

pedro
finkler
comprenderse
a sí mismo
y entender
a los demás

PEDRO FINKLER

**COMPRENDERSE
A SI MISMO
Y ENTENDER
A LOS DEMAS**

3.^a edición

EDICIONES PAULINAS

Se desahogan y piensan: "¡Ah, si pudiese al menos comprender lo que me pasa!..."

Este libro ha sido escrito especialmente para ayudar a los que luchan con la dificultad de lograr un deseado equilibrio interior y una adaptación a la realidad exterior. No pretende objetivos didácticos propiamente dichos, pero sí espera proporcionar importantes aclaraciones y orientación segura a padres y educadores en general. Ofrece también ayuda útil a los estudiantes de psicología*.

* ADVERTENCIA.—Para no defraudar en sus expectativas a los lectores más exigentes y para prevenir interpretaciones falsas o juicios apresurados respecto al valor cultural de este libro, creo conveniente anteponer las siguientes explicaciones:

1. No pretendo dar aquí lecciones de psicología freudiana, transaccional o de cualquier otro género.
2. Esta obra no es fruto de experimentación; por ello no me propongo probar o discutir didácticamente ninguna teoría psicológica, ni intento hacer divulgación científica propiamente dicha.
3. Mi único objetivo al escribir *Comprenderse a sí mismo* y entender a los demás ha sido el de expresar mi opinión personal, basada en la experiencia profesional de muchos años de tratamiento psicológico a miles de pacientes con desajuste emocional.
4. Una opinión es siempre algo abierto y discutible. Por tanto, no quiero polemizar con nadie respecto a los puntos de vista expresados. Agradezco desde ahora el juicio favorable que se me pueda otorgar, así como respeto la eventual discordancia científica o práctica de mis lectores sobre los conceptos aquí emitidos.
5. He resuelto publicar este mi modo personal de ver y de sentir los problemas del desajuste emocional, solamente como una tentativa de tender la mano y ayudar a quienes buscan alivio para un sufrimiento difícil de soportar en la soledad de cada uno.
6. De antemano agradezco las sugerencias que pudieran contribuir a mejorar el libro en ulteriores ediciones.

© Ediciones Paulinas 1982 (Protasio Gómez, 13-15. Madrid-27)
© Edições Loyola. São Paulo 1981

Título original: *Compreender-se e entender os outros*
Traducción realizada por un equipo de HH. Maristas
Revisión literaria: Teófilo Pérez

Fotocomposición: Marasán, S. A. Juan del Risco, 9. Madrid-29
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. Humanes (Madrid)

ISBN: 84-285-0869-0
Depósito legal: M. 9.275-1984
Impreso en España. Printed in Spain

Nadie es perfectamente dueño de sí mismo. Quién más, quién menos, todos sienten la necesidad de alguna ayuda. Nadie es autosuficiente.

Un simple consejo de amigo pocas veces significa una ayuda realmente útil; al revés, no es raro que cree un nuevo problema al aconsejado.

Por eso este libro no pretende dar consejos. Quiere sólo mostrar caminos y ofrecer posibles soluciones. Su objetivo inmediato es el de proporcionar al lector elementos básicos de la constitución y del funcionamiento de la mente humana. Este conocimiento es necesario para la comprensión de sí mismo: de los pensamientos con sus imaginaciones y fantasías, de las reacciones emocionales, de los sentimientos, de las actitudes, de los comportamientos...

Hay un hecho definitivamente establecido por las ciencias psicológicas: la solución de los conflictos íntimos e interpersonales está en la comprensión del origen, de la estructura y del funcionamiento de los dinamismos subjetivos implicados. Es innegable que la simple comprensión del descubrimiento de la relación entre causa y efecto en las dificultades de equilibrio puede tranquilizar interiormente. En muchos casos opera una auténtica solución de problemas bastante serios.

Nuestros problemas personales siempre acaban por reflejarse negativamente en nuestra relación interpersonal. Llevan inevitablemente a un círculo vicioso neurótico. Para salir del mismo, sólo existe un medio: comprenderse y comprender a los otros.

Para quienes tienen una base científica de psicología profunda tal vez sea suficiente una simple y atenta lectura del libro. En cambio, aquellos a quienes les falta un suficiente conocimiento en esta materia, para que puedan sacar mayor provecho de las posibilidades ofrecidas, deberán leer, releer y profundizar los textos que más de cerca les toquen.

A las personas que sufren desajustes emocionales y problemas psíquicos de mayor gravedad, la lectura comprensiva de este libro tal vez no produzca todos los efectos esperados. En este caso, ciertamente llegarán a comprender la necesidad de recurrir a un psicólogo para una psicoterapia más profunda.

La moderna entrevista psicoterapéutica, hecha con competencia profesional, no sólo se recomienda a personas más

o menos neuróticas. Puede constituir un instrumento utilísimo de maduración y de perfeccionamiento de la personalidad y, por tanto, recomendable para cuantos aspiran a un mayor progreso en los caminos de la perfección humana.

La iniciación en el arte de comprender, para ayudarse a sí mismo y para entender mejor a los otros, consiste en saber servirse de los criterios de selección de los medios informativos, entre los cuales el presente libro quiere ser un modesto mensajero.

Factores neurotizantes del mundo de hoy

En los días actuales asistimos perplejos a una lenta pero segura destrucción de nuestro mundo. Ya destruyeron la floresta. Secarán los ríos. Envenenaron la tierra. Envenenados están el aire que respiramos, los alimentos que comemos, el agua que bebemos. En lugar de las plantas y de los jardines pusieron horribles bloques de cemento, donde aprisionan a los niños.

Espantaron los pájaros con su canto, las abejas con su zumbido. ¿Dónde está la gallina que cacareaba, la vaca que mugía, el becerro que berreaba, el caballo que trotaba displicente por el camino de tierra? ¿Dónde la carreta que se deslizaba lentamente al chirriar de sus ruedas?... Ahora vemos sólo automóviles estridentes y tocando la bocina; motos que ensordecen los oídos de la gente; tragaperras que rechinan y chillan irritantemente cosas horribles que llaman de música moderna...

Apagaron las estrellas y acabaron con la poesía de la noche: el silencio misterioso, la luna encantadora, el grillo cantor, el ladrido lejano del perro, el maullar del gato en lo alto del muro, el canto del gallo en la madrugada... Sustituyeron la sinfonía nocturna por la algazara infernal, por las escurribandas de los apostadores de carreras de coches o de caballos.

Echaron a perder lo bello que teníamos. Para poder vivir en este infierno y descansar de noche, muchos se drogan con venenos, más o menos blandos, pero venenos, en forma de pastillas. Otros maldicen a los anónimos agresores y aguantan con rabia a costa de un sistema nervioso al borde del colapso.

Todo ha cambiado. Quisieron mejorar. Pero todo empeoró. Empeoró tanto que el hombre ya no sabe dónde meterse para gozar un poco de sosiego, de paz espiritual, de verdadera alegría de vivir. Se quedó enfermo: nervioso, agresivo, deprimido, ansioso, angustiado...

La vida sobre nuestro planeta se complica. Cada día que pasa, nuevas violencias se hacen al hombre. La convivencia se vuelve más difícil. La tensión política entre los pueblos se extiende rápidamente a grupos sociales menores, inclusive a la familia. La crisis general del respeto a los otros, la extendida mentalidad de competencia económica y de poder atacan al hombre por todas partes. Muchos andan atontados y medio perdidos en esta lucha en la que las multitudes pelean por la supervivencia.

Se observan verdaderas batallas por un empleo, por un puesto en el autobús, por un taxi en un día de lluvia, por un cargo de mayor relevancia social, por un plato de comida, por un poco más de dinero. Es la guerra con otro nombre, pero con el mismo cortejo de tensiones, de miedos, de ansiedades y de destrucciones.

La inseguridad y la frustración se manifiestan en el ámbito personal. El hombre de hoy está, en general, neurótico y emocionalmente desajustado. Difícilmente se escapa uno. Muchos hablan abiertamente de problemas de nervios, de depresión, de úlceras... Los estragos de la guerra no han terminado. El mundo de hoy enloquece. Se parece a un inmenso hospital de campaña. Los heridos son millares, millones...

La Asociación Internacional de la Salud Mental se esfuerza por todos los medios a su alcance para prevenir y remediar esta peligrosa situación. La salud física de un pueblo siempre está íntimamente vinculada a la educación. Las dolencias endémicas tienden a desaparecer en la medida en que mejora la educación y se eleva el nivel económico de un pueblo. Con relación a la salud mental, las cosas suceden a la inversa. Cuanto mayor es su evolución social y económica, tanto más tiende a bajar el nivel de la salud emocional y psíquica. Todo lleva a creer que la sofisticación del ambiente y el modo refinado de vivir perjudican al hombre. La civilización industrial hace la vida más artificial. Convierte al hombre en objeto de violenta manipulación por parte de intereses antagónicos. Entre la roca y la ola, el caramujo lleva la peor parte.

Padres y madres de familia no saben qué pensar de las extrañas ideas de sus hijos, de la televisión, de la radio, de las películas policiacas y pornográficas, de las historietas gráficas, de las drogas... Para estos adolescentes, los "viejos" son todos unos chapados a la antigua. Para muchos, libertad significa permiso de subvertir el orden y el respeto. El crimen se convierte en valentía.

—¿Crimen? ¿Delincuencia? ¿Asaltos?...

—Pero ¡si es eso lo que me gusta!... ¡Si lo necesito!

—¿Obligación? ¿Deber?...

—Pero ¡si no me gusta! ¡Yo soy libre y nadie me puede obligar! Yo me defiendo. Los otros, ¡que se fastidien!

Porque ya no se entienden —pues hablan diferentes lenguajes—, los hombres se ofenden, se rechazan, se agreden, se matan. La inseguridad es general. Peligros en todas partes: en la calle los coches atropellan y los asaltantes atacan; en el comercio se procura engañar en el precio y en la medida; en los autobuses se roban las carteras; en casa el teléfono no funciona; en la cocina la bombona de gas pesa 4 kg. menos y se acaba antes de tiempo; ya ha pasado media noche y el mozalbete de trece años todavía no ha vuelto; la hija no se sabe por dónde anda; del colegio llegan sólo quejas; la paga mensual por el trabajo siempre trae retraso; la luz cuesta más; el agua que no se gastó tiene que pagarse igual...

La tensión aumenta. Se suceden las frustraciones. La insatisfacción llega a un punto insoportable. De repente, todo explota: revolución en África, en Asia o en América; una pequeña revolución doméstica: pelea de esposos; el jarrón que se rompió; el marido que se fue de pesca con sus amigos dejando a los suyos abandonados en casa; el adolescente airado agarra su mochila y se va; dudoso mochilero plantado a la vera de la carretera haciendo *auto-stop*; y los coches pasan... pasan..., pero ninguno se para; nadie sabe para dónde va el mochilero ni cuándo volverá. Allí un matrimonio se rompe. En Italia hay huelga de trenes, de correos. En España, la lucha terrorista. En América latina, la guerra contra la subversión y contra el comunismo. Los "dos grandes" inventando siempre nuevas armas secretas, supersecretas, más poderosas y más mortíferas... para meterse miedo el uno al otro. Para prevenir un ataque de total destrucción.

El mundo sigue girando totalmente envenenado por el odio y por la química. Los hombres ya no se aman. Perdieron la libertad. Amarrados e inmovilizados, sólo pueden odiar. Todos desconfían de todos. Por esto se arman para defenderse. Viven de batalla. Todos sufren, agredidos y agresores. En la guerra todos pierden: vencidos y vencedores. Desajustados... Neuróticos...

Psicoterapia

En sentido estricto, psicoterapia es la ciencia y arte que intenta ayudar a los que sufren problemas psíquicos. Estos pueden distribuirse en cuatro o cinco grupos:

a) *Psicosis*. Perturbación grave que generalmente alcanza también a la estructura fisiológica del sistema nervioso central. Ejemplos: esquizofrenia, paranoia, demencia senil, etc. La psicosis generalmente incapacita al individuo para una normal participación en la vida de grupos. El enfermo psicópata no tiene conciencia de su mal.

b) *Neurosis y desajuste emocional*. Perturbaciones que afectan sobre todo a los sentimientos y emociones. El sufrimiento neurótico es interior. No es directamente observable desde fuera de la persona. Generalmente sólo el enfermo sabe de su sufrimiento. Los demás sólo lo perciben cuando son informados por el propio enfermo. Ejemplos: sentimiento de inferioridad, timidez, inseguridad, falta de afecto, autismo, dificultades de naturaleza sexual, miedos diversos, etc. El enfermo neurótico es un insatisfecho. Tiene conciencia de su mal.

c) *Psiconeurosis*. Es una dolencia que se parece tanto a la psicosis como a la neurosis. No está, por lo mismo, suficientemente tipificada como para catalogarla en uno de los dos grupos anteriores. Ejemplos: obsesiones, escrúpulos, fobia, celotipia, histeria, depresión, impulsos compulsivos, etc. El enfermo generalmente tiene conciencia de su mal sin poder evaluarlo debidamente. Muchas veces dice que es su modo natural de ser.

d) *Trastornos psicosomáticos*. Problemas físicos de origen psíquico. El enfermo generalmente ignora el origen de su mal. Cuida su dolencia física y procura curarse con

medicinas. Ejemplos: úlceras gastrointestinales, asma, alergias, jaquecas, perturbaciones de presión arterial, etc.

Excluimos a propósito de esta enumeración las dolencias neurológicas, congénitas o no, de debilidad mental, disritmia cerebral, epilepsia, etc.

El psicólogo poco puede ayudar a un psicópata grave. El tratamiento de este mal mental tiene que hacerse sobre todo a base de medicinas. El trabajo debe realizarlo un psiquiatra médico. En los demás casos, el psicólogo clínico puede prestar una excelente ayuda por medio de diversas técnicas psicoterapéuticas, individuales y de grupo, de su competencia profesional. En los casos de debilidad mental, de disritmia cerebral y de epilepsia, la acción del psicólogo se limita al tratamiento de las secuelas emocionales que a menudo se derivan de este mal físico.

Desajustes emocionales menores, de la categoría de las neurosis, en muchos casos, pueden ser perfectamente superados por medio de medidas personales de higiene mental. Comprenderse... ha sido escrito especialmente para las personas que, a pesar de que sufren pequeños desajustes de personalidad, pueden prescindir del psicólogo. Debidamente informadas, llegan a comprender el porqué y el cómo de su sufrimiento. Esto, de por sí, ya representa un alivio. Si profundizan un poco más sus conocimientos de psicología, pueden llegar muchas veces a superar completamente el problema.

Psicoterapia, en el sentido ordinario, significa ayuda, auxilio a los individuos interiormente insatisfechos por cualquier motivo. De la misma manera que, a pesar del inconveniente de la automedicación, con unos mínimos conocimientos de medicina, en un caso de pequeña indisposición, cualquiera puede ayudarse y ayudar eficazmente a otros sin necesidad del médico, así también cualquier persona con buen sentido común y algunos conocimientos de psicología está perfectamente capacitada para ayudarse y ayudar a otros en problemas emocionales menores.

La psicoterapia propiamente dicha (no de medicinas) y el psicoanálisis son métodos de competencia profesional de los respectivos especialistas.

Los psicólogos clínicos trabajan los casos sea por psicoterapia individual, sea por psicoterapia de grupo. Utilizan diversas técnicas científicas o psicoterapéuticas, constantemente perfeccionadas.

División del libro

Esta obra está dividida en dos partes. La primera presenta el modo clásico de ver la persona. La psicología freudiana constituye el esquema básico para este estudio.

Personas insuficientemente informadas sobre la teoría de Freud muchas veces presentan a este hombre como un científico deshonesto y malintencionado, más bien perjudicial a la humanidad. En realidad, Freud fue un verdadero precursor de la moderna psicología. A pesar de las críticas que se le hacen, algunas con razón, los esquemas básicos de los cuales se sirvió para explicar los dinamismos psíquicos, claros o implícitos, aparecen prácticamente en todas las modernas teorías de psicodinámica. Es difícil encontrar un psicólogo o psicoterapeuta cuyo método de trabajo no tenga algo de Freud.

Siempre que sea posible, en el presente libro se busca sobrepasar el concepto freudiano y analizar los diversos aspectos de la mente a la luz de concepciones psicológicas más actualizadas para la educación y la formación personal. Mi experiencia de cuarenta años de magisterio en todos los peldaños de la enseñanza, veinticinco de los cuales dedicados a actividades profesionales de psicólogo, me han proporcionado ricos logros que ahora quiero compartir con los lectores.

En esta obra procuro abordar y discutir específicamente los aspectos de la vida más sensibles a los numerosos factores de destrucción a que está expuesto el hombre de hoy. Procuro mostrar por qué y cómo acontecen los conflictos intrapsíquicos e intersubjetivos. El conocimiento de las causas que originan los problemas no es indispensable. Para comprenderse a sí mismos y entender a los demás, lo más importante es saber cómo se desarrollan los dinamismos mentales y emocionales enfermizos. En la mayoría de los casos, las causas que provocaron los conflictos hace mucho que desaparecieron. Por eso, de poco o nada sirve conocerlas solamente. Lo que acontece en la vida de la persona ya no puede ser borrado de su conciencia psicológica. No es posible volver atrás para eliminar el acontecimiento histórico. Importa integrarlo suavemente en la propia persona. Las cicatrices forman parte de la persona.

Por muy negativo que haya sido un acontecimiento en la vida de una persona, ello no deberá destruir definitivamente

te su personalidad. Por más traumatizada que haya sido una vida, por más pobre e inmadura que sea desde el punto de vista psicológico, no tiene por qué cundir el desaliento. La recuperación es siempre posible cuando existe realmente una sincera disposición para el cambio necesario. No se evalúa una persona por lo que fue, sino por lo que es. El aquí y ahora de una persona puede ser maravilloso a pesar de su pasado menos bueno. Una cicatriz puede ser gloriosa en la frente de un héroe superviviente. ¿No se construyen hermosas residencias sobre montones de ruinas? Un terreno pantanoso, ¿no puede transformarse en romántico lago de aguas cristalinas pobladas de cisnes? Un estercolero, ¿no puede dar lugar a un jardín florido?

Un pensamiento inicial positivo y la confianza en sí mismo son dos preciosas herramientas de trabajo. Aseguran el éxito de quien se lanza con coraje a la empresa de mejorar sus propias condiciones emocionales de existencia.

* * *

En la segunda parte de la obra abordo la persona desde un punto de vista diferente. El análisis transaccional es un nuevo sistema de introducirse en la psicología del hombre. Su inventor se llama Eric Berne. Consiste, en el fondo, en un esfuerzo de simplificación del psicoanálisis clásico. Tan comprensibles se vuelven las relaciones intrapsíquicas y de interacción social, cuando se analizan con este método, que el análisis transaccional fue llamado el "huevo de Colón" del psicoanálisis. En el fondo, es lo mismo explicado por Freud con otros términos.

Considero las dos partes del libro no como si fuesen estudios distintos y yuxtapuestos, sino como capítulos complementarios de la misma obra. La segunda parte, por así decir, completa la primera. Enfoca, de distinta forma, los mismos aspectos psicológicos del hombre. Es un esclarecimiento adicional que facilita la propia comprensión. Algunos textos son como la explicación de aspectos teóricos más generales. Otros, como por ejemplo el de los juegos psicológicos, constituyen un abordaje original de problemas importantes no tratados especialmente en la primera parte.

Mi experiencia personal en tratar los problemas psíquicos y emocionales de todo orden me permite animar al lec-

tor a intentar la tarea. Algún beneficio ciertamente alcanzará. Comprenderse un poco mejor ya es mejorar algo. Nadie se comprenderá totalmente. En parte somos un misterio impenetrable.

La comprensión de sí mismo ayuda automáticamente también a entender mejor a los demás. En el fondo somos todos iguales: frágiles, sujetos a trastornos psíquicos y emocionales más o menos graves. Por poco que mejoremos interiormente, mejoraremos también nuestro medio. Formamos parte de un todo amplio, integrado por las personas con quienes convivimos. Los cambios positivos o negativos de los componentes del grupo influyen inevitablemente en el cambio del grupo general. Por eso, ayudarse a sí mismo es también ayudar a los demás.

1. Los cuatro nacimientos

Se afirma, y con razón, que los grandes rasgos de la personalidad están prácticamente delineados antes de los cinco o seis años de edad. Estas importantes decisiones se definen en cuatro puntos capitales, verdaderos marcos históricos en la curva del desarrollo del psiquismo humano. Son como otros tantos nacimientos.

Nacimiento celular

El hombre comienza su existencia en estado simbiótico con la madre. Las experiencias biológicas de fecundación en tubo de ensayo y de crecimiento del óvulo fecundado fuera del útero materno permiten toda suerte de conjeturas respecto al modo de ser de un individuo cuya vida fetal fuese llevada a cabo en un laboratorio. Por de pronto, las consecuencias psicobiológicas problemáticas que sufren los muy prematuros son ya bien conocidas.

Poco o casi nada sabemos de la criatura antes de nacer. Mucho se ha hablado, al respecto, de supuestas elaboraciones mentales o emocionales del cerebro embrionario. Se afirma, por ejemplo, que ciertos estados emocionales de la mujer encinta se fijarian en la mente del feto como verdaderos condicionamientos para el posterior desarrollo de su personalidad. Este hecho explicaría hasta el verdadero origen de muchos trastornos emocionales y neuróticos del adulto. Las "revelaciones" hechas por individuos hipnotizados o "aletargados", una vez discutidas con el paciente, habrían hecho desaparecer el síntoma neurótico. Hasta el presente no se sabe que haya sido empleado un instrumento propiamente científico en la investigación sistemática de

estos hechos. Por tanto, tales afirmaciones carecen de valor científico. Antes bien, constituyen una opinión que podrá ser propuesta como hipótesis de trabajo para una investigación orientada con criterios verdaderamente científicos. A pesar de nuestro escepticismo, la autorizada opinión de la Hna. María Luisa Zanchet respecto a este asunto no deja de ser interesante para la psicología evolutiva, así como para la psicología clínica. Por eso, esperamos que algún científico interesado reanude las experiencias. Por ahora sigo convencido de que los aspectos dinámicos de la vida psíquica del hombre tienen origen en el comienzo del desarrollo cronológicamente marcado por el nacimiento físico.

Mientras tanto, parece perfectamente posible que los estados emocionales de la madre influyan de alguna manera en el desarrollo psicobiológico del feto. Sabemos, con seguridad, que el estado emocional del individuo condiciona su estado físico y fisiológico por lo menos en las funciones glandulares y viceversa. El feto queda ciertamente afectado de algún modo por estas modificaciones de su medio ambiente físico. Por tanto, es de suponer que una criatura que pasa los nueve primeros meses de su existencia en un excelente ambiente físico asegurado por el buen equilibrio psicobiológico de la madre, venga al mundo con un caudal humano más rico que si hubiera pasado la vida intrauterina en un ambiente físico poco favorable a causa del desequilibrio emocional de la madre. Los estados emocionales de tranquilidad y de felicidad facilitan el buen funcionamiento fisiológico del organismo, mientras que la depresión, la ira, etc., lo dificultan. No creo, sin embargo, que este hecho signifique transmisión de traumas psíquicos de la madre al hijo.

Nacimiento físico

A los nueve meses de desarrollo en el útero materno, por regla general, la criatura viene al mundo. La separación de la madre y el primer choque al contacto con el mundo exterior representan hechos que marcan la existencia del individuo. Nadie conserva el recuerdo de ellos. Permanecen completamente inconscientes.

Los procedimientos obstétricos tradicionales muchas veces implican una fuerte violencia sobre la criatura. Otto Rank no duda en hablar de traumas del nacimiento. El

autor se refiere no sólo a los traumas físicos en sí mismos, como por ejemplo fractura de miembros, sino que relaciona el sufrimiento de la criatura, al nacer, con otras tantas consecuencias negativas para su posterior desarrollo psicológico. Una nueva técnica del parto, de origen indio, perfeccionada en Francia, tiende a disminuir los efectos traumáticos del nacimiento. Criaturas que nacieron mediante el empleo de la nueva técnica están siendo observadas en su desarrollo psicobiológico por médicos y psicólogos. Las primeras conclusiones provisionales parecen permitir adelantar que el desarrollo de estos niños es relativamente más tranquilo, más seguro y menos ansioso que el de las personas nacidas por el método del parto tradicional.

El nacimiento físico significa para la criatura la autonomía biológica. Implica, sobre todo, la instalación y el inicio del funcionamiento de la respiración, de la digestión, del libre movimiento de brazos y piernas; sin hablar de las primeras experiencias sensoriales al contacto con el mundo circundante.

Nacimiento psicológico

Ocurre prácticamente de modo simultáneo con el nacimiento físico. Los rudimentarios mecanismos de adaptación de que la criatura dispone en el inicio de su vida parcialmente autónoma, prácticamente se limitan a relaciones emocionales. Percepción y pensamiento organizados sólo existen en germen. El proceso de vida mental pasa de la sensación directamente a la emoción. Pero esto sucede así por muy corto tiempo. A medida que las informaciones le llegan por medio de los sentidos en rápido perfeccionamiento funcional, se organizan también los sectores de la percepción y del pensamiento propiamente dichos. Esto entraña la adquisición de cierta capacidad de elaboración mental, diríamos una reducción de las vivencias a sus correspondientes emociones mediante la interferencia de factores experienciales. De aquí en adelante, en condiciones normales, el crecimiento psicobiológico se realiza progresivamente. Las capacidades mentales se desarrollan al mismo ritmo que el desarrollo físico.

Otros acontecimientos importantes en la vida de la criatura pueden afectar también más o menos seriamente la marcha normal del desarrollo de su personalidad: destete, orfandad, nacimiento de un hermanito, cambio de domici-

lio, vida de internado, problemas conyugales de los padres, éxitos o fracasos escolares, etc. Para que la personalidad del individuo no quede más o menos gravemente perjudicada por estos traumas, es necesario que el niño reciba atención especial en esos momentos críticos.

Nacimiento social

Hasta los cinco años de edad, la relación interpersonal del niño se limita prácticamente al ámbito familiar. El grupo reducido de personas con quienes trata no le permite ensanchar esa tendencia instintiva. Pero, de acuerdo con las inexorables leyes de la naturaleza, todo ser humano, antes o después, tendrá que traspasar el estrecho círculo familiar para insertarse estructural y dinámicamente en un grupo mayor en el cual participan también elementos no familiares. Aunque el niño haga normalmente experimentos aislados de contactos extrafamiliares con la ayuda directa de los padres, la gran iniciación social tiene lugar con la entrada en la escuela. Tan importante es esta nueva experiencia para el desarrollo de la personalidad, que se la puede considerar como un cuarto nacimiento.

El nuevo impacto, como los otros tres de los que he hablado anteriormente, es sumamente importante. Cualquier trauma en el desarrollo de esta nueva experiencia puede ocasionar serias fallas y dificultades para el futuro. Cuando un niño aprende a confiar en las personas de la familia y se siente seguro en este primer ambiente, ordinariamente no tendrá mayores dificultades para ajustarse también en el medio social de la escuela.

Niñeras y profesoras en la escuela de párvulos y en los primeros grados deben ser personas tranquilas, seguras de sí, habitualmente de buen humor, con actitudes maternas que faciliten la integración social del niño. Deben estar también bien preparadas para que, por la observación, puedan descubrir a tiempo las malas inclinaciones de conducta. Deberán ser capaces de trabajar en estrecha colaboración con las madres de sus educandos para recondicionar las actitudes defectuosas de los mismos.

Influye también, más o menos poderosamente, en la actitud social del adulto el modo en que consiguió superar otras crisis del proceso de madurez, como la pubertad, la decisión vocacional, iniciación profesional, matrimonio...

2. El hombre

El hombre ha sido definido de muchas formas. Desde que empezó a ser, hasta hoy, el hombre siempre se ha preocupado de sí mismo. Pues la preocupación de sí es una de las características que le distinguen entre los otros seres que pueblan el globo terrestre. El hombre de todas las épocas siempre se interroga: ¿quién soy yo?

Por lo pronto, parece que ninguna de las respuestas hasta ahora encontradas a lo largo de su historia, para definirse, satisfacen plenamente al hombre de hoy. Las definiciones difieren tanto entre sí como los puntos de vista de los respectivos autores y observadores. Una de las muchas definiciones encontradas en los compendios de las ciencias que se ocupan del hombre es ésta: "El hombre es un ser en relación". Esta definición, además de un sentido marcadamente social, tiene la ventaja de facilitar la elaboración de conceptos útiles para el estudio que nos ocupa. Ella no excluye, sin embargo, otras definiciones posibles tan buenas o tan perfectas como la que hemos enunciado.

El concepto del hombre en términos de sociabilidad sugiere un ser en situación de relación tridimensional: relación consigo mismo, relación con los otros y relación con la trascendencia.

Relación consigo mismo

El hombre establece y mantiene espontáneamente la relación consigo mismo. Esta relación se define en términos generales de armonía y de equilibrio internos que dependen

básicamente de factores como conciencia de sí, concepto de sí, autocrítica y autoevaluación.

El hombre puede establecer consigo mismo una relación buena o una mala relación. La calidad de esa relación no depende, sin embargo, de la buena o mala voluntad del hombre. Se trata más bien de un complicado proceso intrapsíquico en el cual participan tanto elementos de naturaleza endógena como factores de origen exógeno. Evito entrar en mayores detalles de este proceso por ser menos importante para lo que se quiere en este libro. Los interesados en un conocimiento más profundo del tema pueden hacer uso de cualquier obra sobre psicopatología.

Mientras tanto, para la comprensión de lo que afirmo, juzgo útil aclarar respecto de algunos factores ordinariamente implicados en el proceso mental del hombre en relación.

a) *Conciencia de sí mismo*

Tener conciencia de sí significa darse cuenta de la propia identidad: nombre, edad, sexo, capacidades generales y específicas, situación personal en el medio, papel desarrollado en el grupo; clases de pensamientos, deseos, planes y proyectos, posibilidades, éxitos y fracasos, desarrollo de la historia, amigos y enemigos, etc.

Puede parecer extraño que aquí se insinúe la existencia de individuos sin conciencia de sí. Realmente, sólo en individuos perfectamente equilibrados hay una total conciencia de sí. La mayoría de las personas son sólo parcialmente conscientes de sí. Tienen conciencia clara solamente de los motivos y de los objetivos de alguna de sus actitudes, comportamientos y conductas. Los demás movimientos que ejecutan son, hasta cierto punto, automáticos y estereotipados, como el caminar y el comer. Diríamos que adolecen de cierta enajenación consciente o inconsciente relativa a algunas de sus realidades. Efectivamente, todas las personas pueden tener motivos personales de miedo u otros para excluir del campo de su conciencia clara algunas realidades inaceptables de su vida. De esto resultan, como regla general, tensiones más o menos neuróticas. Existen individuos casi totalmente ajenos a las realidades de su propio mundo interior y exterior. Seres alienados y considerados prácticamente inútiles, si no nocivos para la sociedad: los psicópatas graves.

Cuanto más consciente de sí sea la persona, mayores posibilidades tiene de adaptación de la realidad. Tanto mejor se defiende en la vida. Tanto más eficiente es en su profesión.

Ciertas atenciones constantes de higiene mental para la observancia de algunas reglas de vida favorecen la salud mental.

b) *Concepto de sí mismo*

La persona normal tiene una idea más o menos clara de sí, esto es, de lo que ella representa para sí misma y de lo que supone que los otros piensan de ella. El concepto de sí se forma poco a poco a partir de la experiencia de las primeras sensaciones del niño recién nacido.

Al pasar del estado simbiótico, de la situación intrauterina, al estado autónomo; de la cuna a ser llevado en brazos, inevitablemente se despiertan en el niño sensaciones de impacto. De alguna manera él se da cuenta de estos cambios. Las modificaciones de ambiente producen sensaciones de mayor o menor bienestar, de seguridad o inseguridad, de miedo, de ansiedad, etc. Las sensaciones están en el origen de los sentimientos y éstos elaboran el "concepto de sí mismo".

De acuerdo con observaciones hechas por psicólogos rusos, el concepto que el niño tiene de sí mismo corresponde, en términos generales, a lo que sus padres piensan de él. Evidentemente, se trata aquí de lo que los padres realmente piensan y no de lo que dicen simplemente para salvar las apariencias.

Nuestro pensamiento más íntimo está, de hecho, estrechamente unido al sentimiento. Este condiciona las actitudes que preceden a los actos. Actitudes y actos inevitablemente dejan transparentar algo de lo que el sujeto piensa y siente de sí mismo. Nuestros gestos y nuestras acciones están marcados por la sustancia de nuestra interioridad. Conforme sea ésta, armoniosa y equilibrada o perturbada y desordenada, mostrará a los otros una imagen favorable, neutra o francamente desfavorable de nosotros mismos. La imagen que involuntariamente presentamos de nosotros mismos representa el condicionamiento del concepto que ellos tendrán de nosotros. Lo que los otros piensan o sienten de nosotros constituye el agente generador del concepto

de nosotros mismos. Se capta pronto el círculo vicioso que normalmente está en el origen de la formación del concepto de sí.

Pero todo el círculo vicioso tiene un comienzo: un primer condicionador y un primer condicionado. Como la formación del concepto de sí ordinariamente tiene un inicio en la primera infancia, se comprende desde luego que a ningún niño se le podrá responsabilizar de la formación de su propio concepto de sí. Los verdaderos responsables sólo pueden ser los padres o los respectivos sustitutos. Sin embargo, pocas veces los padres son conscientes de la función condicionadora de su esfuerzo de educación en el comienzo del proceso de formación del concepto que el hijo tiene de sí mismo. Por esto, de nada sirve al adulto culpar a sus padres por el mal concepto que tiene de sí mismo y por cuyas consecuencias manifiesta conductas neuróticas de sentimiento de inferioridad, de culpabilidad o de desvalorización de sí. Lo que podrá hacer es reconciliarse con sus primeros educadores para la reformulación de ese concepto. Esto es perfectamente posible. En los casos más benignos de pequeños desajustes emocionales, un serio autoanálisis por la reflexión introspectiva, un esfuerzo de ascensis con auxilio de un buen libro de formación, adquiriendo así mayor cantidad y mejor calidad de informaciones, muchas veces resuelven el problema. En los casos más difíciles de serio sufrimiento neurótico se aconseja la visita al psicólogo. Este especialista dispone de medios y de técnicas particularmente eficaces para el deseado auxilio en un problema en el cual es difícil ser médico de sí mismo.

La manera más o menos equilibrada o neurótica de vivir siempre está íntimamente relacionada con el concepto que el individuo tiene de sí. De ahí la gran importancia que tiene este aspecto de la higiene mental. La salud mental de la persona depende, en gran parte, de lo que ella piensa y siente con respecto a sí misma. La autoestima y la autovvaloración constituyen un poderoso reconstituyente psicobiológico de la personalidad.

c) Autocrítica y autoevaluación

Son dos actividades espontáneas que nacen de las disponibilidades de energía y de las potencialidades para la acción.

La relación con los otros y con las cosas se lleva a cabo por empeños traducidos en actitudes, en comportamientos y en conductas.

En una perspectiva mecanicista, tales fenómenos podrían considerarse como reacciones espontáneas, a modo de reflejos en respuesta a estímulos dados. Así ocurre en el caso de los animales. En el caso del hombre, sin embargo, interviene una nueva variante —la libertad— para influir en el modo de proceder de esos fenómenos: los mismos estímulos no producen siempre los mismos efectos en los mismos individuos. Aunque dichos efectos sean aproximadamente semejantes, en realidad varían de persona a persona. Las diferencias se deben al cúmulo de experiencias vivenciales o al esquema referencial particular de cada uno.

Criticar y evaluar las propias actitudes es esclarecer a sí mismo el *qué*, el *cómo* y el *porqué* de las mismas. Por "actitud" entendemos la posición estratégica, concomitantemente interior y exterior, que el individuo asume espontáneamente en el tiempo y en el espacio cuando se enfrenta con la necesidad de solucionar un problema dado. Esta posición lógicamente supone un cierto conocimiento de los datos reales o imaginarios del problema.

Las diferentes actitudes que una persona suele asumir ante el desafío de buscar una solución a un problema dado, ordinariamente se resumen en una de las siguientes o sus respectivas variantes: agresión, fuga, desdén, desafío, duda, miedo, ansiedad, angustia, indiferencia, súplica, desamparo, violencia, etc.

El buen observador fácilmente se da cuenta de las actitudes de los otros en las diferentes situaciones. Es necesario no confundir actitud con sentimiento. Este es generalmente imperceptible a los otros, a no ser cuando se comunica objetivamente.

La autoevaluación también debe tener en cuenta la observación del comportamiento. Este es conceptuado como ejecución práctica del conato de acción indicado por la actitud. Si la actitud agresiva consiste en la representación exterior de la amenaza de agredir, el comportamiento agresivo consistiría en la ejecución de esta amenaza por agresión de hecho. Así es que se puede hablar de comportamiento agresivo, cobarde, tímido, orgulloso, hábil, desgarbado, etc.

Las relaciones humanas están hechas básicamente de comportamientos. En una visión *comportamentista* se puede decir que la relación interpersonal siempre está recíprocamente condicionada. Pero esto no quiere decir que el comportamiento social sea condicionado exclusivamente por el comportamiento de los otros. Contra lo que Skinner parece sugerir, creemos en la libertad relativa del hombre. Somos realmente capaces de introducir voluntariamente motivaciones de orden racional en nuestro tipo de relación con los otros. Es verdad que no sabemos claramente hasta qué punto estos motivos racionales son realmente libres. ¿No estarán también ellos sometidos a condicionamientos actuales o remotos de orden cultural? En todo caso, basándonos en lo que la psicología de hoy sabe del hombre, es cierto que no somos seres totalmente determinados. Sin embargo, tal vez el margen de verdadera libertad sea muy estrecho. Pero hay momentos en la vida en que indiscutiblemente el hombre es capaz de una auténtica autodeterminación por lo menos intencional. Tal vez se podría hasta afirmar que el hombre es siempre totalmente libre en su intencionalidad. Si esta afirmación no llega a salvaguardar la responsabilidad jurídica del hombre, parece que pone a salvo al menos la responsabilidad moral de sus actos.

Pero para un análisis más completo de sí mismo debe el hombre evaluar también su conducta. Esta puede ser descrita como la manera habitual de comportarse en situaciones semejantes. Así, decimos que es *agresiva* la persona que habitualmente se relaciona agresivamente con los otros; *cobarde*, quien habitualmente retrocede o huye en situaciones de peligro; *valiente*, quien habitualmente se enfrenta con decisión a situaciones difíciles; *tímido*, quien habitualmente demuestra miedo en el trato con las personas, etc.

Como se puede apreciar, existe una íntima relación entre sentimiento, actitud, comportamiento y conducta. El análisis de esta relación lleva sin duda a descubrir los datos fundamentales de la personalidad. La personalidad de un individuo será tanto mejor conocida cuanto mejor fuere comprendido el mecanismo de esa dinámica psíquica. Un atento análisis de esos factores permite a la persona el comprender mejor sus propias reacciones.

De la relación que el hombre tiene consigo mismo,

depende, pues, en gran parte, el equilibrio de su personalidad.

Relación social

Veamos ahora brevemente la dimensión social del hombre. Cualquiera constata inmediatamente que, por su propia naturaleza, el hombre se clasifica entre los seres gregarios. La separación y el aislamiento hacen suponer espontáneamente algo anormal y patológico. Si la manía de aislarse del grupo ya es encarada con cierta desconfianza, una grave esquizofrenia siempre es considerada como enfermedad seria que imposibilita la normal convivencia.

La relación puede describirse psicológicamente en términos de intercambio. Las personas en relación están de hecho constantemente empeñadas en intercambiar toda suerte de elementos vivenciales con sus semejantes e incluso con las cosas de su medio ambiente.

El proceso social se inicia inmediatamente después del nacimiento. El llanto del bebé es un mensaje en clave dirigido a la madre. Una vez descifrado, el mensaje viene a significar: "Siento alguna necesidad. No sé bien lo que es, pero yo no puedo resolver el problema que me incomoda. Sé que tú me puedes ayudar. Preciso de ti. Quiero ser acogido, amparado, ayudado...". Todas las madres saben descifrar intuitivamente este mensaje infantil. Siempre están listas a socorrer a su hijo necesitado.

Al poco tiempo, el hijo comienza a dar algo a la madre a cambio del cariño, la atención y la satisfacción que ella le proporciona. La criatura aprende a sonreír; primero sólo con el mirar, después también con los labios. Más tarde hará gestos primarios, que expresarán su gratitud. La retribución se tornará gradualmente más organizada y más elocuente como mensaje social. El lenguaje articulado va a alargar enormemente las posibilidades de relacionarse.

Así como la criatura recién nacida no puede sobrevivir sin una adecuada relación con la madre, la persona de cualquier edad siempre queda comprometida en su equilibrio psicobiológico si no consigue establecer y mantener una conveniente relación con los otros. Una mala relación es preferible a no tener ninguna.

Tan vital es para el hombre estar-en-relación con los otros, que el criminal, privado por la justicia de la comunicación con los suyos, generalmente no resiste por mucho tiempo la reclusión en celda individual sin enfermar gravemente o quedar seriamente perturbado en sus facultades mentales. Por este motivo, la moderna jurisprudencia procura recoger los elementos peligrosos para la sociedad en ambientes que les permitan por lo menos continuar una convivencia y satisfacer el instinto creador mediante convenientes actividades laborales.

Relacionarse bien significa sentirse satisfactoriamente entroncado con los otros.

La interrelación es más intensa en el interior del grupo natural: familia, grupo de trabajo, de amistad, de diversión, de comunidad religiosa, etc. Generalmente también en el interior de estos grupos se dan desajustes sociales o emocionales.

El hecho de que una persona se relacione mal con los miembros de su propio grupo constituye, generalmente, un síntoma de desajuste emocional, señalado por serias perturbaciones intrapsíquicas. La neurosis es una enfermedad. Cuando es grave puede perjudicar la eficiencia y la alegría de vivir. Si no se trata a tiempo, corre el riesgo de desintegrar la personalidad.

Es evidente que el modo de relacionarse de determinadas personas no depende exclusivamente de ellas. Como hemos visto, los comportamientos sociales, de hecho, están siempre recíprocamente condicionados. Pero la persona conocedora de este fenómeno, tiene la posibilidad casi ilimitada de prevenir, hasta cierto punto, el deterioro, mediante una hábil manipulación de los condicionamientos. La antigua norma de reciprocidad, expresada en la Biblia y en los dichos populares, cuando es juiciosamente observada, produce realmente excelentes resultados: "No hagas a otros lo que no quieres que ellos te hagan, y haz a los otros lo que quieres que te hagan".

La segunda parte de la proposición representa un auténtico modelo de motivación condicionadora de una buena relación social. Se puede obtener casi todo de los otros mediante un conveniente condicionamiento. Una mala interrelación entre dos o más personas normales siempre es explicable mediante la identificación de los factores que condicionan sus reacciones comportamentales.

Los condicionamientos de un comportamiento social inaceptable son muchas veces extremadamente complejos y, por lo general, se originan en experiencias infantiles traumáticas. Por eso no es siempre fácil obtener una adecuada modificación del comportamiento operante. A veces se trata de condicionamientos con misteriosas e intrincadas ramificaciones que se extienden durante largas fases del período de desarrollo. En este caso, ordinariamente, sólo una psicoterapia bien dirigida logra algún éxito en el cambio deseado.

Relación con Dios

A lo largo de toda la historia conocida de la humanidad y en todos los pueblos, se verifica una tercera constante de relación: la *relación con Dios*. Freud explica el fenómeno religioso como una expresión psicológica de la necesidad de protección y de amparo del hombre, que ha verificado su gran fragilidad frente a las agresiones de los elementos de la naturaleza circundante. Dios representaría solamente la imagen antropomórfica del propio padre, vivenciado como ser omnipotente y autoritario, dador de la vida y de la muerte. Por motivo de seguridad, el hombre tendría la necesidad de garantizarse, a cada momento, la benevolencia del padre todopoderoso, y lo consigue, al decir de Freud, por la práctica de actos religiosos con sentido de expiación de las culpas, de humilde sumisión, de petición de amparo, de protección...

Este pensamiento de Freud ha sido analizado por psicólogos que vinieron después de él. Muchos llegan a la conclusión de que estas afirmaciones del fundador del psicoanálisis no pasan de ser conceptos más o menos graciosos. Hay quien contesta hasta el "complejo de Edipo", doctrina psicoanalítica en la cual se basa la explicación que Freud da del fenómeno religioso.

La definición del hombre como ser social no procede solamente de la psicología, ni solamente de la filosofía, o de la sociología o de la teología. Es más bien el resultado de una fusión de conocimientos que proceden del conjunto de las ciencias humanas.

También en el aspecto de la religiosidad como en otros numerosos aspectos, el hombre no puede ser exhaustivamente analizado con los parámetros de un único ramo de las ciencias humanas. Ciertamente ofrece mejores condiciones intelectuales para un examen de esta naturaleza el científico poseedor de buenos conocimientos en todo el contexto científico de las ciencias humanas: filosofía, psicología, antropología, sociología, teología, etc. Por este motivo, la explicación de Freud peca por la estrechez de visión y no merece ser tomada en serio.

Un examen más profundo de la cuestión lleva a admitir que Dios hace parte de la existencia del hombre. Dios, de hecho, constituye uno de los puntos de referencia que le permiten a aquél un razonable ejercicio existencial. Así como el concepto de "yo" representa la solución de su tensión nuclear, o el "otro" la de su tensión social, Dios representa la solución de su natural tensión al "más allá" o trascendencia.

Todo hombre manifiesta una tendencia a relacionarse con Dios. Dios le es tan necesario como él mismo y sus semejantes. La pérdida de cualquiera de los tres puntos de referencia (yo, tú, Dios) acaba con el hombre, como ser normal. El loco o se ignora a sí mismo, o ignora a los otros, o ignora a Dios.

El tipo de relación más sutil es, probablemente, un vago sentimiento de nostalgia y de expectativa por las misteriosas realidades que se sitúan fuera del mundo sensible del hombre. En ciertos momentos, cualquier persona percibe espontáneamente esta misteriosa relación con el "más allá".

El descubrimiento de un Dios bueno y amigo atrae con fuerza irresistible y desencadena borbotones de sentimientos positivos, expresados en forma de oraciones y cantos. Un pronunciado sentimiento de culpa hace temer la severidad de un Dios justo juez.

Una relación positiva consigo mismo, con los otros y con Dios es, por tanto, garantía de tranquilidad interna y de paz, de libertad interior. Tales personas presentan generalmente elevados índices en capacidad de iniciativas, de creatividad y de eficiencia social. Son optimistas y magnánimos.

Una mala relación con Dios, con los otros y consigo mismo inhibe las tendencias de muchos hombres y desencade-

na fuerzas de destrucción contra los otros y contra uno mismo. El hombre solitario, sin Dios y sin nadie, o con un Dios enemigo, deja de vivir. Sólo vegeta. Pierde la noción de muchos valores y orienta su vida como animal acosado por otros animales. Es cobarde y remiso.

Una vez más se ve que el hombre integral es un ser en evolución que tiende hacia la perfección. Eventuales fracasos y fallas no retienen el proceso de continua superación de sí mismo.

3. Estructura y génesis de la personalidad

Tradicionalmente se mide la personalidad humana por tres factores básicos: factor biológico, factor psicológico y factor social. De ahí la definición del hombre como un ser psico-somático-social.

Factor biológico

Por factor biológico se entiende la estructura fisiológica del organismo humano. Destácase en este organismo: el cerebro, los nervios, las glándulas, los órganos vitales, los órganos de los sentidos, etc. Unos son más importantes que otros para la organización global del hombre como persona. Algunas de estas partes son esenciales para la personalidad, como, por ejemplo, el cerebro y los sentidos. Otras partes biológicas del hombre, poco o nada influyen en la personalidad, como, por ejemplo, el apéndice. Por el contrario, los sentidos, las hormonas y la masa encefálica influyen profundamente en el modo de ser de una persona.

Factor psicológico

El factor psicológico comprende las funciones de los órganos y el resultado de la interacción de esas funciones, misteriosamente animadas de un sentido global del significado de la vida. Pertenecen al factor psicológico las manifestaciones abstractas del pensamiento lógico, de la emo-

ción, del sentimiento, de la voluntad, de la libertad, etc. El factor biológico representa el soporte físico de la psique, la cual no es de orden físico. Hasta hoy la ciencia no ha conseguido esclarecer debidamente el enigma de la localización y el proceso de tránsito de la energía psíquica al organismo y viceversa. Aún se discute la cuestión de si el principio de todo es la psique o si es la materia orgánica. Razones de orden filosófico impiden aceptar la explicación materialista y positivista de que la materia estaría en el origen de aquello que no es material. Del mismo modo la explicación espiritualista no es aceptada por el materialista, por cuanto éste basa sus conclusiones en constataciones inmediatas de fenómenos de la naturaleza. El filósofo, en cambio, fundamenta sus motivos en razones emanadas de una "Weltanschauung" (modo de concebir la realidad) más extensa y más profunda. Las religiones espiritualistas basan su creencia en la intuición y en la fe en un Dios Creador que está en el origen de todo cuanto la mente humana puede concebir como explicable o como inexplicable.

Factor social

El factor social emana del propio carácter social del hombre. El relacionarse consigo mismo y con sus semejantes es su manera característica.

Este relacionarse se manifiesta de un modo sumamente intenso, como una verdadera necesidad irresistible de estar en comunicación, directa o indirecta, con sus semejantes. Por tanto, se puede decir que el hombre es un ser en relación: relación interpersonal, intergrupala, de trabajo, de estudio, de deporte, etc.

El dinamismo que interconexiona los tres factores puede explicarse por un proceso ininterrumpido de energías que interactúan a modo de condicionamientos recíprocos. Este dinamismo, sin embargo, no se mantiene como un círculo cerrado. En cuanto que interactúa, evoluciona también en un sentido de crecimiento, en la línea de maduración. La maduración no sólo implica un cambio cuantitativo y cualitativo, sino que además despierta nuevas capacidades dinámicas intrapsíquicas que enriquecen y amplían las posibilidades de adaptación al medio y de realización de los objetivos de la vida.

En cuanto nos lo permiten averiguar los actuales cono-

cimientos de la psicología del hombre, el punto de partida del proceso intrapsíquico que preside la evolución de la personalidad se localiza en las primeras necesidades de la criatura recién nacida.

Necesidades físicas

La separación biológica de la madre y el impacto con el mundo físico provocan automáticamente desequilibrios en el frágil organismo del niño. El desequilibrio se percibe como un malestar físico: frío, calor, hambre, dolor, choque sensorial, etc. El llanto es el modo natural de manifestar la sensación desagradable. El niño lo usa para protestar contra el malestar, y le sirve también para que le ayuden a resolver su problema. En esto consiste la desagradable experiencia de incomodidad, de desequilibrio y de frustración del bienestar al cual el niño estaba habituado durante el período de su vida intrauterina. Si se le atiende con la satisfacción de su necesidad de reequilibrio, la criatura volverá a sentirse bien. Quedará tranquila hasta que aparezca otro problema. La primera experiencia lograda lleva al niño a seguir aproximadamente el mismo camino para solucionar las nuevas dificultades: sensación de malestar o desequilibrio —manifestación de la necesidad de reequilibrio—, satisfacción de la necesidad y consiguiente vuelta al bienestar. La repetición de estos pasos acabará por instaurar un primer mecanismo de adaptación al mundo exterior, del cual continuará sirviéndose después, perfeccionándolo paulatinamente en la medida de su experiencia y de su capacidad mental para elaborarla. La actividad humana motivada, cualquiera que sea, obedece básicamente al mismo proceso. La vida del hombre se desarrolla según un ritmo pendular, entre sucesivos e ininterrumpidos desequilibrios y reequilibrios.

El ritmo es una constante con el universo, tanto en sus aspectos macrocósmicos como en sus características microcósmicas y subatómicas.

Necesidades psíquicas

Pero la criatura no experimenta solamente necesidades físicas.

Las diferencias de la situación infantil, respecto a la intrauterina, son generadoras de desequilibrios no solamente físicos, sino también psíquicos.

Se trata de una segunda etapa del desarrollo. Al tiempo que la privación de la agradable sensación del contacto con el cuerpo de la madre en el útero, aparece la nueva sensación del contacto de la piel con las ropas. Esto provoca cierta ansiedad, una primera experiencia de inseguridad tal vez, y de angustia existencial o de soledad. Para el debido reequilibrio del bienestar, ya no sólo físico, sino también psíquico, la criatura comienza a reclamar la satisfacción de la necesidad psíquica de seguridad.

La evolución del proceso inicial de adaptación del mundo condiciona todo el desarrollo ulterior, tanto físico como psíquico, del hombre. Estas primeras experiencias constituyen los propios fundamentos de la personalidad. Si la madre es suficientemente hábil para satisfacer de modo equilibrado las necesidades físicas y psíquicas de la criatura y no intervienen otros factores de exagerada frustración, se puede esperar que pronto el proceso desembocará en el estadio siguiente.

Conceptos de valor

La tercera fase del desarrollo consiste en la espontánea formación de vagos conceptos de valor. En la medida en que a la criatura se le ayuda a vivenciar adecuadamente el ritmo de bienestar-malestar, descubrirá que la vida ante todo es movimiento. Como el movimiento es un aspecto natural de la vida o, mejor dicho, la propia vida, la criatura no tendrá mayor dificultad para habituarse primero a los movimientos simples de su cuerpo, luego a las actividades controladas del juego organizado, para finalmente aprender a trabajar o a jugar en serio el juego de la vida, sujeto a reglas más o menos rigurosas, para obtener por el esfuerzo personal y por la lucha competitiva sus propios medios de subsistencia. El placer de la actividad, en cuanto propio juego de la vida, se desenvuelve positivamente en la medida en que las primeras experiencias en la satisfacción de las necesidades físicas y psíquicas hubiesen sido agradables. La experiencia enseñará vagos pero muy eficientes conceptos de valoración personal, de autoestima, de seguridad y de alegría de vivir. Estas son justo las condiciones

emocionales indispensables para que prosiga satisfactoriamente el desarrollo de la personalidad. Cuantas más experiencias de la propia historia contribuyan a ello, tanto más normalmente desarrollará el niño su personalidad y tanto más esperanzadamente se desenvolverán sus tendencias actualizadoras.

Creatividad

La capacidad creadora es la última etapa del desarrollo de la personalidad. De modo general se puede decir que la personalidad de un individuo será estructural y dinámicamente tanto más rica cuanto mayor sea su capacidad creadora. Pero el equilibrio de la personalidad es otro problema. Una falta de capacidad creadora será invariablemente síntoma de pobreza estructural o dinámica de la personalidad. Sin embargo, una buena capacidad creadora puede coexistir con acentuados desequilibrios mentales, como lo demuestran ciertas personalidades paranoides o esquizofrenoides.

Resumiendo, podemos decir que la personalidad se desarrolla diversamente conforme al grado y al modo como se satisfacen las necesidades básicas de la criatura.

El modo de evolución de cada una de las cuatro etapas consideradas condiciona la etapa siguiente: la manera como fueren resueltas las necesidades físicas condicionará la evolución de las necesidades psíquicas, y el modo como sean satisfechas éstas condicionará la formación de la imagen de sí y de los conceptos de valor personal y de los demás; éstos condicionarán, a su vez, y estimularán la capacidad creadora, la expresión más elevada del grado de desarrollo alcanzado por las tendencias actualizadoras de la virtud humana.

Necesidad básica

Por necesidad básica se entiende la exigencia psicobiológica de cuyo grado de satisfacción depende el grado de equilibrio, de armonía y de integración de la personalidad. La evaluación de la personalidad humana siempre debe tomar en consideración este aspecto de la vida.

La teoría bío-psíquico-afectiva enseña que la necesidad básica del hombre está en su tendencia afectivo-sexual. Explica esta teoría que el hombre tiende realmente de modo inconsciente y casi incoercible hacia un movimiento de búsqueda de la original situación simbiótica intrauterina, principio de su propia existencia psicobiológica. Todo lleva a creer que el período larval de su existencia fue, de hecho, una experiencia extremadamente agradable en cuanto a seguridad y bienestar.

El trauma de la separación, por el nacimiento, despertó necesariamente cierta nostalgia del paraíso perdido, que se manifiesta sobre todo en los momentos de gran angustia. Los primeros sentimientos negativos causados por la experiencia de la realidad de la separación producen la reacción del llanto.

Al comprender el sentido de esta manifestación, la madre socorre al bebé acogiéndolo amorosamente en su regazo, dándole de mamar. Esta situación representa para la criatura la reconstrucción del estado intrauterino: acogida, calor, seguridad, contacto, etc. Simultáneamente desaparece la desagradable sensación de hambre. Se tranquiliza, termina por adormecerse. El sueño es como una prolongación de la vida intrauterina. Las sucesivas lactancias ter-

minan por transformar el seno materno en el símbolo condicionante de esta situación de bienestar.

El vago sentimiento de angustia existencial, que prácticamente todos los hombres experimentan, es algo realmente explicable en términos de pérdida y de consiguiente soledad.

La soledad es la negación de la naturaleza del hombre, definido en términos de socialidad. Nunca el hombre es más social, en el sentido de participar del otro, que cuando se halla en estado simbiótico, en el período de gestación. La definición del hombre como ser-en-relación parece expresar la misma idea.

Aunque el recién nacido no se encuentra en situación simbiótica propiamente dicha, el tipo de relación madre-bebé representa un inconsciente esfuerzo de restablecimiento de las anteriores condiciones de unicidad existencial. El modo como la madre acoge a la criatura y la aprieta amorosamente contra sí, como si quisiera introducirse nuevamente dentro de sí misma, despierta e instala, en la criatura, el mecanismo de la afectividad. En criaturas de algunos meses de edad ya se dan actitudes y gestos regresivos como si quisieran adentrarse en la madre: movimientos inconscientes de recíprocos impulsos de interpenetración. Son indudablemente una manifestación espontánea de energía afectiva, que manifiesta con elocuencia la naturaleza relacional del hombre. Las modificaciones que se dan, sobre todo en el período del desarrollo, son más aparentes que reales.

A medida que la criatura crece, la realidad de la vida la obliga a habituarse a progresivas separaciones de la madre. Sólo con el tiempo y a costa de muchos sacrificios, y a veces graves perturbaciones emocionales, la criatura se habitúa a vivir sin comunicación más o menos directa con la madre. El "abrazo" de la madre es tanto más indispensable cuanto más pequeña es la criatura. Como el contacto y la comunicación con los semejantes constituyen necesidades básicas, la criatura se ve precisada a aprender nuevos modos de adaptación. Lo consigue o por las sucesivas tentativas de reemplazo de la propia madre, por madres sustitutas o por diferentes objetos: el chupete, una prenda de la madre, el sonajero, etc. Madres sustitutas son también, sobre todo, el padre, la niñera, los abuelos, los hermanos mayores, etc.

Las madres sustitutas y los juguetes cambian según la edad. Después del chupete y el sonajero pueden ser el caballo de madera, la bicicleta, la moto, el cigarrillo, el coche, el barco... Son madres sustitutas de un adolescente: un cachorro, un profesor, un compañero, la novia, etc. Todos los adultos casados tienen un padre o una madre *edipianos*: el marido para la esposa, y ésta para el esposo. En los momentos de mayor emoción y mayor intimidad del casado bien adaptado a la vida conyugal, las escenas amorosas constan de la repetición de gestos aprendidos en la relación infantil con la madre, enriquecidos por el mecanismo psicobiológico de la genitalidad, de providencial y automática finalidad procreadora. Además, en una perspectiva transaccional, el juego amoroso de la vida conyugal sólo llega a ser un éxito existencial en la medida en que los implicados consigan despojarse de su racionalidad limitadora, o sea, de su personaje, para entregarse distensivamente al juego espontáneo de las veleidades infantiles. Aquí la racionalidad disturba la pureza de los sentimientos de amor y de ternura.

Infelizmente, los métodos educacionales tienen como objetivo primordial la artificial organización de la sociedad de producción y consumo. El medio principal, tácita o explícitamente propuesto para la consecución de ese objetivo, es la moralización de las costumbres. Filósofos, psicólogos y políticos empeñados en la lucha por este tipo de sociedad tienen realmente razón: para garantizar la seguridad y el éxito del sistema, el hombre de la sociedad de producción y consumo tiene que ser eficiente pieza de máquina sometida a rígidas normas de control.

Es la victoria del sistema sobre el hombre. Este acaba aplanado, masificado, transformado en objeto de la paranoia de los otros. Sí al hombre, no al robot. Limitar la vida a producir y consumir no es vivir, es vegetar.

Si el hombre fue hecho a imagen de Dios, entonces es un pequeño dios. Ahora bien, Dios no produce ni consume. Dios existe. Dios ama. Dios crea. Existir, amar, crear. Maravillosa trilogía predicativa, realmente digna de Dios y del hombre, su modesta imagen.

Pero ¿qué hicieron del hombre?

Le quitaron el más poderoso de sus instintos: la creatividad. Así destruyeron su existencia. El hombre de hoy ya no puede existir. Tiene que contentarse con vegetar, produ-

cir y consumir de acuerdo con rígidas normas de conducta. Por eso desconoce a su semejante. Sólo conoce al enemigo que amenaza arrancarle de las manos el pan que le sustenta. Eso es la humanidad de hoy: un rebaño masificado de individuos angustiados y doblemente preocupados por conquistar un plato de comida y defender lo que puede prolongar su vida un día más.

¿Dónde están en la sociedad de hoy:
los hombres verdaderamente libres?
¿los que de veras aman?
¿los que duermen tranquilos?
¿los que juegan jovialmente?
¿los que crean algo?
¿los hombres que contemplan la propia creación o la creación de otro?
¿los que cantan?
¿los que rezan?
¿los que confían?
¿los que realmente conocen a sus semejantes?
¿los que ayudan y colaboran?
¿los hombres realmente solidarios?
¿los puros? ¿los genuinos? ¿los sinceros?
¿los hombres?... ¡Los hombres! Los hombres.

Muchas cosas tendrán que acontecer para que el hombre pueda volver a ser el hombre... inocente, confiado, alegre, sincero, amante de su hermano.

Destrozaron nuestro mundo. Destruyeron los bosques, las flores, las cascadas, los animales. Contaminaron la atmósfera. Hicieron callar a los pájaros. Mancharon la luna. Oscurecieron las estrellas.

Este no es el mundo que Dios creó y dio al hombre para habitar. Ya no se puede vivir aquí.

Urge la reforma. Los profetas andan por ahí predicando, protestando, rogando, clamando, aconsejando... Se están haciendo muchas tentativas para disuadir la marcha hacia la violencia y la destrucción totales. Es necesario que ese movimiento crezca. En todas partes aparecen los movimientos de protesta contra estos atentados. Un intento concreto de solución al grave problema de la angustia existencial: los hippies... ¡Pero si todos se hicieran hippies, sería el fin de la civilización!

Instinto básico

Entendemos por instinto básico la tendencia innata para realizar, hacer o crear. Es el innato saber hacer; el instinto de creatividad. En última instancia parece que se trata de un juego. Jugar implica propiamente comportamientos que tienden a la experimentación de vivencias positivas relacionadas con la fruición de la propia vida, propiamente con la alegría de vivir.

La alegría-de-vivir responde a la misma naturaleza de la vida. Vivir es disfrutar de la vida por la relación positiva con las personas y las cosas. Es jugar, en cuanto juego significa actitud frente a situaciones y problemas que exigen movilización y ejercicio de capacidades y habilidades generales o específicas. Juego es, por tanto, un ejercicio de las potencialidades físicas o psíquicas de creación o de descubrimiento.

El trabajo es para los adultos una actividad semejante al juego para los niños. La diferencia está en la complejidad de lo que se hace y en el grado en que esta actividad responde a las diferentes tensiones de la personalidad. Estas suelen ser extremadamente versátiles, por depender en gran parte de los acontecimientos en los que la persona se ve involuntariamente envuelta.

En realidad, el comportamiento profesional no siempre responde a las tensiones de la personalidad. Son comunes los casos de desajuste emocional, por razones de orden profesional.

La mayoría de las personas abrazan una profesión por libre elección. Se supone que la elección responda a algún deseo de realización personal, del mismo modo que el niño escoge éste o el otro juego.

Contrariamente al niño, que varía sus juegos de acuerdo con sus disposiciones condicionadas por las circunstancias del momento, el profesional no tiene posibilidad de variar sus actividades de acuerdo con sus motivaciones y sus necesidades psíquicas. La organización social vigente violenta la libertad del hombre y le obliga a desempeñar esta o aquella profesión, incluso cuando no siente el menor deseo de hacerlo. Sustraerse a esta exigencia común de la organización y del sistema es poner en peligro la supervivencia de la humanidad.

De este modo, el hombre de la sociedad de producción y consumo se transforma en una pieza de máquina. Vive en cuanto hace parte de la máquina. La existencia se le proporciona y mantiene pasándole raciones diarias o mensuales de dinero. El vivir-de-salario es profundamente deshumanizador. El hombre termina por limitar su vida a batallas diarias por un plato de comida. Tanto más pesada y dolorosa se vuelve la existencia cuanto más el hombre se ve obligado a hacer cosas que de alegría-de-vivir, por el descubrimiento y la creación, tienen poco o nada.

¡Pobre del hombre cuya alegría-de-vivir se reduce a la satisfacción de matar el hambre! Si no hubiese otra alternativa para el hombre actual, entonces los responsables del destino de la humanidad deberían comenzar a preocuparse por hacer más humanas las condiciones de trabajo, dando, verbigracia, una remuneración mayor por un trabajo aborrecido, o acortando los horarios. Esto daría la posibilidad de proporcionarse paralelamente actividades libres a guisa de diversión. Como en cada adulto subsiste un eterno niño, la satisfacción obtenida por actividades lúdicas y creadoras es condición indispensable para el equilibrio emocional. Se trata de un instinto que pide satisfacción como exigencia básica de vida.

El desajuste causado por neurosis de trabajo puede ser superado por la transformación del trabajo en juego. Se trata de modificar la actitud interna frente al ejercicio profesional.

Contrariamente a lo que la persona emocionalmente aleja, el conflicto interno no es causado, ordinariamente, por el ramo de actividad que se ejerce, sino por la característica dinámica del propio psiquismo. Los sentimientos de bienestar no derivan de lo que la persona hace, sino de lo que piensa y siente respecto a lo que hace. Por eso cualquier actividad adaptada a las reales capacidades de un individuo siempre es ejercida por éste con sentimientos positivos o negativos, de acuerdo con sus conveniencias emocionales.

Hablo de conveniencias, en lugar de necesidades, prefiriendo la primera expresión porque tiene un sentido más aleatorio. La actividad lúdica del niño obedece realmente mucho más a conveniencias emocionales que a necesidades propiamente dichas. La actividad es una exigencia de las necesidades psicobiológicas. La cualificación de la actividad o del juego o del trabajo está determinada por las con-

veniencias; y la cualidad de éstas tiene su origen en el tipo de motivaciones.

La cualidad del sentimiento relacionado con la actividad que uno desenvuelve depende de la motivación que lleva a la persona a obrar. Podríamos decir que, en general, lo agradable o lo desagradable de una actividad depende fundamentalmente de los motivos que llevan al sujeto a desempeñar esa actividad.

Se ve, pues, que el grado de adaptación profesional está en proporción al valor de los motivos que animan al trabajador.

Cualquier persona se sujeta bastante fácilmente a una actividad de suyo desagradable si está debidamente motivada por la adecuada expectativa de gratificación.

Estrictamente hablando, nadie actúa sin tener en vista, consciente o inconscientemente, cierta ganancia, cuya función es la de dar seguridad y afirmar el autoconcepto de valor. Por eso nadie actúa realmente con absoluto desinterés personal. Es una cuestión de motivos. La personalidad egoísta pone el acento principal de su acción en las conveniencias personales. El acto de caridad o de filantropía está condicionado sobre todo por el deseo de ayudar. Sin embargo, coexistiendo también con el desinterés aparente que lo preside, se encuentran motivos personales de provecho, los cuales tal vez se reduzcan a necesidades de autovaloración por el bien hecho a terceros. Para la teología cristiana "pureza de intención" significa el mínimo de interés personal y el máximo de interés por la gloria de Dios. La gloria de Dios resulta del bien hecho a los otros sin considerar ventajas o desventajas personales. Es el ideal de la perfección cristiana el que da sentido a la vida de quienes poseen el convencimiento de la propia trascendentalidad.

La salud se puede definir como el estado de completo bienestar mental y social, que no consiste solamente en la carencia de cualquier dolor o enfermedad.

Cuando la salud es así concebida, resulta difícil dar con el individuo de perfecta salud. Pues difícilmente se encuentra alguien que no tenga alguna queja con relación al cuerpo o al funcionamiento de sus órganos, así como al estado de su espíritu o a sus funciones mentales.

La definición precedente está basada en el hecho, conocido desde todos los tiempos, de que el cuerpo y la mente siempre están en estrecha interdependencia funcional. Ya los antiguos ponían como condición de la perfección humana el equilibrio psicosomático, glosado en el dicho popular: mente sana en cuerpo sano.

El cuerpo es sano cuando, por un lado, no sufre solución de continuidad en su estructura física, y cuando, al mismo tiempo, todos sus diversos órganos desempeñan satisfactoriamente las respectivas funciones de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

Llamamos morbozo lo que es enfermo o tiende a la enfermedad. Enfermedad implica sufrimiento. El individuo enfermo no siempre siente dolor físico o moral. El sufrimiento del mal que le aqueja puede afectar sólo a una parte de su todo. No siempre el enfermo es consciente de su dolencia. Hay enfermedades que en lugar de causar sufrimiento al paciente afectan a terceros.

Puesto que el hombre se define como unidad psicosomático-social, la patología de su personalidad se expresa en niveles de conciencia y de relación.

Consideramos sana la mente cuyas funciones psíquicas proceden de acuerdo con las conocidas leyes generales, que normalmente presiden esos diversos dinamismos. También aquí se debe admitir que no existen hombres sanos al ciento por ciento. Además es extremadamente difícil imaginarse el espíritu perfectamente equilibrado. Pequeños desfases de orden psíquico son comunes a todos.

Los conceptos psíquicos de normal y anormal son una cuestión cuantitativa de la cualidad. Así, por ejemplo, la faceta cualitativa de "vanidad" será normal (sana) o anormal (enfermiza) conforme a su medida cuantitativa. Tanto la falta como el exceso de vanidad son síntomas de anomalía. En el primero de los casos están las personas que sufren de un profundo sentimiento de menosprecio, de falta de autoestima. En el extremo de esta curva de carencia están los psicóticos graves internados en los establecimientos de alienados mentales más o menos irrecuperables. En el segundo caso están las personas que alimentan ideas de grandeza fuera de lo común y que se tienen por personajes ilustres o poderosos de la Historia, como Napoleón, Jesucristo, etc. También a esas personas se las interna en hospitales psiquiátricos por incapacidad absoluta de adaptación social. El grado normal de vanidad es el término medio, ni más ni menos. La vanidad normal aparece en formas socialmente aceptadas de estima de sí, de cortesía, de buen gusto, de comedidas exigencias de orden, de limpieza, etc. Otro tanto se diga de las demás cualidades humanas.

Por tanto, es poco probable que exista un hombre con salud perfecta. La enfermedad es una entidad abstracta. No existe concretamente, como tampoco existen los colores. Todos conocen objetos "colorados". Así como nadie ha visto nunca un color, nadie ha visto jamás enfermedad alguna. En realidad, llamamos enfermedad a ciertas cualidades atribuidas a personas consideradas enfermas.

¿Qué es, pues, el hombre enfermo? Su característica básica es ciertamente la mayor o menor falta de integridad psicósomática, con repercusiones más o menos intensas en el funcionamiento normal de su organismo psicobiológico.

La molestia se puede manifestar en un órgano físico o fisiológico, o en una determinada función física o psíquica. En muchos casos hay perturbaciones más o menos graves en los dos aspectos. En el primer caso se habla de enferme-

dad física; en el segundo, de enfermedad psíquica; en el tercero, de enfermedad psicósomática.

Las enfermedades de la personalidad se pueden clasificar de acuerdo con el grado de dificultad en la convivencia social. La persona que por su conducta se torna insoportable o peligrosa para la convivencia del grupo, ciertamente padece alguna dolencia de naturaleza psicótica.

Psiconeurosis, psicopatía, epilepsia e histeria son enfermedades que, a la par que causan sufrimientos más o menos conscientes a su portador, acarrearán también dificultades más o menos graves a las personas del grupo en que aquél convive.

La neurosis es un sufrimiento moral, generalmente percibido sólo por la persona afectada. Cuando el neurótico se queja a las personas de su entorno, generalmente oye explicaciones y consejos tales como: "Todo esto no es más que pura imaginación. Déjalo estar. ¡No te aflijas tanto! Esto pasa. Vamos, ¡un esfuerzo y no pienses más en eso! ¡Qué tontería! ¡Te dejas impresionar demasiado! Te equivocas, no es tanto como piensas...", etc.

La psicosis es una enfermedad mental de naturaleza estructural u orgánica. Se la debe tratar con medicamentos.

Las psiconeurosis son de difícil recuperación. Pero los sufrimientos de la propia persona enferma o de las personas de su medio pueden polarizarse con un adecuado tratamiento, simultáneamente medicinal y psicoterapéutico.

La neurosis es fruto de vivencias negativas, generalmente ocurridas en la primera infancia. El tratamiento con psicodrogas puede producir generalmente una mejoría superficial y pasajera. La verdadera cura sólo puede obtenerse mediante técnicas de psicoterapia analítica más o menos profunda.

Desde el punto de vista de la salud mental, consideramos tres grupos de personas conforme a la gravedad de los problemas psíquicos y emocionales que presentan.

1. Hay casos de tan grave desorganización de la personalidad que el individuo queda incapacitado para adaptarse a la realidad exterior. Estas personas se vuelven generalmente un peso tan grande para los otros del grupo donde viven, que ya no son soportables sin graves conflictos de interrelación. En este caso están los esquizofrénicos, los que sufren síntomas graves de depresión, de fobia, de obse-

sión compulsiva, de ansiedad, etc. Todos estos casos precisan de urgente atención, a la vez medicinal y psicoterapéutica.

2. Hay otros casos en los que la eficiencia del individuo, como miembro del grupo o como profesional, deja mucho que desear, al mismo tiempo que experimenta dolorosos sentimientos de ansiedad, depresión, hostilidad, etc. Otros sufren perturbaciones de naturaleza psicosomática, como hipertensión arterial, úlceras gastrointestinales, asma, desajuste conyugal por impotencia o frigidez sexual, obesidad, insomnio, etc. Aquí estamos en presencia de síntomas claramente neuróticos. Generalmente sólo pueden solucionarse si el tratamiento médico, cuando se juzgue necesario, va acompañado por un riguroso tratamiento psicoterapéutico.

3. Existe, en fin, un tercer grupo de personas que se consideran a sí mismas, y son consideradas por los otros, sin grandes problemas emocionales o psíquicos. Sin embargo, los psicólogos constatan que la mayoría de los individuos disponen de un capital energético capaz de rendir mucho más de lo que en realidad rinden. Sus relaciones son deficientes, el acoplamiento conyugal no funciona satisfactoriamente, la capacidad creadora anda empobrecida, el individuo no sabe divertirse; en fin, los diversos procesos físicos o mentales que presiden la realización de sí mismo han quedado bastante desorganizados e impiden una real eficiencia en la vida. No se trata propiamente de personas enfermas emocional o psíquicamente. Pero tampoco se puede negar que de hecho sufren mayores o menores deficiencias en el ejercicio de sus potencialidades reales. Realizan menos de lo que podrían y en consecuencia consiguen menos resultados de los que merecen. Para ayudar a este gran grupo de personas a enriquecer sus posibilidades de contacto y comunicación y a recuperar su espontaneidad, su autonomía y su capacidad de autodeterminación, la moderna psicología dispone de un grande y variado arsenal de recursos: técnicas diversas de psicoterapia de apoyo, grupal, terapia intensiva, entrenamiento psicológico en relaciones humanas, etc.

El hombre es persona en la medida en que se relaciona. Fuera de su ambiente nadie puede ser persona. Relacionarse es desempeñar papeles. La disociación entre estado y

función siempre es síntoma de mayor o menor desajuste emocional o social. Así, por ejemplo, ciertamente se deben considerar como personas emocionalmente desajustadas la mujer con estado de madre pero que realmente funciona como la hija mayor de la familia, el esposo que abdica de sus funciones de jefe de casa para desempeñar solamente su función profesional, el joven o la joven alumnos que no cumplen sus deberes escolares, etc. La persona adecuadamente equilibrada siempre es capaz de desempeñar satisfactoriamente las funciones que se le exigen por su peculiar condición conyugal, social, profesional u otras.

Es opinión de médicos y psicólogos que la mayor parte de las "enfermedades" que atañen al hombre tocan aspectos tanto de su organismo como de su psiquismo. Se percibe claramente el hecho de imbricación del fenómeno patológico y sus consecuencias tanto en el *soma* como en la *psique*. No es tan claro, sin embargo, el problema etiológico de las enfermedades psicosomáticas. Médico y psicólogo clínico no siempre concuerdan con relación a este punto. El primero tiende a explicar la causalidad del fenómeno de la enfermedad en sus múltiples manifestaciones, mediante factores exógenos físicos, mecánicos, traumáticos, infecciosos, etc. El segundo manifiesta la tendencia a explicar los mismos problemas de salud, por factores dinámicos, emocionales, sociales y de relación. Hace mucho tiempo que los psicólogos hablan de psicosomática, mientras que los médicos comienzan a hablar de somatopsíquica.

Todo lleva a creer que la controversia no irá muy lejos. Personalmente pienso que las discusiones en torno al asunto conducirán al descubrimiento de que una vez más la verdad se sitúa entre los dos extremos.

No he realizado estudios estadísticos que confirmen con los números lo que voy a decir. Tampoco he llevado a cabo observaciones científicas sistemáticas respecto al asunto.

Basado únicamente en el respaldo de una larga experiencia de psicología clínica, afirmo, bien convencido, que seguramente el 80 o el 90 por 100 de los problemas de salud que se presentan como molestias físicas o bien como perturbaciones psíquicas, constituyen una resultante patológica en cuyo proceso genético es sumamente difícil determinar cuál de los dos factores se dio primero. Así, ciertos estados emocionales favorecen las molestias digestivas; la hipertensión o la hipotensión arterial puede ser causada

tanto por característicos estados de espíritu como por agentes físicos o psíquicos.

En este sentido, podríamos continuar razonando respecto prácticamente a la mayoría de las "enfermedades" que suelen afectar al hombre. Hasta accidentes, como fracturas de huesos, son susceptibles de ser explicados etiológicamente como de origen psíquico.

La experiencia del examen psicotécnico de los conductores está basada en el presupuesto de la existencia de un determinado estado mental como responsable potencial de muchos accidentes de tráfico.

Disponiendo de estos datos, parece muy lógico que en cualquier malestar, después del indispensable socorro de urgencia, médico o psicológico según el caso, la persona afectada busque esclarecer la situación desde el otro punto de vista.

Quien, por ejemplo, sufre molestias gastrointestinales piensa enseguida en el remedio médico. La medicina tiende a tratar el caso como un problema seguramente orgánico, remediado únicamente mediante técnicas médicas. Mientras que si la persona se queja del mismo malestar a un psicólogo, éste probablemente le aconsejará hacer un análisis o psicoterapia, aunque lógicamente le recomiende una previa visita al médico. De ahí la pregunta: el mal que padece ese enfermo, o mejor, el malestar del cual se queja, ¿será realmente un mal orgánico con repercusiones en el equilibrio emocional, o el desajuste emocional constatado por el examen psicológico tendrá su origen en una disfunción orgánica?

Si la primera hipótesis fuese verdadera, entonces la causa del mal deberá desaparecer mediante tratamiento médico y debería desaparecer también el problema emocional; lo que por lo general no suele acontecer. Si, por el contrario, la segunda hipótesis fuese la verdadera, entonces mediante una psicoterapia bien hecha el mal debiera desaparecer; cosa que, con frecuencia, tampoco ocurre. De modo que, aunque haya razones de tipo científico por parte de psicólogos y médicos en defensa de sus respectivos puntos de vista, la actitud más sensata por parte de unos y otros debería ser la colaboración.

Ya que cuerpo y mente son entrañablemente interdependientes, hasta el punto de que el 90 por 100 de las enfermedades son de naturaleza psicosomática, lógicamente el pa-

ciente debiera recibir a la vez el tratamiento del médico y del psicólogo.

El hecho de que muchos enfermos crónicos no consigan liberarse, quién del médico, quién del psicólogo, parece reforzar el acierto de esta recomendación.

El médico no es psicólogo y el psicólogo no es médico. Por otra parte, desde el punto de vista funcional, conviene que ambas profesiones sean acumuladas por el mismo individuo. Para empezar, es sumamente conveniente que el médico tenga ciertos conocimientos de psicología y que el psicólogo posea conocimientos médicos suficientes, de modo que ambos se formen una visión clara respecto a la naturaleza psicosomática de la gran mayoría de los casos que tratan.

De la comprensión de esta realidad por parte de psicólogos y médicos y de la consiguiente convicción de una indispensable colaboración, el mayor beneficio resultará para el paciente.

En todas las enfermedades orgánicas, sobre todo cuando son de naturaleza psicosomática, el paciente no debe permanecer pasivo esperando que la medicación aplicada produzca el efecto esperado por el médico. No debe asistir como un espectador al espectáculo de la lucha trabada entre el médico y la enfermedad. Le cabe el propio deber de asumir consciente y positivamente el desarrollo de este proceso biológico con actitud de positiva influencia, de dominio sobre el propio organismo para que funcione en el sentido de superación del desorden ocurrido, viniendo en auxilio de la medicación administrada. Por las actitudes personales el paciente tiene real capacidad de influir enormemente sobre los efectos de la acción medicinal en su organismo. Del mismo modo que puede o no tomar una droga que le ha sido dada, así puede hacer que el organismo afectado acepte o no la acción del medicamento.

La actitud mental del paciente ejerce influencia directa sobre las funciones neurovegetativas y viscerales.

De los hechos mencionados en el presente capítulo se deducen las condiciones generales de una buena salud. Esta es, sobre todo, un problema de prevención. En este asunto, una vez más, la medicina preventiva y la psicología preventiva deben darse la mano. La salud depende simultáneamente tanto de la higiene física y alimenticia como de la higiene mental. Las negligencias en uno u otro aspecto son

causa de molestias orgánicas y psíquicas más o menos serias.

Para prevenir la enfermedad no es suficiente cuidar el cuerpo, como tampoco basta cuidar el alma. Es necesario cuidar del hombre como de un todo, porque funciona como tal. La salud es, en gran parte, el resultado benéfico de la armoniosa y positiva interacción que se da entre cuerpo y alma.

Quien tiene el hábito de observarse termina por descubrir aspectos desconocidos de su personalidad, difíciles de definir y de comprender. Existen en cada uno fenómenos de la vida mental casi siempre completamente ignorados. Constituyen, en su conjunto, lo que Freud denominó *inconsciente*.

A pesar de los muchos estudios realizados sobre el tema, este lado oscuro de la naturaleza humana aún no ha sido totalmente descifrado ni suficientemente explorado. La interioridad profunda del hombre, que san Agustín ya llamaba "mi interior más íntimo", abriga un gran número de secretos todavía desconocidos.

La psicología moderna arroja ciertamente más luz para la comprensión de ciertos aspectos del ser y del hacer de la persona. La existencia de un dinamismo psíquico de la memoria, de la capacidad de reacción, de deliberación y de decisión en el centro de la personalidad, es algo innegable. Sin embargo, Freud no había percibido claramente el hecho, hoy plenamente reconocido, de la naturaleza real y activamente pensante de ese dinamismo, aunque sea totalmente inadvertido para nosotros. El inconsciente, de hecho, no es sólo una reserva de vivencias o de deseos pasados, olvidados y reprimidos.

Está constituido, por el contrario, de material psicoactivo, animado de poderoso dinamismo vital. Es energía latente, mantenida bajo presión, por el propio individuo, por temor a que se den explosiones destructivas.

Esta energía central de la vida psíquica constituye también el núcleo central de la personalidad. Es el laboratorio de la vida mental sana o enferma. Es la oficina en la que el

hombre elabora sus pensamientos más perfeccionados, sus convicciones, sus esquemas de comportamiento y sus modelos de conducta.

No es que el hombre sea objeto de ese dinamismo como si fuese algo extraño a él, que le domine. No. El inconsciente activo constituye realmente el propio centro de su ser psicológico, de modo semejante a como el corazón es su centro orgánico y fisiológico. El inconsciente es más rico y abarca más que el mismo hombre como sujeto consciente de su ser o hacer. El ser y el consecuente hacer del hombre son motivados y determinados por él mismo en un nivel de vida mental mucho más profundo de lo que puede abarcar su consciente. Es ilusorio creer que tenemos siempre total conocimiento de la causa de nuestros pensamientos, imaginaciones, fantasías, quererres, sentimientos positivos o negativos. El instante realmente decisivo de los destinos del hombre es siempre más o menos inconsciente.

En lo íntimo de lo íntimo del hombre, existe una energía dinámica autónoma y dominante. Autónoma en el sentido de independiente de nuestro ser consciente. Gustav Schmalz la considera de naturaleza transpersonal.

Trátase, en realidad, de una energía creadora autónoma que huye del control de los mecanismos mentales conscientes. Representa el poder central absoluto del organismo psicobiológico del hombre. Es el propio hombre, en la expresión más fina de su libertad intrínseca como sujeto de la esencia de su propia historia. Los lances decisivos de la historia de cada hombre los decide él mismo en este rincón oscuro de su inconsciente. Allí, el hombre realmente piensa y reflexiona silenciosamente por sí mismo, con sus propios datos, y elabora poco a poco los planes básicos de su hacer en el mundo. Las conclusiones íntimas de ese silencioso e inadvertido conocimiento influyen decididamente en su vida mental consciente para la formulación del sentido de su vida y la orientación de su existencia. Todo pasa como si el inconsciente-sujeto tuviese, como de hecho tiene, más experiencia, más elevada capacidad de discernir, de juzgar, de decidir, de resolver problemas y de hacer su verdad con más conocimiento de causa de la que tiene el hombre como ser consciente de sí mismo.

El inconsciente-sujeto hace y actúa en nosotros de modo semejante al sujeto consciente. Por de pronto, aquél actúa con mayor poder de decisión que éste. Muchas personas

tienen efectivamente la impresión más o menos nítida de ser dirigidas por alguien que se les manifiesta misteriosamente en su interior. Sienten una fuerza desconocida que las impulsa desde lo más íntimo de su ser a la realización de sí mismas a través de ejecuciones de proyectos determinados. Mahatma Gandhi decía que recibía órdenes de una *little still small voice* (una pequeña remota vocecilla) sólo por él percibida. El fenómeno de las "voces", por demás conocido en psicopatología, parece ser tan sólo la exageración del mismo mecanismo mental. El fenómeno mediúmnico de la escritura automática, producido por Francisco C. Xavier, lo explica el propio autor como una "sensación que siempre experimenté a escribirlas (las obras psicografiadas). Era como si una mano vigorosa impulsara la mía". La vigorosa mano no era otra cosa que el inconsciente activo del propio autor. El límite entre lo normal y lo patológico parece situarse aquí, de una parte, en torno a la mayor o menor fuerza con que el impulso se impone a la realización del respectivo acto, y, de otra parte, en el sentido en el cual se ejerce esta presión interna.

El mayor o menor equilibrio de la personalidad parece depender del grado de coincidencia entre la dinámica de los procesos mentales eminentemente creadores del espíritu y la dinámica de los procesos mentales inferiores más orientados a solucionar los sucesivos problemas de adaptación. El conflicto intrapsíquico sería la expresión del desfase en el ritmo del desenvolvimiento de los dos procesos. La preponderancia de los mecanismos mentales superiores de la razón, de la inteligencia y de la voluntad favorece el desarrollo normal de la personalidad de acuerdo con la naturaleza trascendental del hombre, al paso que la preponderancia de los procesos mentales inferiores favorecería solamente la adaptación del hombre a su medio.

La certeza de un control superior de la razón confiere a estos impulsos interiores, más o menos vigorosos, suficiente tranquilidad para obrar con seguridad. Un grave estado de duda respecto al origen y al sentido de esos impulsos puede acarrear cierta desintegración de la personalidad. En este caso, sólo una correcta psicoterapia puede restablecer el equilibrio perdido.

La mayor parte de los desequilibrios psíquicos tiene efectivamente su origen en el dinamismo inconsciente de las tendencias y de sus respectivos impulsos y en el control

consciente que la persona ejerce torpemente sobre él. Este estado de conflicto básico existente entre impulsos inconscientes opuestos puede llevar al hombre al caos interior.

Causa frecuente del desajuste emocional y del desequilibrio psíquico es la falta de coincidencia de los dos planos de la conciencia: el consciente y el inconsciente. La personalidad se desorganiza cuando las tendencias y los deseos inconscientes no encuentran salida por excesiva obstrucción de motivos y de razones más o menos conscientes.

Las presiones del inconsciente van en sentido de la liberación de conflictos internos. En el plano consciente se organizan los esquemas de adaptación a la realidad concreta de la situación vivida por el individuo, la cual no siempre permite, sin graves inconvenientes, la franca liberación de los impulsos. Cuando los objetivos de las tendencias y de los deseos son percibidos como peligrosos para el equilibrio interior o intersubjetivo, el individuo cae en estado de angustiosa ambivalencia. Entonces es como si su personalidad se partiese en dos, una en oposición con la otra. La lucha interior se caracteriza por tensiones de espíritu, vacilaciones, dudas, miedo, etc. La persona constata que quiere y al mismo tiempo no quiere.

Algunas expresiones populares como: "Quiero y no quiero", "me gustaría pero no puedo"... traducen aproximadamente tal estado de espíritu. San Pablo hablaba de estos sentimientos contradictorios cuando escribió: "Hago lo que no quiero y, otras veces, no consigo hacer lo que quiero" (Rom 6,15).

El hombre siempre tuvo conciencia de esta contradicción interior. En la historia de todos los pueblos encontramos referencias a la misma en expresiones como: "El principio del bien y el principio del mal", "el espíritu y la materia", "el ángel y el demonio, o la bestia", "el bien y el mal", "el espíritu y la carne".

Mucho de la instintiva religiosidad del hombre parece encontrar en este aspecto de la vida su motivación básica. La noción primitiva de moralidad probablemente también tiene aquí su principal motivación. Para situarse en su realidad, el hombre siempre tiene que cuestionarse a sí mismo respecto a su propia escala de valores.

La psicoterapia tiene siempre como objetivo principal ayudar al hombre a poner orden en su interior, a conciliar las oposiciones que destruyen su paz, a liberarle de las ten-

siones de los conflictos que paralizan el fundamental querer-vivir.

Al lado de sus tendencias irracionales, el hombre constata también en este redañó más profundo de su conciencia todo su potencial de inteligencia, de memoria, de capacidad de raciocinio, de deliberación y de decisión, sin que lo advierta claramente. Esta es una de las más importantes constataciones de la moderna psicología. Por eso es incontestable que el hombre no conoce solamente por aquello que aprehende a través de los sentidos. Hay en él un dinamismo inconsciente mediante el cual elabora conocimientos que aparentemente no han pasado por los sentidos. Diríamos que se trata de conocimientos abstractos e inmanentes sólo conocidos por el propio individuo.

Gran parte del proceso existencial del hombre se realiza en la profundidad inconsciente de su ser. Es en este centro de su personalidad donde él determina los lances decisivos de su existencia. En esto, más que en cualquier otro aspecto de la vida, "nadie enseña nada a nadie". La verdad de cada uno está en su propio interior. Basta buscarla con sinceridad. No es difícil descubrirla.

Sin embargo, la mayor parte de las personas jamás descubre su propia verdad. Este maravilloso descubrimiento es propio de quienes se acostumbran a cultivar una vida interior profunda. Esto se consigue mediante un esfuerzo habitual de reflexión sobre sí mismos, de meditación sobre las propias ideas, sobre los acontecimientos de la propia historia, sobre los acontecimientos y sobre las cosas y las personas. Aquellos que se comunican superficialmente consigo mismos, con los otros o con el mundo en el que viven, difícilmente podrán conocer la intimidad de su propia personalidad, la esencia de su propio ser.

Los procesos racionales conscientes del pensamiento constituyen sólo la periferia, casi diríamos, la resonancia del proceso central de la actividad intelectual que elabora constantemente nuestra auténtica verdad clara y diáfana y que no induce a error. En razón de la permanente necesidad de adaptación al medio en que nos situamos, involuntaria y casi siempre inconscientemente, recurrimos a subterfugios de toda especie para engañarnos a nosotros mismos y a los otros, de puro miedo a la verdad. Nuestra verdad no conoce términos medios. Ella obliga siempre, tanto que puede destruir los ídolos y amuletos de que nos servimos para man-

tenernos en una situación artificial y precaria. Algunas veces preferimos la comodidad, el descanso tranquilo y la golosa fruición de un placer al infinitamente más satisfactorio paladeo de la verdad.

Aquí cabe preguntarse cómo la persona podrá aprovechar de esa riqueza interior si no tiene conciencia de ella. El inconsciente, de hecho, es lo no advertido, lo desconocido. Ante todo, es necesario no ignorar que todo el potencial energético inconsciente es extremadamente activo y dinámico. Está siempre presente, aunque subyacente, en las motivaciones del pensamiento, de la imaginación, de la fantasía, del sentimiento y de la acción. Todas las manifestaciones de la vida humana organizada de algún modo se resienten de su omnipresente influencia.

Más allá de esta actividad espontánea y más o menos inadvertida de la energía inconsciente, es perfectamente posible y relativamente fácil traer gran parte de ella al campo de la conciencia clara. Las ciencias psicológicas disponen de diversos métodos para esta concienciación. Algunos son muy fáciles y están al alcance de todos: introspección, reflexión sobre sí mismo, examen de conciencia, meditación, contemplación, atenta observación de sí mismo, etc. Otros métodos son más difíciles y complicados, algunas veces extremadamente sofisticados, motivo por el cual sólo pueden ser provechosamente usados por especialistas: interpretación de sueños, heteroobservación analítica, psicoanálisis, variadas técnicas psicoterapéuticas, etc.

A veces, la repentina toma de conciencia de algo importante aparece como un relámpago. Es como una luz interior que permite ver claro lo que antes sólo se percibía vaga y confusamente. Es como el descubrimiento de una realidad anteriormente apenas sospechada.

La toma de conciencia tiene una gran ventaja. Parece que el hombre se vuelve persona en la medida en que se hace consciente de su realidad interior. Cuanto más "consciente" fuera la persona, tantas más condiciones tiene de dirigir correctamente su propia vida. Maneja mejor las energías disponibles para la realización de sus proyectos. Estos corresponden mejor a sus ideales de vida. En una palabra, la persona consciente es más ponderada, más creadora, más eficiente en todo su ser y hacer.

La interioridad del hombre es el verdadero laboratorio de su ser y de su hacer auténticos. Sus conceptos y sus

intenciones llevan la marca inconfundible de este íntimo proceso por el que pasan inexorablemente las adquisiciones captadas por la experiencia con el mundo exterior.

El concepto de silencio interior explica la capacidad introspectiva que facilita la consciente movilización de extraordinarias energías para decisiones verdaderamente realizables y para fecundas empresas en todos los campos de la actividad humana. La actividad interior consiste en repetidos esfuerzos de penetración en la intimidad de las cosas mediante la observación, la admiración, la contemplación. La comprensión profunda de las cosas resultante de esta actividad es mucho mejor que el conocimiento científico. La ciencia por la ciencia no tiene mayor significado dinámico o de crecimiento para la vida del hombre. Puede hasta constituir un mecanismo mental de limitación, un arma de destrucción. Las universidades producen científicos, no necesariamente sabios. Estos se desarrollan también fuera de las universidades. Generalmente se forman en el misterioso laboratorio mental de las convicciones emanadas de la natural trascendencia del hombre.

La vida mental es un conjunto de fenómenos de naturaleza psíquica relacionados con la actividad neurológica del cerebro. Todo comienza con las sensaciones.

Los sentidos representan terminales periféricos del sistema nervioso encargados de captar los objetos y los acontecimientos del mundo exterior. Sensación es recoger datos. El cerebro funciona como computador de los mismos. El resultado de la computación se llama pensamiento, imaginación, fantasía, percepción, sentimiento...

El pensamiento es, pues, un producto espontáneo de la actividad psíquica del cerebro. Por ser muy poco desarrollado, el cerebro del recién nacido sólo produce pensamientos más o menos anárquicos y desorganizados.

A medida que el cerebro se desarrolla normalmente, las sensaciones son más elaboradas, de manera que asumen contornos más precisos de percepción, de imaginación, de fantasía, etc. Con el correr de los años el niño adquiere capacidad de reflexión y de organización de su producto mental y del pensamiento lógico. El estudio, la adquisición del mayor número de informaciones y la cultura pueden capacitar al hombre para raciocinios avanzados que le llevan a percibir y a explorar los mayores secretos de la naturaleza. Los maravillosos descubrimientos en el campo de la filosofía y de la ciencia son el fruto de la capacidad mental del hombre.

El sentir es consecuente al pensar. Cuanto más pequeño es el niño, tanto más desorganizado es su pensamiento y, por ende, insuficiente para orientar su esfuerzo de adaptación. Por esta razón se dice que cuanto más pequeño es el

niño, tanto más reacciona y se adapta por lo que siente. Siendo incapaz de elaborar convenientemente sensaciones negativas, sólo puede aceptar sensaciones buenas y agradables. Tiende a adaptarse siempre a lo que es agradable. Freud diría que se adapta por el principio del placer. El adulto suficientemente desarrollado aprende que este modo de adaptarse lleva a muchos desajustes con su mundo circundante. Por eso, poco a poco, se capacita para aceptar lo menos agradable y hasta lo que de difícil y de penoso se le exige para una conveniente adaptación a la realidad. Freud diría que el adulto maduro tiende a adaptarse por el principio de la realidad.

Adaptarse a la vida por el principio del placer es, pues, característica típicamente infantil. Es síntoma de inmadurez humana. El adulto que sólo hace lo que le agrada y que sistemáticamente rechaza lo que es desagradable, necesariamente vive inadaptado. La realidad de la vida exige aceptación de renunciaciones y de situaciones más o menos dolorosas como condición de equilibrio psicológico.

El niño organiza su pensamiento lógico en la medida en que aumenta su capacidad de reflexión lógica. Este crecimiento influye directamente en su sentir.

El sentir condiciona de algún modo el hacer. Esto es un hecho, pero siempre se constata de nuevo que el sentimiento es mal consejero para orientar la conducta ética del hombre. Poco adelanta el hombre que quiere mudar sus sentimientos, cuando nada hace para modificar sus ideas y sus pensamientos. Las ideas gobiernan el mundo. Pero una idea o un pensamiento sólo se vuelven fecundos en la medida en que movilizan las energías emocionales.

Aun cuando no percibimos claramente nuestras emociones, ellas siempre constituyen el impulso inmediato de nuestro obrar. Obramos como sentimos, y sentimos como obramos. Si consideramos que el control del pensamiento es más fácil que el del sentimiento y el de la emoción, concluiremos que el control del modo de obrar se hace principalmente a partir del control del pensamiento. El hombre no consigue un dominio absoluto de sus propios pensamientos, pero es posible influir poderosamente en ellos, sobre todo en el sentido de su organización y de su orientación.

El pensamiento tiende naturalmente a moverse en torno de aquello que nos ocupa y nos preocupa. Ahora bien, en

estado normal, tenemos una cierta facilidad de escoger las ocupaciones según nuestros intereses. Por eso se puede decir que el control de nuestros sentimientos y, hasta cierto punto, de nuestras acciones, sólo es posible indirectamente, esto es, a través del pensamiento. El desfase emocional y la perturbación de la actividad tienen su origen inmediato en el pensamiento.

Esto nos lleva a la idea de que el adecuado tratamiento de las perturbaciones neuróticas se realiza siempre a nivel del pensamiento. Parece simple, pero no lo es tanto como a primera vista pudiera sospecharse.

Pequeñas perturbaciones emocionales pueden realmente desaparecer por el autoanálisis de los correspondientes procesos mentales. Aparte de su valor en sí, la reflexión, la meditación individual o colectiva, a veces constituyen excelentes medios de higiene mental. Tienden a armonizar y a sincronizar pensamiento, sentimiento y acción. La contradicción entre estas tres manifestaciones dinámicas de la vida siempre es síntoma de perturbación neurótica más o menos seria.

Evidentemente, los desajustes emocionales graves no son tan fáciles de resolver. Para ayudar a las personas que sufren problemas emocionales o neuróticos, los psicólogos disponen de complejas técnicas de relación intersubjetiva, aparentemente muy simples, pero de manejo difícil y delicado.

Algunas personas que sufren por causa de serios problemas personales tienen miedo de consultar al psicólogo. Sus fantasías pesimistas les llevan a temer descubrirse a sí mismos. Prefieren dejar las brasas encendidas debajo de la ceniza. Hacen como el avestruz. Entierran la cabeza en la arena para no ver la tempestad. La ilusión de que la tempestad no existe porque no la ven refuerza la idea de que no hay peligro. El desconocimiento del peligro confiere, de hecho, cierta seguridad, disuadiendo y controlando el miedo catastrófico. Pero es un modo muy precario de adaptarse a la realidad. Estas personas viven bajo una tensión continua que les quita la libertad y la alegría de vivir.

Otros prefieren engañarse a sí mismos atribuyendo la causa de sus sufrimientos a los demás. Llegan a no admitir ningún defecto propio que justifique las reacciones de sus vecinos. Viven como para exasperar a las personas de su entorno. Se defienden con la agresión y la destrucción. A

su modo de ver, los otros son los únicos responsables del mal ambiente del grupo.

Para librarse de un sufrimiento neurótico exagerado es condición indispensable darse cuenta de los propios mecanismos mentales. Afirmar que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos, puede ser presunción. Cuando se trata de valorarnos, instintivamente nos defendemos con toda suerte de preconceptos favorables a nuestros mecanismos de defensa. A fin de cuentas, la vida es, en su mayor parte, relación. Por eso, para adecuar el comportamiento a la situación, no basta con mirar a nuestros intereses personales. Es necesario considerar también la otra parte: las necesidades y los intereses de nuestro prójimo.

Para comprendernos y comprender mejor a los demás, es necesario considerar nuestro interior e intentar descubrir por qué tenemos dificultades para adaptarnos a nuestro medio.

8. Dinámica de la mente

Llamamos personalidad al conjunto de las características físicas y psíquicas del individuo.

La personalidad presenta dos aspectos distintos: el estructural y el dinámico. La estructura de la personalidad es lo que ella tiene de innato y de permanente: físico, organismo, hormonas, etc. La dinámica de la personalidad representa el conjunto de los aspectos adquiridos y móviles, relacionados con la experiencia vivida: aspectos particulares de carácter, de actitudes, de comportamientos, de conductas, la calidad de los sentimientos, de las relaciones, etc.

Para la comprensión de los problemas emocionales y de la conducta importan sobre todo los aspectos dinámicos de la personalidad.

Hay diversos modos de explicarlos. Freud fue el primero en la investigación científica de esos aspectos. Fue también el primero en organizar un sistema explicativo del funcionamiento intrapsíquico de la personalidad. Su modo original de concebir la mente humana y los respectivos dinamismos continúa siendo válido para las ciencias psicológicas. Pero más recientemente han surgido nuevas concepciones, más esclarecedoras muchas veces, aunque siempre tan relacionadas con el sistema freudiano que pueden considerarse, en último término, variantes del mismo.

Por eso, primero expondré, con ciertos detalles, el sistema psíquico de Freud. Después diré también algo respecto a la moderna concepción transaccional de la personalidad de Eric Berne. Este psicólogo consiguió reducir genialmente el complicado sistema psíquico de Freud a una expresión muy simplificada, de fácil comprensión, al alcance de to-

dos. El previo conocimiento de la explicación de Freud probablemente presta mayor base científica al autor del análisis transaccional de la personalidad.

Según la teoría de Freud, nuestra mente es un organismo vivo y dinámico. Funciona como una máquina un poco complicada. Pero no hay que asustarse. Cualquier persona puede aprender a manejar la máquina de la mente con inteligencia y habilidad. Nadie tiene por qué ser necesariamente víctima de un espontáneo funcionamiento inadecuado o descontrolado de su mente. Vamos a conocer la máquina.

Es como un aparato que funciona constantemente hasta que morimos; una especie de "automotor". La energía que lo alimenta proviene sobre todo de tres fuentes: Ego (o el Yo), Id (o los instintos) y el Superego (o la ley impuesta).

1. Ego

Es la capacidad de darse cuenta de lo que ocurre en nuestro interior y también de los acontecimientos exteriores a nosotros en la medida en que nos interesan. Como todos saben, en nuestro interior ocurren hechos: pensamientos, ideas, imaginaciones, fantasías, sentimientos; existen cualidades y hábitos; acontecen fenómenos que observamos también en los otros y de los cuales tenemos conciencia clara.

Forman parte también del Ego los aprendizajes y los descubrimientos que hacemos en nosotros mismos y en el mundo en que vivimos.

El Ego nace del siguiente modo: Bajo la influencia del mundo exterior, una fracción de nuestra energía psicológica instintiva experimenta una evolución especial. A partir de la experiencia de este primer impacto del instinto con la realidad exterior, se establece un tipo de organización psíquica peculiar a nivel cortical. Desde tal instante, el nuevo elemento servirá de intermediario entre el mundo de los instintos y el mundo exterior. Este elemento nuevo del psiquismo humano es lo que llamamos Ego. Representa, pues, la propia actividad mental, intelectual y voluntaria de control de las exigencias recíprocas de los instintos y de la realidad.

En base a la experiencia adquirida, más o menos consciente, el Ego comienza a elaborar cada nueva exigencia del

instinto, mediante la movilización de los incipientes elementos de racionalidad, para desembocar en un modo más o menos adecuado de satisfacción de las exigencias instintivas. Mientras el Id, como veremos, regula su actividad siempre en base al principio del placer, el Ego rige su actividad siempre por el principio de la realidad.

El Ego funciona como un personaje intermediario entre las ciegas exigencias instintivas de la persona y las exigencias del mundo exterior en el que vive obligado a toda suerte de complicadas relaciones intersubjetivas.

En su afán moderador de las exigencias impulsivas y de mantener el equilibrio interior, en la medida de lo posible, el Ego procura atender una parte de las llamadas del instinto. Su papel de regulador y de distribuidor equitativo de la justa medida, a veces de expansión del instinto, otras de inhibición del mismo, no es fácil. La indecisión que marca a ciertas personalidades es justo la manifestación de esta dificultad interna de tomar decisiones equilibradas. La excesiva complacencia con las exigencias instintivas tiende hacia la amoralidad. Ser excesivamente severo consigo acaba por crear conflictos internos y neurosis. Encontrar el justo término medio, el punto de equilibrio conveniente, es responsabilidad personal de cada uno. Siendo esto cuestión de libertad interior, podemos concluir que el equilibrio psíquico perfecto no existe, simplemente porque nadie goza de total libertad interior. Esto nos lleva a admitir también que la perfección no es de este mundo. Mientras vivimos debemos contentarnos con el grado de perfección humana que nuestro sincero y honesto esfuerzo y la buena voluntad nos permitan.

Se comprende que los esfuerzos de mediación del Ego entre las opuestas exigencias del Id y del Superego y de las tendencias instintivas y la conciencia moral no son siempre plenamente satisfactorios para ambos competidores. Errores y fracasos son consecuencias inevitables de la natural flaqueza humana. Los tradicionales medios de educación y de formación humana, así como los métodos más complicados del psicoanálisis y de las modernas técnicas psicoterapéuticas, quieren ayudar al hombre a crecer y a volverse menos dependiente de las imposiciones arbitrarias del Superego, sin caer, por eso, en la indisciplina moral que destruye la aspiración más noble del espíritu y lleva al caos social. Sólo así podrá el hombre extender sus conquistas al

mundo exterior y alcanzar el pleno desarrollo de sus capacidades creadoras. Se trata de que el Ego consiga domesticar lo mejor posible la energía salvaje de los instintos para una mejor libertad espiritual y de promoción humana.

El Ego del niño es pequeño y débil. Se desenvuelve por el proceso de identificación, consistente fundamentalmente en la comparación de imágenes interiores y exteriores. Tiene lugar hasta que la persona llegue a sentirse capaz de controlar y dar sentido consciente a sus propias reacciones.

Un Ego maduro es práctico. Actúa conforme al principio de la realidad. Descubre medios adecuados y eficaces de atender a los impulsos de la instintiva irracionalidad sin causar perjuicio a sí mismo ni a la sociedad. Aprende a solucionar sus conflictos interiores y a reducir sus tendencias sin perturbarse. Permanece tranquilo.

Forman parte del Ego también los aprendizajes y los descubrimientos que el hombre hace en sí mismo y en el mundo en que vive. Ahí también se localiza el centro superior de autocontrol del cual hablaré explícitamente más adelante.

El Ego se divide en Yo-ideal y Yo-actual.

a) Yo-ideal

Es el conjunto de lo que percibimos en nosotros mismos y fuera de nosotros. Aquello de que nos damos cuenta como algo importante. Un valor o un desvalor. Es nuestra propia manera de ser, de la cual nos damos cuenta.

El Yo-ideal puede también ser considerado como el conjunto de nuestros ideales. Lo que queremos ser. Pertenecen al Yo-ideal las necesidades más conscientes, como el deseo de triunfar socialmente, de crear obras de espíritu o manuales, de comunicarse y relacionarse con los otros, de expresar el sentimiento religioso, etc. Incluye también el carácter y los hábitos, nuestro modo personal de reaccionar, nuestras habilidades, las aptitudes, la capacidad de adaptarnos a las diferentes situaciones con que sucesivamente nos encontramos en la vida. Comprende asimismo nuestro modo habitual de resolver los problemas.

El contenido de nuestro Yo-ideal está, pues, constituido de material y de mecanismos conscientes.

El Yo-ideal puede ser sujeto y objeto.

Como sujeto, asume el papel de experimentador de la

personalidad. Quiere decir que somos nosotros mismos quienes probamos hasta dónde llegan nuestras capacidades, nuestra voluntad, nuestro poder...

Como objeto, el Yo-ideal, esto es, la parte considerada de nuestros dinamismos mentales y de nuestras características propias de personalidad, puede ser percibido por nosotros, desde nuestro interior. Esto ocurre cuando, reflexionando o hablando, nos referimos a nosotros mismos como cuando decimos: "Fui yo; soy así; dijeron esto de mí...". Cuando el Yo-ideal funciona como objeto, la persona consigne distinguir entre la realidad exterior a ella (lo que está fuera de la personalidad) y lo que procede de dentro de ella, como la sensación, los sentimientos, etc.

El Yo-ideal funciona como un filtro de estímulos. Separa los estímulos aceptables, a los que el organismo podrá responder tranquilamente, de los que deberán ser rechazados por ser considerados peligrosos.

Son funciones también del Yo-ideal:

— Proporcionarnos una explicación del mundo que se ajusta a la percepción que de él tenemos.

— Simbolizar las sensaciones (visuales, auditivas, táctiles, etc.) para que puedan ser confrontadas con la realidad.

— Comparar las percepciones actuales con las experiencias del pasado y con los datos que proceden del inconsciente.

— Dirigir ciertas operaciones defensivas, como:

- reprimir los impulsos peligrosos;
- proyectar los sentimientos intolerables;
- racionalizar las frustraciones difíciles de admitir; es como endulzar la píldora para que pueda tragarse mejor;
- desviar hacia el inconsciente; éste es como el trasero de la personalidad donde se echan los objetos inservibles.

El Yo-ideal también es responsable de nuestra autoimagen. Esta, curiosamente, guarda siempre semejanza con la opinión que suponemos que los demás tienen de nosotros. Tendemos a creernos más lo que los otros piensan y dicen de mí que lo que vemos en nosotros mismos. Por ejemplo, los niños, y también muchos adultos, sólo tienen en cuenta lo que los otros dicen de ellos. En gran parte, nos sentimos realmente tal como creemos que los otros nos juzgan. Esa

es nuestra autoimagen. Nos sentimos tal como pensamos que los demás nos juzgan. Por eso la autoimagen no siempre es copia fiel de uno mismo. No siempre corresponde a nuestra realidad objetiva. Es apenas una representación subjetiva del concepto que nos formamos a partir de nuestra interpretación de las actitudes, reales o supuestas, de los demás respecto a nosotros. No es fácil para la persona liberarse de este prejuicio para formar un concepto más objetivo y realista de sí misma.

La autoimagen no es la expresión exacta de la realidad de la persona; pero ésta cree que lo es, y así se comporta de acuerdo con su convicción. Por eso es siempre conveniente que elaboremos una buena imagen de nosotros mismos. Esto nos ayuda a vivir mejor, más tranquilos, con más optimismo. Seremos más eficientes. Todo nos saldrá mejor. Si tenemos una imagen negativa de nosotros mismos, que perjudica gravemente nuestro equilibrio interior y nos vuelve insatisfechos, tristes, inquietos, deprimidos, pesimistas, etc., no vacilemos: necesitamos un psicólogo. El nos podrá ayudar a salir de este estado desolador. No permitamos que los prejuicios y toda suerte de ideas negativas respecto de nosotros mismos destruyan nuestra alegría-de-vivir.

La mayoría de las personas mantienen en secreto la mayor parte de los contenidos de su Yo-ideal. Tienen miedo de manifestarse como realmente son o se sienten. El miedo de ser vistas o juzgadas negativamente las hace tímidas. En el fondo es el miedo de ser rechazadas, despreciadas como algo que no tiene valor en sí mismo. Uno de los principales contenidos de nuestro Yo-ideal es exactamente un enorme deseo, no siempre muy claro, de sentirnos valorizados por los otros.

Cuando el Yo-ideal funciona bien, atendiendo satisfactoriamente a las exigencias más profundas de realización del hombre, decimos que éste tiene un Ego fuerte. Por el examen de nuestras actitudes frente a las diversas situaciones con las que nos enfrentamos y de nuestras reacciones a los acontecimientos en los que estamos envueltos, podremos valorar aproximativamente la fuerza de nuestro Ego. Para una valoración más o menos rápida, preguntémonos:

a) ¿Hasta qué punto me doy cuenta de mi propia competencia y realmente soy capaz de controlar las presiones internas y externas a las cuales estoy de continuo sometido?

b) ¿Hasta qué punto soy realmente capaz de percibir los acontecimientos con exactitud objetiva comparándolos con mis experiencias del pasado?

c) ¿Hasta qué punto me doy cuenta de mi sentimiento de valor personal y de mi propia individualidad que trasciende todo el potencial de impulsos psicobiológicos de mi Yo-ideal?

Cuanto mayor fuere nuestra capacidad empleada en cada uno de los tres aspectos, tanto más fuerte será nuestro Ego. De tanto mayores recursos dispondremos para mantener el equilibrio emocional y mental.

El Yo-ideal representa un estímulo positivo para el desarrollo de la personalidad. Es el objeto que la persona se propone. Es un proyecto de vida. No pasa, por tanto, de ser una fase preparatoria de una planificación más general del crecimiento de la personalidad. Mientras el proyecto se reduce a meros planes, la personalidad todavía no crece, no madura. Diríamos que el Yo-ideal constituye la fase infantil de la personalidad. Mientras la persona no pase de la idealización de su proyecto de vida a la ejecución concreta del mismo, permanece más o menos inmadura.

La gran batalla para el crecimiento se desarrolla en el campo de la lucha del Yo-actual. Es aquí donde se dan las grandes decisiones para el éxito o para el fracaso de los maravillosos planes propuestos por el Yo-ideal.

b) Yo-actual

Si el Yo-ideal es lo que la persona quiere ser, el Yo-actual es lo que la persona realmente es. Se trata de un conjunto de dinamismos hecho de tendencias profundas, de necesidades básicas y de motivaciones inconscientes. Parte de estos contenidos pueden presentarse de modo consciente o pre-consciente.

Podemos considerar el Yo-actual también como el lugar del sistema de valores humanos básicos de la personalidad, como las esperanzas y los objetivos de la vida. En este sentido significa una verdadera predisposición para la acción.

Los psicólogos hablan de cerca de veinte necesidades básicas: relación afectiva, sexo, autonomía, conocimiento, creatividad, etc. Se trata de tendencias naturales para la acción. Son más específicas y numerosas que los valores superiores considerados como ideales de la vida.

Las actitudes de la vida y los comportamientos se originan de las necesidades y de los valores.

Como se ve, el Yo-actual coincide parcialmente con el Superego freudiano, pero no se confunde con él. Se trata, no obstante, de un elemento de la personalidad bastante vago e indiferenciado.

El Yo-actual se origina de un estado-de-hecho constituido de trazos y de experiencias. Se organiza en la medida en que el sujeto toma conocimiento de las manifestaciones de sus necesidades, más o menos inconscientes, sin comprenderlas claramente en su sentido implícito, sin darse claramente cuenta del significado oculto de la misteriosa manifestación. Esta organización está también más o menos íntimamente relacionada con las profundas exigencias sociales de la naturaleza humana.

Bien controlado, el Yo-actual ofrece gran potencial de energía creadora de la que el hombre podrá servirse para desarrollar su personalidad, para crecer y realizarse. Si sabe emplearla bien, esta energía le permitirá desarrollar un grato sentimiento de unidad y de unicidad con el universo. No se sentirá aislado en el mundo, sino partícipe de un conjunto inmenso. Será una persona integrada, realizada conforme a las ansias más profundas de su propia naturaleza.

Para esta grandiosa operación de integración de sí, el Yo-actual representa la principal fuente energética y motivadora. Pero supone la previa capacidad de dominio de esta extraordinaria energía. Dejado a sus propias leyes de actuación, el Yo-actual se vuelve extremadamente peligroso. Puede llevar al hombre a la frustración total de sus naturales anhelos de integración. En consecuencia, la personalidad se desorganiza.

Por desgracia, pocas personas consiguen servirse con suficiente eficacia del potencial energético del Yo-actual para un ventajoso desarrollo de la personalidad. Un relativo éxito en esta difícil empresa exige una avanzada formación y buen entrenamiento.

El fracaso, más o menos generalizado, de la educación actual, ¿no indicará acaso la insolvencia de los métodos que se emplean ante los nuevos condicionamientos a que está sujeto el hombre de nuestro tiempo? Si no se descubren a tiempo nuevas técnicas de formación y de entrenamiento para la vida, es de temer que la poderosa energía

latente en el Yo-actual termine por desencadenarse descontroladamente. Si esto aconteciere, será el fin de la civilización y de la cultura. La desorganización. El caos.

Es urgente que la humanidad recapacite. Aún estamos a tiempo para salvar los valores que hicieron la Historia, que elevaron al hombre muy por encima de los pobres objetivos de sus tendencias naturales.

Quienes quieren evolucionar, crecer, alcanzar los objetivos más elevados de las aspiraciones de su ser, que se eduquen. Esfuércense por todos los medios a su alcance para no dejarse dominar por las energías irracionales de su rico Yo-actual. Si quieren, sinceramente, pueden convertir su sistema del Yo-actual en punto focal del crecimiento personal. El éxito en esta empresa significa una personalidad que madura.

Los valores de la persona nacen, se desarrollan y maduran gracias a la energía del Yo-actual. Procuremos conocer mejor estos contenidos de nuestra personalidad. Conozcamos mejor sus ricos dinamismos. La comprensión más clara de este manantial implícito de valores naturales nos ayudará y facilitará la explicitación de nuestro sistema de valores. Los ideales de vida sólo pueden ser dinamizados y concretados gracias a las latentes fuerzas salvajes de la naturaleza primitiva. En la medida en que nos adueñemos de ellas, nos prestarán sus preciosos servicios para impulsar nuestro crecimiento y nuestra maduración.

Un Yo-actual maduro hace que la persona se sienta realizada en el plano humano. Nada como la sensación de equilibrio interno para promover la paz y la alegría-de-vivir, a las que el hombre aspira desde lo más íntimo de sí mismo. Rogers diría que la persona que ha alcanzado este punto de desarrollo está en pleno funcionamiento. Podemos decir que es una persona que ha alcanzado la finalidad humana de su existencia. De esta forma, la vida adquiere un nuevo sentido y la persona se inserta definitivamente en el maravilloso proceso de su eterno devenir. A fin de cuentas, ¿no estamos hechos para la eternidad..., para el infinito?

Comentarios

A los veinte años de edad la memoria humana adquiere la capacidad de introspección. Es decir, la capacidad de ob-

servar su propio interior. Es también en esta época cuando la mayoría de las personas comienza a reflexionar con seriedad y responsabilidad sobre el incipiente proceso de organización de los valores sociales e internos.

Por circunstancias particulares de situación, algunos inician este proceso de desarrollo de la personalidad un poco más tarde. La dependencia económica y profesional dificultan la marcha del proceso. En la medida en que el joven se libera de los lazos de dependencia y adquiere cierto dominio sobre el ambiente externo, consigue orientarse hacia el aprendizaje del autodomínio interno. Este se concreta en la medida en que se realiza la integración del Yo-ideal y del Yo-actual. Tocamos aquí el núcleo de la tarea de autoformación. El arte de vivir equilibrada y eficientemente, de realizarse, se aprende por el esfuerzo de las tentativas más o menos afortunadas de aprovechamiento de las energías instintivas para la concretización de los valores superiores.

El requisito previo básico para esta gigantesca operación que exige el tiempo y el trabajo de una vida entera es, en primer lugar, la existencia de un ideal suficientemente elaborado. En segundo lugar es indispensable la disposición real de esforzarse sinceramente para la ejecución de esta tarea. Debemos añadir además otras condiciones para el éxito pleno de esta empresa; como, por ejemplo, dividir el plan general en proyectos específicos con previsión de los métodos y de las técnicas de ejecución; desarrollar un fuerte deseo, constantemente alimentado, de alcanzar el objetivo propuesto mediante la reflexión sobre los aspectos valorativos del mismo; creer firmemente en el éxito del esfuerzo realizado; sustentar el empeño mediante una adecuada automotivación.

En la medida en que progresa el proceso integrador disminuye la indiferenciación. Al mismo tiempo, la persona inicia lentamente la elaboración de una visión de originalidad individual. El apoyo del medio externo para la afirmación de esta originalidad personal estimula la dinámica del proceso de maduración. La crítica negativa de las manifestaciones originales pueden frenarlo e inhibirlo. Cuando una persona no acepta su modo original de ser en cuanto socialmente positivo o neutro y, más aún, cuando el medio no le permite ser ella misma, el proceso de maduración se estaciona. En algunos casos llega a retroceder: la persona pasa a manifestar comportamientos infantiles o conductas regresivas.

La consulta psicológica y espiritual se ocupan más de los contenidos y del funcionamiento del Yo-ideal. El psicólogo u otra persona idónea puede ayudar a uno a comprender mejor sus posibilidades reales de desarrollo. Una orientación segura estimula el esfuerzo consciente y directo para el mejor aprovechamiento de las capacidades de crecimiento; siempre apoya, por ejemplo, el esfuerzo para la aplicación de la habilidad específica de relación en el grupo, la capacidad de observación para el estudio de los rasgos del carácter con objetivos educacionales, la habilidad específica de expresión artística, el aprovechamiento en la educación y en la promoción humana.

La psicoterapia, en cambio, se ocupa más específicamente del funcionamiento del Yo-actual. Sus objetivos son los de comprender y hacer comprender los mecanismos de defensa de los que la persona se sirve para protegerse, de mostrar cómo algunos de los procesos defensivos podrían ser cambiados en procesos creadores de enriquecimiento personal, social y cultural mediante el aprendizaje del manejo adecuado de los impulsos inconscientes. La psicoterapia ayuda a la persona a descubrir los medios para el desencadenamiento y la sustentación de un proceso efectivo de integración de las energías del Yo-actual como potencial aspiración y de expectativas reales del Yo-ideal.

Consistencia e inconsistencia psicológicas

De los contenidos instintivos del Yo-actual pueden originarse actitudes y comportamientos discordantes con los contenidos racionales del Yo-ideal. Ciertos valores constantes de los ideales conscientes de la persona pueden sufrir presión de algunos impulsos opuestos del Yo-actual. Actitudes como la agresividad, dependencia afectiva, actividad sexual extraconyugal, son reconocidas fácilmente como contradictorias con los ideales de armonía social, autonomía, respeto de las personas... Otras actitudes del mismo origen se inscriben como socialmente neutras o hasta "consonantes". Se ve, pues, que el Yo-actual no puede ser propiamente considerado como enemigo del hombre educado. Ciertas corrientes de energía de esta parte del Ego hasta favorecen directamente y sustentan la dinámica del proceso de un consciente y bien planeado esquema de for-

mación y desarrollo de la personalidad. Decimos de estas fuerzas que son *consonantes*.

Si las actitudes y los comportamientos fuesen solamente expresión de los valores y no de las necesidades también, sería relativamente fácil discernir las disposiciones de la persona. Bastaría constatar la simple existencia de esos valores y verificar el modo de su expresión en el comportamiento. En ese caso la tarea de educar o de formar se limitaría a ayudar al formando a explicitar sus valores ya "internalizados" y a asumirlos con responsabilidad. Suplementariamente bastaría entrenar al formando en algunas técnicas de expresión de esos valores. La continuidad del desarrollo de la personalidad estaría asegurada por la ininterrumpida alimentación motivacional del proceso gracias a la presencia benévola del educador. No habría necesidad de vigilar el comportamiento del educando, cosa por otra parte poco simpática. Actitudes y comportamientos serían espontáneamente coherentes con los valores "internalizados".

Es un hecho, pues, que las manifestaciones del comportamiento del hombre tienen su origen tanto en el Yo-ideal como en las necesidades del Yo-actual. Ocurre también que mayor o menor parte de los contenidos del Yo-ideal pueden no pasar de simple proyección de necesidades.

Existe por ende la posibilidad de conscientes o inconscientes inconsistencias responsables por tensiones y por conflictos más o menos disgregadores del proceso de desarrollo de la personalidad.

Persona psicológicamente consistente

La persona es psicológicamente consistente cuando las necesidades inconscientes de su Yo-actual son compatibles con los valores proclamados, aun en el caso de que actitudes y comportamientos manifiestos no guardasen coherencia. Quiere esto decir que el individuo puede ser psicológicamente consistente y al mismo tiempo socialmente mal adaptado. En este caso la inadaptación podría explicarse por una exigencia excesiva del medio ambiente. Realmente se dan conflictos de relación interpersonal en los que la verdadera causa del problema no reside en el individuo rebelde pero interiormente consistente, sino en el grupo. En este sentido hay rebeliones y rebeliones.

El individuo cuyo ideal de vida no aspira sino a gustar intensamente y lo más posible los placeres de la vida, puede ser psicológicamente consistente porque sus impulsos instintivos no contrarían los contenidos pobres de su Yo-ideal poco desarrollado. Su inadaptación social se explica por la inconformidad con las dificultades que el medio le opone a la inadecuada satisfacción de sus necesidades no controladas. Se trata obviamente de una personalidad inmadura e infantil, un individuo caprichoso y rebelde como un niño frustrado en su necesidad de adaptarse a su mundo por el principio del placer; una persona que sólo hace lo que es fácil, sólo acepta lo que es agradable; incapaz de asumir voluntariamente una dificultad, un sufrimiento inevitable para el bien personal o de los otros. Por eso entra frecuentemente en choque con los intereses ajenos. Extremamente egocéntrica, no comprende que sus propios derechos están limitados por los de los demás y que los comportamientos sociales siempre se hallan recíprocamente condicionados; que los cambios sociales funcionan como el eco: los otros nos tratan como nosotros los tratamos.

Existen también otras situaciones sociales conflictivas en las cuales el grupo representa, para el individuo psicológicamente consistente, una expresión inadecuada, quizás éticamente inadmisibles, de impropias exigencias instintivas. En este caso, la decidida afirmación de principios de conducta cuidadosamente elaborados allí donde la razón confiere al hombre su estatura moral, puede despertar en él reacciones de oposición y de resistencia a ciertos desmanes sociales más o menos generalizados. La Historia está llena de ejemplos de hombres y de mujeres ilustres que se opusieron vigorosamente por convicción personal a ciertas tendencias disgregadoras de las conquistas de la civilización y de la cultura.

La personalidad madura, psicológicamente consistente, siempre contribuye, de algún modo, al crecimiento del grupo al que pertenece. La eficiencia real de esta contribución siempre dependerá, empero, del valor de los contenidos del Yo-ideal.

Persona psicológicamente inconsistente

Cuando las necesidades inconscientes son discordantes con los valores proclamados y, más aún, si esas necesida-

des se expresan coherentemente en el comportamiento, tenemos la inconsistencia psicológica. En este caso el conflicto interior se configura como una flagrante contradicción de reivindicaciones y de objetivos. Resulta una persona contradictoria que al mismo tiempo quiere, pero dice que no quiere; o bien, íntima y sinceramente no quiere, pero afirma que quiere.

La persona psicológicamente inconsistente puede a veces aparentar una buena adaptación al medio. Será, sin embargo, sólo una consciente o inconsciente actitud diplomática, estudiada, adoptada por ser funcional y por representar un buen y sabido mecanismo de defensa a falta de otra alternativa mejor. Como ejemplo, podríamos citar el caso del individuo extremadamente servicial que ignora, por el contrario, la propia necesidad inconsciente de ejercer la autoridad o de adquirir una posición social, o incluso de crearse una dependencia afectiva por motivos de seguridad. Existe también el caso de una estudiada valorización de la austeridad sexual, que podría no ser sino la inconsciente y disfrazada expresión de la dificultad de apertura hacia las diferencias individuales de carácter tan acentuadas como las diferencias sexuales. Este individuo tiende a relacionarse bien sólo con un cierto tipo de personas. Tiene dificultad para adaptarse a otros tipos muy diferentes. Tal persona evidentemente no es auténtica. Vive de apariencias. Por eso es versátil. Hace el juego del camaleón. Quizás su vida emocional es extremadamente pobre. Sus energías creadoras prácticamente se agotan en el esfuerzo defensivo. Muchas veces vive como un extraño entre hermanos, como un aislado. De ahí la tendencia a crearse un mundo aparte donde, lejos de las miradas indiscretas de los otros, se siente más tranquilo para descargar sus tensiones instintivas sin peligros de crítica o de rechazo.

La grave inconsistencia psicológica reduce al hombre a un manojo de nervios: neurastenia, tensión emocional y sentimiento de culpa son problemas que le afligen y le roban la paz del espíritu. Ordinariamente sólo un adecuado tratamiento psicoterapéutico puede ayudar a las personas que sufren de grave inconsistencia psicológica a salir de su problema. Si no hacen nada por sí mismas, se arriesgan a caer en una seria neurosis, con toda la secuela de desastrosas consecuencias para su equilibrio mental, la armonía social y la eficiencia profesional.

Consistencia social

Se da consistencia social cuando las necesidades de la persona son compatibles con los valores y las actitudes sociales. En la consistencia social, o de otro tipo, siempre se supone también fundamentalmente la consistencia psicológica. En el caso de la consistencia social, además de no contrariar los objetivos vitales conscientes de la persona, las necesidades instintivas van al encuentro de los ideales sociales valorizados. Es evidente que, en este caso, todo concurre para que socialmente la persona sea muy bien adaptada. Tiene libre tránsito entre sus iguales porque tiene facilidad especial para comprender a los otros y para adaptarse a sus exigencias particulares.

Inconsistencia social

Por el contrario, no ocurre lo mismo en el caso de inconsistencia social. Aquí, las necesidades conscientes o inconscientes son discordantes y contradictorias con los valores sociales aceptados de la situación. Las exigencias particulares de las necesidades entran en conflicto con las exigencias de seguridad del grupo.

Incapaz de aceptar las normas del grupo social en el cual está inserto, el individuo socialmente inconsistente obedece más a las presiones de sus necesidades que a las normas que rigen la vida del grupo. Los valores defendidos por el grupo pasan a segundo plano en sus preocupaciones. La satisfacción de las necesidades personales pasa a constituir la preocupación de primera línea.

Este individuo acaba por volverse un verdadero quiste en su medio. Su inconsistencia psicológica le ha llevado a ser un inconsistente social, rechazado, indisciplinado y socialmente inadaptado.

Este es el cuadro clínico de la mayor parte de los problemas de desajuste social que afectan hoy a parcelas considerables de la humanidad: delincuentes, criminales, toxicómanos, prostitutas, alcohólicos, psicópatas, desviados sexuales, inestables profesionales, etc.

Son relativamente raros los casos de pura consistencia o de pura inconsistencia de la personalidad. Serían casos más bien excepcionales: de excepcional valor o de excepcional pobreza. La mayor parte de las personas considera-

das normales presenta un estado de personalidad proporcional y complementaria de consistencia o de inconsistencia. Siempre se barajan conceptos relativos. En el terreno de la normalidad psíquica no existe lo perfectamente sano ni lo totalmente enfermo. La persona puede, sin inconveniente, ser considerada psicológica o socialmente consistente, aunque al mismo tiempo presente casi inevitablemente pequeñas inconsistencias de tipo psicológico o de tipo social. Del mismo modo, el individuo gravemente inconsistente no dejará de presentar, por lo general, ciertos aspectos sanos, positivos y consistentes de su personalidad.

En la consulta psicológica, educacional o espiritual, es muy importante saber aprovechar al máximo lo que queda de bueno en el individuo problemático para ayudarlo a salir de su dificultad, por grande que ésta sea. No se apague la mecha que aún humea.

2. Id

Freud llamó *Id* ("ello", en latín) al conjunto de fuerzas psíquicas provenientes de la naturaleza propia del hombre. Las diferentes corrientes de esta energía se llaman instintos o tendencias innatas. Es la más primitiva fuente energética del organismo biopsicológico del hombre.

El contenido del *Id* abarca todo cuanto traemos al mundo al nacer. Es la reserva inagotable de los impulsos para la vida. Se trata de poderosos impulsos naturales y ciegos para estimular vigorosamente al hombre a ejercer actividades que miran primordialmente a la defensa de sí y a la supervivencia de la especie. Es el aspecto de la vida en que el hombre más se asemeja al animal. Es también la parte más oscura de la personalidad. Sólo es posible describirla por contraste con el *Ego*. Es un caos; una caldera de emociones en ebullición.

Los instintos tienden irresistiblemente a realizarse. Es la ley de la naturaleza. Hasta que esa energía no se descarga, la persona se siente tensa, incómoda, inquieta y desequilibrada. Busca obligatoriamente descargar esa tensión para el restablecimiento del equilibrio y del bienestar. La satisfacción del instinto, en sí, siempre mira a la satisfacción de una necesidad para tranquilizar al organismo psicobiológico.

La mera satisfacción de una necesidad instintiva, sin considerar nada más que la conveniencia y el interés personal, se llama adaptación al principio del placer. Este es el único mecanismo de comportamiento de los animales y también de los niños aún totalmente inmaduros. No es necesario decir que la energía del *Id* desconoce totalmente cualquier juicio de valor moral. Es fuerza ciega. Sólo conoce la necesidad de realizarse cueste lo que costare.

Mientras la realidad de la situación en que vivimos los adultos no siempre nos permite la solución de problemas y conflictos internos por el principio del placer, es verdad que tendemos naturalmente a doblegarnos a este modo directo y fácil. Con todo, la vida en grupo modifica constantemente nuestra posición temporal-espacial en el mundo. Ya no somos el centro de todo, como en la época en que éramos niños, sin posibilidad alguna de defendernos solos. A medida que crecemos, nuestros padres, un poco cansados de hacer todo por nosotros, comienzan a estimular nuestro esfuerzo para que encontremos, por nosotros mismos, soluciones personales para algunos pequeños problemas, como, por ejemplo: andar a gatas, caminar, comer, jugar, etc. El descubrimiento de esta posibilidad despertó y motivó nuestra instintiva capacidad creadora.

En condiciones educativas favorables, estos mecanismos de crecimiento se desenvuelven progresivamente. A lo largo de nuestra historia personal, llena de peripecias, descubrimos también la existencia de factores externos, extraños a nosotros, provenientes de las personas que nos circundan e interfieren muchas veces en nuestros proyectos de vida de satisfacer las tendencias. Aprendemos que es necesario, unas veces, abandonar sin más un proyecto; otras, interrumpirlo temporalmente. Aprendemos la conveniencia de aplazar la satisfacción de los deseos o, en casos extremos, de recurrir a la violencia, para vencer obstáculos. Esto implica el reconocimiento de inevitables frustraciones, con represión de la energía del *Id*. Aprendemos también a dialogar diplomáticamente, ya con nuestro *Id*, ya con el mundo exterior que nos rodea, para soluciones intermedias precariamente aceptables por ambos. Es lo que se llama adaptación al principio de la realidad.

Si no aprendiésemos a adaptarnos al principio de la realidad, permaneceríamos eternamente infantiles. Toda la problemática educacional se reduce, en fin de cuentas, a la

superación de las dificultades inherentes al paso de los procesos de adaptación por el principio del placer, a los mecanismos más complicados de adaptación por el principio de la realidad. Como la realidad tiene sus peculiaridades propias en cada caso, es obvio que la educación no puede ser interpretada como un conjunto rígido de normas, que los niños han de interiorizar, ni como copia de un hombre-modelo como, por ejemplo, el educador. Un buen método de educación será siempre un conjunto de normas generales flexibles, inteligentemente manipuladas por un educador totalmente concentrado en las peculiaridades del educando en su situación real. El valor central a tener en cuenta por los responsables de la educación no es el método en sí, ni la ideología de un sistema particular de valores políticos, ni el educador como profesional; sino, indiscutiblemente, el educando como persona en desarrollo. Este precisa ser ayudado siempre a adaptarse con respecto a los valores históricos del bien común.

La eficiencia profesional y la buena convivencia con nuestros semejantes exige una capacidad más evolucionada de renuncia a nuestra satisfacción personal en beneficio de todos. Adaptarse al principio de la realidad es saber adecuar el comportamiento a las exigencias generales del grupo o de la sociedad. Cuanto menos la persona consigue renunciar a los propios intereses, exigiendo el bien común tal sacrificio, tanto más relegada queda a la etapa infantil de la personalidad; tanto más se parece psicológicamente al animal.

El desajuste emocional y la neurosis del adulto son situaciones de fijación infantil en los mecanismos de adaptación al principio del placer, que acarrearán a la persona toda suerte de dificultades en su situación real: insatisfacción generalizada, hipersensibilidad, susceptibilidad, frustración, depresión, rechazo, miedo, etc.

Naturalmente, la vida real no es sólo renuncia y sacrificio. Al igual que hay un tiempo para trabajar, para sacrificarse en beneficio de los otros, hay también un tiempo para cuidar de sí. El saber proporcionarnos cosas buenas, cuando esto no nos perjudica ni perjudica a nadie, forma parte de las características de la personalidad adulta y bien integrada.

El Id es totalmente ciego. No tenemos conciencia clara de él. Pero el Ego puede conocerle las exigencias y las arti-

mañas, para hacerse valer. Cuando el Ego no le permite descargar sus energías satisfaciendo directa o indirectamente sus exigencias, la persona permanece tensa: estado desagradable de frustración, de ansiedad, de malestar...

Crecemos y maduramos a medida que adquirimos habilidad en adaptarnos a nuestra realidad sin perjuicio de nadie. Esta es una tarea personal. Nadie puede hacerla por nosotros. Los demás sólo pueden ayudarnos indirectamente. Cuando nos sentimos incapaces de realizar solos esta ingente tarea, el reconocer sinceramente nuestra propia insuficiencia y recurrir con confianza a quien nos pueda ayudar, es siempre signo de gran sabiduría. Un amigo inteligente, un orientador espiritual, un psicólogo... pueden eventualmente prestarnos inestimables servicios.

3. Superego

Es la resultante moral y ética aprendida de la personalidad. El niño "internaliza"* automáticamente las normas de conducta exigidas por los padres. La ley y las normas de juego de la relación afirmadas por los padres acaban por transformarse en leyes internas tanto más exigentes y rígidas cuanto más exigentes y rígidos hubieren sido los métodos educativos. La estructura del Superego nace, pues, del Ego.

Independientemente de los sentimientos de agrado o desagrado del niño, la interiorización de las exigencias paternas es tanto más espontánea y fácil cuanto más consistentes fueren psicológica y socialmente las actitudes de comportamiento de los padres. La estructura psicológica del Superego no se organiza tanto por lo que los padres

* Este neologismo —internalizar, internalización— expresa en la moderna Psicología un hecho sobre el que volveremos más adelante (ver Capítulo 15, pág. 139). Su significado podría resumirse así: aprender por la experiencia de relación interpersonal con los primeros educadores y fijar esta experiencia inconscientemente en lo emocional, de modo que el sujeto pasa a expresarla directamente en su comportamiento como un auténtico estado del Yo; y ello sin darse cuenta de este mecanismo psicológico inconsciente.

Se diferencia de "interiorizar" —interiorización— en que esta función del Yo consiste más bien en llevar consciente y voluntariamente hacia dentro de sí mismo una vivencia o experiencia, rehusando el expresarla directamente, bien sea por miedo, bien para preservar la intimidad personal.

dicen cuanto por lo que el niño realmente vivencia en el impacto de su relación crítica con los adultos. Por eso la estructura objetiva del Superego del individuo siempre presenta algo de común con la estructura real del Superego de sus primeros educadores.

Psicológicamente, el Superego funciona como una autoridad interna que ordena, prohíbe, evalúa, juzga, premia y castiga al Ego, conforme éste se relaciona con esa autoridad dominadora. Así, el Superego es un auténtico representante interno de los padres, siempre presentes, incluso cuando ellos ya no están. La recompensa interior se siente como un elogio por la buena conducta; el individuo experimenta paz y tranquilidad interior. El castigo se vive como un sufrimiento interior bajo diversas formas: inquietud, duda, miedo, escrúpulo, remordimiento, culpa, etc. El sentimiento neurótico de culpa tiene su origen en la moral impuesta por el Superego por medio del adiestramiento educacional. Se encuentra con frecuencia entre los primitivos, que tienen pánico cuando violan los tabúes; en los psicópatas y en los deprimidos. Estos últimos suelen autoacusarse de gran número de supuestos crímenes. Es como si los padres superexigentes continuasen acusándoles.

Las órdenes y las prohibiciones del Superego se manifiestan bajo la forma de impulsos y tendencias, aunque sin la misma fuerza que tienen los impulsos provenientes del Id. El Ego resiste con mayor facilidad a los imperativos del Superego que a las exigencias del Id. Gran parte de los contenidos del Yo-ideal parecen provenir del Superego: la aspiración a la perfección, ciertos juicios de valor tradicionales, etc.

El Superego es un personaje ficticio, aunque con predicados reales, creado directamente por el psiquismo humano mediante un proceso de calcomanía (experiencia vivida), cuyo modelo fueron las actitudes educacionales de los padres. Por eso el Superego actúa en el interior de la persona de manera muy semejante a lo que el niño experimentó en su relación infantil con los padres. Las líneas maestras de la estructura del Superego se originan, pues, de las primeras experiencias vividas. Cuanto más primitivas son las vivencias, tanto más contribuirán a la estructuración del Superego.

Diferentemente del Ego, y de modo semejante al Id, el Superego es también una tendencia primitiva, inconsciente

e intransigente que ignora los elementos más evolucionados de una moral más elevada, basada en datos de la razón y de la cultura.

Se comprende, pues, la importancia de los primeros impactos de la actuación educadora de los padres para el futuro de la personalidad de la persona. Se comprende también la importancia de este concepto dinámico del desarrollo de la personalidad. Los psicólogos generalmente afirman que hacia los cinco o seis años de edad las grandes líneas de la personalidad ya están definitivamente establecidas. Todo lo que se puede hacer, después de esta edad, se limita prácticamente a facilitar el desarrollo de lo bueno que se haya sembrado antes. Introducir cambios radicales de orientación en ese crecimiento es una perspectiva un tanto hipotética, si no francamente pesimista. Básicamente el adulto será lo que de él hicieron sus educadores hasta los cinco o seis años de edad.

Pero esto no hay que entenderlo como un concepto fatalista de la vida. La educación escolar y la continuidad del esfuerzo en la formación conservan toda su validez. Si queremos ser realistas debemos reconocer con franqueza que el hombre civilizado, social y profesionalmente adaptado, no es tanto el producto de su primera educación cuanto el resultado de un esfuerzo continuado, muchas veces penoso, de superación de sí mismo. Es misión provechosa de la educación escolar y de la formación permanente el proporcionar al hombre la energía y los medios necesarios para la sustentación de ese esfuerzo continuado. No hay duda de que muchos individuos que prácticamente poco o nada bueno recibieron en favor de un desarrollo positivo de la personalidad, llegaron a cuajar, por el esfuerzo personal, tan ricas cualidades morales y tan grandes habilidades profesionales que son señalados como modelos de personalidad, dignos de ser imitados. De ahí se deduce que un buen comienzo es un feliz presagio, mientras un mal inicio no siempre entraña un inevitable fracaso en la vida. Una aventajada inteligencia al servicio de una buena capacidad creadora constituyen armas envidiables e insustituibles para la realización de un gran proyecto de vida.

Quien tuvo padres muy exigentes, probablemente será una persona tímida. Si los padres hubiesen sido muy arbitrarios, el hijo adulto podrá ser una persona interiormente rebelde a la autoridad. Quien tuvo la suerte de ser en su

infancia comprendido y generalmente bien atendido en sus necesidades básicas, será más tarde una persona de confianza y segura de sí.

Vimos cómo el Superego forma gran parte de la estructura moral y ética de la personalidad. Una moral basada solamente en el Superego ciertamente es una moral muy pobre. Lleva al individuo a asumir un papel meramente defensivo en la vida. Una moral positiva implica una actitud constructiva y creadora que nace espontáneamente de la consideración de valores descubiertos y asumidos por el esfuerzo libre y consciente de responder positivamente a la llamada instintiva para la integración y la superación de sí. Es, diríamos, una respuesta positiva a la inmanente trascendencia del ser humano.

El enquistamiento del Superego en la estructura de la conciencia moral es una realidad. Su influencia dominadora es tanto más relevante cuanto más rígida o mal orientada haya sido la educación. Pero la personalidad no se reduce al esquema de las actuaciones del Superego. Si así fuese, el hombre no sería un ser libre. Está claro que una vida digna puede implicar exigencias de orden moral contradictorias con la moral de adiestramiento. Para el ejercicio de ciertas actividades culturales más elevadas, el Superego puede constituirse en obstáculo. Pero una formación correcta de la conciencia moral jamás permitirá que él se constituya en impedimento de la libertad fundamental del hombre.

9. Centro superior de autocontrol

Hemos considerado de cerca la reserva de energías básicas y los respectivos dinamismos de que el hombre dispone en lo más íntimo de su ser para plasmar su personalidad y para vivir eficientemente su vida. Podríamos caer en la tentación de pensar que el hombre no pasa de ser un fenómeno semejante a tantos otros que observamos a nuestro alrededor: simple materia en movimiento; un proceso natural a evolucionar más o menos automáticamente siguiendo ciertas leyes generales, semejantes a las leyes conocidas de tantos otros procesos de la naturaleza; un fenómeno más, de significado semejante al de tantos otros.

Pensar así es una tentación para quien no reflexiona un poco más detenidamente. Un examen más profundo de la cuestión lleva, por el contrario, al descubrimiento de diferencias cualitativas del psiquismo humano confrontado con otros procesos de vida, incluso con el psiquismo del animal más evolucionado.

El psiquismo humano en realidad se distingue fundamentalmente de todos los otros procesos de la naturaleza por la existencia de una instancia más elevada en la personalidad: la racionalidad, en cuyo núcleo central se da la inteligencia. Comprobaremos, pues, los hechos, los diversos organismos de su personalidad, que el hombre controla y dirige conscientemente desde el complicado mecanismo mental que llamaremos *centro superior de autocontrol*. Tocamos al hombre en la más fina expresión de su racionalidad, de su limitado potencial de saber, de albedrío, de libertad y de acción.

La función principal del centro superior de autocontrol es controlar la energía psíquica proveniente del Id, o acomodarla a los superiores intereses de la racionalidad en base al principio de la realidad.

Si esta energía ya fluye espontáneamente en el sentido de los intereses del Yo-ideal, para la adaptación a la realidad y el enriquecimiento de la personalidad, el centro superior de autocontrol la descarga simplemente en esta dirección, restaurándose así la tranquilidad interior del equilibrio.

Si, por el contrario, el centro superior de autocontrol falla en su misión de canalizar la energía proveniente del Id de acuerdo con los intereses del principio de la realidad, entonces intentará reprimirla o se dejará dominar por ella.

En el primer caso, la mera represión podrá obligar al centro superior de autocontrol a organizar uno o varios mecanismos auxiliares de defensa (describiremos más adelante los más importantes).

En el segundo caso pueden darse dos situaciones:

a) Si el centro superior de autocontrol se resigna a la situación, abdicando de su importante función mantenedora del orden y del equilibrio, y acepta el predominio de las energías salvajes del Id como un hecho consumado, tendremos el individuo incapaz de adaptarse a la realidad. Se convertirá inevitablemente en un inadaptado social con toda la secuela de problemas sociales que afligen a la humanidad de hoy: vagabundeo, delincuencia, prostitución, criminalidad, etc.

b) Si, por el contrario, el centro superior de autocontrol está bien formado y tiene suficiente habilidad para entrar en negociación diplomática con las energías invasoras, podrá canalizar la necesidad de expresión de las mismas hacia actividades constructivas y creadoras coherentes con los intereses del Yo-ideal, manteniéndose el equilibrio del sistema. Freud llamó a este proceso de reducción o de incorporación de las energías instintivas "mecanismos de sublimación".

10. Mecanismos de defensa

Cuando las energías instintivas se imponen o dominan al Ego, la personalidad se desintegra; el individuo se vuelve un desajustado emocional o un enfermo mental. Por el juicioso empleo de su centro superior de autocontrol, el hombre puede hacer frente a las presiones venidas del Id, mediante la elaboración de una de las dos especies básicas de estrategias de defensa: la represión o la liberación. Son modos distintos de control inmediato de los dinamismos inconscientes.

1. Represión

Las presiones del Id puede percibirlas el individuo como peligrosas para el equilibrio de su personalidad. La primera y espontánea reacción es reprimirlas sin más. Pero, sin que nos demos inmediatamente cuenta de ello (tal vez nunca tendremos clara conciencia del hecho), esta represión podrá destruir el equilibrio interior. Aparecerán conflictos interiores y fenómenos psíquicos de angustia y de ansiedad, cuyas verdaderas cargas casi siempre ignoramos completamente.

La energía bloqueada por la represión actúa en el interior de la personalidad de modo semejante al vapor de una caldera: presiona por todos los lados buscando una salida. Para evitar el peligro de una explosión catastrófica, el centro superior de autocontrol elabora mecanismos de defensa, que funcionan como válvulas de seguridad por las cuales escapa parte de la energía retenida. Se mantiene así el precario equilibrio provisional que evita, por lo menos, el peligro inmediato de destrucción.

Es fundamentalmente un procedimiento inconsciente del Ego, consistente en mantener inconsciente, o rechazar fuera del campo de la conciencia, algún fenómeno psíquico reconocido como peligroso. Algo esencialmente negativo: impedir que un determinado elemento psíquico se actualice o se vuelva consciente.

La represión puede ser primaria o secundaria. Se dice que es primaria cuando el elemento reprimido nunca fue consciente; por ejemplo, un sentimiento o culpa infantil.

Es grave error suponer que el elemento reprimido ha sido suprimido definitivamente. Constituye, por el contrario, una fuerza impulsora que tiende a aumentar progresivamente de intensidad, exigiendo desquite. La presión interna de los elementos reprimidos puede alcanzar tal intensidad que el Ego ya no consigue detenerlos. Organiza, entonces, mecanismos auxiliares de defensa creando válvulas de escape de la energía bloqueada con el fin de aliviarse de la excesiva tensión y ansiedad generadas por el conflicto. Los mecanismos de defensa auxiliares normalmente permiten mantener la represión primaria. Si, por el contrario, fallaren en su función de permitir cierta descarga de la tensión generada por los impulsos reprimidos, éstos fuerzan una salida disfrazados como síntomas neuróticos. El síntoma neurótico siempre es manifestación exterior del desequilibrio interno.

La represión secundaria, por su parte, se ejerce sobre fenómenos psíquicos que son o que fueron conscientes. El material reprimido siempre es la parte de los impulsos considerada peligrosa. Los fallos y los estados de apatía en cosas importantes de la vida se explican por la represión secundaria, que siempre está relacionada también con elementos reprimidos primariamente.

Los mecanismos de defensa de los que se sirve la personalidad para mantenerse precariamente en posición de equilibrio interior siempre son inconscientes. La persona puede conocerlos como fenómenos de comportamiento, pero ignora las verdaderas causas que producen tales actitudes y el verdadero significado de sus comportamientos neuróticos. Racionalizando, atribuye sus problemas a causas objetivas y lógicas, que en realidad nada tienen que ver con las dificultades.

Los mecanismos de defensa buscan encubrir con comportamientos exteriores la realidad interior para evitar la

destrucción de la personalidad. Pero de hecho, al elevar el nivel de ansiedad, generan un aumento de tensión interna. Esta entonces se descarga, más o menos inadecuadamente, por algunas actividades sucedáneas, y el individuo experimenta una sensación de alivio inmediato, momentáneo; ilusorio, por tanto. La tensión continúa. Eventualmente, la descarga compensatoria podrá aumentar la ansiedad. De este modo el individuo entra en el ritmo del círculo vicioso neurótico exponiéndose, a veces, a graves desajustes emocionales y desequilibrios psíquicos.

Todas las personas tienen sus mecanismos de defensa. Nadie es perfectamente equilibrado. Reducirlos al mínimo y evitar los más peligrosos son los objetivos inmediatos de la educación, de la formación y del esfuerzo constante de cualquier persona interesada en crecer y en perfeccionarse. De ahí la utilidad de conocer más este aspecto de nuestra vida mental. A continuación describiré los mecanismos de defensa más comunes.

a) *Formación de la reacción*

Consiste en el desarrollo de una tendencia nueva, exactamente opuesta a la que fue reprimida. Como ejemplo se puede presentar el hecho bastante conocido: detrás de una actitud aparentemente muy decidida, valiente y fanfarrona, se puede ocultar una personalidad en realidad muy tímida y miedosa. Otro ejemplo: la madre que inconscientemente odia a su hija puede sofocarla con cuidados exagerados y cariños y atenciones tan excesivos que puede, de veras, hacerla enfermar; incluso puede llegar inconscientemente a matarla por anorexia mental.

b) *Fijación y regresión*

Una de las grandes diferencias entre el hombre y el animal es que éste llega normalmente a su madurez plena después de un determinado período de evolución psicobiológica, mientras aquél se encuentra prácticamente siempre en evolución sin llegar nunca a su madurez completa, por lo menos en lo psicológico y espiritual. Se dice que el hom-

bre es un ser en evolución continua, un perenne devenir. Esta característica peculiar de la psicología humana hace que el hombre, en determinadas situaciones, se "fije" fácilmente en alguna etapa de su crecimiento sin posibilidad de sobrepasarla y continuar evolucionando. Procediendo así, es decir, replegándose sobre sí mismo y permaneciendo en un estado narcisista, consigue protegerse de la angustia y de los peligros generados por situaciones conflictivas y problemas de la realidad. Dejando de evolucionar, la persona permanece en una etapa más o menos infantil de su vida pasada. Actitudes y comportamientos típicos implican el estancamiento del proceso evolutivo y apuntan más o menos claramente hacia la etapa del crecimiento no vencida: miedo al castigo, dependencia afectiva, búsqueda continua de cariño y de apoyo, rebelión, etc.

Es como si ciertas dificultades de la vida adulta despertasen en la persona un sentimiento de abandono semejante al que vivenció al nacer. Sintiendo incapaz de enfrentarse sola a la realidad, como tendría que ser, retrocede a una etapa anterior de la existencia, cuando no se le exigía el esfuerzo personal para luchar y vencer. Otros le resolvían los problemas.

La fijación y la regresión es un mecanismo de defensa que protege a la persona del miedo a la destrucción por el enfrentamiento directo con las dificultades de su situación real; pero al mismo tiempo le impide crecer y madurar.

c) Proyección

Este mecanismo mental tiene como objetivo proteger contra la angustia provocada por la amenaza de la aparición del elemento reprimido en la consciencia; elemento relegado al inconsciente justo por ser considerado peligroso para el equilibrio interno. Cuando la presión del mismo aumenta, en el sentido de descargar su fuerza en el objetivo avistado, el Yo se empavorece y crea rápidamente el mecanismo auxiliar de proyección.

Este consiste básicamente en atribuir la causa del miedo o de la angustia no a la tendencia reprimida, sino a un objeto o a una persona del mundo exterior. Así, una violenta reacción de agresividad, con deseo de matar, puede ser percibida como una amenaza tan catastrófica para el sujeto, que éste, inconscientemente, transfiere tal deseo a la per-

sona en cuestión. A partir de este momento, el real deseo de matar a N, violentamente reprimido, y por tanto del todo inconsciente, pasa a presentarse bajo el disfraz de miedo a ser matado por N.

Otro ejemplo es el del lobo de la fábula de Fedro. Al percibir en sí mismo el peligroso deseo de devorar a la oveja, la acusa de provocación y de estar enturbiándole el agua, aunque ella estuviese bebiendo más abajo.

Es también el caso del niño que golpea un mueble y luego le echa la culpa por haberle lastimado.

El mecanismo de proyección es muy usado por quienes acostumbran atribuir a los otros la culpa de los propios fracasos.

Como se ve, es un mecanismo eficiente de defensa porque a la persona siempre le parece más fácil atrincherarse contra un peligro exterior que contra la misteriosa amenaza de irrupción de la violencia personal instintiva. Cuanto menos maduro es el hombre, tanto menos capaz es de controlar sus energías instintivas. Se teme mucho más a sí mismo que a los otros. La madurez, que consiste precisamente en la capacidad de autocontrol de las propias energías psicobiológicas, confiere a la persona un sentimiento de seguridad y de confianza en sí que capacitan al hombre para resolver sus conflictos internos de un modo más racional y más favorable a una buena adaptación.

Los fenómenos psicopatológicos de manía persecutoria, de fobia y de los actos repetitivos de naturaleza obsesiva compulsiva se explican como manifestación del mecanismo de defensa de la proyección.

d) Racionalización

Es un mecanismo mental empleado por el Yo para justificar, por razones aparentes y pasables, la descarga, en sí inaceptable, de la energía de un elemento reprimido o para explicar un fracaso. Es como una disculpa presentada para explicar una actitud o un comportamiento social o personalmente poco elegante. Siempre por miedo a la destrucción de su equilibrio interior por el rechazo, la persona procura justificar su conducta, aparentemente de fracaso, alegando razones elaboradas con discurso y cálculo.

El objetivo principal a que apunta el Ego en la racionalización es defenderse tanto de la angustia causada por las

presiones del instinto como de la acusación moralista del Superego. De este modo las causas de nuestro obrar inaceptable para nosotros mismos y para los otros, solemos achacarlas a cosas o personas localizadas fuera de nosotros.

Así la zorra de las uvas dirá que no las come "... porque no están maduras", y no porque ella es débil y le falta habilidad para cogerlas. El perezoso podrá alegar que no la hinca porque "... nadie le da trabajo...", en vez de admitir francamente que no tiene ganas de hacer nada porque es un holgazán de siete suelas. En el mismo caso está la mujer que conquista al marido de otra diciéndose a sí misma que él estará mejor con ella que con su esposa.

e) *Identificación*

El mecanismo de identificación puede ser primario y secundario. La identificación primaria es un mecanismo mental saludable. Consiste en una unión tan estrecha del sujeto con algunos objetos, que aquél llega a identificarse con éstos. De personas que asumen, por ejemplo, una función profesional con excepcionales actitudes de responsabilidad, de competencia y de fidelidad, se dice que se identifican con la profesión. Del mismo modo, el hecho de que los comportamientos de las personas se asemejen siempre algo a las actitudes de sus primeros educadores, significa identificación con la figura de los padres. En tal identificación consiste fundamentalmente el proceso de maduración de la personalidad infantil en evolución. La estructura y la dinámica del Superego también se forman por los procesos normales de identificación. En todos estos casos siempre se trata de identificación primaria.

Pero es la identificación secundaria la que se constituye propiamente en mecanismo de defensa. Cuando la persona no consigue realizar lo que pretende o cuando se siente amenazada por algo exterior, busca identificarse con esta imagen, tendiendo inconscientemente a transformarse en ella, asumiéndola y "vertiéndose" en la misma. Satisface así de modo inconsciente el imperioso deseo narcisista de "ser como", llegando, en lo emocional, a sentirse realmente como el modelo admirado y envidiado.

Hay diversos modos de identificación secundaria. Veamos algunos de ellos, con los respectivos ejemplos.

1. *Identificación compensatoria*

Se da cuando el individuo no consiguió ser lo que quería. Al encontrar el objeto de su ambición personificado en alguien, se compensa de la propia carencia por la identificación con esa persona. Puede ocurrir también cuando se pierde el objeto del propio apego afectivo. Así, muchas personas se identifican con uno u otro de los héroes de un filme, de una novela o de una historia de aventuras para compensar el propio fracaso en las tentativas de asumir los respectivos papeles en la vida real. Por la identificación alcanzada, la persona consigue librarse de la ansiedad generada por los fracasos en las tentativas de autorrealización.

2. *Identificación finalista*

Consiste en identificarse no ya con personas, sino con las cualidades de la persona necesitadas por el sujeto para la consecución de sus objetivos. Ejemplo clásico de este tipo de identificación, en personas necesitadas de status social, es el esfuerzo por imitar a algún personaje que destaca en las crónicas de sociedad: copian su modo de vestir, de hablar, de obrar, de presentarse, etc.

3. *Identificación con el agresor*

Cuando el individuo se siente amenazado por algún objeto o alguna persona, puede identificarse con tal objeto o persona para asumir imaginariamente sus cualidades (en este caso, la agresividad). De este modo se defiende inconscientemente de la angustia provocada por la amenaza, transformándose de agredido en agresor. Sintiendo agresor, reduce o elimina el miedo a ser agredido.

Este mecanismo de defensa es muy explotado por la estrategia militar. El ejército que consigue tomar la ofensiva generalmente está en mejores condiciones de moral combativa que el ejército atacado. La historia de las guerras muestra la eficacia de este mecanismo de defensa en muchos casos. Por ejemplo, los antiguos romanos ya afirmaban: "Si quieres la paz, prepara la guerra". Y nuestro refranero: "Quien da primero, da dos veces".

4. *Identificación "introyectiva"*

Consiste en asimilar transitoriamente una persona real o una imagen de la misma identificándose con ella hasta el

punto de experimentar como hecho a sí lo que ha sido hecho a esa persona. Es evidente el perjuicio que de esto se deriva para la personalidad. Es éste el más primitivo de los mecanismos de defensa. Funciona de modo semejante al mecanismo mental del recién nacido; y explica también por qué, verbigracia, el nudismo femenino puede perturbar a las propias mujeres.

f) *Desplazamiento*

Es un mecanismo de defensa mediante el cual el Yo se protege del peligro de ser dominado por la libido reprimida hacia el inconsciente, dirigiendo la satisfacción deseada hacia otras áreas que no sean las que el instinto busca directamente. Así, la necesidad instintiva del niño de mamar para sentirse seguro junto a la madre, puede ser también precariamente satisfecha succionando el chupete (o el dedo). Mascar chicle y fumar son mecanismos de desplazamiento empleados por los adultos para conseguir los mismos efectos de descarga de la ansiedad e inseguridad. El alcoholismo también puede ser interpretado como un mecanismo de defensa por desplazamiento de la libido para alzar el nivel de seguridad.

g) *Sublimación*

Por este mecanismo de defensa, la persona permite conscientemente la liberación de una parte de la energía instintiva considerada como peligrosa, canalizándola hacia objetivos distintos de aquellos que le son propios. Así, por ejemplo, una gran parte de agresividad destructiva puede ser liberada sin peligro, canalizándola adecuadamente hacia una actividad muscular que exige cierta dosis de violencia física: picar piedra, cortar leña, practicar deportes más o menos violentos, como boxeo, judo, etc. Una joven cuya maduración psicosexual esté retrasada, podrá sublimar su natural tendencia exhibicionista infantil con la profesión de modelo.

Las personas que de este modo consiguen sublimar sus energías instintivas, generalmente logran adaptarse relativamente bien al respectivo medio. Pero si no logran canalizar de modo socialmente adaptable sus tendencias incons-

cientes, pasarán fatalmente a presentar comportamientos más o menos inadaptados o neuróticos. Las actividades de "hobby" son una forma de adaptación por el mecanismo de la sublimación.

Siempre se trata, en el fondo, de presentar de modo socialmente aceptable la satisfacción de impulsos que persiguen, de suyo, objetivos socialmente reprobables.

h) *Exclusión*

Consiste sencillamente en excluir de la conciencia los impulsos peligrosos del Id. El proceso funciona como el olvido. De este modo la persona llega realmente a perder la cuenta de hechos, datos, nombres de personas y lugares. Puede incluso no advertir ciertas realidades exteriores o intrapsíquicas, o hasta perder parte de sus habilidades específicas. Los sentidos pueden disminuir su capacidad de percibir y ciertos órganos pueden perder sus funciones, como en el caso de parálisis psíquica, de ceguera psíquica o de anestesia histérica. Este mecanismo también explica el bloqueo de desarrollo de ciertos aspectos mentales durante el período evolutivo. Problemas surgidos de perturbaciones emocionales no satisfactoriamente solucionados en época oportuna pueden, de hecho, inhibir el proceso evolutivo con reflejos más o menos graves en el aprendizaje.

i) *Negación*

Cuando algún aspecto de la realidad de la persona es excesivamente doloroso, hasta el punto de volverse insostenible, el individuo puede inconscientemente negar este aspecto de su vida. Así, el niño cierra los ojos y cree no ser visto por los demás. Actúa del mismo modo el adulto que cree tener resuelto un problema ignorándolo o negándolo; el enfermo que procura convencerse de que está bien para no sujetarse a un tratamiento difícil y penoso. El eufórico niega sus propias limitaciones; el deprimido, los aspectos positivos de la vida.

Este mecanismo explica asimismo las dificultades de algunos alumnos para comprender ciertas explicaciones del profesor. No entienden nada porque simplemente nada quieren saber de tal asunto, preconcebidamente convencidos de que de nada les sirve o de que es muy difícil.

j) Aislamiento

Es un proceso psíquico mediante el cual el individuo aísla la carga emotiva ligada a un acontecimiento cualquiera, permaneciendo emocionalmente frío. Demostrar, por ejemplo, aparente indiferencia ante la noticia del fallecimiento de un ser querido o al oír hablar del sexo o de cosas macabras. En este caso la carga emotiva se produce ciertamente, aunque no se expresa. Permanece peligrosamente guardada en el inconsciente. La emoción retenida, generalmente se expresa más tarde de modo imprevisto, como efecto totalmente desproporcionado de la respectiva causa aparente, sea por una explosión de cólera, llanto o acto sexual aparentemente inexplicable.

Los mecanismos de defensa tienen la importante función general de mantener el equilibrio psíquico. Por eso, no siempre se les puede considerar como algo nocivo. En determinadas situaciones, pueden incluso ser vistos como verdaderos mecanismos de adaptación; positivos, por tanto. Un mecanismo de defensa contra el Superego, mediante el aporte de egos auxiliares por parte del grupo en que está integrado el individuo, puede llegar a una revisión global de todo el sistema de equilibrio creado por los diversos mecanismos de defensa contra la ansiedad.

La situación de grupo generalmente favorece la selección de los mecanismos de defensa. Los experimentados como útiles para la adaptación al grupo, se fortalecen. Y espontáneamente se abandonan los que fallan. Este es el caso de los mecanismos de proyección y de "introyección", muy usados en las relaciones de grupo, como también los de regresión y racionalización. Los dos últimos son generalmente estimulados e interpretados por el grupo que los valora o desprecia. El grupo ayuda al individuo a crear y a valorar sus defensas más importantes y a hacerlas eficientes para su equilibrio psíquico.

2. Liberación

La liberación no es propiamente un mecanismo de defensa, aunque sus procesos sean un tanto semejantes. Es ante todo un mecanismo de realización de los objetivos más elevados de la vida, desarrollado por las capacidades superiores de la inteligencia, de la razón y de la voluntad. Con-

siste en la controlada aplicación de las energías instintivas, en la realización y ejecución de las tareas más sublimes y refinadas del hombre como ser trascendente. Se trata de las actividades propiamente intelectuales y espirituales que dan a la vida su sentido más noble y rico. Todos los hechos maravillosos de la civilización en el campo de la ciencia, del arte, de la técnica, de la religión, de la política, son fruto de la inteligente utilización que el hombre hace de sus propias energías instintivas.

Contrariamente a lo que pensaba Freud, sabemos hoy que no existe oposición entre los instintos del hombre y las aspiraciones humanas más elevadas. Lo que se da es sencillamente una escala de valores e intereses. Compete al centro superior de autocontrol de cada persona organizar su propia escala de valores existenciales por opción personal y decidir los modos de aplicar la energía interior de que dispone. Una buena formación, contrariamente a la ignorancia de sí mismo y a la falta de adecuada preparación y entretenimiento de las propias cualidades, permite un mejor aprovechamiento de las potencialidades de realización.

Ignorarse a sí mismo significa ser esclavo de las propias fuerzas instintivas. En principio, el saber siempre libera a la persona, tanto más cuanto más profundo y verdadero sea. Las más altas conquistas de la cultura vendrán siempre tras un previo y logrado esfuerzo de liberación. Sólo en clima de libertad interior el espíritu crece y se desenvuelve.

Nuestro actual modo de ser y de obrar es el resultado de un largo período de acontecimientos físicos, psíquicos y sociales en los cuales hemos estado sumergidos directa o indirectamente desde el nacimiento hasta hoy. Es la parte de nuestra historia que se fijó en nosotros y, de algún modo, se integró definitivamente en nuestra personalidad. Somos realmente lo que de nosotros hace nuestra historia.

Todos nuestros hechos de conciencia dejan marcada nuestra personalidad. Fueron sobre todo los primeros acontecimientos los que marcaron nuestra mente. Le imprimieron un modo de ser absolutamente original. La determinaron hacia modos personales de reaccionar ante los estímulos de la vida. Aparentemente iguales, no pasamos de seres apenas semejantes. Rasgos personales nos caracterizan como individuos particulares. Cada individuo presenta diferencias individuales que lo distinguen de los demás.

La desigualdad de cada persona tiene su explicación cabal por la historia absolutamente particular y única del niño, del hombre. La idea de que los hijos de la misma familia lógicamente deberían ser iguales por haber nacido de los mismos padres, en la misma casa y haberse criado en el mismo ambiente, no corresponde a la realidad. Cada hijo de la misma familia tiene su historia particular. La propia constelación familiar apunta ya hacia una diferenciación de naturaleza gestáltica. Así, el hijo primogénito es el único entre sus hermanos que tiene tal vivencia. Sólo en este aspecto ya se diferenciará de todos los que vinieren tras él. Además, siempre será el más viejo, con todas sus ventajas y desventajas. El benjamín también es único entre todos. Asimismo, el lugar de cada uno de los hijos, cualquiera que

sea, siempre implica algo estrictamente particular para él. No obstante la profunda significación psicológica de esta peculiaridad pasa generalmente inadvertida para los padres.

En la mayoría de los casos de desajuste emocional de adultos, se encuentran síntomas neuróticos de origen familiar. El análisis de los acontecimientos históricos anteriores generalmente conduce a conflictos infantiles relacionados con la constelación familiar.

A partir de los acontecimientos históricos de los respectivos hechos de conciencia, en forma de vivencias, sentimientos, imágenes, percepciones, fantasías, etc., el niño poco a poco fue aprendiendo a deducir consecuencias generalizadas de esos hechos y situaciones. El aprendizaje realizado le ha llevado a asumir ciertas actitudes básicas para la acción o para la defensa. Los hechos pasaron a constituir un recuerdo y un punto de referencia para su orientación en casos semejantes. La organización progresiva de un esquema general de referencias lentamente pasó a orientar todos sus comportamientos y conductas.

El niño, al deducir de los acontecimientos vivenciados que quienes le rodean y de algún modo participan de su vida son amigos, lentamente comienza a asumir una actitud básica positiva y de creatividad. Presenta todas las condiciones para convertirse en un adulto equilibrado, satisfecho, capaz de iniciativas; en suma, una persona bien relacionada en el grupo social o de trabajo al que pertenece.

Por el contrario, si el niño quedara seriamente frustrado en sus necesidades de aceptación, de cariño, de seguridad y de comprensión, normalmente descubrirá que el mundo donde vive es malo, hostil y peligroso. Se sentirá constantemente amenazado de frustración en sus deseos de expansión, de comunicación, de descubrimiento, de vida. Pero ésta tiene sus impostergables exigencias. Por medio de irresistibles instintos y tendencias innatas, el hombre se ve impulsado a satisfacer sus necesidades. Si se le bloquea el camino para esta satisfacción, reaccionará con la fuerza total de su ser en contra del obstáculo.

En última instancia, aquí sí, por fuerza de las leyes propias de la naturaleza, el fin justifica todos los medios. Si todos los esfuerzos de superación de la dificultad fallaran y si todos los caminos de salida se cerrasen, el individuo no retrocedería ni siquiera ante la autodestrucción. Si por un

resto de amor a la vida no llegase al extremo de suicidarse, no tendrá otra alternativa que existir como un triste alienado. Pobre despojo de una guerra perdida. Transeúnte perdido y vagabundo, recorriendo sin rumbo y sin sentido los caminos de la vida. Su actividad se reducirá a un problemático sistema vegetativo. De los instintivos entusiasmos para la creatividad tal vez no quede sino un doloroso recuerdo. Con mucha suerte, puede ser que subsista en esta ruina esquizofrénica la remota posibilidad de contacto con algún animal amigo, una planta o un simple objeto inerte. Es la muerte de la personalidad.

Cuando la historia del niño incomprendido y rechazado no llega a los extremos aquí descritos con tinta tan negra, entonces invariablemente encontramos un adulto de personalidad más o menos problemática. De sus características casi siempre sobresalen síntomas neuróticos, tales como inseguridad, timidez, agresividad, ansiedad, miedo, culpa, etc. Estos síntomas son apenas manifestaciones de una actitud básica de miedo o de defensa. La mayor parte de las energías vitales se utilizan en la necesidad de organizar la defensa del equilibrio interno constantemente amenazado por el mundo circundante vivenciado como hostil y amenazador.

El esquema referencial se organiza, por tanto, a partir de los acontecimientos primeros. Ello no quiere decir que este instrumento condicionador de actitudes y comportamientos sea fijo e inmutable, o que tenga sentido de fatalidad, no. El esquema referencial es dinámico. Está sujeto a constantes modificaciones por el impacto de nuevas vivencias traumatizantes o de nuevas experiencias positivas. No obstante, la técnica del sistema tiende a permanecer semejante a los rasgos fundamentales implantados por los acontecimientos primeros y lejanos de la infancia.

Con todo, existe la posibilidad y también la conveniencia de revisar de tiempo en tiempo el propio esquema referencial. Si éste despierta prejuicios, prevenciones, desconfianzas e inseguridad en las relaciones con los demás, ciertamente podrá ser reformulado en sus bases. La psicología clínica dispone de complejas técnicas psicoanalíticas para semejante revisión. Toda la psicoterapia implica automáticamente una reconsideración de los hechos psicológicamente importantes de la historia personal a fin de reevaluarlos en términos más objetivos. Vistos a distancia y

debidamente analizados con frialdad en sus detalles, conducen a una posición más racional frente a los problemas que causaron. En el peor de los casos, esta concientización de los datos etiológicos del conflicto y la comprensión de su modo de ser lo reduce a su dimensión real. El purificar un conflicto de las fantasías deformadoras de la realidad objetiva disminuye la tensión interna y facilita la elaboración del problema. Permite integrar la situación problemática sin las funestas secuelas consecuentes de una insuficiente comprensión del mismo. Una vez debidamente elaborado el problema, se puede llegar a una serena integración, sin peligro de desequilibrio para la personalidad.

12. Manipulación de personas

Para lograr sus objetivos, los hombres de todos los tiempos se sirvieron del mecanismo interpersonal de la manipulación de personas y de cosas. Los de hoy también. Se trata de una táctica psicológica de gobierno que encontramos prácticamente en toda dirección de grupos.

También los padres y los educadores inconscientemente se sirven de esta técnica con fines educacionales, o por ellos considerados tales. Para alcanzarlos, muchos falsos educadores proceden de modo semejante a las manipulaciones psicológicas de los jefes políticos y de algunos responsables de agrupamientos religiosos, culturales y deportivos.

Este tipo de relación es también muy usado por personas más o menos inseguras en su trato con los demás y por los frustrados en sus deseos más o menos neuróticos de dominio. La lectura de este capítulo capacitará al lector para reconocer las situaciones de manipulación en las que ha estado envuelto o quizá continúa estándolo, sea como víctima, sea como sujeto. El reconocimiento de los mecanismos de este comportamiento ayudará a salir de la dificultad y a protegerse más contra esta complicación, fuente de no pocos sufrimientos para muchas personas.

De cuatro modos se manipula ordinariamente a las personas: chantaje afectivo, amenaza, culpabilización y gratificación. Los tres primeros modos son negativos, inaceptables para un buen sistema de relaciones; el cuarto modo es aceptable por ayudar a la persona así manipulada a vencer alguna dificultad, a crecer y a madurar.

1) Chantaje afectivo

Desde muy pronto el niño descubre el chantaje como medio de arrebatar a la madre lo que ésta se resiste a darle. El niño no deja de observar que sus lloros y tal vez el hecho de tirarse al suelo conducen a la madre más inflexible a darle lo que exige. Las madres un poco tímidas o socialmente muy exigentes tienen miedo de que las manifestaciones escandalosas del hijo llamen la atención y la crítica del público sobre ellas. Para huir de esta situación incómoda, prefieren capitular y atender las reclamaciones caprichosas del pequeño dictador, quedando furiosas con la derrota. De este modo el niño descubre el formidable medio de que dispone para imponerse a los más fuertes que él.

En este hecho se encuentran todos los elementos del chantaje: de un lado, la exigencia del débil; del otro, la flaqueza del fuerte.

El chantaje afectivo vence las resistencias. Es por demás conocida la estratagema de que se sirve la joven que quiere de todas todas para sí a un determinado hombre: después de conocerle y relacionarse bastante con él, después de haber conseguido ciertas experiencias más o menos íntimas, como último argumento para convencerle a que se case con ella, acaba por decirle que está esperando un hijo de él.

Siempre que aparece un punto débil en las relaciones interpersonales de los individuos en situación, hay peligro de que se instale el mecanismo de chantaje. El punto débil parece ser el sentimiento. Las personas muy sentimentales son las más buscadas por quienes alimentan deseos de poder o de dominio.

Desgraciadamente es preciso reconocer con tristeza que el chantaje afectivo siempre se basa en lo que la persona tiene de más sincero y vulnerable: sus sentimientos. Es difícil recusar la petición de una persona querida. Y cuando esa persona llega a decir explícitamente: "Si tú me amas, entonces...". Los padres dicen al hijo: "Si nos quieres...". Ignorar semejante ultimátum ocasiona a la persona solicitada un verdadero sentimiento de culpa. Exigir el amor de esa manera es opresión.

Casos hay en que el inferior, asumiendo el control de la situación, explota el exagerado sentimiento afectivo del superior. De este modo el adolescente logra de la madre el

dinero que el padre tacaño le niega. Para conseguir su intento, como verdadero actor, representa los papeles de deprimido, enfermo desgraciado, suicida, etc.

El chantaje afectivo se ejerce sobre la base de la disposición natural del que ama, siempre dispuesto a pagar más y más por la satisfacción afectiva, porque el amor, como se dice, es infinito. Un gran amor no retrocede muchas veces ni ante la esclavitud. Los que observan el juego acusan: "¡Tú cedes siempre!" Es que no se dan cuenta de que el amor es así. Se admiran de que la persona así esclavizada no sea capaz de romper el proceso mediante el rechazo de las exigencias, a veces descabelladas, del dominador. No recuerdan que el proceso funciona a base de un condicionamiento recíproco. La eventual resistencia de cualquiera de las partes implica consecuencias que amedrentan a ambos.

2) Amenaza

Manipular a una persona por amenazas es prometer castigos si no hiciere lo pedido. La policía amenaza con la cárcel, con el proceso. El ladrón amenaza con la muerte. El secuestrador amenaza con matar al prisionero si no se le paga el rescate exigido. Las autoridades religiosas amenazan con los castigos de Dios, la maldición, la excomunión, el infierno. Las naciones se amenazan recíprocamente con el boicot económico, la represalia comercial, la guerra. Los casados se amenazan mutuamente con la separación, la ruptura, el divorcio. Los padres amenazan con apagar la televisión, dejar sin cine, sin salida, sin vacaciones. Los hay que prometen una paliza, el encierro, no dar dinero... Entre los hermanos, el mayor o más fuerte amenaza al menor: "Si hablas de esto, ya verás...". Los profesores amenazan con bajas notas, con reprobación, suspensión, quejas a los padres, expulsión del colegio. Los jefes de trabajo amedrentan con multas, expulsión de los cuadros de asociación, suspensión, traslados, anulación de ventajas o subsidios.

Bien aplicada, la manipulación por la amenaza generalmente proporciona buenos resultados a los agentes de la misma. No obstante, el manipulador no siempre puede darse cuenta de la secuela de desventajas que esta práctica conlleva. Con el tiempo, las funestas consecuencias casi siempre neutralizan los buenos efectos obtenidos, ya que se

deterioran progresiva y fatalmente las relaciones entre dominadores y dominados.

3) Culpabilización

Manipular por la culpabilización es unir la no aceptación de las exigencias hechas al sentimiento de culpa de la persona manipulada.

Manipula a sus inferiores por la culpa: la madre que dice a su hijo travieso y desobediente que la mata con su mal comportamiento; que está enferma por su causa; que ocasiona dificultades y desgracias a la familia; que el padre se está tratando a causa de los sinsabores que le hacen pasar; que ella se tendrá que internar; que está gastando una fortuna en médicos y medicinas; que ya murió su hermanito, y él sigue como si tal cosa; que la familia está pasando vergüenzas por su causa; que será un infeliz; que Dios le castigará... El profesor que dice a sus alumnos poco aplicados e insubordinados que están gastando injustamente el dinero de sus padres; que avergüenzan a la familia; que dan mala fama al colegio; que son el peor grupo; que nunca harán nada en la vida; que desistirá del magisterio porque no quiere saber nada de alumnos como ellos; que serán unos marginados en la sociedad... El responsable del grupo religioso, social o deportivo que dice a sus subalternos que son unos irresponsables; que destruirán el grupo del cual son miembros; que son la causa de que el grupo no alcance los objetivos; que están dilapidando el bien común; que deshonoran la entidad en que trabajan y degradan la clase a que pertenecen; que por su comportamiento son los verdaderos culpables del fracaso del esfuerzo común; que traicionan los ideales propuestos; que están abdicando de sus compromisos personales más sagrados, inicialmente asumidos como algo irrevocable; que están destruyendo la obra que les acogió; que por su conducta reprensible son verdaderos criminales que merecen ser castigados.

Las constantes llamadas a la gratitud y las referencias eventuales a los beneficios de muchos responsables de grupos educacionales o semejantes constituyen sutiles medios de presión contra las naturales aspiraciones y la libertad. Cualquier forma de opresión siempre repugna al hombre, porque le hiere en su propia dignidad y legítima aspiración a la independencia.

4) Gratificación

Manipular por gratificación es reforzar el comportamiento aceptable y adecuado por una recompensa.

Manipulan por gratificación los padres, los profesores, los superiores y los responsables de cualquier entidad, grupo o sección, cuando tratan de reforzar los comportamientos positivos de los subalternos con recompensas de todo orden: aprobación, elogio, reconocimiento del progreso por mínimo que sea, reconocimiento de la intención y de la buena voluntad, aceptación de la flaqueza humana como disculpa de los fracasos, estímulo cariñoso del esfuerzo personal. Manipulan por gratificación los padres que por principio de educación, ante todo, procuran que los hijos sean niños satisfechos y felices; los profesores que procuran estimular el esfuerzo de los alumnos transformando la actividad escolar en alegre esfuerzo creador; los jefes de comunidades que respetan la libertad y la personalidad de los subalternos, considerándoles más como libres colaboradores en la consecución de los objetivos comunitarios y la defensa del bien común que como meros ejecutores de sus órdenes en la realización de sus proyectos personales: éxito como jefe, proyección social, etc.; los jefes políticos que despiertan la confianza y el entusiasmo del pueblo que representan por el celo con que trabajan en la defensa de los legítimos intereses de sus electores; los jefes y subjefes de empresas que tratan a sus empleados de todos los escalafones como amigos y socios, participantes en los beneficios de la empresa.

Ciertos comportamientos característicos expresan reacciones al tipo de manipulación que el individuo sufre.

La persona manipulada por amenazas se vuelve tímida, sumisa, pasiva. Estos aspectos negativos de comportamiento son más claros en personas que tuvieron padres críticos, severos, superautoritarios.

El niño manipulado por la culpabilización desarrolla una personalidad abatida, aprensiva y ansiosa. Estas son también características de las personas manipuladas por padres y educadores que se sirvieron de pésimas técnicas pedagógicas para conseguir sus objetivos, reduciéndose muchas veces a sujetar a los hijos e inferiores a las propias órdenes e intereses personales.

Quienes tuvieron la fortuna de ser manipulados por

educadores comprensivos y cariñosos, demostrarán generalmente facilidad de contacto y comunicación. Se relacionarán bien consigo mismos y con el ambiente. Se adaptarán fácilmente a situaciones nuevas y dispondrán de medios para una eficaz defensa en las adversidades.

Manipular a las personas por gratificación es obviamente el método educativo que mejores resultados logra desde el punto de vista de la eficacia. Además de esta ventaja indiscutible, ofrece la del equilibrio en los individuos, por la reducción de las tensiones subjetivas. Favorece también la armonía de las relaciones interpersonales, promoviendo, por tanto, la paz y el equilibrio.

5) *Tácticas en la manipulación de las personas*

Los tipos de manipulación más usados son los de la culpabilización y chantaje afectivo. Raros son los educadores, padres, profesores, etc., que no usan y abusan de esta técnica para obtener de los subalternos lo que desean. Chantaje afectivo, culpabilización y amenaza son moneda corriente de muchos educadores y jefes de servicio para obtener de los educandos o de los subalternos la obediencia. "Si no haces esto o aquello, mamá no te quiere..."; "si no te esfuerzas más, te voy a bajar la nota..."; "si no haces lo que te digo, te cambio de sección".

Los tres modos negativos de manipular a las personas siempre son destacables, porque se fundan sobre la violencia del más fuerte sobre el más débil. Son instrumentos muy simples y a la vez de efecto formidable, al alcance del tipo más osado.

La intimidación es la técnica abreviada usada por el más fuerte, dispuesto a emplear la fuerza para someter a los demás. Así, en la calle, el peatón teme al motorista y no al revés. El exagerado machismo de muchos jefes de familia se sirve de su posición para abusar de la propia hija, sabiendo de antemano que ésta jamás tendrá el coraje de quejarse. ¡Cuántas violencias sexuales mantenidas en secreto porque "si te atreves a hablar de esto con alguien..."!

Con mucha frecuencia, la ley del más fuerte también se instala en el seno de la relación conyugal, y tenemos esposas maltratadas y violentadas, reducidas al silencio por miedo o vergüenza. No siempre se trata de violencias físi-

cas, sino de vejaciones diarias. Muchas veces el hombre se sirve del hecho de ser quien gana el dinero para erigirse en dueño absoluto del hogar. Usa y abusa de la esposa porque sabe que ella depende enteramente de él, hasta para comer y vestir. Si ella osa reclamar contra este dominio, él se limita a responder tranquilamente: "Si no estás contenta, puedes irte...". Sabe muy bien que la tiene en sus manos; sin medios de subsistencia para sí y para sus hijos, jamás dará este paso. Así que nada cambia: él continúa siendo señor absoluto; y ella, la esclava, sin medios de defensa.

Muchos matrimonios se fundan así sobre una relación de fuerza. Algunas veces cada cual ejerce sus violencias sobre el otro. Hay matrimonios extremadamente sufridos, cuya estructura, por las respectivas necesidades neuróticas de los cónyuges, se torna prácticamente indestructible. Siempre que hay peligro de desmoronamiento aparecen las amenazas recíprocas: "Te quedarás sin nada...", dice él. A lo que ella responde: "... me llevaré a los niños". Al final, para evitar las mutuas amenazas y su realización, ambos prefieren dejar las cosas como están y continúan unidos por el miedo y el odio en un infierno sin amor ni felicidad.

La condición subjetiva que más facilita el establecimiento de los mecanismos de manipulación de las personas es la impresionabilidad. La persona emocionalmente poco sensible es más indiferente a las amenazas. Los estados de carencia afectiva exponen a la persona al peligro de toda suerte de manipulaciones. De este hecho se sirve el seductor para conquistar a sus víctimas: "Si me amas como dices, no me rehusarás nada... Si no cedes, te dejaré...". Ante tales apelaciones, cualquier mujer afectivamente frustrada o falta de cariño, difícilmente resistirá.

Gran parte de la libertad sexual de la juventud de hoy es fruto de los medios de comunicación social. Los argumentos que tratan del asunto son tan contradictorios que acaban por instalar la duda en la mente de los jóvenes, sobre todo en ellas. La situación ha entrado en un verdadero círculo vicioso. La gran facilidad para obtener satisfacción sexual lleva a muchos hombres a preferir la libertad al matrimonio. Esta mentalidad masculina ha hecho a las jóvenes de hoy extremadamente inseguras y ansiosas con respecto al matrimonio. Para asegurarse un marido, difícil de conquistar, muchas no se detienen ante nada. Pero precisamente por encontrarlas tan fáciles y tan al alcance de la

mano, los hombres ya no piensan en casarse. Ciertos medios de comunicación están inflando el proceso. Dicen, por ejemplo, que, para asegurarse la fidelidad de un hombre, las mujeres no le deben negar nada.

Todos los modos de manipulación de la persona, excepto el de gratificación, buscan suprimir la libertad de reflexión y de decisión. La víctima manipulada, amedrentada, cede ante la prepotencia del más fuerte. Los padres capitulan ante la cólera del hijo. El miedo lleva a la víctima de la manipulación a hacer de todo para evitar la catástrofe de que se la amenaza: el rechazo, la culpa por un suicidio, la culpa por esto o por aquello.

La víctima de la manipulación pierde su propia capacidad de pensamiento lógico y se hace incapaz de evaluar debidamente los datos del problema.

6) Liberación

¿Cómo puede una persona, envuelta en una situación tal, manipulada por un proceso de chantaje, liberarse de esa esclavitud? La respuesta inmediata es no ceder al chantaje. Pero se objetará: ¿Seremos suficientemente libres para podernos sustraer al dominio de los demás?

Es necesario no olvidar que los sentimientos de miedo, del sentido de responsabilidad, de culpa o de amor, a los que el chantajista apela, generalmente impiden al dominado la libertad para reaccionar como la fría lógica sugiere. No es raro que el proceso derive hacia un verdadero juego psicológico, con sus convenciones y reglas propias, en el que ambos implicados desempeñan un papel preciso. La impresión que cada uno de los dos tiene de que el otro es más fuerte y domina, lleva a una actitud más o menos fatalista de resignación. Luego discutiremos más pormenorizadamente el grave problema de los juegos psicológicos.

A pesar de no ser fácil, siempre es posible salir de situaciones de chantaje, cuando se es víctima. La estrategia a seguir en esta delicada operación consiste, sucintamente, en dejar de ocultar los propios sentimientos negativos de inconformidad e insatisfacción, reaccionando con autenticidad. Esto implica mostrar los verdaderos sentimientos y resistir sin dejarse intimidar; poner condiciones antes de atender las exigencias del dominador. ¿Cómo hacer esto?

A la mujer habitualmente maltratada por el marido po-

dría sugerírsele que le ignore, que no escuche sus amenazas, que no haga caso de sus violencias, que no se una a las actitudes machistas del hombre, y, en vez de la actitud de humilde sumisión, asuma con coraje y firmeza otra actitud, basada en la libertad y el buen sentido.

No siempre es necesario recurrir a una acción espectacular para acabar con el chantaje. Con frecuencia le bastará, a la víctima, convencer a su dominador con firmeza y decisión de que no entrará más en su juego, que de este momento en adelante sencillamente se negará a pagar el rescate exigido; que tiene suficiente coraje y amor propio para defender su propia dignidad. La llamada a la dignidad personal infunde a veces una fuerza extraordinaria al individuo subyugado y le hace capaz de una victoria relativamente fácil.

A las madres, víctimas del chantaje de los niños, el psicólogo suele orientarlas en el sentido de dejar que el pequeño chantajista monte la escena de tirarse al suelo, que diga que se irá, se matará, etc., sin hacer caso y mucho menos pagar el rescate exigido. Ignorar simplemente la exigencia y dejar hacer. No habrá peligro de que el chantajista cumpla su amenaza. Es muy raro que esta táctica falle en su objetivo: después de algunas desesperadas tentativas de vencer en esta guerra, el chantajista acaba por comprender que el otro, con un poco de fuerza, también puede ganar. Tras algunos fracasos, se convence de que también él está sujeto a perder y que no puede, en última instancia, huir de la realidad.

Una inteligente actitud educativa lleva a la madre a procurar comprender las verdaderas causas de los enojos, caprichos, violencias y apremios del pequeño dictador. Difícilmente dejará de descubrir que la verdadera causa está en ella misma: su inseguridad, su inestabilidad emocional, su ansiedad, su falta de tranquila firmeza y su propia debilidad. El sentimiento de debilidad e inseguridad lleva a las personas a apoyarse en amenazas y castigos para conseguir sus objetivos.

Una de las razones por las que el psicólogo clínico se hace pagar los servicios prestados es la de evitar que su relación psicoterapéutica con el paciente caiga en un asunto de puro intercambio de sentimientos. El desajuste emocional se da justo en consecuencia de un conflicto básicamente de naturaleza afectiva. Por eso, el paciente no

enterado siempre está expuesto a servirse inconscientemente del chantaje emocional para obtener la satisfacción afectiva que necesita. Algunos pacientes llegan a reclamar: "Estamos tan a gusto que es una verdadera amistad más...; ¿por qué siempre que vengo a hablar tengo que pagar?" Corresponde al psicólogo o al analista el controlar con mucho cuidado los llamados elementos de transferencia, que inevitablemente aparecen en los procesos de tratamiento psicológico. Debe aclarar al paciente el verdadero sentido de su entrevista psicoterapéutica. El paciente debe saber que no se trata de una amistad, en el sentido común de la palabra, sino de una situación transitoria, calculada para producir los deseados efectos psicoterapéuticos; y que cuando éstos lleguen a alcanzarse, la situación necesariamente deberá cesar. El paciente debe comprender que la psicoterapia no es un fin, sino sólo un medio para alcanzar los objetivos fijados, de común acuerdo con el psicólogo, al comienzo del tratamiento. Pacientes muy carentes se aferran a un tratamiento psicoterapéutico por medio de inconscientes chantajes afectivos. Para evitar tal situación desastrosa es importante que el psicólogo clínico sea de personalidad muy madura.

Siempre que alguien se siente presionado por otro para esto o aquello, o se sospecha que corre el riesgo de verse envuelto en una situación de chantaje, conviene que se pregunte: ¿Qué querrá fulano realmente de mí? ¿Cuál es el verdadero motivo de su insistencia? O de otro modo: ¿Qué es lo que realmente intento lograr de mengano? La reflexión sobre las respuestas más sinceras a estas preguntas ayuda a evitar el verse envuelto en situaciones de chantaje o manipulación, que quitan al hombre su libertad y le reducen a la condición de animal enjaulado, sujeto a toda suerte de condicionamientos emocionales, impidiéndole crecer y vivir de acuerdo con el superior destino de su naturaleza.

7) Manipulación positiva de personas

El único medio aceptable de manipulación de personas es el que actúa por la gratificación, aunque se trate siempre de un condicionamiento. La gran diferencia con los tres primeros modos consiste en que éstos actúan por anticipado, antes del hecho. Colocan a la persona en una situación tal que no tiene por dónde escapar. Es una violencia, un anula-

miento de la libertad de acción. A la persona se la coloca en un carril, obligándola a caminar sin poder salirse de él.

La manipulación por gratificación, en cambio, actúa por condicionamiento después del hecho; esto es, cuando ya ha sido consumado. Gratificación no equivale a paga. Es una recompensa absolutamente gratuita, sin haberla prometido antes y sin ningún sentido de obligatoriedad. No sería gratificación si tuviera el sentido de salario debido por un servicio prestado. No es, por tanto, consecuencia de una promesa.

Cuando la madre dice al hijo: "Si te bañas bien y no te ensucias, te daré un pastel", no está manipulando al hijo por gratificación, sino por chantaje. Al contrario, si el hijo se baña espontáneamente porque estaba sucio y se mantiene limpio sin ninguna exigencia externa, y ante esto la madre le dice: "¡Qué limpio y qué guapo estás! ¡Ven; mira el pastel que tengo aquí! Puedes comértelo", en este caso la madre está manipulando al hijo por gratificación. El pastel no se lo prometió previamente bajo condición de un determinado comportamiento, sino que se presenta como una recompensa casual, no obligatoria. Sirve de estímulo y refuerza el comportamiento positivo del niño, sin forzarle en su libertad de acción. Manipular al educando por gratificación es excelente práctica educativa. Facilita el esfuerzo del educando para adaptar su conducta a las exigencias de las conveniencias y a las relaciones interpersonales. Favorece, por tanto, la madurez de la personalidad.

En la relación intersubjetiva de los adultos la manipulación de personas por gratificación ayuda a superar las dificultades naturales de la vida del grupo. La manipulación de personas por chantaje, por amenaza o culpabilización representa un verdadero atentado a la fundamental dignidad de la persona por la supresión de su libertad. Cuando es bien aplicada, la manipulación por gratificación representa una verdadera ayuda, porque moviliza las energías de la persona, estimula el esfuerzo para la creatividad, al reconocer los valores del hombre y guardando al mismo tiempo su dignidad como el máximo de esos valores.

13. Los procesos mentales de ajuste y de equilibrio

Cuando los antiguos filósofos afirmaban, con más o menos intuición, que "el hacer sigue al ser", mal podrían suponer la importancia del hecho que apenas barruntaban. Se trata nada menos que de la previsión del mayor descubrimiento psicológico de los tiempos modernos. William James consigna el hecho en los términos siguientes: "El mayor descubrimiento de nuestra generación consiste en la posibilidad del individuo de transformar su propia vida cambiando sus pensamientos; nuestros pensamientos pueden determinar nuestro destino."

Mucho se ha escrito sobre el extraordinario poder de la mente humana. Los conceptos de enfermedad psicósomática muestran cuán poderosamente los mecanismos mentales del hombre influyen en su estado físico. Hace mucho tiempo que se conocen los efectos, maléficos para la salud, producidos por las emociones negativas, tales como pesimismo, envidia, ira, inseguridad, etc. El miedo a la vida enferma y envejece a las personas antes de tiempo. Se conocen también los efectos benéficos de los sentimientos habituales de optimismo y tranquilidad interior para el normal proceso de las funciones orgánicas.

Muchos escritores actuales insisten en apuntar el enorme poder energético del pensamiento positivo para la salud física y mental y para la eficiencia de la vida. La mente ejerce indiscutiblemente una influencia determinante sobre nuestras condiciones físicas y emocionales. Se trata de una ley a la que nadie puede sustraerse. El hecho apunta también a la maravillosa posibilidad del hombre de poder autocondicionarse, hasta poder prácticamente vivir como

quiera. Tenemos realmente la posibilidad de plasmar nuestra vida como queramos. El destino del hombre está en sus manos. La literal aceptación de este hecho asegura la factibilidad de la afirmación. Una precavida y prudente actitud de reserva, so pretexto de realismo, ya debilita un poco las reales posibilidades de esta prometedora perspectiva.

De acuerdo con recientes evaluaciones de medicina, cerca del 85 por 100 de las enfermedades de que se queja el hombre son de naturaleza psicosomática. Quiere esto decir que mediante la adecuada higiene mental podrían evitarse. Los psicoterapeutas comprueban con frecuencia que, mediante una acertada psicoterapia, llegan también a curarse algunas dolencias físicas. Se sabe, por otra parte, que el medicamento prescrito por el médico siempre estimula la confianza del enfermo que se va a curar. Después de la cura no será fácil determinar si ésta se ha producido por el efecto químico de la droga administrada o por la fe del paciente. El funcionamiento del "placebo" (medicamento aparente) parece dar motivos serios para semejante duda.

Los comportamientos humanos siempre son significantes. Es lógico que aquí no hablamos de movimientos reflejos, los cuales son apenas respuestas automáticas y sin objetivos creadores a estímulos dados. La acción y el comportamiento humano siempre son significativos porque se realizan por un motivo. El hombre no actúa sin motivos. Cualquier actividad supone una respectiva motivación. Esta es como una actitud psíquica, la verdadera causa cuyo efecto es la actividad humana. Los desajustes emocionales, neurosis y enfermedades psicosomáticas son fenómenos o procesos psicobiológicos causados por inadecuadas actitudes mentales. Son como la herida causada en el pie por una tachuela en el zapato. Del mismo modo que sería inútil curar la herida sin eliminar el clavo del zapato, inútil será también tratar el proceso psicobiológico enfermo sin remover la respectiva causa. Por eso cualquier método pedagógico o psicoterapéutico, verdaderamente científico, no se limita al tratamiento de síntomas. Va directo a la causa del mal que siempre reside en los estratos más profundos del pensamiento.

Con esta breve introducción y considerando que el actuar humano no siempre tiende al ajuste interno y al equilibrio externo, será posible reconstruir el esquema evolutivo de los procesos mentales de ajuste interno de la personali-

dad. Representamos este proceso como un dinamismo que evoluciona por etapas bien diferenciadas.

Sensación

El proceso mental normalmente se desencadena a partir de un hecho puramente neurofisiológico: la sensación. Entendemos por sensación el acto de captación, por uno de los sentidos, de las realidades exteriores y sensibles del mundo material en el que el hombre vive. Sensación visual es una captación de los colores y de las formas de los objetos físicos. Sensación auditiva es una captación de los sonidos producidos por los objetos materiales. Sensación táctil es una captación de la temperatura y de la consistencia de los objetos. Sensación olfativa es una captación del olor que exhalan los objetos; y sensación gustativa es la captación del gusto (salinidad, dulzura, acidez, etc.) de los objetos.

En contra de la opinión de algunos psicólogos que discuten, a nivel epistemológico, sobre el verdadero origen del pensamiento humano, afirmo que todos los procesos mentales más o menos organizados se originan en la sensación. Los sentidos son los verdaderos portones del espíritu por los cuales se introduce la materia prima extraída del mundo exterior bajo la forma de sensación.

Percepción

De la primera elaboración de ese material, esto es, de las sensaciones, en el complejo laboratorio cerebral, por desconocidos mecanismos que parecen constituir el misterioso puente de conexión entre materia y espíritu, resulta enseguida un nuevo hecho ya no propiamente neurofisiológico: la percepción. Percibir implica tener conciencia, darse cuenta. Se inscribe este nuevo hecho, por tanto, como un verdadero saber. Aquí estamos en pleno campo espiritual o psicológico. Aunque las actividades puramente mentales o espirituales sean por naturaleza totalmente distintas de la materia que constituye el organismo fisiológico, subsiste necesariamente, como se ve, una estrecha interdependencia entre *soma* y *psique*. No se trata propiamente de una rela-

ción de causa y efecto, sino de una relación instrumental o de vida. Una trivial comparación podrá dar una idea de lo que es esta relación instrumental o de vida. Al escribir esta página, ocurren dos hechos básicos de cuyo sincronismo resulta este escrito en el que lees las ideas que pretendo transmitir: por un lado, las letras, las palabras y las frases; por otro lado, el contenido significativo e inteligible de las ideas que resultan de la particular disposición de los símbolos gráficos. El primer hecho fue producido por un instrumento material: la máquina de escribir. El segundo hecho, esto es, las ideas y los pensamientos subyacentes a las formas gráficas, procede de un origen totalmente diverso: la mente. Aparece claramente la convergencia de dos hechos distintos, de origen diverso, totalmente independientes entre sí, para producir, en ocasional colaboración, esta obra: la página que escribo. Los símbolos gráficos fueron producidos por mis manos y mis dedos, lógicamente también accionados por una energía inicial de origen mental, pero que no tiene nada que ver con los dinamismos mentales que producen los contenidos intelectuales que mi mente está elaborando cuando escribo.

Pensamiento

A continuación del proceso de elaboración mental aparece sucesivamente el pensamiento propiamente dicho en sus variadas formas racionales e irracionales estrechamente interdependientes. El pensamiento resulta de la percepción. Está hecho de imaginación, de fantasía, de raciocinio, de abstracción, de memoria, de decisión y de volición.

El pensamiento es la actividad mental más finamente elaborada en forma de entendimiento y de saber. Las principales funciones del proceso psíquico son las de captar, a nivel intelectual, las relaciones existentes entre los seres percibidos y de establecer nuevas relaciones entre ellos para la creación de nuevos seres: todo lo que produce la creatividad humana en todas las áreas de la actividad.

Se trata, pues, de una función fundamentalmente distinta de la sensación y de la percepción. El hombre piensa para comprender. Comprender es captar, sobre todo por el raciocinio y por la inteligencia, no ya las cosas abordadas por la sensación, sino también el sentido de las cosas perci-

bidas y el significado de su existencia estructurada en el mundo ambiente.

La imaginación está siempre presente en los procesos del pensamiento, pues como dice Aristóteles, "sin imagen no se piensa". No obstante, pensamiento e imaginación no se confunden, aunque están tan estrechamente unidos que el uno no existe sin la otra. El proceso del pensamiento está íntimamente asociado con toda la actividad vital.

Sentimiento

El pensamiento siempre está cargado de alguna tonalidad afectiva, nacida de la conciencia que el pensador tiene de cierta relación con el objeto de su pensamiento. Es lo que viene a ser la motivación. Se puede decir, por tanto, que la tonalidad afectiva del pensar procede de la motivación inherente al propio proceso del pensamiento. La motivación fecunda el pensamiento, que a su vez genera el sentimiento.

Este nuevo hecho —el sentimiento y la emoción— puede ser considerado como la resonancia afectiva del pensar. Los estados afectivos o los sentimientos y las emociones son tan variados como los pensamientos de los que derivan. La relación de causa y efecto entre pensamiento y sentimiento o emoción es evidente. Para convencerse de esto basta observarse atentamente a sí mismo. Es realmente fácil averiguar esta relación. En el origen de un sentimiento de inferioridad invariablemente se encontrará un modo característico de pensar respecto al sistema de relación interpersonal particular. Un sentimiento de envidia nace del particular modo comparativo de pensar del envidioso. Y así sucesivamente.

La expresión fisiológica del sentimiento y de la emoción constituye la prueba más clara de estrecha interdependencia entre *soma* y *psique*. Se sabe que la mayor parte de las glándulas, sobre todo las endocrinas, tienen su funcionamiento fisiológico vinculado directamente al sentimiento y a las emociones. Por eso se puede afirmar realmente que el estado emocional del hombre condiciona su estado físico. Por otra parte, el hombre es lo que de él hacen sus sentimientos y sus emociones. Estos, como vimos, son consecuencia del modo de pensar.

El sentimiento y la emoción determinan, pues, la cualidad de la persona. Explican cómo se siente la persona, cómo es en el estado en que se encuentra. Al autoevaluarse, la persona realmente se percibe como se siente. Por esto quien dice que se siente triste o que se encuentra en un estado de tristeza, es que realmente es triste, hay que considerarla como persona triste. Del mismo modo, quien siente miedo es miedoso; quien siente alegría es alegre; quien se siente mal es malo, en sentido emocional, y quien se siente bien es bueno, también en sentido emocional. Estamos hablando de la dualidad del ser de la persona y no del "ser" de los filósofos relacionado con el existir; ni tampoco de un concepto moral, sino de un concepto psicológico. Equivocadamente, los conceptos psicológicos algunas veces son aplicados en sentido moral, lo cual deforma la realidad de los hechos en perjuicio moral más o menos grave de las personas afectadas.

Hacer

Si los filósofos tienen razón (y estoy convencido de que realmente la tienen), entonces el *agere* o hacer de las personas está, de veras, determinado por su modo de ser: *Agere sequitur esse*. Juan Baptista Vico mostró con elocuencia filosófica cómo la obra es retrato fiel de su autor.

Del mismo modo que un árbol bueno da buenos frutos y un árbol malo da malos frutos, la cualidad del hacer humano revela su procedencia. Revela la cualidad de la fuente, del autor. Una acción buena, esto es, socialmente aceptable o incluso elogiable, sólo puede proceder de una persona que está bien, que es buena. Una acción mala, esto es, socialmente inaceptable y reprobable, revela el estado negativo de la persona que la ejecuta. "De tal palo, tal astilla", suele decirse.

Resumiendo, podríamos repetir que la vida mental y psíquica del hombre procede evolutivamente a través de etapas, cada una de las cuales es el efecto directo de la inmediatamente anterior y, a su vez, causa de la inmediata siguiente. Esta sería, pues, la curva del proceso: los sentidos originan la *sensación*; ésta, la *percepción*; ésta, el pen-

samiento; que a su vez causa el *sentimiento* y la emoción, los cuales producen la cualidad del *ser* y éste la cualidad del *hacer*, del obrar. O de otro modo: *obramos como somos*, *somos lo que sentimos*, *sentimos como pensamos*, *pensamos como percibimos*, de acuerdo con nuestras *sensaciones*, y éstas dependen de los *objetos* que pueblan nuestro ambiente. Tal es el flujo espontáneamente evolutivo de la vida mental del hombre.

De la atenta observación de este esquema evolutivo de nuestros procesos mentales se deducen inmediatamente importantes consecuencias para la educación, la formación y la autoformación. Comentaré algunas de ellas:

a) A partir de las condiciones del medio ambiente se puede predecir de qué modo evolucionará la vida emocional del niño y, por consiguiente, su modo personal de adaptarse al mundo. "Dime con quién andas...", o qué lees..., los grupos que frecuentas..., los programas de radio, de televisión o de cine que observas... "y te diré qué clase de hombre eres" o serás. Si tus sensaciones habituales fuesen negativas, las percepciones también lo serán, el pensamiento habitual también lo será, los sentimientos y las emociones también serán negativos; tú serás una persona negativa, un espinoso o un árbol incapaz de producir higos o frutos buenos. Serás un individuo inadaptado, frustrado, que lucha para no zozobrar, que vive para defenderse sin encontrar tiempo para crear cosa alguna. Un neurótico. Un enfermo. Si, por el contrario, cuidas tu higiene mental y alimentas tu mente con sensaciones buenas y bellas, si te instruyes para tener el máximo de informaciones a tu disposición y controlas tu habitual manera de pensar, ciertamente serás un individuo de personalidad equilibrada, tranquila, eficiente y feliz.

b) Un buen método pedagógico, así como la higiene mental del adulto, debe comenzar por la limpieza del ambiente en que la persona vive. La eliminación de todo cuanto pueda constituir fuente de sensaciones negativas es de las primeras previsiones a tomar para la prevención de la salud mental.

c) También es importante la correcta información sobre las cosas y los acontecimientos del mundo exterior. La información deberá ser suficientemente amplia y cualitati-

vamente objetiva. La cualidad de la percepción es básica para la formación de los conceptos y de los juicios de valor.

d) Necesidad de orientar al niño hacia actividades y vivencias que favorezcan el desarrollo de la imaginación, de la fantasía, de la memoria, de la voluntad, etc. Este entrenamiento es igualmente importante en el esfuerzo de autoformación.

e) Ayudar al niño a alimentar emociones y sentimientos positivos y además permitir que también exprese las emociones negativas de un modo adecuado. Los adultos interesados en mejorar sus condiciones de personalidad deberán hacer el mismo esfuerzo de autocontrol de su vida emocional.

f) Interpretar el hacer del niño, y de las personas en general, preferentemente como consecuencia más o menos espontánea de unos condicionamientos, en cierto modo complejos y desconocidos, pero reales. No creer fácilmente en la perversión instintiva.

De lo dicho se deduce que para conseguir éxito en cualquier cambio que se haya de hacer en cualquier aspecto de la personalidad, con el fin de solucionar los desajustes emocionales y de neurosis, se deberá tomar en consideración toda la curva evolutiva del proceso mental y no sólo un aspecto particular del mismo, como, por ejemplo, el comportamiento o la emoción. El buen o mal equilibrio emocional siempre se expresan primero como sentimiento o emoción y después como comportamiento.

Es tendencia, más o menos generalizada entre padres y educadores, el intervenir directamente en la manifestación sintomática del problema, en la actitud o el comportamiento desajustados para corregirlos. Pero cualquier tratamiento sintomático es sólo una solución parcial del problema como tal. Generalmente pretende más bien resolver el problema de los otros que el del individuo psíquicamente desajustado. Se dice ya que a muchos padres y educadores, excesivamente cargados de tareas, les interesa sobre todo la tranquilidad personal, la armonía de conjunto y el éxito aparente de su misión de educadores. Generalmente no parecen muy preocupados por lo que pasa en el interior de los educandos. Estos, a fin de evitar mayores conflictos con los más viejos que los dominan, se limitan a reprimir y contener peligrosamente sus impulsos y sus conflictos, puesto

que son incapaces de resolver por sí mismos sus problemas intrapsíquicos. Es fácil imaginarse lo desastroso de semejante método de educar. Cuando estos educandos se vean libres de la tutela coercitiva de los padres y educadores, muy probablemente aflojarán la débil autocensura y se permitirán la libre expresión de sus impulsos reprimidos, sin darse cuenta de las funestas consecuencias de su comportamiento desajustado por la mal comprendida permisividad. El resultado final de esta amarga experiencia será fatalmente la neurosis o la delincuencia. En ambos casos el individuo será inexorablemente un elemento más o menos marginado, tal vez un parásito o un peso para la sociedad.

Un buen método educativo o de autoformación siempre debe tener en cuenta el proceso evolutivo de la dinámica mental. Cuanto más se llegue a las raíces de los problemas de aprendizaje y de conducta o de los desajustes emocionales y de las neurosis, tanto más eficiente será el esfuerzo de educación y formación. La civilización industrial ha creado una gran serie de cosas y de hechos contaminantes del natural ambiente de la vida del hombre. Los modernos medios de comunicación y de propaganda comercial insisten desgraciadamente en provocar sensaciones orientadas a crear artificialmente nuevas necesidades físicas y psíquicas que absorban el excedente de producción a costa del equilibrio psíquico y emocional del hombre. Para muchos importa sobre todo vender, vender... Hoy se vende todo. Se obliga a los otros a comprar. Hasta el aire que se respira se paga. ¿Acaso no compraste la plaza en que viajas y con ella también la nauseabunda humareda del cigarro que el vecino, sin delicadeza, insiste en echarte a la cara?

La actitud inteligente del educador ante cualquier problema de aprendizaje, de desajuste emocional o de conducta es, en primer lugar, examinar las causas del fenómeno. ¿Por qué el alumno no aprende? ¿Por qué este individuo tiene reacciones emocionales enfermizas? ¿Por qué se comporta de tal o cual manera? Muchos, sea por comodidad, sea por ignorancia, deciden de inmediato y arbitrariamente que es "porque no quiere aprender, es perezoso", o "porque es un golfo, un malvado", o también "porque es malo por naturaleza y tiene que ser enderezado a la fuerza", etc. Siempre que los métodos educativos aplicados para corregir el síntoma correspondan a las ideas más o menos simplistas de ese improvisado educador, tendremos infaliblemente un

proceso de consolidación, si no de agravamiento del problema. El aparente buen resultado obtenido con métodos violentos en la "solución" del problema de desajuste y de conducta, generalmente significa sólo un simple desplazamiento del síntoma. El niño castigado porque roba tal vez deje de robar, pero el "inteligente" educador probablemente no se dará cuenta de que el niño organizó un inconsciente mecanismo de defensa, francamente patológico, contra los impulsos de apropiación indebida tan severamente castigados. Tal vez el pobre encuentre en el alcohol una ilusoria ilusión para su problema interno.

A la luz del proceso evolutivo de la vida mental del hombre, se verifica que cualquier método eficaz de tratamiento de los problemas de aprendizaje y de conducta siempre procurará influir indirectamente en esos efectos por la actuación directa sobre las respectivas causas. La actuación directa y limitada a las manifestaciones fenoménicas del problema es prácticamente inútil, si no francamente perjudicial. Cuando mucho, consigue modificar las apariencias y, tal vez, modificar en parte el ambiente exterior de la situación. Pero al mismo tiempo, y a despecho de este aparente resultado, sobrevienen destrucciones, tal vez definitivas, para la personalidad del niño o del individuo en cuestión.

Entretanto, como estrategia pedagógica y de autoformación, el pensamiento positivo puede ser directamente estimulado, yo diría que puede ser empíricamente inducido por una maniobra gestáltica, la cual invierte, por así decir, el sentido normal de un proceso mental. La maniobra consiste en la libre e intencional realización de un determinado acto con el objeto específico de estimular un determinado sentimiento a través de la consciente simulación del respectivo ser. Por ejemplo, supongamos que un individuo deprimido resuelve salir de la situación negativa en que se encuentra. Para ello, deja decididamente su casa y va al encuentro de amigos reconocidamente alegres y expansivos. Ayudándose a sí mismo, se esfuerza por participar activamente en los juegos a pesar de la repugnancia inicial, simulando disposición de alegría y verdadero interés. La actitud exterior artificial comenzará a forzar el cambio interno por una necesidad instintiva de coherencia. Por otra parte, la necesidad instintiva de coherencia es la misma fuerza que le dificulta el esfuerzo inicial voluntario para resolver su problema. Con todo, la insistencia de simulación inicial general-

mente acabará por transformarse en convicción (ser), anexo a la cual está el correspondiente sentimiento de bienestar, a su vez contiguo al correspondiente pensamiento positivo. Este, convenientemente estimulado, acaba por asumir el control del proceso asegurando el éxito definitivo de la maniobra psicológica: la transformación del estado depresivo en estado de bienestar o de alegría.

La fórmula simplificada de este proceso de inversión de los mecanismos mentales es ésta: "Hacer como si ya fuese...". Para llegar a tener pensamientos positivos que produzcan alegría y bienestar hay que actuar como lo hacen las personas alegres y satisfechas. Para ser enérgico y sentirse así basta hacer como si de hecho se fuese una persona enérgica. El resto vendrá por sí solo. Para llegar a orar piadosamente hay que comenzar por tomar una actitud de oración sincera. Los respectivos sentimientos y pensamientos la acompañarán más tarde. De este modo, con esfuerzo sencillo y sincero, agilizado por una buena y gran voluntad, es posible inducir cualquier pensamiento positivo, combustible principal para el eficiente desenvolvimiento de los procesos mentales constructivos. El método de la maniobra psicológica para la inversión de los procesos mentales se basa en la gran ley del aprendizaje: aprender haciendo.

Cuando los educadores presionan directamente al educando para que modifique su comportamiento inaceptable, por otro más favorable a la buena convivencia, pretenden, en realidad, obligar al educando a hacer esa maniobra psicológica. Aun cuando consigan, por este medio, forzar el deseado cambio de conducta, éste es casi siempre aparente y muy frágil. El fracaso educativo que de este comportamiento deriva se explica por el aspecto violento de su intervención. El individuo obligado a simular una actitud está sometido a una enorme presión interna para anular la tensión generada por su situación de incoherencia y de inconsistencia psíquica, de falta de armonía no deseada y no asumida. ¡Y esto es siempre muy desagradable y difícil de soportar por mucho tiempo! La persona obligada a una situación de incoherencia se siente como prisionera, siempre alerta para descubrir la primera puerta abierta por descuido, o el primer amodorramiento del vigilante, para huir.

Imponerse voluntariamente una violencia para obtener un beneficio es muy diferente de sentirse violentados por

otra persona para beneficiar a terceros. Si el individuo educando, de comportamiento inadaptado o delincuente, asumiere voluntariamente y con suficiente conocimiento de causa las violencias necesarias para modificar el propio comportamiento, por ver en esta modificación ventajas para un auténtico aprovechamiento personal, la maniobra psicológica empleada para invertir el normal proceso mental produciría ciertamente los mejores resultados. De ahí que dicha maniobra la podemos considerar de gran utilidad en el esfuerzo de autoformación. Pero como técnica pedagógica aplicada a terceros, es peligrosa y casi siempre de dudosos resultados.

Entretanto, si consideramos que nadie enseña nada a nadie y que educar, en el fondo, es un verbo que sólo se conjuga reflexivamente, comprenderemos que cualquier método pedagógico, incluso el de la maniobra psicológica, sólo producirá los deseados efectos si es realmente aceptado, comprendido, libre y voluntariamente asumido por el educando. Pero para esto es condición indispensable que el propio educando sea el primer interesado. Es un problema de motivación, aspecto básico en cualquier método de educación, de autoformación y de psicoterapia.

Como vimos, un problema de comportamiento siempre está condicionado por un problema de ser. Pero éste, a su vez, está condicionado por un problema emocional, y éste por un problema de pensamientos y de conceptos, etc. El sector de ese proceso evolutivo en el que más fácilmente se obtienen modificaciones cualitativas de los dinamismos psíquicos implicados, es el que envuelve las etapas de percepción y de pensamiento. Los hechos anteriores a la percepción, ligados a las sensaciones, pueden ser controlados con relativa facilidad mediante una actuación directa sobre las disposiciones del ambiente físico. Pero los métodos pedagógicos, bajo sus más variadas formas (educación familiar y escolar, formación, catequesis, psicoanálisis, psicoterapia, etc.), encuentran su aplicación eficaz y directa casi exclusivamente en estas dos etapas. En efecto, mediante una adecuada formación, es posible influir profundamente en la cualidad de la percepción incluso de las sensaciones objetivamente negativas. Del mismo modo, la cantidad y la naturaleza de las informaciones permiten un adecuado entrenamiento de la capacidad de pensar. Psicoanálisis y psicoterapia analítica constituyen técnicas ultrafinas de educación, mediante la intervención directa en los procesos

psicodinámicos de la percepción y del pensamiento. Para la adecuada manipulación de estas técnicas, además del profundo conocimiento de las estructuras y de los dinamismos psicobiológicos del hombre, se exige del especialista vasta cultura general y gran habilidad profesional en el manejo de las técnicas psicoterapéuticas. Por eso psicoterapia y psicoanálisis constituyen métodos educativos reservados a profesionales especialmente entrenados para este delicado trabajo en las Facultades de Psicología. Pero, en el fondo, psicólogos clínicos y psicoanalistas no hacen otra cosa que educar o reeducar. Son educadores altamente especializados. Pero también los no tan especializados (profesor, sacerdote o bien un padre o madre de familia) tanto más eficazmente serán educadores o reeducadores cuantos mayores conocimientos, más o menos profundos de psicología, intuitivos o aprendidos tuvieren.

No siempre el estudio y la práctica hacen al buen educador, especialista o no. Hay educadores que tienen innata la comprensión profunda de los problemas de conducta y la capacidad de manejarlos adecuadamente desde el punto de vista pedagógico, como por ejemplo Don Bosco. La Historia de la Educación habla de otros muchos nombres de personas que ilustran la ciencia y el arte de educar sin tener formación especializada en el asunto. Las modernas Facultades de Educación basan la mayor parte de sus programas de formación pedagógica en las más recientes conquistas de la psicología. Actualmente los compendios de divulgación de las ciencias que se ocupan de la educación y de la formación, a todos los niveles y en todos los aspectos de la vida, inundan el mercado de libros. La lectura atenta y profunda de alguno de ellos puede proporcionar recursos reales para el aprendizaje del control y de la movilización de las energías interiores para la solución de los problemas personales de adaptación y de realización de sí.

Siempre en sentido de autoformación estoy convencido de que cualquier persona puede aprender, ella sola, la comprensión profunda de sí y la manera práctica de superar las dificultades personales. Para las tales, el psicólogo y el psicoanalista serán sólo un recurso reservado para problemas de mayor gravedad o una medida de comodidad para asegurar, con menor esfuerzo personal y tal vez con mayor eficacia, su propia higiene mental. Para ciertos tipos de problemas de desajuste personal, de hecho, ni el mejor psi-

cólogo es médico para sí mismo. El auxilio de un amigo interesado en ayudar puede resultar, en estos casos, una medida indispensable.

Cualquier persona, no obstante, con un poco de tranquilidad reflexión sobre sí misma y de mucha honestidad consigo, puede descubrir el origen de sus estados negativos y de las dificultades en su trabajo. Con esfuerzo y perseverancia descubrirá también que no es difícil, con buena voluntad, transformar un pensamiento negativo en otro positivo; siempre, naturalmente, mediante un inteligente trabajo de elaboración interna en las etapas de percepción y de pensamiento. De este modo, la mayoría de las personas consigue asegurarse un adecuado proceder en su vida psicológica.

El pensamiento negativo sobre las cosas y los acontecimientos lleva invariablemente a sentimientos negativos. Estos transforman la propia persona en algo negativo y desagradable a sí misma y a los otros. En estas condiciones, su propio hacer afectará negativamente sus relaciones interpersonal e intersubjetiva. El sufrimiento neurótico resultante de esta inadaptación social realimentará constantemente el pensamiento negativo, hasta que este individuo se vea, por fin, envuelto en un círculo vicioso neurótico del cual difícilmente conseguirá salir solo.

El pensamiento positivo sobre las cosas y los acontecimientos influye positivamente también en las subsiguientes etapas del proceso. Facilita emociones y sentimientos positivos. Estos transforman la persona en algo bueno, aceptable y deseado por los demás, con relaciones interpersonales fáciles, buena comunicación y eficiencia profesional. Todo se vuelve bueno, bello y sencillo para la persona positiva. Todo cuanto hace concurre a aumentar la comprensión y la aceptación del medio con evidente provecho para el normal desarrollo del buen concepto de sí, encontrándose en un verdadero círculo vicioso de equilibrio de la personalidad. Es una persona feliz y bien adaptada, realizada.

Ya que comparamos el cerebro humano a un laboratorio electrónico de computadora, podríamos decir que:

a) Las etapas de los sentidos y de las sensaciones representan la informática sensorio-perceptiva o la información.

b) Las etapas de percepción, del pensamiento, del sentimiento y del ser representan la caja negra de la computa-

dora donde se verifica la elaboración o la transformación de los datos de la información.

c) El hacer representa la expresión del material elaborado, positivo o negativo. Si el producto expresado es negativo, tendremos una persona insatisfecha, infeliz, cuya existencia está marcada por el sufrimiento neurótico. Si, por el contrario, el producto expresado es positivo, tendremos una persona satisfecha, feliz, marcada por la alegría de vivir.

Según el esquema del Análisis Transaccional de Eric Berne, la personalidad está constituida por tres partes distintas. El las llama componentes de la personalidad. Son tres modos de pensar, de sentir, de ser y de hacer. Eric Berne los considera como tres diferentes estados del Yo de la persona.

Si observamos atentamente una persona cualquiera, descubriremos con facilidad que, de hecho, cambia constantemente su manera de ser y de hacer consigo misma, con los otros y con las cosas según las circunstancias del momento. Es como si se transformase sucesivamente en personas diferentes: ora parece una, ora parece otra, como si representase papeles diferentes en una misma pieza teatral.

Por los estudios de estos hechos, Eric Berne descubrió que cada una de estas personas tiene su manera propia de pensar, de sentir, de ser y de hacer. Las tres, en conjunto, forman el Yo que identifica la persona como individualidad. Las tres partes coexisten siempre en todas las personas, aunque la personalidad se expresa, ora de un modo, ora de otro. El autor del Análisis Transaccional bautizó a los tres personajes internos como Padre, Adulto y Niño. Constituyen los tres factores funcionales de la personalidad en relación consigo mismo, con el tú y con los otros.

* Para recopilar esta parte del libro me sirvo, como texto básico, de la obra de R. Kertesz y colaboradores, titulada *Introducción al análisis transaccional* (Paidós, Buenos Aires, 1973). El lector encontrará expresiones y ejemplos extraídos de esta obra a lo largo de las explicaciones y de los comentarios basados en mi experiencia personal. No siempre coincido al cien por cien con el pensamiento de Kertesz y colaboradores en lo referente a la estructura y dinámica de la personalidad.

Padre

El factor *padre* aparece como actitud de quien representa la autoridad, cuyas funciones en la vida real del niño fueron las de educar, proteger, alimentar, moralizar, servir de modelo para la identificación, dirigir y controlar a los otros, enseñar a vivir en sociedad, eventualmente también amenazar, castigar, etc.

Todos los niños "internalizan" las actitudes paternas y tienden a repetirlas durante la vida en sus relaciones interpersonales tal como las vivieron. Es decir, siempre que la persona se encuentra en la situación en que debe representar el papel de autoridad para adaptarse a su realidad, tenderá a representar ese papel de forma muy semejante al modo de ser y de hacer del propio padre, de la madre o de cualquier otro individuo que ejerció ese papel de autoridad sobre ella en su niñez. Cuando está en situación de dependencia semejante a la de su tiempo de niño, tiende a repetir las actitudes y reacciones de entonces con relación a la autoridad de la que depende ahora.

Veamos algunas situaciones típicas en las cuales las personas suelen asumir nítidamente el papel de *padre*: cuando actúan frente a sus propios hijos; los abuelos, cuando sustituyen a los padres ante los nietos; el profesor al enseñar; el sacerdote al aconsejar o al predicar; el jefe al hacer de líder de sus subordinados; el médico, el psicólogo, el dentista, etc., al atender a sus pacientes; los hermanos mayores al relacionarse con los hermanos menores, etc. La actitud del *padre* puede asumir formas diversas: de quien protege, alimenta, anima, enseña, elogia, y la de quien critica, advierte, reprende, amenaza, exige, castiga, etc. En el primer caso se dice que el *padre* es permisivo; en el segundo, que es crítico.

Adulto

Se llama *adulto* la parte de la personalidad que raciocina, reflexiona y calcula para resolver problemas. Es la actitud de raciocinar. La persona asume esta actitud siempre que ejerce alguna actividad que tiende a asegurar la subsistencia o la seguridad; cómo trabajar, estudiar, crear, etc. Es también el *adulto* quien toma las decisiones importantes de la vida.

La razón y la forma lógica de pensar sólo se desarrolla en pocos. En el niño también existe un pequeño *adulto* a partir de los diez meses de edad. No funciona, sin embargo, sobre la base de la razón o del pensamiento lógico, pero sí como intuición. Este aspecto de la personalidad infantil aparece, en el niño, cuando juega a pequeño constructor, a mecánico, cuando sienta cátedra en las relaciones con los otros, etc. Aparece también en las actividades de ordenar objetos de acuerdo con ciertas características de los mismos, en la fabricación o en la organización de un aparato mediante el cual podrá conquistar un objetivo a la vista.

Niño

Niño es la parte infantil que existe en cada uno de nosotros, en cualquier edad. Está constituido, de modo general, por todo lo que se refiere al cuerpo: emociones, placer, alegría, tristeza, diversiones, amor, sexo, risa, llanto, etc. Es la permanencia de nuestras actitudes típicamente infantiles, cuando saltábamos, jugábamos, coríamos, comíamos golosinas, etc. Las actitudes infantiles de los adultos generalmente se modifican un poco; no obstante, en el fondo, y cuando se examinan bien, suelen aparecer iguales a las del tiempo de la niñez. Siempre se trata de satisfacer necesidades más o menos primarias. En la relación sexual, los adultos conyugalmente bien adaptados repiten las actitudes infantiles de aproximación y de intimidad con los propios padres o de alegres juegos entre niños libres, lejos de la mirada de los padres moralizantes. Sexo, sueño, diversión y alimentación son manifestaciones infantiles por no ser trabajo ni ejercicio de autoridad, sino actividad placentera relacionada con el cuerpo.

El aspecto infantil de la personalidad del adulto puede presentarse de diversos modos:

Niño adaptado o programado: sumiso, insatisfecho, rebelde, ansioso, retraído, tímido, etc.

Niño natural o libre: aparece cuando no son reprimidas nuestras tendencias instintivas, cuando expresamos libremente nuestras emociones positivas y negativas, cuando ejercemos intensamente nuestra creatividad, somos inocentes, no escondemos nuestros verdaderos sentimientos, no tenemos tabú sexual, somos espontáneos, nos volvemos rebeldes a la disciplina, etc.

Los problemas de desajuste emocional generalmente se originan en la parte infantil de la personalidad. Son, de algún modo, fijaciones del modo de relación emocional y de defensa adquiridos y consolidados antes de los ocho años de edad. Las perturbaciones emocionales funcionan como una reproducción de contenidos emocionales, de actitudes y de comportamientos grabados y fijados en la mente como si fuesen cintas magnéticas.

15. "Internalización" *

La "internalización" es un proceso psíquico mediante el cual la mente graba y fija las vivencias. Más tarde, a lo largo de la vida, siempre que el individuo se encuentra en situación semejante a las de la niñez, época en que inconscientemente grabó sus vivencias, tiende a reproducir estas mismas reacciones internas y adaptarse por los mismos mecanismos de defensa. Existen grabadas en la mente de la persona vivencias de órdenes recibidas, como: "¡Haz esto! ¡No hagas aquello!" Enseñanzas moralizantes, como: "¡Esto está prohibido! ¡Aquello es una obligación!" Juicios de valor: "¡No vales para nada! ¡La culpa de todo es tuya! ¡Eres un holgazán! ¡Malvado! ¡No mereces la familia que tienes! ¡No tienes derecho a nada! ¡Serás un fracasado en la vida!", etc.

Los problemas emocionales aparecen a consecuencia de convencimientos irreales y de los malos conceptos de sí mismo adquiridos por medio de estos y otros mensajes parecidos. Un concepto transformado en convicción se hace extremadamente dinámico en la vida de la persona. Funciona a modo de piloto que dirige el pensamiento, el sentimiento y el hacer de la persona. Si así ocurren las cosas en el interior de la mente humana, es fácil comprender los problemas de relación y de adaptación.

El niño del niño es el aspecto infantil más primitivo de la personalidad. Representa el núcleo más íntimo de nuestra persona, nuestra parte más auténtica; la más reprimida, también, y la más acosada por el esfuerzo educacional de nuestros educadores. Una de las principales funciones de

* Ver nota pág. 85.

nuestro *adulto*, esto es, de nuestra razón, con sus capacidades de inteligencia, de voluntad y de libertad, es la de controlar este contenido primitivo y extraordinariamente potente de nuestra personalidad. Cuanto más nuestro centro superior de autocontrol consiga poner orden en ese caudal de energías más o menos salvaje, tanto más estarán éstas a nuestra disposición para la realización de nosotros mismos a través de nuestra capacidad creadora.

Cada uno de los tres personajes básicos de la personalidad, en su propia esfera interna, se subdivide en otros tres: el *padre* puede ser *padre del padre*, *adulto del padre* y *niño del padre*. El *adulto* se subdivide en *padre del adulto*, *adulto del adulto* y *niño del adulto*. Por fin, el *niño* se subdivide en *padre del niño*, *adulto del niño* y *niño del niño*. Estos personajes forman, en conjunto, en el interior de la persona, doce distintos estados del Yo. Son inconscientes, e inconscientemente dialogan entre sí produciendo una rica gama de sentimientos cuyo origen ignoramos por completo.

En la vida real tendemos a relacionarnos con las personas cuyo modo de ser se parece más a nuestros respectivos estados del Yo que se nos fijaron en nuestra infancia, casi como si de este modo quisiéramos prolongarla. Buena o mala, nuestra infancia siempre nos aseguraba ciertos beneficios que en la sociedad de los adultos generalmente nos son negados. Este hecho explica la natural tendencia regresiva en todas las personas cuando sobrevienen momentos de excepcionales dificultades de adaptación a la realidad. En el lecho del hospital la mayoría de las personas abdican de su posición social para asumir actitudes de dependencia nítidamente infantiles. En una hora de extrema angustia, como un inminente peligro de muerte, muchos llaman a la madre. Dificultades grandes en la propia casa llevan tanto al hombre como a la mujer a regresar a la casa paterna para quejarse o para ampararse. Algunas veces disfrazan este deseo limitándose a "visitar" a los padres bajo pretexto de pedirles consejo.

Nuestro *niño* interno busca un *padre* o una madre que nos protejan y nos den cariño... Busca un *adulto* con el cual identificarse para el ejercicio de una profesión... Busca otro *niño* con el que poder jugar y divertirse.

Nuestro *padre* interno busca el *niño* interno de otras personas para dominarlas y para ejercer el mando sobre ellas.

Nuestro *adulto* interno busca el *adulto* de otras personas para asociarse a ellas en el trabajo, en la ejecución de un proyecto.

En nuestras relaciones interpersonales hay una tendencia generalizada de afirmarnos como *padre*, como *adulto*, como *niño* o como una de las subdivisiones internas de estos personajes.

El concepto de *padre* representa el conjunto de las cosas aprendidas en la vida. El de *adulto*, el conjunto de las cosas descubiertas por la propia experiencia y por la reflexión lógica y lo que se fue conquistando por el estudio. El de *niño* representa el conjunto de las vivencias, de lo que uno siente.

La persona de cualquier edad que funciona en fuerza del *padre* interno procura representar inconscientemente el papel de jefe, de mayor. Repite e imita a los "grandes" de su niñez; ejemplo, el muchacho que fuma los primeros cigarillos: ¡Basta observar su actitud y formas!...

Quien controla sus actitudes y sus sentimientos es por la razón o su *adulto* interno, aparece con personalidad libre, capaz de afirmar su originalidad entre los demás.

Las relaciones interpersonales proceden por transacción entre las partes constitutivas de la personalidad de los individuos en situación relacional. La comunicación, verbal o no, es un proceso psíquico que siempre implica, al menos, tres elementos básicos: un estímulo, una respuesta y una transacción. La transacción es lo que acaece entre el estímulo y la respuesta. Si la respuesta procede del personaje interno al que fue dirigido el estímulo, se dice que la transacción es complementaria. En tal caso se da una comunicación eficiente y favorable para continuar el diálogo, suponiendo interés por parte de una u otra de las personas en cuestión. En el caso contrario, esto es, si la respuesta procede de otro estado del Yo, distinto de aquel al cual fue dirigido el estímulo, la comunicación es defectuosa. En este caso no hay condiciones favorables para el diálogo, y personas implicadas o se retraen o eventualmente se irritan, discuten, riñen y se separan.

El desequilibrio de la personalidad consiste básicamente en el vuelco de las transacciones internas: por ejemplo, jugar con cosas serias; no saber solazarse y divertirse con sencillez y alegría en tiempos a ello destinados; no saber imponerse con autoridad y eficiencia en situaciones de responsabilidad, etc.

Como es sencillo comprender, por medio de la atenta observación de sí mismo, cualquier persona puede descubrir con relativa facilidad el significado más profundo de sus actitudes y de sus comportamientos en las diversas situaciones en que se encuentra. También podrá descubrir y comprender el verdadero significado de las actitudes y de los comportamientos de los otros.

Basándose en este esquema explicativo de la personalidad, en su estructura y en su dinámica, resulta relativamente fácil comprender los aspectos más marcados de la propia personalidad, los que más influyen en nuestras relaciones intersubjetivas.

Las raíces más profundas de los condicionamientos de la conducta se localizan en los primeros años de la vida. Surgen por el contacto físico con los otros, sobre todo con la madre. René Spitz observó que el buen o mal desarrollo psicológico está siempre íntimamente relacionado con la cualidad de los primeros contactos físicos. Se deduce también, de sus numerosas observaciones, que un buen contacto físico exige que la madre toque al niño con las manos, le acaricie, le mire a los ojos y le recueste desnudo en su propio pecho de modo que permita el contacto de piel a piel.

La cualidad del contacto determina la cualidad del desarrollo psíquico del niño. Contactos físicos placenteros o caricias positivas despiertan la autoestima y favorecen el desarrollo normal. Contactos físicos pobres o dolorosos (golpes, peleas, gritos, empujones, etc.) perturban más o menos gravemente el proceso de desarrollo y hasta pueden llevar al niño a la muerte.

Los primeros estímulos físicos para el contacto con los otros son más tarde sustituidos, en su mayor parte, por estímulos verbales o gestos bajo forma de caricias simbólicas (elogios, aprobaciones, acogida, etc.) o castigos simbólicos (críticas, reprensiones, rechazos, amenazas, etc.). Las personas casadas continúan proporcionándose recíprocamente caricias físicas. Si éstas son positivas, representan un importante factor de consolidación del amor. Si fuesen negativas, representan un perjudicial elemento de distanciamiento amoroso. Los contactos físicos o simbólicos de origen patológico (sadismo y masoquismo) tienen sentido distinto. No voy a ocuparme de estos aspectos defectuosos de la personalidad en este libro.

Los estímulos verbales y de gesto tienen los mismos objetivos que las caricias y los castigos físicos: tratan de establecer contacto con los otros para una cierta comunicación. Cuando son positivos, causan placer, valorizan al niño y estimulan el buen funcionamiento de todos los dinámicos psicobiológicos. Favorecen el desarrollo normal del organismo y de la personalidad.

Las caricias negativas, o sea, contactos físicos dolorosos

o estímulos simbólicos negativos de contacto, causan dolor y daño físico y moral. Fomentan el sentimiento de rechazo y abandono y disminuyen la autoestima, con todas las demás consecuencias para el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada.

Los contactos físicos o simbólicos con los otros solamente producen los efectos antes mencionados si son intencionados, esto es, si representan realmente un estímulo dirigido a obtener una respuesta emocional por parte del objetivo pretendido. Los estímulos carentes del carácter de intencionalidad tampoco tienen valor de comunicación.

El valor de comunicación del estímulo físico o simbólico depende del sujeto que lo emite y de la forma como es transmitido. Sólo tienen valor real para la comunicación los estímulos intencionalmente dirigidos por un ser vivo a otro ser vivo con la finalidad de obtener una relación emocional como respuesta. El mensaje emitido por un aparato de comunicación (radio, televisión, etc.) o por otro objeto, como los ruidos agradables o desagradables de una máquina, no representa verdaderos estímulos con valor de contacto. En estos casos, no obstante, el estímulo puede ser percibido como venido indirectamente de la persona que acciona el aparato o la máquina, y entonces el contacto positivo o negativo puede hacerse con esa persona.

El valor de la comunicación por contacto depende también de la forma del estímulo: el tono de voz, el timbre, el mirar, los gestos que acompañan las palabras caracterizan efectivamente el mensaje dándole el sentido de positivo, negativo o nulo. Los niños son muy sensibles a estas variaciones de forma en los contactos. El niño siente y discierne el verdadero valor afectivo de una comunicación mucho más que los adultos. Una madre puede relacionarse de modo externo y objetivo muy afectuosamente con el niño y, en realidad, sin que se dé claramente cuenta, estar al mismo tiempo desechando y agrediendo inconscientemente al hijo por un mecanismo defensivo de formación de reacción.

Una buena relación interpersonal y social exige contacto directo con los otros. Los intercambios intrapsíquicos existentes entre los diversos estados del Yo son ordinariamente insuficientes para la mantención de un buen equilibrio de la personalidad. El excesivo aislamiento, durante largo tiempo, lleva al hombre a alejarse de la realidad. El hombre tiende, por el contrario, a volverse tanto más hu-

mano cuanto mejor sea su sistema de relaciones interpersonales. La cualidad de estas relaciones, curiosamente, es siempre muy semejante a la cualidad de las relaciones interpersonales infantiles, buenas o malas.

Inconscientemente procuramos insertarnos en grupos que se asemejan psicológicamente, tal vez hasta físicamente, al grupo en el que nacemos y crecemos: nuestra familia. Para asegurarnos el mínimo de contactos necesarios para poder vivir en comunicación con los otros, muchas veces recurrimos a los llamados juegos psicológicos. A causa de la gran importancia que los mismos representan en la evolución de unas relaciones interpersonales, es interesante ahondar un poco más en el conocimiento de este modo, más o menos patológico, por el cual las personas algunas veces intentan restablecer la pérdida de su equilibrio interior. Más adelante trataré este aspecto.

17. El lenguaje de la comunicación

La comunicación es dinamizada por el lenguaje. Este consta de símbolos verbales o no verbales. Gestos, actitudes, mímica y posturas más o menos intencionales son otros tantos modos de expresión del pensamiento y del sentimiento. Representan el elemento de relación y de unión entre los individuos. La expresión fisionómica de las emociones, a veces, es más elocuente que las palabras.

El lenguaje de la comunicación nace de lo que los individuos en situación perciben los unos de los otros. El modo de ser y la dinámica del lenguaje están íntimamente relacionados con la naturaleza de las ideas expresadas, con la personalidad del interlocutor y con los factores emocionales de simpatía, antipatía, miedo, inseguridad, etc. Los elementos simbólicos que acompañan la palabra y le dan su colorido afectivo generalmente ejercen mayor influencia sobre el interlocutor que el contenido de la palabra hablada. Se sabe, además, que la comprensión afectiva del psicólogo ejerce mayor efecto terapéutico sobre el paciente de psicoterapia que la comprensión intelectual. Del mismo modo, el vehículo libertador de los sentimientos negativos del paciente no son las palabras que dice, sino la carga afectiva con la que van revestidas. Cuanto más la expresión verbal del paciente corresponde al sentido exacto del sentimiento que quiere expresar frente al interlocutor comprensivo, tanto más los contenidos afectivos de ese sentimiento se integrarán en su pensamiento consciente y en su vida real. De este modo el proceso de degradación de la dinámica intrapsíquica patológica se transforma en saludable proceso de crecimiento de la personalidad.

Los objetivos de la psicoterapia no se limitan a libertar

del sufrimiento neurótico. Pretenden también cultivar las sanas energías psíquicas subyacentes en los procesos dinámicos patogénicos, promover y acelerar la maduración. Así, el lenguaje se convierte en verdadera comunicación. Cualquier otro modo de expresarse, como hablar solos, monologar, hablar con circunloquios, hablar sin mirar al interlocutor, etc., es una comunicación extremadamente pobre, por dos motivos: primero, porque el mensaje no es claro; segundo, porque el sujeto no se dirige a ningún interlocutor determinado que acoja el mensaje y responda. En estos casos siempre se trata de personalidades enfermas, casi siempre seriamente bloqueadas en sus posibilidades de contacto.

Para que el lenguaje supere el monólogo y llegue a ser realmente diálogo es necesario que alcance a la sensibilidad intelectual y emocional del interlocutor. Por eso el contexto del clima afectivo del cual se reviste la forma del lenguaje favorece más la verdadera comunicación que las ideas en sí. La misma idea expresada de modos diferentes produce efectos de comunicación también diferentes.

El valor del diálogo o de la comunicación no depende particularmente del número ni del sentido semántico de las palabras empleadas, sino del impacto intelectual y especialmente emocional que los símbolos expresados producen en los interlocutores. Cuanto mayor concordancia existe en el plano afectivo, tanto menor es la necesidad del uso de símbolos en el diálogo.

El diálogo terapéutico no consiste en instruir, enseñar o aconsejar al paciente. El psicoterapeuta estimula y anima al paciente para que se exprese, primero como pueda, tal vez muy formalísticamente, para después llegar a expresar los mismos contenidos de modo más informal y auténtico.

La verdadera comunicación siempre es recíproca y bilateral. No es fácil. La psicoterapia pretende hacerla factible. Las técnicas de grupo, terapéuticas o no, el psicodrama, facilitan el aprendizaje de la verdadera comunicación. Los llamados pequeños grupos, de seis a doce personas, aprenden mejor que los grupos mayores o menores. Con todo, el máximo de profundización del diálogo positivo o negativo se consigue en un ambiente de amistad o de amor entre dos personas. Grupos de psicoterapia intensiva parecen funcionar mejor cuando están formados por diez a quince participantes.

Hasta la configuración espacial es importante para la eficiencia de la comunicación. En el grupo de dos, los interlocutores consiguen mejor comunicación situados frente a frente. En la psicoterapia individual, sin embargo, esta configuración no siempre es la más indicada, debido al carácter especial de que se revisten los interlocutores: paciente y terapeuta. Esta circunstancia puede justificar la técnica del diván. En los demás grupos la única configuración adecuada es la circular. Este es el único modo de situarse los participantes de pequeños grupos, para que cada uno vea siempre a todos y a su vez sea visto por todos. Cuantos más sentidos participan en la observación de un objeto, tanto más completa es la observación. La calidad de la comunicación depende de la riqueza del lenguaje y ésta depende del número y de la calidad de las informaciones que los interlocutores poseen el uno del otro.

18. El inconsciente plan de vida

Es ilusión pensar que la vida de la persona se desenvuelve por accidentes casuales. La historia personal de cada hombre obedece, más bien, por lo menos en líneas generales, a un plan previamente establecido de modo inconsciente por la propia persona durante su infancia. El trabajo de estructuración de este plan empieza generalmente después del nacimiento.

Casi siempre los propios padres proporcionan al hijo recién nacido los primeros elementos para la paulatina estructuración del plan. Esto es tan cierto que se puede afirmar que los padres, de hecho, predestinan al hijo a ser en la vida un triunfador o un derrotado. Triunfador es quien supera los obstáculos internos y externos y se realiza sin destruir nada en sí ni en los otros.

El nombre que los padres escogen para su hijo representa ya algo de sus propios anhelos con respecto al futuro del hijo. Los antiguos decían: *nomen omen*, el nombre es un presagio. Generalmente indica, de algún modo, lo que los padres esperan del hijo. Indica también las motivaciones que inconscientemente utilizaron para estimular el desarrollo de la deseada personalidad del hombre en formación. Es como si quisiesen, como de hecho quieren sin darse cuenta, que el hijo sea como la imagen que ellos se forman de determinada persona que el nombre escogido les recuerda. Así, el nombre de Getulio dado a su hijo en el apogeo de la época del getulismo político revela, sin lugar a dudas, el deseo secreto de los padres de que el hijo sea un hombre famoso, tal vez un gran político. El de Hércules denota un deseo de los padres de que el hijo posea fortaleza física. El

de María de las Gracias parece indicar el deseo de que la niña sea una joven graciosa y apreciada. Ordinariamente el nombre escogido indica un ideal de cualidades observadas en personas del medio familiar o social de los padres.

Por el estudio del significado dinámico que los padres más o menos inconscientemente quieren dar al nombre impuesto al hijo y de los motivos que les llevan a escogerlo, se puede prever aproximadamente el destino de la vida del niño. ¿Cómo? Es fácil comprenderlo si consideramos que el modo habitual como los padres se relacionan con los hijos siempre busca, naturalmente sin que ellos se den cuenta, estimular al hijo para que adquiera, de hecho, determinadas cualidades. Algunas veces le proponen personas u otros niños como modelos a imitar. Un poco más difícil de comprender es que los padres también pueden inconscientemente querer que el hijo sea un desgraciado en la vida. Esto ocurre con mayor frecuencia en el caso de hijos no deseados o que llegan en época de gran dificultad para el matrimonio.

A causa de esos continuos estímulos educacionales insistentemente puestos por los padres, antes de los ocho años de edad, el niño forma su concepto personal del valor de sí y de los otros. Son verdaderas convicciones personales que pasan a integrar la realidad interior del niño. En base a esos conceptos, todo niño, antes de los ocho o nueve años de edad, elabora sus estrategias definitivas para defenderse y para realizarse en la vida. Estas decisiones inconscientes condicionarán su conducta futura.

Por causa de la tendencia natural de los niños para la generalización:

- a) Una niña muy castigada por el padre puede sacar la conclusión básica de que "todos los hombres son malos".
- b) Un niño muy castigado y rechazado por la madre podrá concluir que "las mujeres no valen para nada".
- c) Un niño muchas veces engañado concluye espontáneamente: "No se puede confiar en nadie." Y así sucesivamente.

Estas conclusiones y otras semejantes adquieren valor de decisiones básicas para la vida. Pasan a constituir inconscientes pero eficientes motivaciones de conducta. En los casos de las conclusiones a) y b) se ven las dificultades conyugales que esperan a estos niños al contraer matri-

monio. Hasta es posible que les falte la motivación necesaria o el valor para dar semejante paso. Si se casan, probablemente les esperan grandes dificultades en las relaciones de la vida matrimonial y el consiguiente divorcio. Lo mismo puede afirmarse en el caso c), con la agravante de indeseables repercusiones de orden social y profesional.

Las decisiones infantiles tomadas en momentos cruciales de la vida se transforman en actitudes permanentes. El comportamiento de esas personas será más o menos impulsivo e infantil. Cuando su vida real no responde a las prematuras decisiones básicas, el adulto tiene dificultades para aprender a adaptarse a la experiencia actual. Tiende a continuar las tentativas de adaptación basándose en las decisiones deducidas de la experiencia infantil.

El adulto que tras sucesivos fracasos dice para sí mismo "no sirvo", evidentemente vive basado en un pésimo concepto de sí, ciertamente de origen infantil. Su fin podrá ser el desaliento o la pérdida total de interés por la vida. Lo mismo se puede afirmar de quien en momentos difíciles se desahoga diciendo: "Todo me sale mal. No tengo suerte" o "nadie se interesa por mí".

Las decisiones infantiles están en el origen del pensamiento habitual de la persona. Un pensamiento habitual positivo supone decisiones básicas positivas que facilitan la adaptación a la realidad.

La decisión básica es una convicción sin ser propiamente evidencia. Gran parte de las actividades psíquicas del niño en desarrollo están inconscientemente orientadas en el sentido de la evidencia de sus convicciones inconscientes. Se puede decir que, por su inconsciente tendenciosidad natural se esfuerza por todos los medios a su alcance para que su convicción se muestre en hechos concretos. Esto explica por qué el individuo tiende a realizar incluso un mal plan de vida aunque inconscientemente percibe los claros inconvenientes de su erróneo modo de obrar. Es, por ejemplo, el caso de la mujer cuya convicción básica, deducida del mensaje paternal, es que "todos los hombres son malos", y a pesar de ello acaba casándose con un alcohólico aunque sabe las dificultades que deberá afrontar. O el caso del hombre cuya decisión básica reza: "Yo no sirvo para nada", y rehusa sistemáticamente cualquier proposición de empleo o de función que le valore ante los otros, prefiriendo actividades de segundo plano más o menos marginales.

Las decisiones básicas infantiles marcan la vida del hombre y determinan su destino. Cuando implican un pensamiento negativo respecto de sí mismo o de los otros, generalmente desembocan en una vida atribulada por toda clase de síntomas neuróticos, cuando no por molestias físicas y psíquicas más graves. Una decisión básica deducida de experiencias positivas forma, por lo tanto, un buen concepto de sí y de los otros y favorece extraordinariamente la estructuración de un plan de vida con todas las condiciones necesarias para que el hombre realice una existencia de triunfador.

Los acontecimientos más señalados de la vida de un niño en sus relaciones con los adultos llevan a destacar lo esencial de sus vivencias para generalizarlo y proyectarlo en el futuro bajo la forma de un inconsciente plan de vida. De las experiencias posteriores, el niño conserva sólo aquello que le confirma en su posición. La decisión inconsciente actúa como el piloto automático en la vida del niño y del adulto. Es la que regula la habitual relación sujeto-objeto del individuo.

19. Las cuatro posiciones de la vida

Por causa de la falta de mayor experiencia en el niño, las decisiones básicas que elabora, muchas veces, no corresponden a la realidad y representan verdaderas distorsiones de ella. La acumulación de experiencias sucesivas y la creciente capacidad mental de elaborarlas mejor generalmente lleva al niño, con el tiempo, a reformular algunos aspectos de esas decisiones un tanto precipitadas. Por eso cuanto más pronto se vea obligado por las circunstancias de la vida a tomar decisiones básicas negativas, tanto más tienden éstas a ser irreales y destructivas.

Las decisiones básicas elaboradas por los juicios de valor que el niño forja respecto de sí o de los otros a partir de los acontecimientos en los cuales se ve envuelto, acaban por hacer que se fije en determinadas posiciones más o menos permanentes respecto a los acontecimientos de su vida.

El niño empieza a elaborar rudimentarios esquemas de juicios de valor desde el momento en que comienza a percibirse como individualidad distinta de la madre. Esto ocurre en los primeros meses de vida. Es un hecho básico para el desarrollo de la personalidad. A partir de entonces, el niño elabora distintos juicios de valor, primero muy esquemáticos, respecto de sí y de la madre. Con un poco de imaginación comprenderemos que, a esta altura de su desarrollo psicobiológico, tendrá cierta noción del significado de las actitudes de la madre para con él. En consecuencia, a lo largo de esta primera fase de su desarrollo se fijará temporal o permanentemente en una u otra de las cuatro posiciones de la vida que a continuación describiré.

1.^a "Yo no estoy bien, pero tú eres bueno conmigo"

La situación más común del binomio madre-hijo recién nacido será la de actitud benevolente de la madre, tradu-

cida en el mensaje "te quiero, te acepto como eres; te apoyo y te protejo porque si no creces y no aprendes a pensar por ti mismo no llegarás a ser hombre". El niño inerte y totalmente indefenso acepta esta posición materna. Vive así el mensaje materno: "Yo soy incapaz de resolver mis problemas, pero tú eres buena y resuelves todas mis dificultades; confío en ti."

Se trata de un posición introyectiva* y depresiva que puede resumirse en "*No estoy bien, pero tú eres buena conmigo.*" En un ambiente familiar saludable esta posición es temporal. A medida que el niño crece y se desenvuelve favorablemente, adquiere también destreza y experiencia. Ante las nuevas vivencias se ve obligado a reformular espontáneamente por lo menos un aspecto de su posición primitiva. Empieza a darse cuenta de que ya no es tan impotente e incapaz ante algunas de sus dificultades. Al poco tiempo empieza a comprender que ya es capaz de hacer por sí mismo ciertas cosas. Se da cuenta también que por esto le quieren. Amplía entonces, por ejemplo, el concepto inicial de que la madre es buena a este otro: "Mis padres son buenos, me quieren y me ayudan."

Como se ve, si todo sucede normalmente, el niño conseguirá poco después salir de su primera posición de que no sabe defenderse y de que siempre necesita ayuda para resolver sus problemas. Tanto o más fácilmente saldrá de esta posición cuanto más fueran los padres inteligentes en utilizar los métodos educacionales. Padres excesivamente críticos y arbitrarios o neuróticos, que acostumbran a destacar los defectos del niño y sólo ponderan las virtudes de otros niños con antipáticas comparaciones, hacen difícil esta evolución. Llevan al niño a fijarse en su concepto original de que él no vale nada. En este caso no es de extrañar que el niño o el adolescente digan de sí mismos cosas semejantes a éstas: "No merezco la familia que tengo... Apruebo los exámenes por suerte, pues no soy inteligente; todo me sale mal." La conducta de este individuo siempre está fuertemente marcada por síntomas neuróticos; sentimiento de inferioridad, necesidad de dependencia afectiva, depender de los demás, gran necesidad de cariño, masturbación, ais-

* En Psicología se denomina "introyección" el mecanismo interno de defensa por el que uno mitiga una carencia o frustración —aún no experimentada en toda su fuerza— mediante la asunción de motivaciones ajenas (ver pág. 97).

lamiento social, necesidad de aprobación, sentimiento de rechazo, etc. En los casos más graves, cuando los padres, por ejemplo, graban mensajes seriamente negativos tales como: "No sé cómo este niño nos ha salido así", o "este niño nos ha traído la desgracia a la casa", el niño puede llegar a manifestar conductas autodestructivas: accidentes, enfermedades psicosomáticas, pérdida del empleo, etc.; vive desesperado con diversos signos de desequilibrio mental y puede llegar a alimentar ideas de suicidio.

Personas con tan graves fijaciones en la primera posición son incapaces de aceptar cualquier especie de caricias positivas, aunque las deseen ansiosamente. Aceptan, por el contrario, al menos inconscientemente, caricias negativas como agresiones y críticas para justificar y confirmar su posición interior: "No valgo para nada.". Por no poder confiar en sí, a causa del pésimo autoconcepto que tiene, este individuo busca conscientemente un salvador o, inconscientemente, alguien que siga manteniéndole en la única realidad aceptable que conoce: la de su infancia, cuando era criticado o perseguido. Aunque absolutamente negativa, esta situación da cierto toque de realidad a su atribulada existencia. El salvador que busca podrá estar representado por una esposa o un marido, que en el matrimonio continúe desempeñando la función de madre o de padre, que le resuelva los problemas que no puede resolver por sí mismo. Este es de hecho el verdadero origen de muchos desastrosos matrimoniales. Conviene notar también que muchos matrimonios se originan de posiciones existenciales complementarias de ambos cónyuges. La mujer enraizada en la primera posición probablemente buscará un marido de la tercera, y viceversa, refiriéndose entonces a su marido con expresiones como éstas: "Es maravilloso. No sé cómo me aguanta. No valgo para nada. ¡Qué bueno es!" El esposo de esta mujer que se encuentra existencialmente en la tercera posición dirá de su esposa algo como: "La tolero porque me da pena. ¿Qué sería de ella sin mí?"

El individuo excesivamente fijado en la primera posición también puede buscar inconscientemente la asociación con algo que continúe martirizándole, o que le permita asumir la posición, neuróticamente agradable, de víctima. Pero de esta tercera posición hablaré más adelante.

La mayor parte de los pacientes de psicoterapia son personas que se fijaron excesivamente en la primera posición.

El tratamiento de los mismos no resulta fácil. Generalmente es largo porque son personas muy dependientes y lo esperan todo del terapeuta. Tienen dificultad para colaborar, carecen de iniciativas, presentan un bajo índice de creatividad por ser muy inmaduros.

El objetivo básico de la psicoterapia de niños que permanecen en esta posición, cuando ya deberían haber pasado, consiste básicamente en llevarles a vivir en su mundo, de tal modo que lleguen a conceptuarse a sí mismos como personas capaces de hacer bien las cosas, que son amadas y pueden contar con sus padres. Como se percibe enseguida, el éxito del tratamiento en estos casos depende fundamentalmente de la colaboración de los padres. Si ellos no modifican básicamente sus actitudes y sus métodos educacionales, ningún psicólogo podrá solucionar el caso.

En la psicoterapia del adulto la evolución de la primera posición, en la cual el paciente permaneció infantilmente fijado, a la cuarta posición, que es la de la personalidad madura, se efectúa mediante la adecuada manipulación analítica del elemento transferencial, cuya aparición espontánea está implicada automáticamente en cualquier proceso psicoterapéutico. Esta transformación significa un verdadero crecimiento y su realización exige a veces largo espacio de tiempo.

2.^a *"Yo no estoy bien, y vosotros sois malos conmigo"*

Esta posición es tremendamente destructiva. Puede suceder a la edad aproximada de un año. Nace en el niño como una experiencia negativa de que no le permiten hacer uso de sus incipientes necesidades. No le dejan satisfacer por sí mismo algunas de sus más importantes necesidades instintivas.

El niño en esta edad se caracteriza, de hecho, por la extraordinaria necesidad de movimiento físico. Su curiosidad natural, tanto mayor cuanto más prometedor fuera este primer impulso de su precoz inteligencia, le lleva a experimentar todas las cosas nuevas y desconocidas del mundo en el que acaba de ingresar. Esto causa también mucho trabajo y tedio para la madre y para las demás personas de la familia encargadas de velar por el orden y la limpieza en la casa. Las reacciones naturales de esas personas, frente a las actividades exploratorias del niño, suelen ser de prohi-

bición, de castigo y de represión de sus necesidades cinéticas. El niño naturalmente siente tales actitudes de los adultos como una constante amenaza de destrucción de sus valores personales. Las palabras estimulantes que antes le animaban a caminar, a experimentar esto o aquello, a ejercitar sus capacidades, son ahora sustituidas por estímulos negativos: "No hagas esto. Sal de ahí. Ven acá. Vete allá. Baja de ahí. Deja esto", etc...

En la mayoría de los casos de grave fijación en la segunda posición, la historia infantil del paciente muestra cómo las dificultades generalmente empezaron a los seis o siete meses de edad. La primera gran frustración que la mayoría de los niños experimenta justamente en esa edad es el destete. Si la madre no obra con mucha prudencia y delicadeza en esta época, el niño tendrá dificultades para superar convenientemente este problema. Sucede también que la mayoría de las madres ya están, a la sazón, un poco cansadas de los grandes e incesantes cuidados que tuvieron que dispensar al hijo en los primeros meses y tienden naturalmente a abandonarle un poco más a sí mismo. Esto ciertamente no está mal, pues poco a poco el niño tendrá que habituarse a depender menos de los otros. Esta paulatina independencia es necesaria. Resulta, pues, importante que la madre sepa dosificar y graduar inteligentemente este relativo abandono; que sepa animar al niño para una adecuada elaboración interior del hecho. Para que las sucesivas y naturales frustraciones impuestas al niño le sirvan de escalera, por la cual pueda llegar a la progresiva autonomía de su vida, es necesario que los peldaños sean adecuados a sus piernas.

Si las actitudes educativas de la madre, en esta delicada fase del desarrollo infantil, fuesen gravemente defectuosas, entonces, en la medida en que se repiten las frustraciones del niño aumenta su ansiedad. Ante la dificultad para valerse, fatalmente responderá con un sentimiento de sumisión o de protesta, y ambas vivencias frenan el normal desarrollo de la personalidad. La primera más que la segunda. Sumisión significa desistir en la lucha necesaria para crecer y desarrollarse. Es el cuadro típico del niño egoísta y severamente retraído sobre sí mismo. La segunda significa esfuerzo angustioso y desesperado de sustentación de la lucha para no zozobrar en la vida. Si el sufrimiento producido por estas dificultades fuese muy grande, en su segundo año

de vida, el niño concluirá fatalmente con la segunda posición como consecuencia natural de su vivencia: "No estoy bien, y vosotros sois malos conmigo."

Si, en el peor de los casos, el niño se fija en esta nueva posición porque no puede percibir a los otros como buenos, tampoco podrá desarrollarse su *adulto* interior. Desistirá del esfuerzo para crecer. La vida pierde el sentido para él. Desiste de vivir porque no experimenta ninguna alegría por la vida. Por eso se limita a vegetar y a asumir pasivamente su triste existencia. De adolescente, y más tarde de adulto, presentará graves perturbaciones emocionales y psíquicas, caracterizadas por marcados rasgos esquizofrénicos, depresiones, melancolías, tentaciones de suicidio, de homicidio, etc. Problemas de tal gravedad muchas veces requieren su permanencia en un sanatorio para un serio tratamiento médico. En el caso de que su situación, afortunadamente, no llegue hasta el punto trágico, el adulto fijado en esta posición podrá presentar un comportamiento característico. Se le puede describir como un individuo extremadamente aislado, con manifestaciones de actitudes y de actividades regresivas e infantiles. No acepta el cariño ni las manifestaciones de benevolencia. Es incapaz de relacionarse normalmente con los otros, porque para él todos los demás son malos. Se referirá a sí mismo con expresiones como "nacemos para sufrir. Soy pesimista por naturaleza. Estoy sumergido en una profunda fosa y nadie me puede ayudar", etc. Este modo de pensar respecto de sí mismo es propio de personas que se sienten abandonadas, rechazadas e ignoradas por los adultos.

El mensaje paterno básico "internalizado" por la persona que se fijó en la segunda posición corresponde a conceptos como "no sirves para nada. Nunca llegarás a ser nadie. El mundo es malo", etc.

Si el niño que ya se ha encaminado hacia la segunda posición encuentra el apoyo indispensable que necesita en sus grandes necesidades, ordinariamente consigue salir de esta peligrosa situación y regresar a la primera posición, menos peligrosa para el equilibrio de su desarrollo. Si se le estimula convenientemente, podrá hasta realizar grandes esfuerzos para aprender los normales mecanismos de adaptación a su realidad. Por el contrario, si no cuenta con el auxilio indispensable de los adultos, automáticamente se encaminará hacia la segunda posición. Si no consigue ayudarse a sí mismo y se le niega el auxilio necesario, más

aún, si los padres le ponen dificultades y le tratan con rigor como a un pequeño rebelde, la fijación en la segunda posición es inevitable.

Por fortuna, es relativamente pequeño el número de personas que se fijan de un modo definitivo y catastrófico en la segunda posición. La mayoría de los que no consiguen superar totalmente los límites peligrosos de tal actitud durante su vida se refugian en posiciones defensivas intermedias. Pero aunque no lleguen a ser propiamente enfermos emocionales o psíquicos, generalmente tampoco consiguen desarrollar una vida de grandes realizaciones en el ámbito personal u objetivo. Algunos, más inteligentes o menos resignados a vegetar sin más, ya por el esfuerzo personal de autoformación, ya porque saben servirse prudentemente de los recursos terapéuticos existentes, llegan a superarse hasta conseguir disfrutar de una postura de triunfadores (cuarta posición).

3.^a "Yo estoy bien, pero vosotros sois malos conmigo"

Es la posición de las personas que se sienten y se dicen víctimas de la maldad de los demás. Suelen culpar a los demás de todos sus males.

Esta posición ordinariamente se adquiere en el segundo o tercer año de vida. Lo que puede llevar a un niño a semejante decisión es un trato excesivamente riguroso, acompañado de castigos crueles y de tratos inhumanos. El niño tratado con brutalidad, eventualmente maltratado y herido por adultos, contra los cuales no se puede defender por ser pequeño y débil, acaba por sentir pena de sí mismo. Se conceptúa como una criatura indefensa, expuesta a la atrocidad de los más fuertes.

Por falta de mayor integración psicobiológica, considera las diferentes partes de su cuerpo más como cosas que le pertenecen que como partes integrales de sí mismo. Las manos, los pies, la nariz, la cabeza, etc., son casi como otras entidades que están siempre junto a él para prestarle servicios: las manos le acercan los objetos y le llevan la comida a la boca; los pies le trasladan de aquí para allá; los ojos le muestran las cosas; las orejas le permiten percibir los ruidos, etc. Son como otros tantos amigos que le acompañan por doquier y le ayudan a resolver sus dificultades o como instrumentos de trabajo de los que se sirve para resolver

problemas y para divertirse. Cuando alguna de estas partes del cuerpo es maltratada, además del dolor físico que siente, el niño sufre por la parte que ha sido afectada, de modo semejante que sufriría por un amigo maltratado o enfermo, o como si se le hubiese roto un importante instrumento de trabajo o de diversión. Se trata de un fenómeno comparable a lo que se observa entre los adolescentes. La relativa indiferenciación social de los jóvenes en esta etapa crítica del desarrollo les lleva a reunirse en grupos tan cerrados que algunas veces llegan a constituirse en verdaderos quistes sociales. El lazo de unión es un extraordinario sentimiento de solidaridad. La alegría y el sufrimiento de cada uno afecta profundamente a todo el grupo, cuyo clima general está a merced de lo importante y extraordinario que ocurre con cualquier miembro aislado. De tal modo que las grandes alegrías o penas de un miembro afectan al clima afectivo de todo el grupo. Del mismo modo, por causa de una mayor indiferenciación psicológica del niño, el sentimiento de pena por una o varias partes de su propio cuerpo acaba por ser percibido como un todo. Comparando inconscientemente su propia incapacidad de defensa con la gratuita brutalidad de los más fuertes y por no conseguir establecer una clara relación de causa-efecto, acaba por concluir con un auténtico sentimiento de pena por sí mismo, de ser víctima inocente de fuerzas brutales de las que no puede defenderse. Es como si dijese para sí mismo: "Ahora estoy solito, lejos de mis padres, pero conmigo mismo. Por eso, ahora estoy bien, lejos de esos malvados que me hieren."

La tercera posición oculta una mal disimulada hostilidad y agresividad prácticamente contra todo y contra todos. Interiormente el individuo repite para sí mismo pensamientos e intenciones como éstas: "No se puede confiar en nadie. Me la pagarán esos malvados...". Como se ve, se trata de actitudes de verdadero delincuente o hasta de criminal en potencia. Tales individuos eventualmente pueden transformarse en personalidades emprendedoras de grandes obras, por lo general de naturaleza social, con el objetivo claro u oculto de reparar las injusticias sufridas por ellos o las de los demás con los que se identifican. Muchas veces su agresividad se dirige directamente a ciertos objetivos concretos como, por ejemplo, los burgueses, las personas de color, los blancos, el gobierno, la policía, los marginados, los padres, los niños, etc.

Ciertos problemas sociales importantes son indiscutiblemente expresiones de la tercera posición: racismo, antisemitismo, comunismo o anticomunismo, anticlericalismo, anarquismo, etc.

La conducta paranoica procede de la tercera posición. Muchas personas, aparentemente normales pero un poco fijadas en esta posición, alimentan pequeños delirios persecutorios. Para poder vivir más o menos equilibradamente se sirven ampliamente de esquemas de autojustificación de sus actitudes y de sus comportamientos, no siempre muy claros y aceptables. Podríamos considerarlos pequeños delincuentes o pequeños psicópatas. A pesar de su obrar un tanto oscuro y de sus intenciones no siempre muy claras o los frecuentes pequeños fracasos y logros en sus relaciones con los demás, consiguen vivir más o menos adaptados. Difícilmente reconocen sus propios errores o defectos. Precisamente por no poder admitir con franqueza la culpabilidad personal de muchos de sus actos defensivos, más o menos criminales, suelen resistir ante cualquier sugerencia de someterse a tratamiento clínico. Suelen creer sistemáticamente que los equivocados son los demás. Encuentran justificaciones para todo. Las raras veces que se les invita a recibir un tratamiento clínico, van al consultorio psicológico para probar al psicólogo que ellos tienen razón; que su comportamiento es completamente normal, que ellos apenas se defienden de la hostilidad de los demás, etc. Van como si fuesen a un tribunal donde tuvieran que defenderse. Algunas veces lo hacen sólo "para mostrar a ese carota (el psicólogo) que soy yo quien tiene razón".

La tercera posición parece estar también en el origen de la conducta psicópata que se caracteriza por el odio, por la dureza en la manera de tratar a los demás y por la crueldad en la venganza. Muchas veces ese individuo llega a ser un criminal incorregible. Si es condenado, procura huir de la prisión simplemente para continuar su actividad criminal. Cuando queda libre después de cumplir su pena, si no va acompañado de un eficiente programa de reeducación y no tiene ayuda o psicoterapia de apoyo, generalmente acaba por recaer en la senda del crimen.

Cualquier esfuerzo de reeducación del criminal incorregible resultará infructífero si no se consigue despertar en él un mínimo de sentido de responsabilidad moral. De lo que más carece este tipo de criminal es justamente de con-

ciencia moral. Está íntimamente convencido de que él es bueno y que los malos son los otros. Es preciso reconocer que el tratamiento de estos casos resulta siempre extraordinariamente difícil porque los otros, entre los cuales están incluidos el reeducador, la asistente social y el psicoterapeuta, son siempre malos.

Se observa la misma dificultad de tratamiento en el caso de pacientes de esta posición, los cuales, por suerte, no llegaron a los extremos de la delincuencia grave y propiamente criminal. Entretanto, si no hubiere una intervención psicoterapéutica eficiente y, aún más, si esas personas continuaran sintiéndose gravemente hostilizadas en su propio ambiente, es de temer que la expresión final de sus sufrimientos sea un homicidio justificado.

La gran dificultad de la persona exageradamente fijada en la tercera posición consiste en no poder creer en la bondad de los otros. Las crueles experiencias de su triste infancia acaban por borrar en él definitivamente cualquier sentimiento de confianza en los hombres. Por esto sus mecanismos de adaptación siempre aparecen con acentuada connotación agresiva y defensiva. Desconocen un auténtico sentimiento de la alegría de vivir. Estos ejemplos también explican su marcada actitud antisocial. El gran problema de la criminalidad, cuyo crecimiento aumenta en razón directa del crecimiento económico-vegetativo de la sociedad industrial de producción y consumo, está desafiando la sagacidad de los peritos de las ciencias psicosociales.

4.^a "Yo estoy bien, y todos sois buenos conmigo"

Mientras las tres primeras posiciones de la vida son inconscientes, la cuarta es siempre totalmente consciente. Como vimos, la primera posición ordinariamente persiste, en parte, en la mayoría de las personas adultas. Síntomas más o menos neuróticos denuncian una discreta presencia de algunos restos no sanados completamente. Las fijaciones en la segunda y tercera posición acarrearán generalmente graves problemas a quien no consiguió superarlos de modo conveniente y a tiempo.

Las tres primeras posiciones se basan en el sentimiento. Se originan en lo que el niño experimenta. Cuanto mayor es el niño, tanto más siente los acontecimientos sin disponer aún, como los mayores de nueve o diez años de edad, de suficiente capacidad mental para la elaboración de estos

sentimientos. Sus conclusiones y decisiones se basan en lo que siente. Los adultos suficientemente maduros tienden a orientar su conducta por las conclusiones lógicas de su razón.

La cuarta posición es, pues, una conquista racional. Tiene su origen en conclusiones lógicas del pensamiento reflexivo, de la fe en la propia capacidad y en las posibilidades de realización de sí mismo, dando ánimos para correr el riesgo. Mientras las tres primeras posiciones están relacionadas con el "por qué" de los acontecimientos, la cuarta posición se relaciona con el "por qué no".

En rigor, pues, no se trata propiamente de una nueva posición. Más bien es una libre decisión tomada conscientemente a base de convincentes elementos racionales. Podríamos hablar de verdadera conversión de las actitudes interiores. Conversión plenamente consciente y valiente. El cambio fundamental de las actitudes y del comportamiento es realmente posible mediante un razonable conjunto de informaciones respecto a sí mismo y a los demás, por el estudio de las ciencias humanas, sobre todo de la psicología, de la filosofía y de la religión, o eventualmente del psicoanálisis o psicoterapia analítica.

La cuarta posición se basa en la fe de los aspectos buenos de uno mismo y de los demás; en la convicción pragmática de que si nadie es perfecto, tampoco es totalmente imperfecto. La persona que lucha por crecer en la cuarta posición conoce los aspectos buenos de su propia personalidad y confía en sí. Descubre aspectos positivos en los demás, por malas que fueran las condiciones en que ellos se presentan. Cree y confía en la posibilidad de un mínimo de éxito en sus relaciones con los demás, a pesar de las dificultades con que tenga que enfrentarse para ello. El secreto de su mayor o menor éxito en la vida está siempre en la activación o reactivación de algún mensaje parental positivo, cuyo significado es más o menos el siguiente: "Nosotros te queremos y te aceptamos como eres."

La cuarta posición es, pues, básicamente sana. Es también la única de las cuatro que puede ser considerada realista. Implica una aceptación total de sí mismo y de los demás tal como somos, es decir, con todos los aspectos positivos y negativos de los respectivos modos de ser. Quien se encuentra en esta posición resuelve sus problemas de modo constructivo y responsable. Sus aspiraciones son ele-

vadas, pero no irreales. No alimenta expectativas fuera de sus posibilidades reales. Vence sus dificultades con la superación de sí mismo, jamás con la destrucción de los otros. Se respeta y se ama a sí mismo tanto cuanto respeta y ama a los demás. Comparte su felicidad con los demás mediante una comunicación muy personal y hasta muy íntima. Es capaz de amar y de dedicarse a los otros en la medida que constituye al mismo tiempo un modo de obrar muy apropiado y de quererse bien a sí mismo. El amor es realmente el bien supremo al cual todos aspiramos.

Quien vive en la cuarta posición no es egoísta. A la vez que se ama a sí mismo, ama también a los demás y se esfuerza sinceramente en procurarles toda la felicidad posible. En el amor que se expande en los dos sentidos con la misma intensidad consiste propiamente la felicidad. Esta, por definición, es un elemento emocional o psíquico inseparable de dos factores, por lo menos, en situación. No existe felicidad personal. Dondequiera que haya felicidad, es siempre de uno con respecto a otro. La energía generadora de la felicidad se llama amor. Este sólo puede existir donde haya personas en relación, que se comunican. Egoísmo es soledad. Es parasitismo explotador de los demás. El egoísta no piensa en el otro como persona. Sólo piensa lo que puede obtener de él, en lo que le puede sacar para provecho propio. El amor egoísta no es propiamente amor. Es más bien un encogido sentimiento suicida, un esfuerzo de devorarse a sí mismo. El egoísta siempre tiende a la autodestrucción. La señal del verdadero amor a sí y a los demás consiste en no detenerse en uno mismo. Por propia naturaleza, el amor tiende a abrirse a los demás y a difundirse. En cuanto el hombre se expande en amor y se comunica, crece y madura su personalidad.

Kertesz habla de una quinta posición en la vida. Considera tal la habitual actitud más o menos patológica, de naturaleza paranoide, del individuo exagerado y preconcebida-mente optimista que niega sistemáticamente los aspectos negativos, aun evidentes, de una situación. Para tales personas todo es perfecto. Son esencialmente irrealistas. Viven en el aire. No se dan cuenta de algunos aspectos de la vida que exigirían un conveniente esfuerzo de intervención para remediar o para modificar lo que no está bien, o que podría ser mejorado. Para ellos todo está bien, como para los maniaco-depresivos en las fases más agudas de su euforia.

Se trata de juegos en el verdadero sentido de la palabra, como tantos otros inventados para que los hombres se diviertan. Los juegos psicológicos también se caracterizan por un conjunto de reglas, un principio, un desarrollo y un final con ajuste de cuentas o distribución de ganancias y de pérdidas.

Mientras el juego ordinario persigue siempre objetivos claros, los juegos psicológicos pretenden objetivos ocultos no siempre conscientes, no se hacen por diversión y, como dice R. Kertesz, "pueden llegar a ser dramáticos y trágicos o convertir la vida en un infierno".

El juego psicológico consiste en la repetición de ciertas transacciones interpersonales con motivación oculta. Según Eric Berne, un verdadero juego psicológico siempre presenta las tres características siguientes:

- a) Una primera serie de transacciones complementarias plausibles y socialmente aceptables.
- b) Una transacción ulterior, inconsciente, que es el mensaje subyacente del juego.
- c) Un resultado o beneficio previsible que termina con el juego y que constituye el objetivo final del mismo.

Las personas metidas en un juego psicológico serio no se dan cuenta de la verdadera situación que viven. Inconscientemente buscan una ventaja inconfesable. Si este objetivo oculto y fraudulento de uno de los participantes fuese conocido por el otro, el juego correría el peligro de quedar interrumpido inmediatamente, salvo que exista un inconsciente interés recíproco para la continuación del mismo. Es casi como una prolongada guerra de emboscadas en la cual los adversarios en situación procuran sorprender al otro

desprevenido para asestarle el golpe fatal que decidirá el resultado final del juego: quién ganó y quién perdió.

Los juegos psicológicos sustituyen a las relaciones humanas honestas, directas e íntimas, siempre que la persona inmadura y neurótica no resiste a las llamadas de satisfacción de alguna de sus necesidades instintivas. Presentan tres distintos grados de gravedad conforme a las consecuencias a las que fatalmente conducen:

Primer grado de gravedad: Son socialmente aceptados en el reducido círculo de relaciones familiares.

Segundo grado de gravedad: No causan daño irreparable y permanente, pero las personas implicadas en él, por medidas de precaución y de seguridad, prefieren mantenerlo oculto.

Tercer grado de gravedad: El juego se realiza hasta el fin y termina más o menos trágicamente en la sala de operaciones (cirugía), el tribunal, la prisión o el manicomio. (Véase Kertesz y otros, p. 149.)

En los juegos psicológicos ocurre como en la pesca. Una de las personas le ofrece el cebo a la otra, es decir, la tiente.

Si la persona tentada es débil, en el sentido de no poder dejar de satisfacer la necesidad a la que se siente estimulada, como el pez hambriento incapaz de dejar de morder el cebo ofrecido, responderá al estímulo presentado. Y entonces queda capturada o apresada, produciéndose un trágico cambio de posiciones: de libre pasa a ser prisionera a disposición del compañero victorioso, sin posibilidades de defensa.

Sigue el ajuste final de cuentas, que consiste en definir las nuevas posiciones y en la afirmación de los papeles a ser desempeñados respectivamente por el vencedor y el vencido. A éste le quedará sólo el lamentar su desgracia, mientras el primero disfrutará su victoria.

Por el modo como se desenvuelve el juego psicológico, se ve que las personas no siempre hacen solamente lo que les conviene. Muchos pasan gran parte de su vida en actividades más o menos autodestructivas. Sólo trabajan para ganar dinero o para conquistar nuevos puestos, excluyendo totalmente sus capacidades creadoras en las que reside la verdadera alegría de vivir. Otros pasan la vida peleando con sus familiares u ocupados en hablar de la vida ajena, toman alcohol, comen con exceso, etc. Todas estas actividades forman parte de juegos en que la persona, sin darse

cuenta, procura vivir concretamente un inconsciente plan de vida.

No se podrá hablar de juego psicológico cuando no exista el objetivo oculto de apoderarse del otro para poseerle y explotarle o para destruirle. Las personas que se permiten tranquilamente el disfrute de la intimidad, sin tener que defenderse mutuamente, no necesitan recurrir a los juegos psicológicos para conseguir sus objetivos. Saben divertirse honestamente sin segundas intenciones. Sus pasatiempos no pretenden nunca someter o esclavizar al compañero, sino sencillamente satisfacer la necesidad de divertirse y liberar las necesidades emocionales del *niño natural*, sin perjudicar la libertad y el bienestar de los demás. Sólo las personas que desean la intimidad y al mismo tiempo tienen miedo de ella, usan los juegos psicológicos; ello les da la ilusión de salir, siquiera temporalmente, del dilema.

La persona envuelta en un juego psicológico no se limita a repetir situaciones infantiles de problemas no resueltos. Actúa también con sentido de perspectiva. Se esfuerza inconscientemente por redondear aquí y ahora la empresa incompleta de su anterior situación infantil. Por lo demás, el inconsciente plan de vida siempre busca objetivar el proyecto de autorrealización preconcebido en términos de decisiones infantiles incluidas en el argumento.

Los juegos psicológicos permiten una notable descarga emocional. Aunque raras veces llegan al disfrute completo de la intimidad censurada, consiguen aproximarse bastante a tal idea. Las personas neuróticas muchas veces consideran el juego psicológico necesario para mantener el equilibrio psíquico. La interrupción repentina y desgarrada de la satisfacción obtenida de este modo pueden llevar a la desesperación, a la psicosis, al suicidio o al homicidio. A fin de salir de esta peligrosa situación, estas personas necesitan ayuda para poder reestructurar su nueva realidad y para poder aprender a conseguir, por mecanismos menos peligrosos, la satisfacción de su necesidad neurótica. Si se las abandonara a sí mismas en tal situación inmensamente frustradora, podrían comenzar a sentirse sin objetivos en la vida y caer en un vacío existencial que las desespera y desencadena toda clase de reacciones patológicas. Si, por el contrario, consiguen encontrar el indispensable auxilio psicoterapéutico, generalmente acaban por reequilibrarse intrapsíquicamente y adecuarse mejor a nivel intersubjetivo.

21. Personalidad bien integrada y adulta

Decimos que la personalidad está bien integrada cuando sus diversas partes constitutivas están armoniosamente estructuradas entre sí. Cuando el conjunto forma un todo sólido, con las diversas corrientes de energía psíquica bien equilibradas. Cuando no hay partes dislocadas que funcionan aisladamente como los quistes o los tumores orgánicos. Es como un motor en el que no falta pieza alguna, ocupando cada una exactamente su respectivo lugar. Una máquina en estas condiciones funciona perfectamente.

La personalidad es adulta cuando madura, cuando ha alcanzado un estado óptimo de funcionamiento. Esto supone el desarrollo máximo de las capacidades y de la posibilidad teórica de realización de todas las virtualidades potenciales.

Se trata, pues, nada menos que de lo que da concreción a la imagen del hombre perfecto. Claro que éste es un ideal utópico por definición. Pero, aun así, este concepto tiene, no obstante, su utilidad. En el desarrollo de un proceso, el ideal siempre desempeña un importante papel de orientación. Es como un objetivo a conseguir que da sentido al esfuerzo desarrollado por el hombre para crecer y para perfeccionarse.

La expresión "personalidad bien integrada y adulta" no ha de tomarse en el sentido de un fin que debe ser necesariamente conseguido. Para que la personalidad sea integrada y adulta no es necesario que haya conseguido el ideal de perfección humana: bastará un cierto grado de integración y de madurez, sin el cual la personalidad deberá ser considerada mal integrada e inmadura. El límite entre la integración y la desintegración, entre madurez e inmadurez, es

bastante vago. Son conceptos relativos. Considerados en sentido absoluto, integración y madurez jamás podrían ser aplicados concretamente a ninguna personalidad.

Por personalidad integrada y adulta entendemos, en sentido pragmático, la persona emocional y psíquicamente organizada de tal modo que funciona apropiada y satisfactoriamente tanto para sí misma como para aquellos con los que se relaciona. El calificativo "satisfactorio" está tomado aquí en su sentido más común, un poco vago, por lo tanto.

Con estas explicaciones previas será posible describir aproximadamente la estructura y los dinamismos de la personalidad bien integrada y adulta. Como ya vimos, la personalidad humana puede ser considerada como constituida básicamente por tres elementos: *padre*, *adulto* y *niño*. Al paso que los conceptos más emocionales de *padre* y de *niño* tienden a consolidarse (antes de los ocho años de edad), el concepto racional de *adulto* continúa evolucionando psicológicamente, por lo menos hasta los veinte años, y culturalmente, por lo menos en algunos aspectos, de modo indefinido, sin límite de tiempo.

El proceso de maduración del *adulto* implica modificaciones estructurales y dinámicas de sus tres aspectos internos: *padre del adulto*, *adulto del adulto*, y *niño del adulto*. Los tres conceptos representan la suma de los aspectos éticos (*padre del adulto*), de atractivo personal (*niño del adulto*), y de eficiencia en el manejo de la información (*adulto del adulto*). Dividimos, por tanto, la porción adulta de la personalidad así considerada desde el punto de vista del Análisis Transaccional en sus tres distintos aspectos: *ethos*, *pathos* y *technos*.

Padre del adulto o "ethos"

El *padre del adulto* funciona como un filtro de las informaciones que provienen de los padres, primero, después de otras fuentes de autoridad. Por causa de su poca capacidad de elaboración racional de esas vivencias, el niño tiende a aceptar los mensajes aparentes como verdades incontestables. De ahí el irrealismo de sus respuestas emocionales.

El niño cree naturalmente como bueno lo que los padres decían que era bueno y considera como malo lo que los padres apuntaron como tal. Si el niño no consigue sobrepasar

más tarde esos convencionalismos impuestos, será eternamente juguete emocional de ellos. No pensará por sí mismo, sino por la cabeza de los padres y de los educadores. Lo que vale no es lo que él piensa, sino lo que se le afirmó con autoridad. Mientras el *padre adulto* sea copia fiel del modo de pensar, de ser y de obrar del padre carnal del niño y de los otros educadores y asociados, el individuo no puede funcionar como persona autónoma que piensa y obra por sí, de acuerdo con sus propias evidencias y convicciones, sino que piensa como un teledirigido. En estas condiciones jamás podrá obrar auténticamente. Será apenas capaz de repetir el papel que sus propios padres representaban ante él, cuando niño. Siempre que no haya perfecta coincidencia entre lo que los padres le impusieron como verdades incontestables y lo que a la luz de su propia inteligencia y cultura se le presenta como una evidencia, él estará expuesto a serio conflicto intrapsíquico.

Para madurar, hay, pues, necesidad imprescindible de reeducarse en la autonomía, por la crítica y por el reexamen de los valores éticos recibidos por imposición de los padres. Esto significa literalmente aprender a pensar por sí y a no aceptar a priori el argumento de autoridad. La persona que permite ser manipulada por simples argumentos de autoridad no merece el nombre de hombre, porque no es libre. La autodeterminación y la libre adhesión a lo que juzga importante para sí mismo, para el bien común y la justicia son condiciones esenciales de dignidad del hombre como ser hecho a imagen de su Creador.

No se trata, evidentemente, de desembarazarse de todo cuanto los padres enseñaron. Entre los valores morales más o menos arbitrarios que los padres legan a los hijos, siempre existen también principios de moral o de ética que indiscutiblemente representan verdaderos imperativos categóricos condicionantes de la supervivencia de la especie humana, con la cultura que conquistó. Madurar no significa, pues, tirar por la borda todos los principios de conducta personal y social inculcados por los padres y educadores para crear un sistema moral de conveniencia. Esto sería subvertir el orden universal que rige la vida de los grupos organizados.

Pero, por de pronto, gran parte de la moral, en cuanto disciplina de costumbres, transmitida por los padres, generalmente representa sólo las normas de supervivencia del

individuo en el grupo familiar. Ahora bien, el grupo de la familia de origen no representa necesariamente el modelo de otros grupos familiares o sociales. Por eso algunas de esas normas poco o ningún valor tendrán en otros grupos. El *ethos* del adulto de personalidad bien desarrollada y madura se concibe más bien en términos de moral actualizada y relativa. Por eso no existen normas objetivamente absolutas; todas son relativas. Evidentemente, esto no quiere decir que son innecesarias. Al contrario, sin normas establecidas y aceptadas por sus miembros, ningún grupo podría funcionar ni subsistir. Para cualquier sistema de organización humana, las normas son, pues, indispensables. Pero es preciso entender que el sentido de las mismas siempre es general y no particular. En el caso particular, todas las normas objetivas son susceptibles de ejecución subjetiva, justificable a nivel de moral y de justicia objetivas.

No se trata de relativizar la moral objetiva. Por otra parte, las normas no siempre implican una moral propiamente dicha. Pueden tener significación puramente funcional o administrativa. Sería oportuno preguntarnos respecto a los límites entre la norma y la ley, no fáciles de establecer.

En todo caso, cuando hablamos de normas, aquí siempre entiendo normas de conducta personal en nuestras relaciones interpersonales y con nosotros mismos. Las normas, como las leyes que rigen la conducta humana, siempre tienen un sentido más general de orientación de los procesos intersubjetivos para la mayor eficiencia y estética humanas, esto es, para mayor garantía de realización del hombre según sus trascendentales objetivos existenciales. La moral natural individual deberá consistir en saber asumir voluntaria y libremente los compromisos de responsabilidad personales, de los cuales dependen no sólo el bienestar individual, sino también la moral y la ética públicas para la conquista y la preservación del bien común.

La autoformación deberá prever y determinar lo que conviene y lo que no conviene conservar de esta moral impuesta. La personalidad verdaderamente adulta y bien integrada siempre sabrá autodeterminarse en sus sucesivas situaciones de elección. Básicamente su norma de conducta será: lo que me agrada, si no me perjudica a mí mismo ni a nadie, es fundamentalmente bueno. En lo demás, obrará de acuerdo con las conveniencias personales. Esto es libertad

y autonomía, dignificadoras de la personalidad adulta. Es evidente que no se trata de libertad de hacer lo que se quiere. Por otra parte, siempre está el límite del respeto a sí mismo y a los otros y de la justicia que la persona se impone a sí misma como condición básica de la verdadera madurez.

El *ethos* del adulto también corresponde al Superego o conciencia crítica, voluntariamente purificada de los aspectos negativos y no necesariamente punitivos, creados por los educadores como egos auxiliares de refuerzo de sus propias exigencias instintivas o neuróticas.

Despojarse escandalosamente de los valores generalmente aceptados como constructivos de buena convivencia, so pretexto de equívoca afirmación de libertad o de autenticidad, puede que no pase de ser manifestación enfermiza de exhibicionismo. La verdadera libertad exige que el hombre maduro asuma consciente y voluntariamente los principios morales universalmente reconocidos como indispensables para la preservación de los valores de la dignidad personal, de armonía y de eficiencia colectiva o comunitaria.

Adulto del adulto o "technos"

Representa la razón pura y objetiva sin mezcla de elementos emocionales o de preconceptos. Es la porción racional e intelectual del hombre. Funcionalmente puede compararse al modelo cibernético. Veamos cómo funciona un moderno computador electrónico. Todo el cómputo de datos pasa por tres distintas fases:

Primera fase: Consiste en programar y organizar los datos que serán suministrados al computador, de modo tal que la máquina pueda elaborarlos en el sentido del objetivo buscado. El computador no puede elaborar resultados si no es previamente alimentado con los correspondientes datos. El *adulto del adulto* no puede raciocinar si no dispone de los respectivos datos para el raciocinio, o sea, de las informaciones sobre personas, cosas o acontecimientos vivenciados. La recolección de esos datos se hace primordialmente por los sentidos, accionados por factores intrapsíquicos diversos, como intereses, atención, memoria, etc. La persona que no tuviese ninguno de los cinco sentidos probable-

mente sólo tendría vida semejante a la de un vegetal. Cuanto mejor funcionaren los sentidos, tantas más posibilidades de abundante recolección de datos tiene el hombre. Tanto más numeroso y variado será el material de que dispone para su actividad racional.

Segunda fase: Consiste en el complicado trabajo de elaboración de los datos en el interior de la cajita negra del cerebro electrónico. El proceso de los datos sólo es posible si éstos existen previamente en el interior del mecanismo que deberá elaborarlos.

Para proceder racionalmente con los datos de que dispone, la razón humana se sirve de sus capacidades de inteligencia para comprender, de memoria para recordar, de fantasía para representar, de imaginación para combinar y para crear, de sentido crítico para juzgar y de reflexión para concluir.

El cerebro electrónico no es un cerebro vivo. No tiene razón ni inteligencia. Obra automáticamente, de acuerdo con un complicado mecanismo electrónico inventado por la técnica humana. No tiene conciencia de lo que hace. Funciona como un autómeta. El cerebro humano, por el contrario, es vivo. El hombre piensa y sabe que piensa. El hombre tiene conciencia de sí, de lo que hace y de lo que ocurre a su alrededor.

Tercera fase: En el caso del computador electrónico, consiste en suministrar las respuestas obtenidas por la elaboración de los datos que le fueron entregados. No se trata de respuestas alternativas, sino de datos rígidos, mecánicamente condicionados y matemáticamente exactos, conforme a los datos de la información. Cualquier error sólo cabe atribuirlo a la programación. Desde el punto de vista técnico y por causa de su absoluta objetividad, las respuestas de un computador electrónico, debidamente instruido por los datos de la información, son generalmente más fidedignas que las conclusiones del raciocinio humano, siempre susceptible de inconsciente tendenciosidad por la inevitable interferencia de condicionamientos emocionales de todo orden. El computador electrónico es un fabuloso instrumento de progreso científico. Gracias a él, el hombre llegó a la luna y continúa adentrándose en el espacio cósmico.

De todos modos, el raciocinio es el mecanismo de mayor fidelidad que el hombre tiene para la debida elaboración de las informaciones que posee. Se ve desde luego la impor-

tancia de la adquisición y de la selección de las informaciones, o el examen de su veracidad y de su autenticidad, para que las conclusiones sean debidamente valoradas, aprovechables y creadoras. Este complicado mecanismo mental está enteramente a disposición de nuestro centro superior de autocontrol. Nuestras decisiones realmente libres emanan de él, así como también parten de él nuestras librevoliciones. Allí también se localiza la instancia suprema que juzga el valor moral de nuestro obrar. Pero el hombre no es una máquina, sino que está caracterizado por la libertad que le define como ser capaz de dar múltiples respuestas a las variadas investigaciones de su espíritu, en el que él, por otra parte, más se asemeja al genial Autor del maravilloso mundo que habita.

Otto Plank y Einstein demostraron, en efecto, la falibilidad incluso de los presuntuosamente infalibles conceptos matemáticos. Los conceptos de relatividad y de aproximación parecen convenir mejor a la índole poética del hombre. Es como si crear y vivenciar lo bueno y lo bello satisficiera mejor el ansia de vivir del hombre que el producir lo mecánicamente exacto. Parece que el hombre será más feliz en el mundo en la medida en que sea capaz de poner su capacidad técnica y científica al servicio del amor entre sus semejantes.

Niño del adulto o "pathos"

Todo niño presenta virtudes y defectos naturales. Las virtudes naturales son el conjunto de cualidades que le hacen espontáneamente agradable. De entre estas cualidades se destacan: la naturalidad, el encanto, la espontaneidad, la sinceridad, la humildad, la simplicidad, la pureza de sentimientos, la ingenuidad, etc. De entre los defectos se podrían citar: la ignorancia, la falta de habilidad, la curiosidad indiscreta, la falta de buenos modos, la falta de discreción verbal, la desorganización de su vida, la inestabilidad, la rebeldía a las normas convencionales de conducta, la falta de higiene personal, el egocentrismo y el consiguiente egoísmo, etc.

La personalidad madura conserva los aspectos de atractivo personal propios del niño. Estos predicados personales le permiten funcionar interpersonalmente con encanto y naturalidad. No se trata de infantilismo, sino más bien de

esa sencillez encantadora que conquista la simpatía y la confianza de los otros. La persona cuyo *adulto* integra las cualidades positivas del *niño* natural, se hace simpática. Sabe influir en los otros sin quitarles la libertad. Siente con los otros sin demostrar conmiseración o lástima.

Este aspecto de la personalidad bien integrada es importante no sólo en las relaciones sociales. Sumándose a la eficiencia técnica y de trabajo, facilita el esfuerzo de superación de las dificultades naturales del trabajo y estimula la actividad creadora.

El niño interiormente sano y bien desarrollado del individuo de personalidad madura permite a ésta divertirse saludablemente y entregarse libremente, con placer y alegría, a toda clase de actividades más o menos lúdicas, incluso la alimentación y el descanso, sueño y actividad sexual normal y ordenada. Quizá la mayor parte del tiempo del día se emplea en actividades del *niño* interior. De ahí la importancia en la formación de este aspecto de la personalidad.

Resumen, podemos decir que la personalidad bien integrada y adulta es el logro del hombre que ha conseguido elevar el grado de su libertad interior hasta el punto de organizar, a partir de su centro superior de autocontrol, del modo más armonioso posible, su vida moral (*ethos*), su vida profesional (*technos*) y su vida familiar o personal (*pathos*). El buen desarrollo de cada uno de los tres factores asegura la funcionalidad y la eficiencia de la persona responsable moral, profesional y socialmente. Personalidad madura equivale, al mismo tiempo, a equilibrio interno y armoniosa relación con los otros.

22. Condicionamiento y libertad

De acuerdo con las teorías de Skinner, todo el comportamiento humano estaría condicionado. Si con esto el psicólogo quiere afirmar que el hombre no es libre, entonces evidentemente Skinner está equivocado. Condicionamiento no es fatalidad. No es una propiedad absoluta, sino relativa, del acto humano.

Para aclarar esta cuestión, desde luego me veo precisado a establecer la diferencia entre motivación y condicionamiento, porque, según mi manera de ver, es precisamente aquí donde se sitúa el conflicto del pensamiento skinneriano con el de los que creen en la libertad intrínseca del hombre. Para deshacer el equívoco y la aparente contradicción entre filosofía y ciencia, es necesario, ante todo, definir exactamente los términos-clave que constituyen el propio nudo de discordia de la discusión: causa, condicionamiento, motivación y libertad.

Causa es lo que da origen al acontecimiento. Este, en cuanto a su existencia, es efecto de aquélla.

Condicionamiento es lo que determina no el suceso del acontecimiento, sino el modo de ser del mismo. Limita, por lo tanto, la actividad originaria de la causa, porque determina y define la cualidad existencial y circunstancial del acontecimiento. Como se ve, la distinción entre condicionamiento y causa es fundamental.

Por *motivación* se entiende la energía interna que presiona al individuo a satisfacer una necesidad interna o externa. La necesidad nace de la pérdida del anterior estado de equilibrio y de armonía.

La actitud asumida o la acción ejecutada por el individuo motivado, siempre tiene por finalidad hacer algo apropiado a satisfacer la necesidad, con el objetivo último de restablecer el gratificante equilibrio interno o externo.

Libertad. Sin entrar con mayor profundidad en la discusión del difícil problema de la libertad, me limito a algunos conceptos indispensables para hacer el asunto más comprensible. En sentido amplio, la palabra libertad designa la capacidad de obrar de acuerdo con el principio de la iniciativa personal, no motivada por cualquier necesidad externa o interna, para la elección de los fines y de los medios previstos para el obrar.

El hombre no es libre de obrar o de no obrar: el obrar es una propiedad intrínseca de su propio ser. La vida es movimiento. El no obrar es la muerte. La libertad sólo se refiere a determinados actos no necesarios, que pueden ocurrir o no ocurrir, sin afectar a la naturaleza del hombre.

Para valorar debidamente el grado de libertad con que el hombre ejecuta una determinada acción, debemos analizar ésta bajo los tres aspectos de causalidad, motivación y condicionamiento. La causa, como energía potencial, por lo menos en el caso del hombre, no siempre pasa espontánea o necesariamente al acto. Parece claro que las famosas tendencias actualizantes de Rogers realmente no pasan de tendencias que pueden realizarse o no, conforme a la libre disposición del sujeto. Para que una tendencia se realice o para que una potencia pase a acto, cuando se trata de relaciones puramente mecánicas, será siempre necesaria la intervención de un agente exterior a los hechos del proceso del paso de potencia a acto o de actualización de la potencia, de acuerdo con los valores percibidos como ventaja propia. No es que los valores de por sí determinen la acción del agente. Diríamos que simplemente estimulan al sujeto a obrar. Un estímulo no es todavía propiamente una coacción.

La acción humana es siempre, por lo tanto, el efecto de una causa. No siempre, sin embargo, el hombre tiene conciencia de esta causa. Muchas veces hasta ignora el fin mediato y el significado existencial de sus actos. El obrar del hombre se hace verdaderamente humano en la medida en que la respectiva causa se vuelve conciencia de su propio vivir en el sentido más elevado. Pero esto es cuestión de

formación y de cultura. Sabio es quien se comprende a sí mismo como ser trascendental y es capaz de controlar su pensar y su obrar, en concordancia con los valores existenciales asumidos.

La causa que da origen al acto, de por sí, no dice nada respecto de las cualidades del mismo. Explica, esto sí, por qué se produjo tal efecto. Pero el porqué de la cualidad debe buscarse en la motivación como factor desencadenante.

Supongamos el ejemplo del individuo que sale de casa y va al bar a beber. ¿Causa de este acto? La necesidad de echar líquido al organismo para poder continuar viviendo. La no satisfacción de esta necesidad llevaría a la muerte. Si no hay agua en casa ni otro líquido cualquiera necesario para atender la exigencia del organismo, el individuo se acordará del bar donde hay algo para beber. Tal vez pueda resistir por algún tiempo la sed. Pero tarde o temprano se levantará necesariamente, por más interesante o importante que sea la ocupación que le retiene en casa, para ir en busca del preciado líquido que le asegurará la continuación de la vida. La idea del bar y de lo que en él podrá encontrar para satisfacer la sed constituye propiamente la motivación del acto de salir de casa para ir al bar. La fuerza de la motivación es directamente proporcional a la incomodidad causada por el desequilibrio psicológico de la sed. El beber se ha convertido en una necesidad.

Por condicionamiento entendemos aquí:

a) La manera como el individuo se dirige al bar. Puede ir andando lentamente, pero también podrá ir corriendo como un desesperado porque se muere de sed.

b) Para satisfacer la necesidad de procurar líquido al organismo podrá beber agua, tomar un refresco o podrá tomar alcohol en exceso, siempre de acuerdo con el condicionamiento al cual esté sujeto consciente o inconscientemente.

Para darnos cuenta del tipo de condicionamiento, deberíamos preguntar a este individuo no por qué bebe, pues la respuesta a esta pregunta nos llevaría solamente a la causa del acto; sino que deberemos preguntar por qué bebe agua y no refresco o alcohol, y viceversa. La respuesta podría ser eventualmente una de las siguientes: "Por un principio de salud sólo bebo agua", o "tomé una cerveza porque me gusta", o incluso "tomo alcohol porque... porque ¡me hace bien!..." Cada una de las distintas respuestas nos dará al-

guna información más o menos exacta de cara a los respectivos condicionamientos del obrar de este individuo.

Por lo tanto, la causa es la sed; la motivación es el recuerdo del bar; el condicionamiento es el modo de dirigirse al bar y de satisfacer la sed (con agua, alcohol, etc.).

Se ve, claramente, por el citado ejemplo, cómo la causa del acontecimiento, una vez puesta, es simplemente incontrolable por el hombre. Se ve también cómo motivación y condicionamiento son interdependientes. La motivación no crea el condicionamiento, pero le comunica la fuerza determinante de la cualidad del acto. Cuanto más inconsciente es el condicionamiento, tanto más determinante. La propia interacción de motivación y condicionamiento puede ser totalmente inconsciente. Sin embargo, la motivación como tal, por lo menos en su dinamismo operacional aparente, suele ser consciente. Aun en el caso del ejemplo anterior, el individuo sabe por qué sale de casa, como también sabe por qué se dirige al bar lentamente o corriendo. Difícilmente, sin embargo, se dará claramente cuenta del motivo real por el cual bebe esta o aquella bebida con preferencia a la otra. Las razones alegadas son generalmente ilusorias. No pasan de ser respuestas más o menos estereotipadas y al uso. En realidad, sin embargo, los verdaderos motivos son otros, desconocidos por el individuo.

La persona no siempre se da cuenta claramente de sus condicionamientos internos y externos. Cuanto más inconscientes sean, tanto más determinantes serán de las cualidades del acto. Igualmente, no siempre el simple conocimiento de los condicionamientos del obrar es suficiente para el perfecto control del acto humano. La mayor o menor capacidad de control de la calidad de los actos depende directamente de la capacidad de un efectivo control de los condicionamientos por la consciencia y la voluntad, los cuales, a su vez, dependen de los valores percibidos o asumidos. Aquí nos encontramos nuevamente en la misma encrucijada. Si conciencia y voluntad se forman en base a los valores, éstos, sean de naturaleza ética, moral, estética, social, económica, etc., sólo pueden ser percibidos e integrados mediante adecuados métodos de educación y de cultura, esto es, de los motivos.

El condicionamiento que determina la cualidad de obrar depende, pues, esencialmente de la motivación. Para valo-

rar el grado de responsabilidad moral de un acto, será necesario:

1. Establecer las causas que dieron origen al acto.
2. Verificar los condicionamientos de naturaleza física, social, psicológica, emocional, económica, etc.
3. Examinar la motivación de esos condicionamientos. Será muy importante verificar hasta qué punto la motivación es automotivación. Tal vez sea precisamente ahí donde se sitúa el punto crítico de la cuestión. En todo caso, la heteromotivación generalmente no pasa de ser un estímulo para la automotivación.

Las causas de una acción no dependen generalmente de la libre voluntad del hombre. Constituyen exigencias vitales irrecusables. Obedecen a las leyes ciegas de la naturaleza, de las cuales no puede el hombre sustraerse sin poner en peligro su propia existencia. Las causas del obrar humano son, por esto, de alguna manera, incontrolables por el hombre.

Los condicionamientos, sin embargo, no son absolutos. Son relativos. Fueron creados más o menos artificialmente por interferencia de otros hombres o por otros seres, como, por ejemplo, animales. Evitar sistemáticamente los perros por haber sido mordido por uno de ellos constituye el ejemplo de un condicionamiento creado por un animal.

El condicionamiento puede ser controlado con mayor o menor eficacia por el hombre. Es cuestión de intereses o de valores. Por eso no presenta el carácter de fatalidad causal. En otras palabras, un condicionamiento dado puede convertirse en inoperante por medio de una sustitución voluntaria por otro condicionamiento. Decimos que el hombre puede ser recondicionado en los diversos aspectos de su vida emocional conforme a sus intereses.

En la práctica, en situaciones difíciles, acostumbramos realmente a reaccionar condicionados por experiencias pasadas, sobre todo infantiles. En momentos críticos de gran tensión, estos comportamientos funcionan como reacciones instintivas que escapan completamente al control de la razón. Una reacción instintiva, de por sí, evidentemente no puede ser de grave responsabilidad moral, justamente porque le falta el carácter de racionalidad del centro superior de autocontrol.

Los actos irracionales no tienen valor de acto humano. No pueden ser evaluados en términos de mérito ni de demé-

rito. El grado de madurez es proporcional al grado de racionalidad de que el individuo dispone.

La reacción instintiva básica es siempre infantil y más o menos inconsciente en cuanto a su origen y a su verdadero significado. Tomemos como ejemplo el miedo a la tormenta. El individuo siente el miedo de la tormenta, se esconde, etc. No sabe, sin embargo, el origen de su miedo ni conoce el significado existencial de su obrar en este caso. Para perder el miedo a la tormenta, este individuo deberá descubrir y concientizar probablemente la vivencia infantil de ese miedo percibido y observado en su propia madre. Esta representa el nido en el cual el niño se siente seguro. Pero cuando el nido empieza a desmoronarse, a perder la confianza en sí, a temer y a llorar, tal vez a esconderse por miedo a los relámpagos, los truenos y el viento que sacude la casa, el niño ya no tiene nada a qué agarrarse. Se siente totalmente desamparado y expuesto, él mismo, a idénticos peligros de los que la madre se defiende. Para reducir la intensidad del miedo bastaría que el individuo consiguiese concientizar esta historia infantil y reelaborarla emocionalmente con los medios de que ahora dispone. Comprendería que su miedo no proviene propiamente de la tormenta, sino del hecho de estar la madre con miedo y mostrarle que no se halla en condiciones de protegerle. La conciencia del hecho hace que el respectivo sentimiento sea más controlable que si el hecho fuera inconsciente.

Sin duda, el hombre que obra condicionado no obra libremente. Y si el hombre sólo obra condicionado como afirma Skinner, ¿dónde está su libertad y su consecuente responsabilidad moral?

El comportamiento humano en muchos casos huye sin más de la ley universal de causa y efecto. Estamos determinados sólo en algunos aspectos de la vida. Por eso no todo lo que acontece con nosotros podrá ser comprendido y explicado en términos de condicionamientos de la vida pasada. Para descubrir el porqué de determinadas actitudes o acciones, muchas veces será totalmente inútil buscar la explicación en nuestra historia pasada. El hombre evolucionado ciertamente se condiciona y recondiciona a cada instante a través de los motivos actuales. Si no fuera así y si todos los comportamientos tuviesen siempre sólo una causa pasada, entonces el hombre no sería nunca responsable de lo que hace. No tendría libre albedrío. Sería como una

bola de billar que rueda siempre y sólo en la dirección que le imprimió el taco del jugador o el golpe de otra bola. Nuestros actos serían una simple secuencia en cadena de causas y efectos.

Si el hombre se puede condicionar o recondicionar por la formación o por la cultura, ¿no está acaso su libertad exactamente en la libre colocación de esos condicionamientos? Quien por el estudio o por la reflexión llega a la conclusión de que tal comportamiento o tal otro deben evitarse, podrá efectivamente convencerse de la necesidad de evitarlo. Este convencimiento debidamente motivado constituye el verdadero condicionamiento. La fuerza del mismo dependerá de los motivos internos para evitar ese procedimiento. Decididamente, es cuestión de voluntad y, por tanto, de una libertad que le hará capaz de obrar de acuerdo con el principio que adoptó, motivado no por cualquier tipo de necesidad, sino pura y simplemente por el descubrimiento de los valores inherentes a esa actitud de elección en el modo de obrar.

El valor del acto humano no se mide por el condicionamiento que lo produjo, sino por la automotivación, la cual, por definición, depende siempre de las necesidades instintivas más o menos incontrolables.

Pero el hombre no es como una bola de billar. Mientras ésta, después de cualquier movimiento, permanece exactamente igual a lo que era antes del mismo, la historia demuestra que el hombre, después de un movimiento o una acción cualquiera, se transforma en algo más de lo que era antes de obrar. El obrar modifica al hombre. Por la evolución de su historia o por las experiencias por las cuales pasó, el hombre de hoy es algo más importante de lo que fueron sus antepasados. Por eso el determinismo aplicado al hombre es un contrasentido. Si el hombre fuera determinado en su actuar, las mismas causas producirían siempre los mismos efectos; cosa que en el hombre no se da.

El principio de causa y efecto que rige el universo también influye en el comportamiento humano. Pero la diferencia está exactamente en la motivación. Las razones que llevan al hombre a obrar no están todas en el pasado. A través del pensamiento, el hombre es capaz de prever el futuro, de calcular las probabilidades de acierto o de error de un proyecto. Estamos ante otro tipo de causalidad. Un autor americano lo llamó de "causalidad creativa". Quiere

decir, en este caso, que el hombre pone libremente las causas de su obrar. ¿Sería esto determinismo?

Analizando más detalladamente se llega a la conclusión de que la mente humana obra de hecho, en gran parte, por referencia a las causas finales. Pondera y condiciona su obrar a las posibles o probables consecuencias de su proyectado actuar. En esta ponderación y en esta reflexión sobre las consecuencias está exactamente su libre arbitrio o la motivación que condicionará su actuar de este o de aquel modo o la suspensión del acto, lo que viene a ser su libertad.

Se puede decir también que el aquí y el ahora del hombre está dominado casi totalmente por su visión del futuro; éste, que concretamente no existe, muchas veces influye más decisivamente en el obrar actual del hombre que sus condicionamientos históricos.

El modo de vivir del hombre no depende sólo de la conjugación de las fuerzas mecánicas de la naturaleza. Depende sobre todo de ciertas actitudes que asume o no asume de acuerdo con su libre iniciativa. El hombre no es el ser que es, sino un ser que se realiza como quiere. Es el sujeto de su propio devenir. La capacidad de pensar es un precioso instrumento del cual sólo el hombre dispone para realizar su propio destino como él anticipadamente se lo plantea. Cuando el hombre piensa, acontece algo que no hubiera acontecido si él no lo hubiese pensado. Así él se pone no sólo los condicionamientos de su obrar, sino también las propias causas de este actuar particular, donde una vez más aparece claramente la libertad.

La motivación elaborada internamente se convierte, en último análisis en automotivación. Funciona como una energía interior, autocreada por la racionalidad, debidamente equipada con un suficiente caudal de información y de adecuada visión crítica de los valores. Como tal, se convierte en elemento básico para un proceso decisorio intrapsíquico, verdaderamente libre, para accionar los mecanismos mentales de desencadenamiento de un acto, con los respectivos condicionamientos positivos o negativos.

No afirmo que los actos humanos son siempre libres, exactamente porque creo en la motivación en gran parte inconsciente. Afirmo sólo que el hombre, por una adecuada formación o reeducación, tiene realmente posibilidad de automotivarse para controlar sus propios actos. Esta posi-

bilidad se transforma en maravillosa realidad en la medida en que él se libra de las ideas preconcebidas o de las más o menos arbitrarias imposiciones morales de todo orden, para descubrir su propia verdad y vivirla intensamente, sin miedo. La verdad —sólo la verdad descubierta personalmente como una evidencia intelectual tranquilamente aceptada por ser coherente con las aspiraciones más profundas del ser humano, manifestada por la crítica observación de los hechos— hace al hombre realmente libre, dueño de sí mismo y señor de su propia historia.

El acontecer humano es distinto del evento físico. La naturaleza muerta no influye en las modificaciones que en ella ocurren por causas diversas. Una piedra permanecerá para siempre en el lugar y en la posición en que fue colocada si no interviene otra causa exterior a ella para moverla. El acontecimiento humano, en cambio, no ocurre con la misma fatalidad.

Gracias a su maravilloso centro superior de autocontrol, el hombre dispone siempre de la virtual posibilidad de intervenir en sus procesos psíquicos para orientarlos en el sentido de su libre elección. Cuanto más libre interiormente fuere el hombre, tanto más se transformará esta posibilidad en real capacidad de hacer, él mismo, su propia historia.

A lo largo de mis casi veinte años de actuación como psicoterapeuta tuve oportunidad de ayudar a miles de personas de todas las edades y condiciones. La experiencia me proporcionó enseñanzas que la Facultad no me dio. Hoy me pregunto, un tanto escandalizado: ¿Por qué los cursos de formación de psicólogos no tratan con mayor profundidad lo que considero como uno de los factores críticos de salud mental del hombre, la religiosidad?

Basándome en la experiencia profesional, estoy convencido de que un gran número de casos de desajuste emocional están íntimamente relacionados con conflictos de la conciencia religiosa de las personas. Por otro lado, cuando el proceso terapéutico de innumerables casos por mí tratados se orientaba espontáneamente hacia el enfoque religioso del problema, el paciente muchas veces reaccionaba pronto muy positivamente en el sentido de una solución satisfactoria. ¡Y no se me venga a decir que se trata de solución de fuga!

Por supuesto, estoy convencido que la cosa sólo funciona de veras cuando el psicoterapeuta puede ser totalmente sincero con su paciente. Esto entraña que el profesional no sólo acepte formalmente las convicciones religiosas del paciente, sino que sea capaz de dialogar con absoluta autenticidad en este clima de sentimientos. Que tenga, él mismo, fe convencida y lúcida.

"Ahí está el opio del pueblo", dirá alguien. Respondo que de hecho se trata de algo más que de opio. Pues opio que droga al pueblo, hasta el punto de llevarlo a delirios, a fanatismos y a actos totalmente irracionales, son ciertas ideologías, supersticiones o pseudorreligiones. Las convic-

ciones religiosas lúcidas, equilibradas, vivas y coherentes con la natural aspiración humana al misterio del infinito, representan una dimensión absolutamente normal del hombre. La frustración de tal aspiración constituye un factor de equilibrio de la personalidad.

El ateísmo es una neurosis basada en nuestros mecanismos de negación y represión. Jamás poder alguno conseguirá apagar en el alma del hombre la innata nostalgia de Dios. Si nadie se lo revela, la persona acaba inventándose sus dioses como un esfuerzo instintivo de encontrar un soporte válido donde pueda agarrarse para no sucumbir a la desesperación de su angustia existencial.

La ignorancia religiosa es la carencia de un inestimable recurso para la realización del hombre. Si, de acuerdo con su destino histórico, el hombre es llamado a asumir, él mismo, su provisional existencia sobre la tierra, a fin de transformarla en trampolín estratégico de su eternidad, entonces es incomprensible cómo el hombre pueda descuidar tan fecundo y útil instrumento de trabajo. La fe en Dios da sentido a la vida. La confusión y desesperación ligadas a problemas contingentes disminuyen y tienden a desaparecer cuando se examinan y comprenden a la luz de los auténticos valores religiosos.

Estos criterios no actúan a modo de sedantes, como quieren algunos, sino que producen, por medio de lo que en lenguaje teológico se llama "gracia", transformaciones tan profundas en el alma y en la mente de las personas que el problema muchas veces desaparece como por encanto.

Me arriesgo a interpretar el fenómeno más o menos familiar a las personas auténticamente religiosas, por un raciocinio que en términos científicos tal vez se pudiera designar como "psicología de la gracia".

Para la teología cristiana, "gracia" es un auxilio sobrenatural que Dios concede al hombre para llevarle a realizar el bien. Se trata de una fuerza especial del alma o de la mente directamente originada de la relación positiva del hombre con Dios. Algo así como una influencia de Dios sobre la persona, de modo que en ésta se despiertan extraordinarias energías de vida y acción que la capacitan para asumir actitudes y realizar proyectos que de otro modo estarían fuera de su alcance. Algunas veces, por particular disposición de Dios, intervienen fuerzas extrañas en la vida de la persona para reducir dificultades y resolver pro-

blemas de forma absolutamente nada común, inexplicable para las ciencias.

Una comparación muy familiar puede esclarecer un poco el misterioso fenómeno espiritual de la "gracia". Es el caso de la madre con el hijo. Cuanto más pequeño es el niño, más incapaz es de resolver algunas de sus dificultades de adaptación. Tanto más necesita de la asistencia y auxilio de la madre. La simple presencia de la madre *da fuerzas* al hijo para crecer progresivamente y aprender a defenderse por sí mismo. Bajo el complaciente mirar de la madre, el niño es capaz de esfuerzos extraordinarios de superación de dificultades, mientras ella le estimula y aplaude en sus éxitos. La certeza del amor materno y de la tutelar presencia que le acompaña día y noche constituye una motivación permanente para el continuo esfuerzo de aprendizaje. Cuando en determinadas circunstancias, y sobre todo en los peligros, todos los esfuerzos de superación fracasan y el miedo se apodera de su espíritu, el niño grita llamando a la madre, implorando el auxilio indispensable. Según el caso, la madre se presta a calmar, orientar, animar a continuar en el esfuerzo y en la tentativa, o bien interviniendo personalmente en la situación y resolviendo el problema del hijo. Porque le ama, la madre es capaz de arriesgar la propia vida para salvar la del hijo.

La Sagrada Escritura está llena de imágenes por medio de las cuales el Señor quiere mostrar que ama a los hombres, sus hijos, más que la más amorosa de las madres pueda amar a los suyos; que no retrocede ni ante la propia muerte para salvar a los hombres.

Del mismo modo que la madre, por su sola presencia, "da fuerza" al hijo para realizar sus proyectos infantiles y para comportarse conforme a las conveniencias, Dios "da gracia" a los que le invocan con fe, amor y confianza para vivir de acuerdo con las exigencias de esa relación amorosa y para resolver problemas que de otro modo no sabrían resolver.

La doctrina católica habla de "gracia santificante" y de "gracia actual".

Gracia santificante es el estado de amistad entre Dios y el hombre. Siempre es de gratuita iniciativa de Dios. El hombre, de hecho, sólo tiene que corresponder a esa concreta manifestación del infinito amor de Dios, espontánea explosión de la eterna fecundidad del Creador. Porque, a semejanza de su Padre, el hombre también es libre. Libre

de vivir este amor del Padre o de rechazarlo. La ruptura de esta alianza sólo puede partir del hombre. De parte de Dios la fidelidad es absoluta. "Estar en gracia santificante" significa vivir en amistad con Dios.

Gracia actual, en concepto teológico, es un auxilio concreto y actual concedido por Dios a la persona que lo pide para la superación de una determinada dificultad. Contrariamente a "la gracia santificante", la "gracia actual" no es gratuita. Tiene que merecerse de algún modo. Además de ser considerada como respuesta divina a un mérito personal, está siempre condicionada también a la misteriosa y omnisciente voluntad de Dios con respecto a cada hombre en particular. En definitiva, la voluntad de Dios es el supremo arbitrio de la concesión o no de la "gracia actual". La suprema voluntad de Dios no se ha de confundir con la caprichosa disposición divina, sino que siempre se interpreta como "lo mejor" para el hombre, no propiamente en vistas a su provisionalidad terrena, sino en función de su eternidad. Pero cuando el plan místico y provisional del hombre no es contradictorio con los objetivos trascendentes de su existencia y, más aún, cuando el interés terreno de un individuo puede facilitar el cumplimiento de los intereses de Dios con respecto a la humanidad, entonces la "gracia actual" nunca falta al hombre que la merece por su virtud de fe, de amor, de humilde confianza.

La historia de la humanidad está repleta de hechos más o menos misteriosos atribuidos a una especial intervención de Dios, ya sobre la vida particular de las personas, ya en los acontecimientos considerados maravillosos e inexplicables para el conocimiento humano. Enfermos considerados incurables se restablecen sin una específica intervención médica. Ciertos "casos perdidos", de repente, y contrariamente a la natural expectativa de las personas, se solucionan como por encanto. Las personas religiosas suelen atribuir tales hechos a la directa intervención de Dios en favor de sus amigos.

La religión cristiana enseña a los fieles a orar con fe, confianza y perseverancia, conforme al consejo de las Sagradas Escrituras. Estas presentan a Dios como Padre omnipotente y amorosísimo del hombre, su hijo. Porque al crearle libre, Dios deja al hombre también la posibilidad de autodecisión en su relación con las otras criaturas y con su divino Creador.

El amor de este último llega al punto de adelantar al hombre algunas de las leyes que presiden la dinámica de todo el universo y que han de ser respetadas como soberana voluntad divina. Vivir de acuerdo con estas leyes es garantía de bienestar en la tierra y de felicidad eterna. Despreciarlas y transgredirlas es exponerse a graves dificultades en la vida y arriesgar la salvación eterna.

El hombre de fe profunda mantiene relaciones de gran intimidad con Dios. Esta relación confiere al hombre la "gracia" de un extraordinario poder sobre las criaturas. Cuando un día los discípulos comentaban admirados los milagros que Jesús obraba, el Maestro les dijo: "Si tuvierais fe, mayores cosas haríais... Removeríais montañas." Cristo no se cansa de repetir a sus discípulos las maravillosas posibilidades ofrecidas a quien cree en Dios, a quien le ama, a quien confía en él. Llega a dictar fórmulas y modos precisos de obrar para obtener los favores del cielo. Al lector interesado en profundizar el tema le recomiendo la lectura atenta del Nuevo Testamento, sobre todo los Evangelios y las cartas de san Pablo.

Cierta secta religiosa llega al extremo de prohibir a sus adeptos la consulta médica y el uso de remedios porque, afirma, al hombre de fe sólo Dios basta. Aquí es evidente la falta de buen sentido, puesto que la fe auténtica y el gran amor a Dios nos los da la naturaleza. Son virtudes que generalmente corresponden a un largo y persistente esfuerzo de autoformación. Por otro lado, si Dios recomendó al hombre que "sometiese la tierra" y para ello le dotó de maravillosa inteligencia, sólo puede ser porque el hombre ordinariamente haga uso de todos los recursos naturales a su disposición para resolver sus problemas. Por eso cruzar los brazos ante las dificultades y esperar la milagrosa intervención de Dios es, como mínimo, peligrosa presunción. Sería tentar a Dios.

El sentido común recomienda que el hombre, en sus dificultades personales, se defienda con los medios que la naturaleza y la ciencia ponen al alcance de su mano. Cuando no hay recurso humano capaz de resolver el problema, entonces el recurso sobrenatural de la fe, del amor y de la confianza en Dios todopoderoso y Padre, que ama extremadamente a sus hijos, hace milagros para socorrerles siempre que esto sea un verdadero bien para ellos.

De todos los hechos milagrosos relatados en la historia

de Jesús, resulta que el elemento básico para que el poder de Dios se manifieste en favor de sus siervos no es propiamente la inmensidad del deseo y la intensidad de los sentimientos de ansiedad, de angustia y desesperación de la persona necesitada de socorro. Para mover el corazón de Dios son mucho más importantes las actitudes y los sentimientos de serena confianza y de sincera y humilde sumisión a su soberana voluntad que los gritos desesperados.

El confiado abandono en las manos de Dios, que se llama nuestro Padre, es indispensable para merecer su especial atención en nuestro caso. La actitud de la persona auténticamente religiosa puede ser descrita en seis momentos:

1.º) El hombre, un cierto día, *descubre a Dios* como Creador y soberano Señor de todo cuanto existe.

2.º) Perplejo y temeroso por esta maravillosa visión, el hombre cae de rodillas y con el rostro en tierra *adora la majestad de Dios*. Convencido de la propia pequeñez, no se atreve a levantar los ojos hacia el Señor.

3.º) El Señor, al ver la humildad, el respeto y la reverencial confusión del hombre que le adora, camina solícito hacia él, le toca cariñosamente la espalda y *le hace levantar*.

4.º) Fijando su mirada de infinita bondad en los ojos miedosos del hombre asustado, sonriendo, le llama por su nombre. Con voz llena de ternura, le dice: "¡N...! Yo soy tu Padre... Tú eres mi hijo."

5.º) Perplejo, confuso, tímido, el hombre acaba confiándose en los brazos de Dios, su Padre. La emoción embarga su palabra. Un discreto suspiro dice todo lo que piensa y siente en este maravilloso momento.

6.º) La vida del hombre religioso. Con sencillez infantil vive abandonado en las manos de su Padre. Confía ciegamente. El Padre es bueno. Sólo quiere el bien del hijo. Este vive tranquilo. El diálogo es profundo, continuo y totalmente confiado. Mientras esté en brazos de Dios, éste vigila, le protege y ayuda en todo y siempre. Ningún mal le puede acaecer...

Semejante actitud de abandono parece una fuga. Estriba, sin embargo, en una gran realidad: la precariedad del hombre. Por otro lado, en lugar de suprimir la iniciativa y responsabilidad de la persona, no sólo estimula la actividad creadora de adaptación a la realidad, sino que confiere una extraordinaria seguridad en la misma. La timidez e inseguridad de quienes se sienten desamparados, sin apoyo, frenan el movimiento dinámico creador del hombre. Mirad la diferencia entre el niño que se siente amado, amparado y protegido por la madre y el que no puede contar con este recurso esencial para el éxito de su obrar. En este último caso se observa, de hecho, inercia, retraimiento, paralización del movimiento, miedo, opresión; mientras que en el primer caso todo es vida, acción, iniciativa, creatividad... la explosión de la vida. La confianza hace al hombre fuerte, audaz, enérgico y experimentador. El frustrador sentimiento de contar únicamente consigo mismo vuelve al niño desamparado, inseguro, reservado y huidizo.

Por tanto, incluso desde el punto de vista puramente psicológico, es preferible vivir con las virtudes positivas de los niños: simplicidad, veracidad, confianza, autenticidad, decisión... que coincide con lo que Cristo recomendó: "Si no os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos" (Mc 10,15). Reino de los cielos significa posesión de todos los bienes. Por tanto, también alegría de vivir, paz, armonía, éxito, felicidad, etc.

El que se sabe especialmente protegido por Dios está seguro de que todos los acontecimientos positivos y negativos son controlados por el Padre. Lo que para otros parece un mal, para este hombre de fe, de amor, de confianza, todo pasa según el natural desarrollo de su historia personal. Todo es Providencia. Todo resulta aceptable. Sufrimientos, dolencias, desgracias, desilusiones humanas, la muerte, todo lo que constituye la trama natural del hombre sobre la tierra es aceptable para quien se siente en los brazos de Dios. Muchos miedos, preocupaciones y ambiciones pierden importancia ante la seguridad que siente la criatura en el regazo del Padre.

El sexto momento de la historia del hombre de auténtica y profunda vivencia religiosa generalmente sólo queda interrumpido por la muerte, que es un nacimiento a otra existencia. Si preguntáramos a uno que va a nacer si quiere cambiar su apacible existencia intrauterina por otra, la ex-

trauterina, probablemente ofreciera resistencia y repugnancia semejantes a las que experimentan los hombres cuando se ven en la inminencia de la muerte. El misterioso paso de una existencia a otra inspira inseguridad y miedo. Son pocas las personas capaces de encararse con la muerte, no digo con absoluta tranquilidad, sino con alegría y entusiasmo. La criatura al nacer ignora todo; ni siquiera entrevé qué será la vida fuera del útero materno. La persona consciente, suficientemente instruida y experimentada en relación a las realidades sobrenaturales, difícilmente llega a desear la muerte como un valor positivo de crecimiento y de autorrealización. Sin embargo, es indiscutible que el individuo, en tales condiciones, dispone de valiosos recursos emocionales, desconocidos por otros, para adaptarse a su realidad. Desde el punto de vista psicológico tiene una incontestable ventaja para la salud mental. La presencia de Dios por la fe y por el amor en la vida de la persona favorece y facilita todas las iniciativas humanas. Además de sus básicos efectos espirituales en el alma, descritos por la teología, la gracia también produce formidables energías de vida.

Cuando Pablo se quejó al Señor de las dificultades personales que le llevaban a no poder hacer el bien que quería hacer y sí a realizar el mal que no quería, manifestando el deseo de huir de esa dolorosa contradicción por la muerte, oyó esta concluyente respuesta: "¡Mi gracia te basta!" (2 Cor 12,9).

La actuación de la gracia actual generalmente está unida a la oración. Esta parece constituir el vehículo disparador de la acción de Dios sobre la mente y el corazón de los hombres y hasta sobre la materia. La curación de una enfermedad física o psíquica, sin intervención médica o psicológica, evidentemente supone esta misteriosa influencia espiritual sobre la materia. Modernas investigaciones en USA y en la URSS evidenciaron que, además de las conocidas ondas electroencefalográficas, el cerebro humano, en determinadas condiciones, crea y canaliza una enigmática energía. Todas las tentativas de aislar y medir esta energía han sido hasta el presente infructuosas.

Uno de los datos averiguados por los investigadores es que esta energía se produce privilegiadamente cuando el hombre se encuentra en apacible estado optimista de tranquila concentración, como en la disposición físico-psíquica

de oración ardiente, fervorosa y convencida. Por eso se comprende que la oración hecha en las condiciones requeridas tiene una concomitante reacción física real. Cuando la persona experimentalmente sometida a un examen electroencefalográfico se pone en convencido y auténtico estado de oración, el trazado gráfico registra signos concretos que sólo aparecen en el *estado alfa*. Los investigadores deducen que cuando la persona se encuentra en conveniente estado de oración su cerebro emite una extraordinaria energía creadora, capaz de contribuir eficazmente a la solución de problemas excepcionalmente difíciles. Esta energía puede emplearse tanto en provecho personal como en favor de terceros.

Aunque este fenómeno sea algo real y concreto, innato en el hombre, natural, por tanto, ciertamente contribuye a valorizar la oración en una nueva dimensión. La información científica muestra un aspecto hasta ahora ignorado del poder de la fe y de la oración. Todo indica que esta energía mental se produce de modo instantáneo sin ser condicionada por distancias, tiempo y espacios. Se conoce también que cuando un grupo de personas oran juntas para un mismo fin, esta energía se multiplica en un potencial asombroso. Me pregunto: ¿Por qué Cristo recomendó tanto la oración en común? "Cuando dos o más personas se reúnan para orar a mi Padre en mi nombre, Yo estaré en medio de ellas..." (Mt 18,20). La intensidad de la energía desencadenada (¿de qué naturaleza?... ¿Fenómeno físico ligado al fenómeno estrictamente espiritual de la gracia?) tiene, pues, relación directa con el grado de fervor, de deseo, de confianza de la persona o del grupo de personas que oran por la misma intención.

A pesar de que la energía del *estado alfa* pueda producirse también fuera del estado de oración, todo indica que nada como la fe en Dios, el sincero amor a él y la tranquila confianza en su poder y su justicia favorece tan extraordinariamente el misterioso fenómeno*.

Aunque la palabra "gracia" derive de otra categoría de conceptos (teología), como en tantos aspectos de la vida de los hombres (conocer a Dios, comprender algo referente a su ser y atributos), ¿no se servirá Dios también aquí de la

* Este fenómeno lo trata más de cerca el Autor en su libro *Cuando el hombre ora*, Ediciones Paulinas, Madrid 1981 (NdT).

propia naturaleza humana para comunicar con sus criaturas racionales y para transmitirles sus auxilios?

Estas consideraciones se justifican en este libro por el hecho de que la sincera religiosidad representa, sin duda alguna, un valioso factor de curación de espíritus y, sobre todo, de prevención de perturbaciones emocionales. A lo largo de mi vida profesional he podido comprobar que los pacientes con profundas y equilibradas convicciones religiosas responden con mayor prontitud que los demás a los estímulos terapéuticos. Otra constatación es la de que la gran masa de las personas que frecuentan el consultorio psicológico revelan también una acentuada deficiencia, si no ausencia total, de conocimientos y de sincera y lúcida vivencia religiosa. Tales hechos me llevan a sugerir que, aparte y por encima de las técnicas científicas de tratamiento de las neurosis y de los desfases emocionales, la práctica consciente, sincera y esclarecida de la religión —pese a su sentido más elevado de realización de la dimensión trascendental del hombre— constituye, de por sí, un poderoso e inestimable factor de higiene mental.

Para mí, los agentes de pastoral y de salud mental desempeñan actividades semejantes alrededor del mismo problema, pero con distintos enfoques. Hay pastores de almas que afirman que la auténtica vivencia religiosa es el más importante de los factores de equilibrio de la personalidad humana y que la clínica psicológica es un precioso auxiliar en la cura de almas. Psicólogos hay que están convencidos de que no basta la práctica religiosa para solucionar los problemas de la mente; que, en casos de neurosis y de serios desajustes emocionales, la psicoterapia es indispensable y que la religión es un poderoso apoyo para la recuperación del enfermo.

Si yo fuese el árbitro de la contienda, probablemente me sentiría perplejo. Parece, de hecho, muy difícil descubrir dónde está la verdad. Tal vez esté en ambos lados. En lugar de polemizar con respecto al asunto, prefiero pensar que probablemente la verdad está en medio. Pienso realmente que de la estricta colaboración de las dos disciplinas —psicología y pastoral— pueden salir los mejores beneficios para la humanidad.

En abril de 1977 un aviador ruso, pilotando el más moderno y supersecreto caza soviético, resolvió fugarse al mundo libre. Violando el espacio aéreo japonés, entró en contacto con la torre de control de un aeropuerto nipónico situado al norte de Tokio. Tras haber explicado su situación irregular, obtuvo el permiso de aterrizar.

La noticia se esparció como reguero de pólvora, a través de todas las cadenas de radio, a todo el mundo. La recibieron con particular interés los cuadros oficiales norteamericanos. El Pentágono tomó enseguida cartas en el asunto para explotar al máximo la inesperada ganga, y pronto obtuvo de las autoridades japonesas dos importantes bazas:

1.^a) Especialistas americanos se unirían al equipo nipónico para el estudio del misterioso aparato soviético, literalmente caído del cielo... como un verdadero regalo de China.

2.^a) El piloto desertor —auténtica mina de oro para las preocupaciones políticas de la CIA—, después de que las autoridades japonesas le interrogasen exhaustivamente, sería transferido a USA, donde se le protegería celosamente contra cualesquiera tentativas del servicio secreto ruso para eliminarle.

Los periódicos de la época informaron ampliamente sobre el acontecimiento. Enfatizaron, sobre todo, la avidez con que americanos y japoneses se lanzaron al estudio es-

* Este capítulo ha sido redactado por el Autor para la presente edición española.

culdriñador del revolucionario aparato de guerra, cuya existencia conocían, así como también algunas de las fabulosas posibilidades estratégicas. No conocían, en cambio, los mecanismos guardados bajo riguroso sigilo por el ejército ruso.

El estudio del aparato exigió varios días de trabajo metódico por parte de los técnicos, bombardeados de lejos por las incesantes y comprensibles protestas rusas. Lo que el equipo realizó para aferrar los secretos de la estructura y funcionamiento de la misteriosa máquina voladora fue un verdadero *análisis*. La tarea consistió fundamentalmente en desmontar el aparato, descomponer los complicados mecanismos en todas sus partes y estudiar con meticulosidad cada una de ellas, bajo todos los aspectos posibles, para captar la respectiva composición y función en el conjunto del aparato. Los técnicos fueron ahondando en el conocimiento del mismo a medida que iban comprendiendo el *porqué* y el *cómo* de los interrogantes que se planteaban.

Analizar

Los especialistas aeronáuticos hicieron el análisis de un avión. *Psicoanálisis* significa analizar la psique o la mente humana o la personalidad del hombre. El buen psicoanalista no se limita a revelar las características estructurales y dinámicas de la mente. Si quiere hacer un trabajo completo, debe inducir al paciente a detenerse en otros aspectos de su ser. Porque el hombre no se reduce a la sola mente; ésta es tan sólo uno de sus aspectos. El hombre es también cuerpo hecho de materia, compuesta por partes provenientes de la naturaleza muerta. Hay asimismo en el hombre ciertas sustancias que desempeñan funciones químicas o parecidas; por el cuerpo del hombre circula también electricidad. En fin, el hombre es un complejo haz de convergencias energéticas que hacen de él la primera maravilla de la creación.

Al hombre se le puede analizar bajo varios puntos de vista: biológico, fisiológico, químico, espiritual, psicológico, morfológico, racional, etc. El análisis que aquí propongo es el del hombre en cuanto persona que piensa, siente, razona y actúa para adaptarse, para defenderse o para ser creativo. El cuerpo del hombre constituye el aparato material mediante el cual se ejercen las funciones superiores de

la mente. Así que ésta y aquél constituyen una unidad psicobiológica inseparable del hombre en la perspectiva analítica que propongo. Si se las separa del cuerpo, las funciones psicológicas no tienen sentido; más aún, ni siquiera existen.

Analizar al hombre, o "psicoanalizar", es un procedimiento científico-humanista de observación de los diversos componentes psicobiológicos que constituyen, globalmente, la realidad humana llamada Juan, María, Pablo, Teresa, Ana, etc. Por supuesto, aquí no vamos a descomponer el todo en sus partes, como hicieron los técnicos con el avión soviético, o como hace el anatomista al viviseccionar un animal para analizar los diferentes órganos y tejidos. Aunque los procedimientos analíticos persiguen objetivos parecidos, las técnicas de que se valen difieren, obviamente.

Cualquier análisis, superficial o profundo, trata siempre de mejorar el conocimiento sobre el objeto analizado. En el caso del hombre, lo que se busca es conocerle mejor para entenderle mejor. Psicoanalizarse equivale a estudiarse, observarse para conocerse y comprenderse mejor uno mismo. Salta a los ojos la utilidad de semejante conocimiento, para la propia persona analizada, ante todo. Por otro lado, las ciencias humanistas, principalmente la psicología y la sociología, se construyen partiendo de los elementos psicobiológicos que el hombre descubre en sí mismo y en los demás. Muchos psicólogos han contribuido con preciosas informaciones científicas al progreso de dichas ciencias, mediante la observación atenta de sí mismos y de otros individuos.

Quien va al psicólogo no se presenta como una cobaya que voluntariamente se somete a un psicoanálisis con miras humanitarias o para contribuir al avance de las ciencias. Lo que interesa, ante todo, es el beneficio personal: resolver un problema psíquico o emocional, mejorar las condiciones de la propia existencia, recuperar la paz interior, etc. Sin embargo, lo que ha permitido el notable progreso de las ciencias psicológicas en este siglo XX ha sido principalmente la experiencia de psicólogos, psicoanalistas, médicos y psiquiatras en el trato con sus pacientes. De toda relación interpersonal surge siempre una experiencia clarificadora para los individuos implicados en la situación. Si una o varias de esas personas estudiasen a fondo la experiencia que han protagonizado o, mejor aún, divulga-

sen sus observaciones con fines culturales, contribuirían probablemente al enriquecimiento de las ciencias. Así ha sido cómo las experiencias, más o menos fragmentarias, de las vivencias personales o interpersonales han podido ser organizadas en uno o varios cuerpos autónomos de ciencias que continúan creciendo. El hombre es, en efecto, una fuente prácticamente inagotable de fenómenos de vida. De ahí que analizarle, sea mediante la auto-observación, sea mediante el estudio de otros, represente —aparte el aspecto de utilidad para el progreso y perfeccionamiento humanos— una ocupación apasionante, que satisface, hasta cierto punto, la natural curiosidad del hombre respecto al formidable misterio que él encarna.

Por qué autoanalizarse

El hombre ha sido definido como un “animal curioso”. La curiosidad empalma con la inteligencia. Detrás del proceso de todas las ciencias, y de la tecnología en general, siempre encontramos al hombre curioso que se ha sentido atraído por lo desconocido y ha querido desvelarlo, saberlo. Ya tenemos una respuesta posible a la pregunta arriba formulada.

Pero hay otras ventajas en autoanalizarse. El psicoanálisis no es más que un autoanálisis hecho en presencia de una tercera persona —el psicoanalista— y con su ayuda. Este modo de autoanalizarse no está siempre al alcance de cuantos necesitarían resolver sus problemas emotivos, psíquicos o de conducta. Hay muchos que no tienen tiempo —y quizá tampoco el dinero necesario— para entrevistarse una o dos veces por semana con el psicólogo. Puede darse también el caso de que falten profesionales competentes. Y, en fin, hay otros muchos motivos que explican por qué los excelentes recursos del psicoanálisis y de la psicoterapia analítica son ignorados sin más por la mayoría de la gente.

Son numerosas las personas que sufren, más o menos agudamente, de lo que se ha dado en llamar angustia existencial, muy difícil de definir. Consiste en una sensación desagradable de vacío interior, como si la vida no valiese la pena vivirla. Es como si estuviesen buscando algo que dé un sentido más preciso a su atribulada existencia, pero sin encontrarlo.

La angustia existencial es un sufrimiento bien real y muy común hoy en día. Invariablemente va imbricada a la ignorancia o no aceptación de un significado de la vida del hombre, allende el mundo exterior, material e inmediato en que la persona se mueve. Muchos niegan sencillamente la trascendencia de la vida humana, ya por miedo a encarar con objetividad este aspecto de su existencia que les parece excesivamente misterioso y fuera del alcance de su inteligencia, hecha sólo a manipular realidades concretas, ya por una especie de preconcepción, cuyo argumento apriorístico les hace tachar de fantástica o ridícula aquella realidad.

Inclinarse seriamente ante el problema y ahondarlo con sinceridad y objetividad puede llevar al inesperado descubrimiento de realidades que responden positivamente a esta búsqueda instintiva del hombre de todos los tiempos; un lazo que le ligue a otra realidad menos fugaz y pasajera, más consistente.

Negar virtudes terapéuticas a la fe en Dios es desconocer la hondura del hombre. El psicoanálisis, autoanálisis y psicoterapia que no intentan atinar con la realidad más auténtica del hombre fallan en su cometido. El psicólogo o el psicoanalista que pugna por destruir en el paciente lo que éste presenta como una convicción profunda que le ayuda a vivir... comete un crimen. La psicoterapia que no respeta la libertad de pensamiento, de aceptación o de rechazo del paciente, no merece llamarse así. Toda presión por suprimir los valores constitutivos, reconocidos y aceptados como tales por el paciente, es una inexcusable falta de respeto contra los inalienables derechos de la persona. Aun cuando el psicoanalista considerase objetivamente ridículos esos valores, debe respetarlos. En la psicoterapia no se trata de salvar unos principios o cualidades culturales, sino de salvar a las personas, ayudándolas a vivir aun cuando les falte la alegría para ello. De consecuencia, cualquier discusión científica con el paciente sobre ciertos aspectos de la personalidad —cuando ello no acrecienta las posibilidades de una mejor comprensión de sí mismos— corre el riesgo de convertirse en mera pérdida de tiempo, si no ya en una causa agravante de los trastornos que se deberían curar. Hay serias y fundadas razones para creer que la espontánea aspiración a establecer una relación personal y positiva con la trascendencia forme parte del rico caudal de incontestables contenidos inconscientes del nú-

cleo más íntimo y dinamizador de la personalidad humana. Los datos de nuestro inconsciente son tan reales como las vivencias originadas por las sensaciones. Es más, constituyen propiamente lo absoluto indiscutible de la racionalidad.

Por todo lo dicho, el autoanálisis adquiere un carácter de gran utilidad para quienes sienten la necesidad de conocerse mejor y de comprender sus propias dificultades. Probablemente les ayudará a solucionar mejor algunos conflictos internos que les roban la paz del espíritu. Es verdad que el autoanálisis —en los casos de neurosis grave— difícilmente podrá sustituir al psicoanálisis hecho con ayuda de un psicólogo o de un psicoanalista competente. Pero, con todo, representa un recurso con tales ventajas que se impone como indiscutible apoyo para la autoformación y, quizás, para el mejoramiento del equilibrio psíquico.

El autoanálisis es, por lo menos, una respuesta adecuada —si no ya plenamente satisfactoria— a algunos interrogantes que todas las personas se plantean desde su niñez. Por ejemplo: ¿Qué sentido tiene esta o aquella parte de mi cuerpo? ¿Por qué soy así y de la otra manera y fulano es diferente? ¿Cómo funciona mi cuerpo? ¿Cómo rige mi cabeza? ¿Por qué pienso esto o siento aquello? Etc. Preguntas que quizá nunca han obtenido respuesta, pero que la exigen, respecto a ciertos acontecimientos internos, muy complejos, imbricados en nuestra historia vivida. Claro que por más que apure el autoanálisis, nunca podrá responder a todas las cuestiones que la mente humana se pone sobre sí misma. Pero es innegable que este método de autoformación puede acarrear un gran provecho en la línea del crecimiento psicológico o de la maduración de la personalidad.

Cómo autoanalizarse

Pretendo, con estas explicaciones, introducir al lector en el arte de autoanalizarse. El psicoanálisis y la psicoterapia tradicionales son técnicas psicológicas exquisitamente científicas y de difícil manejo, aptas sólo para psicólogos y psicoanalistas debidamente preparados. Un buen método de autoanálisis procura simplificar la tarea hasta el punto de que pueda llevarla a cabo con éxito cualquier persona regularmente inteligente, de una cierta cultura, pero prácti-

camente sin una seria iniciación científica especializada en el campo de la psicología clásica.

Para analizar con provecho algo, se requiere en el analizador, ante todo, una inteligente actitud de investigación orientada hacia el objeto en cuestión.

Internamente el investigador asume una actitud de rigurosa objetividad. Lo cual significa despojarse de cualquier sentimiento personal respecto al objeto que desea estudiar: una neutralidad intelectualmente limpia y exenta de prejuicios. La perfecta objetividad exigida en el investigador para la validez científica de su trabajo entraña también la renuncia, meticulosa y consciente, a cualquier expectativa previa respecto a los resultados de sus pesquisas. La tendenciosidad mina fatalmente la objetividad del trabajo, comprometiendo del todo el carácter verdaderamente científico de cualquier investigación.

Para garantizar una cierta solidez a los resultados del análisis, conviene hacerlo con suficiente amplitud. Un buen método de observación sigue un determinado ritmo de trabajo, que puede desenvolverse respondiendo sucesivamente a estas preguntas: ¿qué?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿por qué? Aclaro una por una.

1. ¿Qué? La pregunta mira a determinar y circunscribir espacialmente el objeto en observación. Es lo primero que el analizador debe precisar: ¿qué voy a observar? La respuesta ha de ser clara y concreta; por ejemplo: el pie derecho, mi fisonomía, la reacción colérica que tuve ayer, mi relación con tal persona, mi aprensión respecto a tal asunto, etc. Cuanto más restringido fuere el objeto, tanto menor riesgo corre el observador de engañarse en sus apreciaciones.

2. ¿Cuándo? Se pretende encuadrar el objeto de la observación en el tiempo. La respuesta puede variar mucho: ahora, en este instante, ayer, hace un año, cuando yo tenía seis abríles, en ocasión de aquel viaje, etc.

3. ¿Dónde? Este interrogante trata de describir lo mejor posible las circunstancias del medio ambiente en que se sitúa o se situaba el objeto o el acontecimiento en cuestión.

4. ¿Cómo? En torno a esta pregunta —¿cómo fue, o cómo es, o cómo sucedió?— gira el punto crítico del autoanálisis. Por tanto, las respectivas respuestas conllevan el núcleo principal de cualquier proceso de análisis o de investigación. Justo en la comprensión de cómo es la cosa, o

cómo se desarrollan o se desarrollaron los acontecimientos, se captan los elementos terapéuticos del autoanálisis. Una gran parte de la preocupación y de la angustia estriban en la ignorancia del significado exacto de los hechos o de las vicisitudes en las que participa la persona.

5. ¿Por qué? La cuestión apunta al aspecto más difícil de responder, en la mayoría de los casos. Por suerte, las respuestas —contrariamente a lo que muchos creen— no son en este punto tan decisivas para el deseado alivio psíquico, o para la tranquilidad interna, cuanto la comprensión del cómo. En muchos casos, el autoanálisis no hallará una respuesta adecuada o una explicación satisfactoria sobre el exacto origen del problema. Ello no debe perturbarnos. En estos casos, el aceptar el hecho de que el hombre es un misterio, y que tal vez nunca sea posible entenderle totalmente, es la única respuesta posible. Tal actitud humilde no mina para nada la validez del autoanálisis, ni del psicoanálisis o la psicoterapia.

Dado que en el autoanálisis el objeto es la propia persona, la actitud del investigador ha de consistir fundamentalmente en concentrarse sobre sí mismo. Debe, pues, recogerse; lo cual implica estos cinco puntos:

a) Cerrar las puertas de los sentidos, para impedir la entrada de las realidades exteriores. Echar, pues, la llave a ojos y oídos: dejar de mirar lo que sea y tratar de no escuchar ningún ruido. No palpar nada innecesariamente. Puntito en boca; silencio total y absoluto. Evitar tanto los perfumes como los olores desagradables. En fin, dar de lado a la excitación de cualquiera de los sentidos. Adaptar una posición de total neutralidad respecto a todas las realidades exteriores.

b) Esforzarse sinceramente, pero con tranquilidad, o sea, en lo íntimo, en la mente, por fijar la atención sobre un determinado aspecto, bien particularizado, de uno mismo; por ejemplo, la mano izquierda, la nariz, los riñones, algún sentimiento de alegría, cólera, tristeza, nostalgia, etc. Es muy importante mantener la atención durante todo el tiempo necesario para adquirir un conocimiento lo más claro posible, sobre la parte de la propia persona que estamos observando.

c) Escribir lo que se logra leer así en la cosa o en el sentimiento o en la realidad exterior o interior que estamos observando. Es mejor escribir que no sólo constatar o pen-

sar. Lo que se escribe siempre es más claro que lo solamente pensado, y por tanto resulta más comprensible. Otra ventaja de escribir lo que se ve o se descubre o las preguntas que se le ocurren al observador respecto al objeto analizado, es que luego se puede releer para un eventual repaso o profundización. El tener que abrir los ojos para escribir no disminuye la concentración; al contrario, puede aumentarla si no se desvía la vista hacia otros objetos. Es mejor escribir a mano que a máquina.

d) Mientras se escribe, no hay que preocuparse del estilo. Lo importante es que la observación resulte lo más exacta posible, y que lo escrito responda objetivamente a la realidad observada. En efecto, lo que interesa es la realidad del objeto o de la vivencia: lo que pasa en la mente de quien observa y piensa.

e) Interpretar con la mayor objetividad posible —sobre todo cuando se trata de verificar algún fenómeno subjetivo, un sentimiento, v.g.— es el paso ulterior, tras haberse “enterado” debidamente de la cosa analizada. Uno debe reconsiderar la constatación hecha para examinarla a la luz del contexto global de la propia personalidad. Con ello se trata de obtener la mejor comprensión posible sobre el verdadero significado de esa realidad personal, la cual resultará tanto más aceptable cuanto mejor se la comprendiese. Y, de consecuencia, será más fácil insertarla pacíficamente en la personalidad.

En resumidas cuentas, hay que mirar, escuchar, palpar con la mayor objetividad posible para tomar conciencia de la realidad de las cosas y de los acontecimientos. Es importante que quien se autoanaliza, mientras está buscando e indagando, evite todo juicio. No se trata de saber si algo es bueno o no, sino sólo si existe y, en caso afirmativo, cómo existe.

Qué analizar

El objeto del autoanálisis es la propia persona. Pero ¿qué es una persona?

Es, ante todo, un ser que ocupa un cierto espacio físico en una determinada fracción de tiempo. Analizar este ser significa definirlo, describirlo y comprenderlo en sus cualidades y funciones particulares.

Para autoanalizarse no se necesita ser un anatomista ni un psicólogo propiamente dicho. Cada cual analiza en sí mismo sólo lo que ve, lo que sabe que hay, lo que siente, lo que experimenta. Este autoconocimiento empírico varía de persona a persona.

Cada individuo tiene un cuerpo; pero no todos lo conocen. Muchos hasta ignoran o no quieren enterarse de ciertos aspectos del propio cuerpo.

Además del cuerpo, cada persona tiene una cabeza y un corazón donde pasan cosas muy importantes y donde a menudo se localizan conflictos y problemas: pensamientos y sentimientos.

La persona normal actúa, asimismo. E igualmente que no todos piensan o sienten las mismas cosas, tampoco quienes realizan una idéntica acción la hacen de modo idéntico. Por más que todos los hombres sean semejantes, no hay dos iguales; cada cual tiene sus originalidades físicas y psíquicas. El autoanálisis mira a descubrir lo que el individuo tiene de original, de personal; lo que es propio y exclusivo de él.

Dos personas que columbran un mismo objeto o asisten al mismo espectáculo no piensan ni sienten las mismas cosas. Cada uno reacciona de modo personal ante el objeto percibido. Y justo este aspecto personal, que sólo el propio sujeto conoce, es lo que constituye el objeto del autoanálisis.

Se podría hacer una larga lista del material susceptible de análisis. Pero ello podría inducir al error de creer que todo debería analizarse para que el proceso resulte válido. En tal modo el autoanálisis resultaría de veras muy difícil. Afortunadamente no es así, sino que cualquier aspecto de la personalidad, si se le analiza debidamente, ya supone un progreso, una mejoría, un crecimiento. Como la perfectibilidad del hombre nunca se agota, en rigor, el autoanálisis podría proseguir indefinidamente. Además, en psicología analítica, analizar entraña también, paradójica y automáticamente, delicados procesos de reconstrucción, de maduración y de crecimiento de la personalidad. Por eso el proceso del autoanálisis o del psicoanálisis debe considerarse un método de formación o de autoformación.

Aprovecho la oportunidad para prevenir contra un peligro del "analismo" o perfeccionismo. Con estas expresiones me refiero a la actitud enfermiza de algunas personas obse-

sivamente replegadas sobre sí mismas para rumiar de continuo ideas o sentimientos de autocrítica. Aparte que eso es del todo estéril para la maduración de la personalidad, semejante actitud es malsana y perjudicial para la armoniosa convivencia y la eficiencia profesional.

El autoanálisis apunta a favorecer y a liberar a la persona para que crezca y se robustezca. De ahí que se ocupe sólo de los aspectos que la persona experimenta como incómodos y perjudiciales. No conviene agitar lo que está tranquilo y no constituye problema ni preocupación. Con todo, la necesidad de desarrollar un determinado aspecto de la personalidad, por ejemplo el sentido artístico o el religioso o el de solidaridad, etc., constituye un motivo plausible para un autoanálisis acerca de esos aspectos de la vida, aunque no signifiquen propiamente una fuente de angustia o de inquietud. Quien se autoanaliza puede detenerse en una determinada faceta de su personalidad, como haría si fuese a consultar a un psicólogo acerca del mismo problema. Si lo lleva a cabo con las requeridas condiciones, muy probablemente encontrará alguna respuesta tranquilizadora a suficiencia para el problema analizado.

A quien se propone, como objetivo del autoanálisis, el crecimiento o el perfeccionamiento o, sencillamente, la maduración de la personalidad, le sugiero los aspectos-clave para la armonía y el equilibrio del hombre. Son los siguientes:

1. *El cuerpo.* Es el soporte físico de la personalidad. Se le puede analizar como un todo y en cada una de sus partes, tanto si aparece al exterior, pudiendo ser visto y tocado, como lo que encierra en su interior, por ejemplo sus órganos vitales y entresijos. Preferentemente el esfuerzo del análisis se fijará en los aspectos vivenciados, con claridad o no, como algo problemáticos; v.g., estatura, morfología general, cicatrices, verrugas, forma de las manos, cabello, nariz, boca, voz, modo de caminar y de gesticular, etc. A muchos les interesará orientar el autoanálisis, casi espontáneamente, hacia los aspectos criticados por los demás.

2. *La vida.* Su significado. Las diferencias entre los seres vivos y los inertes. Yo, ser vivo.

3. *La mente.* Es eso que nos pasa en la cabeza, como suele decirse: pensamientos, fantasías, imaginaciones, pro-

blemas. ¿Cómo fluye el pensamiento? ¿Se queda en las apariencias de las cosas o, por el contrario, ahonda en ellas para descubrir su origen, las causas y las cualidades? Aspectos propiamente intelectuales: inteligencia, intuición, atención, etc.

4. *Facetas básicas de la personalidad.* Sentimientos, aprensiones, aspiraciones, intereses, concepto de sí mismo, ideales, expectativas, sufrimientos, profesión, creatividad, conciencia, voluntad, capacidad de decisión, valores, etc.

5. *Carácter.* Cualidad de las reacciones comportamentales ante los estímulos provenientes del mundo exterior o del interior.

6. *La vida de relación.* Los otros. Contacto y formación. Agresividad o pasividad. Timidez, iniciativa, confrontación, aislamiento, rechazo, etc.

La inmensa mayoría de las personas vive preocupada, más o menos seriamente, a causa de uno u otro aspecto de su personalidad. Es natural que el interés del autoanálisis se fije espontáneamente en tal punto, siguiendo esa tendencia y comenzando por analizar lo que más le preocupa a uno. Pero ello no debe restringir el deseo espontáneo de buscar la verdad. Nadie, por mucho que se esfuerce, encontrará jamás la verdad total de sí mismo, pues ésta se halla expresada a lo largo de toda la existencia. El autoanálisis conducirá a esclarecer algunos puntos, conforme al deseo o a la necesidad de cada uno. La medida de la extensión y profundidad de un autoanálisis tiene que determinarse, bien por la necesidad del equilibrio, bien por la voluntad de progresar en la perfección. Uno se contentará con percatarse mejor del cómo de cierto sufrimiento interior, lo que posiblemente le indicará pistas para ir a más. Otro se sentirá demasiado infantil por su modo de reaccionar ante las normales dificultades de la vida, y tratará de apuntalar ese lado. Un tercero sufre excesivamente por un problema de envidia o de celos, y buscará aclarar este punto. Y así sucesivamente.

Se da, por tanto, una gran libertad en cuanto a la extensión y la profundidad del autoanálisis. Para sacar provecho del mismo basta que el método empleado para la observación y el estudio de sí mismos lleve realmente a descubrir las realidades tal cual son. El valor de aceptar la propia verdad, una vez descubierta, y asumirla con lealtad, supone una buena mitad del camino andado hacia la liberación

y la madurez. Tal es, en práctica, la solución para la mayoría de los problemas de equilibrio psíquico y emocional.

Además de los aspectos arriba apuntados puede analizarse también la historia personal, por lo general rica en acontecimientos que marcan la vida.

La historia de cada hombre suele dividirse en tres grandes apartados: infancia, adolescencia y edad adulta. Esta división obedece a criterios de mayor o menor sensibilidad del individuo a los impactos de la vida y, de consecuencia, a la mayor o menor importancia que los acontecimientos asumen en la evolución de la personalidad.

Es sabido que hasta los cinco o seis años de vida van estableciéndose definitivamente los grandes trazos de la personalidad. Entre los siete y los diez u once años el niño vive un período de relativa tranquilidad interior. Es en esta etapa cuando fija y consolida, por lo general, los datos positivos y negativos de las experiencias vividas en la primera fase del desarrollo.

La adolescencia es una franja evolutiva intermedia, entre la etapa infantil y la adulta, durante la cual se producen transformaciones psicobiológicas tan acentuadas que algunos psicólogos consideran estos acontecimientos intrapsíquicos del adolescente como un segundo nacimiento.

Las transformaciones de la adolescencia y la repercusión de las mismas en el proceso de desarrollo de la personalidad terminan generalmente hacia los diecisiete años. A partir de ahí se desarrolla el hombre teóricamente considerado adulto.

El autoanálisis debe enfocar sobre todo el período infantil de la vida, pues ahí se sitúan las causas y los orígenes de, prácticamente, todos los problemas emocionales cuyo desfase comienza a notarse, sea en la adolescencia, sea en la edad adulta. Los problemas emocionales de los adultos, con rarísimas excepciones, hunden sus raíces en las vivencias infantiles. Pensar que son producidos exclusivamente por los acontecimientos actuales en la vida de la persona es pura ilusión. Los avatares actuales de la persona neurótica ejercen tan sólo un efecto desencadenante en el proceso de desajuste. Únicamente el descubrimiento y la comprensión de los mecanismos mentales infantiles pueden esclarecer y solucionar, debidamente y con seguridad, el 95 por 100 de los problemas de desfase emocional.

Para que sea fructuoso el autoanálisis de cualquier as-

pecto de la personalidad debe, pues, orientar hacia la historia del pasado la búsqueda de la explicación y comprensión de la problemática. Pongo un ejemplo.

Conjeturemos que te has dado cuenta, tras una atenta reflexión sobre ti mismo, de que de un tiempo a esta parte notas unas actitudes extremadamente agresivas contra alguien; pongamos contra tu jefe de sección. Una vez constatado el hecho, probablemente te habrás esforzado en controlar tu agresividad..., sin lograr mucho. Si lo hubieses conseguido a fuerza de reprimir tus reacciones agresivas, tal vez habrás notado la aparición de otros síntomas, v.g., depresión o tensión nerviosa, arrebatos de cólera en tu casa, etc. O sea que la mera represión de tus reacciones agresivas contra el jefe conduce a la aparición de otros problemas, pues éstos funcionan como válvulas de seguridad por donde escapa la energía retenida interiormente. Si hubieras conseguido reprimir también esas otras manifestaciones negativas en tu conducta, probablemente acabarás arrumbando del todo tu equilibrio personal, ya tan hondamente zarandeado, hasta el punto de no poder diferir la consulta urgente al psicólogo para una psicoterapia en toda regla.

Para plantar cara al progresivo deterioro del equilibrio interno y la consiguiente armonía en la convivencia, tendrás que descubrir y comprender dónde, cuándo y cómo se fraguó ese conflicto interno. La historia de miles y miles de casos parecidos nos lleva a concluir que el origen del conflicto, por más que supongas diversamente, no está en tu jefe, sino en ti mismo. Y ello a pesar de los problemas personales de tu jefe, que también los tendrá. De hecho, no será él más que la espoleta o detonante de la bomba de relojería que traes contigo desde tu niñez.

Para remontarte a las causas y a la comprensión profunda de lo que te pasa, trata de autoanalizarte siguiendo más o menos este itinerario:

1. Describe en una hoja de papel o en tu cuaderno de autoanálisis, pormenorizadamente y con la mayor objetividad posible, una o dos escenas de encuentros desagradables con tu jefe. Reconstruye el diálogo o la pelea habidos, sin omitir absolutamente nada y empleando en lo posible las mismas palabras y expresiones usadas.

2. Luego procura describir, siempre con gran objetividad, tus reacciones internas, tus sentimientos y tus emo-

ciones anteriores, concomitantes y posteriores a los hechos relatados que protagonizaste juntamente con el jefe.

3. Ahora mira hacia atrás, a tu historia, y trata de recordar escenas semejantes vividas con otras personas. Haz una lista de estas personas, y añade el mayor número posible de datos recogidos a lo largo de tu historia adulta, adolescente e infantil.

4. Escribe de nuevo el nombre de las personas con las que tuviste problemas de relación, poniendo al lado de cada uno de los nombres —resumidamente— tu propia posición y fijándote bien si dichas personas ejercían sobre ti, por lo general, algún cometido de autoridad o no.

5. Sigue examinando tus relaciones y sentimientos respecto a las primeras personas que ejercieron el papel de jefe en tu vida: maestros, padre, madre, hermanos mayores, abuelos, etc.

6. Compara el resultado habido en el número 5 con las descripciones hechas en los números 1 y 2. Con mucha probabilidad constatarás más semejanzas que diferencias en este careo entre los hechos actuales y los de tu primera infancia.

7. Compara asimismo todos los otros hechos inventariados con los de tu primera infancia, es decir, con las vivencias negativas más fuertes experimentadas con tus jefes a lo largo de tu vida. Del atento examen de este careo difícilmente dejará de resaltar la existencia de una corriente, más o menos constante, de un fuerte sentimiento de oposición a determinadas actitudes de dominio por parte del más fuerte. Diríase que siempre que te encuentras con alguien superior a ti, ya sea por su función jerárquica o por su posición social o por su situación profesional, tiendes a sentirte amenazado de apabullamiento o de opresión, justo como sucedió cuando tus padres u otras personas autoritarias y dominadoras de tu primera infancia trataban de imponerse a tus legítimos deseos de libertad y expansión.

8. Trata de recordar alguno de los hechos más antiguos de tu inventario. Describe con toda la fidelidad posible y localizándolo bien el acontecimiento, como hiciste en el número 1 con los encontronazos con tu jefe. Al mismo tiempo da alas a tu intuición procurando calar en el porqué y el cómo de la actitud de aquella persona que te violentaba. Intenta ponerte en su lugar y apropiarte sus sentimientos y necesidades emocionales cuando pretendía achantarte. Procura también darte cuenta de lo que querías expre-

sar con tus sentimientos y reacciones. Esfuérzate por liberar estas emociones que tienes todavía agarradas. No receles en manifestarlas concretamente del modo más espontáneo posible. No opongas resistencia alguna a las ganas de romper en gritos, en llanto, en violencia física contra algún objeto a mano. Evita sólo el causar daño a ti mismo y a las demás personas, así como desencadenar la destrucción de cosas valiosas. Puedes dar puñetazos a la almohada o al colchón, morder un paño, una toalla, retorcer con rabia un trapo mojado, azotar desafortunadamente algún objeto. Desahógate exactamente igual a como lo hubieras hecho de niño cuando querías descargar tus emociones agresivas. Si lloras, hazlo con todo el corazón, como los niños. Únicamente trata de que nadie te vea en estas escenas de reacción, pues podrían asustarse y tomarte por un loco.

Cuando te hayas cansado de bufar y de pelear contra los objetos que simbólicamente ocupan el lugar de las personas que te achantaban en el pasado, o sencillamente cuando te creas ya vengado lo suficiente, entonces cálmate. Reflexiona con tranquilidad acerca de cuanto has hecho en esa tu momentánea regresión terapéutica. Escribe las impresiones y conclusiones que consigas establecer ahora respecto a hechos tan lejanos y, tal vez, tan confusos. Tu actual capacidad de inteligencia y de raciocinio, junto con el caudal de experiencias acumuladas, te llevarán sin más a reelaborar el acontecimiento infantil de un modo mucho menos trágico a como lo hiciste en aquel tiempo cuando no disponías aún de estos elementos de elaboración mental. Es muy probable que llegues a la conclusión de que hoy en día, en tu situación social o profesional, no es el caso de reaccionar frente a tu jefe, ni siquiera internamente, del modo infantil que sueles hacerlo. Tanto menos externamente, como acabas de probar en el ejercicio de reacción. Si reflexionas con atención sobre ti mismo, descubrirás que la cultura y las experiencias acumuladas, bien dirigidas con tu capacidad de inteligencia, de razonamiento y de comprensión, te permitirán resolver tu habitual dificultad de relacionarte con la autoridad mucho más sensatamente. Y ello sin menoscabo de tu equilibrio interior ni de tu profunda serenidad.

Para que este autoanálisis acerca de tu agresividad produzca en tu vida los deseados efectos terapéuticos, tal vez

tengas que releer y meditar con detención y repetidas veces todo cuanto escribiste, descubriste y elaboraste respecto a tu problema. La tarea psíquica puede continuarse y ahondarse siempre más. La solución de tu problema de agresividad con los jefes se logra en la medida en que avanza la elaboración interna del conflicto surgido y cristalizado en la infancia y consolidado luego por las experiencias ulteriores. A medida que consigas restablecer en el tiempo y en el espacio las actitudes educacionales de tus primeros educadores y comprenderlas en el marco histórico de tu propia sensibilidad emocional, estarás capacitado para comprender y plasmar como adulto las actitudes de tus jefes actuales.

* * *

Aparte las eventuales actitudes autoritarias de tu jefe, tu modo agresivo de proceder cuando te relacionas con él apunta indudablemente a tu estado interior de rebelión. Sí, eres un rebelde contra una determinada categoría de personas. No te va la opresión de los prepotentes.

La cualidad de las relaciones interpersonales está siempre recíprocamente condicionada. Los demás nos tratan, por lo general, como les tratamos a ellos. Es bien probable, en el caso susodicho, que tus inconscientes sentimientos y las consiguientes actitudes de rebelión susciten en tu jefe esas detestables reacciones autoritarias. Tú te defiendes ante el peligro de ser achantado; y él se defiende ante el peligro de ser suplantado en su situación de jefe. Así como él es tu problema, tú eres el suyo.

Teóricamente, la dificultad de relacionarse, en el caso citado, sentida como un sufrimiento por ambas partes, puede resolverla cualquiera de los protagonistas implicados. Si uno no quiere, dos no riñen.

Voy a suponer que eres tú el más interesado en solucionar el problema, justo mediante el autoanálisis. Pues basta comprender la globalidad de esta defectuosa dinámica y tomar luego, subjetiva y objetivamente, una actitud de conciliación ante el jefe. Si así lo hicieres, estarás en condición de entender con objetividad otras explosiones emocionales tuyas, incluso cuando sean desproporcionadas a las causas que tú le pones (supuesto que seas su problema). Es que actúas como una involuntaria causa desencadenadora de los posibles conflictos reprimidos en la recámara psíquica

de tu jefe. Si has comprendido bien tu propio problema, sabrás mantenerte frente a sus explosiones como un espectador, sin dejarte envolver emocionalmente por la situación.

No dejarse arrollar emocionalmente en las actitudes conflictivas y dramáticas de los demás —incluso cuando intentan comprometerlos en semejantes desequilibrios—, sino, al contrario, permanecer tranquilamente objetivos y emocionalmente neutros, es una estupenda muestra de que el desfase emocional en nuestras relaciones ha mejorado varios enteros.

El ejemplo dado puede servir de pauta para el proceso de autoanálisis de cualquier otro problema emocional, pues el método es aproximadamente siempre el mismo.

Sin embargo, es importante advertir que el autoanálisis no es una panacea para todos los problemas de índole neurótica. Hay neurosis y desajustes emocionales cuya solución no es fácil ni siquiera con las técnicas más complejas del psicoanálisis o de la psicoterapia bajo la guía de especialistas competentes. Por lo demás, en todos los métodos de psicoterapia, más que hablar de cura en sentido médico es preferible hablar de mejora de las condiciones del equilibrio emocional y de las capacidades de autodefensa y de adaptación en el mundo real del paciente. La psicoterapia está más cerca de la pedagogía que de la medicina. El psicoterapeuta es ante todo un educador. Y el autoanálisis, en definitiva, es un método muy fino de autoformación.

Conclusión

El hombre es, por naturaleza, un ser libre. Pero, a causa de los errores de educación familiar y social, gran parte de esta libertad le es sustraída sistemáticamente. Permanece, sin embargo, la posibilidad de reconquistarla con el esfuerzo personal.

Las neurosis y desajustes emocionales son cadenas que atan al hombre; condicionamientos que le impiden el libre ejercicio de su libertad. Para volver a ser libre es necesario romper esas cadenas. Ello no es imposible. La libertad es una conquista. Exige un esfuerzo inteligente y perseverante. El cambio no puede ser muy fácil, pero es posible. El grado de libertad de cada uno es generalmente proporcional a la comprensión de sí, fruto de la reflexión sobre uno mismo a la luz de la información cultural y científica adquirida por la observación, por el estudio o por la meditación.

La persona es libre en la medida en que su personalidad está equilibrada. El equilibrio limita el número de máscaras necesarias para ser aceptado por los otros como auténtico valor de convivencia. Se puede incluso afirmar que el equilibrio es libertad interior y exterior. La libre disposición de su propio cuerpo, de su espacio vital, de su espíritu, forman parte de la personalidad del hombre al igual que su estatura, su color y su complexión física.

La pérdida de la libertad, en alguno de los aspectos de su esencial existencia, introduce la disonancia y desarmonía en su proceso vital global. Esto significa siempre el bloqueo de una rueda del mecanismo psicobiológico, la ruptura de una transmisión. Es como si cortasen un ala al pájaro

o le amputasen una mano al pianista. El pájaro ya no sería pájaro, porque pájaro es el que vuela. El pianista manco ya no sería pianista, porque pianista es el que toca el piano. La falta del ala quitó al pájaro su identidad. Le transformó en otra cosa, tal vez en un triste lisiado. Sin la mano ya nunca podrá el pianista ser él mismo. La armonía de su existencia quedó destruida. Nadie más le apreciará el arte que antes deleitaba a los auditorios que le aplaudían entusiásticamente. Para que el pájaro y el pianista volviesen a ser lo que eran sería necesario restituirles los miembros amputados.

El neurótico y el desajustado emocional son como individuos a los que les falta algo indispensable para ser plenamente personas. Son como lisiados, incapaces de realizar las más nobles tareas propias del hombre. Se sienten, por eso, menos hombres, menos personas. Son como un mecanismo que dejó de funcionar normalmente porque le falta una pieza más o menos importante, porque una rueda quedó agarrotada, porque una transmisión se quebró.

Pero lo que para el pájaro o el pianista mutilados es imposible, para el neurótico o desajustado emocional resulta perfectamente posible. El cambio es factible. El reequilibrio de la personalidad es viable. Hasta cierto punto es incluso fácil.

Como cualquier desajuste emocional es siempre un acontecimiento negativo que interfiere en el curso de un proceso que antes era normal, el cambio, en sentido psicoterapéutico, siempre significa, paradójicamente, la vuelta a un estado anterior de armonía y de equilibrio. La pérdida de éste, por falta de libertad interior, obligó al individuo a colocarse máscaras sociales, verdaderos instrumentos de tortura que se hacen indispensables para obtener el mínimo de tolerancia y de aceptación por parte de los otros. Pues la no aceptación y el sentimiento de rechazo son destructores. Llevan a la muerte, contra la cual se rebela violentamente la naturaleza del hombre. Nadie llega a un estado de perfección que le permita prescindir de toda máscara social. Pero el ideal de equilibrio de la personalidad exige que cada uno sea lo más posible él mismo con el mínimo de máscaras absolutamente necesarias.

Como los métodos de educación familiar consisten, casi siempre, en sistemáticas violencias de lavado cerebral por la instalación de toda clase de condicionamientos de con-

ducta, el restablecimiento de la personalidad en sus propias condiciones de equilibrio consistirá, ante todo, en aprender a sentir y a pensar por sí mismo, puesto que los procesos educacionales, en la familia y muchas veces también en la escuela, atrofian enormemente esta capacidad, transformando al hombre en mero juguete de la opinión de los otros, en esclavo de la masa, con una limitación abusiva de su libertad de pensamiento. Es necesario dejar de pensar como los otros o de sentir como los otros, cual si únicamente esto fuera lo cierto, lo bueno y lo verdadero, para comenzar a creer en la propia capacidad de pensar, de reflexionar o de descubrir la propia verdad. Esta no siempre coincide necesariamente con la verdad de los otros.

El hombre que sólo procura adaptarse a lo que los otros piensan o dicen, que no confía en su propia racionalidad, que tiene miedo de asumir su propia originalidad y que hasta procura imitar los comportamientos de los otros sin preguntarse si esto es realmente lo mejor para él, tiene una personalidad muy mediocre. Es una actitud de esclavo que tiene miedo de desagradar al amo. Es infantilismo. La nivelación de los individuos por la pérdida sistemática de la respectiva originalidad es un verdadero proceso de despersonalización. Personalizar es justamente afirmar lo que la persona tiene de exclusivamente suyo, de originalidad, de diferente de los otros, siempre que no se trate de aspectos negativos de conducta.

La teoría paradójica del cambio requiere la vuelta a lo que se era antes de estar desfasado. Para la mayoría de las personas esta época de armonía, de autenticidad y de felicidad se sitúa probablemente en la infancia. El niño satisfecho es siempre espontáneo, original, sincero, humilde, sencillo y, por lo mismo, atrayente. Todos le quieren bien y le respetan justo por las características nobles y naturales de su inocente personalidad.

Cambiar, por lo tanto, es olvidar lo que nos enseñaron, para descubrir nuevamente nuestro propio camino. Servirnos de lo que nos enseñaron los padres y educadores como punto de referencia útil, puede ser una actitud inteligente y muy provechosa. Ahora bien, un valor impuesto no es dinámico por no haber sido percibido como verdadero valor, sino sólo como un valor de los demás. Lo que no cuesta no vale. Lo que requirió esfuerzo a los otros no tiene para nosotros el mismo valor que las conquistas alcanzadas por nuestro esfuerzo personal. Lo que otros nos presentan

como un gran valor sólo será reconocido por nosotros como tal después de haber hecho personalmente la experiencia del descubrimiento respectivo. Por eso el poeta canta: "Camínante, no hay camino. Se hace camino al andar." Andar por el camino de los otros es servidumbre. Es comodismo o inmadurez, inseguridad, tal vez, y miedo de equivocarse al propio camino.

Espero que el libro que acabáis de leer os ayude a comprenderos mejor. Quizá sintáis el deseo de volver a leerlo, o de repasar alguna de sus partes. Otros sentirán la necesidad de releer repetidas veces ciertos textos hasta llegar a una comprensión más profunda de sí mismos.

La comprensión de sí es siempre un autodescubrimiento. Muchos se darán cuenta de que su interior está repleto de problemas antiguos no resueltos. Los problemas son como los negocios. Se solucionan o no se solucionan. El negocio iniciado se cierra o no. El negocio concluido ya no nos preocupa. Pero el negocio iniciado y sin acabar es un problema planteado que espera una solución. Pasa a constituir un punto de tensión psíquica. Una pregunta sólo deja de preocupar cuando se le da una respuesta satisfactoria. La respuesta cierra el negocio. La lectura del libro probablemente os hará revivir algunos negocios iniciados en el pasado, tal vez en la infancia, y que no fueron resueltos. Resolverlos ahora significa cambiar. Con esfuerzo y autocrítica, algunos conseguirán resolver muchos de sus problemas del pasado a la luz de las explicaciones proporcionadas por la lectura atenta de *Comprenderse a sí mismo y entender a los demás*.

También quiero preveniros contra un cierto sentimiento de miedo que tienen algunos de mirarse de cerca, de reflexionar más profundamente sobre sí mismos. Hay incluso quienes prefieren dejarlo todo como está para "no enredarse aún más", como se dice. Es el miedo al cambio. El futuro desconocido asusta. Probablemente se ha perdido la confianza en uno mismo. Hay también quienes se preocupan por la opinión ajena. Estos, por lo visto, ya perdieron totalmente la libertad de ser ellos mismos. Prefieren la falsa paz de los que permanecen quietos en su rincón para no ser importunados. Como niños intimidados por las exigencias sociales, no se sienten crecidos para responder sin peligro de agresiones y destrucciones. Inmaduros. De puro miedo a los demás, abdicarán simplemente de su voluntad de vivir.

Cuando alguien se da cuenta de la posibilidad de cambiar su vida poco aceptable, con un poco de coraje inicia inmediatamente la lucha por la conquista del lugar al que tiene derecho en la Historia. Todo nacido tiene derecho a su lugar en el mundo junto a los demás. Quien quiere vivir no se resigna al lugar que los otros más audaces le indican como suyo. Esto sería aceptar la dominación de los otros. En último análisis significaría la aceptación tranquila de la castración de lo más precioso que el Creador nos dio: nuestra libertad.

Ser maduro significa haber renunciado al concepto de que tenemos padres a cuya dependencia estamos continuamente como cuando éramos niños, debiendo ser necesariamente o sumisos o rebeldes. La personalidad madura no es ni sumisa ni rebelde. Está integrada libremente en el grupo y en la comunidad con plena conciencia de su libertad y de sus responsabilidades. Ser maduro es mantenerse sobre los propios pies. La obediencia a las leyes y a las normas justas y respetuosas de la libertad intrínseca de cada persona es la libre disposición de colaborar voluntariamente con los responsables por el bien común. Este está siempre definido no por un individuo prepotente, sino por el grupo interesado junto con el responsable principal.

La libertad en pleno ejercicio exige de cada persona la creación de su mundo libre interior, dentro de un grupo exterior de convivencia o de referencia. La convivencia armoniosa está hecha sobre todo de respeto a los demás, de libertad interior y de colaboración.

Personas con experiencia en el asunto recomiendan algunas pequeñas reglas de conducta a los que quieren acometer reales cambios en su personalidad excesivamente dependiente de los condicionamientos psicológicos. Estas son las más importantes:

1. Aprender a reconocer al padre, al adulto y al niño cuando aparecen en los diferentes sentimientos, actitudes y conductas personales.
2. Vivir intensamente el "aquí y ahora".
3. Dejar de imaginar cosas. Descubrir la propia realidad y asumirla sencilla y valientemente.
4. Abandonar pensamientos y fantasías innecesarios. No atormentarse el espíritu con suposiciones. No orientarse tanto por lo que los otros dicen, sino probar y ver personalmente, con el fin de descubrir la verdad en la propia fuente.

5. Expresar siempre adecuadamente las emociones en vez de reprimirlas. Expresar adecuadamente significa hacerlo sin causar perjuicio a sí mismo o a los otros.

6. Entregarse conscientemente al dolor inevitable y al placer legítimo.

7. Por principio, aceptar sólo los propios "debe ser" y "tiene que ser". El sentido de responsabilidad o el amor llevan a la persona a imponerse ella misma esos imperativos categóricos como exigencia de fidelidad a compromisos asumidos o de salvaguarda del bien común.

8. Asumir la responsabilidad de los propios pensamientos, sentimientos y acciones.

9. Esforzarse para ser auténtico y no resignarse a representar el papel de ningún otro.

Quien sufre problemas psíquicos y emocionales que le dificultan mucho la buena adaptación al medio y a las actividades profesionales, si no consigue comprenderse ni entender a los demás después de la lectura de este libro, ni siquiera después de una insistente y más tranquila reflexión sobre los puntos de mayor interés, no debe tener miedo de consultar a un psicólogo. Comprenderse a sí mismo y entender a los demás no pretende ser panacea para todos los males del espíritu, ni quiere sustituir al especialista psicoterapeuta. Mi modesta intención ha sido la de tender la mano a muchos que se debaten en problemas que prácticamente son de todos. Una pequeña ayuda, una palabra de esclarecimiento, pueden provocar grandes cambios en la personalidad de quien está decidido a mejorar para ser más eficiente o para vivir más tranquilo y más feliz.

- ANASTASI, ANNE: *Applicazioni della Psicologia*, Pas-Verlag, Zurich 1968.
- ANCONA, LEONARD: *Questioni de Psicologia*, La Scuola, Brescia 1962.
- ASSAGIOLI, Dr. ROBERTO: *Psychosynthèse*, Epi, París 1976.
- AUBIN, HENRY: *La Psicoterapia istituzionale nel bambino*, Ed. Paoline, 1975.
- BALDWIN, ALFRED L.: *Teorie dello sviluppo infantile*, Franco Angeli Editore, Milano 1971.
- BARTELETT, FREDERIC: *Il Pensiero*, Franco Angeli Editore, Milano 1975.
- BAUDOUIN, CHARLES: *Dall'Istinto allo Spirito*, Franco Angeli Editore, Milano 1976.
- BERGERET, J.: *Psychologie pathologique*, Masson, París 1976.
- BERLYNE, DANIELE.: *Conflitto, attivazione e creatività*, Franco Angeli Editore, Milano 1971.
- BERNE, ERIC: *Des jeux et des hommes*, Stock, New York 1975.
- BERNE, ERIC: *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Payot, París 1971.
- BERNE, ERIC: *Que dites-vous après avoir dit bonjour?*, Tchou, París 1977.
- BETTELHEIM, BRUNO: *L'amour ne suffit pas*, Fleuris, París 1970.
- BETTELHEIM, BRUNO: *Le coeur consciente*, Laffont, París 1972.
- BETTELHEIM, BRUNO: *Les enfants du rêve*, Laffont, París 1971.
- BLESS, H.: *Traité de Psychiatrie pastorale*, Bayard, París 1958.

CAMAIONI, LUCIA: *La comunicazione nel primo anno di vita*, Boringhieri Editore, Torino 1976.

CERDÀ, E.: *Una Psicología de hoy*, Herder, Barcelona 1971.

CIGOLI, VITTORIO: *Modelli di interazione familiare*, Franco Angeli Editore, 1977.

COFER, CHARLES N.: *Motivazione ed emozione*, Franco Angeli Editore, Milano 1977.

CRUCHON, GEORGES: *Iniciación a la Psicología dinámica*, Alcoy 1967.

DELL'AGNOLA, VIRGINIO: *Psicologia, la sconosciuta*, Editrice Esperienze, Fossano 1971.

DEUTSCH, FÉLIX: *Il "misterioso salto" dalla mente al corpo*, G. Martinelli, Firenze 1958.

DOLLARD, J.N.E. MILLER: *Imitazione e apprendimento sociale*, Franco Angeli, Milano 1977.

DODSON, FITZPUCH: *Tout se joue avant six ans*, Laffont, París 1972.

DUNCKER, KARL: *La Psicologia del pensiero produttivo*, Giunti-Barbèra 1960.

FAIRBAIRN, W. RONALD D.: *Studio psicoanalitico sulla personalità*, Boringhieri, Torino 1970.

FILIPPI, LUIGI SILVANO: *Maturità umana e celibato*, La Scuola, Brescia 1970.

FONZI, ADA E., ANGIOLA, MASSUCCO COSTA: *Psicologia del linguaggio*, Boringhieri, Torino 1972.

FOSS, BRIAN M.: *Nuevos horizontes en Psicología*, Fontanella, Barcelona 1969.

HALL, CALVIN S., LINDZEI, GARDNER: *Teoria della personalità*, Boringhieri, Torino 1970.

HARTMANN, A HEINZ: *Psicologia dell'io e problema dell'adattamento*, Boringhieri, Torino, 1958.

KATZ, DAVID: *La Psicologia della forma*, Boringhieri, Torino 1969.

KYRLE, MONEY R.: *All'origine della nostra immagine del mondo*, Armando Armando, Roma 1971.

KEMPE, C. HENRY: *L'enfant battu et sa famille*, Fleuris, París 1977.

KERTESZ, R. y otros: *Introducción al Análisis Transaccional*, Paidós, Buenos Aires 1973.

KOHLER, WOLFGANG: *Principi dinamici in Psicologia*, Giunti-Barbèra 1969.

LEIF, J., DELAY, J.: *Psychologie et éducation*, Nathan, París 1965.

LEPP, IGNACE: *Amor, neurosis y moral cristiana*, Fax, Madrid 1966.

LEWIN, KURT: *Teoria dinamica della personalità*, Giunti-Barbèra 1975.

LÓPEZ IBOR, J. J.: *Lecciones de Psicología médica*, Paz Motalvo, Madrid 1970.

LOWEN, ALEXANDER: *La dépression nerveuse et le corps*, Tchou, París 1975.

LOWEN, ALEXANDER: *Le corps bafoué*, Tchou, París 1976.

LUCCIO, R. A., BERETTA... CESAR BIANCHI: *La percezione*, Franco Angeli Editore, Milano 1975.

MASLOW, A. H.: *Motivazione e personalità*, Armando Armando, Roma 1975.

MASLOW, ABRAHAM H.: *Vers une Psychologie de l'être*, Fayard, París 1972.

MELLI, RICHARD: *Manuale di diagnostica psicologica*, Giunti-Barbèra 1960.

MEIGNIEZ, ROBERT: *L'analisi di gruppo*, Ed. Paoline, Roma 1974.

OSGOOD, CHARLES E.: *Curso superior de Psicología Experimental*, Trillas, México 1969.

OSTERREICH, PAUL: *Introduction à la Psychologie de l'enfant*, PUF, París 1976.

PARRY, J.: *Psicologia della comunicazione umana*, Armando Armando, Roma 1971.

PERLS, FREDERICK S.: *Ma Gestalt-Thérapie*, Tchou, París 1976.

POROT, MAURICE: *Psicologia ad uso del medico pratico*, Ed. Paoline, Roma 1977.

RAPAPORT, DAVID: *Affettività e pensiero nella teoria psicoanalitica*, Franco Angeli Editore, Milano 1976.

RICHARD, MICHEL: *La Psychologie et ses domaines*, Chronique Sociale de France, Lyon 1967.

ROUET, MARCEL: *Relax Psicosomatico*, Ed. Paoline, Roma 1975.

RULLA, LUIGI M.: *Psicologia del profondo e vocazione "Le Persone"*, Marietti 1978.

RULLA, LUIGI M.: *Psicologia del profondo e vocazione "Le Istituzioni"*, Marietti 1978.

RULLA, LUIGI M.: *Psicologia del profondo, "Motivazioni di entrata e abbandono"*, Marietti 1977.

SATIO, VIRGINIA: *Psicodinamica e Psicoterapia del nucleo familiare*, Armando Armando, Roma 1973.

- SCHAFER, ROY: *Aspetti dell'interiorizzazione*, Armando Armando, Roma 1972.
- SCHUTZENBERGER, ANNE ANCLIN: *Lo psicodramma*, G. Martinelli, Firenze 1970.
- SKINNER, BURRHUS FREDERIC: *Scienza e comportamento*, Franco Angeli Editore, Milano 1976.
- STOETZEL, JEAN: *Psicologia sociale*, Armando Armando, Roma, 1973.
- STORA, RENÉ-RUTH PRUSCHY: *Socializzare le pulsioni*, Ed. Paoline, Roma 1977.
- TRAZEL, WERNER: *La Psicología y sus métodos*, Herder, Barcelona 1970.
- VELA, JESÚS ANDRÉS: *Estructura de la personalidad individual*, Pax, Bogotá 1969.
- VIVALDI, MARIELLA. ELEONORA ARIENZO: *Problemi di terapia familiare nei Consultori*, Ed. Paoline 1978.
- VYGOSKY, LEV SEMENOVICH: *Pensiero e linguaggio*, Giunti-Barbèra 1976.
- WINNICOTT, D. W.: *Gioco e realtà*, Armando Armando, Roma 1976.
- WINNICOTT, D. W.: *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Armando Armando, Roma 1976.
- WINNICOTT, D. W.: *Sviluppo affettivo e ambientale*, Armando Armando, Roma 1977.
- ZAVALLONI, Roberto: *Le strutture umane della vita spirituale*, Morcelliana 1971.

	<i>Págs.</i>
PRESENTACIÓN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	9
Factores neurotizantes del mundo de hoy.....	9
Psicoterapia.....	12
División del libro.....	14
 1. Los cuatro nacimientos	 17
Nacimiento celular.....	17
Nacimiento físico.....	18
Nacimiento psicológico.....	19
Nacimiento social.....	20
 2. El hombre	 21
Relación consigo mismo.....	21
a) Conciencia de sí mismo.....	22
b) Concepto de sí mismo.....	23
c) Autocrítica y evaluación.....	24
Relación social.....	27
Relación con Dios.....	29
 3. Estructura y génesis de la personalidad	 33
Factor biológico.....	33
Factor psicológico.....	33
Factor social.....	34
Necesidades físicas.....	35
Necesidades psíquicas.....	35

Conceptos de valor	36
Creatividad	37
4. Teoría bio-psíquico-afectiva	39
Necesidad básica	39
Instinto básico	43
5. Salud y enfermedad	47
6. La verdad de cada uno	55
7. La mente humana	63
8. Dinámica de la mente	67
1. Ego	68
a) Yo-ideal	70
b) Yo-actual	73
Comentarios	75
Consistencia e inconsistencia psicológicas	77
Persona psicológicamente consistente	78
Persona psicológicamente inconsistente	79
Consistencia social	81
Inconsistencia social	81
2. Id	82
3. Superego	85
9. Centro superior de autocontrol	89
10. Mecanismos de defensa	91
1. Represión	91
a) Formación de la reacción	93
b) Fijación y regresión	93
c) Proyección	94
d) Racionalización	95
e) Identificación	96
1. Identificación compensatoria	97
2. Identificación finalista	97
3. Identificación con el agresor	97
4. Identificación "introyectiva"	97
f) Desplazamiento	98

g) Sublimación	98
h) Exclusión	99
i) Negación	99
j) Aislamiento	100
2. Liberación	100
11. Esquema referencial	103
12. Manipulación de personas	107
1) Chantaje afectivo	108
2) Amenaza	109
3) Culpabilización	110
4) Gratificación	111
5) Tácticas en la manipulación de las personas	112
6) Liberación	114
7) Manipulación positiva de personas	116
13. Los procesos mentales de ajuste y de equilibrio.	119
Sensación	121
Percepción	121
Pensamiento	122
Sentimiento	123
Ser	124
Hacer	124
14. Análisis transaccional	135
Padre	136
Adulto	136
Niño	137
15. "Internalización"	139
16. Contacto y comunicación	143
17. El lenguaje de la comunicación	143
18. El inconsciente plan de vida	151
19. Las cuatro posiciones de la vida	155
1. ^a "Yo no estoy bien, pero tú eres bueno conmigo".	155

2. ^a "Yo no estoy bien, y vosotros sois malos conmigo"	158
3. ^a "Yo estoy bien, pero vosotros sois malos conmigo"	161
4. ^a "Yo estoy bien, y todos sois buenos conmigo".	164
20. Los juegos psicológicos	167
21. Personalidad bien integrada y adulta.....	171
Padre del adulto o "ethos".....	172
Adulto del adulto o "technos".....	175
Niño del adulto o "pathos".....	177
22. Condicionamiento y libertad	179
23. Religión y salud mental.....	189
24. Autoanálisis	199
Analizar	200
Por qué autoanalizarse.....	202
Cómo autoanalizarse	204
Qué analizar	207
CONCLUSIÓN.....	217
BIBLIOGRAFÍA	223