aclara cómo se convierte esta energía física en energía psíquica, limitándose a identificarla con las fuerzas instintivas. Solamente gracias a ella existe el dinamismo de lo psíquico.

Para Freud existen dos grupos de instintos: de vida y de muerte. Los instintos de vida son aquellos que actúan preservando la vida. De entre ellos, hace hincapié en particular en el instinto sexual. La forma de manifestarse - los instintos de vida se denomina LIBIDO. Los instintos de muerte tienden en última instancia al retorno a la materia inorgánica. Las manifestaciones más frecuentes del instinto de muerte son la tendencia a destruir y la agresividad.

Toda la energía psíquica se origina en el Ello, pero se distribuye por las otras instancias psíquicas a través del proceso de desarrollo.

El Yo obtiene la energía psíquica a partir del Ello, a través del proceso de identificación, y el Super-yo a través del Yo. En condiciones normales el Yo controla la energía psíquica y la mantiene en equilibrio.

La dinámica de la personalidad es la resultante del cambio y transferencia de energía entre las instancias psíquicas y el tipo de conducta está determinado por la instancia en la cual existe una preponderancia de la energía.

Si ésta actúa sobre todo en el Ello, el sujeto será impulsivo y rebosante de deseos y demandas; si en el Yo, será práctico y realista, y si en el Super-yo, será supercrítico y de moral escrupulosa. El paso o detención de energía de unas instancias psíquicas a otras se lleva a cabo mediante fuerzas llamadas catexias y anticatexias. Las catexias son demandas imperiosas.

Las anticatexias son restricciones. Cuando una catexia es bloqueada por una anticatexia se produce una represión. La mayor parte de las anticatexias surgen entre el Yo y el Ello. Los impulsos o instintos del Ello dicen: " Qui ero salir ", pero el Yo dice: " No ". El olvido de algo penoso o desagradable es un típico ejemplo de esta represión. El recuerdo es reprimido por el Yo sepultándolo en el Ello. Así se evita el Yo la Angustia o malestar que el recuerdo desagradable pueda proporcionarle. Cuando desaparece la represión el recuerdo puede resurgir. Durante el sueño es frecuente que el Yo elimine o cuando menos relaje sus anticatexias y los acontecimientos, ideas o deseos reprimidos surjan bajo la forma de sueños.

Una de las tareas más importantes del Yo es sortear los obstáculos y peligros que rodean a cada persona y que pueden producirle ansiedad y malestar.

Un procedimiento puede consistir en resolver el problema superando tales obstáculos. Pero no siempre el Yo puede optar por una solución práctica y real. Entonces, para protegerse a sí mismo, el Yo puede intentar eliminar la ansiedad que le reportaría la no eliminación del obstáculo defendiéndose de alguna forma; puede, por ejemplo, decirse a sí mismo que el peligro no existe, es decir, utilizar el mecanismo de represión, o bien puede desvirtuarlo o adoptar una postura ficticia. Estos mecanismos, de hecho, no resuelven la situación, pero a menudo sirven para cubrir las apariencias y eliminar o reducir momentáneamente la Angustia.

Freud, aparte de la represión, subrayó otros mecanismos de defensa, tales como: La regresión, el desplazamiento, la fijación, la sublimación, la proyección y la formación reactiva. Posteriormente otros psicoanalistas añadieron otros mecanismos a esta lista. ( 11 )

- DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD: (9)

Según Freud, la evolución de las personas se realiza a través de varios estadios. El primero de ellos corresponde a la etapa infantil que se subdivide en fases oral, anal, fálica y se extiende desde el nacimiento hasta los 5 ó 6 años de edad.

La fase oral, se caracteriza por estar en relación con gratificaciones derivadas de la actividad bucal del lactante. Esta fase posee dos modalidades: Una de ellas se caracteriza por una actitud más bien pasiva que consiste principalmente en Succionar. La persona que tiene fijaciones en esta fase pertenece al tipo oral pasivo y se caracteriza por buscar apoyo, ser dependiente, optimista, inmadura y confiada. La otra modalidad, llamada, oral-sádica se caracteriza porque en ella el lactante no sólo succiona sino que además muere. El tipo oral-sádico se caracteriza por buscar apoyo pero a la inversa del pasivo, tiende a ser pesimista, suspicaz y sarcástico.

La fase anal se divide también en dos periodos: El expulsivo y el retentivo. Estas actividades están relacionadas con la expulsión o retención de la materia fecal como respuesta a las demandas exteriores de adquisición de hábitos higiénicos. El tipo anal expulsivo se caracteriza por su carencia de autocontrol, teniendo explosiones de agresividad y tendiendo a dominar a los demás despóticamente. El tipo anal retentivo se caracteriza por ser exagerado en sus mecanismos de autocontrol y es un tipo obstinado, tenaz, tacaño, ordenado y parsimonioso.

El tercer periodo se llama Fálico. En el transcurso de ésta fase, el sujeto atraviesa por la situación edípica. El tipo fálico se caracteriza por ser exhibicionista, narcisista, jactancioso y ambicioso; cualidades estas, típicas de la primera fase de la adolescencia.

Terminado este tercer periodo, al final del cual el sexo opuesto llega a ser el objeto primario hacia el cual se dirige la libido, se inicia el periodo genital. Los impulsos sexuales se empiezan a canalizar hacia su finalidad intrínseca: la reproducción. La persona que ha logrado llegar a esta etapa, es capaz de mantener una adecuada y satisfactoria relación heterosexual.

Otras de las características que se encontrarían en el tipo genital serían en que la persona es armoniosa, madura y generosa.



## I.1) FREUD y su CONCEPTUALIZACION DE LA ANGUSTIA:

El primero en iniciar la conceptualización de la Angustia desde el punto de vista psicológico fue Freud.

En los comienzos de su investigación psicoanalítica, pudo observar que este fenómeno era el síntoma principal del que se quejaban la mayoría de sus pacientes (1), sin embargo pensó que ésta no era capaz de producir la neurosis no encontró en ese momento ninguna relación directa importante entre angustia y rasgos neuróticos. Creía que en algunos casos, la neurosis al provocar frustraciones en la vida sexual, intervenía indirectamente en la producción de la angustia. (2)

Así, al realizar su primera formulación sobre la angustia, Freud la coloca completamente fuera del dominio de la neurosis y la conceptualiza como producto de la frustración o descarga incompleta del orgasmo sexual. (2)

Según él, la excitación sexual que no se descargaba se acumulaba y entonces producía ese tipo de sensación de angustia. El factor que lo condujo a ésta conclusión fue el hecho de que en todos los pacientes en los cuales se hacía presente la angustia, se encontró con alguna historia de abstinencia sexual o de perturbación en el orgasmo, pero nunca con una sexualidad enteramente normal. (10)

Esta primera formulación freudiana, concordaba perfectamente con su teoría de la libido, pues de la misma manera que cierta cantidad de energía podía hacer surgir síntomas histéricos a través de la represión, también era factible que pudiera convertirse en Angustia.

Esta teoría así quedó, y por muchos años el concepto se mantuvo fuera del dominio de la investigación psicoanalítica, sin embargo Freud en sus escritos se manifestaba poco satisfecha con tal formulación y sentía que algo había quedado sin explicar. Observó que no siempre las perturbaciones del orgasmo producen angustia, que algunas personas toleraban sin angustia la abstinencia sexual; y si las cosas ocurrían como él creía, entonces la angustia debería eliminarse canalizando la vida sexual cosa que no ocurre generalmente. (10)

También observó que angustia y miedo eran emociones que se encontraban de alguna manera relacionadas, trató de averiguar si había alguna coincidencia en las causas que las producían pero no pudo localizar ninguna conexión satisfactoria (2) de acuerdo a la formulación de su primera teoría. Advirtió claramente que el miedo era una reacción contra el peligro pero no pudo dar una

explicación similar para la angustia, y no podía darla porque mientras el miedo es una reacción contra un peligro objetivo, la angustia la estaba considerando como la expresión de una libido frustrada, incompletamente descargada.

Posteriormente, conforme va desarrollando su teoría de que en la personalidad (3) hay áreas, hay regiones que él conceptualiza como id, ego y super-ego, su formulación se vuelve más flexible y para Freud la angustia se refiere entonces a impulsos del id que se reprimen. En este sentido, es en el id donde se acumulan toda una serie de energías, de instintos, de impulsos, predominante el impulso sexual y el impulso agresivo. Y entonces la angustia provendría de que esos impulsos se frenan porque se consideran socialmente inaceptables por tanto se reprimen, porque el yo teme castigos. (6)

En su primera interpretación, la excitación instintiva reprimida, era considerada como la fuente de la angustia, según la nueva teoría, sería más bien en el ego donde radica dicha fuente. Así al percibir el ego un peligro, dicha percepción genera angustia, la cual lo alerta a fin de que tome las medidas necesarias para defenderse y reducirla. La formación de síntomas (3) podría ser una de estas formas, lo mismo que la represión. Y así tendríamos que la represión en vez de ser la causante de la angustia, ahora sería la angustia la causante de la represión. Con este nuevo enfoque, Freud pudo indicar entre otras cosas, que la angustia más que una sensación es un estado afectivo, y establecer el enlace buscado entre angustia y miedo, llegando a la conclusión de que también ella es una señal de peligro, con la variante de que en el miedo la reacción es contra un peligro conocido que se encuentra principalmente en el exterior, mientras que la angustia es una reacción contra el peligro desconocido que procede del interior. Esto es lo que proporciona a la angustia su carácter peculiar. El individuo no puede escapar ni luchar contra ella con los mismos medios que se utilizan para superar el miedo, debido a que el peligro forma parte de uno mismo.

Por consiguiente, en este sentido para Freud habría dos tipos de angustia interna; una, se referiría a que hay angustia debida a impulsos inaceptables y la otra sería distinta y consistiría en que el yo temería perder control de sí mismo debido a que el mecanismo de represión no estaría funcionando completamente.

En el primer caso tendríamos a una persona, a un obsesivo, por ejemplo que cada vez que tiene un " mal pensamiento " se angustia; y en el otro es una persona que ha sido obsesiva y ha reprimido durante tiempo y está en terapia y se le están removiendo las defensas y entonces siente que todo le sale con una fuerza inusitada, siente mucha angustia, porque siente que se va a desintegrar

Al formular su nueva teoría, Freud se propuso también relacionar la angustia con lo que él llamó situaciones traumáticas y situaciones de riesgo. ( 4 )

En estos acontecimientos, el yo se ve agobiado por estimulaciones demasiado grandes para competir con ellas, dominándolas o descargándolas, al suceder esto la angustia hace su aparición de manera automática.

Para Freud, el prototipo de situación traumática se encuentra en el nacimiento ( 4 ) . Con esto, intentaba encontrar una formulación que lo ayudara a explicar, cómo se producía por primera vez la norma de angustia en el cuerpo.

El afirmaba que los síntomas fisiológicos que acompañan a la asfixia transitoria durante el alumbramiento son casi idénticos a los síntomas que acompañan a la angustia posterior. Su interés por considerar el nacimiento como situación traumática acompañada de angustia, residía al parecer en que podía considerarse ésta experiencia como el modelo inicial de situaciones traumáticas posteriores de mayor importancia psicológica.

Otto Rank, discípulo de Freud, hizo algunas modificaciones a las afirmaciones de su maestro. ( 10 )

Concordaba con Freud en considerar que los síntomas fisiológicos que acompañan a la asfixia transitoria que se presenta en el nacimiento son casi idénticos a los síntomas que acompañan a la Angustia posterior, como la taquicardia, la dificultad en la respiración y la diarrea; y que todas estas experiencias del nacimiento, con sus agobiadoras amenazas contra la vida, pueden establecer entonces la norma que tenderá a repetirse después durante la existencia ante las situaciones de peligro.

Pero Freud no estuvo de acuerdo con la elaboración ulterior que Rank hizo de la teoría. La idea de Rank, es la de que el trauma del nacimiento es en particular significativa, porque se produce junto con una separación - la separación entre el niño y la madre - y que todas las situaciones subsecuentes, que son susceptibles de producir angustia se relacionan con alguna amenaza de separación, por ejemplo: el destete, el temor a la castración, la separación del pene; etc. Freud criticó la teoría de Rank, apoyándose en que el niño no puede darse cuenta de que su situación de peligro al nacer tenga que ver con la separación; y en que por tanto, la idea de separación no puede haber formado parte de la norma original.

También discrepó de la consideración que Rank hace acerca de las huellas mnemónicas visuales de la experiencia del nacimiento, que según él tiene el niño. A la angustia del nacimiento Rank la llamó " ansiedad primordial " y afirmó que la misma es tan intensa que borra el recuerdo del agradable estado intrauterino, naciendo así la represión primordial. Siempre que hay una tendencia a regresar a un estado que trate de restablecer el placer primordial, agreda se produce la ansiedad que borra el recuerdo de dicho placer y por el dolor que supone desanima eficazmente la prosecución de dicha empresa. (10)

Freud por su parte, prestó marcada atención a los estados traumáticos que se producen después del nacimiento, en la primera infancia. Como ejemplo de tales situaciones eligió la siguiente; en los primeros tiempos de vida una criatura depende de la madre para la gratificación de la mayoría de sus necesidades orgánicas y para la obtención de la recompensa, que en ese período de la vida está primordialmente relacionada con la satisfacción de las necesidades orgánicas, como por ejemplo: el amamantamiento, en el que la criatura experimenta un deleite oral, al mismo tiempo que el placer que le brindan los brazos el calor y los mimos. La criatura, antes de alcanzar una cierta etapa de su vida, no puede obtener estas gratificaciones instintivas por sí mismo. Así cuando la madre está ausente, el niño experimenta una necesidad vital que sólo puede ser satisfecha por aquella; se crea una situación traumática para el pequeño.

El yo del lactante no está plenamente desarrollado como para ser capaz de postergar sus gratificaciones mediante la retención de sus deseos pulsionales y en cambio, su psiquis queda abrumada por la acumulación de estímulos. Puesto que no puede dominar ni descargar estos, entonces genera una angustia.

Freud creía también que la tendencia o capacidad del aparato mental para reaccionar a un flujo excesivo de estímulos en la forma antes descrita, es decir por generación de angustia, persiste durante toda la vida. En otras palabras, una situación traumática, en el significado especial que Freud da a esta frase, puede generarse a cualquier edad. (4)

Otro aspecto importante de que nos habla Freud, consiste en considerar que en el curso del desarrollo, el niño aprende a anticipar o prever la llegada de una situación difícil y a reaccionar ante ella con angustia, antes de que se haga traumática. A este tipo de reacción, Freud lo denominó Angustia de Alarma

Se produce por una situación de peligro o por la anticipación de este; su producción es función del yo y sirve para movilizar las fuerzas a su disposición, a fin de enfrentar o evitar la situación traumática inminente.

¿ Qué sucede cuando el yo reconoce un estado de peligro y reacciona a él mediante una angustia de alarma?. Es en este punto cuando el principio del placer entra en cuadro. La angustia de alarma es desagradable y, cuanto más intensa, mayor el displacer. Se puede suponer que hasta cierto punto la intensidad de la angustia es proporcional a la estimación que el yo cubra de la gravedad o proximidad del peligro, o de ambos factores. De modo que es de esperar que en el caso de cualquier situación considerable de peligro también resulten notorios la angustia y el displacer. Es este último el que pone en acción, en forma automática, lo que Freud denominó el todopoderoso principio del placer.

Es la manera de obrar del principio del placer la que después infunde al yo la fuerza necesaria para dominar la emergencia a la acción continuada de cualesquiera pulsiones del ello, que puedan estar dando origen a una situación de peligro. En el caso del niño abandonado por la madre, estas pulsiones suelen expresarse en el deseo de ser alimentado y mimado por ella.

Freud trazó una serie de situaciones típicas de peligro que se puede esperar que sucedan en una secuencia en la vida del niño. La primera de éstas, cronológicamente, es la separación de una persona que es importante para el pequeño como fuente de gratificación. A esto suele hacerse referencia en la literatura psicoanalítica como pérdida del objeto o pérdida del objeto amado, aunque en la edad en que se percibe como peligro por primera vez, el niño es aún demasiado pequeño para atribuirle una emoción tan compleja como el amor.

La situación de peligro típica siguiente en el niño es la pérdida del amor de una persona de su medio ambiente, de la que debe depender para su gratificación. En otras palabras, aun cuando esa persona esté presente, el niño puede temer la pérdida de su amor; esta suele denominarse pérdida del amor del objeto.

La situación siguiente difiere según el sexo. En el caso del varón el peligro reside en la pérdida de su pene ( castración ). En el caso de la niña el peligro reside en alguna lesión genital análoga. La última situación de peligro es la de culpa, o desaprobación y castigo de parte del super-ego.

Podemos considerar que el primero de estos peligros es característico de la etapa primigenia de evolución del ego, quizá hasta el año y medio, edad a la cual se le suma el segundo, mientras que el tercero no ocupa un primer plano sino hasta los dos y medio a tres años, y el último, claro está, no adquiere importancia hasta los cinco o seis, cuando ya se ha formado el super ego.

Todos estos temores persisten por lo menos en cierto grado durante toda la

vida inconscientemente - en los pacientes neuróticos, en grado excesivo - y la importancia de cada uno varía de una persona a otra. (4)

- CLASES DE ANGUSTIA:

Finalmente podemos decir que a partir de su segunda formulación sobre la angustia, es cuando Freud considera esta experiencia como el fundamento y el centro de la neurosis. Es entonces cuando este concepto se vuelve importante por el papel que desempeña tanto en la dinámica como en el funcionamiento de la personalidad. Y aunque es una experiencia desagradable y el organismo podría desear que se anulara, sin embargo cumple una función muy importante consistente en alertar a la persona ante la presencia de peligros internos y externos. Así, alertada la persona, o bien puede protegerse y evitar el peligro, o al no poder hacerlo la angustia se acumula, volviéndose abrumante, haciendo caer al ser humano en lo que se llama Colapso Nervioso. (5)

Freud distinguió tres tipos de angustia: la objetiva, la neurótica, y la moral. (5,12) En cada una de ellas descubrió diferentes formas de producirse tal angustia, pero también encontró que las tres comparten la cualidad común de ser experiencias desagradables.

La distinción entre estas tres clases de angustia, no quiere indicarnos que la persona que la experimenta sea consciente de su fuente real.

Un individuo puede pensar que tiene miedo a algo que se está presentando en su mundo exterior, cuando en realidad su miedo está surgiendo de un peligro impulsivo o de una amenaza del super-ego. Por ejemplo: un señor puede pensar que tiene miedo a portar su revólver porque es un arma que fácilmente puede dispararse al colocarla en la funda de su cinturón y dañarle alguna parte de su organismo. Sin embargo podría ser que en realidad a lo que estuviera temiendo es a volverse agresivo y matar a alguien al tener el revólver en la mano.

Es factible (5,12) encontrar en cada situación de angustia más de una fuente. Pueden combinarse la angustia neurótica y la objetiva, la objetiva y la moral, la neurótica y la moral o las tres juntas.

1.-) ANGUSTIA REAL U OBJETIVA: ( Miedo al mundo externo ) (5)

Es una experiencia emocional penosa que se produce al percibir un peligro en el mundo externo. Un peligro es cualquier condición ambiental que amenaza con perjudicar a la persona.

La percepción del peligro y el surgimiento de la angustia pueden ser innatos en el sentido de que se hereda una tendencia a atemorizarse en presencia de ciertos objetos o condiciones del ambiente, o puede ser adquirida durante la vida. El miedo se adquiere más fácilmente durante la infancia, cuando la debilidad del organismo inmaduro le impide enfrentarse con los peligros externos.

El organismo joven se siente a veces avasallado por el miedo, porque su yo no se ha desarrollado aún hasta el punto de poder dominar cantidades excesivas de estímulo.

## 2.-) ANGUSTIA NEUROTICA : ( Miedo al Ello) (5;6)

Al hablar de este tipo de angustia presuponemos que la angustia como fenómeno psíquico normal, es algo común a todos los hombres. Todos los humanos en nuestra existencia nos hemos visto en alguna ocasión amenazados en nuestra vida o en nuestros intereses vitales. Una persona que no tiene angustia debe aparecer muy amenazada desde el punto de vista psiquiátrico, en el sentido de que su pronóstico en terapia sería muy pobre.

Lo que convierte en neurótica a la angustia es su gran intensidad y la manera como la persona la vence. Esta angustia neurótica se produce como consecuencia de la percepción de un peligro proveniente de los instintos.

Es un miedo a lo que podría ocurrir si las anticatexias del yo son incapaces de impedir que las catexias objetales instintivas se descarguen en alguna acción impulsiva. Este tipo de angustia se puede manifestar de diferentes maneras:

a) Aprensión Flotante: En esta situación, la angustia flota libremente y se conecta rápidamente con cualquier circunstancia más o menos adecuada al medio ambiente. En esta clase de angustia, la persona siempre está a la expectativa de que ocurra algo terrible. Es el tipo de gente que tiene miedo hasta de su propia sombra. Freud considera, (5,12) que la tendencia a ésta espera de la dicha es un rasgo de carácter propio de un gran número de gente, que fuera de esto, no presentan ninguna enfermedad, y a los cuales se les considera como personas de humor sombrío y pesimistas.

b) Reacción Fóbica: Una fobia es un miedo intenso e irracional hacia algo. La característica específica de la fobia, consiste en que la intensidad del miedo no guarda proporción alguna con la peligrosidad real del objeto que la persona teme. p.e; miedo a los ratones, a la polilla, a las mariposas, a los lugares cerrados, etc. Lo extraño de la fobia no es tanto su contenido sino su intensidad.

Freud, (1) en su intento por explicar este desajuste, indicó que aunque los neuróticos declaran provocada su angustia por objetos y situaciones que en determinadas circunstancias pueden motivar igualmente la del hombre normal, no son en el fondo tales objetos y situaciones a las que en realidad su angustia es imputable. Detrás de cada miedo neurótico (5) hay un deseo por parte del ello hacia el objeto que teme. La persona desea lo que teme, o desea algo asociado con el objeto temido o simbolizado por este.

La angustia moral influye en el aumento de las fobias (5) cuando el objeto deseado pero temido infringe un ideal del super-yo.

Por ejemplo: Una joven puede sentir un temor irracional de ser violada, - sin embargo inconscientemente lo que estaría deseando sería precisamente lo contrario, el ser atacada sexualmente. El análisis nos revelaría, que en realidad no tiene miedo de ser violada sino que lo desea. A lo que le teme es a su propia conciencia moral que la censura por tener tales deseos. La explicación de este y muchos miedos, quedaría esquematizada de la siguiente manera. El ello diría "quiero esto", el super-yo: ¡que horrible! y como resultado de esta pugna el Yo terminaría diciendo: "tengo miedo".

a) Reacciones de pánico ó cuasi pánico: Son reacciones que se manifiestan repentinamente al parecer sin ninguna causa aparente que las provoque. Ejemplo de esto, es cuando nos enteramos de la noticia que una persona enloqueció y disparó contra diversos individuos a quienes no conocía y que no le habían hecho nada. Más tarde no pudo explicar por qué hizo tal cosa, todo lo que sabe es que se sintió tan tensa y trastornada que tuvo que hacer algo antes de explotar. En estas reacciones, el comportamiento de descarga persigue la finalidad de liberar a la persona de una angustia neurótica demasiado penosa, realizando lo que el ello desea a pesar de las prohibiciones del yo y del super-yo.

El pánico es una reacción extrema que en ocasiones se presenta de manera menos violenta. Aparece cada vez que una persona realiza algo que no va de acuerdo con su comportamiento habitual. Puede de pronto lanzar palabras ofensivas, robar un artículo de poco valor en una tienda, o hacer observaciones insultantes sobre alguien. Todos estos ejemplos dan cavida a afirmar que la persona que los realiza está actuando según sus impulsos. Al actuar según los propios impulsos se reduce la angustia neurótica, aliviando la presión que el ello ejerce sobre el Yo.



Sucede por lo general que cuando una persona actúa de acuerdo a sus estados impulsivos, aumenta también su angustia real, ya que tal acto impulsivo provoca una reacción amenazante por parte del medio ambiente en que se desenvuelve.

Cuando un niño es castigado varias veces por actuar de acuerdo a sus impulsos, habitualmente aprende a controlarlos. Si no aprende a controlarse siendo niño y persiste en sus actos impulsivos ya de adulto, la sociedad posee medios legales para tratarlo. No obstante, se han conocido casos de personas observantes de la ley que la han violado bajo la presión de la angustia neurótica. Aunque la gente bien controlada generalmente lamenta las acciones impulsivas y las explosiones emocionales, después del estallido experimenta una sensación de alivio.

La angustia neurótica se fundamenta en la angustia real en cuanto que una persona tiene que asociar una demanda instintiva con un peligro externo antes que aprenda a temer a sus instintos. Cuando la descarga instintiva no trae como consecuencia castigo alguno, la persona no tiene por qué temer a sus catexias objetales instintivas. Sin embargo, cuando el comportamiento impulsivo acarrea dificultades a la persona, que es lo común, ésta aprende a valorar lo peligroso de los instintos. Las palizas, los regaños y otras formas de castigo le enseñan al niño que la satisfacción impulsiva de los instintos lo conduce a una situación de incomodidad. El niño adquiere angustia neurótica cuando se le castiga por comportarse impulsivamente.

La angustia neurótica generalmente es para el Yo una situación más penosa que la angustia objetiva. A medida que el ser humano crece, desarrolla medidas para someter o evitar las amenazas del exterior, pero la angustia neurótica es mucho más difícil de manejar y completamente imposible huir de ella dado que la fuente de dicha angustia es una face, un sector de la propia personalidad. (5)

El desarrollo de la personalidad viene determinado en gran parte por los tipos de adaptación y mecanismos que se forman en el Yo para enfrentar la angustia neurótica y la angustia moral. La lucha contra los miedos es una de las labores principales del crecimiento psicológico y el resultado es decisivo en la formación del carácter final de la persona.

La angustia neurótica no es sólo excepción de la gente neurótica también la gente normal experimenta angustia neurótica pero esta no domina su vida con la misma intensidad como en la gente neurótica. La diferencia entre un

neurótico y un normal es sólo de grado y el límite entre los dos es muy impreciso. (5)

3.-) ANGUSTIA MORAL: ( Miedo al Superyo) (5)

Es una situación en la cual, la persona experimenta sentimientos de culpa o de vergüenza cuando su Yo, percibe un peligro procedente de la conciencia moral. La conciencia moral como ejecutora internalizada de la autoridad de los padres amenaza castigar a la persona por haber pensado o realizado hechos que violan los propósitos perfeccionistas del ideal del Yo que los padres han forjado en la personalidad. El miedo original del cual proviene la angustia moral, es un miedo objetivo; el miedo a los padres que castigan.

De manera similar a lo que sucede en la angustia neurótica, la persona no puede evitar los sentimientos de culpa tratando de huir de ellos dado que la fuente de tal angustia moral es precisamente un sector de la propia personalidad. El conflicto es básicamente intrapsíquico, es decir un conflicto meramente estructural, donde no se encuentra implicada una relación y el mundo exterior, excepto en un sentido histórico, pues la angustia moral es una consecuencia del miedo objetivo a los padres. La angustia moral se haya estrechamente vinculada con la angustia neurótica, dado que los enemigos principales del super-yo son las elecciones objetales del ello.

La disciplina de los padres, es la que se encarga de producir este tipo de vinculación, dado que estos se oponen a la expresión de los impulsos sobre todo los de tipo sexual o agresivo. Por tanto, la conciencia moral, voz internalizada de la autoridad paterna, es un conjunto de prohibiciones contra la sexualidad y la desobediencia.

Una de las ironías de la vida es que la persona virtuosa experimenta más vergüenza que la persona no virtuosa. La razón de esto es que el mero pensar en hacer algo malo avergüenza a una persona virtuosa.

Una persona con gran autocontrol pensará mucho sobre las tentaciones instintivas, pues no encuentra otra salida para sus necesidades instintivas. Una persona menos virtuosa no tiene un superyo tan fuerte, y es por lo tanto menos probable que la conciencia lo acuse cuando piensa o hace algo fuera del código moral. Los sentimientos de culpa son parte del precio que la persona idealista renuncia a los instintos. Hemos indicado que la angustia advierte al yo que está en peligro. En la angustia objetiva si la persona no le presta atención a la advertencia, le ocurrirá algo perjudicial. Sufrirá un daño o un dolor físico, o experimentará alguna privación o pérdida.

Al prestar atención a la advertencia, la persona pueda evitar el daño. En la angustia neurótica y moral el peligro no está en el mundo externo ni es un daño físico doloroso o una privación física la que la persona teme.

¿Qué teme entonces? Tiene miedo del miedo en sí. Esto es evidente en el caso de sentimientos de culpa que son directamente penosos para la persona. Pueden, en efecto, llegar a ser tan insoportables que la persona que se siente culpable puede provocar un castigo del exterior para expiar su culpa y alcanzar alivio. Hay individuos que han cometido crímenes a causa de sus sentimientos de culpa. Se los atrapa con facilidad porque desean ser atrapados y castigados.

De manera similar, la presión creciente de la angustia neurótica puede ser causa de que una persona pierda la cabeza y haga algo muy impulsivo.

Las consecuencias del hecho impulsivo son consideradas menos penosas que la angustia en sí. La angustia neurótica y moral no es sólo señal de un peligro inminente para el Yo, es también el peligro mismo. (5)

Resumiendo:

### Cómo se entiende la angustia en la Psicología de Freud ?

El concepto de Angustia, como factor principal en la génesis de la neurosis, se mantuvo por muchos años fuera del dominio de la investigación psicoanalítica.

Así, al elaborar su primera teoría sobre ella, Freud la conceptualiza como producto de la frustración o descarga incompleta del orgasmo sexual.

Según él, la excitación sexual que no se descargaba, se acumulaba y entonces producía ese tipo de sensación de angustia.

Posteriormente su segunda formulación se vuelve más flexible, y para Freud la angustia se refiere a impulsos del id que se reprimen.

Sabemos que para Freud, en la personalidad hay regiones, hay áreas que él denomina: id, ego y super-ego. Y en este sentido es en el id donde se acumulan toda esa serie de energías, de instintos, de impulsos predominante el impulso sexual y el impulso agresivo. Y entonces la angustia provendría de que esos impulsos se frenan porque se consideran socialmente inaceptables, por tanto se reprimen porque el yo teme castigos.

Freud distinguió tres clases de angustia: la objetiva, la neurótica y la moral. Al mismo tiempo las relacionó con las tres dependencias del Yo: el mundo exterior, el Ello y el Super-yo.

En la angustia objetiva, el Yo teme a los peligros del mundo externo; en la neurótica a las elecciones objetales instintivas y en la moral a los castigos que la conciencia puede aplicarle por hacer o pensar algo contrario a las normas del ideal del Yo.

En todos estos casos la función de la angustia es actuar como alarma ante las situaciones de peligro.

Freud habla también de una angustia primaria que se origina en el nacimiento de todo ser humano. La sensación de asfixia transitoria durante el parto es la causante de este tipo de experiencia angustiante en el recién nacido.

Posteriormente cualquier otro tipo de angustia, en el fondo se reduciría a la repetición de esta vivencia angustiosa con la condición propia de cada edad.

## 1.2) JUNG Y SU CONCEPTUALIZACION DE LA ANGUSTIA:

Jung sostiene un punto de vista diferente al de Freud, respecto a la estructura de la personalidad total o psique, como él la llama.

Según Jung, la estructura de la personalidad está compuesta por los siguientes elementos: El Yo consciente, el Inconsciente personal y sus complejos, el Inconsciente Colectivo y sus arquetipos: la sombra, la máscara, el ánimus y el ánima. (1,5) (3)

Enumera también otros sistemas existentes (1,5) tales como las actitudes con sus dos modalidades: la extraversión y la introversión, las funciones psicológicas fundamentales como son: el pensamiento, la sensación, el sentimiento y la intuición. Finalmente, El Sí Mismo, el cual es considerado por Jung, como el núcleo de la personalidad total, la meta final de la vida que casi nunca se alcanza, consistente en la adquisición de una personalidad plenamente desarrollada y unificada.

El Yo representa el centro de la consciencia, es decir todo aquello que nos es consciente de lo corporal y de lo psíquico.

El Inconsciente personal está constituida por recuerdos que uno tiene, las experiencias de la infancia que poco a poco se van olvidando y van siendo inconscientes, aquellas cosas que no alcanzamos a percibir porque son demasiado rápidas y son inconscientes. Recuerdos que dejaron una impresión débil y que no pueden ser recordados, contenidos aún no maduros para ser conscientes y potencialidades de la persona que no es capaz de percibir. (7)

Los Complejos que son grupos organizados de sentimientos, pensamientos, percepciones y recuerdos que existen en el inconsciente y que poseen un núcleo que, a manera de imán atrae o "consteliza" diversas experiencias. (1)

El Inconsciente Colectivo es la contribución más controvertida y más interesante de Jung. Según Jung, en ese inconsciente colectivo hay "arquetipos"; es decir ciertos símbolos, ciertas imágenes que nos transmiten la sabiduría de toda la humanidad. Jung es el primer psicólogo que nos habla de los aspectos de la personalidad como esquemas teóricos. Va a describir su concepción de "personalidad" mediante ciertos términos. No es que de veras existan estas regiones, sino que es el modo como él organiza sus datos acerca de la persona humana.

El Inconsciente Colectivo, según Jung, contendría la sabiduría de todos los tiempos; las experiencias colectivas de la humanidad.

El se da cuenta que el hombre proviene, mediante el proceso de evolución, de antropoides, de prehomínidos. El inconsciente colectivo sería la acumulación de las experiencias de la humanidad, tanto de la etapa de los prehomínidos, como también de la etapa del hombre. (1)

Los arquetipos serían imágenes, símbolos cargados de sentimientos a un nivel preconsciente y que se actualizarían con la experiencia del hombre después de su nacimiento. Como: madre, padre, héroe, sabio, dragón, tierra, sol, fuego, relámpago, trueno, serpiente y muchísimos otros que nos hablan de las experiencias comunes a la humanidad.

Uno de los principales arquetipos, según Jung, es lo que él llama la SOMBRA aquí estarían representados todos los elementos animales, impulsivos, destructivos, sexuales, agresivos que corresponden a todas las experiencias de los prehomínidos o de los animales, antes de la emergencia del consciente.

Es decir, el hombre lleva dentro de sí mucho de oscuro, de destructivo, de incontrolado. Según Jung la sabiduría, el equilibrio de la personalidad, consiste en integrar distintos aspectos. (1) En concreto es un balance entre el consciente y el inconsciente.

Mientras que para Freud, el inconsciente es sobre todo experiencias traumáticas de la infancia para Jung no es así: el inconsciente colectivo trae consigo muchos arquetipos, muchas potencialidades que hay que hacer conscientes para hacer un balance de la personalidad.

En concreto, respecto a la Sombra, habría que reconocer los aspectos negativos, los aspectos irracionales de la personalidad, porque sería uno de los ángulos de equilibrio.

Habría otros arquetipos, que se referirían a aspectos más positivos, más acabados, más aceptables socialmente.

Un arquetipo sería la MASCARA (4,7). Según Jung, lo que tenemos en la máscara son todos los aspectos de fachada. Además del yo, además de nuestro ser consciente, de lo que en realidad somos en nuestra vida privada, o somos para nosotros mismos, presentamos ante los demás un frente: un conjunto de palabras un conjunto de frases, un conjunto de actitudes, de modos de vestir, etc. que es lo que queremos que los otros crean sobre nosotros mismos.

Máscara se toma aquí en sentido griego, como un rol, un papel teatral. Y en ese sentido lo que hacemos delante de los demás es representar distintos papeles más o menos adecuados con la esperanza de que crean que ese es nuestra yo.

Opuesta a la máscara, está la sombra, porque llevamos dentro de nosotros mismos aspectos irracionales, aspectos agresivos, aspectos animales, aspectos que encontramos difíciles de controlar.

Por tanto en una personalidad habría sobre todo estos tres polos: la máscara, el yo y la sombra, indicando dimensiones distintas de la personalidad.

Algunas personas que sólo fueran conscientes de su máscara creerían que son perfectas, sin mancha, vivirían con la ilusión de que esa son ellas, o se identificarían con los roles que juegan, de modo que se convertirían en sujetas con una sola dimensión.

Respecto a esto, Jung habla de la función trascendente, es decir, de la aparición de algo que rompa con la máscara, que la desbarate, e incluso el Yo y es el Sí mismo.

Según Jung, el Sí mismo, es también un arquetipo. Al principio no lo consideró así. Para él, sí mismo era equivalente a psique o personalidad total.

Posteriormente en sus investigaciones sobre los fundamentos raciales de la personalidad, al descubrir los arquetipos, encontró uno en el cual se sintetizaban los esfuerzos humanos por alcanzar la unidad y le llamó Sí mismo. (1

Algunas personas lo único que lograrían durante su vida, es síntesis más o menos arbitrarias, o equilibrios más o menos estables entre la máscara, la sombra y el yo. Pero serían muy pocas las personas que desarrollarían el propio yo ( sí mismo ). Es decir que tendrían un equilibrio entre los aspectos emocionales, animales, sexuales, la sombra, el rol social y el propio yo.

Esto se lograría, según Jung, a partir de la edad adulta y consistiría en lograr un equilibrio entre las cuatro polos o funciones que él enuncia y que son la sensación, la intuición, el pensamiento y el sentimiento.

A través del pensamiento el hombre con sus ideas e inteligencia intenta comprender su propia naturaleza y la del mundo. En el sentimiento, el hombre valoriza las cosas como sujeto capaz de darle a sus experiencias subjetivas los matices de dolor y placer, de ira, de miedo, de alegría y de amor.

Mediante la sensación, el hombre percibe los hechos concretos representados por el mundo de la vida real. En la intuición, el hombre percibe por medio de procesos inconscientes y contenidos subliminales, la esencia de la realidad, la persona intuitiva, va más allá de los hechos, los sentimientos y las ideas y elabora complicados modelos de la realidad. (1;7)

En psicología uno de los aspectos más interesantes e importantes es la Teoría de la Evolución. Ciertamente hay una diferencia entre la concepción medieval que nos habla del hombre como una categoría distinta a la del animal - concepción de compartimientos- : animal, hombre, ángel, Dios; a una concepción que tenga en cuenta la evolución. Porque nos habla de la conciencia y del control de la mente, como de algo que emerge por grados.

El hombre no viene del animal, sino de super-animales; lo que tenemos es diferencias graduales respecto a la capacidad craneana; viene del antropoide - ahora extinto, pero tenemos sus restos y esos antropoides difieren del chango actual, porque usaban instrumentos y probablemente usaban un lenguaje inferior a los que ahora conocemos.

Esta concepción de Jung, nos recuerda que la conciencia no es como algo añadido al animal, y el hombre no es como un chango mas inteligencia o algo así; sino que tiene el hombre un origen común con el animal.

Si nos ponemos a pensar cuál pudo haber sido la inteligencia de uno de esos antropoides, o de los hombres primitivos, ciertamente debieron experimentar poca capacidad de control y una gran dificultad en conceptualizar.

Estas concepciones que tienen en cuenta la evolución, nos hablan de lo que llevamos en nosotros de oscuro, nos hacen tangibles de todos los impulsos animales y es una concepción distinta de la que nos hablaría de la racionalidad - como de algo que una vez que está allí, controla perfectamente todo; y entonces se hablaría del " hombre libre " una vez que es adulto y se supondría que habría siempre responsabilidad. Nos hablan de la dinámica humana como algo más confusa y complicado.

Hay otras teorías parecidas a las de Jung, en la que nos hablan de conflicto algunas otras que nos hablan de necesidades a distintos niveles y la conceptualización del hombre sería como de una persona que es consciente más o menos a distintos niveles. Tendríamos por ejemplo: ( 2 )

- **NECESIDADES FISIOLÓGICAS:** sentimos hambre, necesidades a nivel de los tejidos.  
(dos.



- **SENSACIONES:** Lo que percibimos a través de nuestros sentidos internos y externos. Captación de la realidad con los ojos; percibimos la tensión muscular, el dolor y las contracciones de algunas vísceras.

- **NECESIDADES EMOCIONALES:** La psicología moderna nos habla de un proceso de diferenciación de las emociones. Ciertamente en el adulto la capacidad de sentir las emociones, son mucho mayores que en el niño; no sólo porque se combinan estas emociones para formar nuevas emociones, sino también porque hay sentimientos que sólo son posibles a una edad más avanzada; ternura, amor, satisfacción ante una obra bien hecha.

Hay muchísimas necesidades emocionales; la necesidad de dar y recibir cariño, la agresividad, la necesidad emocional de trato con personas del sexo opuesto; la necesidad de sentir satisfacción en el propio trabajo; la necesidad de independencia; la culpabilidad; la necesidad de asociarnos a un grupo a tener amistades.

Del mismo modo como nosotros tenemos necesidad de satisfacer nuestra hambre y tendríamos conflicto, tensión si no se satisfacen del mismo modo nuestras necesidades pueden entrar en conflicto.

Las necesidades incluyen dinámica, nos hablan de fuerzas que la persona percibe. Son el producto de una interacción entre lo que uno lleva por herencia y también la educación, más lo que uno escoge.

Según lo que uno escoja, quedamos abiertos a cierto tipo de necesidades emocionales y cerramos otras; tenemos cierto control respecto a qué ángulos de nuestra personalidad van a ser más salientes.

- **VALORES:** El hombre es capaz de percibir alternativas, objetos, de darse cuenta de situaciones; esta apreciación de valores se refiere a estimar objetos en relación al propio yo a valencias positivas y negativas respecto a uno mismo.

Otro de los aspectos en que insiste Jung, además del de la sombra y la máscara es lo que él llama el "Anima" y el "Animus", que son otros arquetipos.

Los hombres tienen sexo masculino; sin embargo llevan dentro de sí el sexo femenino en este arquetipo del "ánima"; las mujeres tienen sexo femenino, pero llevan algo de masculino dentro de sí que es el "ánimus". (1;7)

Solamente a través de ese arquetipo se puede comprender a las personas de uno y otro sexo. Solamente mediante la aceptación, el hacer consciente y el desarrollo del "ánima" o del "ánimus" según el caso, se lograría una personalidad armónica, equilibrada.

Según Jung, es difícil llegar a esta situación de equilibrio. Muchas personas no desarrollan todas sus potencialidades, la mayoría de la gente se dedica al trabajo diario, pero no sabe que hacer con su tiempo de ocio.

Nunca producen algo más personal; sea escultura, pintura, sea dedicarse a cultivar una amistad, o a transmitir enseñanzas a los demás pero de un modo original y creativo. El hecho de que un sujeto se proponga metas personales, metas que a él sólo satisfacen, ya prescindiendo de lo que la sociedad le pide, de la que los amigos quieren de uno, etc. es algo que logran muy pocas personas.

La mayoría se dedica a satisfacer necesidades a nivel fisiológico, a nivel emocional, pero no tendrían esa libertad para dedicarse al cultivo de la propia personalidad y hacer lo que realmente quieren.

Según Jung, (1) el conflicto es un hecho fundamental de la vida; y no sólo partiendo de su propia perspectiva, sino desde el punto de vista de toda la psicología, nos encontramos que al hombre se le considera muy complicado; se le considera con capacidad de tener conflicto si un área está en desacuerdo con otra. Por ejemplo: si los valores intelectuales no están de acuerdo con los valores religiosos. En el hombre hay una capacidad enorme de tensiones, conflictos, alternativas, etc.

Parte de la Angustia del vivir, parte de la tensión del vivir, es precisamente percibir en la conciencia de uno, tantos aspectos y tantos ángulos.

Y utilizando el esquema de Jung, la armonía de la personalidad, consistiría en un equilibrio de los distintos aspectos del hombre.

Sin embargo, uno de los problemas del hombre es cultivar uno de los aspectos con detrimento de otros. Y las consecuencias serían problemas emocionales, incapacidades de trabajo, etc. es decir, la neurosis o la psicosis según Jung.

En opinión de otros autores, quizá no necesariamente sería eso, sino un no realizar todos los potenciales por haberse concentrado en uno u otro de ellos y ciertamente sería un vivir con tensión consigo mismo porque esos mismos aspectos que uno no ha desarrollado, de un modo u otro estarían molestandole a uno, o impulsándonos a desarrollarlos.

Por ejemplo: Kierkegaard y los existencialistas, como posteriormente los veremos con más detalle nos hablarían de la angustia que siente el hombre al percibir las potencialidades, al darse cuenta del panorama que tiene abierto y después del riesgo que corre al irse por una u otro camino porque de ello se

siguen consecuencias respecto a uno mismo, respecto a la opinión de los demás, respecto al propio futuro. Es decir la angustia vendría al percibir que uno es libre mediante la libertad siendo a cada instante el dueño de la propia vida y el realizador del propio destino.

La Teoría de la Evolución también nos puede dar una explicación de por qué el hombre se siente desgarrado, oscuro, contradictorio.

Así, el hombre se siente conflictuado, porque la conciencia es una etapa dentro del desarrollo del animal y como tal no es una conciencia perfecta.

El hecho de que esa conciencia no sea perfecta nos coloca en una situación de conflicto, tanto con el exterior, porque no nos damos cuenta de todos los ángulos y por tanto tenemos que decidir a base de la escasa información que tenemos con probabilidades de errar; como respecto a nosotros mismos; no podemos calcular las consecuencias de tal o cual decisión, sino la única que podemos es tomar la mejor decisión, dadas las circunstancias; pero sobre todo respecto a motivaciones que escapan a nuestra conciencia directa.

Así tenemos una conciencia muy confusa de nuestro funcionamiento a nivel fisiológico; de nuestros propios sentimientos y de los sentimientos de los demás. Por tanto, la libertad que depende de nuestra información, de nuestra conciencia no es perfecta.

Resumiendo:

Cómo se origina la Angustia en la Psicología de Jung ?

La Angustia es una amenaza a la organización de la personalidad, de pugna por la autoafirmación del Yo. Esta angustia se hace patente con especial claridad en la esquizofrenia. Esta amenaza del Yo, se fundamenta psicológicamente por el influjo que la parte inconsciente va adquiriendo sobre la parte consciente, sobre todo por aquellos contenidos llamados arquetipos.

Así, la Angustia funciona como señal de alarma para el Yo del sujeto consciente que se encuentra frente a las influencias del inconsciente que amenaza con inundarlo, con una regresión.

Los arquetipos son relativamente autónomos y representan fuerzas y poderes que pueden sentirse como amenazadores.

La Terapia de la neurosis, como proceso de individuación, pretende por lo tanto lograr un equilibrio progresivo entre la parte consciente e inconsciente de la personalidad.

Sobre FREUD:

- 1.- Introducción al Psicoanálisis ( II Teoría General de las Neurosis )  
Obras completas de Freud. Tomo V. Edit: Iztaccihuatl. México. s/f  
Págs: 206, 211, 213, 218, 221
- 2.- El Psicoanálisis, Thompson Clara. F.C.E. México. 1966  
Págs: 115-124
- 3.- Teorías del Aprendizaje, Hilgard E. y Bower H. Trillas. México. 1975  
Capítulo dedicado a La Psicodinamia de Freud, en especial la pág: 304.
- 4.- Teorías de la Personalidad, Guelln José y Suidl Lucy.  
Edit: Trillas. México. 1975. Págs: 39-41
- 5.- La Angustia Normal y Patológica, May Rollo, Schachter y otras.  
Edit: Paidós. Buenos Aires. 1968. Págs: 27-35
- 6.- Inhibición, Síntoma y Angustia, Obras completas de Freud, Tomo XI.  
Iztaccihuatl. México. s/f  
Págs: 80, 92-95, 97-99, 100, 101, 105
- 7.- Psicología Médica, De la Fuente Ramón. F.C.E. México. 1975  
Págs: 160
- 8.- La Teoría Psicoanalítica de la Personalidad. Paidós. Buenos Aires. 1974  
Pág: 14
- 9.- Una Psicología de Hoy, Cerdá Enrique. Herder. Barcelona. 1971.  
Págs: 508 - 512
- 10.- De Freud a Fromm. Historia General del Psicoanálisis.  
Mandolini C. Ricardo. Edit: GIORDIA. Buenos Aires 1969  
Págs: 36, 178, 192, 194, 222
- 11.- Teoría y práctica de la Psicoterapia. Nigel W. Traquell. Buenos Aires. 1967  
Págs: 80 ,
- 12.- Nuevas Aportaciones al Psicoanálisis. Obras Completas de Freud. Tomo XVII.  
Edit: Iztaccihuatl. México. s/ f.  
Págs: 103 y sigs.

BIBLIOGRAFIA:

Sobre JUNG:

- 1.- La Teoría Analítica de la Personalidad ( Jung ) C.S.Hall y G.Lindzey  
Edit: Paidós. Buenos Aires. 1974  
Págs: 15 - 30
- 2.- La Teoría Organísmica de la personalidad. C.S.Hall y G.Lindzey  
Edit: Paidós. Buenos Aires 1974.  
Capítulo dedicado a Maslow;págs: 65-71
- 3.- Angustia y Pecado. Wilhelm Bitter. Edit: Sigueme. Salamanca 1969  
Págs: 230 -235.
- 5.- Teorías de la Personalidad. Cueli José y Boidl Lucy.  
Edit: Trillas. México, 1975.  
Capítulo dedicado a Jung.Págs: 85 y sigs.
- 6.- Entendiendo a Jung. Winski Norman  
Edit: Diana. México 1973.
- 7.- Teoría y Práctica de la Psicoterapia. Nigel Walker.  
Troquel. Buenos Aires. 1967.  
Págs: 111 y sigs.

CAPITULO SEGUNDO:

" LA ANGUSTIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ESCUELA SOCIOCULTURALISTA "

Hacia 1930 se hace netamente perceptible la influencia de las comprobaciones realizadas por antropólogos y sociólogos en las demás ciencias que se ocupaban del hombre, influencia que en lo concerniente a la psicología y a la psiquiatría culmina cuando el insigne antropólogo Edward Sapir propone una estrecha colaboración entre la sociología, la antropología y el psicoanálisis.

Los psiquiatras que adoptaron este criterio constituyen el grupo conocido — como psicoanalistas culturalistas, del cual Erich Fromm, Karen Horney y Harry Stack Sullivan fueron sus iniciadores en 1934.

En términos generales, podemos indicar que los psicoanalistas culturalistas, tienen en cuenta, fundamentalmente, las relaciones entre el hombre y la sociedad, disminuyen o niegan el valor de la libido y han elaborado técnicas apropiadas — para el análisis del carácter; extendiendo además el psicoanálisis a los psicóticos. (1)

Sin embargo, pese a ocupar un terreno común, cada una de las aportaciones de estos teóricos destaca conjuntos de variables sociales en cierto modo diferentes

Erich Fromm concentra su atención en la descripción de las formas en que la estructura y la dinámica de una determinada sociedad moldean a sus miembros de modo tal que el carácter social de cada uno de ellos se adapta a los valores y las necesidades comunes de esa sociedad.

Por su parte Karen Horney aunque reconoce la influencia del contexto social, se detiene particularmente en los factores internos del grupo familiar que conforman la personalidad. En este aspecto la teoría interpersonal de Sullivan se parece más a la de Horney que a la de Fromm; la importancia de las relaciones humanas de la infancia, la niñez y la adolescencia es decisiva, según criterio de Sullivan quien expone con singular y persuasiva elocuencia el nexo entre la figura materna y el bebé.

Aún cuando las opiniones de estos autores socioculturalistas son en definitiva contrarias a la doctrina freudiana de los instintos y a la inmutabilidad de la naturaleza humana, ninguna de ellas asume la radical posición ambientalista, según la cual la creación de la personalidad del individuo es obra exclusiva de las condiciones de la sociedad en cuyo ámbito ha nacido.

Sus opiniones, coinciden en creer que existe algo así como una naturaleza humana que el bebé lleva en sí al nacer, mucho más en forma de predisposiciones o potencialidades bastante generales que de necesidades y rasgos específicos.

Según estos teóricos, el individuo y la sociedad, son en condiciones ideales, interdependientes; el individuo sirve a la realización de los fines de la sociedad, que, a su vez, lo ayuda a alcanzar sus propios objetivos.

En resumen, la posición adoptada por estos autores no es exclusivamente social o sociocéntrica, ni exclusivamente psicológica o psicocéntrica, sino de auténtico carácter psicológico social. Más aún, estas teorías no sólo sostienen que la naturaleza humana es plástica y maleable sino que también lo es la sociedad; si una determinada sociedad no satisface las necesidades de la naturaleza humana, puede ser modificada por el hombre; es decir que el hombre crea el tipo de sociedad que considera más beneficioso para él.

Específicamente hablando, en lo que se refiere al tema de nuestra Tesis, es importante observar que estos autores socioculturalistas, sostienen que la Angustia constituye un producto social. Para ellas el hombre no es un "animal ansioso" por naturaleza; llega a ser ansioso en virtud de las condiciones en que vive.

La desocupación, la intolerancia, las injusticias, las amenazas de guerra, las hostilidades parentales son algunos de los múltiples factores sociales que contribuyen a la formación de la Angustia en el ser humano. Afirman que sólo eliminando esas condiciones es posible agotar las fuentes productoras de tal experiencia.

Tampoco admiten que el hombre sea destructivo por naturaleza como creía Freud; consideran que puede tornarse destructivo cuando sus necesidades elementales son frustradas y aun en tales circunstancias es posible que tome otros caminos como el de la sumisión o el retraimiento.

En efecto, en virtud de su intrínseco poder creador, el hombre está en condiciones de introducir cambios en la sociedad. En parte porque son diferentes entre sí, los hombres crean diferentes clases de sociedades en distintos puntos del globo y en distintos momentos de la historia. El hombre es no sólo creador sino autoconsciente: sabe qué quiere y conscientemente lucha por conseguirlo.

Sin duda, la idea de la motivación inconsciente no es muy apreciada por los teóricos de la psicología social. ( 2 )

### II.1) ERICH FROMM, su concepto del Hombre y de la Angustia:

Este eminente pensador, es un psicoanalista que dentro de esta corriente ha desarrollado sus propias teorías que van por la línea del humanismo y del culturalismo. Los sólidos conocimientos de este autor en materia de psicología, psicoanálisis, sociología, antropología e historia hacen de él, al psicólogo social contemporáneo que probablemente mayores consideraciones merece.

El como todos los culturalistas, restó importancia a la acción de los factores instintivos sobre el ser humano en proporción directa al valor que otorgó a los sociales. Fromm se ha ocupado de problemas éticos, psicológicos, sociales etc, y sin lugar a dudas, es el psicoanalista que ha demostrado mayor preocupación filosófica sobre la naturaleza humana.

Ha escrito muchos libros, tres de los cuales son los más significativos y pueden considerarse como exponentes de todo un plan expositivo. Ellos son: El miedo a la libertad, Ética y Psicoanálisis y Psicoanálisis de la Sociedad Contemporánea.

En el primero, trata de demostrar que la soledad es el principal problema del hombre y que si el individuo contemporáneo llega a desear regímenes totalitarios es precisamente por el temor a la soledad, o lo que es lo mismo, que el hombre moderno no es libre de vivir una existencia basada en el amor y la razón, por lo cual busca en un líder o en un sistema una seguridad apoyada en la sumisión.

En el segundo, estudia el carácter y sustituye el sistema freudiano basado en el desarrollo de la libido por otro que se apoya en la premisa que el carácter y su evolución se realizan en términos de relaciones interpersonales.

En el tercero, nos habla de un psicoanálisis humanístico cuya tesis fundamental es que las pasiones básicas del hombre no están enraizadas en sus necesidades instintivas sino en las condiciones específicas de la naturaleza humana, en la necesidad de hallar una nueva relación entre el hombre y la naturaleza. ( 1 )



PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE FROMM Y FREUD:

Fromm está en desacuerdo con la filosofía freudiana en varios puntos. Piensa menos en el principio biogénico y concede mayor valor a la herencia cultural.

De hecho, considera la conducta humana en cualquier momento histórico como un producto de las influencias culturales de un tiempo dado. Sus principales afirmaciones son las siguientes:

" La naturaleza del hombre, sus pasiones y angustias son un producto cultural; es un hecho que el hombre mismo es la creación y realización más importantes del continuo esfuerzo humano, cuyo registro llamamos historia " (3)

Fromm ha introducido nuevas áreas de investigación en el estudio de la naturaleza humana. La historia de la humanidad le sirve como un vasto laboratorio de la naturaleza humana, donde distintas pautas de conducta son formadas y reformadas. La historia es una fuente de datos reales y un estudio casuístico primordial al que nos permite comprender el impacto de los factores sociales en la vida humana. Fromm es un ambientalista, pero ha hallado en la historia el escenario cambiante de la vida de la humanidad y un terreno muy importante para el estudio psicológico.

La filosofía de la historia de Freud era un apéndice de su teoría psicológica; la filosofía de la historia de Fromm es la piedra angular de su teoría psicológica. Freud consideraba a la historia como hecha por el hombre. Fromm considera al hombre como hecho por la historia.

Fromm invierte el orden del hombre en la sociedad; en lugar de considerar la sociedad como un resultado de los instintos del hombre, considera al hombre como un producto de las influencias sociales.

Fromm describe el punto central de su desviación del psicoanálisis ortodoxo de la siguiente manera: " La suposición táctica del enfoque ortodoxo freudiano es que los fenómenos sociales y las pautas sociales deben explicarse como resultados directos de determinadas tendencias de la libido. De esta forma, por ejemplo, el capitalismo era explicado como un resultado del eroticismo anal o de la actuación del instinto de muerte. El método utilizado consistía en la explicación por analogía.

Uno intentaba descubrir las analogías existentes entre los fenómenos culturales y los síntomas neuróticos de un paciente y entonces procedía a explicar los fenómenos culturales diciendo que están " causados " por los mismos factores - libidinosos que explicaban a los síntomas neuróticos " ( 6 )

La cultura, según Fromm, no puede deducirse ni interpretarse a partir de una teoría de los instintos innatos, tales como el amor y el odio. Las sociedades - no son formadas por las fuerzas de la libido, como decía Freud, sino por unas - condiciones objetivas enclavadas en la geografía, en la historia y en la economía. " Cada sociedad se halla estructurada y actúa de determinadas maneras que son las exigidas por una serie de condiciones objetivas; tales condiciones son los métodos de producción y distribución que, a su vez, dependen de las mate - rias primas, las técnicas industriales, el clima, etc., además de los factores políticos y geográficos, las tradiciones culturales y las influencias a que se halla expuesta la sociedad en cuestión " ( 6 )

Fromm ha trasladado el punto de vista desde el individuo hasta las " condi - ciones objetivas " externas, indicando que la conducta de los individuos está - forjada por su sociedad, y la sociedad se halla moldeada por las " condiciones objetivas "

#### INDIVIDUACION Y SEPARACION:

El desarrollo del hombre desde su infancia hasta la madurez, evidencian una marcha progresiva hacia la individuación, independencia y autonomía.

Fromm traza una extensa analogía entre el desarrollo individual y la histo - ria de la humanidad. Tal como la historia del hombre comienza con su concien - cia de estar separado de la naturaleza, así el crecimiento de la individuali - dad comienza con la separación del recién nacido de su madre.

Sin embargo, durante mucho tiempo permanece unido a ella funcionalmente. -- Estos lazos le otorgan al chico el sentimiento de seguridad, de pertenecer a - algo, de estar arraigado con alguien. Conforme el niño se va desprendiendo de estos vínculos primarios va ganando cada vez más un mayor grado de libertad e integración personal.



Pero al mismo tiempo, siente que tiene que realizar su propio e irrepetible camino en el mundo de manera libre, personal e individual. Al emerger de esta manera, el chico se da cuenta de que él es él y de que se encuentra solo y por tanto este sentimiento de soledad le crea profunda Angustia.

Si sus primeras experiencias fueron desfavorables en el sentido de que — estuvo privado de respeto, calor y afecto y no pudo adquirir confianza en sus propias capacidades, el niño encontrará difíciles los problemas de la individuación. Generalmente existirá un retraso entre la individuación y el desarrollo de un sentimiento de seguridad basado en la confianza de sus propias capacidades. Durante este período, el individuo, cuyo primer entorno no fue sano, puede encontrar intolerable su impotencia y su aislamiento y tratar de rendir su individualidad y restablecer su independencia mediante uno o varios mecanismos de evasión que Fromm denomina masoquismo, sadismo, destructividad, — auxiliador mágico y conformidad de autómeta, los cuales son indiscutiblemente patológicos.

El hombre a través de su trayectoria histórica, al irse desprendiendo de — los lazos que lo unían a la naturaleza, ha ido conquistando su individualidad

Sin embargo, al mismo tiempo se ha encontrado solo frente a sí mismo y con los demás hombres. Se ha enfrentado con el problema de dar sentido a su existencia y a su libertad en un mundo amenazado que lo empequeñece y vapulea.

Esta situación creada por el proceso histórico-cultural, introduce a la — Angustia desde una consideración antropológica en el núcleo mismo de la vida humana, y parece que en este sentido, la Angustia existencial es un fenómeno realmente propio y constitutivo del acontecer vital en la existencia del hombre.

#### EL HOMBRE EN BUSCA DE UN SIGNIFICADO:

El hombre es un organismo viviente y como tal posee unas necesidades fisiológicas — determinadas. Difiere de los otros organismos por lo menos en dos aspectos. En primer lugar, no satisface sus necesidades de forma semejante, sino que lo hace de manera opuesta a la de todos los animales, los cuales satisfacen sus necesidades mediante una pauta de conducta uniforme, fija e inmutable llamada instinto.

Fromm acepta la generalidad de las necesidades fisiológicas, y no se opone a la aplicación del término "instinto" a estas necesidades.

Lo que no acepta es la idea de que todos los humanos sigan la misma pauta de conducta en la persecución de sus fines. Rechaza los instintos como pauta de conducta uniforme del hombre, afirmando que cuanto más superiores sean las especies y más desarrollada el cerebro de un animal, tanto menos completos y rígidos serán los instintos del animal.

La emergencia del hombre se produjo cuando la conducta instintiva alcanzó su cota inferior. El hombre no sigue la pauta instintiva; aprende de su ambiente, y su conducta se halla condicionada por la cultura. Fromm piensa que sólo los animales inferiores despliegan una conducta totalmente instintiva mientras que los animales superiores utilizan menos el instinto y más el aprendizaje. El hombre aprende y razona y su conducta resulta flexible y adaptable.

Fromm ha señalado otra diferencia entre el hombre y el animal: Aunque todos los hombres poseen unas necesidades fisiológicas comunes, difieren entre sí en lo concerniente a las necesidades creadas socialmente.

" Aunque existen determinadas necesidades, tales como el hambre, la sed, el sexo, que son comunes a todos los hombres, los impulsos que plasman las diferencias de carácter entre ellos, como el amor y el odio, el ansia de poder y el anhelo de sumisión, el goce del placer sensual y su temor, son todos productos del proceso social. Las inclinaciones de los hombres más hermosas, así como las más repugnantes, no forman parte de una naturaleza humana fija y determinada biológicamente, sino del resultado del proceso social que crea a los hombres " (3)

El hombre pues al nacer en condiciones que lo distinguen del animal; su conciencia lo lleva a verse a sí mismo como una entidad separada de los demás; recuerda el pasado, vislumbra el futuro, denota objetos y acciones mediante símbolos, concibe el mundo. Se ha convertido en una anomalía de la naturaleza.

Fromm encuentra que el hombre está rodeado de contradicciones polares por naturaleza. Esas contradicciones las ha creado el hombre mismo y por lo tanto el hombre las puede resolver. Así con una sola excepción, es factible solucionar todos los problemas de la vida. Fromm considera que el problema de las dicotomías existenciales no tiene solución.

Estas contradicciones - tanto las históricas como las eternas - enunciadas por Fromm, son elementos que también nos ayudan a entender el Origen de la Angustia en el ser humano, dentro del marco teórico de este autor.

Algunas de las Dicotomías de la Existencia serían por ejemplo:

- El hombre vive pero ha de morir.
- El hombre es parte de la naturaleza pero la trasciende.
- El hombre ama la paz pero hace la guerra.
- En algunas sociedades el hombre vive en la abundancia pero por una desigual distribución de la riqueza muchos mueren de hambre.
- El hombre tiene un futuro pero no puede alcanzarlo personalmente tiene que hacerlo mediante un orden social.
- El hombre desea libertad pero también quiere seguridad.
- Al hombre le gusta creer que se comporta racionalmente, pero también es -- irracional e inmoral, teniendo una fuerte urgencia a comportarse emocionalmente.
- El hombre desea a la vez someterse y dominar.
- Desea estar solo, pero tiene la inexpresable urgencia de estar con otros.
- Niega su identidad con la naturaleza como animal natural, pero es y será siempre parte de la naturaleza.
- Desea protección gubernamental pero se irrita ante las restricciones gubernamentales.
- Desea individualizarse por completo y ser él mismo pero también desea fervientemente socializarse y ser como todos. ( 5 )

Por consiguiente existe una fuerte dicotomía en la existencia humana y una división entre el intelecto y las emociones. Hoy el hombre tiene una porción -- negativa de libertad. Está libre de ciertas cosas pero definitivamente no es -- libre para hacer lo que desea. Al ir progresando la sociedad humana, la humanidad ha desarrollado una " orientación mercantilista " o de " cuanto vale " pero también busca una " orientación productiva ". El hombre debería crear -- según sus capacidades individuales un modo de vida productivo. Por desgracia -- lucha " por la que vale " más bien " que por la que puede hacer ". No se diferencia entre el placer de saciarse y el placer de producir. El hombre se ve -- más bien glotón que creador.

Fromm considera posible resolver los problemas de la humanidad restaurando la unidad del hombre y la naturaleza. El hombre necesita una orientación, una devoción e ideales que sobrepasen sus propósitos egoístas. Sin un fin, sin un objetivo, sin un ideal, el hombre seguirá perdido en las dicotomías de la existencia.

Contemplando la historia del hombre, Fromm cree que la naturaleza es un proceso continuo que ha incluido siempre una actividad creadora. Por ello, el hombre puede aún continuar emergiendo y resolviendo sus dicotomías pues por miles de años ha seguido alejándose de su estado puramente animal. Así pues, una vez rotados los vínculos primarios que proporcionaban seguridad al individuo y que lo hacen constituirse una entidad completamente separada, éste debe enfrentar el mundo exterior a través de dos caminos diferentes que lo llevan a superar el insostenible estado de soledad e impotencia del cual necesariamente debe salir.

Uno de ellos lo llevaría hacia el progreso de la libertad positiva utilizando el amor constructivo y el trabajo compartido como instrumentos para expresar genuinamente sus facultades emocionales, sensitivas e intelectuales, uniéndose así con la humanidad, con la naturaleza y consigo misma, sin despojarse de la integridad e independencia.

El otro camino sería el de retroceder, abandonar su libertad y tratar de superar la soledad eliminando la brecha que se ha abierto entre su personalidad individual y el mundo. Este segundo camino no consigue nunca volver a unirlo con el ambiente de aquella misma manera en que lo estaba antes de emerger como individuo puesto que el hecho de su separación ya no puede ser invertido; es una forma de evadir una situación insostenible que de prolongarse, haría imposible la vida.

Este camino se caracteriza por ser compulsivo, y porque hay una rendición más o menos completa de la individualidad y de la integridad del Yo.

Por lo tanto no es una solución que conduzca a la felicidad y a la libertad positiva, sino por el contrario son una forma de mitigar una insostenible angustia y hacer posible la vida al evitar el desencadenamiento del pánico en el individuo.

El problema subyacente no se soluciona y en cambio se exige en pago la adopción de un tipo de vida que a menudo se reduce únicamente a actividades de carácter automático o compulsivo.

Fromm es un psicólogo que está profundamente interesado en los problemas de las relaciones del hombre con la sociedad.

El está convencido de la validez de las siguientes proposiciones:

- 1) El hombre posee una naturaleza esencial e innata.
- 2) El hombre crea la sociedad con el propósito de alcanzar la plena realización de esa naturaleza esencial.
- 3) Ninguna de las sociedades hasta ahora creadas encara las necesidades fundamentales de la existencia humana.
- 4) Es posible crear tal sociedad.

#### QUE TIPO DE SOCIEDAD PROPONE FROMM ?

Una sociedad con las siguientes características:

- 1) - Unión entre todos los hombres a través de la amistad.
- 2) - Que su sentimiento de arraigo esté fortalecido por lazos fraternos y solidarios.
- 3) - Una sociedad donde el hombre pueda desarrollar su capacidad de trascender su naturaleza animal mediante actitudes creativas en lugar de actitudes destructivas.
- 4) - Una sociedad donde el individuo sea capaz de desarrollar la noción de sí mismo, sintiéndose gobernado por sus propias convicciones y no por conformismo alguno.
- 5) - Una sociedad en la cual se realice un sistema de orientación y devoción en la cual el hombre no tenga que distorsionar la realidad ni recurrir al culto de ídolos.

Fromm, se arriesga a proponer un tipo de hombre para esta clase de sociedad perfecta:

#### " Socialismo Humanista Comunitario "

De ninguna manera se trata de un partido político o estructura nacional, sino más bien, es la expresión de un orden mundial total que utiliza un enfoque humanístico en el cual dentro de este tipo de sociedad todos sus integrantes tendrían las mismas oportunidades para llegar a ser verdaderamente humanos.

Así dejarían de existir la soledad, el aislamiento, la desesperación y la Ar-  
gustia. El hombre encontraría un nuevo hogar apto para su situación humana.

Resumiendo:

Cómo se entiende el Origen de la Angustia en la Psicología de Fromm ?

La conceptualización que Fromm hace del hombre y de sus angustias está completamente fuera de todo esquema libidinal, estructural y dinámico como es característico en la Psicología Freudiana.

El marco de referencia que Fromm utiliza, es eminentemente psicosociológico, antropológico y existencial. En efecto, señala que la naturaleza del hombre, sus pasiones y sus angustias son un producto de la cultura, y que el hombre mismo es creación y realización de un continuo esfuerzo humano que llamamos Historia.

El sentimiento de SOLEDAZ y SEPARATIDAD que afronta el ser humano en su vivir, constituyen en esencia el tema central sobre el cual gira toda la obra de Fromm.

Considera que esta vivencia de Soledad y Separatidad es la que provoca la Angustia y es por cierto la fuerza de toda angustia. (4)

Fromm encuentra que el hombre a través de su desarrollo para no sentirse solo, para sentirse seguro, ha renunciado a su libertad e individualidad coartando sus potencialidades y recurriendo a formas torcidas, en ocasiones indistintamente neuróticas, para eliminar su sensación de Soledad y Separatidad.

Considera que sólo el Amor constructivo y el Trabajo compartido constituyen las formas más adecuadas para terminar con esta experiencia existencial.

Si bien Fromm, considera la Angustia ante la Soledad y la Separatidad como la causa de las neurosis, agrega que hay otros dos factores que pueden o no llevar a aquéllas pero que sí, siempre, provocan desconciertos, inconformidad o conflicto.

Uno lo constituyen los problemas éticos; el otro determinadas necesidades que a un individuo le crea la cultura y las privaciones y frustraciones de sus potencialidades a que lo obliga.



## II.2) KAREN HORNEY y su conceptualización de la Angustia;

Después de practicar durante cinco lustros el psicoanálisis ortodoxo, ante los limitados resultados terapéuticos que con él obtenía, Karen Horney, psicoanalista europea, se decidió a efectuar una revisión crítica de las teorías freudianas.

Según cuenta, comenzó a dudar de la validez de dichas teorías al estudiar los conceptos que Freud tenía sobre la psicología femenina y, sus dudas se acrecentaron, cuando profundizó la teoría del gran investigador de la inconsciente, del impulso de muerte. También contribuyó a que se independizara del paralizante respeto al dogma freudiano, el ambiente de libertad intelectual que encontró en los EE.UU, y los trabajos de Harold Schultz-Hencke, W. Reich, Max Horkheimer y, muy especialmente, los de Erich Fromm, que, entre otras cosas, le mostraron el papel que la cultura desempeña en las neurosis. De los libros de Horney: La personalidad neurótica de nuestro tiempo, El nuevo Psicoanálisis, El autoanálisis y Nuestros conflictos internos; los dos primeros son los más significativos por ser resultados directos de su rebelión contra el freudismo, rebelión que cristaliza en una crítica hacia éste, puntualizada en El nuevo psicoanálisis y en una teoría divergente sobre las neurosis, desarrollada en La personalidad neurótica de nuestro tiempo.

En El nuevo psicoanálisis, como hemos dicho, critica la teoría ortodoxa. Se opone a la orientación biológica de Freud y efectúa una revaloración de las observaciones de éste de acuerdo a los descubrimientos sociológicos. En la personalidad neurótica de nuestro tiempo, describe al neurótico actual, destaca el factor cultural en las neurosis y disminuye la importancia de las causas biológicas que tanto valoraba Freud. En este libro, por primera vez en la historia de la psicología médica, se presenta una amplia interpretación cultural de las neurosis. Indudablemente, ante el problema de qué es más importante en estas perturbaciones, si lo hereditario o lo cultural, Horney toma esta última posición. (5)

SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE KAREN HORNEY Y FREUD:

Karen Horney está de acuerdo con Freud en los siguientes puntos:

- DETERMINISMO PSÍQUICO: La causa y el efecto de la conducta humana son inevitables para entender la dinámica del hombre. Para cada acción debe existir una razón causal que la preceda. La conducta no sucede al azar. Los antecedentes de la naturaleza causal son la base de los actos conductuales.
- MOTIVACION INCONSCIENTE: En cierto momento, Horney afirma que esto ocupa el primer lugar entre las aportaciones freudianas.
- PULSIONES EMOCIONALES: Las emociones son mecanismos impulsores primarios de la conducta humana. El hombre es un animal no racional.
- MECANISMOS DE DEFENSA DEL YO: Aunque Horney le agregó su particular punto de vista al uso de las defensas del yo, luego de haber ampliado los significados de aquéllos en sus propios términos, los consideraba un inapreciable recurso terapéutico.
- TÉCNICAS TERAPÉUTICAS: Horney valoraba en mucho instrumentos terapéuticos tales como la transferencia, la libre asociación y el análisis de los sueños que Freud introdujo.

Los puntos en los que no está de acuerdo con Freud son los siguientes:

- ELLO, YO y SUPERYO: No es tan pronunciado el desacuerdo como las ampliaciones sufridas por sus mecanismos primarios.
- COMPLEJO DE REPETICION COMPULSIVA: El hombre no repite ciegamente conductas infantiles, sino que reacciona a situaciones de angustia surgidas de una estructura de carácter que el hombre deriva de su vida anterior.
- COMPLEJO DE EDIPO: No es un conductismo exclusivamente orientado al sexo, sino una angustia inducida por los padres mediante sentimientos de castigo, mimo o rechazo, que forman parte del ambiente infantil; no necesariamente se desarrolla en todos los niños.

- ENVIDIA DE PENES: La misma clase de desacuerdo que en el punto anterior se repite en éste. Horney considera igualmente sensato decir que el niño envidia la capacidad materna de " fabricar niños " , que afirmar que la niña envidia el pene paterno y, por ello, acaba rechazando a la madre.

- LIBIDO: Horney prefería tomar la libido como una urgencia emocional, antes que como un impulso sexual animal que acosa al hombre eternamente.

" No todo lo que brilla es oro y no es sexualidad todo lo que parece serlo "

Horney pasó después a considerar que los problemas sexuales son el efecto y no la causa de la angustia. El hombre busca la conducta sexual como método para reafirmar sus sentimientos de inseguridad.

En síntesis: Horney pensaba que la verdadera contribución de Freud no estaba en haber resuelto problemas , sino en haber " facilitado su comprensión "

Horney apreciaba en mucho tal aportación y proclamaba el justo reconocimiento que Freud merecía por ella. Y pese a que expresaba abiertamente su deuda con Freud, agregaba que " hallamos lo que esperábamos hallar al leerlo " ( 4 )

SUS CONCEPTOS SOBRE LA ANGUSTIA:

Karen Horney al igual que Freud, también considera a la Angustia como el núcleo dinámica de las neurosis. Ella encuentra que tanto el miedo como la angustia son reacciones emocionales frente a un peligro, sin embargo, cree conveniente señalar en que se diferencian.

Indica que en el miedo, el peligro es evidente y objetivo, mientras que en la Angustia es oculto y subjetivo, condicionado e intensificado por la actitud del propio sujeto.

Como experiencia emocional penosa, Horney señala, que en algunas personas la Angustia se hace presente en forma atormentadora o de manera irracional, en otras en forma de aviso de que algo anda mal en ellas y que deben de cambiar.

Para Horney, la Angustia desempeña un papel preponderante en la vida del hombre contemporáneo, y en ocasiones dirige su existencia de tal manera que le impide crecer y desarrollarse psicológicamente.

La cultura, dice Horney, ofrece cuatro modalidades para escapar de la Angustia: racionalizándola, negándola, narcotizándola o rehuyendo toda clase de situaciones, ideas o sentimientos capaces de despertarla.

Al hablarnos sobre Angustia y Hostilidad, Horney vuelve a mencionar las diferencias entre el miedo y la angustia, ampliando más sus conceptos y analizando la naturaleza del factor subjetivo que entraña el temor encontrada en la Angustia. Al realizar tal análisis, indica que la persona angustiada posee el sentimiento de encontrarse frente a un peligro poderoso e ineludible y completamente indefensa ante el mismo.

Opina que en el caso del miedo, el peligro existe concretamente y el sentimiento de indefensión está condicionada por la realidad mientras que en la Angustia el peligro está determinado o engrandecido por factores intrapsíquicos, y el sentimiento de indefensión está configurado por la actitud del propio sujeto.

Afirma que las condiciones de peligro inminente y la sensación de indefensión en la Angustia, son creadas por los propios impulsos instintivos reprimidos del sujeto, siempre que su realización viole otros intereses vitales para él.

Horney encuentra que el fundamento de la Angustia no radica tanto en los impulsos sexuales en sí, sino en impulsos hostiles vinculados a ellos; y que no importa cual sea el factor primitivo, si la Angustia o la hostilidad, sino lo esencial para el dinamismo de las neurosis es que la Angustia y la hostilidad están indisolublemente entrelazadas.

Al hablarnos sobre las neurosis, Horney las clasifica en dos grandes grupos. Uno integrado por las que denomina: Neurosis de situación, consistente en reacciones neuróticas frente a circunstancias actuales de conflicto, fuera de las cuales las personas que la padecen poseen una personalidad sana.

El otro, formado por las Neurosis de carácter, las cuales son consideradas como las verdaderas neurosis y cuyo desarrollo crónico se origina en una infancia vivida en un ambiente familiar carente de auténtico afecto y cariño, cuyos efectos han dañado amplios sectores de la personalidad.

Dentro de las neurosis del carácter, Horney destaca un factor muy importante que se encuentra en todos los neuróticos, difiriendo sólo en su amplitud e intensidad, y que lo denomina ANGUSTIA BASICA.

Esta Angustia, Horney la define: como el "sentimiento de ser pequeño e insignificante, de estar inerme, abandonado y en peligro, librado a un mundo dispuesto a abusar, engañar, agredir, humillar, traicionar y envidiar" (1)

Los recursos que el medio cultural ofrece para defenderse de esta angustia básica y lograr el ansiado sentimiento de seguridad son: el cariño, el sometimiento, el poderío y el aislamiento.

Podemos indicar finalmente que la atención de Horney se ha centrado principalmente en la influencia relativa de los factores culturales condicionantes de inadaptación y neurosis, resaltando aquellos que producen aislamiento emocional, miedo, hostilidad, tensión e inseguridad.

Su conceptualización de la Angustia básica, nos indica que el origen y desarrollo de la misma debe de buscarse en toda situación conflictiva.

II.3) HARRY STACK SULLIVAN y su conceptualización de la Angustia:

Harry Stack Sullivan fue un psiquiatra de vasta experiencia práctica y de profundos conocimientos teórico-sociológicos. Su pensamiento deja traslucir las influencias que sobre el mismo ejercieron las investigaciones de Freud, Adolf Meyer y Alanson White. (1)

Dentro de los teóricos neopsicoanalistas, es quizá el único autor que diseñó su propio sistema conceptual en Psicología. El descartó la mayoría de los conceptos básicos del esquema psicoanalítico tales como el Yo, Super-yo, libido, formación del carácter etc., pero utilizó otros tales como motivación inconsciente, mecanismos de defensa, interpretación de los sueños, etc. (2)

Sullivan, además de que poseía el don de darse cuenta de lo que ocurría entre las personas, fue el más empírico de los teóricos del psicoanálisis. (1)

Como todos los culturalistas contribuyó en mucho a la comprensión de las neurosis en relación con las exigencias culturales y con la interacción de los individuos. Además, realizó importantes observaciones sobre psicosis, obteniendo muy buenos resultados especialmente en las esquizofrenias.

Este autor es sobre todo conocido por el nuevo enfoque que introdujo en el campo de la psiquiatría conocido como: "LA TEORÍA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES" cuyo principio fundamental respecto de la teoría de la personalidad, sostiene que la personalidad es "... la pauta relativamente persistente de situaciones interpersonales recurrentes que caracterizan a una vida humana" (3)

- EL HOMBRE, PRODUCTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES:

Es premisa en el pensamiento de Sullivan, considerar al hombre en función de las relaciones interpersonales.(1) En efecto, es un hecho innegable que el hombre es un ser eminentemente social, por tanto su personalidad, desde este punto de vista, no puede ser estudiada como algo aislado de los demás. La personalidad individual, sólo puede entenderse dentro del contexto de su familia, de sus amistades reales o imaginarias y de sus grupos sociales más extensos. Sullivan opina que desde el nacimiento hasta la muerte todo ser humano vive "interaccionando", tanto con el mundo físico como con el psicológico que lo rodean. (1)

Estos mundos - afirma - inciden sobre nosotros de tal manera que puede decirse que " somos nuestra experiencia ". ( 1 )

La interacción mencionada es tan íntima que si pudiéramos aislarlos de dichos mundos en forma realmente absoluta, nuestra vida se extinguiría enseguida. ( 1 ) Así pues, aún el ermitaño más anacoreta que ha renunciado a la sociedad lleva consigo, en la soledad, el recuerdo de antiguas relaciones interpersonales que continúan influyendo sobre sus actos y su pensamiento.

El hombre, pues, con un sustrato biológico, es el producto de una interacción con los demás, y la personalidad surge de la influencia de fuerzas personales y sociales que actúan sobre él desde que nace.

Todo lo que hacemos es el resultado del orden social en que vivimos. Al vivir en una sociedad, todos los seres sociales que nos rodean ejercen algún efecto sobre nosotros, aunque aparentemente no lo parezca, de tal manera que las experiencias interpersonales del individuo pueden alterar, y en efecto lo hacen, su funcionamiento puramente fisiológico, de tal forma que aún el organismo pierde su condición de entidad biológica para transformarse en organismo social con sus propias formas socializadas de respiración, digestión, eliminación, circulación, etc. ( 2 )

#### LOS FINES DE LA CONDUCTA HUMANA;

Satisfacción y Seguridad.

Según Sullivan, en todos los seres humanos existen objetivos principales - que él denomina estados finales. ( 3 ) El hombre se encuentra en constante lucha por disminuir las tensiones de su vida ( 2 ) Sullivan propone un sistema de tensiones que teóricamente pueden fluctuar entre dos límites:

A) La relajación absoluta, es decir, la ausencia total de tensión o de " euforia " como él la llama.

B) Y la Tensión Absoluta.

Estas tensiones pueden originarse de dos fuentes principales:

1) Necesidades de Satisfacción; corresponderían a urgencias biológicas del organismo tales como el hambre, la sed, el sexo, la respiración, etc.

2 ) Necesidades de Seguridad: Comprenderían la necesidad de aceptación, de reconocimiento, de status, relaciones con terceros y en general todas aquellas actividades que pertenecen más a la cultura en la cual el individuo se desarrolla que a la organización de sus tejidos y glándulas.

Sullivan relaciona estos dos conceptos de la siguiente manera: (2)

Según él, la SATISFACCION es fundamentalmente SOMATICA - se trata de una función de las células, de los tejidos, de los músculos y de los órganos corporales.

Mientras que la SEGURIDAD es un fenómeno CULTURAL.

Tanto los músculos lisos como los estriados sirven a un sólo propósito: la Satisfacción. Lo que experimentamos como hambre, sed, deseo de aire o sexual es el resultado de unas contracciones musculares. La Tensión fisiológica provoca nuestra búsqueda de la satisfacción y la satisfacción reporta relajación y mitiga la tensión. El aumento de tono de la pared gástrica nos lleva a experimentar un "deseo" y una vez alcanzada la satisfacción, el músculo se relaja y disminuye nuestra vigilancia. El organismo tiende a descansar o dormir. La tensión más vivamente experimentada es el terror y la satisfacción-relajación más profunda es el sueño.

Inspirado en el sistema homeostático de Cannon : Tensión y Sosiego, encuentra que este proceso fisiológico resulta modificado posteriormente por las influencias sociales. El niño aprende rápidamente que en determinadas ocasiones la inmediata relajación de los músculos le acarrea la desaprobación paterna.

La desaprobación de los padres causa un malestar empatizado que no tiene origen en el organismo sino en las relaciones interpersonales. El malestar es tan fuerte que destruye el bienestar original de la relajación. Por ejemplo, tan pronto como se produce alguna tensión en la vejiga o en los intestinos, los músculos correspondientes actúan inmediatamente para conducir a la calma.

Sin embargo, esta relajación automática puede originar la hostilidad paterna, la cual produce en el niño un sentimiento de "malestar empatizado."

Este sentimiento hará que el niño aprenda a sufrir una tensión creciente en la vejiga y en el recto y a resistir la relajación automática de los músculos del esfínter relativos a la retención de la orina y de las heces fecales. Este proceso connota un círculo vicioso, pues para no sentir angustia



de inseguridad, el niño inhibe ciertas funciones fisiológicas de su organismo y al mismo tiempo determinados músculos ven aumentado su tono, condición para sentir angustia. La Angustia no es sinónimo de tensión muscular, pero esta es condición indispensable para sentir aquella.

El niño aprende como adaptar su conducta a su ambiente. Este proceso de adaptación es el resultado de una lucha por la seguridad. Sus actividades resultan influenciadas por todo lo que el ambiente le ofrece en términos de ser aceptado y querido por los demás. La actitud de los demás hacia el niño provoca en él el sentimiento de seguridad o de inseguridad.

#### - LA SEGURIDAD:

La primera infancia desempeña un papel muy importante en el desarrollo de un sentimiento personal de seguridad. El niño siente de alguna manera, por empatía, si es o no aceptado por las personas que están en contacto con él.

El niño aceptado y querido desarrolla unos sentimientos de bienestar y de felicidad. Se trata del sentimiento de euforia. La necesidad de satisfacción y la necesidad de seguridad siguen el mismo camino. Si es la misma madre quien alimenta y abraza, el mismo proceso de alimentación sirve como satisfacción y como seguridad. Desde los primeros días de la vida " el niño muestra una curiosa relación o conexión con el adulto significativo, de ordinario la madre. Si la madre se halla gravemente perturbada, en la hora de la comida, entonces se producen dificultades en la alimentación o el niño sufre una indigestión. El niño siente de alguna forma la actitud de las personas hacia él. Esta capacidad para percibir los sentimientos de otra persona se denomina empatía. Sullivan interpreta la empatía como una especie de " contagio e conexión emocional " entre el niño y los adultos que cuidan de él. Dicho fenómeno es más intenso desde los seis hasta los veinticinco meses de edad. El niño responde a las emociones de su madre, padre o cualquier otro sustituto paterno. Todos estos son adultos significativos en su vida, y le producen bienestar o malestar empatizado según sea su actitud amistosa o no respecto a él .

Más pronto e más tarde, los padres u otros adultos significativos imponen normas y restricciones al modo de procurarse satisfacción del niño. Ya hemos citado el adiestramiento evacuatorio; un proceso similar tiene lugar al enseñar a comer al niño de forma civilizada.

El fracaso en complacer los requisitos paternos provoca la desaprobación y barre los sentimientos de euforia y la seguridad del niño, produciendo angustia. Las pautas de la conducta paterna son producto de la cultura predominante. Como ya hemos apuntado anteriormente, la euforia del niño resulta de ser aceptado por sus padres y/o por otras personas significativas de su ambiente. Puesto que los padres representan las normas sociales de una cultura determinada, la adaptación del niño a las instrucciones y admoniciones paternas — constituye de hecho una adaptación a una cultura determinada. A medida que el niño crece, padres, maestros y otras personas significativas inculcan activamente en él más y más normas y costumbres de su cultura. El actuar de acuerdo con estas normas conlleva el sentimiento de pertenencia, de ser aceptado, de euforia. El descuido de las normas sociales causa desaprobación y el niño se sentirá rechazado. Así es como se establece el mecanismo inhibitorio; el niño evita la desaprobación y trata de cumplir los requerimientos de su cultura inhibiendo su deseo de una inmediata relajación de sus tensiones. Siempre que un individuo no puede satisfacer sus necesidades biológicas de forma socialmente aceptable, esto es, de la manera como el individuo fue adiestrado en su infancia, experimenta sentimientos de inseguridad y de desazón, es decir ANGSTIA. La Angustia siempre está relacionada con un aumento de la tensión muscular. Los músculos dispuestos para una acción socialmente inaceptable se inhiben, pues su actividad puede provocar una desaprobación. Por ej. La Inhibición de llorar o del gritar produce un aumento de tensión en los músculos del cuello. La ANGSTIA ES UNA CONSECUENCIA DEL CONFLICTO EXISTENTE entre la necesidad de SATISFACCION y la necesidad de seguir unas normas socialmente aceptables en la prosecución de la SATISFACCION. ( 2 )

La angustia puede ser considerada como una tensión muscular producida — socialmente. Interfiere " cualquier otra tensión con la que coincida. La angustia dificulta la satisfacción del hambre y el sexo, interfiere el normal funcionamiento de la mente y traba la capacidad de percibir y comprender las cosas. El nivel superior de la angustia, el terror conduce al derrumbamiento de la personalidad. La evitación o la suavización de esta angustia creada socialmente conlleva usualmente al agradable sentimiento de la autoestimación.

La capacidad de conseguir satisfacción y seguridad significa " poder ". El propio respeto es el resultado del éxito alcanzado en la búsqueda de satisfacción y seguridad.

Ciertamente cualquier autor, no sólo Sullivan, sino cualquier psicólogo — estaría de acuerdo en que los primeros años son más decisivos que otros. Por eso las actitudes respecto al propio Yo, a la sexualidad, a los sentimientos que se adquieren durante la infancia son mucho más profundos, duraderos y definitivos. Al hablárnos Sullivan sobre el sentimiento de Seguridad hemos creído importante dar a conocer en este apartado los resultados de algunos psicólogos que haciendo uso de la experimentación tanto en animales como en humanos le han dado apoyo, por lo menos hasta ahora, a la afirmación de que la Necesidad de contacto físico materno en los primeros años de vida, es imprescindible para desarrollar en el niño el sentimiento de seguridad.

Harlow por ejemplo, ha escrito muchos artículos sobre el amor de los chimpancés. Se ha fijado en la necesidad que tienen los chimpancés de contacto físico con su madre. Para Harlow, la necesidad de contacto, es decir de proximidad física con el cuerpo de la madre es muy importante para crear un sentimiento de seguridad en el niño. Sus experimentos consisten:

El ama unas madres artificiales; pone al chimpancé en una jaula y lo coloca con una mamá de alambre, y tiene una botella donde el chimpancé puede obtener sus alimentos. Además coloca otra madre hecha de franela. Lo que se demuestra experimentalmente es que los chimpancés — se entiende que son casi recién nacidos — pasan la mayor parte del tiempo abrazados a la madre que tiene el cuerpo de franela, sobre todo si le ponen un calentador abajo para que se sienta cierto calorcito. Y van a la otra madre nada más para el alimento.

Entonces él compara chimpancés que han sido criados en una situación donde existen las dos madres, a otros que están sólo con la madre de alambre. La diferencia es que, después de varios meses, se introduce a la jaula un estímulo que provoca miedo, por ejemplo, un soldadito de cuerda, de esos que tocan el tambor. Entonces el chimpancé que fue criado por una madre de alambre, experimenta ansiedad, chillá y se acurruga en una esquina y ahí se queda. En cambio, el chimpancé que ha sido criado en una jaula donde existe una madre de franela y ha tenido la oportunidad de abrazarla, primero va y se abraza de la mamá y después levanta la cabeza para ver el estímulo que causa miedo y ya después se anima a vez que pasa. Se demuestra entonces que esta necesidad de contacto con la madre es básico para un sentimiento de seguridad. (6)

Per tanto, los niños que no tienen contacto físico con la mamá, como serían los niños de instituciones, de orfanatorios, donde colocan a todos en cunitas, y sólo de vez en cuando los toman para alimentarlos y ya los dejan allí; y pasan la mayor parte del tiempo sin contacto físico con la madre, desarrollan mayor ansiedad y al mismo tiempo mostrarían fallas en su desarrollo sexual.

Es importante esto porque esto demuestra que no depende si la madre alimenta con el pecho al niño, o si le da una botella, eso no importa, lo importante es el contacto físico. Se entiende, claro está, un contacto físico acompañada de ternura y no de rechazo. Si la madre al alimentar al niño tiene toda clase de sentimientos de rechazo, de disgusto, pues inmediatamente el niño se pondrá inquieto. Siguiendo por la misma línea, se ha demostrado que si se colocan en los orfanatorios algún instrumento que esté marcando un ritmo semejante a los latidos del corazón, ciertamente se tranquilizan los niños. Esto implica que en el contacto temprano del niño con su madre, después del nacimiento, hay un identificarse del niño con los latidos del corazón de la madre y como que ese sonido lo condicionan a sentirse en seguridad.

- SPITZ: comprobé, en un prolongado estudio realizado con ciento sesenta y cuatro niños, que a pesar de las inobjetables medidas de higiene y de precaución contra el contagio que se tomaban en el establecimiento, los niños, a partir de los tres meses de edad, eran sumamente vulnerables por la infección y atacables por toda clase de enfermedades. A esta privación psicológica de los infantes se le dice ahora hospitalismo, es decir, según Spitz, " el efecto nocivo, sobre todo desde el punto de vista psiquiátrico, de la atención que se da en los hospitales a los infantes puestos a su cuidado a temprana edad ". Spitz sostiene que los infantes separados de la madre durante más de seis semanas revelan un retardo en el desarrollo del esqueleto y en la capacidad para sentarse, caminar y adquirir aptitudes sociales. Los síntomas se acentúan en consonancia con el período de separación. Los niños son llorones, tristes, reacios, inexpresivos, completando esta conducta actividades autoeróticas. Spitz llama a este síndrome depresión anaclítica, y cree que " la presencia de una madre u otra persona que la sustituya es suficiente para compensar todas las privaciones. (5)

- ANGUSTIA BASICA Y ANGUSTIA SECUNDARIA:

Como todos los culturalistas, Sullivan coincide con Freud en que la Angustia surge cuando algo en el interior del individuo amenaza perturbar sus relaciones con las demás personas, pero, también como todos los culturalistas, agrega que esos impulsos son en su mayoría originados por exigencias culturales. Como puede verse, para los culturalistas, los instintos agresivos y sexuales freudianos para la génesis de la Angustia, no tienen la importancia que Freud les asigna.

Sin embargo, la diferencia más grande entre Freud y la escuela culturalista, radica en la concepción de la Angustia Secundaria. De acuerdo con Freud, la angustia secundaria es simplemente una señal y no la amenaza de un peligro anti-guo, puesto que todavía subsiste el mismo peligro: la fuerza del instinto.

El Yo aprende sencillamente, en la experiencia, el modo de prevenir la irrupción antes de que pueda hacer daño. Sullivan y Horney han podido comprobar que lo que ocurre es mucho más complejo. Según ellos, el peligro de que se produzca la angustia secundaria proviene de una nueva fuente que se encuentra dentro de la propia personalidad. La situación sobre la que se cierne la amenaza es la misma - la relación del individuo con su medio ambiente - pero ahora, según su opinión, el mismo sistema de defensa se convierte en una fuente potencial de Angustia. Según la teoría de Sullivan, la angustia secundaria se presenta después de que se ha establecido el sistema propio y, entonces, todas las inclinaciones de el individuo que no se adaptan a él tienden a disociarse. De cualquier modo, existe la posibilidad de que los pensamientos o sentimientos disociados se hagan conscientes, amenazando el sistema propio y produciendo angustia.

No es necesario que los impulsos disociados sean destructivos, ni a propósito para producir consecuencias desfavorables en la realidad. En efecto, todo lo que se necesita para producir la angustia es que el reconocimiento de los impulsos modifique en algo la naturaleza del sistema propio.

En pocas palabras, en la época en que se forma el sistema propio se presenta la contingencia emocional de querer mantenerlo a toda costa, lo cual produce la rigidez de la personalidad e incrementa la potencialidad de la angustia.

La teoría de Horney sobre la Angustia secundaria llega a una conclusión muy semejante. Según ella, la angustia secundaria se desarrolla partiendo sólo de defensas erigidas originalmente contra la angustia. De este modo se forma un círculo vicioso, porque la angustia produce defensas, que a su vez, provocan nueva angustia y así sucesivamente. Las defensas pueden producir dos tipos de situación que provocan nuevamente angustia. Cuando se tiene una defensa o un síntoma, según los puntos de vista de Sullivan, la conservación del sistema de defensa se traduce en una responsabilidad adicional. Entonces el individuo no solamente tiene que acoplarse a otras personas y a sus actitudes, sino que ahora tiene que realizar este acoplamiento sin perturbar en nada su sistema de defensa. Esto hace que las relaciones con los otros resulten mucho más peligrosas e inflexibles. Supongamos, por ejemplo, que un hombre siempre haya logrado producir la impresión de que se encuentra bien informado. Y que este rasgo lo haya desarrollado para superar un sentimiento de inferioridad. Con objeto de mantenerse en su papel, se verá obligado a afirmar que ha leído libros que nunca haya siquiera abierto. En tanto que no se le planteen ninguna exigencia específica, todo marchará bien, pero llegará un día en que se presente una situación tal que su ignorancia quede al descubierto.

En este caso, o bien se coloca en una situación mucho más humillante y angustiosa que antes de haber tenido la pretensión, o bien piensa rápidamente en una nueva manera de evadirse o de racionalizar su situación.

De esta manera, la defensa misma puede crear una angustia mayor, colocando al individuo, de hecho, en una posición más vulnerable. (4)

#### - INFLUENCIA DE LA ANGUSTIA SOBRE EL YO:

Según Sullivan, la Angustia siempre está asociada a la interacción de otros individuos y es una gran fuerza en la formación de la personalidad, pero es restrictiva porque altera la observación, disminuye la discriminación e impide la comprensión de la situación que la provoca. En otras palabras, debido a la Angustia que provocan las desaprobaciones, el Yo se convierte en algo muy importante pero que tiende a fijar la atención sólo en aquello que puede provocar agrado o desaprobación y elimina de su observación la demás. El Yo se transforma entonces en custodio de la atención y la restringe. El Yo convertido en un sistema odioso y dogmático inhibe, además, toda expresión de amistad, toda actitud positiva hacia otras personas y hacia uno mismo. El Yo está hecho, pues de apreciaciones reflejas. (1)

- ETAPAS DE DESARROLLO :

Sullivan estableció minuciosamente la secuencia de situaciones interpersonales a las que, al pasar de la infancia a la edad adulta, está expuesta la persona, y los modos en que aquéllas contribuyen a la formación de la personalidad. Más que cualquier otro teórico, con la posible excepción de Freud, Sullivan estudió la personalidad desde la perspectiva de definidos estadios de desarrollo. Sin embargo, mientras Freud señala que el desarrollo es, en gran medida, el despliegue del instinto sexual, Sullivan sostiene un enfoque más psicosocial del crecimiento de la personalidad que reconozca en su verdadera dimensión la singular contribución de las relaciones humanas y si bien no descarta los factores biológicos como condicionantes de tal desarrollo, los subordina a los determinantes sociales del desarrollo psicológico. Considera, sin embargo, que ocasionalmente tales influencias sociales contrarían las necesidades biológicas del individuo, con consecuencias perjudiciales para su personalidad; sin titubeos, admite los efectos deletéreos de ciertas influencias de la sociedad. Al igual que otros teóricos de la psicología social, Sullivan fue un severo e incisivo crítico de la sociedad contemporánea. ( 2 )

En el desarrollo de la personalidad, Sullivan distingue seis estadios anteriores al período final de madurez que, típicos de las culturas de Europa occidental, pueden ser sin embargo, diferentes en otras sociedades: 1) infancia, 2) niñez, 3) época juvenil, 4) preadolescencia, 5) adolescencia temprana y 6) adolescencia tardía.

El período de la infancia se extiende desde el nacimiento hasta la aparición del habla articulada; en su transcurso, la zona oral es la zona primaria de interacción del bebé y su ambiente. Por una parte, la lactancia le proporciona su primera experiencia interpersonal; por la otra, el rasgo dominante del ambiente, durante la infancia, es el objeto que le suministra el alimento, sea el pezón materno o la tetina del biberón. El bebé desarrolla diversas concepciones del pezón, según la naturaleza de sus experiencias con éste: 1) el pezón bueno, la señal del amamantamiento y de la proximidad de la satisfacción, 2) el pezón bueno aunque no grata porque el bebé no tiene hambre, 3) el pezón malo porque no da leche, la señal para el rechazo y la siguiente búsqueda de otro pezón y 4) el pezón malo de una madre ansiosa, señal para la evitación.

Otros aspectos característicos de los estadios infantiles son: 1) la aparición de los dinamismos de apatía y de desapego somnoliento, 2) la transición del modo prototáxico de cognición al paratáxico, 3) la organización de las personificaciones, como la de madre mala, ansiosa, rechasadora, frustradora y la madre buena, sesegada, aceptadora, satisfactoria, 4) la organización de la experiencia mediante el aprendizaje y la aparición de los rudimentos del sistema del sí mismo, 5) la diferenciación de su propio cuerpo por el bebé, que aprende así a aliviar sus tensiones independientemente de la figura materna, por ejemplo, succionándose el pulgar y 6) el aprendizaje de los movimientos coordinados de los ojos y mano, mano y boca, oído y voz.

La transición de la infancia a la niñez es posibilitada por el aprendizaje del habla y la organización de la experiencia según el modo sintáxico.

La niñez se extiende desde la aparición del lenguaje articulado hasta la de la necesidad de compañeros de juego; el desarrollo del habla permite, entre otras cosas, la fusión de diferentes personificaciones, la de la madre buena con la de la mala, por ejemplo, y la integración del sistema del sí mismo en una estructura más coherente. El sistema del sí mismo comienza a desarrollar la noción de sexo; el varoncito se identifica con el rol masculino y la niña con el rol femenino, según los prescribe la sociedad. Por otra parte, el desarrollo de la capacidad simbólica permite al niño jugar a ser adulto. Sullivan llama dramatizaciones a estos modos de actuar "como si", e interesarse en diversas actividades, tanto explícitas como implícitas, útiles para evitar el castigo y la ansiedad; Sullivan las llama preocupaciones.

Uno de los acontecimientos dramáticos de la niñez es la transformación malévola, la sensación de vivir entre enemigos que, si llega a adquirir suficientemente intensidad, impide al niño responder positivamente a las manifestaciones de afecto de los demás. La transformación malévola distorsiona las relaciones interpersonales del niño y lo conduce a aislarse. Por ejemplo, el niño puede decir: "hubo una época en que todo era encantador, pero eso fue antes de que yo tratara con la gente". La transformación malévola puede también provocar una regresión al período de la infancia.

La sublimación, que aparece durante la niñez, es definida por Sullivan como "la sustitución involuntaria de una pauta de conducta que tropieza con la ansiedad o choca con el sistema del sí mismo, por una pauta de actividad que, más aceptable desde el punto de vista de la sociedad, satisface parcialmente al --



sistema motivacional causante de la perturbación " (3) . El exceso de tensión no descargado por la sublimación es empleada en realizaciones simbólicas, por ejemplo, en sueños nocturnos.

El estadio juvenil abarca la mayor parte de los años escolares; es el período de socialización en que el individuo adquiere experiencias de subordinación social a las figuras de autoridad ajenas a la familia, se torna competitivo y cooperativo, descubre el significado del ostracismo, el desprecio y el sentimiento de pertenencia a un grupo, aprende a escalar las circunstancias externas que carecen de interés para él, a supervisar su propia conducta por medio de controles internos, a elaborar actitudes estereotipadas, a desarrollar nuevas y más efectivas formas de sublimación, y a discernir con mayor precisión entre fantasía y realidad. La aparición de la noción de orientación en la vida constituye uno de los acontecimientos importantes de este período.

El individuo se orienta en la vida en la medida en que ha formulado, o puede ser fácilmente inducido a formular ( o posee comprensión como para hacerlo ) datos de diversos tipos, a saber: las tendencias integradoras ( necesidades ) -- que habitualmente caracterizan las propias relaciones interpersonales; las circunstancias apropiadas para su satisfacción y la descarga relativamente libre de ansiedad, y los fines más o menos remotos por cuya aproximación se renunciará a las oportunidades intercurrentes de la satisfacción o de aumento del propio prestigio. (3)

El período relativamente breve de la preadolescencia se caracteriza por la necesidad de una relación íntima con un par del mismo sexo, un camarada en el que se pueda confiar y con el que es posible encajar y resolver, en colaboración, las tareas y los problemas de la vida. Extremadamente importante, este período señala el comienzo de auténticas relaciones humanas; mientras en los estadios anteriores la situación interpersonal se caracteriza por la dependencia del niño respecto de los mayores, durante la preadolescencia se inicia el establecimiento de relaciones entre pares, en función de igualdad, solidaridad y reciprocidad; sin un amigo íntimo, el preadolescente llega a ser víctima de una desesperada soledad.

El problema central del período de la adolescencia temprana es el desarrollo de una pauta de actividad heterosexual. Los cambios fisiológicos de la pubertad

son experimentadas por el joven como sentimientos de concupiscencia; sobre la base de tales sentimientos surge el dinamismo de concupiscencia, que comienza a afirmarse en la personalidad. Este dinamismo, que fundamentalmente implica la zona genital incluye sin embargo, la participación de otras zonas de interacción como la boca y las manos.

Entre la necesidad erótica y la de intimidad hay una separación: mientras que la primera tiene como objeto a un miembro del sexo opuesto, la segunda permanece fijada sobre un individuo del propio sexo; en los casos en que no se produce tal divorcio de sus necesidades, el joven tiende hacia una orientación homosexual antes que heterosexual. Muchos conflictos de la adolescencia se originan, según señala Sullivan, en necesidades opuestas, tales como la de gratificación sexual, la seguridad y la intimidad. La adolescencia temprana persiste hasta que el individuo halla una pauta de realización estable capaz de satisfacer sus impulsos genitales.

" La adolescencia tardía se extiende desde la institución de una pauta preferencial de actividad genital hasta el establecimiento, por medio de innumerables pasos tanto educativos como eductivos, de un repertorio de relaciones interpersonales totalmente humano o maduro, según le permitan las oportunidades personales y culturales disponibles. " (3)

En otras palabras, la adolescencia tardía constituye un período de iniciación más bien prolongado en cuanto atañe a los privilegios, los deberes, las satisfacciones y las responsabilidades de la vida social y de la vida cívica; poco a poco se establecen plenamente las relaciones interpersonales y, al mismo tiempo, se opera un incremento de la experiencia en su forma sintáctica, que permite la ampliación de los horizontes simbólicos; el sistema del sí mismo adquiere estabilidad, el individuo aprende a sublimar las tensiones con mayor eficacia e instituye más poderosas medidas de seguridad contra la ansiedad. (3)

Una vez ascendidos todos estos peldaños y alcanzado el estadio final de la edad adulta, el individuo ha sido transformado, especialmente por medio de sus relaciones interpersonales, de organismo animal en persona humana; no se trata de un animal revestido de civilización y humanidad, sino de un animal que ha sufrido modificaciones hasta tal punto drásticas que ha dejado de serlo para convertirse en ser humano o si se prefiere, en animal humano. (3)

Antes de cerrar nuestro capítulo con el resumen final que nos habla sobre la conceptualización que Sullivan hace de la Angustia, quisiera hacer algunas observaciones referentes a la Educación Sexual, utilizando como esquema el pensamiento de este autor.

Ciertamente la madre tiene un papel principal tanto con el niño como con la niña. En realidad el concepto de homosexualidad, por ejemplo, se ha ampliado modernamente; se reconoce la importancia que tiene el que el niño se asocie o identifique con el padre del propio sexo, para desarrollar dentro de sí mismo, por imitación, por observación, aquellos rasgos que son característicos de un hombre dentro de la cultura, o de una mujer dentro de la cultura. Es importante por tanto, proporcionar a los niños la oportunidad de apegarse al padre del propio sexo. Se sabe modernamente que lo que constituye el rol sexual, o la identidad sexual, o el sentirse hombre o mujer, no son los órganos genitales externos, sino más bien el producto de la educación que uno recibe, es decir, de si lo crían a uno como hombre o mujer, entonces se siente uno hombre o mujer según la educación que uno haya recibido, independientemente de los órganos genitales esto se demuestra, porque hay casos de hermafroditismo en los cuales él, o ella o ella, tienen órganos genitales difícilmente diferenciados. Al llegar a la adolescencia se tiene que escoger sexo, típicamente el sexo que se escoge es aquel en el cual el sujeto ha sido educado. Todo esto demuestra que lo importante respecto al sentimiento de la identidad sexual es la educación, son los juicios que otras personas hacen acerca de nosotros mismos; el modo como nos visten, el modo como nos tratan independientemente del tamaño, de la forma de los órganos sexuales.

Es importante también, respecto a la educación sexual, que recordemos que en el chico hay una etapa previa a la adquisición de conceptos. Por tanto, muchas de las actitudes, muchos de los sentimientos respecto a su propio sexo, van a corresponder a reacciones instintivas asimiladas de las reacciones de la mamá.

Es claro que mucho antes que el chico sepa el nombre técnico de sus órganos sexuales, o cómo se llama cada parte, se da cuenta si es un área de su cuerpo "buena" o "mala" dependiendo de las actitudes de su madre hacia esas áreas del cuerpo. Otra de las áreas en que no se ha experimentado nada pero que sin embargo ya hay indicios de que es importante, es el modo y la frecuencia como la madre manipula los órganos genitales del chico. Esto se refiere a que necesita aseo y a que el chico no es capaz de asearse a sí mismo en los primeros años, ni siquiera de bañarse decentemente sin "retosques" hasta los ocho o diez años.

En esto hay muchas variables. Una de ellas es que la repugnancia que tenga la madre a los productos de excreción, se pueden asociar en el chico con las funciones genitales; y se puede adquirir una serie de ideas acerca del sexo como malo o como sucio, sencillamente por esa asociación de proximidad.

Es necesario para el desarrollo sexual adecuado, el evitar angustias con respecto a las propias sensaciones. De manera que lo "normal" en el desarrollo sería el experimentar, o que el chico o la chica experimentara sensaciones genitales de placer sin angustia, sin tensión durante el aseo que efectúa la madre y que ese tipo de sensaciones no se asociara con sentimientos de culpabilidad, o de asco, o de angustia, o de miedo; que serían fácilmente producidas, en casa de que la madre tuviera esos sentimientos ante la sexualidad del hijo. Típicamente, por tanto, el que el chico experimente con su cuerpo, el que tenga tocamientos sexuales indica que se va desarrollando normalmente, porque como indicáramos anteriormente que la base de la imagen que uno tiene de uno mismo, se deriva de las sensaciones que provienen del propio cuerpo; y el registrar sensaciones sexuales es necesario, porque de otro modo, sencillamente el área sexual queda fuera del propio cuerpo como un área neurótica disociada de sensaciones que ya no pertenecen al propio yo y ante las cuales hay que reprimirse, ponerse tenso, o sentirse culpable. El chico tiene necesidad de sentir, en un ambiente que no sea de angustia, sus sensaciones genitales. La razón es sencilla, si este tipo de sensaciones se frenan, entonces lo que se relaciona con las sensaciones sexuales, son las sensaciones que no se frenan; y típicamente pueden asociarse con el sexo las sensaciones de agresividad (Machismo mexicano). Este tipo de situaciones se refiere a que la persona no tiene ni noción de lo que es el cariño asociado con el sexo, o de lo que es el sexo sin agresividad.

El chico necesita cierta libertad por lo que se refiere a su imaginación y a su sentimiento. De manera que en ambientes, donde todavía se practica una moral rígida, eso de poner un freno igual moral a la imágenes y a las sensaciones, que a los actos, es algo sencillamente absurdo, porque es necesario que el sujeto piense en las relaciones sexuales, por ejemplo, de sus papás, que sea capaz de imaginarlas, para que cuando le toque a él, no sea una cosa angustiante, o que nunca ha pensado, porque siempre era algo sucio, pecaminoso, dañino o indebido y ahora de repente lo tiene que hacer, lo cual es completamente absurdo.

Es pues necesario que en el área sexual la persona adquiera imágenes, adquiera sensaciones, adquiera información apropiada porque de otro modo se quedará

a un nivel de ansiedad, a un nivel de agresividad primitiva, producto de una etapa en la cual la capacidad conceptual no está desarrollada.

Respecto a las ideas que uno tiene sobre su propia sexualidad, ya se indicó que prescindiendo del propio sexo, lo que importa es la madre, porque el padre para vez baña al niño, o le lava los órganos genitales. Es la mamá la que se encarga de la limpieza de los niños.

Es pues obvio que cuando la madre ejecuta estos actos se le reviven a ella los sentimientos que tiene en su propio matrimonio. Si el esposo es para ella un sádico, un bruto, un animal, pues es de suponer que al lavar los órganos genitales del hijo, pues todas las sensaciones que tiene son sin duda de asco, de horror, de angustia, de atracción y de miedo al mismo tiempo.

Y todo esto, claro está, que le deja huellas al chico. Esa será la imagen de la propia sexualidad que tenga el niño.

Típicamente las exploraciones que hacen los niños respecto a personas de otro sexo, de niños con niñas y viceversa, también demuestran la curiosidad natural y no tienen detrás de ellas ninguna perversión latente. Sin embargo, se ha demostrado que incluso experiencias de juguetos sexuales, a los que dañan son a los papás, no a los niños; es decir en los niños no causan ningún trauma porque por una parte son frecuentes, y por otra son juegos, es decir normalmente no causan angustia. Sin embargo, si los papás los pescan, si los castigan tremendamente, imponen entonces sus conceptos moralistas rígidos de sexualidad sobre el niño, le crean sentimientos de culpabilidad y claro está en las relaciones sexuales posteriores, se experimentará la relación sexual en el matrimonio como algo sucio o pecaminoso e indebido.

Respecto a la masturbación en los adolescentes, es algo que se considera muy frecuente, esto es científico, hay estadísticas, y se considera parte del desarrollo normal. Al principio iría la masturbación acompañada de fantasías heterosexuales sobre todo es frecuente en el adolescente, porque sencillamente las sensaciones son distintas. En la mujer es mucho más interna y las sensaciones son mucho más difusas. Sin embargo, desde el punto de vista de aprendizaje para el matrimonio, las imágenes heterosexuales que acompañan a la masturbación, son como un aprender. Y esto es sencillamente, porque en el desarrollo humano el impulso sexual, la capacidad de experimentar el orgasmo, aparece en una edad en la cual el matrimonio está muy lejos.

Por tanto, la atracción sexual se experimenta muchísimo antes de que el sujeto se pueda casar; hay un período de muchos años entre la madurez sexual genital y la madurez psicológica que se necesita para el matrimonio. Por tanto, van incluidos en la maduración sexual, problemas de masturbación, factores de edad.

La Psicología ciertamente hace una distinción respecto a la edad, y consideraría distinta la masturbación en el púber, en el adolescente y de la masturbación en el adulto, sobre todo si está casado. En cambio algunos libros sobre moral y algunas personas con ideas todavía medievales, no hacen ninguna distinción por lo que se refiere a la edad. Ciertamente desde el punto de vista de maduración de la persona, por una parte, y por otra, desde el punto de vista de consecuencias sociales, los pensamientos, los deseos o los sentimientos, pues parece que no pueden tener la misma moralidad que los actos. Sencillamente porque el adolescente vive de la imaginación y por lo tanto es necesario que éste deliberadamente piense en actos sexuales, sencillamente porque de otro modo no tendrá una actitud más humana, más comprensiva, más equilibrada respecto a las relaciones sexuales en el matrimonio. Lo mismo puede decirse para la mujer.

Se sabe también que la mayoría de la educación sexual proviene de los amigos - en términos no técnicos. Mientras que la madre, hace con frecuencia, instrucción sobre la menstruación a la niña, y ojalá lo hiciera sin angustia, al chico le va más mal porque la mamá, rara vez está en condición de darle una instrucción sexual, y entonces la tiene que tomar de la calle, porque por otra parte el papá tampoco se preocupa de esto. Es típico respecto a los castigos y regaños que si se castiga a un chico por malas palabras o experimentos sexuales, no sepa por qué la castigan, sobre todo si tiene poca edad.

Hay una serie de datos desde el punto de vista de la psicología y aprendizaje que explican la paradoja, que muchas veces, al castigar a una persona, se clava más en hacer aquello por lo que se le castiga. Se puede generar la conducta obsesiva y es un tipo de conducta muy resistente a la extinción, a la terapia, se puede durar años y años. Y este tipo de mecanismos, están basados en condicionamiento a nivel fisiológico, son importantes porque lo que nos demuestra es que con castigos no se juega. Es decir, el hecho de administrar regaños o castigos físicos en experiencias sexuales tempranas, puede producirse en el chico una serie de conductas que son muy difíciles de extinguir y que por ejemplo, en el caso de la masturbación, mientras que se considera "normal" en el sentido de

frecuente, en el sentido de que casi todos lo hacen sin hablar de moralidad -- ahora, y se considera que la masturbación desaparecería en cuanto el chico sin tierra cariño o se enamorara -- con la chica sería parecido -- no pasaría esto en caso de que hubiera mecanismos de tipo obsesivo, sencillamente porque habría una serie de asociaciones: una de ellas sería que se asocia con la excitación sexual la Angustia.

Ahora, la angustia, la tensión, el sentirse uno cansado o nervioso se asocia con la excitación sexual; lo que tenemos entonces es un mecanismo obsesivo porque típicamente cada vez que haya angustia, habrá excitación sexual, ésta -- conducirá a la masturbación, la cual provoca sentimientos de culpa que a su -- vez originan nuevamente angustia.

Es un mecanismo de tipo obsesivo. Mientras que la masturbación podría ser -- algo que desapareciera naturalmente sin angustia especial, a cierta edad, cier to tipo de formación o de castigos, basados en una moralidad rígida, lo que -- hacen realmente es crear mecanismos obsesivos que son muy difíciles de extin -- guir después, necesitan terapia especializada.

Resumiendo:

Cómo se entiende la Angustia en la Psicología de Sullivan ?

Para Sullivan, el conflicto fundamental del hombre es la lucha por obtener satisfacción ( generada biológicamente ) y seguridad ( influenciada por lo cultural ). La acción educativa está basada en restricciones e inhibiciones que crean tensiones y estados angustiosos.

La Angustia, pues, es la experiencia de tensión resultante de amenazas reales o imaginarias a la propia seguridad. Su intensidad varía de acuerdo con la gravedad de la amenaza y la eficacia de los dispositivos de seguridad al alcance del sujeto; una gran angustia reduce la eficiencia del individuo en lo que atañe a la satisfacción de sus necesidades, perturba sus relaciones interpersonales y crea confusión en su pensamiento. Las formas menos graves de angustia en cambio, pueden ser informativas. En efecto, Sullivan cree que en la vida del hombre, la angustia es la primera influencia altamente educativa.

La Angustia es transmitida al niño por alguna persona significativa en la vida del chico, en especial por la figura materna. Hay una conexión íntima entre el niño y su madre. Si la madre rechaza al niño, rechaza lo que el niño hace; le comunica una serie de mensajes dobles " yo te quiero, pero por eso debes estar cerca de mí " implicando que no vale nada, puesto que siempre lo tiene que proteger.

Toda esta serie de distorsiones en las relaciones interpersonales es lo que provoca una sensación de angustia perdurable. Según Sullivan, la angustia que se provoca por el rechazo de la madre, porque ésta considera ciertas áreas, ciertas funciones o ciertas zonas del cuerpo del niño como malas, pecaminosas, indehidas o dañosas, esta angustia ya se lleva dentro, es parte de la propia imagen, es parte de las sensaciones que uno lleva y todo esto se concreta a áreas o aspectos de la personalidad que tienden a disociarse, es decir, el propio sujeto tiende a rechazar dentro de sí mismo, ciertas áreas de su cuerpo, ciertas sensaciones, cierto tipo de conducta, cierto modo de ser o de sentir se experimenta angustia por esas zonas que nuestro autor llama disociadas.

La Angustia, comenta Sullivan, una vez que uno la lleva dentro, distorsiona las relaciones con los demás y la percepción de la realidad. Será uno, por tanto ciego a ciertos elementos de la realidad, no podrá uno percibir ciertos men



sajes de otras personas puesto que los estará uno mal interpretando. La psicología, afirma Sullivan, tiene entre sus principales tareas la de descubrir los aspectos de las relaciones interpersonales, básicamente vulnerables a la Angustia antes que tratar los síntomas provocados por ella.

Finalmente podemos añadir que los puntos básicos en las ideas de Sullivan son:

- El Dinamismo ; entendiéndolo por tal, la forma como el organismo lucha por satisfacer sus necesidades. Por ejemplo: el llanto en el bebé.

- La Tensión asociada con la Angustia.

- Las formas de experiencia: Prototáxica o sea la manera más primitiva de vivir; consistente en estados toscos, indiferenciados y momentáneos característicos de la lactancia y de algunas enfermedades mentales, como la esquizofrenia. Paratáxica; distorsión que ocurre cuando en una situación personal se reacciona con representaciones que sólo existen en la fantasía del sujeto.

Sintáxica: Tipo de vivencia donde los sucesos están relacionados por un pensamiento racional, hay una secuencia lógica de deducciones. Es el tipo más maduro de vivencia, y posee validación consensual. (8)

- Las relaciones personales.

- Los conceptos sobre evolución de la Personalidad.

-BIBLIOGRAFIA:- SOBRE FROMM

- 1.- De Freud a Fromm, Historia General del Psicoanálisis. Mandolini Guardo G. Ricardo. Edit: CIORDIA. 4a edición. 1974. Buenos Aires.  
Págs: 418 y sigs.
- 2.- Las Teorías Psicosociales de la Personalidad. C.S.Hall y G.Lindzey  
Edit: Paidós. 1974. Buenos Aires.  
Págs: 35 y sigs-.
- 3.- Miedo a la Libertad. Edit: Paidós. 1971. Buenos Aires.  
Págs: 34, 38, 41, 44-45, 47, 51, 55, 175-176.
- 4.- El Arte de Amar. Edit: Paidós. Buenos Aires. 1970  
Págs: 20-21.
- 5.- Interpretación de las Teorías de la Personalidad de Ledford J.Bischof  
Edit: Trillas. México.D.F. 1973  
Págs: 651 y sigs.
- 6.- Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología. Wolman Benjamín.  
Edit: Martínez Roca. Barcelona. 1970  
Págs: 420 y sigs.
- 7.- Las Teorías Neopsicoanalíticas de la Personalidad. H.Papanek y E.C.  
Whitmont. Edit: Paidós. Buenos Aires. 1975.  
Págs: 152 y sigs.

- SOBRE KAREN HORNEY:

- 1.- La Personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo. Paidós. Buenos Aires. 1974.  
Págs: 37 y sigs.
- 2.- El Nuevo Psicoanálisis. Fondo de Cultura Económica. México. 1974  
Págs: 7 y sigs.
- 3.- De Freud a Fromm, Historia General del Psicoanálisis. ( Obra ya citada)  
Págs: 381 y sigs.
- 4.- Interpretación de las Teorías de la Personalidad. LedfordJ.Bischof.  
Edit: Trillas. México.1973  
Págs: 228-229

- SOBRE SULLIVAN:

- 1.- De Freud a Fromm. Historia General del Psicoanálisis. Mandolini Guardo G. Ricardo. Edit: CIORDIA. 4a. edición. 1974. Buenos Aires.  
Págs: 404, 405 y sigs.
- 2.- Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología. Wolman Benjamín.  
Edit: Martínez Beca. 1970. Barcelona.  
Págs: 437 y sigs.
- 3.- Las Teorías Psicosociales de la Personalidad. G.S.Hall y G.Lindzey  
Edit: Paidós. 1974. Buenos Aires.  
Págs: 53-54; 66; 71-77.
- 4.- El Psicoanálisis. Thompson Clara. Edit: Fondo de Cultura Económica  
1966. México.D.F.  
Págs: 127-129.
- 5.- Psiquiatría Infantil. Kanner Leo. Edit: Paidós. 1971. Buenos Aires.  
Págs: 704 y siguientes.
- 6.- Psicología Social. Brown Roger. Edit: Siglo XXI. 1971. México.  
Págs: 46-49.
- 7.- La Teoría Interpersonal de la Psiquiatría. Sullivan S.Harry.  
Edit: Psique. 1974. Buenos Aires.
- 8.- Las Teorías Neopsicoanalíticas de la Personalidad. H.Papanek y E.C.  
Whitmont. Edit: Paidós. 1975. Buenos Aires.  
Págs: 115-116; 119-121.

CAPITULO TERCERO:

" LA ANGUSTIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CONDICIONAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE "

III.1) PRINCIPIOS BASICOS DENTRO DE LOS CUALES

EL HOMBRE EMPISZA A APRENDER:

Dentro de la Psicología, uno de los aspectos más importantes es el que se refiere al APRENDIZAJE y a la MOTIVACION.

Estos aspectos están fundamentados en la experimentación, en concreto en experimentación con animales. A partir de estos datos científicos de laboratorio se han elaborado teorías, métodos de terapia, y se han hecho aplicaciones a la enseñanza, a la educación, y son lo más nuevo que hay en Psicología.

Desde el punto de vista del condicionamiento y del aprendizaje, ya sabemos que los humanos somos capaces de aprender. La conducta humana se basa en parte en mecanismos innatos y también en elementos adquiridos o aprendidos. No hay científico capaz de distinguir en una persona adulta, qué aspectos del comportamiento, qué rasgos de la personalidad corresponden a lo innato o a lo adquirido. La parte adquirida es el resultado, del condicionamiento, de la práctica del aprendizaje. El aprendizaje está ligado con el condicionamiento. No es que todo el aprendizaje humano sea mediante condicionamiento, sin embargo el condicionamiento es una de las operaciones fundamentales en el aprendizaje.

Hay otros tipos de aprendizaje: el aprendizaje conceptual, la memoria que tiene también sus mecanismos, etc. Pero al hablar de aprendizaje, el primer término que vamos a ver es el de " Condicionamiento ".

Existen dos clases de condicionamiento: Clásico y Operante.

Desde el punto de vista de teorías de aprendizaje y condicionamiento una vez que se tienen todos los esquemas fundamentales, toda la experimentación, se aplica a cualquier concepto. De manera que tenemos libros especializados del aprendizaje y condicionamiento aplicados al desarrollo infantil, al desarrollo y aumento de la eficiencia escolar y laboral, métodos para reducir la ansiedad

etc. De manera que son teorías que, aunque parezcan de mucho laboratorio, inmediatamente tienen su impacto en la vida ordinaria. Se distingue siempre al hablar de condicionamiento y aprendizaje entre las técnicas, la experimentación y las teorías, como en cualquier área de la psicología. Aunque tenemos métodos de condicionamiento clásico, métodos de condicionamiento operante o instrumental, nos encontramos en el área del aprendizaje y condicionamiento, en otra situación parecida a la de teorías de personalidad, tenemos datos, tests, investigaciones, artículos, etc.

El aprendizaje es una materia de psicología y sólo vamos a utilizar los principios básicos a fin de ilustrar mejor nuestro tema.

No es la palabra "aprendizaje" como se usa en psicología, la misma que nosotros entendemos normalmente. No se trata del proceso de aprender, o de pedagogía, o de métodos de enseñanza, sino que se trata de un análisis científico del proceso, pero a nivel mucho más elemental. De manera que un libro sobre teorías de aprendizaje no tiene ninguna aplicación muy concreta a métodos de enseñanza, sino que se trata de conceptos mucho más básicos y más elementales.

#### - CONDICIONAMIENTO CLASICO:

Este condicionamiento fue desarrollado sobre todo por Pavlov. Este científico ruso, en 1927, empezó a hacer experimentos con animales.

Sabemos lo que es un Reflejo normal: es una reacción no deliberada, sino fisiológica, automática ante un Estímulo. E --- R

Por ejemplo: tenemos un estímulo que es un plato con comida; y en un perro la presentación de este estímulo, inmediatamente provoca la reacción de salivación. Hay otros muchos reflejos. Este tipo de conducta es instintivo, es automático, no tiene el sujeto control respecto a poner o no poner la respuesta, sino que una vez que se pone el estímulo, la respuesta aparece.

Lo que Pavlov descubrió fue que si se asociaba el estímulo incondicionado con un estímulo neutro, por ejemplo, con el sonido de una campana después con unas cuantas asociaciones entre el estímulo incondicionado y el estímulo neutro se podía después omitir el estímulo incondicionado y entonces bastaba con la mera presentación de la campana, para que el perro empezara a salivar.



Este proceso se describe típicamente como una Sustitución de Estímulos. Un estímulo neutro, es decir, que antes no era capaz de producir esta respuesta -- se transforma en un estímulo condicionado que ha adquirido la propiedad de evocar la respuesta. Los términos que usa Pavlov son:

Estímulo Incondicionado ----- Respuesta Incondicionada.

Estímulo Condicionado ----- Respuesta Condicionada.

Este mecanismo es muy importante, y con este paradigma, con este esquema se pueden explicar algunas FOBIAS. Se hicieron experimentos en los cuales se presentaba a un niño una rata. La respuesta espontánea del niño era acariciarla.

Lo cual probaba que el estímulo " rata " no provocaba miedo. Era un estímulo neutral respecto a la respuesta de miedo. Después, se utilizó un esquema de condicionamiento; presentar un estímulo que provocaba miedo; un golpe fuerte contra un fierro. La respuesta del niño es llorar.

Esto se hizo al mismo tiempo que se presentaba la rata. Esta es un esquema de condicionamiento clásico; típicamente lo que tenemos es la asociación de -- dos estímulos con la misma respuesta. Después de una sola vez en que se hizo -- este condicionamiento, al presentar la rata sola al niño, es decir el estímulo condicionado, éste bastaba para dar la respuesta de llanto. El niño lloraba ca da vez que se le presentaba la rata. Ha habido mucha experimentación a propó -- sito de este esquema.

Se puede hacer una Cadena de Estímulos Condicionados:

$E_1$  comida - R

$E_2$  campana - R

$E_3$  luz - R

Así se puede ir sustituyendo en cadena, un estímulo por otro. Hasta que -- llegan ciertos límites, porque a cada nuevo estímulo condicionado, la respues -- ta va decreciendo en intensidad. No es igual la respuesta con el estímulo ori -- ginal, que con el estímulo condicionado. Esto es importante porque Los humanos aprendemos muchas cosas de este modo, sobre todo mientras se adquiere el uso -- del lenguaje.

Sencillamente la adquisición de la mayoría de nuestras reacciones emocionales, se basa en este tipo de esquema: y conceptos como conciencia, culpabilidad, se pueden re-examinar a la luz de estos esquemas y se ven muy distintas.

Este esquema de condicionamiento es un modo de aprender que se da no sólo en el perro, sino en cualquier especie animal, desde las planarias hasta el hombre. Hay conceptos básicos, asociados con este esquema:

- ADQUISICION:

Es un principio establecido que la fuerza del condicionamiento depende del número de asociaciones entre el estímulo incondicionado y el estímulo condicionado. Desde la primera vez que se presenta, se establece un nexo, no sólo entre esos dos estímulos, sino con la respuesta. Esta capacidad que adquiere el estímulo condicionado de evocar la respuesta, depende de las veces que se asocian los dos.

- EXTINCION :

El estímulo condicionado va perdiendo su fuerza de evocar la respuesta a medida que se presenta sin el estímulo incondicionado.

- RECUPERACION ESPONTANEA:

Si después de presentar muchas veces el estímulo condicionado, se va extinguiendo la respuesta, llega un momento en que esta respuesta llega a cero.

Teóricamente hubo extinción. Pero si después de la extinción, hay un período de descanso, la respuesta condicionada tiende a emerger. Claro está que la fuerza de la recuperación espontánea, depende del condicionamiento previa, es decir, depende de la fuerza de la adquisición. También depende del tipo de entrenamiento: si hubo práctica masiva, es decir, si se presentó el estímulo muchas veces, hay probabilidades de recuperación espontánea, que si fue esporádica.

- GENERALIZACION:

Este concepto es muy importante: se refiere a que hay una tendencia del organismo a responder del mismo modo a estímulos parecidos. En una generalización de este estímulo, si se ha condicionado a un perro a salivar ante un estímulo auditivo, ante un sonido de tal intensidad, si se le pone uno de menor, se obtiene la misma respuesta.

La generalización se define del lado del estímulo. Y el condicionamiento — procede a muchos niveles. En el hombre como tiene la capacidad de lenguaje, también el condicionamiento procede de acuerdo con el lenguaje. Basta con que alguno lleve el letrero de " superior " y en que el sujeto piense en esa palabra que él asocia con una serie de reacciones emocionales, para que tenga una reacción parecida ante otro que lleve el mismo letrero. Por otra parte, no sólo es a esta palabra a la que se reacciona sino de acuerdo con los principios de condicionamiento, otros estímulos verbales parecidos, también evocarían la misma respuesta. Claro que la palabra no es lo que importa, sino la situación. Sin embargo, si la persona tiene una reacción emocional ante las palabras, claro que la tiene a la situación. Porque en el hombre de acuerdo con lo que piensa, de acuerdo con las reacciones emocionales que tiene ciertos tipos de palabras o tópicos, podemos saber cómo está condicionado respecto a ciertos tipos de situaciones.

También las respuestas se generalizan, porque ante un mismo estímulo, la — primera que se da es la respuesta original. Si una respuesta está impedida, pero ya estaba condicionada, la que se dará es otra respuesta parecida, lo que — prueba es que hay generalización de respuestas. Por ejemplo:

Estímulo: Choque eléctrico y luz.

Respuesta: El perro levanta la pata.

Si se le amarra la pata amarrada, levantará la otra.

#### - DISCRIMINACION:

Es lo contrario a la generalización. Se puede condicionar a un sujeto a que ya no generalice, es decir para que discrimine, para que distinga entre estímulos parecidos y reacciones e responda de determinada manera sólo a uno, y no a otro. Por ejemplo:

Estímulo (E) = Comida.

círculo, elipse = salivación.

E= círculo, elipse = salivación.

E= comida, círculo = salivación.

E= elipse = empieza a disminuir la salivación.

Entonces se da la discriminación, de que el perro salivara a dos estímulos parecidos, mediante condicionamiento, continuará con uno de ellos mediante la — presentación del estímulo condicionado sin la comida, se logra que el perro salive solamente a uno y no al otro.



En una situación en que se ha asociado el sexo con algo sucio, en alguna situación de entrevista o de terapia, en la que se permite al sujeto hablar de temas sexuales, sin provocarle angustia, sin castigarlo porque habla de esos temas, sin ridiculizarlo, mostrándole la belleza o lo normal de ese tipo de conducta, lo que estamos haciendo es extinguir la respuesta de lo sucio, puesto que nosotros no lo estamos reforzando.

Claro está que en la terapia no quiere decir que basta con que el sujeto hable de una cosa, para que se "cure", puesto que de ordinario lo que habrá asociado es ansiedad, o culpabilidad, o un sentimiento negativo, junto con un sentimiento de atracción, o positivo. Desde el punto de vista de condicionamiento o aprendizaje, serán necesarias prácticas frecuentes para que el sentimiento negativo vaya perdiendo su fuerza. Algunas personas que están recibiendo las confidencias de situaciones traumáticas de una persona, se extrañan de que la persona les hable de lo mismo una, y otra vez. Lo que se gana es que si el ambiente es suficientemente favorable, entonces, poco a poco se va descondicionando el sujeto, va aprendiendo a discriminar, va disociando el sentimiento de angustia de otro sentimiento de placer, o de atracción ante el sexo, por ejemplo. Pero si es una respuesta condicionada, evidentemente, no basta una sola presentación para que la fuerza del sentimiento negativo desaparezca, sino que es un procedimiento que todavía va a tardar; y que del hecho de que un sujeto todavía hable con vergüenza, se deduce que el condicionamiento todavía existe y demuestra la necesidad de continuar con el mismo tema, seguir en el mismo tópico, puesto que poco a poco el sujeto va ir perdiendo la angustia. Si habla de eso significa que todavía necesita, o que todavía le molesta eso. De manera que aunque nos parezca aburrido o inútil no lo es.

Respecto a conceptos o ideas como el de Dios, pecado, sexo, evidentemente que detrás de ellos hay una historia de condicionamiento. Son conceptos muy generalizables. Lo más obvio es que el chico tenga ante Dios las mismas reacciones que tiene ante su padre, o ante su madre, dependiendo quién sea el que castiga o con quien se asocia Dios. Y en estos conceptos se trabaja a base de lo que conocemos, teniendo las mismas reacciones emocionales a cosas parecidas fruto de un condicionamiento.

el condicionamiento puede ocurrir a muchos niveles; Ya mencionabamos que -- puede ocurrir a nivel de las PALABRAS. Por eso en muchos tests se mide la reaccion del sujeto, el tiempo que tarda el sujeto en dar una asociacion. Ya desde Jung habia un test en que se daba una lista de palabras, por ejemplo, padre, madre, mundo, sexo etc. y entonces se le pedia al sujeto que diera una asociacion. El condicionamiento negativo, el trauma, o el conflicto se podia advertir en el tiempo que el sujeto tarda en dar una asociacion, o por la asociacion que da.

Existe un condicionamiento ASOCIATIVO, o en los sentimientos. Por ejemplo; en experimentos con niños; si nosotros acariciamos a un niño, o jugamos con él, -- el niño sonríe. Es una respuesta social que demuestra que está a gusto con -- nosotros. Si sonreimos, al mismo tiempo que le hacemos algunas caricias toda -- esta situación queda asociada con la sonrisa. Después basta con que nosotros -- desde la puerta sonriamos y el niño da señales de placar, de agrado. También, claro está se condicionan en esa situación muchas cosas incluyendo la voz de -- la persona que acaricia al niño. Basta con que el niño oiga la voz de esa persona para que sonría, se sienta contenta. La sonrisa puede condicionar otra cosa; si nosotros sonreimos mientras castigamos al niño, después si sonreimos, el niño llora. Es muy importante esto de los estímulos emocionales, porque de ordinario, actuamos en nuestras respuestas emocionales o nuestras respuestas emocionales corresponden a la educación que hemos recibido, es decir, a la interaccion familiar temprana. También existe el Condicionamiento VISCERAL; Las -- respuestas viscerales, o fisiológicas también se condicionan. Por ejemplo; Si nosotros acercamos un trozo de hielo a la mejilla de una persona la sensación es de vaso-constricción, es decir, se siente frío y la sangre no circula tan -- fácilmente como antes de la aplicación. Si nosotros al aplicar el hielo, presentamos una tarjeta conteniendo cualquier estímulo, por ejemplo, un círculo de color rojo y ejecutamos este procedimiento varias veces, ya después se presenta solamente la tarjeta y se produce la vasoconstricción que es un cambio -- fisiológico. Este tipo de condicionamiento visceral es muy importante porque -- hay muchísimas reacciones, por ejemplo, el miedo a hablar en público, esa sensación de ansiedad ante los exámenes, o un sin número de situaciones que traen trastornos a nivel visceral, por ejemplo, la excesiva sensación de ácido en el estómago, colitis, que están basadas en condicionamiento, es decir hubo unas -- cuantas situaciones o una sola en la cual una situación determinada se asocia con cambios viscerales, como estímulo condicionado e incondicionado. Por ejemplo; una persona que sentía que algo le habia hecho mal y sentía deseos de --

vomitarse en una situación de examen. El vómito estaba provocado por un estímulo objetivo. Sin embargo, se asoció ese estímulo con una situación neutral que es la del examen. El examen, a no ser que haya excesiva ansiedad, no tiene por qué provocar vómito. Sin embargo basta a veces una sola asociación, para que el sujeto sienta cierta sensación de malestar en situaciones parecidas.

Y como a veces, el estímulo se generaliza, puede tener la misma sensación, cada vez que va a clase, cada vez que esté en una situación de escuela.

El Condicionamiento también puede ser sensorial; una percepción que proviene de un órgano sensorial particular, se puede asociar con otra sensación, se puede condicionar con la sensación que proviene de otro órgano sensorial.

Por ejemplo: Si nosotros presentamos una tarjeta con un círculo rojo, ésta tarjeta no está provocando ninguna sensación especial en la piel. Sin embargo, si nosotros al mismo tiempo punzamos a un sujeto con una aguja, ya después -- nosotros presentamos la tarjeta y el sujeto siente dolor, claro que no en la misma intensidad, pero lo siente. También nosotros podemos hacer oír una palabra, asociada con una tarjeta con un círculo rojo, después nada más se hace -- oír la palabra, y el sujeto percibe el círculo rojo.

#### - DISTINCIÓN ENTRE CONDICIONAMIENTO NO VERBAL DEL CONDICIONAMIENTO VERBAL:

El ser humano en su desarrollo tiene etapas no verbales, y etapas verbales. Para condicionar a una persona no es necesario condicionarle las palabras, no es necesario que tenga uso del lenguaje. El chico empieza a temer, mucho antes que sepa la palabra " miedo " .

El condicionamiento no verbal es muy importante, porque después de que el individuo adquiere el uso del lenguaje, las relaciones emocionales que tiene se basan tanto en las imágenes que tiene en la cabeza como en las palabras en que está pensando. El condicionamiento verbal se llama también CONDICIONAMIENTO SIMBOLICO; se refiere a que se pueden asociar con las palabras sentimientos y respuestas. Por ejemplo: si le gritamos a un chico ¡ no puedes pensar !. Claro no está que la respuesta a esa frase, es que el chico se paraliza y no puede pensar. Basta que después el chico se diga a sí mismo " no puede pensar ", entonces la respuesta es que no puede pensar.

El condicionamiento verbal se generaliza; lo que se ha condicionado a una palabra, se extiende a las palabras parecidas, a través de distintas dimensiones; Sinónimos: la misma reacción que se tiene ante la palabra " sexo " se



tiene ante " sexual ", " órganos de reproducción " etc; palabras asociadas en sentido de significado. Homónimos y Homófonos; palabras que suenan igual, pero que no tienen el mismo significado, de manera que se darían condicionamientos arbitrarios.

Es importante que nosotros nos demos cuenta que en educación no se utiliza sólo el castigo como medio de condicionamiento, sino que se utilizan también palabras. Por eso en una situación de desarrollo, el chico no solamente está aprendiendo sentimientos que corresponden a determinada acción, sino también palabras asociadas con determinados sentimientos. Por ejemplo: si a un chico porque hizo algo mal se le castiga y se le dice " imbécil " el condicionamiento no es solamente que no va a hacer la cosa que se castiga, o cosas parecidas sino que va a llevar dentro de sí una serie de frases, de palabras, asociadas con el propio yo y que quedan condicionadas. Cada vez que se siente avergonzado, se va a repetir la palabra imbécil, se va a sentir avergonzado de sí mismo. Esto es típico, si nosotros a través de las experiencias que vamos teniendo en el trato con algunas personas, vamos recogiendo los adjetivos que tiene la persona respecto a sí misma vamos adquiriendo una idea acertada de por donde anda su condicionamiento, revela una insistencia obsesiva en crear determinado tipo de clima emocional dentro de ellos, lo cual tiene efectos inmediatos en el modo como la persona trata a los demás, o desempeña su trabajo.

Evidentemente que si a una persona se le repite una serie de frases acerca de su propio yo, tarde o temprano las va a creer. Es cuestión de condicionamiento. Este tipo de técnicas funcionan como para lavado de cerebro. Y no es la palabra lo que importa, sino la reacción emocional que va asociada. Tarde o temprano tendrá dentro de sí una serie de reacciones emocionales, fruto del condicionamiento, que formará parte de lo que la persona lleva dentro " su personalidad " .

#### - CONDICIONAMIENTO OPERANTE:

Con el condicionamiento operante se asocian los nombres de Thorndike y de Skinner. En el condicionamiento clásico no es necesario que el animal o la persona ejecuten una respuesta. Se puede condicionar, la ejecuta o no, no hay que esperar.

Se condiciona a un chico a tener miedo a la mamá, sencillamente con que ésta le pegue unas cuantas veces; no hay que esperar a que el chico haga algo.

En cambio, en el Condicionamiento Operante, primero se espera la respuesta - que se quiere condicionar y después se da, lo que se llama Reforzamiento Positivo ó Reforzamiento Negativo.

En el Condicionamiento Clásico, lo que tenemos es una respuesta pasiva del animal, sobre todo basada en reacciones fisiológicas. En cambio, en el condicionamiento operante, lo que tenemos es una actividad externa, sobre todo relacionada con los músculos, no sólo con los músculos, pero hay empleo de ellos.

Hay varios tipos de Condicionamiento Operante: el condicionamiento que estudió Thorndike y después Skinner, es el que se llama: de RECOMPENSA.

Consiste sencillamente en esperar a que el animal ejecute una respuesta y -- entonces se le da la recompensa. Al darle la recompensa se aumenta la probabilidad de que el animal ejecute esa misma respuesta; se va reforzando la respuesta. Sería el entrenamiento que utilizan los domadores de animales. Si por ejemplo, a un perro se le quiere acostumar a que dé la mano, en cuanto ejecuta esa acción de tender la mano accidentalmente, se le da comida. Entonces el perro asocia esa respuesta con recibir una recompensa.

Si nosotros estamos hablando con una persona, y ésta está narrando temas que a nosotros nos interesan, y sonreímos, entonces la persona habla más veces de ese tópico. La frecuencia de la respuesta depende del número de veces que se recompensa. Mientras más se recompensa, hay más probabilidades de que la respuesta se emita. Por ejemplo: si colocamos una rata en una caja de Skinner, que tiene una palanca, la recompensa o sea la comida va a caer solamente si la rata aprieta la palanca. El Condicionamiento de Skinner consiste en dejar a la rata allí. La rata va a explorar, va a moverse, y accidentalmente va a apretar la palanca y entonces cae la comida. Una vez que se refuerza este tipo de conducta la rata va a seguir apretando la palanca y se va reforzando este tipo de conducta por la comida. Para medir la fuerza del reforzamiento, quitamos la comida y entonces vemos qué tantas veces sigue apretando la palanca y se demuestra una relación entre el reforzamiento y las veces que sigue apretando la palanca.

Si ha recibido comida unas 20 veces, la va a apretar muchas veces más ya sin comida, que si nada más hubo 5 reforzamientos.



- DE ESCAPE:

En el condicionamiento operante de escape, la recompensa consiste en escapar en terminar con un estímulo negativo que es doloroso. El ejemplo típico es el de la rata que se coloca en una caja blanca asociada con otra caja negra. En el compartimiento negro, la rata recibe un choque eléctrico. Se coloca siempre a la rata en el compartimiento blanco, pero como se coloca comida en el compartimiento negro, la rata va a buscarla y allí recibe un choque eléctrico, que es un estímulo negativo, aversivo, es decir que provoca huida o aversión. La respuesta de la rata es brincar al compartimiento blanco con lo cual la rata termina el estímulo aversivo. Se ha demostrado que este tipo de conducta de escapar puede continuar, puede reforzarse teniendo como base el escape. Este tipo de conducta es notablemente resistente al cambio. Se pueden quitar las conexiones eléctricas en la caja negra, sin embargo en cuanto nosotros colocamos a la rata en el compartimiento negro brinca. Y así algunas de veces.

- DE EVITACION:

Relacionado con el condicionamiento de escape. La diferencia es la siguiente: en el condicionamiento de escape, la rata al brincar termina con el estímulo aversivo. En el condicionamiento de evitación, la rata tiene que ejecutar una operación para impedir o posponer la aparición del estímulo aversivo. Por ejemplo: enseñamos a la rata a que primero se prende un foco y después recibe un choque. Pero si aprieta la palanca, unos segundos después de que se prende el foco, no recibe el choque. Entonces la rata aprende a apretar la palanca en cuanto se prende el foco, con tal de no recibir el estímulo aversivo. De esto hay ejemplos bastante drásticos. Es importante considerar también lo que se llama Conducta Supersticiosa; se refiere a que accidentalmente se refuerza en el animal una conducta distinta a la que quiere el experimentador. Por ejemplo: se pone una paloma en una caja de Skinner y se espera que la paloma aprenda a apretar la palanca para obtener la comida; y esa conducta de apretar la palanca es la que se refuerza. Pero sucede, con sorpresa de los experimentadores, que en algunas ocasiones la paloma exhibía una conducta estereotipada distinta de apretar la palanca; palomas que brincaban en la jaula en una sola pata; otras que agitaban las alas antes de apretar la palanca. Este tipo de condicionamiento se debe a que había una serie de conductas que se asociaban con el reforzamiento positivo, distintas de las de apretar la palanca. Esto es importante porque el intervalo entre recibir el refuerzo y la conducta próxima es el que determina

la fuerza con que la respuesta se va a reforzar. Por eso tanto en el reforzamiento positivo, como en el reforzamiento negativo, es importante que la respuesta que se refuerza sea contigua. De otro modo hay la posibilidad de que en el intervalo, haya otro tipo de conductas que queden reforzadas y dan origen a la conducta supersticiosa.

Si a un chico se le castiga por algo, en realidad puede haber pasado mucho tiempo; puede ser que el chico haya hecho algo una hora antes y ahora la mamá le pega. Puede eso dar origen a la conducta supersticiosa; si en ese momento su conducta hacia su mamá fuera de cariño, entonces la mamá lo castiga por sentir cariño. Este es un ejemplo de condicionamiento negativo. También puede ser con condicionamiento de reforzamiento positivo; el chico tiene los dedos cruzados y entonces alguien le regala algo. Entonces va a asociar el tener los dedos cruzados con recibir beneficios del destino. Y así se explican gestos estereotipados de los jugadores al tirar los dados, al hacer apuestas, los competidores en las carreras que utilizan determinado tipo de amuletos que asocian con el éxito, o determinado color, etc.

#### - ESQUEMAS DE REFORZAMIENTO:

El reforzamiento es distinto, si concuerda perfectamente con la operación o no. Tanto en el condicionamiento clásico, como en el condicionamiento operante, es muy importante el intervalo. Ciertamente si la acción que se quiere recompensar viene unos cuantos segundos después del reforzamiento, ésta ya no tiene efecto. El reforzamiento óptimo es de 0 a .5" después de 5" el reforzamiento pierde su efectividad. Skinner examina los efectos de distintas proporciones de reforzamiento; un reforzamiento continuo consistiría en que cada vez que el animal aprieta la palanca hay recompensa. Se ha demostrado que el reforzamiento continuo no tiene el mismo efecto que otros. En realidad, el que es más efectivo es el reforzamiento no continuo. Respecto a los reforzamientos no continuos (variables) se referirían a que el animal tiene que apretar la palanca varias veces antes de que haya reforzamiento. Hay reforzamientos no continuos que son fijos en el sentido de que el animal recibe recompensa después de un número determinado de actos. Este tipo de condicionamiento no continuo es mucho más resistente a la extinción, que el condicionamiento fijo. Sin embargo lo que es más efectivo, es lo que se llama, el Condicionamiento de esquema variable. Es decir, se recompensa con intervalos variables. Este condicionamiento de intervalo variable es el que ofrece mayor resistencia a la extinción.

Desde el punto de vista de conducta: el niño saca buenas calificaciones se le da un premio; después saca buenas calificaciones cinco veces, otro premio; después otras dos, etc. Esto es lo que producen los caracteres obsesivos.

Respecto al Castigo y Premio se ha demostrado que es mucho más efectivo el reforzamiento positivo que el negativo.

El Condicionamiento de tipo operante también se generaliza, lo que importa de este tipo de condicionamiento es que permite establecer Cadenas de Conducta.

Se recompensa al animal por dar una pata, por subirse al columpio, después por necerse en el columpio, después por brincar de un columpio a otro. Y con esto se va estableciendo una cadena de hábitos bastante notable. Consiste en establecer una cadena de respuestas complejas. Con este tipo de condicionamiento se han logrado cosas notables; Skinner estaba trabajando durante la Segunda Guerra Mundial en varios proyectos; uno de ellos era usar palomas como pilotos en torpedos suicidas. La marina de guerra y el Departamento de Guerra de los EE.UU. no mostraron interés en este tipo de entrenamiento. Sin embargo sabemos que este tipo de conducta es perfectamente inalterable, perfectamente segura y altamente efectiva. Este tipo de técnicas operantes se utilizan actualmente para lograr resultados rápidos en hospitales mentales; por ejemplo a personas que nunca han hablado se les refuerza cada vez que mueven los labios, emiten cualquier sonido, hablan una palabra, una frase. Y con esto se ha logrado que esquizofrénicos que no hablaban recobren el uso del lenguaje, por lo menos a nivel de frases convencionales. Desde el punto de vista de la psicología moderna, las técnicas de Skinner son la última palabra.

También en este condicionamiento entra el concepto de DISCRIMINACION y de EXTINCCION, pero entendiéndoles de modo distinto. Porque aquí se trata de una conducta emitida, y no de una conducta automática a nivel fisiológico, como sería el salivar. La discriminación se entendería mediante reforzamiento positivo.

Tenemos, por ejemplo, un sujeto que habla de cualquier tema. Sin embargo a nosotros algunos temas nos parecen perjudiciales. Basta con que nosotros reforcemos con alguna sonrisa o aprobación los temas que a nosotros nos interesan y entonces el sujeto aprende a hablar más de los asuntos que nosotros le estamos reforzando. También puede ser en forma contraria si le decimos al sujeto: "otra vez denigrándose usted", "tanto se odia". La persona poco a poco va aprendiendo a no repetirse a si misma comentarios negativos. Esto no deja de ser saludable, porque quiere decir que ya no va a pensar en esos términos cuando esté sola.



También existe la EXTINCIÓN: una respuesta que no se refuerza tiende a desaparecer. Depende, claro está, del tipo de respuesta, es decir, de cómo fue condicionada: si mediante un entrenamiento de escape, de evitación, si se usó un reforzamiento de intervalo variable, etc. Respecto al tiempo, al intervalo, recordamos que la efectividad de un reforzador se disminuye a medida que aumenta la demora de su entrega. El tiempo óptimo para que el reforzamiento resulte eficaz fluctúa entre 0 y .5". Después de 5" o más, en realidad casi no hay condicionamiento.

Por ejemplo: Al hacer una entrevista, si nosotros no tenemos una reacción — ante ciertos tópicos, muchas veces el sujeto lo puede interpretar como castigo.

Depende del tono afectivo que se esté usando durante la entrevista. El silencio, si es aceptante y está rodeado de comprensión, o de nuestra parte hay realmente interés, expectativa u oportunidad de que la otra persona manifieste lo que le interesa, entonces el silencio puede ser un clima de "libre expresión" y puede ser algo muy positivo.

Los principios de aprendizaje que Skinner emplea con ratas son los mismos — que funcionan con los humanos.

### III.2) LA TEORÍA DE DOLLARD Y MILLER:

La Ansiedad es un fenómeno muy amplio. Por eso se puede ver a través de distintos enfoques. Uno de ellos es precisamente a través de las teorías del condicionamiento y aprendizaje. Desde este punto de vista se ha escrito muchísimo.

Por eso respecto a la ansiedad hay varias teorías, algunas se basan sobre todo en Skinner, otras en métodos de condicionamiento clásico. Empezaré con la exposición de una teoría que se basa en los dos puntos de vista: tanto del condicionamiento clásico, como del condicionamiento operante.

Es la Teoría de Dollard y Miller. Tienen un libro que se llama "Personalidad y Psicoterapia" (1). El propósito de Dollard y Miller al escribir su libro fue hacer una síntesis de las teorías psicoanalíticas y de los nuevos descubrimientos del Condicionamiento y del Aprendizaje. En concreto, Miller es uno de los psicólogos experimentales más famosos del mundo. Dollard era un psicoanalista.

Ellos basan su teoría de la Ansiedad en el hecho de que la ansiedad, - ellos equiparan la ansiedad y el miedo - se puede adquirir, se puede aprender.

En esto desde el punto de vista del desarrollo, se sabe que en el niño hay -- miedos innatos. Por ejemplo; si nosotros colocamos a un niño en una superficie de cristal y abajo de esa superficie hay una caída de unos dos metros, el niño -- instintivamente, no camina por el cristal, aunque esté la mamá del otro lado llámándolo. Instintivamente teme al peligro. No se refieren a este tipo de ansiedades cuando hablan del miedo adquirido, sino se refieren a que si hay un estímulo neutro, que se asocia con miedo, entonces por medio del condicionamiento, lo que se teme después es al estímulo neutro. Como lo vimos en los esquemas de -- condicionamiento clásico. Así el miedo se adquiere; antes no había miedo a algo y puede haber miedo a algo después, nada más por asociación, a un objeto, a un animal que provoca instintivamente la reacción de miedo. Pero esto del miedo como un impulso que se adquiere, lo desarrollan sobre todo con un experimento.

El experimento típico de Dollard y Miller, por lo que son famosos, es el de meter a una rata en una caja con dos compartimientos; uno negro con el piso de metal y alimento; se introduce a la rata en el compartimiento blanco y porque -- tiene hambre va al compartimiento negro y allí recibe un choque eléctrico; entonces la rata salta al compartimiento blanco. Respecto a esto, este experimento demuestra que la rata aprende a tener miedo al compartimiento negro. Aprende a temerlo porque a pesar de que se le quite el choque, y lo único que queda es una caja de color negro que ya no da choques; sin embargo, si se coloca allí a la rata, ésta salta de todos modos al compartimiento blanco. Ha adquirido pues, la rata un miedo al compartimiento negro. (2) (5)

En la concepción de Dollard y Miller, el miedo se considera como un impulso -- como una fuerza dentro del organismo, que es capaz de mover al organismo a la acción; no es como algo abstracto, sino es algo que se siente.

En concreto el modo como el miedo impele a la acción es porque mueve al organismo a salir de esa situación en la cual ha experimentado o está experimentando el miedo que para Dollard y Miller, es lo mismo que la ansiedad, es decir para -- ellos, el miedo y la ansiedad se sienten igual, tienen las mismas propiedades, -- por eso equiparan las leyes que rigen al miedo con las leyes que rigen a la ansiedad.

No que ignoren la distinción que ya había hecho Freud, refiriéndose al miedo en caso de que haya peligro externo y refiriéndose a la ansiedad en caso de que el estímulo sea interno. Ellos prescinden de esta diferenciación que hace Freud y tratan el miedo y la ansiedad como equivalentes.

Otra característica del miedo, además de la característica de impulso, es de un estímulo especial, que se llama en inglés "cue", que en español se pueda traducir como un estímulo con propiedades de clave o señal, en este sentido:

E= " cue "  
 clave o señal.  
 miedo.  
 escapar.

El miedo crea dentro del organismo, modificaciones, es decir, después de haber sentido miedo, ese miedo está asociado con ciertas señales o estímulos del exterior. En este caso de la caja negra, la sensación de miedo no es sólo algo interno, sino es algo que se relaciona con señales del exterior, con estímulos externos. Por otra parte, el miedo que siente el animal dentro de sí mismo, ya también es una señal; no es sólo una señal de miedo, sino también es una señal de escapar. Por esto es que la conducta de escape es tan obsesiva y se repite tantas veces. Y la razón es ésta: el miedo está ligado con el escapar. Y solamente impidiendo al animal que escape, cerrándole la puerta y dejándolo allí, es cuando el animal puede dominar su miedo por así decir, solamente así es como el miedo se extingue.

Eso de que el miedo tenga funciones paralizantes, o que la ansiedad paralice al sujeto, como que se nos hace fácil de entender y como que es lo más obvio. Sin embargo, en lo que rara vez podemos caer en la cuenta es que el miedo pueda mover a la acción. Este ejemplo de Dollard y Miller es importante para entender la conducta obsesiva. No se extraña que cierto tipo de conducta -- " pecaminosa ", se repita no obstante los propósitos que hace la persona de evitar cierto tipo de conducta. En esos casos, la explicación psicológica más correcta es que hay ansiedad bastante fuerte a nivel más o menos inconsciente detrás de ese tipo de acción. Por otra parte habrá de ordinario también, una tendencia positiva, es decir, una tendencia hacia el placer, o un impulso a la satisfacción de ciertas necesidades básicas.

Y con esto quieren decir, Dollard y Miller, que la mayoría de los problemas neuróticos se explican mediante el concepto de CONFLICTO, es decir, de lucha - entre impulsos, o entre ideas, o entre decisiones, o entre una parte de la personalidad y otra, como sería entre la fantasía y la realidad, puede haber conflicto entre lo que uno desea y sueña y entre lo que uno es.

En general, cómo explican ellos la conducta neurótica: (1) (2)

Según Dollard y Miller uno de los conceptos básicos es el concepto de REPRESION. También para Freud; sin embargo Dollard y Miller lo interpretan distinto a Freud. Represión quiere decir sencillamente, que el neurótico no se da cuenta de sus conflictos, no puede pensar claramente en una situación de conflicto.

Por tanto, ellos utilizan el término "estupidez", es decir, se refiere a que la persona no puede pensar lógicamente en esa situación de conflicto.

Entonces para Dollard y Miller, lo que tenemos en el neurótico, es:

#### REPRESION

Conflicto

Síntomas.

Si hay represión, hay conflicto; si hay conflicto es necesaria la represión mientras más conflicto hay, más represión; mientras más represión hay, más conflicto. Por otra parte hay también síntomas. Ya sabemos que los síntomas neuróticos son distintos. Sin embargo el más claro es la Ansiedad, el más obvio, y a la vez de ordinario, es el más leve. De manera que una persona que experimenta tensión, ansiedad, etc. de ordinario no es el problema tan serio como una persona que ya tiene síntomas no emocionales, sino de otros. Por ejemplo: una persona que tiene alucinaciones, es decir síntomas mentales; o una persona que tiene síntomas psicosomáticos, como una diabetes, etc.

Ahora el conflicto produce síntomas; los síntomas producen conflicto; el conflicto produce represión; la represión produce síntomas; los síntomas producen represión.

Dollard y Miller admiten todos los principios de aprendizaje y condicionamiento de que ya hemos hablado, tanto los principios de condicionamiento clásico, como los del operante.

Por eso hablan de la neurosis, como de un proceso adquirido o aprendido. Y tienen un cuadro para explicarla más complicada que es el siguiente: (1)

	Represión	Estupidez
Ansiedad	Conflicto	Miseria.
	Síntomas.	

A la base de todo conflicto neurótico, ellos ponen la ANSIEDAD; la ansiedad provoca represión; después la represión es igual a lo que ellos llaman esta -- pidez, es decir, no poder pensar claramente acerca de la situación.

Esta ansiedad, por otra parte, también refleja y provoca el conflicto, el conflicto más agudo se refiere a impulsos opuestas. Por ejemplo, un impulso a gozar del placer sexual y por otra parte miedo y ansiedad por las consecuencias de gozar del placer sexual. Respecto al conflicto, también tiene como consecuencia lo que llaman "miseria", es decir, sentimientos subjetivos de tensión y de angustia. Y todo esto está ligado con los síntomas, que son distintas en cada tipo de conflicto y en cada tipo de persona. Por otra parte, la preocupación, la ansiedad, la tensión también favorecen los síntomas y también la represión es parte de la miseria, de la tensión, etc.

Según Dollard y Miller es muy importante la primera etapa del desarrollo humano. Sencillamente porque el niño todavía no tiene uso del lenguaje y no puede pensar conceptualmente. Por tanto, el chico tendrá muchas experiencias que no estén conceptualizadas de modo adecuado. Es decir, habrá experimentado emociones fuertes, o ansiedad, o conflicto sin poder "pensar" acerca de ello, y por tanto sin haberlas solucionado realmente. Entonces, según Dollard y Miller a la base de la represión, tenemos:

1) Experiencias no conceptualizadas debidamente.

Por ejemplo: Si una madre educa a su hijo sexualmente con mucha rigidez, en concreto lo que hace es tener reacciones emocionales ante la defecación, por ejemplo, y castigarlo o mostrar horror o asco; o si alguna vez el chico se toca los órganos genitales manifiesta la misma reacción de horror o de asco. El niño sencillamente no puede pensar y decir: "mi mamá tiene una neurosis, debido a que le repugnan las relaciones sexuales o ha tenido una infancia muy rígida ella misma, en realidad tiene una confusión entre defecación y sexo".

No puede pensar, no puede conceptualizar debidamente. Por tanto, el chico - lo único que tiene ya de adulto, es una reacción de disgusto y de desagrado ante el sexo, debido a experiencias no conceptualizadas debidamente. Es necesario que se pusiera hablar del sexo, y entonces una persona entrenada en terapia, que lo escucha, o que le pide que hable de este tema, empieza a darse cuenta, desde fuera, que está confundiendo algunas funciones con otras. Es pues, muy importante, desde el punto de vista de Dollard y Miller, ver los pensamientos que tienen las personas, ver las conceptualizaciones, ver las confusiones, ver qué ideas hay detrás de la palabra sexo, agresividad, y detrás de palabras importantes, porque sería el modo de descubrir este tipo de experiencias no conceptualizadas debidamente.

Otra causa importante de los fenómenos neuróticos sería:

2) **DETENER** el pensamiento como respuesta. Con esto Dollard y Miller quieren decir que se puede aprender a NO PENSAR. El neurótico es un sujeto que no está acostumbrado a pensar, sino que hay situaciones en las cuales su pensamiento se paraliza. Y ante cierto tipo de estímulos externos, el neurótico como respuesta automática, condicionada, no piensa. Por eso se habla del detener el pensamiento como respuesta. Ante estímulos externos, el neurótico no piensa.

Por ejemplo: un obrero que porque le levantan un poco la voz, empieza a temblar, o se paraliza o tiene reacciones muy extremas. Claro está que está respondiendo de modo automático a experiencias tempranas: es decir, de chico hubo algunas situaciones en las cuales experimentó ansiedad, miedo con una intensidad al que se sintió paralizado y que no supo que pensar. Y ahora en el ambiente actual hay estímulos que están reviviendo esa respuesta. Para Dollard y Miller los principios de condicionamiento y aprendizaje son válidos. Esto quiere decir que ellas insisten en que el miedo se generaliza. Por tanto la importancia de ciertas situaciones tempranas: Si el chico detiene el pensamiento como respuesta ante su madre que lo regaña fuerte; también lo va a detener cuando su madre lo regaña débilmente, que es una intensidad menor, pero es la misma dimensión, ante su padre cuando lo regaña, o ante el maestro cuando lo regaña, o después de 15 años, cuando una amiga lo regaña o en otra situación parecida. Son generalizaciones de esta respuesta: de detener el pensamiento. Como hay generalizaciones también con las experiencias no conceptualizadas.

Dollard y Miller distinguen los siguientes tipos de CONFLICTOS : (1) (2)

a) Aproximación --- Aproximación



Consiste sencillamente en que la persona está entre dos objetos o entre dos metas apetecibles. De manera que el conflicto consiste en que el sujeto siente la tendencia hacia una y otra. Este conflicto es fácil de resolver, no es muy intenso. En realidad, primero se puede tender hacia una meta y luego a la otra.

O con que una tome una cosa positiva, pues ya está contento. Escoge uno lo más positivo. Empieza una a caminar en una dirección y ya con eso termina el conflicto. Una persona que está considerando cuál es la mejor de dos alternativas buenas, no experimenta una tensión tan notable, como sería en otros casos.

b) Aproximación --- Evitación



Se trata de una situación que a la vez tiene elementos positivos y a la vez tiene elementos negativos. Es decir siente la persona ganas de aproximarse, pero al mismo tiempo, mientras más se aproxime, más ganas le dan de huir o de alejarse. En este tipo de conflicto la persona realmente se siente atrapada.

Por ejemplo: Una muchacha se siente fuertemente atraída por un joven y éste a su vez también demuestra sentir afecto por ella, pero ya está a punto de contraer matrimonio con su propia hermana y a la joven le parece inmorales interponerse entre ambos. Este tipo de conflicto es fundamentalmente bloqueador y disruptor, dando lugar a depresión, ansiedad y manifestaciones de agresividad.

c) Evitación --- Evitación



En este conflicto lo que tenemos es a un sujeto que está dudando entre dos metas, dos objetos, dos ideales, dos personas. Es el caso de un estudiante que tiene que estudiar una asignatura que no le gusta nada o si no será reprobado.

En una época de paro una persona tiene que aceptar un empleo aunque no le agrada, si no se quedará sin trabajo.

Aquí los dos estímulos son desagradables, el organismo se aparta de uno pero se encuentra ante el otro. Cada uno de estos estímulos ha sido previamente reforzado negativamente. Este tipo de conflicto es muy importante por su frecuencia y por las repercusiones que tiene en la conducta.

d) Doble atracción --- Evitación

±

±

Consiste en que el sujeto está en conflicto respecto a dos tendencias propias de su personalidad, o a dos personas, o a dos situaciones que a la vez tienen elementos positivos y elementos negativos. Este conflicto es también de difícil solución. Por ejemplo: Una persona que duda en salirse a quedarse en el trabajo que actualmente realiza porque ve elementos positivos y negativos tanto dentro como fuera. Claro que hay alternativas; como posponer la decisión para examinar la fuerza de lo positivo y negativo dentro de cada una de las alternativas. Y entonces, por lo menos - en teoría psicológica -, se tomaría la decisión, una vez que cambiara el panorama un poco; es decir que la percepción fuera distinta; que la percepción fuera de un lado más positiva y menos negativa; y del otro menos positiva y más negativa. Entonces una vez que cambiara un poco la situación, el sujeto tomaría la alternativa que tiene más de positivo y menos de negativo. En esto, claro está, que las personas piensan de distinto modo. Hay sujetos que se mueven donde haya menor sufrimiento y menos angustia; hay otros que se mueven donde haya más atracción. Pero en realidad, para tomar una decisión amplia, completa, habría que ver tanta lo positivo como lo negativo.

Según Dollard y Miller habría dos clases de Síntomas, detrás de un conflicto neurótico: (1) (2)

- NO APRENDIDOS; por ejemplo, palpitaciones, sudor de manos; son síntomas automáticos, síntomas del sistema nervioso simpático ante objetos y situaciones que causan miedo. Sin embargo se considerarían síntomas neuróticos, porque ese tipo de sensaciones estaría presente, cuando, desde el punto de vista objetivo no hay nada que temer. Entonces se explicaría como generalización, o como un trauma infantil que todavía estaría operando.



- ADQUIRIDOS : Los síntomas son adquiridos de distintos modos. Uno de ellos, por escape a una situación de ansiedad. Ante una situación de ansiedad se aprendió cualquier cosa; Por ejemplo; a rezar. Es un síntoma neurótico asociado a otros síntomas neuróticos.

- TERAPIA:

Según Dollard y Miller, hay varios métodos que ayudarían a que los conflictos neuróticos se resolvieran, o que se redujeran o desaparecieran.

a) REDUCIR LA INTENSIDAD DEL CONFLICTO EMOCIONAL :

Lo primero sería, desde el punto de vista del terapeuta, ver qué tipo de conflicto es y entonces según el tipo buscar medios de solución. Por ejemplo; si es de evitación-evitación, ayudar a la persona a que se dé cuenta cuál de las alternativas es menos negativa. Si es doble aproximación analizar la situación hasta que el sujeto vea cuál de las dos alternativas es más positiva.

Claro que si el conflicto es temprano, si es un reflejo de traumas o de situaciones que provocaron una ansiedad cuando el sujeto era chico, entonces el método de terapia es que el sujeto reviva esas experiencias, pero en un clima de permisividad, y se libere de esa carga emocional que lleva dentro. Y al ir liberándose de esa angustia, entonces ya en la situación presente ya no se sentirá tan angustiado. Y esto es lo que ya Freud llamaba: " Catarsis. "

b) APRENDER FRASES, PENSAMIENTOS QUE AYUDEN A CONTROLAR LA REACCIÓN EMOCIONAL:

Porque desde el punto de vista de Dollard y Miller, lo que tenemos en el neurótico, es un sujeto que tiene un pensar estereotipado o que no piensa. En cambio si lo ve uno desde fuera, se le ocurren a uno frases apropiadas para controlar la reacción emocional. Por ejemplo; una persona que constantemente se está acusando, o se considera inútil. Detrás de cada frase hay un contenido emocional una depresión, angustia, culpabilidad etc. La persona en terapia repite esa cadena de frases, o esos modos de hablarse a sí misma, esos conceptos que tiene respecto a sí misma. El terapeuta puede descubrir y hacer descubrir que esas frases revelan tal o cual sentimiento. Una vez que la persona lo va comprendiendo, se van sustituyendo las frases anteriores por frases que tienen un contenido emocional de optimismo. No se trata en ninguna forma de recurrir a mentiras; siempre habrá en cualquier persona elementos positivos, nobles, valiosos en los cuales

la persona se puede fijar en lugar de estarse repitiendo exageraciones falsas.

Es importantísimo que nos demos cuenta que las frases de veras tienen contenido emocional y que en varias ocasiones den resultado. Por tanto, el sujeto puede repetirse frases con un contenido emocional positivo. Los obsesivos pueden aprender a controlar sus pensamientos repitiéndose frases positivas.

a) DESARROLLAR ASPECTOS POSITIVOS DE LA PERSONALIDAD:

Es importante darse cuenta que lo positivo ciertamente cuenta; desarrollar -- por ejemplo, en una persona un hábito de lectura, curiosidad intelectual, interés por el arte, por la música, por los deportes, por alguna labor social.

Todos estos son métodos terapéuticos, porque aumentan la satisfacción en la vida, aumentan ese sentimiento de competencia, de utilidad, de optimismo, de alegría.

a) QUITAR LOS OBSTACULOS HACIA CIERTAS RESPUESTAS IMPORTANTES:

Por ejemplo: si una persona está capacitada para tal tipo de trabajo, sin embargo hay una serie de obstáculos que están impidiéndole realizarlo, desde el punto de vista de terapia, importa ver si puede cambiarse la situación de modo que desarrolle lo que lleva dentro; o si es importante para esa persona cultivarse en tal área, poner los medios de lograrlo. El mecanismo de EXTINCION es muy importante en la terapia de Dollard y Miller. En el conflicto neurótico, la persona nos está representando sus síntomas. Una cosa es que la persona nos hable de eso y otra es la Extinción, es decir, que ya la persona se sienta libre de angustia, o que pueda disminuir los síntomas neuróticos. Por eso es importante ese clima de permisividad, de cariño, en el cual la persona se sienta libre de poder hablar una y otra vez de lo mismo, de las situaciones que lo molestan.

Y no porque la persona lo haya contado una vez, ya vamos a decirle, ' ya me contó usted eso, hableme de otra cosa ', porque lo que se pretende es liberar a la persona de su angustia. Y ya sabemos que esto es graduado. Y hay angustias que son muy fuertes y por tanto la persona nos va a hablar varias veces, o un semestre, o un año de lo mismo y poco a poco se va ir liberando de ciertas cosas, pero eso no es ' platicar ' sino es terapia.

Es importante en cualquier situación de terapia desde el punto de vista de Dollard y Miller, el enfrentamiento con otro modo de pensar, y otro modo de sentir. La persona está aprendiendo porque está viendo como juzga de la situación

otra persona distinta, qué reacciones emocionales tiene ante lo que el paciente presenta. Es decir, que si nosotros somos espontáneos en nuestros pensamientos, y en nuestros sentimientos, estamos proporcionando continuamente alternativas a la persona que nos consulta. El ver las cosas con cierta calma tiene un efecto terapéutico porque no se refuerzan la depresión, la angustia. Tiene uno que calcular sus respuestas emocionales.

No es terapia el vibrar emocionalmente con la misma intensidad que tiene la otra persona, si uno calcula que eso es falso, equivocado o nocivo; sería un -- reforzar las exageraciones neuróticas y cultivar los síntomas.

Resumiendo:

Cómo se entiende la Angustia en la Psicología de Dollard y Miller ?

Para Dollard y Miller la Ansiedad es un impulso que puede adquirirse, que -- puede aprenderse. Para ellos Miedo y Ansiedad son términos equivalentes.

Naturalmente, no se refieren al miedo innato, al que instintivamente producen un animal, un objeto o alguna situación, cuando aluden a esta equivalencia, sino al miedo que provoca un estímulo neutro como consecuencia de su asociación simultánea con un estímulo incondicionalmente aversivo o doloroso. Antes el organismo no mostraba ningún temor hacia el estímulo neutro, pero después como consecuencia de la asociación, del condicionamiento, ahora a lo que se teme es al estímulo neutro o condicionado. Así la Ansiedad - miedo condicionado - se adquiere, se aprende.

### III.3) JOSEPH WOLPE y su conceptualización de la angustia:

Wolpe es un psiquiatra cuya capacitación médica la recibió en la Universidad de Witwatersrand en Sudáfrica. Tuvo largos años de experiencia práctica en la conducción de la psicoterapia y practicó la medicina privada en su país de origen de 1940 a 1959. Durante la última década de este período fue nombrado profesor de psiquiatría de la Universidad de Witwatersrand en donde dirigió estudios de laboratorio sobre neurosis experimentales en animales y desarrolló una cantidad de técnicas de terapia conductual.

Mientras trabajaba en el centro de estudios avanzados de ciencias conductuales de California, E.U.A; elaboró en esta institución un libro denominado:

" Psicoterapia por inhibición recíproca " en donde resume y extiende sus ideas acerca del desarrollo y tratamiento de las neurosis.

Como podría esperarse de sus antecedentes en psiquiatría, Wolpe ha centrado su mayor interés en las psiconeurosis con respecto a la personalidad, y se dedicó en un principio a la interpretación psicoanalítica de su etiología.

Describió los hechos que lo condujeron a rechazar esta posición en favor de un enfoque extraído de la Teoría del Aprendizaje como lo especifica en su obra más importante; Psicoterapia por inhibición recíproca;

" La teoría de la neurosis y los métodos de psicoterapia que se describen en este libro provienen directamente de la teoría moderna del aprendizaje. La cadena de hechos que me condujeron a publicarla datan del año 1914, cuando como médico del ejército tenía mucho tiempo para leer. Siendo un fiel seguidor de Freud, me sorprendió un día encontrar en " sexo y represión " de Malinowski, una prueba persuasiva contra la suposición de que la teoría edípica tenía una aplicación universal. El temblor que esto me produjo pronto se desvaneció puesto que el punto no me pareció vital; pero más tarde comencé a leer casualmente en Psicología de la primera infancia de C.W. Valentine un relato de observaciones sobre niños pequeños que despertaron mis dudas sobre la validez de la teoría edípica, aún aplicada a la sociedad occidental. Entonces mi fe en la " fuerza inexpugnable del freudismo se tambaleó y en un párrafo que leí en un periódico respecto a que los rusos no aceptaban el psicoanálisis, fue suficiente para moverme a descubrir aquello que aceptaban; la respuesta fue Pavlov. Ello no

arrojó directamente mucha luz, pero Pavlov me condujo a Hull y éste a los estudios de las neurosis experimentales que sugirieron los nuevos métodos de psicoterapia " (1)

- LOS EXPERIMENTOS DE JULES MASSEMAN:

Es importante, pues, recalcar que las teorías de Wolpe acerca de las neurosis humanas sufrieron la fuerte influencia de los resultados de una serie de experimentos que realizó con gatos el psiquiatra Jules Masserman.

Según Masserman, el conflicto tal como lo apoya la teoría psicoanalítica, es un componente decisivo en la producción de las neurosis y para darle apoyo a esta afirmación diseñó el siguiente experimento; El principio que utiliza es crearle al animal un conflicto entre dos tendencias fundamentales, la necesidad de obtener comida y el miedo, y la tendencia de huir ante un estímulo doloroso.

El primer paso en el experimento es condicionar a un gato enjaulado para que en respuesta a una señal acústica o luminosa abra una caja de la cual puede obtener comida. Cuando el condicionamiento ha sido establecido, cada vez que abre la caja, se somete al gato a una fuerte corriente de aire. (Estas corrientes parecen ser extremadamente desagradables para los gatos, los cuales manifiestan miedo y tendencias a huir de ellas.)

El gato sujeto a este experimento pronto se encuentra en un conflicto motivado por dos tendencias poderosas; tolerar el miedo para satisfacer el hambre o retirarse y permanecer hambriento. En estas condiciones de conflicto los gatos muestran síntomas que sugieren la Angustia; se encogen y tiemblan, se erizan; sus pupilas se dilatan y sus membranas nictitantes se retraen. Su respiración se hace rápida, superficial e irregular; su pulso se acelera y la presión sanguínea aumenta notablemente. Estos animales muestran además severas reacciones de sobresalto y desarrollan verdaderas fobias a sonidos o luces de aparición brusca, a los espacios confinados o a cualquier maniobra que los inmovilice.

Pueden también rehusarse a tomar alimento en cualquier circunstancia. Masserman ha ensayado curar a sus gatos usando diferentes tipos de terapéutica;

1.) Apoyo emocional y persuasión a través de una "relación transferencial"

Algunos animales "neuróticos" pudieron ser inducidos mediante manejos suaves y afectuosos a tomar nuevamente comida de la caja.

Se observó que si se suspenden las caricias o si se repiten las señales acústicas y luminosas, un animal que había hecho adelantos en su tratamiento deja de comer inmediatamente.

b) Otro método terapéutico usado por el autor es la Manipulación Ambiental. Si se fuerza a un gato "neurótico" a que se acerque a la caja abierta llena de comida cuando está suficientemente hambriento, el animal hace al principio todo lo posible por escapar; pero si se persevera, eventualmente el animal supera sus inhibiciones y se pone a comer. Si se entrena al animal a producir sus propias señales de alimentación, eventualmente puede aprender a comer aún cuando está recibiendo corrientes de aire. En este caso, el animal aprende a enfrentar la situación.

c) El "ejemplo social" es otra maniobra terapéutica. Poniendo a un gato normal en la misma jaula, el gato "neurótico" gradualmente puede superar su miedo y comenzar a alimentarse. Si el gato sano es retirado o si las señales se repiten, el conflicto se reactiva rápidamente y las inhibiciones reaparecen. (2)

Wolpe repitió las condiciones del experimento de Masserman, pero añadió un grupo control de animales. Este segundo grupo era sometido a la fuerte corriente de aire en la jaula experimental pero sin recibir adiestramiento anterior con comida como en el caso del grupo del conflicto.

Wolpe encontró que la conducta emocional provocada por estas señales del medio experimental fue similar en ambos grupos, resultado que lo condujo a creer que la ANSIEDAD es típicamente el elemento esencial en la formación de la neurosis y que no es necesario que el conflicto esté presente. (1)

EN GENERAL, COMO INSCRIBE WOLPE LA ETIOLOGIA DE LAS NEUROSIS HUMANAS ?

1) Las relaciones causales de la ansiedad penetrante ( " De flotación libre " )

En determinadas circunstancias, las respuestas de ansiedad están condicionadas no sólo a configuraciones de estímulo bien definido, sino también a propiedades más o menos omnipresentes del medio ambiente de las que podrían constituir ejemplos extremos la luz, los contrastes de luz y sombra, el ruido amorfo, la espacialidad y el correr del tiempo. Puesto que cada uno de estos entran en la mayoría de la experiencia posible, cuando no en toda, cabe esperar que si alguno de estos elementos resulta anexado a respuestas de ansiedad, el paciente

estará persistentemente ansioso y aun, al parecer sin causa. Sufrirá de lo que se designa erróneamente como ansiedad de "flotación libre" y que cabría designar más apropiadamente como ansiedad penetrante. Es importante hacer notar indica Wolpe, que no existe divisoria nítida alguna entre los estímulos productores de ansiedad específicos y los estímulos de la ansiedad penetrante.

La penetración de esta última es una función de la penetración del elemento condicionado y hay grados de penetración, que van desde la omnipresencia absoluta del tiempo mismo a elementos muy corrientes, como por ejemplo, las paredes de los cuartos y hasta configuraciones raramente encontradas. ¿Cuál razón, indica Wolpe, tenemos para creer que la ansiedad penetrante tenga orígenes definibles de estímulo? El interrogatorio de los pacientes con ansiedad penetrante suele revelar que se relacionan especialmente con ella aspectos definibles del medio ambiente. Por ejemplo, un paciente señalaba gran ansiedad aumentada en presencia de todo objeto muy grande. Otro denunciaba una intrusión molesta de todos los contrastes agudos en su campo visual, inclusive de las palabras impresas en una página y, en particular de los contrastes en la periferia del campo.

Otro se sentía abrumado por el espacio físico. Con frecuencia, los pacientes con ansiedad penetrante observan que el ruido ocasiona una elevación del nivel de su ansiedad. En algunos casos el ruido no necesita ser fuerte y, en algunos inclusive la música resulta molesta.

Aunque la ansiedad penetrante se experimenta por regla general menos cuando el paciente está tendido y cierra sus ojos, no desaparece por completo con todo.

Hasta cierto punto, esto puede explicarse sobre la base de la subsistencia debida a la reverberación prolongada de los efectos del estímulo en el sistema nervioso. Pero esto no explica el hecho con todo, de que por regla general alguna ansiedad se experimenta ya en el momento mismo de despertar. Una explicación obvia es la de que la ansiedad provocable por estímulos que penetran en la estructura misma de la experiencia es probable que sea producida por los primeros contenidos de la imaginación del sujeto a punto de despertar. La ansiedad aumenta al producir el mundo exterior su efecto, y concuerda con esto el hecho muy corriente de que el nivel de ansiedad penetrante aumenta gradualmente a medida que el día avanza. Esta elevación diurna del nivel suele producirse menos cuando el nivel general de ansiedad penetrante es bajo, porque entonces existe durante la experiencia de un día normal, una mayor probabilidad de excitación, de otras emociones fisiológicamente antagonistas, posiblemente de la ansiedad, de modo que esta se verá inhibida y su fuerza reducida en cada ocasión.

Por otra parte, el paciente con ansiedad penetrante tiene también, invariablemente, en experiencia de Wolpe, reacciones de ansiedad, de falta de adaptación a determinados estímulos, y si aconteciera encontrar alguno de ellos y reaccionar al mismo durante el día, el nivel de ansiedad penetrante no tardaría en subir. En el curso normal de los acontecimientos cabe esperar que el nivel de la ansiedad fluctúe a causa de acontecimientos "fortuitos" que aumenten o debiliten su fuerza habitual. En ocasiones, si el paciente tiene la fortuna de no toparse con estímulo trastornador específico alguno durante un período prolongado, su ansiedad penetrante podrá llegar prácticamente a cesar, pero es el caso, con todo, que una respuesta subsiguiente a un estímulo importante provocador de ansiedad específica volvera a condicionarla de modo duradero.

Surge también la siguiente pregunta: ¿Cuáles factores deciden si la ansiedad penetrante formará o no parte de la neurosis de un paciente? En este momento cabe sugerir sobre la base de impresiones clínicas, dos factores posibles.

Uno de ellos parece consistir en la intensidad de la evocación de la ansiedad en el momento de la inducción de la neurosis. Se supone que cuanto más intensa fue la ansiedad, tanto más aspectos del estímulo tendrán probabilidad de adquirir alguna medida de condicionamiento de ansiedad. Un apoyo indirecto de esta hipótesis proviene de la observación de que, en conjunto es el paciente que reacciona más gravemente a los estímulos específicos el que más propende a padecer de ansiedad penetrante. El segundo factor posible consiste en una falta de estímulos ambientales claramente definidos en el momento de la inducción de la neurosis.

2) EL PROCESO CAUSAL EN LA HISTERIA:

Las reacciones histéricas se dejan distinguir claramente de las descargas más bien difusas del sistema nervioso autónomo, que caracterizan las reacciones de ansiedad. En la mayoría de los casos, las reacciones histéricas no encuentran expresión en el sistema nervioso autónomo en absoluto, pero si en el sistema sensorial, el sistema motor, o en grupos de unidades funcionales que intervienen en la producción de imaginaria o de conciencia en general. Así pues, pueden adoptar la forma de anestias, parestesias, hiperestesias o trastornos de la visión o el oído, de parálisis, de paresia, de tics, de temblores, trastornos de equilibrio, contracciones o ataques; de amnesias, fugas o fenómenos de "personalidad múltiple". En ocasiones las reacciones histéricas parecen



implicar funciones dentro del dominio del sistema nervioso autónomo, en forma de vómito ( o náusea ) o enuresis, pero es notable con todo que en cada una de las dos funciones implícitas está hasta cierto punto bajo control voluntario.

La Ansiedad acompaña frecuentemente las reacciones histéricas y entonces las dos se presentan lado a lado como dos formas distintas de respuesta neurótica primaria. Este estado de cosas debe distinguirse claramente de aquel en que fenómenos sensorias o motores son efectos secundarios de los componentes normales de la ansiedad y como tales no califican como histéricas. Por ejemplo, un dolor de cabeza debido a tensión de los músculos temporales, dolor de espalda debido a tensión del músculo espinoso del dorso, o parestesia debida a hiper ventilación, no deben considerarse como histéricas.

Es necesario distinguir así mismo las reacciones histéricas de las obsesivas. En efecto, las reacciones histéricas se encuentran en un nivel relativamente bajo de organización, afectan áreas sensorias y unidades motoras específicas bien definidas y producen cambios en el carácter general de la conciencia o exclusión, de la conciencia, de " bloques " de experiencia limitada, en términos de un período de tiempo o de alguna otra categoría amplia. Los detalles de las reacciones suelen ser fijos e invariables. En contraste, las reacciones obsesivas consisten en movimientos altamente organizados o en un pensar laborioso y complejo, en cada uno de cuyos casos se da una gran variedad en los ejemplos individuales de expresión de un tema específico constante. Al igual que otras reacciones neuróticas, las reacciones histéricas se adquieren por aprendizaje.

La característica central de las reacciones histéricas es el condicionamiento, en situaciones de alarma, de reacciones neuróticas, distintas de la ansiedad, aunque la ansiedad esté a menudo condicionada también. Resulta necesario preguntar qué es lo que determina esto. Hay dos respuestas posibles. Una es la de que estas reacciones resultan condicionadas cuando acontecen ser provocadas como complemento de la ansiedad. Y la otra es que, aunque semejantes reacciones puedan ser provocadas por tensión en todos los sujetos, sólo se convierten en respuestas neuróticas condicionadas en aquellos en quienes se halla presente algún factor especial que confiere preferencia al condicionamiento de no ansiedad, puesto que en efecto, la respuesta inmediata a la estimulación neurogénica parece implicar todos los sistemas de respuesta, la última posibilidad es la que tiene más probabilidades de resultar significativa. Y hay pruebas en el sentido de que son los individuos de características de personalidad claros los que por regla general desarrollan reacciones histéricas.

Jung observó hace mucho que los histéricos tienden a exhibir rasgos de carácter extrovertido en tanto que otros sujetos neuróticos tienden a ser introvertidos. Esta división de las personalidades ha sido seguida por otros autores, quienes aunque discrepando en muchas formas, en general están de acuerdo con esta división. (3)

Eysenck ha sido uno de estos investigadores que se ha dedicado a la labor de identificar las dimensiones primarias de la personalidad. En concreto este autor en una serie de estudios llevados a cabo con un grupo numeroso de sujetos normales y neuróticos pudo descubrir por medio de las técnicas del análisis factorial, tres dimensiones fundamentales de la personalidad; neuroticismo, introversión-extraversión y psicoticismo.

En esencia, su teoría consiste en suponer que la gente difiere, según la herencia, en la reactividad de su sistema nervioso autónomo y en la velocidad y firmeza con las que construye sus respuestas condicionadas.

Estas diferencias individuales están asociadas, respectivamente con las dimensiones de la personalidad de neuroticismo e introversión-extraversión.

El individuo reactivo autónomo está inclinado, dada las condiciones ambientales adecuadas, a desarrollar trastornos neuróticos, mientras que el individuo que da respuestas condicionadas con facilidad exhibirá una conducta introvertida. La persona tan desdichada que se halla tanto en el extremo de la condicionabilidad como en el de la reactividad autónoma, casi en forma inevitable desarrolla fuertes miedos, fobias, compulsiones, obsesiones y otros síntomas neuróticos condicionados. (1)

Así Eysenck ha señalado sobre la base de sus experimentos que los sujetos extrovertidos, además de aprender más difícilmente producen también inhibición reactiva más fácilmente que los introvertidos. Sostiene que los sujetos en quienes la inhibición reactiva es producida rápidamente y se disipa lentamente, están predispuestos, por esto, a desarrollar patrones extrovertidos de conducta y a desarrollar trastornos histéricopsicopáticos en casos de colapso neurótico.

Lo que estos hechos demuestran claramente es, en realidad, que el tipo histérico de colapso es particularmente probable en sujetos en quienes la inhibición reactiva ostenta la característica señalada. La función causal de la inhibición reactiva no se muestra, ni se sugiere tampoco mecanismo posible alguno.

Una posibilidad es esta: que además de su inhibición reactiva fácilmente originada y persistente y tal vez ligada en alguna forma con ella las personas extrovertidas poseen una de las características siguientes o ambas: a) cuando están expuestas a estímulos provocadores de ansiedad, responden con un grado de ansiedad relativamente bajo de modo que otras respuestas suelen ser excepcionalmente destacadas. b) Cuando la ansiedad y otras respuestas son provocadas simultáneamente en ellas, los estímulos contiguos resultan condicionados a otras respuestas en lugar de la ansiedad en contraste con los introvertidos.

Cabe decir que las reacciones histéricas pueden ya sea acompañar a la ansiedad o presentarse solas. En el primer caso su tratamiento es el tratamiento de la ansiedad en tanto que en el segundo es distinto.

Se supone que la ansiedad constituye una característica cuando la histeria tiene lugar en sujetos relativamente alejados del extremo extrovertido de la dimensión introversión-extroversión de Eysenck, simplemente porque el condicionamiento preferente hipotético de las respuestas distintas de ansiedad a estímulos neurotigénicos es menos pronunciado en dichos individuos.

#### - LA CONDUCTA OBSESIVA:

Algunas veces, al lado de las descargas autónomas características de ansiedad destacan en una neurosis respuestas de ideación, motoras y sensorias. Si son sencillas y no varían de carácter, se les designa como histéricas.

El término obsesiva se aplica a una conducta que es más compleja y variable en detalles y consiste en órdenes de ideas bien definidos y a menudo complicados o en actos relativamente intrincados que, aunque pueden diferir en cuanto a la forma externa de una ocasión a la siguiente conducen o tienden a conducir con toda a la misma clase de resultado. El término es aplicable inclusive a los actos caracterizados por un impulso obstinado hacia una conducta que nunca se hace manifiesta o sólo raramente. Son ejemplos de obsesiones, predominantemente de pensamiento, la idea persistente de una mujer de que podría lanzar a su niño desde el balcón de su departamento, o el de un hombre que necesita tener en la mente uno de una clase restringida de pensamientos " agradables " antes de poder ejecutar cualquier movimiento bien definido, como el de entrar por una puerta o sentarse. El exhibicionismo y el lavarse las manos compulsivamente constituyen ejemplos característicos de conducta obsesiva predominantemente motora.

Algunas veces la palabra compulsiva ha sido preferida a obsesiva en aquellos casos en que predomina la actividad motora pero como en la mayoría de los casos se obtentan ambos elementos, la distinción no reviste gran valor práctico.

La característica de cualquier ejemplo de conducta obsesiva no está en su inevitabilidad sino en su intrusividad. Su provocación o el impulso hacia ella constituye un estorbo y molestia para el paciente.

Cabe proclamar, casi como un dogma, que la fuerza y la frecuencia de provocación de la conducta obsesiva se relaciona directamente con la cantidad de ansiedad que es producida en el paciente.

Algunas veces, la conducta obsesiva sólo resulta manifiesta cuando la ansiedad proviene de orígenes específicos, por regla general, neuróticos. Por ejemplo un exhibicionista experimentaba impulsos de exponerse cuando se sentía inadap<sup>ta</sup>do e inferior entre sus amigos, pero no cuando estaba ansioso acerca de los resultados de un examen de derecho.

#### - OBSESIONES ELEVADORAS DE ANSIEDAD:

En la práctica clínica cabe distinguir claramente dos tipos de conducta obsesiva. Uno de ellos parece formar parte integrante de la respuesta inmediata a una estimulación provocadora de ansiedad y tiene efectos secundarios completamente en la dirección del aumento de esta. En la historia de pacientes con este tipo de obsesiones se encuentra que una conducta similar a la que constituye la obsesión estuvo presente en una situación anterior en la que el condicionamiento de la ansiedad tuvo lugar.

#### - OBSESIONES REDUCTORAS DE ANSIEDAD:

Esta segunda clase de conducta obsesiva tiene lugar como una reacción a la ansiedad y su ejecución reduce la ansiedad hasta cierto punto, al menos durante algún tiempo. Se produce en muchas formas, como actividades de aseo, de lavarse las manos, de comer, de comprar, etc. Actividades que son "normales" por supuesto, cuando son provocadas por las motivaciones usuales y no por ansiedad, e en forma de rituales como el tocar postes, o de perversiones como el exhibicionismo y diversas otras actividades mentales. En algunos de estos casos tiene lugar un aumento secundario de la ansiedad como respuesta a algún aspecto de la conducta obsesiva. Por ejemplo: en un caso de comer excesivo, la ansiedad resultó primero reducida por el comer pero luego su nivel volvía a subir a caso, en respuesta a la idea de engordar.

En la historia de pacientes que presentan una conducta obsesiva acompañada de una reacción defensiva se encuentra que en un período anterior alguna importante amenaza real había sido eliminada consistentemente por medio de un tipo único — bien definido de conducta, y esta conducta aparece más adelante como respuesta a cualquier ansiedad similar. La conducta ha de deber su fuerza a su asociación — con condiciones favorecedoras del refuerzo extraordinariamente fuertes, ya sea — reducciones de impulso de ansiedad muy masivas o muy numerosas, o ambas cosas a la vez. Su desarrollo se ve así mismo, fuertemente favorecido cuando no se ha — producido desde fuera actividad aliviadora de ansiedad significativa alguna que compita con ella. Su conservación depende de la reducción de ansiedad que es capaz de realizar en cada ejecución. En otros casos, la conducta obsesiva está — nos episódicamente, determinada porque las circunstancias cotidianas contienen — aspectos de la situación especial en que el sólo modo obsesivo de conducta proporciona alivio a la ansiedad grave.

#### - AMNESIA Y REPRESION:

Las amnesias que suelen encontrarse en el curso de estados neuróticos, pueden dividirse apropiadamente en dos clases, según la importancia emocional de los incidentes olvidados. Los pacientes que se encuentran en un estado crónico de trastorno emocional dejan con frecuencia de registrar muchos acontecimientos banales que se producen a su alrededor. Por ejemplo: un paciente podrá entrar en un cuarto y tener una breve conversación con su esposa, y no recordar en absoluto, una hora más tarde que hubiera entrado siquiera en el cuarto. Wolpe indica que aquí parecemos tener un caso simple de registro deficiente de impresiones ( amnesia retrograda ). Al parecer, la atención del paciente está tan absorbida por sus — sentimientos ansiosos desagradables que le queda muy poca de ella para dedicar la a lo que está ocurriendo a su alrededor. Wolpe indica que al olvido del contenido de experiencias emocionales altamente cargadas le ha sido atribuido por Freud y sus discípulos una importancia primordial como causa de neurosis. Tal parece — sin embargo que el olvido de esta clase es más bien raro, y cuando se produce — parece solamente uno más de los acontecimientos condicionales en la situación — neurotigmica. No parece que la represión como tal, desempeñe papel alguno en el mantenimiento de las neurosis. Wolpe comenta que es perfectamente posible que el paciente se recupere emocionalmente, aunque los incidentes olvidados sigan olvidados por completo. (3 )

Wolpe creyó que las neurosis humanas desarrolladas en el curso de la vida cotidiana obedecían esencialmente a las mismas leyes que las neurosis experimentales de sus animales de laboratorio.

En los intentos que él desarrolló para curar las neurosis de sus animales de experimentación, encontró útil una técnica muy exitosa demostrada en un estudio; consistente en alimentar a los animales "neuróticos" en una sala de laboratorio sólo ligeramente similar a aquella en que se daba la estimulación aversiva, luego en otra más parecida y así sucesivamente.

Después de un tiempo, los animales pudieron comer y realizar otras actividades en el mismo lugar del adiestramiento sin signos visibles de trastorno emocional.

Wolpe tomó este método de un procedimiento publicado hace muchos años antes en un estudio sobre miedos infantiles realizado por Mary Cover Jones.

Jones utilizó con éxito una técnica que en sus elementos básicos luego se llamó: Contracondicionamiento, en la cual los niños se alimentaban con comida apetitosa mientras el objeto temido se colocaba a cierta distancia. El objeto se iba acercando cada vez más al niño hasta que se convertía en señal de alimento en vez de un estímulo que provocaba temor. Estos descubrimientos condujeron a Wolpe a formular el siguiente principio:

Si hacemos que una respuesta antagónica a la Ansiedad ocurra en presencia de estímulos que provocan Ansiedad, de tal manera que esa respuesta vaya acompañada de una supresión parcial o completa de las respuestas de Ansiedad, se debilitará el vínculo entre estos estímulos y las respuestas de Ansiedad.

Wolpe consideró este principio como una instancia específica del principio más general de la INHIBICIÓN RECÍPROCA. Cuando Wolpe utiliza este término, se refiere a la situación en la cual "la provocación de una respuesta parece ofrecer una disminución de la fuerza de una respuesta simultánea".

Como anteriormente lo indicábamos, para Wolpe el desarrollo de las neurosis humanas obedecía esencialmente a las mismas leyes que las neurosis experimentales de los animales de laboratorio. Por lo tanto, pensó que las formas de terapia basadas en el principio de la inhibición recíproca deberían también ser exitosas en los casos clínicos humanos. La ingestión de alimentos no pareció una respuesta adecuada para competir con las reacciones ansiosas del adulto y así el problema de Wolpe era encontrar una alternativa.

Sugirió el empleo de varias respuestas antagónicas a la ansiedad y diseñó técnicas terapéuticas basadas en ellas. La técnica que desarrolló más ampliamente es la DESENSIBILIZACION SISTEMATICA, la cual emplea la relajación profunda de los músculos para oponerse a la Ansiedad.

El procedimiento de esta técnica consta de tres etapas: 1) entrenamiento en relajación muscular ( con o sin ayuda de hipnosis o de drogas ) 2) construcción de jerarquías de ansiedad. 3) aplicación de procedimientos de desensibilización desplazándose a lo largo de las jerarquías de ansiedad paso a paso mientras que se practican las respuestas de relajación.

La técnica de relajación está basada en la de Jacobson pero es de naturaleza menos intensa. La construcción de las jerarquías de ansiedad, procedimiento no tan fácil de realizar, se construye a partir de cuatro fuentes principales: a) la historia clínica del paciente. b) sus respuestas al cuestionario de Willoughby. c) inventario de temores. d) investigaciones en áreas de dificultad.

Generalmente el terapeuta no se restringe necesariamente a ciertas áreas que el paciente verbalmente califica de problemáticas, sino que más bien intenta identificar todas las fuentes de la perturbación. La construcción de la jerarquía se realiza mientras el paciente no está relajado. ( 4 )

En general la terapia de la Desensibilización Sistemática se desarrolla de la siguiente manera: Se mantiene relajado al paciente y entonces se le pide que imagine lo más vívidamente posible, cada escena de su jerarquía de ansiedad mientras permanece relajado. El sujeto comienza imaginando el ítem que provoca menos ansiedad en su jerarquía y se le alecciona para detenerse inmediatamente si comienza a sentirse ansioso. Se repite esta escena hasta que pueda evocarla durante unos segundos y permanecer completamente relajado.

Cuando se ha logrado extinguir la reacción de ansiedad de la escena, se continúa con el ítem siguiente. La extinción de las reacciones débiles de ansiedad a la primera escena se generaliza al ítem próximo; entonces se realiza la extinción a esta segunda escena que es más fácil de lograr, y así sucesivamente a lo largo de toda la lista de las situaciones que provocan ansiedad.

Wolpe en su obra " Psicoterapia por inhibición recíproca " informó que de 200 sujetos tratados tanto por él como por sus colegas mediante métodos de desensibilización y otras técnicas de inhibición recíproca aproximadamente el 90% se " curaron " o manifestaron notable mejoría, proporción mucho mayor que la inferida por la mayoría de las terapias convencionales. Además se requirieron mucho

menos sesiones para lograr estos resultados que las típicamente necesarias para la psicoterapia corriente. Wolpe también informó que los individuos relativamente capacitados e inexpertos pueden supervisar con éxito las sesiones de desensibilización.

Los datos de Wolpe alentaron a otros clínicos a usar la desensibilización para tratar una variedad de ansiedades neuróticas. Y así aparecieron los puntajes de casos estudiados, que informaban los desenlaces favorables en la bibliografía de los últimos años. Muchos de ellos se publicaron en la revista *Behavior Research and Therapy*, fundada al comienzo de la década de 1960.

Tanto Wolpe como otros investigadores reconocen que no obstante haber logrado datos alentadores, el rigor científico exige que las conclusiones acerca de la eficiencia relativa de la desensibilización sistemática comparada con otras técnicas terapéuticas se basen en los resultados de estudios experimentales cuidadosamente controlados.

Los experimentos requeridos están en proceso y hasta ahora sus resultados han sido favorables, indicando que los grupos tratados por medio de la desensibilización demuestran más mejoría que aquéllas sometidos a tratamiento durante un periodo comparable con el de otros métodos convencionales.

Casi todos los sujetos en estos experimentos fueron estudiantes universitarios voluntarios que exhibían problemas relativamente focalizados y no invalidantes tales como ansiedad al hablar en público, o realizar exámenes orales, o temor a las ratas o a las arañas.

Investigaciones controladas se están realizando para determinar si la desensibilización sistemática tiene el mismo éxito en el tratamiento de mayor cantidad de individuos perturbados, cuyos temores sean intensos, difundidos lo suficiente como para interferir en la vida cotidiana y conducirlos a buscar ayuda profesional. Podemos decir que la desensibilización sistemática es una técnica terapéutica que promete; su éxito da crédito a la utilidad del modelo de la teoría del aprendizaje de la personalidad, de la cual se deriva. (1)



- CONSIDERACIONES FINALES:

Wolpe opina que aunque en los individuos se pueden encontrar distintos grados de predisposición, desde el punto de vista constitucional, para desarrollar la ansiedad neurótica, toda conducta de esta naturaleza es adquirida.

Su concepción acerca de la conducta neurótica es completamente diferente a las opiniones de la corriente psicoanalítica. En efecto, en la formación de los síntomas neuróticos, Freud destaca la naturaleza traumática de los hechos que conducen a la neurosis, tanto como sus raíces en la infancia temprana.

Según Wolpe, el acento freudiano parece localizar erróneamente los orígenes de todas las neurosis en el período infantil, Wolpe opina que es posible que muchos síntomas neuróticos encuentren su origen en esta etapa de la vida, pero no hay razón para suponer que los síntomas neuróticos no puedan igualmente originarse con facilidad en un período posterior, siempre que las condiciones estén dispuestas para permitir su presentación.

Sin embargo, el punto en el que los teóricos del aprendizaje difieren definitivamente del pensamiento psicoanalítico es en el siguiente hecho: La teoría freudiana considera que los síntomas neuróticos son mecanismos adaptativos que constituyen la prueba de la represión; son " los resultados visibles de causas inconscientes ". La teoría del condicionamiento y del aprendizaje no postula ninguna de esas causas " inconscientes " pues considera que los síntomas neuróticos son simples hábitos aprendidos; no existe neurosis que subyazga al síntoma sino simplemente el síntoma sólo. Basta con librarse del síntoma ya sea muscular esquelético o autónomo para eliminar la neurosis. (1)

La teoría psicoanalítica no sólo destaca la naturaleza inconsciente de los síntomas neuróticos, sino que postula que un conflicto entre las fuerzas instintivas y los procesos defensivos del Yo son el núcleo de toda neurosis.

Aquí también, Wolpe y los demás teóricos del aprendizaje difieren ampliamente; el fenómeno central es sólo una reacción de MIEDO CONDICIONADO.

El análisis de ciertos experimentos con animales condujo a Wolpe, por lo menos a sugerir que mientras un individuo esté expuesto a una situación que provoca simultáneamente fuertes respuestas competitivas puede resultar el MIEDO ó ANSIEDAD. El conflicto no es el ingrediente necesario en la génesis de las

neurosis, ni tampoco el más frecuente. Es más común, insiste Wolpe que el núcleo del fenómeno consista en una reacción condicionada de miedo originada por la -- unión de una o más ocasiones de estímulo neutral inicial con un hecho físico ( -- psicológicamente doloroso.

Si el trauma es muy intenso y la persona muy vulnerable, sólo una experiencia de esta clase se requerirá para establecer una reacción de Ansiedad de gran fuer -- za y persistencia. Una vez aprendidas, las ansiedades condicionadas son provoca -- das no sólo por el estímulo condicionado original, sino también debido a la ge -- neralización del estímulo, por otros síntomas.

Las reacciones de ansiedad despertadas por estos estímulos variados conducen al individuo a dar aún más respuestas que con no poca frecuencia llevan a una rá -- pida reducción de la Ansiedad. De esta manera, las reacciones de miedo pueden di -- fundirse a estímulos que tienen poca o ninguna semejanza con los involucrados en el condicionamiento original. Wolpe y Eysenck están más sorprendidos con el sig -- nificado adaptativo de la conducta neurótica que acompaña a las reacciones de -- ansiedad, que los teóricos de la personalidad.

Aceptan que el individuo que sufre de ansiedades neuróticas a menudo desarro -- lla respuestas que le permiten por lo menos temporariamente el escape o la evita -- ción de estas emociones desagradables.

Pero no todos los síntomas tienen esta función; cierta conducta neurótica, -- por ejemplo, consiste en respuestas que estaban en marcha en el momento del tra -- ma original y por lo tanto se asociaron o " engancharon " al estímulo condicio -- nado junto con la reacción condicionada de Ansiedad.

Aún otras respuestas pueden agregarse más tarde al síndrome de las respuestas neuróticas porque por coincidencia se encuentran presentes en el momento de la -- reducción de la Ansiedad, que de esta manera se refuerza.

Esta conducta fortuita no siempre tiene el efecto de reducir la Ansiedad e in -- cluso puede aumentarla. (1)

- BIBLIOGRAFIA :

SOBRE PRINCIPIOS BASICOS DE APRENDIZAJE:

- 1.-) Análisis Experimental de la Conducta. J.G. Holland y B.F. Skinner  
Edit: Trillas. México. 1971
- 2.-) Compendio de Condicionamiento Operante. G.S. Reynolds.  
Edit: Ciencia de la Conducta. 1973
- 3.-) Introducción a la Psicología. Hilgard E. Ernest.  
Edit: Marata. Madrid. 1970. En especial el cap. IX, pág: 369.
- 4.-) Psicología del Aprendizaje. Azdila Rubén.  
Edit: Siglo XXI. México. 1973.
- 5.-) Diccionario de Psicología del Aprendizaje. Campos F. Luis.  
Edit: Ciencia de la Conducta. México. 1974
- 6.-) Principios de la Conducta. Fester. C.B y Perrets. M.C.  
Edit: Trillas. México. 1974

SOBRE DOLLARD Y MILLER:

- 1.-) Personality and Psychotherapy. Dollard John y Neal E. Miller.  
Edit: Mc.Graw-Hill book company, Inc. New York. 1950  
Págs: 32 y sigs; 13-16; 331-351; 48 y sigs; 12 y sigs; Caps: IV, V y VII.
- 2.-) La Teoría del Estímulo-Respuesta de la Personalidad. C.S. Hall y G. Lindsey  
Edit: Paidós. 1974. Buenos Aires.  
Cap: dedicado a Dollard y Miller. Págs: 15-81
- 3.-) Teorías no freudianas de la Personalidad. Gaiwitz James.  
Edit: Marova. Madrid. 1974.  
Cap: dedicado a Dollard y Miller. Págs: 83-98

- 4.-) Psicología del Aprendizaje. Ardila Ruben.  
 Edit: Siglo XXI. Cap: dedicado a la obra de N.E.Miller.  
 Págs: 118-122.
- 5.-) Introducción a la Psicología de Hilgard R.Ernest  
 Edit: Morata, Madrid. 1970.  
 Págs: 258-259

SOBRE JOSEPH WOLPE :

- 1.-) La Teoría del Estímulo-Respuesta y la Personalidad. C.S.Hall y G.Lindzey  
 Edit: Paidós. Buenos Aires.1974  
 Cap: dedicado a Wolpe.  
 Págs: 84-87; 89-97.
- 2.-) Psicología Médica. De la Fuente Muñoz Ramón.  
 Edit: Fondo de Cultura Económica. México.1975  
 Págs: 222 - 225
- 3.-) Psicopatología y Personalidad. Theodore Millon.  
 Edit: Interamericana. México. 1974.  
 Artículo 25 " Etiología de las neurosis humanas " de Wolpe.  
 Págs: 278 - 285.
- 4.-) Terapia del Comportamiento. Yates J.Aubrey.  
 Edit: Trillas. México. 1973.  
 Págs: 79 - 87

CAPITULO CUARTO:

" LA ANGUSTIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ESCUELA EXISTENCIALISTA "

Los psicólogos de enfoque fenomenológico-existencial tienen como interés fundamental la naturaleza del hombre no en abstracto, sino a través de su existencia en el mundo y el significado de dicha existencia para cada individuo.

Se enfatiza la experiencia inmediata del hombre, o sea, su existencia en cada momento de su vida.

Los psicólogos que han adoptado este enfoque no constituyen en la actualidad una escuela específica. Diversos autores dan sus puntos de vista al respecto, y en ocasiones, toman posiciones distintas, aún cuando sus fundamentos básicos, en general, son similares.

Entre quienes han tratado de explicar la Angustia desde este esquema existencial, se encuentran filósofos, psicólogos y psiquiatras cuyos puntos de vista han sido muy iluminadores en la comprensión del hombre, su mundo y su experiencia. Por ejemplo; Søren Kierkegaard, que ha sido considerado como el iniciador del movimiento filosófico existencialista nos habla (1.) de una Angustia Objetiva y otra Subjetiva.

La primera la relaciona con el problema teológico del pecado original, es decir, el pecado que recae sobre todos los hombres desde la primera caída de Adán. Inspirado en la noción luterana de pecado original, Kierkegaard piensa que el hombre está angustiado porque es pecador por naturaleza. La Angustia y el pecado señalan, por tanto, dos nociones correlativas.

El pecado ejerce atractivo sobre el hombre por los goces que promete, por la aparente exaltación de la libertad individual que proporciona. Pero, al mismo tiempo, causa horror por todas las consecuencias desastrosas que trae consigo, por el desorden que engendra, por la oposición y enemistad que de él resulta entre el hombre y Dios. El hombre al sentirse impulsado en direcciones opuestas por el atractivo y el horror del pecado, experimenta la Angustia.

En la Angustia Subjetiva, se refiere al " vértigo de la libertad " es decir, para Kierkegaard, el hombre en su vivir se encuentra ante una gran variedad de posibilidades sobre las cuales tiene que elegir, al elegir se está arriesgando y al hacerlo tiende a angustiarse.

- MARTIN HEIDEGGER:

Su concepto de ser en el mundo abarca la polaridad inseparable de hombre y mundo en la situación de aquí y ahora en la cual el Dasein aspira a la autenticidad. Estar aquí implica un interés por ser.

La Angustia proviene del miedo a no ser o específicamente, del miedo a la muerte. El hombre sabe que está destinado a morir pero se inclina a olvidarlo.

Heidegger ve la autenticidad del Dasein en la resolución a aceptar el propio destino, a aceptar la muerte como una posibilidad constantemente presente. (2)

- ROLLO MAY:

Expone sus puntos de vista relacionando a la Angustia con los valores. Así para este autor, la Angustia proviene de que el individuo ve que uno de sus valores que le parecen esenciales para la propia existencia es atacado. (3)

- RONALD LAING:

Este autor encuentra que el origen de la Angustia en la persona ontológicamente insegura dimana de tres situaciones diferentes: (4)

- 1) ABSORCION: Temor de ser absorbido en las relaciones con los demás.
- 2) IMPLOSION: La persona encuentra que su identidad personal se ve amenazada por fuerzas del exterior que intentan anularla o aplastarla.
- 3) PETRIFICACION: Estrechamente ligada con la despersonalización. La persona se siente amenazada por la posibilidad de convertirse en un objeto inanimado, sin valor tanto para sí como para los demás.

- VIKTOR FRANKL:

Para este autor, la Angustia que experimenta el humano, se refiere a no encontrarle sentido a ciertas situaciones existenciales, es decir, no hallar una explicación vivencial, ya en términos de una filosofía, ya en términos de alguna causa a situaciones concretas tales como el dolor, el sufrimiento, la

muerte, el trabajo, etc. Nos encontraríamos con personas que tratan de amar y no encuentran el sentido del amor, con sujetos que viven y no encuentran el sentido de la vida. (5)

Existen otros autores vgr: Paul Tillich, G.Marcel, Sartre, Jaspers, Boss, Binswanger, Igor Caruso, Carl Rogers etc. que nos han hablado extensamente de el hombre y su problemática, sin embargo, es imposible tratarlos a todos en este capítulo, por lo tanto me concretaré únicamente con presentar a continuación una síntesis del pensamiento de todos ellos, relacionándolo con la Angustia y con la situación terapéutica.

### 1.- ALGUNAS PREMISAS SOBRE LA NATURALEZA DEL HOMBRE:

El hombre es el único ser que está consciente de estar viviendo, existiendo y que por lo tanto es responsable de su existencia, de lo que hace con su vida misma y de las decisiones que toma.

Para comprender al hombre tenemos que verlo en relación con su mundo. Podemos decir que de hecho vive en tres mundos simultáneamente: el UMWELT o mundo biológico, en el que no tiene conciencia de sí mismo; el MITWELT que es el mundo de las relaciones y encuentros con otras personas, y en el que hay conciencia por parte de quienes lo están viviendo, y el EIGENWELT que es el mundo de la identidad propia, del ser en sí mismo.

El hombre no vive en una forma estática, está siendo continuamente, se está desarrollando de un modo dinámico y cambiante, no es el mismo en dos momentos diferentes.

Ahora bien, este hecho de ser, de estar siendo, implica la realidad ineludible de que en un momento dado, va a llegar el no ser, la muerte.

Este sentido de finitud, de muerte, es lo que le da sentido a la vida humana misma, es lo que la hace vital e inmediata. Sólo sabemos dos cosas, que ahora somos y que un día más o menos lejano, no vamos a ser, y tenemos la libertad y responsabilidad de lo que vamos a hacer con nuestra vida entre esos dos momentos.

Es el enfrentarse a la posibilidad de morir lo que le da una realidad más positiva a la vida misma. Hace la existencia de la vida real, absoluta y concreta.

El no ser no solamente va a darse en la muerte sino que en cualquier situación de amenaza al individuo, a sus valores, a su autoestima, a su realización personal. Al sentir el hombre la amenaza de no ser surge la Angustia.

El crecer y el desarrollarse lleva consigo Angustia, que surge al dejar pautas conocidas y seguras y aventurarse en áreas nuevas y desconocidas.

La Angustia es concomitante a la libertad, a la posibilidad de elegir entre lo que nos pide el instinto, nuestras actitudes heredadas y las influencias ambientales, y ser libres y responsables en un momento dado.

Cuando el individuo no está realizando sus potencialidades de vida, cuando le está faltando desarrollarse y expresarse plenamente en su capacidad total, va a surgir la Culpa Existencial, que es la culpa de que nos estamos fallando a nosotros mismos en nuestras posibilidades de vida.

( En el capítulo siguiente daré una explicación más detallada de esto )

El hombre tiene la capacidad de trascenderse a sí mismo, de ser sujeto y objeto al mismo tiempo, de juntar el pasado y el futuro en el momento presente.

De verse a sí mismo también como los demás lo ven, siendo observador y observado. Esta capacidad de trascendencia es la base de la libertad, ya que abre nuevas posibilidades de comportamiento.

Hasta el momento de la muerte tiene el hombre alcance a nuevas posibilidades de apertura al mundo, posibilidades que tiene de aceptar y a las que debe su realización en el sentido más pleno de la palabra.

Todo individuo tiene un cierto centro dentro de sí, al que trata de preservar de mantener integrado, aunque tenga que defenderlo con valor y energía. En las plantas, en un árbol por ejemplo, este centrismo se da automáticamente pero el hombre tiene que trabajar para mantenerlo. En esta necesidad de autoafirmación, el individuo no tiene límites, y ante la amenaza a su centro va a reaccionar ya sea constructiva, neurótica o psicóticamente, pero siempre en un intento de preservarlo.

El hombre tiene la necesidad y la capacidad de salir de ese centro suyo y de relacionarse con otros hombres, lo que implica siempre un riesgo, ya que si se va demasiado lejos puede perder su centricidad, su identidad.

El neurótico tiene un gran temor de perder su centro que siempre es conflictivo y así rehúsa salir a relacionarse, y vive de una forma estrecha y rígida, en un mundo encogido, de tal manera que su crecimiento y desarrollo quedan bloqueados.



## 2.- EL PROBLEMA EXISTENCIAL DEL HOMBRE ACTUAL:

En las distintas épocas de la humanidad han existido diferentes valores, los cuales han ido cambiando de una época a otra, de ahí que la problemática que crean en los individuos varíe también.

Se ha visto que cuando los valores del individuo están amenazados, aparece una reacción de angustia. Sin embargo, en nuestra época aparece un tipo de angustia que tiene su origen en la Soledad.

Cuando las sociedades tienen una estructura relativamente sólida y un sistema de valores aceptados y reconocidos por el grupo humano, el individuo tiene un marco de referencia que lo orienta, y al cual se puede adaptar o someter, contra el cual puede luchar o rebelarse.

Actualmente la sociedad occidental está en una época de profundos y continuos cambios, sobre todo en el área de valores, de estructuras políticas, sociales, administrativas, económicas, de costumbres y modos de vida.

Si la sociedad está confusa y desorientada, el individuo tiene que buscar en lo profundo de sí mismo el sentido de su vida.

Esta búsqueda va a ser individual, ya que han perdido solidez las pautas o marcos de referencia en que se pueda basar.

El análisis existencial de Viktor Frankl surgió como una respuesta a la necesidad actual de las personas que se sienten vacías, que no tienen valores que sientan propios, que viven sin comprometerse ni responsabilizarse, sin definirse, despersonalizados y alienados dentro de una gran soledad, y para quienes es vital encontrar el sentido personal de su vida.

Sufren un vacío existencial, un profundo aburrimiento, pues no encuentran lugar en un mundo extraño, ajeno.

Aquí caben las "neurosis dominicales", en las que en el momento en el que el hombre se detiene en su agitada vida diaria, se encuentra vacío e insatisfecho. En las neurosis existenciales, los problemas emocionales son un resultado de la incapacidad de darle un sentido a la vida, más bien que de un Yo débil o de traumas o instintos reprimidos.

Parece ser que un "valor" que prevalece en nuestra sociedad actual al derrumbarse las estructuras tradicionales es el "ser como los demás".

El conformismo implica una necesidad grande de ser aceptado, querido por los demás. Esta necesidad de cercanía es tan grande que el individuo está dispuesto a sacrificar su individualidad, su ser él mismo, o la potencialidad de ser él mismo, su autoestima y su integración personal. Se adapta entonces, perdiendo su individualidad, y "pareciéndose a los demás" en su afán de encontrar un lugar en el mundo.

Esto lo lleva a una falta de libertad de ser como él es, de encontrar sus propios valores y su estilo personal de vida, de autorrealizarse en sus potencialidades, lo que da por resultado una profunda soledad.

Este conformismo se observa también en la necesidad de destacar, de ser más que los demás, de competir, ya que el marco de referencia está en los demás y en busca de su aprobación, y no en el individuo mismo y su realización.

### 3.- LA ACTITUD TERAPEUTICA:

Los psicoterapeutas humanistas más que usar una técnica específica en psicoterapia, enfatizan una actitud ante la vida y ante el paciente en concreto, consideran que la técnica se deriva de la comprensión del paciente.

Las técnicas elaboradas sin referencia dialéctica con el paciente son instrumentos fríos, lejanos, despersonalizados. En cuanto se estructura y formula una técnica se aleja de la realidad del encuentro.

Cada caso es único, y la relación existencial va a ser distinta en cada persona. De ahí que les interesa conocer el mundo subjetivo del paciente, comprenderlo, ser-en-su-mundo, en el contexto dinámico, inmediatamente real y presente.

Los psicoterapeutas de este enfoque no clasifican al individuo o a su historia de acuerdo con categorías de diagnóstico ya formuladas, sino que buscan entender a este individuo específico y la historia de su vida existiendo en el mundo.

Les interesa y observan los hechos presentes, los modos inmediatamente observables de comportamiento humano del paciente, en el aquí y ahora, con su relación actual, y con las actitudes subyacentes. De ahí que toda su capacidad se dirige a sentir y comprender al paciente en ese momento.

Tienen un profundo respeto por el paciente y aceptan todas las formas que tenga de relacionarse. También aceptan los fenómenos que se dan, en sus propios términos. Entienden que cierto tipo de comportamiento puede ser un intento que hace el paciente por acercarse al terapeuta, y lo ven como un modo de comunicación real, una posibilidad de relación.

Esto nos lleva a lo que los existencialistas llaman encuentro. La relación del terapeuta y el paciente es una genuina relación humana, aunque existen algunas distorsiones.

Es este concepto de una presencia genuina lo que va a ser un factor importante en la liberación del paciente. El encuentro es un estar juntos relacionándose y amándose. Todo amor genuino de una persona hacia otra, se basa en la posibilidad de una mayor apertura de su ser a través de estar en el mundo con él, que el ser amado ofrece al que ama.

El psicoterapeuta de enfoque fenomenológico no sólo debe ser competente técnicamente sino que se arriesga, comprometiendo su propia existencia en la lucha de su compañero por la libertad.

Un encuentro implica que el terapeuta va a ser capaz de vivir lo que el paciente vive, de abrirse y entrar a su mundo en el tiempo que están juntos.

Esto requiere que sea un ser humano en el sentido más amplio de la palabra, y que sea capaz de compartir y convivir.

La aceptación y respeto que el terapeuta tiene hacia su paciente, por lo que es, va librando a éste y dándole posibilidad de experimentar su propio ser. El camino terapéutico efectivo, es el permiso de actuar; es la posibilidad de vivir nuevas formas de comportamiento dentro de la relación segura con el terapeuta. Gracias a esta misma aceptación y comprensión del mundo la persona, no va a sentir su "centro" amenazada y saldrá de él, enriqueciéndola en su relación con el terapeuta.

La contratransferencia no puede ser evitada, solamente puede ser negada. Existe de hecho una relación emocional con el paciente, de la que se tiene que estar consciente y que va a existir si se piensa en la terapia como una situación en la que se vive en un plano de existencia común.

El terapeuta está también consciente de sus propios valores, que en alguna forma va a transmitir también en su relación, pero que no impondrá en ninguna forma, sino que respetará la búsqueda y encuentro del otro ayudándolo en su propio camino.

Este encuentro en la hora terapéutica tiene ciertas características que abarcan diferentes niveles:

a) Un primer nivel es el de personas reales. El vernos uno al otro calma la soledad física de que somos herederos todos los seres humanos.

b) Otro nivel es el de amigos. Siente el paciente que el terapeuta tiene un interés genuino por escucharlo y en comprenderlo.

c) Otro nivel es el de estima. Capacidad de tener un interés auténtico en la capacidad del otro.

d) El cuarto nivel es el erótico. Estos sentimientos deben enfrentarse francamente por el terapeuta, ya que si no los acepta, va a bloquear este medio de comunicación, y no oirá lo que el paciente le dice.

Todo encuentro entre seres humanos implica un riesgo, el salir de nosotros mismos puede ser fuente de Angustia y temor, también, ante la cercanía y el compromiso, pero es desde luego también una fuente de crecimiento, de desarrollo, de relación significativa y de enriquecimiento del Yo.

Los terapeutas fenomenólogos entienden al inconsciente como un potencial que el paciente no desea actualizar y hacer consciente. Los sueños se consideran como un modo específico de ser-en-el-mundo, y se manejan como una ampliación a su conciencia de la totalidad de su existencia.

La meta sería recuperar la existencia omírica e integrarla a una capacidad genuina de ser él mismo más plenamente, al ampliar su área de conciencia.

#### 4.- METAS DE LA PSICOTERAPIA :

Cambiar la Angustia neurótica en Angustia normal, que sufre toda hombre que vive y crece. El hombre sano no será el que no sufra Angustias, sino el que sea capaz de tolerarla y usarla constructivamente.

Así mismo, se busca cambiar la culpa neurótica en culpa normal, y tener la capacidad de usarla creativamente como un medio de desarrollo personal.

La Terapia busca proporcionar al paciente un contexto en el que pueda confrontar y vivir la Angustia y la Culpa constructivamente, un contexto humano y real, de la existencia de la persona en relación al terapeuta.

La estructura existencial es algo continuamente cambiante. La neurosis es un proceso existencial cambiado, torcido, comparado con el proceso saludable.

El análisis existencial entiende la tarea psicoterapéutica como un abrimse de nuevas posibilidades estructurales en esos procesos existenciales alterados.

La Terapia será efectiva sólo en la medida en que logre dar al hombre enfermo la comprensión de la estructura de la existencia humana, que le permite encontrar su camino de vuelta de su neurosis o psicosis, o de su modo de vida perdido, hacia la Libertad de ser capaz de utilizar sus propios recursos para la existencia.

En síntesis, la relación terapéutica intenta que la persona sea capaz de lograr el sentido del ser, la relación a él mismo y a su mundo, la experiencia de su existencia propia, y la posibilidad de llegar a la plenitud de dicha existencia.

- BIBLIOGRAFIA:

- 1.- El Concepto de la Angustia. Kierkegaard Søren. Espasa-Calpe. Madrid.1972  
En especial las págs: 57 y 61
- 2.- Qué es el Existencialismo. Delfgaaw Bernard. Carlos Lohlé. Buenos Aires.1967.  
Págs: 75 y sigs.
- 3.- La Angustia Normal y Patológica. May Rollo. Paidós. Buenos Aires. 1968.  
Págs: 110 y sigs.
- 4.- El Yo dividido. Laing Ronald. F.C.E. México. 1974.  
Págs: 35 y sigs.
- 5.- Psicoanálisis y Existencialismo. Frankl Viktor.  
Fondo de cultura económica. Breviario 27. México. 1963.
- 6.- La Teoría Existencialista de la Personalidad. G.S.Hall y G.Lindzey.  
Paidós. Buenos Aires. 1974
- 7.- Psicología Existencial. May Rollo, G.W.Allport y otros.  
Paidós. Buenos Aires. 1972.
- 8.- Psicoanálisis y Analítica Existencial. Boss Medard.  
Barcelona. Edit: Científica Médica. 1959.
- 9.- Psicoterapia Centrada en el cliente. Carl Rogers.  
Buenos Aires. Paidós. 1969
- 10.- Grupos de encuentro. Carl-Rogrs.  
Amorrortu. Buenos Aires. 1973.
- 11.- El proceso de convertirse en persona. Carl Rogers.  
Buenos Aires. Paidós. 1972.
- 12.- Teorías psicoanalíticas y psicodinámicas de la personalidad. G.MORA.  
Paidós. Buenos Aires. 1975

## CAPITULO QUINTO:

### " EL SENTIMIENTO DE CULPA COMO FORMA ESPECIALIZADA DE LA ANGUSTIA "

Psicólogos y moralistas no se ponen de común acuerdo sobre el problema de la Culpabilidad, afectando ignorarse mutuamente. El moralista teme que las consideraciones del psicólogo suenen a determinismo irresponsable, mientras que este opina que aquél ignora simplemente los hechos de la psicopatología.

Una simple distinción entre Culpabilidad Normal, Patológica y Existencial, - podría tal vez coordinar los planos en que cada uno de ellos se mueve y desaparecerían las incompatibilidades.

Distingámonos pues, la Culpa enfermiza de la normal:

#### V.1) LA CULPA REAL:

Es la que se experimenta después de haber cometido un acto realmente culpable. Es un proceso consciente que se refiere a actos que están bajo el control de la persona y se considera responsable de ellos. La conducta obvia sería arrepentimiento, restitución, cambio de vida, que serían también actos conscientes.

#### V.2) LA CULPA NEURÓTICA:

Los sentimientos de culpabilidad están basados en raíces inconscientes; y -- por otra parte, también está ligada muchas veces con deseos. Es la persona neurótica la que se siente culpable de sus impulsos, de sus sensaciones, de sus -- inclinaciones, muchísimo antes de hacer algo.

La culpabilidad neurótica está asociada con la enfermedad. Los mecanismos de expiación son neuróticos, por tanto más complicados y consistirían en obsesión -- uidad, o en enfermedad psicósomática.

De la culpabilidad neurótica se desprenden muchas consecuencias emocionales; de las cuales la más obvia es la DEPRESION.

La depresión consiste en sentimientos intensos de desprecio de sí mismo, una necesidad muy intensa de castigo que a veces lleva a la persona al suicidio, -- que es el castigo máximo que una puede darse, o es el colmo de los sentimientos de agresión contra uno mismo.

Una persona que se siente deprimida, se experimenta al mismo tiempo, muy incómoda en cualquier situación. Físicamente se siente cansada, falta de alegría y con mucha tristeza. Su pensamiento es menos creativo y su falta de atención y de intereses se encuentran disminuidos.

La depresión, examinada fenomenológicamente, se mantiene a base de juicios negativos acerca de uno mismo. Es interesante ver cómo la persona se platica a sí misma. Una serie de frases auto-devaluatorias nos pueden hablar de depresión. La depresión es muy sutil, es difícil detectarla.

La depresión se puede deber a multitud de factores; hay factores constitucionales. Es lo que se llama la DEPRESION ENDOGENA, diferenciada de otros tipos de depresión que más bien se llaman REACTIVAS.

La depresión endógena se debe a que hay personas más vulnerables a la depresión que otras. La depresión está relacionada con la situación familiar temprana. Si la persona desde la infancia aprende a tener una idea de sí misma auto-devaluatoria, negativa, es muy difícil de cambiar y en este caso este tipo de pensamientos negativos, se convierten en un hábito, en un modo de pensar reforzado, condicionado y después ya no sabemos si se trata de un estilo de pensar o un modo de personalidad.

Otra de las consecuencias emocionales es el MASOQUISMO. En este aspecto se subrayan buscar el dolor, y desde el punto de vista psicológico, es buscar aspectos placenteros en el dolor. Personas que encuentran placer en torturarse, en el castigo. Ya más en concreto, se refiere a la persona que sólo puede experimentar placer en las relaciones sexuales, si la hacen sufrir.

Sea el caso de una persona que busca ocasiones de humillación, se coloca siempre en posiciones de fracaso, rehuye el triunfo. Experimenta una predilección por castigos físicos, por enfermedades o por operaciones quirúrgicas.

También hay una tendencia a rehuir a cualquier situación en la cual el cuerpo pueda recibir sensaciones agradables; vacaciones, hacer ejercicio físico, comer bien. También en este tipo de personas hay una mayor probabilidad de sufrir accidentes o heridas.

No se trata de personas que no tengan cualidades, sino más bien puede ir unido el masoquismo a un récord impresionante de triunfo en estudios y dotación física, sin embargo, son personas que saborean todas las oportunidades que tienen de no avanzar.



Se puede explicar por el temor más o menos inconsciente y la culpabilidad a ciertas circunstancias de la infancia temprana, por la cual la vida se considerara como algo que está lleno de castigo, o está esperando la persona castigo por circunstancias pecaminosas de su vida temprana. A partir de entonces se ha convencido que lo único que merece es castigo.

En una situación de terapia sería conveniente ampliar la visión de esa persona. Podría ser que ayudara cierta introspección respecto a la infancia temprana y el que considere que es útil el desarrollo de sus talentos en beneficio de los demás, en lugar de estar valorando sus fracasos o sus enfermedades.

Desde este punto de vista una cosa es considerarse " persona víctima " cuando de veras está uno en una posición de sufrir y no tiene uno escape; o considerarse " víctima " nada más porque está sufriendo lo mismo que los demás, pero uno le da más vueltas, o uno mismo es el que se está haciendo fracasar.

- MASOQUISMO EN LAS RELACIONES SEXUALES; En este aspecto, desde el punto de vista de la mujer, si es que considera el sexo como algo sucio, las relaciones sexuales como algo animal o como algo " pecaminoso ", entonces sólo se van a aceptar si van acompañadas de dolor, de humillación o de cierto castigo como para expiar todas esas cosas pecaminosas que se están cometiendo en la vida marital. Y esto, porque las sensaciones sexuales no se permiten que se gocen, o que la conciencia las admita como algo que no causa angustia, sino que la sensación sexual sólo puede consentirla, o sentirla el sujeto conscientemente, si es que va acompañada de represión, de lucha, etc. Entonces todo esto se traslada a las relaciones sexuales.

El masoquismo sexual se puede dar entre miembros de algunas sectas religiosas. Y hay masoquistas en este sentido sexual que tienen satisfacción sexual cuando se azotan, o cuando ejecutan cualquier otro acto de " penitencia " que en este caso, ya es un mecanismo más ligado con la sexualidad.

Es interesante también que el masoquista de ordinario se las arregla para conseguir un sádico.

Otro de los mecanismos que está asociado, desde el punto de vista psicológico, con los sentimientos de culpabilidad, es desde luego la Neurosis Obsesivo compulsiva. Obsesividad se refiere a pensamientos. Compulsividad: actos que se repiten. Un pensamiento obsesivo es aquél que se repite una y otra vez, y el sujeto no puede apartarlo.

Un acto compulsivo es una acción que el sujeto repite una y otra vez, y no puede dejar de hacerla. Este tipo de pensamientos repetitivos se explica por un conflicto en el cual hay a la vez angustia y placer en esos pensamientos.

También se puede explicar por otro tipo de condicionamiento mucho más sutil en el sentido de entrenamiento de escape, que solamente mediante la tensión se siente el individuo satisfecho, porque el ponerse tenso después de haber pensado algo sexual o agresivo, es como un castigo; entonces la tensión, la angustia, la culpabilidad, es como un liberarse de los sentimientos de culpa.

Entonces esta tensión en realidad sirve al sujeto de escape para no sentir otro tipo de sentimientos. Es decir, mágicamente se asocia esto con "estar libre de maldad". Son mecanismos bastante complicados.

Desde el punto de vista de moral, o de desarrollo psicológico un poco más flexible, es una posición de control mucho más adecuada respecto a pensamientos sexuales, agresivos, etc. el aceptarlos que tratar de desterrarlos.

No es lo mismo el dejar que esos pensamientos se formen y entonces pensar en otra cosa, que el estar angustiosamente presionándose para evitar que se formen porque eso sería como matar algo de creatividad, algo que el hombre tiene que es la fantasía. Una cosa es darse cuenta uno de las fantasías y otra cosa es desterrar toda clase de imágenes sexuales mediante tensiones, que lo único que se consigue es una conducta obsesiva, basada en culpabilidad exagerada.

La compulsión es un mecanismo parecido, basado en condicionamiento y generalización. Ejemplo: si se asocia sensación sexual con algo sucio por formación inadecuada en la infancia, se puede llegar a rituales compulsivos, como el lavarse lavando las manos y ya no se sabe por qué. Lo mismo con el sentimiento de agresividad.

- DOLOR PSICOGENICO: Personas que se quejan de algún dolor y el médico al examinarlas no encuentra ninguna causa física. La persona se siente culpable por algo y está pidiendo implícitamente una operación, o una medicina amarga o un trato rudo para expiar sus sentimientos de culpabilidad.

Ciertamente el castigo físico sirve a las necesidades neuróticas y psicóticas de muchos; y hay individuos que se sienten tan culpables que piden que los maten o los encarcelen etc. Sin embargo esto no es una actitud humana ante la culpabilidad. Existirían otras formas más adecuadas como por ejemplo: cambio de comportamiento, viviendo mejor que antes de manera más constructiva, expiando de esta forma los sentimientos de culpabilidad y la misma culpabilidad objetiva.

Resulta también importante analizar la forma como se presenta el sentimiento de culpabilidad en los niños. En México, la mayoría de nuestra gente profesa la religión cristiana. Según esta religión; todos sus adeptos que han cumplido las siete años de edad se presupone que han llegado al " uso de razón " y por lo tanto ya son sujetos de obligaciones morales y religiosas.

Esto ha sido la enseñanza tradicional. Y aunque en teoría se dice que esto ya no es así, sin embargo en la práctica es algo que todavía se sigue usando.

Pero históricamente, ¿ de dónde salió la expresión " uso de razón " ? Salió del emperador Justiniano, en el año 529 de nuestra era. En esos años se llegó a la conclusión; que el uso de razón empieza a los siete años de edad.

La Religión Cristiana incorporó esa legislación; promulgada por Justiniano, dentro de sus cánones y más tarde se introdujo al Derecho Romano.

En realidad en aquella época la Psicología del Desarrollo no existía. Piaget - psicólogo suizo- echó por tierra, con experimentaciones todos estos conceptos medievales. Piaget es el psicólogo del desarrollo más famoso del mundo, en varios libros ha analizado la capacidad de elaborar conceptos abstractos en los niños por medio de experimentos y tiene localizadas perfectamente las etapas de desarrollo; cómo el niño empieza con un pensar concreto y poco a poco va elaborando la capacidad de abstraer, y cómo los ambientes rurales y los ambientes de ciudad son otro de los factores en que la persona aprende a abstraer más o menos rápidamente.

Piaget encuentra que solamente a los catorce años de edad es cuando el adolescente es capaz de percibir las relaciones abstractas que son necesarias para manejar la moral a nivel personal.

De tal manera que los sentimientos de culpabilidad y de Angustia que experimenta el chico antes de los catorce años, por haber transgredido alguna norma moral, en realidad está respondiendo a esquemas que no corresponden a su propia experiencia personal, o que no pertenecen en verdad a una auténtica transgresión moral sino que esos sentimientos han sido despertados artificialmente, antes de que pueda lograr esa experiencia, por la actitud de los padres o de otras personas significativas en la vida del muchacho.

Sin embargo, el problema desde el punto de vista de la Psicología es comprobar que hay una gran diferencia entre siete y catorce años.

Se han hecho experimentos culturales que demuestran que esa capacidad de razonar abstractamente varía, según el medio socio-económico: de manera que mientras en la ciudad esto puede ser cierto, en el campo se mantiene el pensar concreto por más tiempo.

La institución de Piaget consiste en haber hallado las etapas de desarrollo: el pensar de un niño de cierta edad, permanece dentro de una percepción fantástica, de una percepción completamente fuera de la realidad, de manera que el niño al principio no se da cuenta de qué es lo que significa la realidad y la imaginación. Después hay otras etapas de pensar concreto, después otras de pensar más abstracto; luego otra en que se perciben las relaciones con los demás.

Sin embargo, es un proceso de desarrollo, en el cual estas etapas son siempre las mismas en cualquier cultura. Lo que varía es qué tanto permanece la persona dentro de esta etapa, o que tanto tarda en salir de ella, puesto que esto dependerá de su medio socio-económico.

Por eso desde el punto de vista moral, lo que nos interesa es conocer el descubrimiento de Piaget; a los catorce años, más o menos es cuando la persona está capacitada intelectualmente para percibir las relaciones abstractas necesarias para entender la ley, para manejar las obligaciones morales a un nivel más flexible, más personal.

Las teorías de Piaget se pueden ver en sus libros o en cualquier libro de Psicología del Desarrollo. La obra de Piaget es muy grande porque no toma sólo en cuenta los aspectos morales, sino los aspectos del desarrollo intelectual general. En psicología es necesario referirse a ciertos descubrimientos de Piaget cuando hablamos en relación con la conciencia.

Piaget nos habla de lo que él llama pensamiento formal o conceptual y lo distingue del pensamiento concreto. El pensamiento conceptual para Piaget consiste en la habilidad para formar hipótesis, para formar definiciones hipotéticas, manejando conceptos, en contraposición de un manejo concreto de palabras que se refieren a la realidad. Empieza a aparecer a esta edad.

Según él, antes de los 11 ó 12 años, este tipo de pensar no existe. Y él lo contrapone a otro pensar que existe antes de esa edad y que es un pensar infantil. El lo caracteriza como egocéntrico, concreto, no es lógico y no se relaciona con otros conceptos.

Para hablarnos de un concreto, nos dice que la relación que hay detrás de la palabra " hermano " no se entiende antes de los 9 ó 10 años.

El test de Weschler que es el más usado en psicología clínica, como una medida adecuada de la inteligencia, da un estimado real de la capacidad mental; al midiendo la capacidad intelectual del sujeto, en algunas áreas; de acuerdo con las palabras que conoce. Y entonces presenta una lista de palabras, empezando por palabras concretas, por ejemplo, bicicleta, reloj, etc. Y se pide a la persona que explique cada una de ellas. Antes palabras abstractas el individuo se va a detener de acuerdo con su edad.

En Psicología Moderna, no se habla mucho del cultivo de la voluntad o de la libertad sino en la capacidad de conceptualizar ( concientizar ). Y esto es lo que implica la responsabilidad, mayor o menor según la capacidad.

En la Edad Media se hablaría de técnicas de desarrollo de la voluntad. Modernamente se habla de técnicas para lograr un control consciente más adecuado: un ampliar el campo de conciencia, es decir, hacer al sujeto consciente, que se dé cuenta de más cosas; ya sea más valores humanos, concepciones filosóficas modernas, darse cuenta y conocer mejor sus sentimientos, darse cuenta de la belleza del mundo, de lo que es el arte, la música etc; entonces es una ampliación de la capacidad de tener conciencia del sujeto.

Si el sujeto tiene un campo de conciencia más pleno, indudablemente es que actuará mejor. Respecto a la conciencia hay otros autores, como Gesell que se fijan en el desarrollo moral de la conciencia. Según ellos, el niño de 10 años apenas está distinguiendo entre el bien y el mal. En la adolescencia es cuando empieza a percibirse las relaciones sociales y se empieza a poner la moral en un contexto de personas.

Para Piaget existen las siguientes distinciones en el juicio moral:

#### 1) RESPONSABILIDAD OBJETIVA:

Para los niños pequeños la bondad o maldad depende del acto que se realiza. Los adolescentes juzgan sus actos de acuerdo con la intención.

## 2) FLEXIBILIDAD DE LAS REGLAS :

Los niños pequeños creen que todas las personas tienen los mismos juicios sobre bien y mal. Ya más grandes se dan cuenta que puede haber diferentes puntos de vista y no todos los juicios concuerdan.

## 3) EL MAL INFINIDO COMO CASTIGO:

Para los chicos el mal lo definen de acuerdo con el castigo que se les da. Los de más edad se fijan más bien en lo que la persona hizo en la violación a las reglas o estatutos.

## 4) CONCEPTO DE RECIPROCIDAD:

Los pequeños no tienen este concepto. Los grandes sí, es decir, los niños no son capaces de ponerse en el lugar de la otra persona. Por tanto, carecen de esa capacidad de ser blandos o comprensivos en sus juicios respecto a hechos.

## 5) EXPIACION Y RESTITUCION:

Los niños creen que después de una transgresión hay que dar un castigo y un castigo bastante severo. En cambio, a medida que los niños crecen, ya para la adolescencia, prefieren un castigo más leve y conducente a la rehabilitación.

## 6) JUSTICIA INMANENTE:

Los niños pequeños tienden a ver cualquier desgracia que ocurre en proximidad temporal, es decir, poco después de una falta tienden a verlo como castigo.

Los adolescentes tienden a ver las tragedias que ocurren después de una transgresión, como algo causado por circunstancias fortuitas y sin relación con la transgresión misma.

De los 7 a los 12 años domina el pensar concreto, subsistiendo con el pensar abstracto y sólo es a partir de los 14 años cuando el pensar conceptual se estabiliza y predomina sobre el pensar concreto.

Hay otro autor: Kohlberg que desarrolla más en concreto las teorías de Piaget concretizándose al juicio moral, al desarrollo de este juicio, y distingue etapas más organizadas. El de las siguientes características:

### 1) NIVEL PRE-MORAL:

- Se caracteriza por una orientación de castigo y obediencia.
- Instrumentalizar a la gente con fines hedónicos.

## 2) MORAL DE CONFORMIDAD A ROLES CONVENCIONALES:

- Moralidad de niño bueno. Se actúa por lograr el cariño o afecto de los demás, por buenas relaciones ( Por qué se obra de un modo u otro ? Porque eso le gusta al papá o a la mamá. )
- La autoridad mantiene la moralidad. El niño no se siente responsable de algo interno.

## 3) MORALIDAD PROPIA ( del propio Yo ) EN ACEPTAR PRINCIPIOS MORALES:

- Moral de la ley, aceptada en contexto social.
- Moralidad de principios y de conciencia.

El nivel pre-moral disminuye con la edad y es un proceso simultáneo con el --segundo. El segundo nivel va apareciendo a los 7 u 8 años y se desarrolla hasta los 13. Y el tercero va, más o menos de los 13 a los 16 años, según las circunstancias.

Existirían otras consideraciones que podrían ayudarnos a comprender en el ser humano sus sentimientos de culpa y disipar aquella angustia que fuera trocán --dose neurótica, perjudicial para el desarrollo adecuado de una persona.

Freud por ejemplo, tiene unas aseveraciones muy importantes: Una de ellas es que la mayoría de los actos que ejecuta el hombre escapan a su conciencia.

De manera que si comparamos el proceder humano con un iceberg, lo que se ve --es muy poco y lo que está en el fondo es muchísimo.

Si consideramos aquello de lo que el hombre es consciente, es bastante poco --en comparación de lo que es inconsciente. Aquellos actos en los cuales gozamos de cierta claridad de conciencia como para decidir, para ser libres a un grado décente, en la mayoría de la gente no son la mayor parte de los actos que ejecuta. La mayoría de ellos están movidos, o por un automatismo, o por presiones económicas fuertes, en condiciones de vida que llamamos infrahumanas y la mayoría de las actividades están motivadas por hambre, sed, instinto de conservación, por cierto tipo de mecanismos que están muy lejos del nivel consciente.

Son puras presiones inmediatas. Y entonces lo libre sería bastante poco. Por eso es ya un avance tener tres categorías y juzgar que, en relación con la moral, hay muchísimos actos en los cuales el hombre queda con una sensación de

perplejidad, con una sensación de decir: ¿ Qué tan libre fui ? no sé. Hubo presiones. Por una parte es serio, delicado, grave. Pero por otra está de por medio lo anterior. Surge una pregunta: ¿ Hasta qué punto se puede decir que se es libre de actuar ?

No se puede dar una respuesta concreta. Sin embargo hay esquemas apropiados para entender más o menos lo que es la LIBERTAD.

Desde el punto de vista de la psicología uno de ellos es el de Freud.

a) El instinto, las presiones sociales... juegan un papel fuerte en el inconsciente, en lo que uno hace.

b) El Yo en concreto, es débil; por eso, lo que nosotros llamaríamos libertad sería muy poca, aunque él no utiliza estos términos, utiliza más bien términos de control, capacidad del Yo para hacer un compromiso entre el instinto y las demandas de su conciencia. ( Pero él entiende la conciencia de otro modo, es decir lo que el sujeto asimila de normas sociales, etc)

El concepto de libertad es flexible, porque en realidad lo que tenemos son personas, a distintas edades, a distintos niveles socio-económicos, con distintos grados de conflictos emocionales, distinta cultura, etc.

Por tanto, hablar de libertad, es hablar de algo que es más amplio. Más aún si consideramos a la libertad como uno de esos conceptos cuya esencia escapa a la mente humana. Entonces lo que tendríamos serían teorías, esquemas; experiencias que nos ayudarían a comprender, desde puntos de vista parciales algo muy propio del hombre, cuya esencia escapa a la mente humana.

De aquí que Freud utiliza el esquema " consciente-inconsciente " o bien, Yo, Super-yo y Ello. Por tanto, desde el punto de vista de los esquemas freudianos, la libertad o el Yo, es bastante débil.

Otro esquema que puede ser útil es el de la EVOLUCION. Ciertamente tenemos un hecho y es que se han descubiertos fósiles de animales cuyos cerebros van siendo cada vez más complejas, siguiendo nada más a los antropoides. Por tanto, tenemos cada vez mayor independencia de la materia, en el sentido de que el hombre primitivo reducía en gran parte su actividad a buscar comida o defenderse de peligros. ¿ Qué tanto tiempo tenía para pensar ? Ni tiempo ni desarrollo cerebral. Desde el punto de vista de la evolución, la libertad está ligada a la conciencia, es decir a la capacidad de percibir que uno percibe, de sentir que uno siente, de pensar que uno piensa. Este tipo de características admiten grados. Desde el punto de vista de la evolución se dice que la curva de la evolución, se repite en cada persona.



El niño está a nivel de un antropoide en los primeros años de vida. Tanto que si se educa a un chango. Por ejemplo; a un orangután con un niño, van parejos en el desarrollo, hasta que llega la edad de aprender a hablar y entonces el chango se queda atrás.

El niño va aumentando su vocabulario, y unido al vocabulario, va la capacidad de conceptualizar. Por eso la libertad es un concepto que está unido o ligado a la edad del sujeto, a su cultura.

El hombre en realidad tiene conciencia. Y la conciencia depende de la complejidad cerebral. Esto es porque hay muchos tipos de retraso mental, en los cuales el cerebro no se desarrolla. Por ejemplo; la microcefalia.

Son sujetos que no son responsables, permanecen a un nivel de funcionamiento que puede corresponder a los dos o tres años. Hablar de libertad en relación con esas personas es un absurdo.

La complejidad del cerebro está ligada con esas funciones que llamamos típicamente humanas; pensar que uno piensa, sentir que uno siente, ser consciente de que se es consciente etc. en una palabra, la REFLEXION.

Si uno reflexiona, si tiene presente sus recuerdos, puede desarrollar una un concepto del propio Yo, una imagen de lo que uno es. Puede uno imaginarse el futuro, hacer planes. Hay en el hombre, además de este centro de conciencia estricta, otros centros de conciencia. Quiere decir que la evolución no crea un mecanismo perfectamente integrado, en el sentido de que la conciencia no es perfectamente lúcida. Más aún, en el hombre hay muchos mecanismos de distintos niveles, que corresponden al modo como funcionan otros animales que no tienen conciencia.

El hombre conoce con la piel, en el sentido que registra ciertas cosas con la piel; también con el cuello se registran muchas sensaciones; en el corazón como áreas generales de sensaciones o de conciencia más o menos confusa.

En la región genital, en el estómago, en la región anal, en las manos, en los músculos....etc. Se piensa de la conciencia humana como una serie de canales de televisión subordinados unos con otros, pero la única imagen que podemos afocar perfectamente es nuestra actividad consciente con el cerebro. Como si todas las demás áreas fueran " intentos a cerebros " o a llegar a una conciencia también pero que se quedaron trunca. Por tanto, sólo se registra y se afoca, en nuestra conciencia, cuando estamos a nivel conceptual, perceptual, es decir percibiendo que percibimos.

Por eso en el hombre, lo que experimentamos es una serie de señales confusas de otras secciones de conciencia incompleta.

Rara es la persona que logra integrar, o ser totalmente consciente de todos los mensajes que recibe de las distintas áreas de su persona.

La libertad es un esquema mental, que agrupa muchas funciones, pero que es difícil de circunscribir; no es una esencia, sino que puede tener mayor o menor significado. Es un término análogo.

Muchas personas tendrán estos sistemas disociados, en el sentido de que no logran controlar los mensajes que reciben. Por ejemplo: de los órganos sexuales a no ser como algo muy lejano, como algo muy oscura, lleno de angustia.

¿Cuál es su libertad ante estos sentimientos? No se sabe, puesto que la libertad está ligada a " darse cuenta ", a la conciencia.

La persona más libre, sería la que tuviera los distintos mensajes, las distintas áreas de sensibilidad o de conciencia más o menos integradas al propio Yo.

Hay muchos factores que varían en una misma persona o en distintas personas. Por tanto la libertad está ligada no sólo a la intensidad o sensibilidad de cada una de las distintas partes del organismo, sino también al modo como el sujeto haya aprendido a decifrar estos mensajes.

### V.3) LA CULPABILIDAD EXISTENCIAL:

En algunos puntos se podría confundir con la Culpabilidad Real y con la Culpabilidad Neurótica. Sin embargo lo que se entiende por Culpabilidad Existencial serían las fallas que tiene uno con respecto a sus ideas, o sus potencialidades o a las expectativas de los demás.

Sería la culpabilidad que proviene del hecho de que seamos humanos y que las personas de nuestro alrededor nos están exigiendo que nos portemos de cierto modo y por tanto al vivir ante la mirada de los demás experimentaremos sentimientos de culpabilidad, porque nos harán ver que no nos portamos de acuerdo con lo que esperan ellos de nosotros.

Habría por tanto, el elemento de la presión social, de la conformidad al grupo, de las demandas del grupo y de la sociedad y los sentimientos de culpa vendrían de que no vivimos de acuerdo con lo que otras, o el grupo espera de nosotros mismos.

En este sentido, la Culpa Existencial, a veces, no se distinguiría fácilmente de la vergüenza. Es cierto que hay culturas que insisten en la vergüenza y otras en la culpabilidad. Los japoneses, por ejemplo, tienen frases equivalentes a "perder rostro" en el sentido de tener que bajar la mirada o tener la impresión que uno ha perdido la "fachada positiva" o algo de la estima de los demás.

Por otra parte, el hecho de tener un ideal, o metas y sintamos culpabilidad existencial por el hecho de que no vivimos de acuerdo con las metas que nos proponemos, nos llevaría a agudizar o desarrollar aún más nuestras potencialidades de modo positivo.

Esto por lo menos en teoría. Claro está que si las metas fueran demasiado altas o demasiado poco realistas, o las demandas del grupo o de la sociedad fueran demasiado elevadas, entonces experimentaríamos la formación de síntomas y culpabilidad de tipo neurótico.

La Culpabilidad Existencial sería parecida a la Angustia Existencial de que nos habla Kierkegaard y algunos otros, en el sentido de que el hecho de vivir ya tiene cierta angustia porque supone que nos vamos a fijar en nuestro potencial y en nuestras fallas. Y la angustia existencial será sencillamente ver que ante cada circunstancia tenemos distintas opciones.

Y la Angustia también es ver que las opciones tienen consecuencias. Por tanto al enfrentarnos con la posibilidad de estar fallando continuamente, en el sentido de que siempre podemos escoger lo mejor, nos angustiamos al ver las consecuencias de nuestras elecciones que serán más o menos apropiadas.

- BIBLIOGRAFIA ESTRECHAMENTE RELACIONADA CON EL TEMA EXPUESTO:

- 1) La Conciencia Moral. Rolden Alejandra.  
Edit: Razón y Fe. Madrid. 1966.
- 2) Angustia y Pecado. Bitter Wilhelm.  
Edit: Sígueme. Salamanca. 1969.
- 3) El Criterio Moral en el Niño. Piaget Jean  
Edit: Fontanella. 1971.
- 4) La Teoría Existencialista de la Personalidad. C.S.Hall y G.Lindzey.  
Edit: Paidós. Buenos Aires. 1974.
- 5) Psicología Social. Brown Roger.  
Edit: Siglo XXI. México. 1972.  
Págs: 209 - 260. 410 - 421.

## CONCLUSIONES FINALES:

En esta sección vamos a presentar en concreto los propósitos sobre los cuales se desarrolló este trabajo de Tesis.

Uno de los objetivos principales desarrollados en esta Tesis fue el de exponer la forma como algunos autores explican el ORIGEN de la ANGUSTIA dentro del contexto de sus propias teorías.

Presentaré a continuación de manera esquemática sus conceptos medulares:

### I.- TEORICOS PSICOANALISTAS:

#### - FREUD:

-En su primera formulación este autor pensaba que la excitación sexual que no se descargaba se acumulaba y entonces producía esa sensación de Angustia.

-En su segunda formulación los impulsos inaceptables provenientes del ID al enfrentarse con el SUPER-EGO, es decir con las prohibiciones del exterior, con lo que es socialmente inaceptable se reprimen porque causan Angustia en el Yo.

#### - JUNG:

-Este autor encuentra el origen de la Angustia en la amenaza a la estructura de la personalidad, en la lucha que sostiene el Yo por autoafirmarse. Esta amenaza se refiere a la inundación que la parte inconsciente va efectuando sobre la parte consciente.

Cuanto más separadas estén unas de otras las zonas de la personalidad mayor será la Angustia o la disposición angustiosa.

-La Angustia es también una señal de alarma para el Yo del sujeto consciente frente a las influencias del inconsciente.

En general: Los teóricos psicoanalistas fijan su atención sobre los dinamis-  
mos inconscientes, en las experiencias traumáticas tempranas, en los conflictos y frustraciones y en los mecanismos de defensa.

## 11.-) TEORICOS NEOPSICOANALISTAS O SOCIOCULTURALISTAS:

### - FROMM:

-Para este autor, la génesis de la Angustia radica en el sentimiento de SOLEDAD y SEPARATIDAD en que vive el hombre respecto a la naturaleza y a los demás hombres. Indica que este tipo de sentimiento es por cierto la fuente de toda Angustia.

-Comenta también que los problemas éticos, determinadas necesidades que al individuo le crea su cultura, así como las privaciones y frustraciones a la que lo obliga son factores desencadenantes de Angustia.

### - HORNEY:

-Esta autora no es muy clara respecto al Origen de la Angustia. A veces sostiene que " toda angustia tiene en sí un factor subjetivo "; otras, que " la angustia puede surgir de un impulso hostil relacionado con una situación real y actual " y, otras " de cualquier impulso cuya realización, implique la violación de intereses vitales"... etc.

-Sin embargo podemos decir que de acuerdo con su definición de Angustia Básica, o sea el temor surgido en las primeras relaciones, al enfrentarse la persona a un mundo potencialmente hostil que conduce a defensas neuróticas, la génesis y desarrollo de la misma debe buscarse en toda situación conflictiva.

### - SULLIVAN:

-En términos generales, podemos decir que para este autor, el origen de la Angustia resulta de una tensión en las relaciones interpersonales, las cuales en forma real o imaginaria amenazan la propia seguridad.

-Considera que el niño experimenta inicialmente Angustia cuando a través de la empatía percibe la desaprobación de su madre.

Ser aceptado por su madre, es vital para el niño; de manera que cualquier indicio de que su relación con ella está amenazada le produce Angustia.

En general: Los teóricos socioculturalistas fijan más su atención en los determinantes culturales sobre la conducta. Brindan más atención a las circunstancias actuales del paciente, en especial a las personas cercanas a él, denotan menos preocupación por traumas infantiles y menos énfasis en las necesidades y aberraciones sexuales. Tienen más interés por otras necesidades y sentimientos tales como el amor, la hostilidad y la ambivalencia. Y una mayor concentración en las funciones racionales del Yo al resolver problemas vitales.

### III.-) TEORICOS CONDUCTISTAS:

- DOLLARD y MILLER

- JOSEPH. WOLFE

Para estos autores la Angustia se debe a CONDICIONAMIENTO. Básicamente sería asociar un estímulo de miedo con un estímulo neutro.

Por ejemplo: Tenemos una rata blanca, si se la acercamos a un niño, - la rata blanca es un estímulo neutral- al principio la respuesta ordinaria del chico - sería tocarla. Sin embargo si ponemos al mismo tiempo un estímulo que provoque miedo, al acercar la rata al niño se golpea con un martillo un fierro, el ruido es fuerte y provoca miedo, el niño llora.

Después hasta que se le acerque la rata - estímulo neutral - para provocar miedo. El estímulo neutro se ha convertido en un estímulo condicionado de miedo.

Para estos autores la Angustia es sinónimo de MIEDO CONDICIONADO.

En general; los teóricos conductistas se concentran en el estudio observable, objetivo del comportamiento del hombre y en particular del proceso del Condicionamiento. Su preocupación primordial radica en descubrir cómo fue — adquirido el comportamiento y cómo puede modificarse.

Sus métodos de modificación de conducta son muy prácticos y en muchas ocasiones dan resultados muy rápidos. En varios tipos de problemas que, antiguamente con terapia tradicional duraban muchos años y no se obtenían resultados satisfactorios, con técnicas de condicionamiento y aprendizaje se ha logrado una recuperación pronta de trastornos emocionales como son fobias, obsesiones, ansiedades, etc.

Se esfuerzan también, por comprender la conducta observada en pequeñas — muestras altamente controlables y se oponen con fuerza a los intentos prematuros de explicar los procesos superiores hasta contar con métodos adecuados para el estudio de dichos procesos.

#### IV.-) TEORICOS EXISTENCIALISTAS:

##### - KIERKEGAARD:

Este autor nos habla de una ANGUSTIA OBJETIVA y de una — ANGUSTIA SUBJETIVA. En el caso de la primera, el autor la relaciona con el — problema teológico del pecado original, es decir el pecado que recae sobre — todos los hombres desde la primera caída de Adán.

Inspirado en la noción luterana de pecado original, Kierkegaard piensa que el hombre está angustiado porque es pecador por naturaleza. La Angustia y el pecado serían, por tanto, dos nociones correlativas.

El pecado ejerce atractivo sobre el hombre por los gozos que promete, por la aparente exaltación de la libertad individual que proporciona. Pero, al — mismo tiempo, causa horror por todas las consecuencias desastrosas que trae — consigo, por el desorden que engendra, por la oposición y enemistad que de él resulta entre el hombre y Dios. El hombre al sentirse impulsado en direcciones opuestas por el atractivo y el horror del pecado, experimenta la Angustia.

En la ANGUSTIA SUBJETIVA se refiere al "vértigo de la libertad" es de — cén, para Kierkegaard, el hombre en su vivir se encuentra ante una gran variedad de posibilidades sobre las cuales tiene que elegir, al elegir se está — arriesgando y al hacerlo tiende a angustiarse.



## - HEIDEGGER:

Su concepto de ser en el mundo abarca la polaridad inseparable de hombre y mundo en la situación de aquí y ahora en la cual el Dasein aspira a la autenticidad. Estar aquí implica un interés por ser.

La Angustia proviene del miedo a no ser o específicamente, del miedo a la muerte. El hombre sabe que está destinado a morir pero se inclina a olvidarlo.

Heidegger ve la autenticidad del Dasein en la resolución a aceptar el propio destino, a aceptar la muerte como una posibilidad constantemente presente.

## - ROLLO MAY:

Para este autor la Angustia proviene de que el individuo ve que uno de sus valores que le parecen esenciales para la propia existencia es atacado.

## - RONALD LAING:

Este autor encuentra que el origen de la Angustia en la persona ontológicamente insegura dimana de tres situaciones diferentes:

- 1) ABSORCION: Temor de ser absorbido en las relaciones con los demás.
- 2) IMPLOSION: La persona encuentra que su identidad personal se ve amenazada por fuerzas del exterior que intentan anularla o aplastarla.
- 3) PETRIFICACION: Estrechamente ligada con la despersonalización. La persona se siente amenazada por la posibilidad de convertirse en un objeto inanimado, sin valor tanto para sí como para los demás.

## - FRANKL:

Para este autor, la Angustia proviene del vacío existencial que experimenta el ser humano, al no encontrarle sentido o significado a situaciones concretas de la vida o al vivir mismo.

En general: los teóricos existencialistas se centran en la comprensión del hombre en cuanto ser existente con un singular modo de-ser-en-el-mundo por medio de la descripción y análisis de sus situaciones cruciales y señalamiento de las potencialidades humanas, morales y espirituales de su ser.

## V.-) LA CULPA COMO FORMA ESPECIALIZADA DE LA ANGUSTIA:

Piaget y otros psicólogos del desarrollo humano nos indican que sólo alrededor de los 14 años de edad se es capaz de percibir las relaciones abstractas necesarias para manejar la moral a nivel personal.

En una interpretación práctica de este dato, encontraríamos que la Angustia que experimenta el chico respecto a su comportamiento moral en edades inferiores a los 14 años, se debe a esquemas que no corresponden a las experiencias propias del sujeto, a sentimientos de culpa que no corresponden a una verdadera transgresión moral, sino que han sido despertados artificialmente por personas significativas en la vida del chico, antes de que éste pueda lograr esta experiencia.

También hemos considerado algunas aseveraciones de Freud y algunas ideas referentes a la Teoría de la Evolución, para ilustrar cómo en muchas ocasiones la Angustia y los sentimientos de culpa de una persona, derivados de su propio comportamiento moral, son vividos de manera innecesariamente intensificada debido a que la persona no es consciente de las circunstancias que han influido en su comportamiento, y que de tomarlas en cuenta habría la posibilidad de disminuir esa vivencia angustiosa, tomándola en algo más sanamente manejable.

En el segundo objetivo de esta Tesis, hemos querido comentar que fenómenos complejos en la vida del hombre, se entienden mejor si se estudian a la luz de diferentes opiniones; y que la aportación terapéutica que nosotros brindemos será mucho más acertada si tenemos en cuenta distintos puntos de vista.

Esta afirmación queda mejor explicada a partir de las siguientes ideas:

Análogamente, la concepción clásica que se tenía del hombre y del universo giraba en torno de aspectos estáticos, inmutables, eternos e inalterables, donde no existía movimiento ni dinamismo alguno.

En esta mentalidad clásica se hablaba en términos de sustancias, accidentes y esencias. El tiempo y la historia se tomaban como meros accidentes que no modificaban para nada la constitución misma de la realidad.

Las esencias aparecían como inmutables y sólo podían sufrir cambios accidentales en el transcurso del tiempo. Conceptos tales como dinamismo, cambio, evolución, crecimiento recibían poca consideración.

Modernamente, esta mentalidad ha cambiado y lo estático e inmutable ha quedado en segundo plano, dando paso a una forma de pensamiento donde se enfatiza el cambio, la evolución, el crecimiento.

Así, el tiempo y la historia, dejan de ser meros accidentes que no modifican en nada la realidad esencial, para revestirse de dinamismo.

Por otra parte, existe un hecho evidente y es que nos encontramos con diferentes formas de mentalidad histórica, muchas de ellas muy discutibles por tornarse encapsuladas y unidimensionales.

En este aspecto, Joseph Royce, nos ofrece comentarios muy esclarecedores respecto a este tipo de situaciones. Según este autor, nuestra cultura formada por gente encapsulada, es decir, gente que no es capaz de ver la realidad sino desde un punto de vista limitado. De ahí que el encapsulamiento consista en afirmar que se posee toda la verdad, cuando en realidad lo que se posee es sólo parte de ella. Royce opina que esta actitud está basada principalmente por la educación especializada y limitada propia de nuestro tiempo.

Más aún, no solamente se perciben las situaciones desde el punto de vista de la propia especialidad física, filosofía, arte, psicología, etc., sino que también, aún dentro de la propia especialidad se interpreta la realidad de acuerdo a la escuela o corriente que se profesa. Esto no quiere decir que sea falsa, sino que sólo se poseen aspectos parciales de la realidad.

Para Royce, lo que tenemos entre la realidad y la mente humana es el fenómeno. Cuando se obscurece este hecho se emiten juicios dogmáticos.

Por consiguiente, al utilizar estas ideas en nuestro trabajo de Tesis, queremos proponer que cada una de las opiniones de los autores citados es solamente un punto de vista parcial que nos habla acerca del origen de una experiencia muy compleja como es el caso de la Angustia, y que en ningún momento debemos inclinarnos a considerar alguno o algunos de estos puntos de vista como la verdad indiscutible, como la verdad absoluta y prescindir de los demás ignorándolos o destruyéndolos, puesto que esto nos conduciría a conclusiones encapsulantes y unidimensionales.

Cada uno de los criterios de nuestros teóricos tiene su fuerza; y lejos de contradecirse entre sí se complementan mutuamente ya que cada punto de vista trae consigo un enriquecimiento intelectual que amplía más nuestros conocimientos. Estudiar al hombre y su problemática desde diferentes ángulos es una ganancia puesto que se logra una mayor comprensión y una mejor integración de su mundo y de su experiencia.

El psicólogo clínico, en mi opinión, debe ser un profesionalista abierto a un amplio tipo de información psicológica. Y en su labor como psicoterapeuta, una persona capaz de ampliar horizontes en la gente.

Tener una visión amplia por lo menos a nivel de las más importantes escuelas psicológicas, le enseñará que cada paciente es único y no se verá tentado tan fácilmente a encasillarlo dentro de un sólo esquema o corriente psicológica sino que podrá utilizar lo que cada una de ellas puede ofrecerle para una mejor promoción humana.

BIBLIOGRAFIA GENERAL:

- Ardila Ruben, Psicología del Aprendizaje. Siglo XXI. México. 1973
- Bischof J. Ledford, Interpretación de las Teorías de la Personalidad. Trillas. México. 1973.
- Boss Medard, Psicoanálisis y Analítica Existencial. Científica Médica. Barcelona. 1959
- Bitter Wilhem, Angustia y Pecado. Sigume. Salamanca. 1969
- Brown Roger, Psicología Social. Siglo XXI. México. 1971
- Campos F. Luis, Diccionario de Psicología del Aprendizaje. Ciencia de la Conducta. México. 1974
- Cardá Enrique, Una Psicología de Hoy. Herder. Barcelona. 1971
- Guell José y Reidl Lucy, Teorías de la Personalidad. Trillas. México. 1975
- De la Fuente Muñoz Ramón. Psicología Médica. F.C.E. México. 1975
- Delgado Bernard, Qué es el Existencialismo. Carlos Lohé. Buenos Aires. 1967
- Dollard John y Neal. E. Miller, Personality and Psychotherapy. Mc. Graw Hill. New York. 1950
- Frankl. V, Psicoanálisis y Existencialismo. F.C.E. Breviario 27. México. 1963
- Festers C.B y Pernots. M.C, Principios de la Conducta. Trillas. México. 1974
- Freud Sigmund: Introducción al Psicoanálisis. Obras Completas. Tomo V. Inhibición, Síntoma y Angustia. Obras Completas. Tomo XI. Nuevas aportaciones al Psicoanálisis. Obras Completas. Tomo XVII. Edit: Istacihuatl. México. s/r.
- Fromm Erich: Miedo a la Libertad. Paidós. Buenos Aires. 1971  
Arte de Amar. Paidós. Buenos Aires. 1970

- Geiwitz James, Teorías no freudianas de la Personalidad.  
Marova. Madrid. 1974
- Hall.C.S y G.Lindzey, Las Teorías de la Personalidad. Grandes tratados de  
Paidós. Buenos Aires. 1974
- Hegemberg Leonidas, Introducción a la Filosofía de la Ciencia.  
Herder. Barcelona. 1966
- Hilgard R.E y Bower G.H, Teorías del Aprendizaje. Trillas. México. 1975
- Hilgard R. Ernest, Introducción a la Psicología. Morata. Madrid. 1970
- Holland J.G y E.P. Skinner, Análisis Experimental de la Conducta.  
Trillas. México. 1971
- Horney Karen: La Personalidad neurótica de nuestro tiempo.  
Paidós. Buenos Aires. 1974  
El nuevo psicoanálisis. F.C.E. México. 1974
- Kanner Leo: Psiquiatría Infantil. Paidós. Buenos Aires. 1971
- Kierkegaard S., El Concepto de la Angustia. Espasa-Calpe. Madrid. 1972
- Laing R, El Yo dividido. F.C.E. México. 1974
- Mandolini C. Ricardo: De Freud a Fromm. Historia General del Psicoanálisis  
Edit: GIORDIA. Buenos Aires. 1969
- May Rollo, La Angustia normal y patológica. Paidós. Buenos Aires. 1968
- Mille Theodore, Psicopatología y Personalidad. Interamericana. México. 1974
- Mora U, Las Teorías Neopsicoanalíticas y Psicodinámicas de la Personalidad  
Paidós. Buenos Aires. 1975
- Nigel W: Teoría y Práctica de la Psicoterapia. Troquel. Buenos Aires. 1967
- Papenek H: Las Teorías Neopsicoanalíticas de la Personalidad.  
Paidós. Buenos Aires. 1975
- Piaget Jean: El Criterio Moral en el Niño. Fontanella. Barcelona. 1971

- Reynolds G.S: Compendio de Condicionamiento Operante. Ciencia de la Conducta. México. 1973
- Roldan Alejandro: La Conciencia Moral. Razón y Fe. Madrid. 1966.
- Rogers Carl: Psicoterapia Centrada en el Cliente. Paidós. Buenos Aires. 1969  
El proceso de convertirse en persona. Paidós. Buenos Aires. 1972  
Grupos de encuentro. Anorrortu. Buenos Aires. 1973
- Boyce Joseph: The Encapsulated Man. D.Van Nostrand Company.  
Princeton. N.J. 1964
- Sullivan S.Harry: La Teoría Interpersonal de la Psiquiatría.  
Psiquis. Buenos Aires. 1974
- Thompson Clara: El Psicodálisis. F.C.E. Breviario 47. México. 1966
- Winski Norman: Entendiendo a Jung. Diana. México. 1973
- Wolman Benjamin: Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología  
Martínez Roca. Barcelona. 1970.
- Yates J. Aubrey: Terapia del Comportamiento. Trillas. México. 1973