

# CAPÍTULO 9

## Ansiedad, defensa y autoprotección

### ANSIEDAD

#### MECANISMOS DE DEFENSA

Represión  
Negación  
Proyección  
Racionalización  
Intelectualización  
Formación reactiva  
Regresión  
Desplazamiento y sublimación  
Investigación sobre los mecanismos de defensa  
Evidencias de conflictos inconscientes

### LA PSICOPATOLOGÍA DE LA VIDA COTIDIANA

Parapraxia  
Sueños  
Humor

### TÉCNICAS PROYECTIVAS DE EVALUACIÓN

La prueba de las manchas de tinta de Rorschach

### PROBLEMAS DE CONDUCTA Y CAMBIO CONDUCTUAL

Orígenes de los problemas  
Cambio conductual  
¿Funciona la terapia psicoanalítica?

*Resumen*  
*Glosario*

*D*an y Jamie se encuentran en la cafetería charlando sobre la fiesta a la que asistieron el fin de semana anterior y en la que una de sus amigas se embriagó flagrante y ostensiblemente, algo que ha venido haciendo cada semana desde el año pasado. “Todavía no puedo creer la forma de beber de Robin”, dice Jamie. “Bebe como una esponja”. En ese momento, Robin dobla la esquina y se precipita a su encuentro. “Hola, Robin, ¿ya se te pasó la borrachera del fin de semana?”, pregunta Jamie. “¿De qué estás hablando?”, contesta Robin. “No bebí tanto”. “En serio, Robin”, agrega Dan, “¿no te preocupa la forma en que estás bebiendo?” La cara de Robin adopta un aire perplejo e incluso parece ofendida. “Miren, muchachos, yo no tengo ningún problema, así es que déjenme tranquila”, dice mientras da la vuelta y se aleja. Dan y Jamie se miran y se encogen de hombros.

*Robert y Hillary han estado saliendo por varios meses y en esta ocasión asistieron a una fiesta en la casa de un amigo. En la fiesta también está Tim, un chico muy atractivo que tiene fama de ser amable con todos, pero también un poco inaccesible. Casi al final de la fiesta (después de la partida de Tim y su pareja), Hillary habla de él con Robert y algunos de sus amigos. “¿Se fijaron en la forma en que se me insinuaba? Preferiría que no lo hiciera, pero lo hace todo el tiempo”. Después, de camino a casa, Robert le dice: “Hillary, te pusiste y me pusiste en ridículo en frente de toda esa gente. Tim nunca se te insinué y no puedo imaginar de dónde sacaste esa idea”.*

EN EL CAPÍTULO 8 se describieron los elementos básicos de la explicación psicoanalítica de la naturaleza humana. En este, haremos un análisis más completo de algunas de las formas en las que la naturaleza humana opera en el comportamiento. Aunque en buena medida los puntos que aquí se examinan son extensiones directas de la lógica de la teoría de Sigmund Freud, muchas de las ideas fueron desarrolladas por otras personas, entre las que destaca su hija, Anna Freud (1966).

## ANSIEDAD

Gran parte del estira y afloja entre los elementos de la personalidad —no sólo en los individuos con problemas, sino también entre la gente perfectamente normal— está vinculado al concepto de **ansiedad**, un estado interno aversivo que los individuos tratan de evitar o del que pretenden escapar. Al principio, Freud pensaba que la ansiedad era una forma de descargar la energía libidinal, cuya liberación directa había sido obstaculizada (véase, por ejemplo, Breuer y Freud, 1955/1895); pero después cambió su opinión (por ejemplo, Freud 1936/1926) por la idea de que la ansiedad es una señal de alerta para el yo (ego) de que algo malo está por suceder.

Freud (1959/1926) distinguía tres tipos diferentes de ansiedad, que reflejaban tres categorías distintas de cosas malas. La forma básica es la **ansiedad de realidad**, el temor que surge de una amenaza o peligro reales. Es el tipo de miedo que se experimenta al advertir que está a punto de ser mordido por un perro, chocar su automóvil, ser reprendido por cometer un error grave en el trabajo o reprobar un examen. La ansiedad de realidad es la forma más básica de ansiedad porque está enraizada en la realidad objetiva. Una forma de manejarla consiste en evitar o escapar de la situación que produce el sentimiento. La ansiedad de realidad proporciona la base de la que se derivan los otros tipos de ansiedad.

El segundo tipo es la **ansiedad neurótica**, el temor de que los impulsos del ello (id) se salgan de control y lleven al sujeto a cometer un acto por el que será castigado. Quienes experimentan mucha ansiedad neurótica viven continuamente preocupados por la posibilidad de que el ello se escape del control del yo (ego). La ansiedad no es en sí el temor de los impulsos y urgencias del ello, sino del castigo que puede acarrear su expresión.

Como la gente a menudo es castigada por su conducta impulsiva, particularmente si se trata de comportamientos que la sociedad desapruueba, puede decirse que este tipo de ansiedad tiene cierta base en la realidad. Pero, a diferencia de la ansiedad de realidad, el peligro tiene su origen en las urgencias del ello dentro del individuo, lo que hace más difícil tratar con la ansiedad neurótica que con la ansiedad de realidad. Es decir, se puede conducir con precaución, estudiar para los exámenes y evitar los perros peligrosos, pero no puede escapar del ello, que siempre tiene el potencial de salirse de control.

El tercer tipo de ansiedad es la llamada **ansiedad moral**, el temor que los individuos experimentan al transgredir (o cuando están a punto de hacerlo) el código moral. Si su sentido moral le prohíbe hacer trampa y usted se siente tentado a timar a alguien, experimenta ansiedad moral. Si su sentido moral le prohíbe las relaciones sexuales antes del matrimonio y está a punto de tenerlas, experimenta ansiedad moral.

La ansiedad moral es el temor a la conciencia que forma parte del superyó (superego). Subjetivamente, la ansiedad moral se experimenta como culpa o vergüenza. Entre más fuerte sea el superyó mayor será la probabilidad de sufrir ansiedad moral. Como en el caso de la ansiedad neurótica, es importante tener clara la diferencia entre este tipo y la ansiedad de realidad. Aunque con frecuencia la sociedad castiga al individuo por transgredir las normas morales, la amenaza de este castigo no es lo que da lugar a la ansiedad moral. Su fuente es interna, se encuentra en la conciencia. Al igual que la ansiedad neurótica, es difícil manejarla. Así como nadie puede escapar de su ello, tampoco puede huir de su conciencia.

## MECANISMOS DE DEFENSA

Si su yo (ego) realizara un trabajo perfecto, nunca sentiría ninguna forma de ansiedad. Los peligros externos serían evitados o manejados efectivamente, protegiéndole de la ansiedad de realidad. Los impulsos del ello serían liberados en la medida y en los momentos apropiados, lo que le impediría sufrir la ansiedad neurótica. Usted nunca se permitiría hacer (o *desear*) algo que su superyó (superego) pudiera desaprobado, lo que lo protegería de la ansiedad moral. Sin embargo, ningún yo funciona tan bien, por lo que la mayor parte de la gente experimenta, en uno u otro momento, algo de ansiedad y hay quienes sufren de mucha. Esto es parte de la vida.

Cuando la ansiedad se presenta, el yo responde en una de dos maneras. Primero, aumenta los esfuerzos racionales de afrontamiento orientados al problema en un intento por manejar la fuente de la amenaza de manera consciente y apropiada. Esta respuesta funciona mejor en el caso de la ansiedad de realidad. La segunda opción consiste en emplear un **mecanismo de defensa**. Los mecanismos de defensa son estrategias desarrolladas por el yo (ego) para ayudarse a manejar la ansiedad y cuando las defensas están bien establecidas pueden prevenir su surgimiento. Todos los mecanismos de defensa comparten dos características: (1) pueden operar de manera inconsciente, y (2) distorsionan, transforman o falsifican la realidad de una u otra manera.

Varios teóricos han propuesto diversos mecanismos de defensa. En lo que suele considerarse el trabajo más importante sobre los mecanismos de defensa del yo (ego) Anna

## Represión

Se llama **represión** al mecanismo fundamental de defensa. De hecho, Sigmund Freud a menudo empleaba los términos *defensa* y *represión* de manera indistinta. En ocasiones, y en la medida en que el sujeto intenta impedir que una idea ingrese a la conciencia, la represión se realiza de manera consciente (lo que la hace equivalente a la *supresión*) (véase también el apartado 9.1). Sin embargo, la mayor parte de los análisis de la represión suponen que la operación es comúnmente inconsciente.

Como dijimos en el capítulo 8, la represión es el proceso que mantiene a las cosas (particularmente a los impulsos inaceptables del ello) fuera del consciente. El yo impide su expresión al crear una contracatexia hacia el impulso. Si usted siente el impulso de tocar y acariciar la pierna de la persona que está sentada a su lado en clase, su yo (presumiblemente) opera para mantener al impulso fuera de su conciencia. Si el último fin de semana hizo algo de lo que se avergüenza, trata de no pensar en ello y a la larga puede incluso no ser capaz de recordarlo.

Aunque la represión es particularmente importante en relación con los impulsos del ello, también se aplica de manera más general a la información que resulta dolorosa o perturbadora. Así, usted puede reprimir un acontecimiento en que se comportó de manera irresponsable, pero no de la manera que obviamente se deriva de los impulsos del ello —por ejemplo, olvida apagar la estufa y ocasiona con esto un incendio, u olvida cerrar el apartamento y permite que entre un ladrón y se lleve su televisor nuevo—. Puede reprimir cosas acerca de usted mismo que percibe como inadecuadas —por ejemplo, el hecho de que es impopular o que no sabe bailar—. Puede reprimir su conciencia de las cosas que están en conflicto con su superyó —digamos, el hecho de que en algunas partes del mundo hay gente que se muere de hambre y que usted no hace nada para evitarlo, o que sus padres tienen una vida sexual activa con algunas posiciones coitales preferidas.

Por supuesto, algunos piensan en la vida sexual de sus padres (o en el hecho de que no saben bailar o de que permitieron que alguien robara su televisor), lo que ilustra otros dos puntos acerca de la represión. Primero, lo que es reprimido depende de los actos que sean castigados y de los valores que estén representados en su superyó. Lo que acarrea castigo cambia según el tiempo y la cultura, por lo que es de suponer que también el contenido del superyó evolucione a lo largo de las generaciones. Cuando Freud comenzó a escribir, la sociedad tenía fuertes conflictos en relación con el sexo. En la actualidad, ya no es así, y es probable que los valores introyectados hoy en el superyó se concentren menos en el sexo de lo que sucedía hace 90 años. Conforme van cambiando los valores de las sociedades, también va cambiando el tema de lo reprimido. Es posible que en lugar de reprimir sentimientos sexuales los individuos repriman el recuerdo de las conductas que deterioran el ambiente.

El segundo punto es que la represión no tiene que ser total. Es más sencillo hablar de las defensas en términos de todo o nada, pero esto puede ser engañoso. Usted puede reprimir en parte un recuerdo o impulso moderadamente perturbador de manera que no piense en él con frecuencia, pero no quiere decir que lo haya olvidado. Si se lo recuerdan, toma conciencia de que está ahí y de que no se había acordado de él. Esto representaría una represión parcial.

Todos se valen de la represión porque funciona. La represión lo salva a uno del dolor o la ansiedad, pero al utilizarse en exceso la represión tiene un costo. Las

contracatexias de la represión requieren grandes cantidades de energía, y la energía que se emplea de esta manera no puede utilizarse para otros fines más adaptativos. Si la represión se mantiene por un tiempo prolongado, la inversión de energía será más o menos permanente. Así, aunque la represión es a veces necesaria, a la larga puede revertirse en su contra.

Es quizá por esta razón que también se desarrollan otras defensas, que operan en combinación con la represión (y a menudo en combinación mutua). Ayudan a impe-

## APARTADO 9.1

## Efectos no pretendidos de la supresión del pensamiento

COMO SE ANALIZÓ en el capítulo, hay ocasiones en que la gente hace un esfuerzo consciente por mantener ciertos pensamientos fuera de su mente. Si usted está intentando dejar de fumar segu-

ramente trata de no pensar en los cigarrillos; si quiere perder peso desea evitar los pensamientos relacionados con la comida, y si acaba de terminar una relación preferiría no pensar en todas las cosas que solían hacer juntos. Usted trata de mantener esas ideas fuera de su conciencia.

Hay ocasiones en que esta supresión funciona, pero otras veces tiene efectos colaterales no pretendidos. Dan Wegner (1989, 1994) y sus colegas condujeron recientemente un programa de estudios sobre la supresión de pensamiento cuyas conclusiones pueden sorprenderlo. Tratar de no pensar en algo en realidad puede hacer que ese pensamiento se haga luego más probable, sobre todo si el pensamiento es emocional (Wegner, Shortt, Blake y Page, 1990).

En teoría, la idea de la supresión consciente del pensamiento contiene una paradoja. La supresión del pensamiento requiere dos pasos: la decisión de suprimir el pensamiento para luego deshacerse de todas sus manifestaciones, incluyendo el plan de suprimirlo. Esto parece requerir que al mismo tiempo se esté y no se esté consciente del intento (por supuesto, cuando la represión ocurre de manera inconsciente se evita el problema, porque el plan para desembarazarse del pensamiento es inconsciente).

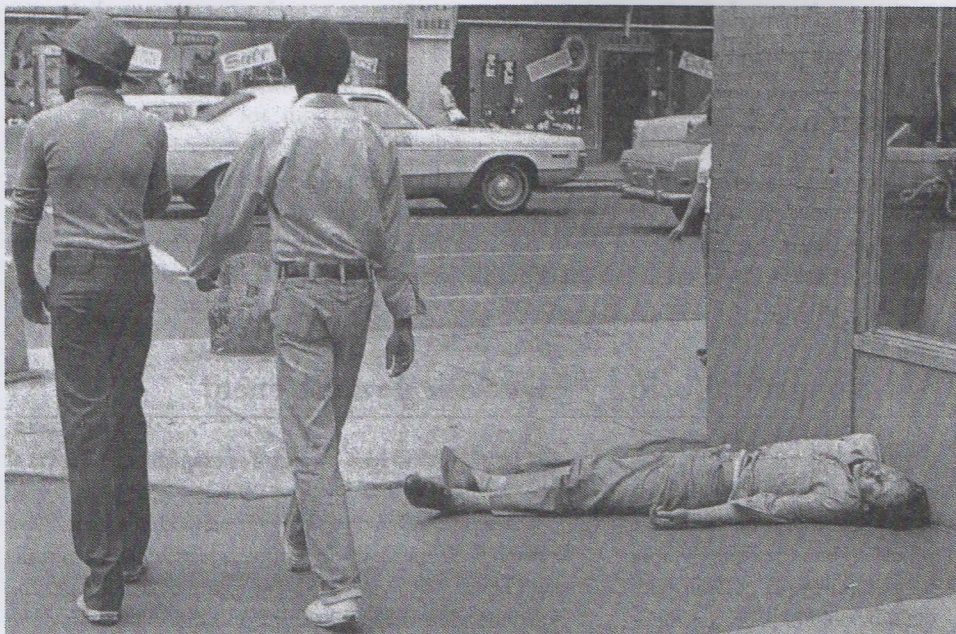
¿Qué sucede, entonces, cuando la gente trata de suprimir un pensamiento? La investigación sobre el tema (por ejemplo, Wegner, Schneider, Carter y White, 1987) empezó por enseñar a los sujetos una técnica para pensar en voz alta en que reportaban en una corriente continua de conciencia todos los pensamientos que les vinieran a la mente. Luego se les pidió que lo hicieran por periodos de cinco minutos en dos condiciones diferentes. En una se les pidió que trataran de no pensar en un oso blanco y que cada vez que no lograran evitarlo hicieran sonar una campana

colocada frente a ellos. En la otra, se les pidió que intentaran pensar en un oso blanco y que hicieran sonar la campana al lograrlo. Es decir, mientras que en la primera condición la supresión antecede al pensamiento, en el segundo grupo se invertía el orden.

De este estudio surgieron dos hallazgos. Primero, resultó difícil evitar el pensamiento del oso blanco (la estrategia más efectiva fue concentrarse en otra cosa). Un hecho interesante fue que la mayor parte de las intrusiones ocurrieron cuando el sujeto acababa de terminar una oración o pensamiento y estaba callado. Fue como si el pensamiento pudiera mantenerse fuera de la conciencia en tanto la maquinaria mental estuviera totalmente ocupada, pero que en cuanto se abría una fisura, el pensamiento se filtraba. Wegner y sus colegas argumentaban que la supresión resulta difícil a menos que se disponga de distractores específicos en que pensar (y se cuenta con evidencias adicionales que apoyan esta idea). Para decirlo en términos psicoanalíticos, parece que es más sencillo formar una catexia sustituta que una contracatexia.

El segundo hallazgo fue que los sujetos de la primera condición (en la que la supresión antecede al pensamiento) mostraban un efecto de rebote. Es decir, cuando luego se les pidió que pensar en el oso, lo hicieron de manera más frecuente y consistente que los otros y sus reportes del oso blanco permanecieron estables durante el periodo de cinco minutos. En contraste, al parecer los que empezaron pensando en el oso se cansaron muy pronto y sus reportes disminuyeron a lo largo de los cinco minutos.

En términos prácticos, ¿cuáles son las implicaciones de estos hallazgos? ¿Qué hay que hacer cuando no se desea pensar en algo? Wegner (1989) afirma que, por raro que pueda sonar, la mejor medicina es dejar que los pensamientos fluyan; experimentar los sentimientos asociados con la intrusión y dejar que la experiencia siga su curso. Dice que sólo al relajar el control mental podremos recuperarlo. Al disminuir sus defensas, a la larga podrá reducir la presión de los pensamientos no deseados y éstos desaparecerán solos (tal vez por medio de los mecanismos del inconsciente).



*La negación nos permite no estar conscientes de las cosas desagradables que suceden en nuestra vida.*

dir que los pensamientos o sentimientos inaceptables sean registrados por la conciencia. Sin embargo, la manera en que lo hacen varía de un mecanismo de defensa a otro.

## Negación

Cuando la gente se ve abrumada por una realidad amenazadora puede recurrir a otro mecanismo de defensa relativamente simple, la **negación**, negarse a creer que el acontecimiento ocurrió o que la condición existe. La negación consiste en reconstruir el significado de un hecho de modo que la amenaza desaparezca. Un ejemplo es el caso de la madre que se niega a creer que su hijo murió en combate y que actúa como si siguiera vivo. Un ejemplo menos extremo es el del estudiante universitario que se rehúsa a creer la calificación que aparece a su nombre en la lista colocada en la puerta del profesor y supone que hubo un error. La negación también está implícita cuando un niño asume en el juego un papel de poder, ocultando la realidad de su debilidad.

Conforme la gente va madurando y el yo (ego) mejora su trabajo de evaluación de la realidad, se hace más difícil utilizar la negación. Es decir, cuando se es más viejo y más experimentado, la realidad salta a la cara con mayor claridad (véase el apartado 9.2), aunque sigue siendo posible emplear la negación a cualquier edad. Por ejemplo, es común que los individuos que tienen serios problemas con el consumo del alcohol o las drogas nieguen su problema. Es común que una persona cuyo amante la está abandonando niegue lo que sucede a pesar de los signos contrarios. La negación también contribuyó a que muchas víctimas de la persecución nazi no escaparan para ponerse a salvo cuando aún tenían tiempo. En realidad, recientemente se ha afirmado que las pruebas de autorreporte de la salud mental pueden ser poco confiables, porque algunos se niegan a sí mismos el malestar que están experimentando (Shedler, Mayman y Manis, 1993).

La negación es igual en muchos aspectos a la represión: ambas mantienen fuera de la conciencia cosas que el individuo se siente incapaz de afrontar. Difieren en la fuente de la amenaza que combaten. La represión trata con amenazas que de una u otra mane-

ra se originan dentro de la dinámica de la mente, mientras que la negación se dirige a amenazas que provienen de otras fuentes.

## Proyección

Otra defensa es la **proyección**, en la que el individuo reduce la ansiedad al atribuir a otro sus propios impulsos y deseos inaceptables. La proyección le brinda entonces una manera de ocultarse el conocimiento de un aspecto inaceptable de sí mismo a la vez que sigue expresando la cualidad inaceptable (aunque de manera muy distorsionada).

### APARTADO 9.2

## Autoengaño, ilusión y negación: ¿le conviene?

AUTOENGAÑO ES UN término general para la creencia de que algo es verdad cuando uno sabe que no es así, una idea que siempre ha sido polémica. ¿Cómo puede uno ocultarse algo que conoce?

La idea de que nos engañamos tiene sus raíces en la noción de mecanismos de defensa del yo, pues el yo no puede sentirse amenazado por algo que no reconoce. Así, al engañarse el individuo se protege en la medida en que llega a creer lo que le resulta más cómodo.

Recientemente se ha reavivado el interés por el autoengaño desde un punto de vista que mezcla al pensamiento psicoanalítico con otras opiniones. Para probar la existencia del autoengaño, Gur y Sackeim (1979; Sackeim y Gur, 1985) hicieron que algunos de sus sujetos se sintieran vulnerables a la amenaza de fracasar en una tarea y luego mostraron lo que parecía una respuesta de autoengaño: no lograban reconocer su propia voz en una grabación (un estímulo moderadamente amenazador) a pesar de que, de acuerdo con los registros de un polígrafo, su sistema nervioso estaba reconociendo la voz.

Paulhus (1984) ha extendido la idea del autoengaño al estudio de las respuestas socialmente deseables en la evaluación de la personalidad. Este autor considera que el autoengaño se refleja en autoimágenes abiertamente positivas que la persona cree verdaderas, lo que es muy diferente de tratar de causar una buena impresión en los demás. Una serie de estudios confirmó que dos tendencias distintas contribuyen a las respuestas socialmente deseables en los autorreportes, que corresponden a esos dos motivos distintos para la autoimagen positiva (Paulhus, 1984; Paulhus y Reid, 1991). La investigación también demuestra que al presentar a la gente estímulos afectivos

agobiantes (como sexo o sangre) se exagera la tendencia al autoengaño (Paulhus y Levitt, 1987).

Más recientemente se ha afirmado que la gente lleva consigo una serie de ilusiones que la resguardan de la realidad (Taylor y Brown, 1988). Por ejemplo, la gente percibe que tiene control de acontecimientos que están fuera de su control. Weinstein (1989) ha demostrado en una buena cantidad de investigaciones que la gente suele ser más optimista acerca de su futuro de lo que la realidad justifica.

¿Es bueno para usted el autoengaño? Algunos están empezando a creer que sí, pues si logra protegerlo de una amenaza excesiva el resultado puede ser un funcionamiento más uniforme (aunque menos realista). Se cuenta con evidencias que se ajustan a esta imagen (véase Lockard y Paulhus, 1988). Quienes se engañan a sí mismos experimentan menos depresión y menos síntomas físicos que la gente con una tendencia menor al autoengaño (Linden, Paulhus y Dobson, 1986; Sackeim, 1983). Basados en evidencias diversas, Taylor y Brown (1988, 1994) afirman que, al menos hasta cierto grado, la mayoría de las ilusiones resultan benéficas para la gente, aunque obviamente no todos concuerdan con esta afirmación (por ejemplo, Colvin y Block, 1994).

La cuestión importante es hasta qué punto son benéficas las ilusiones. El tema puede cambiar a qué tan grande es la distorsión y qué tan mala es la realidad que está siendo distorsionada. La negación de que un día vamos a morir probablemente resulta buena porque evita que pasemos todo el tiempo preocupados por ello; también puede ser ventajosa la ilusión de que nuestra vida ha de transcurrir con suavidad. Pero ¿qué sucede cuando alguien padece una grave enfermedad y se niega a admitirlo? El resultado puede ser que no busque el tratamiento adecuado y la enfermedad empeore. Parece cierto entonces que existe un punto después del cual las ilusiones ya no resultan favorables.

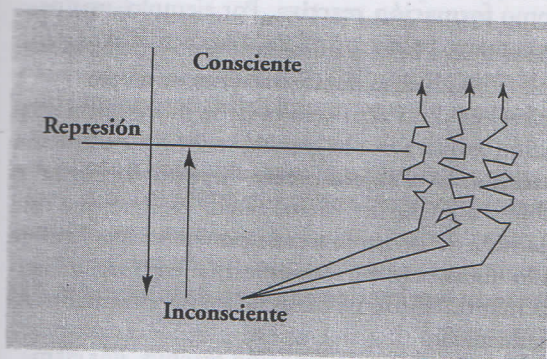
Por ejemplo, si siente hostilidad hacia los demás, la represión puede ayudarlo a sacar los sentimientos de su conciencia; sin embargo, los sentimientos continúan ahí, tratando de ser expresados. En este caso, puede proyectar los sentimientos y desarrollar la creencia de que los demás lo odian y pretenden sorprenderlo, lo que le permite expresar su hostilidad original de una manera que no le resulta amenazadora. Otro ejemplo es el de la mujer que se siente sexualmente atraída por un hombre por el que supuestamente no debería tener esos sentimientos y a quien acusa de tratar de seducirla (como en el segundo ejemplo de la introducción a este capítulo). El impulso sale a la superficie de forma distorsionada y la mujer permanece inconsciente de sus propios deseos.

De modo que, igual que muchas de las defensas más elaboradas del yo, la proyección cumple dos propósitos. Ayuda a expresar los deseos del ello y libera parte de la energía utilizada para reprimirlos. Es decir, cuando se emplea la proyección se reconoce la existencia de la característica amenazadora. De igual importancia, la amenaza del impulso disminuye porque el deseo aparece de tal forma que el yo y el superyó no logran reconocerlo (véase la figura 9.1).

## Racionalización

Se llama **racionalización** a otro importante mecanismo de defensa en el que el individuo reduce la ansiedad al encontrar una explicación (o excusa) racional para una conducta que en realidad llevó a cabo por razones inaceptables. Por ejemplo, el hombre que miente en su declaración de impuestos puede racionalizar su conducta, afirmando que al hacerlo disminuye los recursos dedicados al armamentismo mundial.

La racionalización también permite proteger al yo contra otras clases de amenazas. Por ejemplo, después de algún fracaso, la racionalización ayuda a mantener la autoestima. Si no logró ser admitido en la escuela de medicina, puede convencerse de que en realidad no quería ser médico; un hombre que fue rechazado puede decirse a sí mismo que después de todo la mujer no era tan interesante. La racionalización parece muy común en las respuestas de la gente al éxito y al fracaso. Se ha demostrado repetidamente que



**FIGURA 9.1** Las defensas comienzan con la represión: sacan el material amenazador de la región consciente de la mente al inconsciente. Lo que ha sido reprimido no puede ser recordado en forma directa porque provoca demasiada ansiedad. Sin embargo, el material reprimido puede pasar inadvertidamente la barrera al ser transformado de modo que no pueda reconocerse. Aunque esas distorsiones permiten que las urgencias reprimidas sean expresadas, la expresión es más débil y menos efectiva que la urgencia inicial, por lo que continúa la presión por expresar la urgencia.



los individuos tienden a aceptar el crédito por el buen desempeño y a culpar del fracaso a fuerzas que escapan a su control (por ejemplo, Ross y Fletcher, 1985).

### Intelectualización

Otra defensa es la tendencia a analizar la amenaza en términos fríos, analíticos y desapegados, proceso conocido como **intelectualización**. Pensar en los acontecimientos de esta manera clínica permite a la gente disociar sus pensamientos de los sentimientos involucrados, con lo que se protege de la ansiedad. Por medio de este proceso, el hecho amenazador es separado y aislado de los sentimientos que normalmente lo acompañan.

Por ejemplo, la mujer que se entera de que su marido está muriendo de cáncer trata de aprender todo lo que pueda respecto a la enfermedad y su tratamiento. Al abordar la enfermedad intelectualmente y al separar la información por categorías, se protege de la ansiedad. Otro ejemplo es el caso del hombre que se siente sexualmente atraído por una compañera de trabajo. El hombre puede analizar con detalle las cualidades que la hacen tan atractiva, considerándola desde la perspectiva de un conocedor de la belleza, y al proceder de esta manera logra poner distancia entre él y sus deseos.

Freud (1961/1915) planteó un punto de vista más general acerca de este aspecto de la defensa cuando analizó la separación del inconsciente de la parte consciente de la mente. Sugería que una idea puede existir en ambas partes de la mente al mismo tiempo, pero de diferentes maneras. La parte intelectual, o aspecto cognoscitivo de la idea, estaría en la conciencia, aun cuando fuera una idea potencialmente amenazadora como, por ejemplo, sentir odio por el padre. Lo cual puede manejarse si la cualidad emocional ligada a la idea, los profundos elementos personales que hacen a la idea psicológicamente significativa, sigue siendo reprimida. Esto parece una descripción perfecta de la intelectualización.

### Formación reactiva

Una forma de protegerse contra la liberación de un impulso inaceptable consiste en hacer énfasis en lo *opuesto*, lo que se conoce como **formación reactiva**. Por ejemplo, una pequeña puede manejar su hostilidad hacia el nuevo bebé reprimiendo sus verdaderos sentimientos de hostilidad y reemplazándolos con efusivas demostraciones de afecto.

Freud creía que a menudo es difícil saber si un acto resulta de la motivación aparente o del impulso opuesto. La formación reactiva por lo general se infiere en función de la intensidad y lo apropiado de la acción. Si el sujeto parece "irse por la borda" o parece motivado para realizar la conducta a cualquier costo, puede decirse que está presentando una formación reactiva. La niña del ejemplo puede pretender que "quiere muchísimo a su nuevo hermanito", y lo abraza tan fuertemente que empieza a lastimarlo o lo cubre en la noche con tantas mantas que lo pone en riesgo de sofocación. Al ser tan extrema la conducta, resulta inadecuada.

También es posible señalar algunas formas adultas de formación reactiva. Por ejemplo, es posible que un hombre adulto que da la apariencia de ser un casanova, que se acuesta con una mujer tras otra, lo haga como una manera de ocultar sus temores acerca de su adecuación sexual. En otro ejemplo, se ha informado de rumores de que los mismos legisladores que trabajaron en la legislación de leyes que reprimían los derechos de los homosexuales eran a su vez homosexuales. Podría argumentarse que estos individuos estaban tratando de protegerse de la confrontación con su verdadera naturaleza al comportarse de manera opuesta.

También usted puede mostrar una formación reactiva al interpretar la conducta de la gente cercana. Por ejemplo, quienes enfrentan evidencias de que su pareja tiene defectos importantes pueden distorsionar su percepción de éstas y transformar los defectos en virtudes (Murray y Holmes, 1993).

## Regresión

En el capítulo 8 describimos las etapas del desarrollo psicosexual e indicamos la forma en que la gente puede quedar fijada en una o más de ellas. La fijación hace que la energía libidinal permanezca ligada en las catexias que caracterizan a la etapa. Anna Freud creía que el estrés físico y emocional a menudo ocasiona que los individuos abandonen sus estrategias maduras de afrontamiento y utilicen en lugar de ellas patrones que reflejan las etapas en que quedaron fijadas. Llama **regresión** a este proceso porque acarrea el abandono de una forma más avanzada de afrontamiento a favor de una más primitiva e infantil.

Por ejemplo, el adulto que quedó fijado en la etapa oral puede fumar más cigarrillos o beber más cuando se siente presionado en el trabajo. Alguien que tiene una fijación anal puede responder al estrés haciéndose aún más obstinado y compulsivo de lo común. Entre más fuerte sea la fijación, más probable es que (al estar bajo estrés) el sujeto regrese al modo de funcionamiento que caracteriza a esta etapa. Recuerde que las fijaciones a menudo se desarrollan porque las necesidades fueron gratificadas de manera plena en una etapa temprana del desarrollo, por lo que la regresión representa un retorno a una forma de relacionarse con el mundo que previamente fue muy eficaz (A. Freud, 1966).

La regresión puede ocurrir en cualquier punto del desarrollo. Un adolescente puede tener una regresión a los patrones de la niñez temprana, pero también los adultos pueden tenerla. Parece claro que, en la regresión de los adultos, los individuos no siempre se comportan literalmente como lo hacían durante la etapa temprana del desarrollo (aunque, a veces, sucede). Antes bien, los pensamientos y las conductas de las personas llegan a permearse con las preocupaciones y los intereses de la etapa temprana. De tal modo que la manifestación de tales preocupaciones es, con frecuencia, simbólica antes que literal.

## Desplazamiento y sublimación

En el capítulo 8 se presentaron los dos últimos mecanismos de defensa, el desplazamiento y la sublimación. Estas defensas suelen considerarse menos neuróticas y más como una parte del funcionamiento humano normal que las que ya describimos. El **desplazamiento** consiste en cambiar el objetivo de un impulso. Con frecuencia (aunque no siempre), esto sucede porque en el blanco deseado hay algo amenazador. En tales casos, el desplazamiento actúa como mecanismo de defensa porque, al sustituir el blanco original por uno menos temible, se reduce la ansiedad.

Por ejemplo, la estudiante que está furiosa con su profesor y descarga su hostilidad con su comprensivo novio está evitando la ansiedad que surgiría de atacar directamente al profesor. Quien tiene una pasión inadecuada que desplaza su deseo a un objetivo más permisible evita la ansiedad que surgiría de expresar su deseo por el auténtico objetivo.

La **sublimación**, como el desplazamiento, permite que los impulsos sean expresados conductualmente, en este caso, al transformar los impulsos del ello (id) en una forma más aceptable. En este caso no hay algo en el blanco que cree la amenaza, sino

que la amenaza está en el propio impulso. La sublimación sirve como defensa porque la ansiedad se reduce cuando en lugar del impulso original se gratifica un impulso transformado. Freud creía que la sublimación, más que cualquier otro mecanismo de defensa, refleja madurez y normalidad. A menudo se considera que la sublimación es un mecanismo que impide que ocurran problemas, más que una estrategia a la que acude la gente cuando ya se presentó la ansiedad.

### **Investigación sobre los mecanismos de defensa**

¿Cuál es la posición científica respecto a los mecanismos de defensa? Aunque se ha realizado una buena cantidad de investigación sobre ellos, los resultados son polémicos. Como ejemplo del tipo de investigación realizada, considere un estudio de proyección (Halpern, 1977), en el que se expuso o no a los sujetos a una serie de fotografías eróticas. Los sujetos que en la aplicación previa de una escala de autorreporte aparecieron como sexualmente defensivos, después de ver la fotografía erótica atribuyeron a otra persona una mayor lascivia que la asignada por los sujetos que no habían visto las fotografías. En contraste, los sujetos que no se mostraban a la defensiva respecto de los temas sexuales no mostraron proyección, lo que tiene sentido desde el punto de vista psicodinámico: la gente sólo proyecta las cosas que le resultan amenazadoras.

Aunque este estudio parece apoyar la idea de los mecanismos de defensa, en conjunto la literatura es ambigua y resulta sencillo encontrar interpretaciones alternativas, lo que permite que diferentes lectores lleguen a conclusiones distintas. Por ejemplo, para Sherwood (1981) hay evidencias sustanciales de la existencia de la proyección, mientras que Holmes (1981) opina lo contrario. Muchos investigadores están convencidos de que la represión ocurre a corto plazo (por ejemplo, Erdelyi, 1985; Paulhus y Suedfeld, 1988), aunque hay más dudas sobre lo que sucede a largo plazo.

La investigación reciente ha comenzado a tomar un ángulo diferente en el estudio de la represión. Busca las diferencias individuales en la tendencia a reprimir y se pregunta si los represores difieren en forma notable de quienes reprimen menos. En un estudio, se dio a los sujetos una tarea que requería que hicieran asociaciones con frases de contenido sexual y agresivo (Weinberger, Schwartz y Davidson, 1979). Los represores reportaron un menor nivel de disgusto durante la tarea, pero también mostraron una mayor activación física. En otra investigación, los represores fueron menos capaces de evocar recuerdos emocionales de la infancia y de la experiencia cotidiana que los otros sujetos (Davis, 1987; Davis y Schwartz, 1987). Los hallazgos sugieren que la búsqueda de evidencias de la existencia de la represión puede estar cerca de ser fructífera.

### **Evidencias de conflictos inconscientes**

Gran parte del análisis precedente sobre las defensas del yo (ego) supone que los conflictos son arrojados al inconsciente por medio de la represión para evitar la ansiedad neurótica o moral. Aunque inconscientes, es de suponer que los conflictos siguen influyendo en la conducta. Algunas de estas influencias se reflejan en el grupo de defensas del que hemos estado hablando. Es decir, los deseos reprimidos pueden filtrarse a través de procesos distorsionadores como la proyección, la formación reactiva o la sublimación.

Pero hay ocasiones en que los conflictos surgen en forma de síntomas psicológicos como la depresión. Como los conflictos permanecen ocultos e inaccesibles, el sujeto ignora lo que ocasiona los síntomas, lo que los hace más perturbadores. La idea de que los conflictos inconscientes influyen en los síntomas ha recibido apoyo de la investigación realizada por Lloyd Silverman y sus colegas (revisada por Silverman, 1976, 1983; Weinberger y Silverman, 1987). La idea es difícil de probar experimentalmente porque

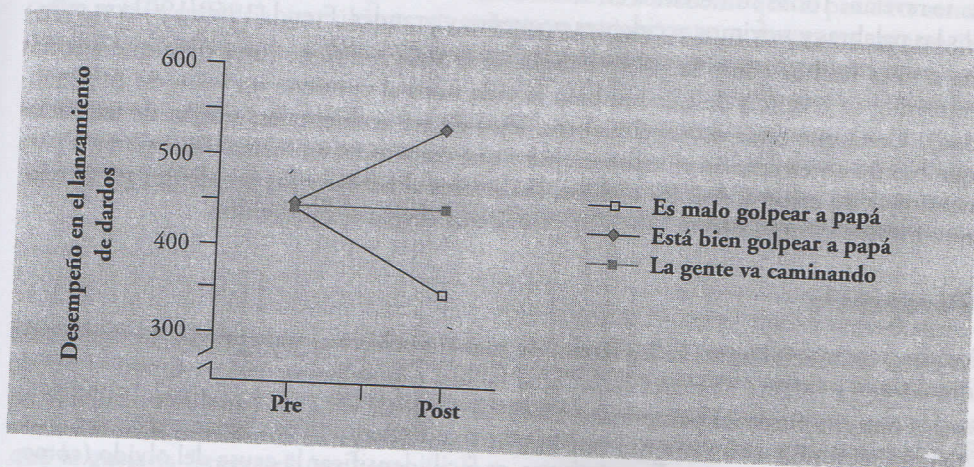
requiere que el conflicto sea activado en el inconsciente pero sin permitir que alcance la conciencia. La solución de Silverman consistió en presentar el material subliminalmente, con exposiciones tan breves que los sujetos no podían decir lo que estaban viendo.

Según parece, los estímulos subliminales fueron registrados en el inconsciente. Es decir, cuando se presentó a un grupo de sujetos susceptibles un material diseñado para agitar sus conflictos inconscientes, sus síntomas psicológicos se incrementaron. Lo anterior *no* sucedía si se permitía que los estímulos entraran a la conciencia (por medio de exposiciones más largas), lo que apoya la idea de que es el inconsciente el que está produciendo los síntomas.

Un ejemplo de un grupo susceptible es el formado por los individuos predispuestos a la depresión. La corriente psicoanalítica afirma que la depresión obedece a deseos autodestructivos inconscientes, que pueden ser activados por imágenes verbales (como la frase *los caníbales comen gente*) o por imágenes (digamos, una persona que apuñala a otra). En varios estudios (revisados por Silverman, 1976), la presentación subliminal de este material a individuos proclives a la depresión los hizo experimentar profundos sentimientos depresivos.

Otro estudio de esta serie consistió en la activación o disminución del conflicto de Edipo entre hombres universitarios (Silverman, Ross, Adler y Lustig, 1978). Los sujetos primero completaron una tarea competitiva de lanzamiento de dardos, y luego les fueron presentados estímulos subliminales. En una situación, un mensaje decía "Es malo golpear a papá", en otra el mensaje indicaba "Está bien golpear a papá" y en la tercera situación los estímulos eran neutros respecto a los temas edípicos. Finalmente, los sujetos repitieron la tarea de lanzamiento de dardos. La activación de los sentimientos edípicos ("Está bien golpear a papá") mejoró la puntuación (figura 9.2), presumiblemente porque el deseo edípico fue traducido por la competencia. Por otro lado, la disminución de los deseos edípicos ("Es malo golpear a papá") llevó a puntuaciones más bajas.

En suma, hay evidencias de que la exhibición abierta de características psicológicas, incluidos síntomas de aflicción, puede ser influida por la activación de un conflicto a nivel inconsciente. Sin embargo, estos efectos tienen limitaciones. Algunos de ellos



**FIGURA 9.2** Efectos de la activación (o desactivación) subliminal de los sentimientos edípicos en una competencia de lanzamiento de dardos. Los sujetos lanzaron tres dardos antes de la exposición a los estímulos subliminales (pre) y después de la exposición lanzaron otros tres dardos (post). En la segunda ronda de lanzamientos, los sujetos expuestos al mensaje "Es malo golpear a papá" disminuyeron sus puntuaciones, mientras que quienes fueron expuestos al mensaje "Está bien golpear a papá" obtuvieron puntuaciones más altas. Quienes fueron expuestos al mensaje "La gente va caminando" no fueron afectados (adaptado de Silverman *et al.*, 1978).

ocurren con certeza sólo entre aquellos en quienes el conflicto ya está bien establecido. En el último estudio citado, el efecto se presentó en toda la muestra, presumiblemente porque *todos* habían experimentado el conflicto de Edipo.

También deberíamos hacer notar que el programa de investigación de Silverman ha sido polémico, en parte porque a otros les ha resultado difícil obtener algunos de los efectos que reportó (por ejemplo, Heilbrun, 1980) y en parte por otras razones. Un problema importante es la falta de evidencias sobre la existencia de los procesos mediadores que supuestamente están detrás de los efectos (Weinberger y Hardaway, 1990). La controversia es complicada (véase Balay y Shevrin, 1988), y varios críticos de esta investigación han llegado a conclusiones disímiles acerca de su consistencia y significado (Hardaway, 1990). A pesar de la controversia, o quizá por ella, parece probable que la técnica siga siendo explorada como medio para estudiar los conflictos inconscientes.

## LA PSICOPATOLOGÍA DE LA VIDA COTIDIANA

Hasta ahora, nos hemos concentrado en la forma en que el yo (ego) maneja los conflictos entre las tres estructuras de la personalidad. Para protegerse de la ansiedad neurótica y moral el yo reprime las cosas que lo inquietan. Pero, aunque inconsciente, el material amenazador sigue influyendo en el comportamiento de maneras que reflejan la operación de otras defensas del yo.

Freud creía que es precisamente en el inconsciente en el que operan las fuerzas fundamentales de la vida humana que ejercen influencias complejas sobre el comportamiento humano. Es ahí donde residen las verdaderas motivaciones. Obtener acceso a los conflictos y deseos del inconsciente parecería una tarea imposible, aunque Freud pensaba que en realidad no era tan difícil, ya que los impulsos inconscientes se revelan continuamente en los acontecimientos cotidianos y que lo único que se requiere es la voluntad para identificarlos. En esta sección analizamos algunas maneras en que las motivaciones inconscientes se hacen evidentes para el observador cuidadoso.

Los errores cometidos por la gente son una de las formas en las que esas motivaciones se revelan. Todos cometemos errores de vez en cuando, olvidamos cosas, confundimos las palabras y sufrimos accidentes pequeños y grandes. Freud (1960/1901) se refería a tales hechos como la *psicopatología de la vida cotidiana* (una frase que además transmite su creencia de que también la vida normal contiene un poco de anormalidad). Creía que estos acontecimientos, lejos de ser accidentales, surgen de urgencias que fueron enterradas en el inconsciente y que reaparecen en forma distorsionada para ocasionar los errores. Así, los olvidos, los errores al hablar y los accidentes proporcionan información indirecta sobre los verdaderos deseos del individuo.

### Parapraxia

A estos acontecimientos se les llama, de manera colectiva, **parapraxia** (la traducción literal de la palabra alemana sería "acto fallido"; Bettelheim, 1982). Quizá el olvido sea la más simple de las parapraxias. Desde el punto de vista psicoanalítico, el olvido refleja la represión —un intento por impedir que lleguen al consciente materiales que puedan despertar temor—. En ocasiones, es fácil identificar la causa del olvido (como en el caso del estudiante que se olvida de regresar a un compañero que le disgusta un libro importante); otras veces resulta difícil identificar el motivo, aunque es posible encontrarlo si se dispone de la información suficiente sobre la situación.

Brenner (1957) presenta la siguiente historia del caso de un paciente que dijo que no había podido recordar el nombre de un amigo al que encontró en una reunión social. Conforme el paciente hablaba, se hizo claro que el amigo tenía el mismo nom-



*Freud creía que los accidentes a menudo son el resultado de un deseo inconsciente de causar daño.*

bre que una persona que le disgustaba. También se hizo evidente que el paciente sentía culpa por su antipatía; por último, el paciente mencionó que su amigo era minusválido, lo que le recordaba su deseo de lastimar a la persona que le desagradaba.

¿Por qué olvidó entonces el nombre del amigo? Quizá porque la visión del hombre incapacitado le recordó inconscientemente al otro hombre, al que deseaba lastimar. Para impedir que este impulso se hiciera consciente junto con el sentimiento de culpa que acarrea, el paciente reprimió el nombre que habría establecido el vínculo entre ambos. El paciente no podía identificar la causa del olvido porque tanto la motivación para la represión como la propia represión eran inconscientes.

Si el olvido es un acto exitoso de represión, los lapsus freudianos al hablar y al escribir son actos de represión parcialmente *no* exitosos. Es decir, a pesar de los esfuerzos por mantenerlo oculto, el sujeto expresa sin advertirlo el pensamiento o deseo inconsciente, parcial o totalmente. Como sucede en el caso del olvido, el significado oculto en ocasiones resulta evidente para el observador. Considere a la mujer que revela los sentimientos ambivalentes por su amante al decirle que es justo el tipo de persona que le gustaría “enterrar” (en lugar de decir que es la persona con la que se quisiera “casar”). Otras veces es difícil descifrar el significado oculto y sólo puede ser establecido con la ayuda de quien cometió el error.

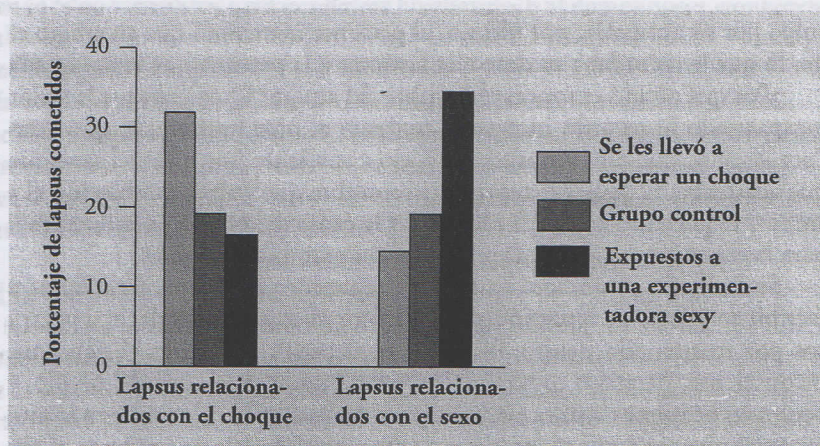
Hay evidencias de que los lapsus verbales están relacionados con la ansiedad, aunque no indican que la ansiedad sea inconsciente. Motley (1985) y sus colegas han realizado estudios en que inducen a los sujetos a cometer cierto tipo de lapsus. En este caso, un par de palabras se lee incorrectamente como otro par (por ejemplo, “gorda

asquerosa" en lugar de "niña primorosa"). Para realizar esta investigación, fue necesario contar con frases específicas que facilitaran los errores de lectura para convertirlas en lapsus con matices particulares. La manipulación consistió en generar una forma específica de ansiedad para luego ver si ésta incrementaba los lapsus relevantes.

Por ejemplo, se trabajó con dos grupos de sujetos varones. En el primer grupo se generó en los sujetos ansiedad por la posibilidad de recibir descargas eléctricas. En el otro, la sesión fue dirigida por una mujer provocativamente vestida, lo que se esperaba generara ansiedad respecto a temas sexuales. Ambas condiciones incluían frases cuya lectura podía generar errores relacionados con el temor a la descarga (por ejemplo, "maldito choque" en lugar de "bonito coche") y frases que podían generar errores relacionados con el sexo (por ejemplo "puro sexo" en lugar de "claro nex"). Como puede apreciarse en la figura 9.3, los errores relacionados con los choques fueron más frecuentes entre los sujetos a los que se hizo sentir nerviosos en relación a las descargas, mientras que los errores con connotaciones sexuales fueron más comunes entre los sujetos a los que se les llevó a pensar en sexo. En otro estudio se descubrió que los lapsus sexuales suelen presentarse más a menudo entre los hombres que obtienen altas puntuaciones en una prueba que mide la culpa sexual (Motley, 1985).

La mayoría atribuye los lapsus a factores como la fatiga, la distracción o la precipitación. Sin embargo, Freud fue claro al decir que estos factores podían facilitar, pero no ocasionar los lapsus, ya que la causa real siempre viene del inconsciente. Así, es más probable que se cometa un error al hablar o al escribir cuando se está cansado o poco atento, pero la forma del lapsus está determinada por fuerzas inconscientes.

Por otro lado, los accidentes son un poco más complicados. Los que atraen el interés del punto de vista psicoanalítico son los que surgen de la falta de precaución de la víctima (o del causante del daño, si el accidente lastima a alguien más). Para decidir si algo fue un accidente deben considerarse las circunstancias. Si se entera de que un buzo fue golpeado por un bote de motor al salir a la superficie puede suponer que se trató de un accidente. Pero si se entera de que el hombre, un buzo experimentado, no colocó un marcador de buceo y no hizo una pausa para escuchar los motores cercanos



**FIGURA 9.3** Lapsus freudianos inducidos en el laboratorio. Cuando los sujetos esperaban recibir una descarga eléctrica cometían más errores relacionados con el choque (lado izquierdo); cuando habían sido expuestos a una experimentadora vestida provocativamente, cometían más lapsus relacionados con el sexo (lado derecho). (Adaptado de Motley, 1985.)

antes de emerger, podría sentirse más inclinado a concluir que (por alguna razón) el hombre tenía el deseo inconsciente de hacerse daño.

Los accidentes presentan también otra complicación por el hecho de que al ocasionar daño pueden cumplir varias funciones al mismo tiempo. Es decir, al lastimarse a sí mismo el individuo puede también lastimar a otra persona que se interesa por él. En este sentido, los accidentes pueden fungir como crimen (al ocasionar que quien se preocupa por el accidentado se sienta angustiado por su desdicha) y como castigo (al hacerle sufrir un daño).

Una ilustración de las múltiples funciones cumplidas por los accidentes está en el caso de la mujer que al conducir el automóvil de su esposo frenó repentinamente y ocasionó que quien venía atrás se impactara contra ella (Brenner, 1957). El análisis reveló tres motivos inconscientes. Primero, la mujer estaba inconscientemente furiosa con el marido, y destrozar su carro le permitía expresar la ira. Segundo, sentía una culpa inconsciente por su deseo de lastimar al marido, de modo que al dañar el automóvil garantizaba que sería castigada, lo que disminuía la culpa. Finalmente, tenía deseos sexuales que el esposo no satisfacía, y el accidente permitió la satisfacción simbólica de esos deseos al tener, como dijo la mujer, "un hombre en mi trasero".

Aunque éste fue un pequeño episodio en la vida de esa mujer, también reveló mucho acerca de su dinámica inconsciente. Freud creía que todos los lapsus pueden ofrecer una imagen similar en la dinámica inconsciente (sin embargo, para una opinión en contra, véase Reason y Mycielska, 1982).

## Sueños

Freud (1953b/1900) creía que el inconsciente también se revela en los sueños. De hecho, se refería a los sueños como "el camino real al inconsciente". Empezó por distinguir entre dos tipos de contenido de los sueños. El **contenido manifiesto** está compuesto por las imágenes sensoriales reales del soñador, lo que la mayoría de nosotros considera como el sueño. Pero para Freud resultaba más interesante el **contenido latente** —los pensamientos, sentimientos y deseos inconscientes que dan lugar al contenido manifiesto—. El contenido latente informa de la razón por la que un sueño adopta la forma que presenta (véase el apartado 9.3 para otra explicación de los sueños).

Freud consideraba que el contenido latente de los sueños proviene de tres fuentes. La primera es la *estimulación sensorial* que nos bombardea al dormir —el sonido de una tormenta distante, la sirena de una ambulancia o el ladrido de un perro—. Estos sonidos pueden instigar los sueños y ser incorporados en ellos. Cuando esto sucede, la estimulación forma parte del contenido latente del sueño. Se dice que los sueños son los "guardianes del dormir", en parte porque la incorporación al sueño de un estímulo externo impide que despierte al durmiente.

La segunda fuente del contenido latente de los sueños son los pensamientos, las ideas y los sentimientos relacionados con lo que el durmiente vive durante la vigilia —los **intereses actuales**—, que permanecen activos en su inconsciente mientras duerme; por ejemplo, durante el día el individuo puede haber estado pensando en un próximo examen, en un proyecto no terminado, en una persona interesante que acaba de conocer o en el problema financiero que enfrenta. Al incorporar en los sueños los pensamientos sobre el mismo tema impide que estos lo despierten, como sucede con los estímulos sensoriales.

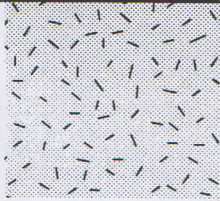
La tercera y más importante fuente de contenido latente de los sueños son los inconscientes *impulsos del ello* (*id*), cuya gratificación directa es bloqueada por el yo



(ego) mientras se está despierto. A menudo, estos impulsos se relacionan con conflictos infantiles, por lo que el impulso es infantil en su forma y primitivo en su contenido. Freud creía que todo sueño incorpora algún impulso o deseo inconsciente, pero que no todos agregan los intereses actuales o las experiencias sensoriales.

## APARTADO 9.3

## Las funciones del dormir y de los sueños



EL SUEÑO HA sido siempre una fuente de maravilla y de misterio. Cada uno de nosotros, deseándolo o no, pasa una parte importante de cada día en un estado suspendido en algún lugar

entre la vida y la muerte. Los sueños son especialmente fascinantes. ¿Qué es lo que son? ¿Remembranzas fragmentadas de jornadas fantásticas emprendidas mientras se está dormido? ¿Pedazos de verdad que nos susurran los dioses (con la condición de que no los recordaremos)? ¿Son, como Freud lo creía, manifestaciones de los procesos primarios, ecos visuales de las pasiones complicadas y extravagantes del ello? ¿O son sólo una mezcolanza de sinsentidos, las murmuraciones del cerebro izquierdo al ocio como un carro ante la luz roja?

En la época de Freud, se sabía muy poco acerca del dormir y de los sueños. A él le parecía natural pensar en los sueños como la ruta al inconsciente dadas las cualidades surrealistas y simbólicas de que a menudo se componen. Pero en los años recientes los científicos han indagado en los misterios del dormir y de los sueños y ahora se conoce más acerca de sus patrones. Algunos piensan que nos estamos acercando a comprender la razón de los sueños, aunque la respuesta no es la que Freud imaginaba (Winson, 1985, 1990; véase también Hobson, 1988).

¿Qué es lo que sabemos? Para empezar, que todo mundo tiene sueños, aunque muchos no los recuerdan. Un hallazgo fundamental (Aserinsky y Kleitman, 1953; Kleitman, 1963) fue el descubrimiento del estado del sueño en el que los ojos de la gente se mueven rápidamente, la respiración se hace irregular, el ritmo cardíaco aumenta y la mayor parte del movimiento se suprime (a excepción de pequeños movimientos de las extremidades). Como la característica principal parece ser el movimiento de los ojos rápido (MOR), el estado se conoce como sueño MOR. La gente a la que se despierta del sueño MOR casi siempre reporta que había estado soñando, lo que rara vez sucede cuando se le despierta del sueño no-MOR. En los adultos, el sueño MOR ocurre cuatro o cinco veces por noche, mientras que los niños pasan casi ocho horas al día en sueño MOR.

Hay otras cosas que se saben acerca del sueño MOR: primera, el ciclo MOR ocurre en otros mamíferos igual que en el hombre. Segunda, no parece ocurrir en otros animales. Tercera, cualquier cosa que sea lo que sucede durante el sueño MOR, parece ser necesaria. Cuando la gente es privada del sueño MOR (despertándola cada vez que empieza a presentarlo) muestra una fuerte tendencia a entrar en él.

¿Por qué se necesita el sueño MOR? Y si el sueño MOR es soñar, ¿con qué cosa del mundo sueñan tanto los infantes? Después de reunir las evidencias sobre las propiedades conductuales y cerebrales de varios animales diferentes, Winson (1985) ha planteado el siguiente argumento. Un problema básico de la adaptación biológica consiste en encontrar la forma de integrar de una manera coherente las nuevas experiencias con las ya existentes. Winson piensa que, entre los mamíferos, la solución evolutiva a este problema fue el sueño MOR. Es decir, cree que es durante el sueño MOR que tiene lugar la integración. Si fuera así, un solo conjunto de estructuras neuronales podría cumplir dos propósitos: guiar la acción cuando se está despierto y consolidar e integrar el conocimiento mientras se duerme. De esta manera, podríamos usar la mayor parte del sistema nervioso, ya que estaría siendo usado todo el tiempo y no únicamente cuando estamos despiertos.

¿Por qué sueñan tanto los niños? Puede ser que el mismo proceso que produce consolidación también produzca la etapa final del desarrollo cortical (la corteza de los infantes no está plenamente desarrollada). O tal vez se deba a que la casi completa ausencia de una historia personal significa que tienen que involucrarse en más integración y consolidación que los adultos.

Winson afirma que los procesos del sueño MOR son el inconsciente que Freud buscaba en los sueños de la gente. Las rutas de la asociación simbólica que fascinaban a Freud reflejan el hecho de que la consolidación es un proceso de seguir asociaciones mentales, aunque las asociaciones sean extrañas y tangenciales. De acuerdo con este punto de vista, durante el estado de sueño el cerebro está haciendo simplemente su tarea, clasificando las experiencias del día (y de la semana) en todas las categorías que pueden ser relevantes.

Para comprender cómo es que los sueños pueden brindar información sobre la personalidad, es necesario entender la relación entre el contenido manifiesto y el contenido latente del sueño. El contenido manifiesto consta de las impresiones sensoriales conscientes (por lo general visuales), mientras que el contenido latente puede considerarse mejor como un tipo de deseo o impulso inconsciente. Pero existe un vínculo entre ellos. El contenido manifiesto es una fantasía en la que el deseo o impulso latente es gratificado. Para usar un término del capítulo 8, el sueño es un intento del ello (id) por *satisfacer un deseo*.

Durante la primera infancia, el vínculo entre los contenidos latente y manifiesto puede ser bastante transparente. Considere el sueño de un pequeño de dos años de edad pocos días después de que la madre regresó a casa con un nuevo hermanito (Brenner, 1957). El niño reportó como contenido manifiesto: "Vi al bebé irse". No se necesita mucha imaginación para inferir el contenido latente, especialmente si la madre sentía que el niño había sido hostil a la llegada del nuevo bebé desde el momento en que se enteró del inminente acontecimiento. En este caso, el contenido manifiesto del sueño fue una traducción directa del contenido latente —el deseo del niño de que el nuevo bebé fuera destruido y saliera de su vida—. El contenido manifiesto simplemente satisfizo este deseo en la forma de imágenes.

Al crecer, puede irse haciendo menos evidente la relación entre el contenido latente y el contenido manifiesto. De hecho, los sueños a veces parecen carecer por completo de sentido. ¿Cómo pueden estos sueños relacionarse con la satisfacción de un deseo? La respuesta es que con la edad se hace mayor el poder del yo (ego) y del superyó (superego), lo que a su vez aumenta la necesidad de distorsionar o disfrazar el contenido latente de los sueños. Para que el deseo pueda satisfacerse en el contenido manifiesto del sueño, es necesario que el yo y el superyó ignoren que se está expresando un impulso inaceptable. Así, los mecanismos de defensa operan incluso durante los sueños.

Dos procesos permiten que los impulsos prohibidos sean representados en el contenido manifiesto de los sueños. Uno de ellos es la **simbolización**, en la que el contenido latente inaceptable se expresa en el contenido manifiesto de manera directa pero simbólica. El símbolo es una forma menos reconocible para el yo y el superyó y, por ende, resulta menos atemorizador. La simbolización puede ser considerada el equivalente de la sublimación.

La segunda forma en que el contenido latente se traduce en contenido manifiesto se llama **trabajo del sueño**, en el que el contenido latente se disfraza y distorsiona de maneras que lo hagan más aceptable al yo y al superyó. En el trabajo del sueño participan varios mecanismos.

En la **condensación**, pensamientos separados son comprimidos y combinados en un único pensamiento. La consolidación resulta menos amenazadora que tener los pensamientos por separado. Es decir, un solo pensamiento a la vez puede ser lo bastante evidente para resultar amenazador. Sin embargo, cuando se mezclan varios pensamientos, es más difícil decir qué es qué y la amenaza se diluye. Cuando ocurre la condensación, se dice que el contenido manifiesto resultante está "sobredeterminado" porque se basa en más de una idea latente.

En el **mecanismo de los opuestos**, un elemento inaceptable del contenido latente se expresa manifiestamente como el reverso de su forma latente. Por ejemplo, el muchacho que teme que su perro se escape puede soñar que el animal regresa después de un viaje. La mujer que desea en secreto que su esposo muera puede soñar que le organiza una fiesta. El significado real de sueños como los anteriores es lo opuesto de lo que parece ser. Esta distorsión es similar al mecanismo de defensa de formación reactiva empleado durante las horas de vigilia.

Otra forma en que se altera el contenido latente de los sueños es la *reacción* al trabajo del sueño (Freud, 1933). Como el trabajo del sueño opera de acuerdo con el proceso primario de pensamiento, el contenido manifiesto a menudo es caótico. Para darle sentido, es frecuente que el soñador incluya los elementos faltantes o construya una parte incompleta del sueño. Esta parte del sueño en realidad no está relacionada con el contenido latente. Se llama **elaboración secundaria** al proceso de hacer a los sueños más comprensibles. La elaboración secundaria disminuye la amenaza al disfrazar aún más las urgencias y deseos que subyacen al sueño.

Una parte importante de la interpretación de los sueños incluye el análisis de las imágenes del contenido manifiesto para comprender su significado inconsciente. Freud pensaba que aunque muchos de los símbolos que aparecen en los sueños son exclusivos del soñador, también existen ciertas categorías de símbolos compartidos cuyo significado es similar para todos. La existencia de símbolos universales facilita el análisis de los sueños (apartado 9.4).

## Humor

El humor es la última forma en que el inconsciente se revela a sí mismo (Freud, 1960/1905). El humor a menudo se basa en deseos o impulsos atemorizadores que se transforman para adquirir una apariencia divertida. Por ejemplo, demasiado humor refleja una hostilidad subyacente que ha sido mitigada por distorsión en algo risible. Freud sentía que muchos chistes dependen de un pensamiento inhibido subyacente. La técnica de contar chistes se escabulle de la inhibición, distrae la atención y permite que la censura interna se relaje. Cuando llega la culminación del chiste, el pensamiento prohibido se expresa abruptamente, pero ya es demasiado tarde para que la censura se recupere. La energía que se había dedicado a restringir el pensamiento prohibido se libera en la risa. Freud creía que la fuente más profunda de placer en los chistes es la expresión catártica de los pensamientos prohibidos.

El humor se parece a los sueños en algunos aspectos; por ejemplo, en su uso de la condensación y el simbolismo. Pero también presenta diferencias importantes. Los sueños permiten que aparezcan las urgencias del inconsciente, pero sólo de manera simbólica e irreconocible. En contraste, el humor es una forma intencional de comunicación entre dos personas. Así, mientras que los sueños encubren su contenido latente, los chistes tienden a exponerlo de manera abierta (Oring, 1984). Hay una protección de la amenaza en el simbolismo y la risa, pero el contenido latente está más cercano a la superficie que en los sueños.

## TÉCNICAS PROYECTIVAS DE EVALUACIÓN

Las secciones precedentes se concentraron en las formas en que el inconsciente se revela a sí mismo en la vida cotidiana. Volvamos ahora a las formas en que el inconsciente se revela en las evaluaciones formales así como en las utilizadas en la práctica de la corriente psicoanalítica.

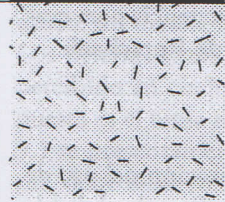
Los métodos formales para evaluar los procesos inconscientes se llaman **técnicas proyectivas** (Frank, 1939). Estos instrumentos presentan al individuo estímulos para los cuales no existen formas de respuesta culturalmente definidas, por lo que las respuestas del sujeto son determinadas principalmente por sus propios sentimientos, actitudes, deseos y necesidades (recuerde el análisis que hicimos en el capítulo 5 de una de las técnicas proyectivas, el TAT). Estas pruebas permiten que la gente aplique el mecanismo de defensa de proyección a los sentimientos escondidos y que los ponga en su

interpretación de lo que ve. Se supone que lo que es proyectado está más allá del control consciente de la persona y que, por consecuencia, refleja el inconsciente.

En el curso de los años se han desarrollado diversas técnicas proyectivas que forman varias categorías. En las técnicas *asociativas*, la gente debe responder a un estímulo con la primera palabra, pensamiento o imagen que le venga a la cabeza; en las técnicas *constructivas*, el sujeto debe elaborar una historia; mientras que las técnicas de

## APARTADO 9.4

## El análisis de los sueños



COMO SE MENCIONÓ en el texto, Freud creía que al analizar los sueños podía obtenerse información importante sobre la personalidad. Un paso en el análisis de los sueños consiste en traducir el

contenido manifiesto de un sueño en su significado latente (inconsciente). Algunos símbolos son idiosincrásicos, y para comprenderlos se necesita saber algo del significado que el soñador les confiere. Otros son más universales.

Freud pensaba que el contenido latente tiene que ver con un número relativamente pequeño de cosas que se simbolizan en los sueños de diversas maneras. Los elementos importantes que están en la base de los sueños son el cuerpo humano, los padres, hijos y hermanos, el nacimiento, la muerte, la desnudez y la actividad sexual. A continuación se presentan algunos símbolos oníricos comunes y su interpretación psicoanalítica.

- Las figuras de autoridad —reyes y reinas, oficiales de policía y cosas por el estilo— representan a los padres.
- Los animales pequeños —ratones, ardillas— simbolizan a los niños.
- Las referencias al agua significan nacimiento; partir de viaje simboliza la muerte.
- Uniformes y ropa representan la desnudez (por el mecanismo de los opuestos).
- Una casa simboliza al cuerpo humano. Si tiene paredes lisas es un hombre. Si tiene repisas, balcones u otras clases de proyecciones es una mujer.

De acuerdo con otros aspectos de la teoría psicoanalítica, la actividad sexual es la más ricamente representada. Hay muchos símbolos de los genitales masculinos y femeninos. Por ejemplo, el número 3 representa al grupo de genitales masculinos (pene y testículos). El pene mismo es simbolizado por una amplia gama de imágenes: algunas simbolizan su forma (por ejemplo, garrotes, paraguas, varas, palos de golf); otras simbolizan su función penetrante

(por ejemplo, cuchillos, dagas, pistolas, revólveres, rifles) o por su función como instrumentos por los cuales fluyen líquidos (por ejemplo, agujas hipodérmicas, mangueras contra incendios, grifos); y otras más simbolizan al pene por su capacidad para crecer o elevarse desafiando la gravedad (por ejemplo, aviones, dirigibles, pelotas y telescopios expansibles).

Los genitales femeninos son simbolizados por objetos que encierran espacios o que sirven como recipientes (por ejemplo, huecos, cuevas, botellas, jarras, bolsillos, zapatos). Las habitaciones, alacenas y estufas son símbolos del útero. Las cosas que pueden abrirse y cerrarse (por ejemplo, puertas, ventanas) son símbolos de la vagina. Los senos son simbolizados por frutas (por ejemplo, duraznos, melones, manzanas). Los paisajes y jardines verdes también representan los genitales femeninos. Se cree que también existe un sinnúmero de otros símbolos femeninos, como madera y papel, caracoles, ostras, almejas, iglesias y capillas.

El placer sexual a menudo es simbolizado por dulces o frutas cubiertas de azúcar. La masturbación es representada por la recreación (por ejemplo, tocar instrumentos musicales o participar en juegos de grupo) y por actividades como resbalar o deslizar o extraer algo de algo más. La cópula está implicada en cualquier tipo de actividad rítmica —por ejemplo, bailar, cabalgar o trotar—. También puede ser simbolizada por la imagen de verse amenazado por un arma o como víctima de la violencia —por ejemplo, verse atropellado por un automóvil o por un tren.

Aquí se hace necesaria una nota de cautela. Hemos presentado una lista de algunos símbolos comunes y sus interpretaciones usuales para darle una idea de la forma en que los sueños pueden brindar acceso a los procesos inconscientes. Pero es conveniente subrayar que los sueños no se interpretan estrictamente sobre la base de los significados "característicos" de su contenido. Como parte del significado es exclusivo del soñador, su conocimiento resulta esencial para determinar el significado personal que tiene el sueño. Tenga esto en mente si se siente tentado a aplicar esos símbolos a la interpretación de sus sueños.

*completación* requieren que el individuo complete el pensamiento iniciado en un estímulo incompleto, como la frase que comienza con "Quisiera".

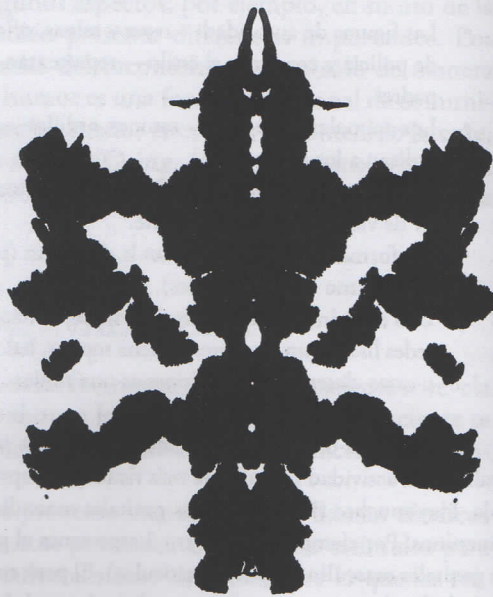
Aunque difieren en su formato, tienen varios rasgos en común. Todas utilizan estímulos ambiguos, nunca se le dice a la gente que la resuelve el propósito de la prueba o la forma en que se interpretarán las respuestas. Las instrucciones hacen hincapié en que no hay respuestas correctas o incorrectas y que se puede responder de cualquier manera que parezca apropiada. Finalmente, debido a la naturaleza abierta y ambigua de la técnica, la calificación depende en gran medida de juicios clínicos subjetivos.

Para brindarle una mejor comprensión de las técnicas proyectivas, en el resto de esta sección nos concentraremos en un instrumento utilizado con frecuencia para evaluar los procesos inconscientes, la **prueba de las manchas de tinta de Rorschach**.

### La prueba de las manchas de tinta de Rorschach

Suele atribuirse al psiquiatra suizo Hermann Rorschach la sistematización del uso de las manchas de tinta para evaluar la personalidad (Rorschach, 1942). Rorschach había intentado antes el uso de patrones geométricos, pero empezó a experimentar con las manchas de tinta porque los encontró demasiado estructurados. Finalmente, llegó a un conjunto de 10 manchas, elegidas por su capacidad para evocar diferentes respuestas de distintos grupos de pacientes psiquiátricos. (Su estrategia hizo uso de la aproximación referida a un criterio para el desarrollo de las pruebas que se describió en el capítulo 3.)

Las 10 manchas de tinta de la prueba de Rorschach tienen simetría bilateral, lo que significa que son aproximadamente iguales a ambos lados de una línea central imaginaria (figura 9.4). La tinta de cinco de las manchas es completamente negra, pero la intensidad es desigual; fluctúa del negro sólido al gris claro y crea un apariencia similar a las nubes. Dos de las manchas tienen tinta negra y tinta roja, y las tres restantes están compuestas por sombras brillantes de matices diferentes, incluidas variaciones de azul, verde, amarillo y naranja.



**FIGURA 9.4** Ejemplo de una mancha de tinta similar a las que se utilizan en la prueba de Rorschach. (Cortesía de Jeremy y Meredith Scheier.)

La Rorschach generalmente se aplica a una persona a la vez en un procedimiento de dos etapas. Primero, el sujeto ve las manchas de tinta en un orden predeterminado e indica lo que ve en ellas, o lo que las manchas le parecen o le sugieren mientras el examinador registra lo que está diciendo. Luego, ve una vez más las 10 tarjetas y el examinador le recuerda lo que dijo antes y le pregunta *por qué* dio esa respuesta.

Se han elaborado varios sistemas para calificar el Rorschach, de los cuales mencionaremos aquí dos. En el sistema de Klopfer y Davidson (1962), se califican la localización, determinantes y contenido de las respuestas. La *localización* es el lugar de la mancha en que se concentra la respuesta: la mancha entera, un detalle generalmente obvio, un detalle inusual, el espacio que rodea a la mancha o alguna mezcla de ellos. Los *determinantes* de la respuesta incluyen forma, color, sombreado o movimiento percibido en cualquier localización que instigara la respuesta. El *contenido* de la respuesta es el tema de la misma. La calificación es muy complicada. Aunque en la tabla 9.1 se presentan ejemplos de algunas interpretaciones comunes de respuestas específicas, debe estar consciente de que una respuesta sólo se interpreta en conexión con el perfil completo de la prueba.

El segundo sistema de calificación de la Rorschach es el elaborado por Exner (1974, 1986), quien trabajó arduamente para obtener datos normativos que permitieran a los calificadores contar con criterios objetivos para la evaluación de las respuestas. Su intento de estandarización resulta importante a la luz del hecho de que la mayor parte de los clínicos que utiliza la prueba de Rorschach elabora sus propios sistemas idiosincrásicos de calificación (Exner y Exner, 1972). En el sistema de Exner, las respuestas se comparan primero con los datos normativos (gente que presenta características de personalidad conocidas). Luego se comparan las respuestas en términos de la progresión de una tarjeta a la siguiente. Por último, el contenido es analizado de modo similar al empleado por Klopfer y Davidson. El sistema de calificación de Exner es considerado por la mayoría de los clínicos como la norma actual.

Aunque es una técnica interesante, el Rorschach adolece de serios problemas psicométricos. Su consistencia interna y su confiabilidad test-retest son bajas y ha sido difícil establecer su validez (véase Anastasi, 1988). La Rorschach también sufre de una baja confiabilidad entre calificadores. Es decir, calificadores independientes tienden a diferir muy a menudo en la calificación de las respuestas. Algunos afirman que lo anterior hace casi inútil a la prueba. ¿Cómo considerar que las respuestas son significativas si no se cuenta con información sobre su validez? ¿Cómo considerarlas informativas si los calificadores ni siquiera pueden estar de acuerdo en lo que *son*?

Como hemos dicho, investigadores como Exner han estado trabajando para desarrollar esquemas de calificación con propiedades psicométricas mejoradas. Pero muchos de los que favorecen el uso de las pruebas psicométricas tienen una respuesta diferente a dichas críticas: afirman que los criterios psicométricos son irrelevantes para la utilidad de la Rorschach. En su opinión, el valor de la prueba está en la información que proporciona al examinador sobre la operación del inconsciente. En una vena similar, Anastasi sugiere que posiblemente los psicólogos deberían dejar de tratar a la Rorschach como una prueba y considerarla más bien como una herramienta clínica. Desde este punto de vista, la Rorschach funcionaría como un complemento de la entrevista, que en manos de un clínico experimentado brindaría indicios y sugeriría hipótesis dignas de ser investigadas.

Es demasiado pronto para decir si la Rorschach (y otros instrumentos similares) llegarán a verse de esa manera. Para ser justos, sólo hasta hace poco han empezado a hacerse intentos serios por estandarizar los procedimientos de calificación de la Rorschach, y han tenido bastante éxito (por ejemplo, Goldfried, Stricker y Weiner, 1971). La conti-

nuación de los esfuerzos puede conducir a mejores propiedades psicométricas. Pero incluso si la Rorschach se ve sólo como un auxiliar clínico, algo es seguro: no será descartada pronto como parte de la batería psicoanalítica de evaluación.

## PROBLEMAS DE CONDUCTA Y CAMBIO CONDUCTUAL

A lo largo del capítulo, hemos hecho hincapié en dos ideas: primero, la gente utiliza una gran variedad de mecanismos de defensa para protegerse de la ansiedad. Segundo, los deseos y recuerdos reprimidos siguen influyendo en la conducta de muchas maneras distintas, a pesar (e incluso por ello) de la operación de esas defensas. Los teóricos del psicoanálisis creen que todos empleamos mecanismos de defensa, lo que ciertamente no constituye una señal de que tengamos algún problema.

Por otro lado, éste es un punto de vista en el que se pasa fácilmente de la normalidad a la anormalidad sin que exista un límite claro entre ambas. Los teóricos tienden a

**TABLA 9.1**  
Respuestas a las manchas de tinta del Rorschach

*Se presentan aquí tres categorías en que se clasifican las respuestas al Rorschach. En la columna izquierda se encuentra el nombre de la categoría, seguido de su definición. La tercera columna proporciona dos ejemplos de respuestas que serían clasificadas en cada categoría. La columna de la derecha brinda una interpretación para cada uno de esos ejemplos y una indicación de la razón de dicha interpretación.*

Nombre de la categoría	Naturaleza de la categoría	Ejemplo de respuesta	Posible interpretación (con la característica crítica identificada)
Localización	Lugar de la mancha de donde surgió la respuesta	"En conjunto, me recuerda el tallo del maíz"	Sugiere la capacidad para pensar en términos de conceptos (la respuesta se basa en toda la mancha).
		"Esa cosa que parece un martillo"	Sugiere la necesidad de ser exacto y preciso (la respuesta se basa en un detalle generalmente obvio).
Determinante	Característica de la mancha que llevó a la respuesta	"Es una ballena sangrando"	Sugiere un alto grado de imaginación (la respuesta se basa en el movimiento percibido).
		"Es un murciélago volando"	Sugiere un alto grado de emocionalidad (la respuesta se basa en el color).
Contenido	Tema de la respuesta	"Es un hombre a punto de ser golpeado por otros"	Sugiere ansiedad por sentimientos hostiles (la respuesta involucra agresión).
		"Es una persona buceando en las aguas del océano"	Sugiere una vida de fuerte fantasía (la respuesta involucra movimiento humano).

diferenciar el funcionamiento normal del anormal por la medida en que los mecanismos de defensa dominan la vida del individuo. Un uso excesivo de los mecanismos de defensa es signo de patología. El uso intensivo de las defensas puede librar al individuo del enfrentamiento con los conflictos, pero vincula demasiada energía en las contraccatexias, lo que a su vez deja poca energía disponible para que pueda manejar de modo efectivo nuevos retos. A medida que se deteriora el nivel de funcionamiento del sujeto, se hace más evidente que tiene un problema.

Nuestro análisis de esos problemas y de la forma que pueden ser manejados hace hincapié en los temas que ya hemos resaltado. Freud creía que el inconsciente contiene los secretos de los problemas que la gente enfrenta, y que estas dificultades sólo podrían identificarse y resolverse al ahondar en el inconsciente. Esta sección comienza considerando la perspectiva psicoanalítica de las formas en que surgen los problemas.

## Orígenes de los problemas

Los problemas tienen varios orígenes posibles. Uno está en las experiencias de la infancia. Como se afirmó en el capítulo 8, Freud creía que las experiencias del desarrollo psicosexual temprano determinan en gran medida la personalidad adulta. Si el sujeto logra manejar con éxito las primeras etapas, llega a la vida adulta con relativamente pocos residuos de las mismas. Sin embargo, es raro que una persona logre llegar sin marcas a las últimas etapas del desarrollo psicosexual. Por el contrario, la mayoría queda *fijada* en mayor o menor grado en las etapas más tempranas.

Cuando las fijaciones son fuertes, se invierte en ellas una gran cantidad de libido. En una fijación muy fuerte, la preocupación —aunque inconsciente— deja al sujeto con poca energía disponible para cualquier otra cosa. La excesiva inversión de energía en una fijación de la niñez temprana constituye una fuente de problemas porque al agotar la energía requerida por el yo (ego) opera en contra del funcionamiento adulto efectivo.

Otra fuente de problemas es la represión excesiva de las necesidades y los deseos básicos. Si un superyó (superego) abiertamente punitivo o un ambiente severo e implacable ocasionan la sofocación de muchas de esas urgencias, significa que la naturaleza fundamental del individuo está siendo distorsionada y negada, lo que le impide funcionar de la manera en que se supone debe hacerlo. Cuando se emplea la represión, las necesidades e impulsos reprimidos sólo pueden encontrar su salida adoptando formas distorsionadas. Estas distorsiones no sólo no logran satisfacer las necesidades, sino que la represión requerida para mantenerlas ocultas supone un gasto constante de la energía que dispone el yo.

La tercera fuente de problemas son los traumas enterrados. Aunque los incidentes traumáticos pueden ocurrir en cualquier momento de la vida, la mayor parte del análisis de los traumas se concentra en experiencias de la primera infancia. De hecho, en algún punto temprano de la evolución de su pensamiento, Freud llegó a creer que la mayoría de sus pacientes había sufrido abuso sexual en la infancia porque sus recuerdos estaban plagados de imágenes de encuentros sexuales. La “teoría de la seducción”, como llegó a conocerse, fue luego abandonada cuando Freud decidió que las seducciones en realidad no habían tenido lugar.

Éste fue el cambio en su pensamiento que condujo a su teoría sobre el conflicto de Edipo (capítulo 8), en el que los niños se enfrentan con el desarrollo de una atracción sexual por el padre del sexo opuesto. La teoría edípica daba cuenta de la imaginé sexual de los pacientes, y lo hacía de tal manera que no requería que Freud concluyera que muchos padres habían seducido a sus hijos. Freud mantuvo esta opinión por el resto de su carrera (pero véase el apartado 9.5).



A pesar de este cambio, está claro que la teoría de Freud mantiene un lugar para experiencias traumáticas como el abuso físico o sexual. Su versión modificada de la seducción infantil simplemente refleja su creencia en que dichas experiencias no son la norma. Un niño que experimenta abuso físico, sobre todo un abuso repetido, tiene que tratar con una parte profundamente desagradable de la realidad. Lo mismo vale para un niño que experimenta abuso sexual. En realidad, muchos acontecimientos que objetivamente son mucho menos traumáticos pueden cobrar una importancia excesiva en la

## APARTADO 9.5

## ¿Fantasías de seducción o abuso infantil?

EN LOS AÑOS recientes se ha desatado una controversia en relación con el hecho de que Freud abandonara su teoría sobre el origen del trastorno psicológico. Como se indicó en el texto, en

algún momento Freud se "percató" de que los relatos que escuchaba de sus pacientes no eran literalmente ciertos. Las mujeres no habían sido seducidas cuando niñas, sino que inconscientemente habían distorsionado su propio deseo sexual por el padre en una forma simbólica para luego proyectarlo.

Eso fue lo que Freud dijo, que se había dado cuenta de la verdad. Sin embargo, en 1984 un analista llamado Jeffrey Masson cuestionó severamente su afirmación. Masson había releído una serie de epístolas entre Freud y su amigo y colega Wilhelm Fliess (Masson estaba editando las cartas para su publicación). En parte sobre la base de fragmentos que no habían sido publicados, Masson argumentó que las seducciones si habían tenido lugar y que por alguna razón Freud había decidido ignorar su realidad.

Masson sostiene que a Freud le faltó coraje para sacar a la luz una verdad vergonzosa, que el abuso sexual infantil es generalizado. Según parece, Freud estaba en posición de saber que eso era así, poseía libros de medicina legal que trataban el tema de la violación infantil (Masson, 1984), había asistido a autopsias donde había sido testigo de cosas "de las que la ciencia médica prefería no darse cuenta" y Masson considera que algunas de esas autopsias pueden haberse conducido en niños que habrían sido violados y luego asesinados.

¿Por qué habría de faltarle a Freud el coraje de sostener una teoría en la que creía? Hay dos posibles razones. Una tiene que ver con su reputación profesional. Su primera presentación de la teoría de la seducción en una conferencia ante una sociedad profesional fue recibida con un elocuente silencio, y posteriormente se le pidió que no la publicara. Al señalar realidades tan desagradables, corría el riesgo de

ser expulsado de su profesión. Necesitaba una salida para salvar las posibilidades de su carrera.

El segundo tema atañe a la amistad de Freud con Fliess. Masson afirma que hay evidencias para suponer que Fliess abusaba de su propio hijo, de modo que mientras Freud formaba la idea de que la perturbación psicológica surge del abuso sexual, la persona a la que confiaba estas ideas era culpable precisamente de dicho abuso. Masson cree que en algún momento Freud se dio cuenta de ello, y que dadas esas dos presiones, Freud se vio obligado a desterrar de su propia conciencia la evidencia de la seducción infantil.

Masson también dice que el término de seducción es sumamente desafortunado para la teoría y que no concuerda con la primera exposición hecha por Freud, en la que utilizó términos como violación, abuso, ataque, asalto, agresión y trauma. Resulta irónico que incluso cuando la teoría estaba siendo dejada de lado, el uso preferencial del término seducción hiciera que las implicaciones de la teoría parecieran más benignas. Es posible que esta terminología represente una última defensa contra una verdad realmente inaceptable.

¿Dónde está la verdad? Obviamente, no podemos regresar a la era de Freud para investigar la tasa de abuso infantil en ese tiempo. Por otro lado, se ha hecho evidente que en la actualidad el abuso infantil es mucho más común de lo que se había creído (Finkelhor y Dziuba-Leatherman, 1994; Trickett y Putnam, 1993), aunque todavía continúa la controversia respecto al crédito que debe darse a los reportes y acusaciones de los niños. Existe, por supuesto, el peligro de ignorar la petición de auxilio del niño, pero también es cierto que los niños no siempre son veraces o precisos. Y no hay que olvidar que la evidencia ofrecida por Freud no provenía de los niños, sino de los recuerdos adultos recién desenterrados de la infancia, lo que aumenta la posibilidad de distorsión (véase Loftus, 1993, 1994). ¿Qué es entonces lo que debe creerse? La cuestión atañe a los recuerdos recuperados del abuso infantil y también a la esencia de la teoría psicoanalítica.

experiencia de un niño pequeño: el rechazo de un padre, la muerte de una persona cercana (o incluso de una mascota) o la exposición a las confrontaciones maliciosas entre los padres. Los niños que experimentan acontecimientos traumáticos como éstos tienen que tratar con amenazas importantes. En primer lugar, son manejados por la represión —como siempre, la primera respuesta a una ansiedad agobiante—. Una vez más, la energía que se invierte en olvidar supone una pérdida constante de recursos psíquicos.

Los tres puntos de origen de los problemas son diferentes, y los problemas resultantes también; sin embargo, los tres comparten un mecanismo. En cada caso, la fijación, urgencia o trauma original se reprime para protegerse de la ansiedad. La represión puede proteger al individuo, pero tiene un costo.

## Cambio conductual

Los métodos terapéuticos del psicoanálisis se desarrollaron luego de un periodo de ensayo y error en la práctica clínica de Freud. Su comprensión de la forma de manejar los problemas evolucionó junto con sus puntos de vista sobre las bases de estos problemas. Al inicio de su trabajo encontró que los síntomas podían reducirse por inducción hipnótica en la que se sugería al paciente que reviviera plena y emocionalmente acontecimientos con una elevada carga emocional (y por ende reprimidos). Esta descarga de la energía libidinal parecía liberar al sujeto del problema al disminuir la energía invertida en el hecho reprimido, experiencia a la que se conoce como *catarsis* por la liberación de la energía emocional.

Dos descubrimientos cambiaron radicalmente la aproximación tomada por Freud en su último trabajo. Primero, encontró que no era necesario hipnotizar a la gente (además de que parece que no era muy bueno para hacerlo), ya que los secretos del inconsciente serían liberados poco a poco si el paciente se limitaba a decir en voz alta lo primero que le viniera a la mente, procedimiento llamado **asociación libre**, en la que se anima al paciente a no censurar ningún pensamiento y a decir inmediatamente lo que se le ocurra, incluso si le parece trivial, ilógico, vergonzoso o inapropiado. Durante el procedimiento, el terapeuta permanece fuera de la vista para disminuir sus inhibiciones.

El segundo descubrimiento de Freud fue que lo que surgía de la asociación libre (e incluso de la hipnoterapia) a menudo no era literalmente cierto. Como ya dijimos, buena parte del material de los primeros casos sugería que los pacientes habían sido seducidos en la infancia. A la larga Freud concluyó que esos encuentros sexuales en realidad no habían ocurrido, lo que lo condujo a hacer una drástica reorganización de la forma en que veía no sólo el contenido de la asociación libre, sino también la sexualidad infantil. Obviamente, la asociación libre estaba produciendo algo importante, pero no tanto como le había parecido.

En la nueva versión, Freud considera que el material inconsciente aflora por medio de la asociación libre, sólo que de forma *simbólica*. El simbolismo hace al material menos amenazador de lo que podría ser, lo que le permite escapar del inconsciente. Las imágenes de seducción resultan menos temibles que las del propio deseo carnal. La asociación libre a menudo crea una mezcla de elementos simbólicos que pueden parecer sin sentido. Sin embargo, como en los crucigramas, proporcionan un contexto incompleto del que pueden ser inferidos los elementos que faltan (Erdelyi, 1985).

Ya vimos que muchos problemas intrapsíquicos que son lo suficientemente serios como para producir manifestaciones conductuales surgen de los conflictos y deseos reprimidos y de la energía libidinal que ha sido suprimida. La meta de la terapia es descubrir los conflictos y liberar la energía libidinal reprimida (véase también el apartado 9.6). La asociación libre es el primer paso a la catarsis porque permite el acceso simbólico al problema, aunque es muy raro que llegue al corazón del conflicto por lo amenazador del material reprimido.

En efecto, quienes reciben terapia luchan activamente para no tomar conciencia de los conflictos e impulsos reprimidos, una batalla llamada **resistencia**. La resistencia puede ser consciente, como cuando alguien tiene una asociación que le produce ansiedad pero no la reporta, pero también puede suceder de manera inconsciente (recuerde

## APARTADO 9.6

**Represión, revelación y salud**

NUESTRO ANÁLISIS PRINCIPAL se concentra en la idea de que la represión tiene un costo psicológico. Sin embargo, recientemente se ha afirmado que el retener los recuerdos, pensa-

mientos y sentimientos acerca de acontecimientos traumáticos también puede tener un costo físico. Ésta es la conclusión a la que han llegado James Pennebaker (1989, 1993) y sus colegas, quienes han conducido una serie de estudios sobre la inhibición y la revelación de recuerdos traumáticos.

A los sujetos que participan en su investigación se les pide que describan (en la mayoría de los casos de manera anónima) sus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de un hecho específico o sobre "la experiencia más desagradable o traumática de su vida". Idealmente, el acontecimiento del que hablan (o en algunos casos escriben) es uno del que no han hablado mucho con otros, lo que hace más probable que se trate de algo que hayan reprimido, al menos en parte. La revelación de sus pensamientos y sentimientos generalmente tiene lugar durante 20 minutos a la vez en cuatro días sucesivos.

Pennebaker reporta que la forma en que los sujetos revelan la información íntima es diferente de la forma en que hablan o escriben de temas mundanos. En diversos estudios se ha observado que cuando los sujetos inician la descripción de sus pensamientos más profundos empiezan a hablar más rápido, y en muchos casos bajan la voz hasta el punto de parecer alguien diferente. En los estudios en los que la revelación se hace por escrito, se ha encontrado que los sujetos cambian la forma de escribir, a veces de manera muy marcada, lo que refleja una vez más una especie de urgencia en la expresión de la información. Pennebaker cree que esos cambios en la exposición reflejan una especie de "dejarse ir", que las revelaciones no se limitan a proporcionar información, sino que involucran algo más. En esencia, Pennebaker piensa que en sus estudios ha estado observando catarsis.

Como era de esperar, la revelación de pensamientos y sentimientos acerca de acontecimientos traumáticos a corto plazo ocasiona que los sujetos experimenten una gran

angustia. Sin embargo, Pennebaker y sus colegas han encontrado evidencias de que a largo plazo la confesión confiere beneficios para la salud. En un estudio se encontró que los estudiantes que habían revelado sucesos traumáticos tenían menor probabilidad de visitar el centro de salud estudiantil en los siguientes seis meses que otros sujetos que no lo habían hecho (Pennebaker y Beall, 1986). Los resultados de otro estudio indican que la revelación influye en el funcionamiento del sistema inmunológico (Pennebaker, Kiecolt-Glaser y Glaser, 1988). En un estudio realizado con sobrevivientes del holocausto judío, se encontró que era menos probable que quienes se mostraban más dispuestos a soltarse durante sus revelaciones visitaran al médico en las siguientes semanas (Pennebaker, 1989).

¿Por qué debería tener efectos benéficos para la salud. la revelación de recuerdos dolorosos y de los pensamientos y sentimientos que les acompañan? Pennebaker (1993) está estudiando la idea de que el mecanismo descansa en parte en la expresión de los sentimientos y en parte en los cambios cognoscitivos que ocurren durante y después de las revelaciones. Ha encontrado evidencias de que los individuos que expresan más emociones negativas y (por otro lado) que aquellos que logran organizar sus experiencias en narraciones causales se benefician más que quienes no pueden hacerlo (Pennebaker, 1993). Lo interesante es que, según parece, lo que resulta de ayuda no consiste en tener una historia coherente, sino más bien el proceso de construir dicha historia.

Pennebaker (1993) sugiere que el cuerpo se expresa a sí mismo por medio del lenguaje y de la biología al mismo tiempo. Conforme nos esforzamos por extraer significado de un trauma, también generamos cambios benéficos en nuestras funciones biológicas. El resultado es un mejor funcionamiento biológico y una mejor salud. Esta explicación de las consecuencias de la expresión emocional seguramente provocará controversias e interés en los próximos años. Se trata de un punto de vista que tiene muchas implicaciones importantes, y si sigue recibiendo el apoyo de las evidencias experimentales, seguramente habrá de cambiar lo que mucha gente piensa sobre la terapia e incluso acerca de actividades como llevar un diario.

que el yo opera en ambas áreas). La resistencia inconsciente refleja el uso automático de las defensas del yo contra la posibilidad de ansiedad. Su ocurrencia generalmente se considera una señal de que algo importante está por ocurrir, que el paciente está a punto de revelar algo relevante.

Sea consciente o inconsciente, la resistencia brinda una ilustración gráfica de lo doloroso que puede ser el proceso de la terapia psicoanalítica. El sujeto en terapia trata de descubrir verdades desagradables que ha enterrado en el inconsciente precisamente *porque* su reconocimiento resulta demasiado doloroso. No es entonces de sorprender que el proceso de descubrimiento resulte difícil.

La **transferencia**, un conjunto de desplazamientos, es un proceso importante en la terapia psicoanalítica. En este caso, se desplazan (transfieren) al terapeuta los sentimientos que el sujeto experimenta por quienes aparecen en los conflictos así como sus deseos reprimidos. Esos sentimientos no son relevantes para el conflicto fundamental que está vinculado con otra persona. Por otro lado, la ocurrencia de la transferencia puede indicar el significado de los sentimientos que están siendo desplazados. Cuando ocurre la transferencia, su interpretación se convierte en una parte importante del proceso de la terapia.

El objetivo de la psicología psicoanalítica es alcanzar el *insight*, que desde esta perspectiva teórica se define como la experiencia emocional de partes de la personalidad que eran inconscientes. De modo más explícito, el *insight* obtenido en la terapia no es una comprensión intelectual, sino más bien el volver a experimentar la realidad emocional de los conflictos, recuerdos o impulsos reprimidos (véase también la tabla 9.2). La comprensión intelectual no parece tener el poder de cambiar al individuo. Para que una reorganización cognoscitiva resulte útil debe darse en el contexto de una catarsis emocional.

El desarrollo de un verdadero *insight* permite que el paciente vea la forma en que esos conflictos y esas urgencias no aceptados siguieron influyendo en su funcionamiento. El *insight* proporciona una base para trabajar de modo que el sujeto pueda llegar a aceptar en mayor grado las partes del yo que le resultaban inaceptables, lo que en el futuro le permitirá hacer un uso menor de las defensas.

## ¿Funciona la terapia psicoanalítica?

La terapia psicoanalítica suele ser larga (literalmente se lleva años) y dolorosa. Dados los costos involucrados —financieros y emocionales—, resulta conveniente preguntarse si es efectiva. Es interesante que la propia opinión de Freud al respecto cambiara con los años. Al principio se sentía optimista acerca del psicoanálisis como técnica terapéutica, y creía que los pacientes, especialmente los que eran inteligentes y educados, podrían beneficiarse mucho del *insight* que obtuvieran. Esperaba que a la postre se podrían convertir en gente mejor y más feliz.

**TABLA 9.2**

*Tres fuentes de problemas de la personalidad y la meta del psicoanálisis al tratarlas.*

Origen	Meta
Fijación	Revivir el conflicto previo para trabajarlo
Trauma reprimido	Recordar la experiencia para lograr la catarsis de los sentimientos
Necesidades básicas reprimidas	Obtener <i>insight</i> emocional sobre las necesidades y su aceptabilidad

Sin embargo, a la mitad de su carrera, Freud empezó a cambiar de opinión sobre el tema. Cada vez parecía más convencido de que el verdadero valor de su trabajo radicaba en su teoría de la mente y no en su técnica terapéutica. Para el final de su carrera se volvió pesimista acerca de la efectividad de la terapia psicoanalítica y llegó a creer que la mayor parte de lo que le sucede al individuo obedece a factores biológicos sobre los que nadie tiene control.

¿Qué tan efectiva es la terapia psicoanalítica? ¿Era correcto el pesimismo de Freud y de algunos de sus seguidores? Hace algunos años, Eysenck (1961) condujo una ambiciosa revisión de los estudios publicados sobre los resultados de la psicoterapia. La mayor parte de estos estudios (aunque no todos) se concentraba en las terapias psicoanalíticas. Eysenck concluyó que la terapia no resulta de gran ayuda; según él, los terapeutas reportan que aproximadamente dos terceras partes de sus pacientes muestran alguna mejoría, sólo que la misma proporción se recupera de sus dificultades sin terapia, un fenómeno denominado **recuperación espontánea**. La recuperación espontánea refleja el hecho de que, en algunas personas, ciertos problemas parecen mejorar por sí mismos por cualquier acontecimiento que tenga lugar en el lapso intermedio.

La revisión de Eysenck no es la única que llega a esta conclusión pesimista respecto a los efectos del psicoanálisis. Investigaciones más recientes diseñadas explícitamente para evaluar la eficacia de la terapia psicoanalítica han arrojado evidencias poco alentadoras (Feldman, 1968; véase también Wolpe, 1981). Por otro lado, otras revisiones han encontrado que en general la terapia resulta útil y que las terapias analíticas son tan buenas como otras (Smith y Glass, 1977; Smith, Glass y Miller, 1980).

Sin embargo, al interpretar esos estudios surge un serio problema por el hecho de que hay varias formas de definir el éxito de la terapia, de lo que obviamente depende el que se considere o no exitosa. Lo exitoso de la terapia podría definirse por el juicio que el terapeuta hace de la mejoría del paciente o por los reportes que éste hace de la disminución de su angustia o de otros síntomas subjetivos como ansiedad o depresión. Estas son, de hecho, las formas en que suele definirse al éxito en la investigación de los resultados.

Lo que dificulta la interpretación de la investigación es que los psicoanalistas tienden a usar criterios de éxito diferentes a los empleados por otros terapeutas. Aunque resulta difícil llegar a un consenso, en la terapia psicoanalítica a menudo se define al éxito por el grado en que los pacientes obtienen *insight* de su dinámica y conflictos internos (un juicio que puede hacerse desde el punto de vista del paciente o del terapeuta). Este mayor *insight* puede producir o no una disminución en la aflicción subjetiva. Sin embargo, algunas personas sostienen firmemente que la meta del psicoanálisis debería ser el *insight per se* más que la disminución del sufrimiento. Dada esta meta diferente, es difícil estar seguro de lo que incluso los hallazgos negativos indican acerca del éxito de la terapia psicoanalítica (para un examen más detallado, véase Fisher y Greenberg, 1977).

Este análisis también permite comprender el hecho de que la gente prosiga en la búsqueda y soporte el doloroso esfuerzo del psicoanálisis. Los pacientes que pasan por este tratamiento tienen que creer que están obteniendo algo de él, de otra manera no continuarían. Parece más probable que la gente encuentre valioso al psicoanálisis si confía en el psicoanálisis y considera que un *insight* maduro es de gran valor. Tal vez la esperanza de la vida mejor que este compromiso puede traer es en sí misma un beneficio suficiente para emprender el proceso de la terapia.

LA ANSIEDAD ES una señal de alerta para el yo. La ansiedad de realidad es el temor a una amenaza verdadera. La ansiedad neurótica es el temor de que los impulsos del ello escapen de control y ocasionen problemas. La ansiedad moral es el temor de transgredir el código moral del superyó. El yo maneja la ansiedad (y en ocasiones impide que surja) al emplear mecanismos de defensa.

El mecanismo básico de defensa es la represión, que consiste en obligar a los impulsos del ello y a otros materiales amenazadores a salir del consciente. La represión resulta útil, pero inmoviliza la energía. La negación consiste en rehusarse a reconocer la realidad de algo que sucede fuera de la mente. Otras defensas, que generalmente operan junto con la represión, son la proyección (atribuir a otro los impulsos inaceptables), la racionalización (desarrollar una explicación plausible y aceptable pero incorrecta de una acción), la intelectualización (separar los pensamientos de los sentimientos y permitir que los primeros, pero no los segundos, ingresen a la conciencia), la formación reactiva (comportarse de manera opuesta al impulso inicial), la regresión (regresar a una forma de conducta característica de una etapa anterior del desarrollo), el desplazamiento (cambiar un impulso de un blanco a otro, generalmente a uno más seguro) y la sublimación (transformar un impulso inaceptable en uno aceptable).

La orientación psicoanalítica sostiene que en el inconsciente está la clave de la personalidad. Freud creía que el inconsciente se revela de muchas maneras durante la vida cotidiana. Las parapraxias son errores al hablar o escribir que ocurren cuando los deseos inconscientes hacen que el individuo actúe de manera diferente a lo que conscientemente pretendía. Se cree que procesos similares están detrás de muchos accidentes y de los sueños. Los sueños tienen un contenido manifiesto (lo que aparece en el sueño) y un contenido latente (los determinantes del sueño, muchos de los cuales son inconscientes). El contenido manifiesto suele ser un símbolo del contenido latente, que también puede ser distorsionado por otro mecanismo denominado trabajo del sueño.

El inconsciente también puede revelarse de manera más formal mediante técnicas proyectivas como la prueba de las manchas de tinta de Rorschach. Las técnicas proyectivas permiten que el inconsciente libere versiones simbólicas del material que le causa temor mientras el sujeto manifiesta estímulos ambiguos. La Rorschach es polémica porque la investigación no ha brindado evidencias que apoyen de manera firme su confiabilidad y validez.

En la corriente psicoanalítica se considera que los problemas conductuales reflejan un uso excesivo de los mecanismos de defensa. Los problemas pueden derivarse de fijaciones (conflictos no resueltos en alguna etapa pregenital del desarrollo psicosexual), de una represión general de la libido o de la represión de traumas. En cualquier caso, se gasta demasiada energía en mantener al material amenazador confinado en el inconsciente. La meta de la terapia es liberar parte de la represión, lo que a su vez liberaría parte de la energía.

La terapia psicoanalítica empieza con la **asociación libre**, con decir cualquier cosa que venga a la mente sin censurarla. Esta aproximación por lo general produce una matriz incompleta de significados simbólicos de los que pueden inferirse otros elementos. La gente en terapia a menudo presenta resistencia, lo que implica que el yo trata de defenderse contra algo que la terapia está empezando a tocar. A la larga, el paciente

muestra transferencia, el desplazamiento al terapeuta de los sentimientos asociados a la persona con la que existe el conflicto. La meta de la terapia es el *insight*, una experiencia emocional de partes inconscientes de la personalidad.

Freud llegó a creer que el psicoanálisis no era tan benéfico como había pensado. Esta opinión pesimista también surgió en algunos estudios de evaluación del proceso de terapia, si bien investigaciones más recientes resultan más alentadoras. Aunque se carece de evidencias que apoyen la utilidad de la terapia psicoanalítica, mucha gente sigue en ella porque cree que le proporciona beneficios que no son adecuadamente evaluados por las medidas empleadas en la investigación de los resultados.

## GLOSARIO

- Ansiedad** Sentimiento aversivo que alerta al yo (ego) de que algo malo va a suceder.
- Ansiedad de realidad** Temor de un peligro real.
- Ansiedad moral** Miedo de comportarse en contra del código moral del superyó.
- Ansiedad neurótica** Temor de que los impulsos del ello escapen de control y ocasionen problemas.
- Asociación libre** Procedimiento de terapia que consiste en decir sin titubear cualquier cosa que venga a la mente.
- Condensación** La compresión y combinación de varios pensamientos en un sueño.
- Contenido latente** Las fuentes subyacentes de las imágenes simbólicas del sueño.
- Contenido manifiesto** Las imágenes que componen la estructura del sueño cuando se recuerda.
- Desplazamiento** Cambiar un impulso del ello de su blanco original a un objetivo diferente.
- Elaboración secundaria** Llenar el contenido de un sueño para darle sentido.
- Formación reactiva** Hacer lo opuesto a los impulsos.
- Insight** La reexperimentación emocional durante la terapia de conflictos que se vivieron antes.
- Intelectualización** Proceso de pensar en algo de manera clínica y sin emoción.
- Intereses actuales** Preocupaciones que se experimentan durante la vigilia.
- Mecanismo de defensa** Estrategia protectora del yo que le oculta las amenazas y reduce la ansiedad.
- Mecanismo de los opuestos** Soñar lo contrario de lo que se teme.
- Negación** Rehusarse a creer que existe alguna condición real.
- Parapraxia** Errores cometidos al hablar, al comportarse o al recordar.
- Proyección** Atribuir a otros una urgencia o característica que resulta inaceptable para el individuo.
- Prueba de las manchas de tinta de Rorschach** Test proyectivo que utiliza manchas de tinta como estímulos ambiguos.
- Racionalización** Explicación aceptable pero incorrecta de una acción o acontecimiento.
- Recuperación espontánea** Mejoría que ocurre sin terapia.
- Regresión** Retornar a un modo de afrontamiento característico de una etapa anterior del desarrollo.
- Represión** El proceso por el que se mantiene en el inconsciente una idea o impulso.
- Resistencia** Intento en la terapia para evitar la conciencia de un material amenazador.
- Simbolización** Transformación del contenido latente de un sueño que resulta inaceptable en símbolos no aterradoros.

**Sublimación** Transformación de un impulso del ello en un acto socialmente aceptable.

**Técnicas proyectivas** Evaluación en que se proyecta el inconsciente en estímulos ambiguos.

**Trabajo del sueño** Procesos que distorsionan el contenido latente del sueño y lo transforman en su contenido manifiesto.

**Transferencia** Desplazamiento al terapeuta de los sentimientos vinculados con algún objeto de conflicto.

LA PERSPECTIVA PSICODINÁMICA Y SUS IMPLICACIONES

El psicoanálisis es una teoría y una técnica de la personalidad que se centra en el estudio de la mente inconsciente y sus procesos. Su objetivo principal es comprender cómo los conflictos internos influyen en el comportamiento observable. El modelo de Freud, que incluye el concepto de la estructura de la personalidad (ello, yo y superyó) y los mecanismos de defensa, sigue siendo fundamental en la psicología clínica actual. Este enfoque destaca la importancia de la historia temprana y los traumas en la formación de la personalidad. Las técnicas proyectivas, como el Rorschach y el TAT, se basan en este modelo para explorar el mundo interno del paciente a través de respuestas ambiguas.

El psicoanálisis también ha influido en otras disciplinas, como la literatura, el arte y la filosofía. Su énfasis en el conflicto interno y la ambigüedad ha inspirado a numerosos artistas y escritores. Además, el concepto de la transferencia, que se refiere al desplazamiento de sentimientos desde figuras importantes de la infancia hacia el terapeuta, es un elemento central en el tratamiento psicoanalítico. Este proceso permite al paciente explorar y resolver conflictos no resueltos de su vida pasada. La perspectiva psicodinámica continúa siendo relevante en la práctica clínica, especialmente en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión.