



**El sí-mismo  
en proceso**

Heurística  
cognitiva  
posracionalista

Vittorio E. Guidano

BIBLIOTECA DE PSIQUIATRÍA, PSICOPATOLOGÍA  
Y PSICOTERAPIA

Últimos títulos publicados:

SERIE MAYOR

60. L.P. Bradford y otros: *El laboratorio psicoterapéutico*
61. J. R. Gibb y otros: *Teoría y práctica del grupo T.*
62. K.D. Benne y otros: *Psicodinámica del grupo T. Aplicaciones psicoterapéuticas y educativas.*
65. M. Pagès: *Psicoterapia rogeriana y psicología social no directivas.*
67. M. Knobel: *Psiquiatría infantil psicodinámica.*
68. J. C. Coleman: *Psicopatología. I. Los grandes modelos teóricos.*
69. I. Kanner, H. I. Kaplan y otros: *La psiquiatría infantil. Clasificación y examen psiquiátrico, psicológico y social.*
70. E. James Anthony y otros: *El niño neurótico, sociópata y psicótico. Causas y tratamiento.*
71. L. Cytryn y R. S. Laurie: *El retardo mental. Sus causas, diagnóstico y prevención.*
72. L. Eisenberg, S. Chess y otros: *El niño perturbado.*
73. J. C. Coleman: *Psicopatología. II. La personalidad.*
76. E. Balint y J. S. Norell (comps.): *Seis minutos para el paciente.*
77. J. Zinker: *El proceso creativo en la terapia gestáltica.*
79. D. Meltzer y otros: *Exploración del autismo.*
82. G. Panbow: *Estructura familiar y psicosis.*
83. A. A. Lazarus: *Terapia conductista.*
85. R. N. Blakeney (comp.): *Manual de análisis transaccional.*
86. J. Page: *Manual de psicopatología.*
87. S. Arieti y J. Bemporad: *Psicoterapia de la depresión.*
89. T. Reca y otros: *Psicoterapia de las psicosis en la adolescencia.*
90. H. C. B. Denber: *Manual de psicofarmacología clínica.*
91. H. Sapir y otros: *Técnicas de relajación y psicoanálisis.*
92. R. Gaetner: *Terapia psicomotriz y psicosis. La danza y la música.*
93. G. Ruiz Moreno: *Estructuración de la personalidad.*
94. S. Resnik: *Persona y psicosis.*
95. M. R. Goldfried y G. C. Davison: *Técnicas terapéuticas conductistas.*
96. G. G. Wainer: *Psicoanálisis en los trastornos del aprendizaje y en el retardo mental.*
97. A. Brauner y F. Brauner: *Vivir con un niño autístico.*
98. E. Noceti y E. Sorribas: *Las histerias y el Roscharch psicoanalítico.*
99. J. Launay y otros: *El ensueño dirigido y el inconsciente.*
100. J. A. Yaría: *Abordaje psicoterapéutico de las psicosis.*
101. J. A. Solana: *El rostro y el espejo.*
102. J. Moizeszowicz: *Psicofarmacología psicodinámica.*
103. D. Certcov: *Neurosis y personalidades psicopáticas.*
104. D. H. Malan: *Psicoterapia individual y ciencia de la psicodinámica.*
105. L. Balatti de Bérard: *El encuentro psicodiagnóstico.*
106. J. Oller Daurella, L. Oller Ferrer-Vidal y M. Turner: *La epilepsia.*
107. D. Certcov: *Psicoterapia racional.*
108. M. A. Materazzi: *Drogadependencia.*
109. P. Tustin: *Estados autísticos en los niños.*
110. G. G. Wainer: *El aprender, el conocer y el retardo mental.*
111. A. Aberastury: *El psicoanálisis de niños y sus aplicaciones.*
112. S. de Shazer: *Claves para la solución de terapia breve.*
113. H. N. Massie y J. Rosenthal: *Las psicosis infantiles en los primeros cuatro años de vida.*
114. M. D. LeBow: *Obesidad infantil.*
115. M. Knobel: *Psicoterapia breve.*
117. E. Torras de Beà: *Entrevista y diagnóstico.*
119. J. Poch y otros: *La consulta en psicología clínica.*
120. L. Farré y otros: *Psicoterapia psicoanalítica focal y breve.*
125. J. Manzano y F. Palacio-Espasa: *Las terapias en psiquiatría infantil y en psicopedagogía.*
129. G. Caplan: *Aspectos preventivos en salud mental.*
130. A. J. Campo: *Teoría clínica y terapia psicoanalítica 1957-1991.*
132. G. Feixas y M.ª T. Miró: *Aproximaciones a la psicoterapia.*
133. V. F. Guidano: *El sí-mismo en proceso*

Vittorio F. Guidano

# EL SÍ-MISMO EN PROCESO

*Hacia una terapia cognitiva  
posracionalista*

  
ediciones  
**PAIDÓS**  
Barcelona  
Buenos Aires  
México

Título original: *The self in process. Toward a post-rationalist cognitive therapy*  
Publicado en inglés por The Guilford Press, Nueva York

Traducción de Jorge Piatigorsky  
Revisión técnica de Beatriz Gómez y Elena Scherb

Cubierta de Víctor Viano

1.ª edición, 1994

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1991 by The Guilford Press by arrangement with Mark Press  
© de todas las ediciones en castellano,  
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,  
Mariano Cubí, 92 - 08021 Barcelona  
y Editorial Paidós, SAICF,  
Defensa, 599 - Buenos Aires

ISBN: 84-7509-975-0  
Depósito legal: B-088/1994

Impreso en Hurope, S. L.,  
Recaredo, 2 - 08005 Barcelona

Impreso en España - Printed in Spain

## INDICE

Prefacio ..... 9

### Primera parte

#### PREMISAS TEORICAS

1. Los procesos de la mismidad: un enfoque ontológico ..... 15
2. La diferenciación de los límites del sí-mismo ..... 31
3. La autoorganización de las dimensiones del significado personal ..... 51
4. Los límites del sí-mismo y el desarrollo del ciclo vital ..... 94

### Segunda parte

#### PRINCIPIOS PSICOTERAPEUTICOS

5. Un marco posracionalista para la terapia cognitiva ..... 129
  6. Preparación del contexto clínico e interpersonal ..... 153
  7. Construcción del dispositivo terapéutico ..... 169
  8. Emprendiendo el análisis evolutivo ..... 218
  9. Observaciones finales ..... 261
- Bibliografía ..... 272  
Índice analítico ..... 291

## PREFACIO

Aunque el intenso desarrollo de las ciencias cognitivas que se ha producido en las últimas dos décadas ha logrado promover modelos más articulados de la conducta humana y de los procesos de conocimiento, la naturaleza de la experiencia humana y del papel que en ella desempeñan la afectividad, el significado, etcétera, son aspectos que en gran medida se han seguido pasando por alto.

De hecho, en la perspectiva epistemológica empírica que subyace en la dominante tendencia racionalista de la psicología cognitiva, no siempre se ha preguntado sobre la naturaleza y estructura de la experiencia humana. Si consideramos que la realidad es un orden externo, unívoco, dado objetivamente, que existe con independencia de nuestra observación, inevitablemente damos por sentadas nuestras propias características como observadores. El único tipo de investigación posible ante algo "ya dado objetivamente" supone limitarse a la observación de sus diversos aspectos. Y la metodología que con mayor probabilidad resultará de esto será aquella en la que la descripción termine coincidiendo con la explicación. Por lo tanto, la descripción del mecanismo entre los estímulos ambientales y su registro sensorial equivale sustancialmente a explicar el sistema sensorial humano. Del mismo modo, describir la identidad humana como un mero conjunto organizado de cogniciones, percepciones y recuerdos correlacionados con un repertorio de sentimientos, experiencias emocionales y patrones psicofisiológicos equivale a explicar la naturaleza y estructura del sí-mismo.

Si, por otra parte, asumimos una perspectiva no empirista, lo esencial pasa a ser comprender de qué modo nuestras características como observadores están involucradas en el proceso de la observación, y esto nos lleva a un cambio radical en la formulación desarrollada hasta ahora. No se trata tanto de describir lo que sentimos o los ingredientes de la identidad individual, sino de preguntar por qué sentimos lo que sentimos o por qué es necesario un sentido unitario del sí-mismo continuo en el tiempo para poder funcionar. En otras palabras, el interrogante inevitable pasa a ser "¿qué es la experiencia humana?". Y la única respuesta posible reside en investigar los mecanismos y procesos subyacentes que causan los fenómenos a explicar (es decir, la experiencia humana).

Por lo tanto, la asunción de una perspectiva epistemológica evolucionista —o sea el estudio de la evolución del conocimiento y de los sistemas de conocimiento— necesariamente se convierte en la postura metodológica básica, dado que, al subrayar que no podemos eludir nuestro modo peculiar de ser animales, esa postura permite la reconstrucción de la inserción de lo humano en la experiencia humana. Además, si el ordenamiento de nuestro mundo es inseparable del hecho de que lo experimentemos, el desarrollo del conocimiento se despliega en una dimensión ontológica irreductible, en la que la subjetividad subtiende cualquier ordenamiento de esa dimensión objetiva de la realidad comúnmente denominada experiencia humana.

Esta interdependencia entre lo subjetivo y lo objetivo, la emoción y el conocimiento, la experiencia y la explicación, etcétera, es constitutiva de todo proceso de conocimiento humano, así como el sentirnos vivos y la explicación ininterrumpida de este hecho es constitutiva de nuestra naturaleza y está en la base de nuestra experiencia de la mismidad. Como comprender es inseparable de existir, toda comprensión es autocomprensión. La interdependencia entre experiencia y explicación que subyace en la autocomprensión se despliega en un proceso circular interminable entre la experiencia inmediata de uno mismo (el "yo" que actúa y experi-

menta) y el sentido de uno mismo que emerge como resultado de la apreciación y autorreferencia de esa experiencia (el "mí" que observa y evalúa).

Este rasgo crucial inherente a la dinámica del sí-mismo constituye el hilo conductor en torno del que giran las dos partes de este libro. En la primera parte, de naturaleza teórica, tratamos de delinear la dinámica de la interconexión experimentar/explicar en el desarrollo de la mismidad, así como el papel de la afectividad, el significado, etcétera, en el proceso global. En la segunda parte, de naturaleza más clínica, intentamos mostrar que el trabajo con la interconexión experimentar/explicar en el ámbito terapéutico puede ser una alternativa eficaz al método racionalista, de naturaleza esencialmente "persuasiva", que sigue siendo en gran medida el adoptado en la terapia cognitiva.

En conclusión, este libro intenta señalar algunos de los rasgos básicos y procesos esenciales que subyacen en la experiencia humana, con un propósito doble: en primer lugar, para presentar un modelo ontológico del conocimiento en el que se considera el conocimiento desde el punto de vista del sujeto que experimenta (es decir, un modelo del modo en que un individuo experimenta y es afectado por el autoconocimiento que ha podido procesar); en segundo lugar, queremos extraer, de una manera coherente con el modelo presentado, una metodología y una estrategia de intervención para la terapia cognitiva.

Deseo expresar mi gratitud al Centro de Terapia Cognitiva de Roma por el apoyo y la colaboración que me ha brindado, y en particular a Giampiero Arciero, quien, con el mismo nivel de compromiso que de entusiasmo, me ha respaldado a lo largo de la redacción de este libro con continuos consejos y sugerencias.

Hay muchos colegas y amigos a quienes estoy agradecido, y me sería imposible citarlos a todos. Recuerdo con particular gratitud la ayuda de John Bowlby, Walter B. Weimer, Antonio Caridi, Toto Blanco, Jeremy Safran, Mayte Miró Barra-china, Oscar F. Goncalves, Mauro Ceruti y Valeria Ugazio.

Expreso mi especial agradecimiento a Michael J. Mahoney, tanto para celebrar una década de amistad como para subrayar el modo en que esta amistad ha influido profundamente en mi desarrollo personal y científico.

También deseo expresar mi reconocimiento a todos mis alumnos, con quienes he discutido extensamente, y siempre con provecho, las principales ideas de este libro. Doy las gracias a muchas personas que han hecho estimulante el trabajo editorial y la publicación de esta obra. En particular, doy las gracias a Matthew Dallaway por ayudarme a darle su forma final en lengua inglesa. La diligencia y la competencia profesional del personal de The Guilford Press, junto con el apoyo y la amistad incondicionales de Seymour Weingarten, facilitaron considerablemente toda la operación.

V. F. G.

## Primera parte

### PREMISAS TEORICAS

*... nosotros no somos como un árbol que vive pero no siente, para el que la tierra, el sol, el aire, la lluvia y el viento no parecen ser nada que no sean, es decir, cosas amistosas o perjudiciales. Nosotros, los hombres, hemos nacido con un privilegio lamentable, el de sentirnos vivos, con la gran ilusión resultante: la de tomar como una realidad externa lo que de hecho es un sentimiento nuestro respecto de la vida, cambiante y variado, según los tiempos, nuestra situación y nuestra suerte.*

L. PIRANDELLO, *The Late Mattia Pascal* (1904/1987, pág. 159)

## 1. LOS PROCESOS DE LA MISMIIDAD: UN ENFOQUE ONTOLOGICO

### OBSERVACIONES PRELIMINARES

En su mayor parte, la psicología cognitiva sigue firmemente anclada en la tradición empirista y sus postulados básicos: (1) existe una realidad externa dada inequívocamente, que contiene objetivamente un "sentido de las cosas", y (2) esta realidad puede observarse desde afuera y asimilarse, dando como resultado una comprensión objetiva unívoca.

La perspectiva de procesamiento-de-la-información, apoyada por quienes proponen el enfoque dominante racionalista computacional, representa el desarrollo más actual basado en esos supuestos. Este enfoque sostiene que la realidad consiste en un conjunto ordenado de objetos independientes de la mente, cuyo conocimiento coincide con un conjunto paralelo de representaciones internas derivadas del procesamiento progresivo de la información externa. Definir la validez (o verdad) del conocimiento por su grado de correspondencia con la realidad externa conduce, inevitablemente, al postulado de un punto de vista externo, imparcial, que hace posible analizar el conocimiento individual con independencia del individuo que lo posee (el denominado "punto de vista del ojo de Dios"; Putnam, 1981). Este énfasis en el principio de la correspondencia implica necesariamente la primacía del ambiente, por el que la adaptación se convierte en un proceso regulado externamente, que consiste en la modelación conti-

nua de un sistema de conocimiento por las presiones ambientales.

No obstante, la convergencia interdisciplinaria que ha tenido lugar durante los últimos años ha dado como resultado algunos notables cambios epistemológicos en los conceptos de "realidad" y "observador". Estos cambios han vuelto insostenible una teoría de la validez del conocimiento que excluya la influencia del sujeto que conoce (Hayek, 1952; Gadamer, 1979; Jantsch, 1980; Maturana, 1988a; Maturana y Varela, 1987; Weimer, 1979).

Ya no se piensa que la realidad es inequívoca y fundamentalmente objetiva sino que se la ve como una red de procesos pluridimensionales entrelazados, articulados simultáneamente en múltiples niveles de interacción. Como dice Maturana (1986), el cambio radical consiste en el paso de un *universum* independiente a una *multiversa* en coevolución en la que cada *versum* es igualmente válido y único. En otras palabras, vivimos en una pluralidad de mundos y realidades personales posibles, creados por nuestras propias distinciones percibidas. Hay tantos campos de existencia como tipos de distinción construidos por el observador.

En consecuencia, al observador ya no se le puede asignar la posición privilegiada de alguien que mira desde afuera. Es más, toda observación introduce en la red de procesos entrelazados una distinción ordenadora, a través de la cual las posibles ambigüedades causadas por las interacciones múltiples y simultáneas adquieren, a los ojos del observador, un carácter inequívoco y necesario. Cualquier observación —lejos de ser "externa", y por lo tanto "objetiva"— es *autorreferencial*. Siempre se refleja a sí misma, es decir, al orden perceptivo en que se basa, más que a las cualidades intrínsecas del objeto percibido. En consecuencia, el orden y la regularidad propios de nuestro trato habitual con las cosas y con nosotros mismos no son dados de forma externa y objetiva, sino que son un producto de nuestra continua interacción con nosotros mismos y con el mundo. Entonces, la relatividad histórica de los procesos de conocimiento se basa exclusivamente en su naturaleza interactiva y constructiva, como lo ha ex-

presado con claridad el conocido aforismo de la escuela chilena: "Todo lo que se dice es dicho por un observador a otro observador, que también podría ser él mismo" (Maturana, 1978, pág. 31).

#### LA ONTOLOGIA DEL ACTO DE OBSERVAR Y LA ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA HUMANA

Puesto que sólo podemos percibir la realidad en que vivimos desde dentro de nuestro orden perceptivo, la experiencia humana nace de la experiencia de vivir, que, en este sentido, representa la condición ontológica primaria ineludible:

Como seres humanos nos encontramos aquí y ahora en la experiencia de vivir, en el lenguaje o del lenguaje, en situaciones de experiencia a priori en las que todo lo que es, todo lo que sucede, es y sucede en nosotros como parte de nuestra praxis vital. En estas circunstancias, cuanto digamos sobre el modo en que sucede algo tiene lugar en la praxis de nuestro vivir como un comentario, como una reflexión, como una reformulación; en síntesis, como una explicación de la experiencia de nuestro vivir, y como tal, no reemplaza ni constituye la praxis de vida que se propone explicar. (Maturana, 1986, págs. 3-4)

Los seres humanos no pueden separarse del modo en que ven la vida, como consecuencia de la experiencia previa generada por su praxis vital, y también porque forman parte de una tradición histórica específica. Por lo tanto, toda comprensión es siempre el resultado de la interpretación: ni "subjetiva" (particular del individuo), ni "objetiva" (independiente del individuo) (Winograd y Flores, 1986). Esa interpretación es el producto emergente del proceso de regulación mutua que alterna continuamente entre *experimentar* y *explicar*, a través del cual los patrones de la actividad en curso (experiencia inmediata) quedan sometidos a distinciones y referencias, que generan un reordenamiento (explicación) capaz de cambiar la experiencia misma de los patrones. Como subraya Maturana (1986), en el nivel de la experiencia inme-

diata es imposible distinguir la percepción de la ilusión. Por ejemplo, la sensación perturbadora de haber visto fugazmente un fantasma es, para el sujeto que la experimenta, una experiencia irrefutable; sólo pasando al nivel metaexperiencial de la coordinación intersubjetiva de los pensamientos y acciones a través del lenguaje puede el individuo explicar esa experiencia en términos de —digamos— un efecto luminoso, logrando de este modo transformarla y asimilarla a la continuidad percibida de su praxis vital. En otras palabras, la comprensión es inseparable de la experiencia humana, y en consecuencia existir significa literalmente conocer. De modo que, más que representar una realidad “dada” según una lógica de correspondencia externa, el conocer es la construcción y reconstrucción continuas de una realidad capaz de dar coherencia al curso de la experiencia del individuo ordenador (Arciero, 1989; Arciero y Mahoney, 1989; Mahoney, Miller y Arciero, en prensa; Winograd y Flores, 1986; Varela, 1987).

Aunque ambos procesos pertenecen a la praxis vital, la experiencia y la explicación son apreciadas de modo diferente por cada persona; el explicar, imponer distinciones conscientes, es autorreferido a la propia actividad interna, mientras que el experimentar, tan entrelazado con nuestro ordenamiento del mundo, es normalmente “extrarreferido” a una realidad externa única, común para todos.

Consideremos, por ejemplo, un grupo de personas que asiste a un concierto. Las experiencias de los diversos individuos variarán en concordancia con sus intereses, antecedentes, estado actual, etcétera. Algunas de las cosas que experimenten corresponderán a la imagen de la sala y de los miembros de la orquesta, a los sonidos y la belleza de la música, y a la atmósfera global del lugar. Las experiencias que cada persona tenga de los colores, los sonidos, la belleza y la atmósfera en términos fenomenológicos se le aparecerán como ocurriendo fuera de ella, es decir, en los términos de un realismo ingenuo. Pero todo lo que acabamos de mencionar sólo se produce en el seno de las experiencias conscientes producidas por los sistemas nerviosos de las personas que se encuentran en la sala... En otras palabras, la realidad humana del concierto es una construcción del cerebro. Es creada y experimentada por el cerebro... nues-

tro sistema nervioso es responsable de la construcción de la realidad del ambiente humano. (Ritter, 1979, págs. 203-204)

Por lo tanto, la comprensión que se despliega a cada momento es un proceso circular, en el que una percepción inmediata y tácita de uno mismo y del mundo (experiencia a priori de primer orden) es reordenada y estructurada mediante aptitudes lingüísticas explícitas, en términos de proposiciones distribuidas dentro de redes conceptuales. Este reordenamiento posibilita nuevas dimensiones de experiencia, como “verdadero-falso”, “subjetivo-objetivo”, etcétera (experiencias a posteriori de segundo orden).

En todos los seres vivos, el sistema afectivo-emocional se corresponde con una percepción del mundo inmediata e irrefutable. Por lo tanto, desde un punto de vista ontológico, no es posible equivocarse sobre los sentimientos, dado que a través de ellos podemos experimentar directamente nuestro modo de ser, de manera que siempre somos como sentimos que somos (Olafson, 1988, pág. 109). Los errores sólo pueden advertirse a posteriori, y dependen del punto de vista que asumamos como observadores en el reordenamiento de nuestra experiencia. Por lo tanto, todo reordenamiento racional-cognitivo (explicación) consiste en actuar con la coherencia de reglas semántico-lógicas basadas en premisas tácitamente proporcionadas por la experiencia inmediata y aceptadas a priori. Todo sistema racional tiene una base emocional, y esto explica por qué no se puede convencer a nadie con un argumento lógico si no ha aceptado antes su premisa a priori (Maturana, 1988b).

La reestructuración consciente-explicita hace accesibles nuevos niveles de abstracción, transformando la modulación continua de los estados internos en patrones de autocomprensión, que modifican la experiencia inmediata en curso y facilitan su posterior articulación. Entonces, mientras que la experiencia aparecería como una condición necesaria de toda explicación, también la explicación es crucial para dar congruencia y significado a los hechos de la vida. Como observó Dostoievski hace más de un siglo en *Memorias del subsuelo*,

nadie puede dejar de explicarse a sí mismo lo que le está sucediendo, y si un día no pudiera explicarse algo a sí mismo, diría que se ha vuelto loco, lo que representa la última explicación posible.

Por lo tanto, experimentar y explicar, aunque diferentes en términos de "inmediatez fijada" y "distanciamiento abstracto", son polaridades siempre presentes en la circularidad incesante de nuestra comprensión, ya sea que abordemos lo externo o a nosotros mismos. Ahora bien, la experiencia de "ser un sí-mismo" es algo entrelazado con nuestra experiencia vital y nace de ella, de modo que, según Gadamer (1976), "el sí-mismo que somos no se posee: sólo podemos decir que sucede" (pág. 55).

La interdependencia entre experiencia y explicación que subyace en la autocomprensión tiene el correlato de un proceso incesante de circularidad entre la experiencia inmediata de uno mismo (el "yo" que actúa y experimenta) y el sentido de sí-mismo que emerge como resultado de autorreferirse de forma abstracta a la experiencia en curso (el "mí" que observa y evalúa) (James, 1890; Mead, 1934; Smith, 1978, 1985). El sí-mismo como sujeto ("yo") y como objeto ("mí") aparecen por lo tanto como dimensiones irreductibles de una dinámica de la mismidad cuya direccionalidad depende del devenir de nuestra experiencia vital. Realmente, el "yo" que actúa y experimenta está siempre un paso por delante respecto de la evaluación actual de la situación, y el "mí" que evalúa se convierte en un proceso continuo de reordenamiento y reconstrucción del propio sentido consciente del sí-mismo.

A continuación delinearemos brevemente el marco teórico que puede desarrollarse a partir de la perspectiva ontológica que acabamos de presentar.

#### UN ENFOQUE EVOLUCIONISTA DE LOS PROCESOS DE LA MISMIIDAD

El cambio epistemológico de la relación observador-observado, que realza desde el principio la interdependencia entre

conocimiento y orden, ha llevado al primer plano a una nueva rama de la epistemología: la epistemología evolucionista (véase Campbell, 1974). Este es un enfoque que utiliza y relaciona datos procedentes de la ciencia cognitiva, biológica y evolucionista, para rastrear los patrones y procesos subyacentes a la interdependencia entre el conocimiento en evolución y los sistemas de conocimiento, de modo que esta metodología también es caracterizada como una epistemología "natural" (Maturana, 1978) o "experimental" (Ceruti, 1989, Radnitzky y Bartley, 1987). En efecto, la aplicación de una perspectiva evolucionista para comprender la naturaleza del conocimiento y el modo en que se adquiere revela que el conocimiento mismo ha evolucionado junto con otros aspectos de la vida, y ahora es reconocido como un campo específico de las ciencias naturales (Lorentz, 1973; Piaget, 1971; Popper, 1972, 1975, 1982; Popper y Eccles, 1977). Con toda justicia, por lo tanto, Weimer (1982) ha afirmado que se puede considerar que la epistemología es una de las ciencias psicológicas, y en particular que la epistemología evolucionista debería ser la base de cualquier metodología congruente de la psicología cognitiva.

El hecho de que todo conocimiento refleja los imperativos autorreferenciales específicos, a través de los cuales un sistema viviente estructura su propia realidad, nos permite plantear el problema de la aparición de la mismidad en términos biológicos, así como en términos de los procesos psicológicos, desplazando definitivamente todas las implicaciones "metafísicas" o "intuicionistas" que durante mucho tiempo han impedido su estudio. Realmente, si el conocimiento se distribuye a lo largo de una progresión que va desde la primitiva conducta exploradora rudimentaria hasta la autoconciencia humana, la evolución aparece como una estrategia regulatoria esencial que apunta a lograr la estabilidad en un medio siempre cambiante, a través de la adquisición de niveles más complejos de funcionamiento autorreferencial autónomo.

La mismidad es una consecuencia necesaria de sistemas estructu-

ralmente complejos, que satisfacen ciertas condiciones impuestas. El que conozcamos sí-mismos encarnados por primates superiores se debe, en efecto, a factores locales de esta región del universo; los sí-mismos podrían encarnarse de un modo totalmente distinto. (Weimer, 1982, pág. 352)

El punto crucial para comprender la dinámica de la mismidad "en esta región del universo" reside en la noción de *autoorganización*, según la cual los sistemas vivos, como resultado de una imposición evolutiva básica, se organizan y actúan para preservar su identidad/integridad como sistema (Atlan, 1979, 1981, 1984; Jantsch, 1980; Nicolis y Prigogine, 1977; Maturana y Varela, 1980; Varela, 1979).

Sencillamente, el devenir temporal de cualquier sistema de conocimiento individual debe considerarse como el despliegue de un proceso autoorganizador que, a través del desarrollo progresivo de aptitudes cognitivas superiores, construye con el tiempo un sentido de su propia identidad dotado de rasgos únicos intrínsecos y continuidad histórica; el mantenimiento de este sentido pasa a ser tan importante como la vida misma. La interdependencia entre la mismidad y los procesos de conocimiento permite que la generación y asimilación de información sea regulada por las pautas de autoidentidad estructuradas hasta el momento, y esto permite a su vez el ordenamiento continuo de la experiencia a lo largo de una dimensión unitaria y coherente.

Por otro lado, la autoorganización, en términos de coherencia interna, implica que todas las posibles presiones inductoras de cambio que emergen como consecuencia de la asimilación continua de la experiencia estén subordinadas al mantenimiento del "orden experiencial" (significado personal) sobre el que reposan la congruencia y la continuidad percibidas del propio sí-mismo. Entonces, un sistema que se autoorganiza puede alcanzar un equilibrio de interacción en una realidad siempre cambiante, en la medida en que las presiones ambientales activen cambios viables en su orden experiencial, que faciliten la aparición de niveles más integrados de autoidentidad y autoconciencia.

Por lo tanto, la adaptación es la aptitud para transformar la perturbación que nace de la interacción con el mundo en información significativa para el propio orden experiencial. La conservación de una adecuación adaptativa significa esencialmente la preservación del propio sentido del sí-mismo mediante la transformación continua del mundo percibido, y no por una mera correspondencia con él. Esto explica por qué en la epistemología evolucionista reciente, la noción de la *viabilidad* de los procesos de conocimiento se ha vuelto mucho más importante que la de su *validez* (véase Zeleny, 1981).

Finalmente, el desarrollo de un sistema humano a lo largo del ciclo vital está regulado por una progresión ortogenética (Brent, 1978, 1984; Prigogine, 1976; Werner, 1948, 1957); es decir que los cambios en la asimilación de la experiencia producidos por la reorganización sistémica de las pautas de coherencia interna, finalmente, desembocan en la aparición discontinua de niveles más inclusivos de conocimiento de sí mismo y del mundo. El desarrollo de esta progresión se parece en muchos aspectos al patrón de "equilibrios interrumpidos" propuesta por los enfoques evolucionistas pluralistas posdarwinistas (véase Gould, 1980). En realidad, el desarrollo vital no refleja una curva suave de adquisición acumulativa de conocimiento sino una curva discontinua en la que los períodos de relativa estabilidad estructural son "interrumpidos" por episodios de cataclismo de todo el sistema; en esos episodios aparecen importantes reorganizaciones (revoluciones personales), que se convierten en las siguientes "bases de operaciones tácitas" de la viabilidad (Mahoney, 1991).

Ahora delinearemos brevemente los aspectos esenciales que subyacen en la autoorganización humana del conocimiento, es decir, el "medio" en el que la mismidad toma forma, y la dimensión existencial en la que se despliega.

### *La intersubjetividad y la autoindividuación*

En todos los primates se ha superpuesto al ambiente meramente físico un mundo social sumamente complejo, que

genera una realidad intersubjetiva en la que el conocimiento de sí mismo y del mundo siempre está en relación con los otros. Así es como la mayor viabilidad de la experiencia ordenadora, mediante la sincronización y coordinación mutua de las acciones, va acompañada de un incremento del aprendizaje intersubjetivo (imitación, modelado, etcétera) y de un aumento de la capacidad para la autoindividuación. Estas aptitudes se volvieron cada vez más indispensables, a medida que la adaptación se fue transformando en un problema social (Buss, 1987, 1988; Kummer, 1979; Passingham, 1982).

La capacidad para distinguir entre individuos es innata en la organización de los primates, como lo demuestra claramente el papel central del rostro en su sistema emocional. La elaboración progresiva de los mecanismos neocorticales, que subyacen en la evolución de la cognición de los primates, no depende del reemplazo de la conducta innata por la conducta aprendida sino de la selección y control de la conducta innata por la información almacenada conceptualmente (Reynolds, 1981). Por lo tanto, el reconocimiento facial es un rasgo del procesamiento neocortical, cuya progresión evolutiva va acompañada por la aparición de dimensiones intersubjetivas más complejas (por ejemplo, relaciones madre-hijo más estrechas, competencia y lazos sociales), que requieren una capacidad cada vez mayor para sintonizar con las conductas y las intenciones de los otros, a fin de alcanzar una adaptación adecuada (por ejemplo, la obtención de apegos seguros, un rango social adecuado).

De modo que el reconocimiento facial debe considerarse como una forma de ordenamiento autorreferencial de la experiencia intersubjetiva, que facilita la autoindividuación. Por un lado, la capacidad para distinguir entre varios individuos permite prever la percepción que ellos tendrán de las propias acciones, lo que mejora la sincronía y la reciprocidad interaccionales. Por otra parte, la simulación del modo en que los otros considerarán las propias acciones entrena la capacidad para verse desde la perspectiva percibida por los otros. Esto aumenta las posibilidades de autoindividuarse y experimentar los propios límites.

De modo que, en la coevolución de la intersubjetividad y la individuación, que son los rasgos distintivos de la organización de los primates, la capacidad de diferenciar entre el sí-mismo y los otros aparece como la condición esencial para estructurar un autorreconocimiento estable. Los estudios sobre los procesos de autorreconocimiento, realizados utilizando técnicas de imagen reflejada, han demostrado que la exposición previa a la interacción con otros es el requisito fundamental para que los grandes monos, frente a un espejo, puedan relacionar con ellos mismos la imagen reflejada, logrando de este modo una autoindividuación rudimentaria estable (Gallup, 1970, 1977; Gallup, McClure, Hill y Bundy, 1971; Gallup y Suarez, 1986). Por lo tanto, en el curso de la progresión evolutiva de los primates, el reconocimiento facial y la imitación son los primeros pasos del mecanismo de la imagen reflejada que, junto con la aparición del lenguaje, originan los niveles más estructurados e integrados del autorreconocimiento, característicos de la autoconciencia humana. Una de las primeras manifestaciones claras del autorreconocimiento en chimpancés se observó en una situación experimental que requería simultáneamente una imagen reflejada (capacidad para la autorreferencia) y un lenguaje (capacidad para hacer distinciones en la experiencia inmediata) (Gardner y Gardner, 1971). Al principio, los investigadores enseñaron a su joven chimpancé hembra, Washoe, un lenguaje de signos similar al idioma manual utilizado para la comunicación por los sordomudos; ese lenguaje contenía algunas palabras, incluso el nombre Washoe. Posteriormente, la chimpancé fue colocada frente a un espejo, y a la pregunta: "¿Quién es?", Washoe contestó: "Es Washoe". Con ello demostró su capacidad para distinguir la imagen reflejada de la experiencia inmediata y para conectar la primera con la última (Morin, 1986; Morin y Piatelli-Palmarini, 1974).

Básicamente, el lenguaje va acompañado por la aparición de un nuevo nivel de ordenamiento autorreferencial, en concordancia con reglas léxicas y semánticas que permiten la reestructuración de la experiencia inmediata en términos de proposiciones, esto es, de "objetos" abstraídos del espacio y el

tiempo para los que será significativo el predicado de "verdadero" o "falso". La posibilidad de compartir criterios comunes de "verdad", separados de la inmediatez de la experiencia, posibilita, a su vez, la aparición de nuevas dimensiones en la coordinación recíproca de las acciones y las intenciones, así como en la negociación de acuerdos mutuos.

La función básica del lenguaje como sistema orientador de la conducta no consiste en la transmisión de información ni en la descripción de un universo independiente sobre el que podemos hablar, sino en la creación de un campo consensuado de comportamiento entre sistemas lingüísticamente interactuantes, mediante el desarrollo de un campo cooperativo de interacciones (Maturana, 1978, pág. 50).

Naturalmente, la dimensión de la experiencia intersubjetiva que ofrece el lenguaje añade la articulación de las aptitudes ya existentes para la individuación y el autorreconocimiento, generando un sentido del sí-mismo como sujeto ("yo") y como objeto ("mí").

La aptitud acrecentada para la sintonía sincrónica con las intenciones ajenas mediante interacciones lingüísticas va acompañada por un mayor ordenamiento del flujo de los estados internos y de los ritmos psicofisiológicos que prestan continuidad a la experiencia inmediata ("yo"). Junto a esto, la capacidad para verse desde las perspectivas ajenas se ve acrecentada por las aptitudes de abstracción lingüística, lo que da origen a un sentido reconocible sobre la percepción de la propia continuidad e igualdad ("mí"). Esta capacidad, separada de la inmediatez del contexto interaccional, se convierte en un instrumento esencial para reordenar la experiencia inmediata y estabilizar la coherencia interna.

En otras palabras, la autoconciencia debe considerarse un proceso ontológico en el que la aptitud para lograr el equilibrio en la distinción entre la experiencia inmediata y su evaluación, a través de las interacciones con otros individuos, va acompañada por la capacidad para referir el "yo" que experimenta al "mí" que evalúa. Entonces, dado que es

un acontecimiento de nuestra praxis de vida, que es discursivo y de acción al mismo tiempo, la autoconciencia es siempre conciencia de otros, y existe por medio del lenguaje y dentro de un contexto histórico.

La conciencia que opera en una subjetividad descentrada es lingüística y de acción, inserta en una historia de prácticas sociales. Toma su ser de la práctica de sujetos que hablan y actúan mientras responden al habla y a las acciones de otros. En virtud de este préstamo, la conciencia se constituye por medio del diálogo. Se admite que la conciencia puede estar sola; puede conformar un soliloquio y presidir un acto individual en soledad. En todo esto, la conciencia se experimenta como "mía". Pero estar solo es en sí mismo una modalidad peculiar de estar con otros; el soliloquio se lleva a cabo mediante un lenguaje que pertenece a lo público, y los actos individuales sólo tienen sentido dentro del contexto más amplio de las prácticas sociales. Uno puede estar solo solamente porque ya ha participado en la interacción comunitaria con otros; uno puede hablarse "por" y "a" sí mismo sólo con una gramática que tiene una historia social (Schrag, 1986, pág. 172).

Finalmente, la bipolaridad de los procesos de la mismidad, en virtud de la cual el "yo" llega a reconocerse como un "mí" a través de la "imagen reflejada" proporcionada por los otros, traza una demarcación ontológica irreductible entre lo "subjetivo" y lo "objetivo", el "sentido interior" y el "sentido exterior", la "experiencia" y la "explicación"; esa delimitación es básica para el despliegue de nuestra praxis de vida como seres humanos. Tanto en las concepciones orientales como en las occidentales del sí-mismo encontramos un sí-mismo bipolar. No obstante, en vez de diferenciarlo, Oriente tiende a experimentar el sí-mismo como simultáneamente subjetivo y objetivo, mientras que Occidente se inclina a diferenciar el interior (el sí-mismo como sujeto) del exterior (el sí-mismo como objeto), percibiendo en consecuencia los objetos "externos" como si tuvieran una existencia independiente del observador (Johnson, 1985).

### *El significado como dimensión humana de la existencia*

El aspecto más singular de la experiencia humana es su "esfuerzo en pos del significado", como surge con evidencia tanto desde el punto de vista evolucionista como del ontogénico.

En cuanto al aspecto evolucionista, la aparición del lenguaje y la autorreferencia reflexiva —que transforma la inmediatez de la vida en una circularidad incesante entre la experiencia y la explicación— hace de la construcción del significado un ingrediente esencial del proceso de la autoindividuación y del autorreconocimiento.

La autoconciencia humana quiebra la unidad del hombre con la naturaleza. La autoconciencia con pensamiento anticipativo y retrospectivo origina la condición existencial humana. Por lo menos durante los últimos 50.000 años, nosotros y nuestros antepasados nos hemos enfrentado al enigma (teníamos las palabras con qué plantearlo) de nuestra procedencia, de por qué estamos aquí y de qué sucede cuando morimos. Pero, como sabemos, no se trata de simple curiosidad. Desde que el lenguaje reflexivo hizo de nosotros personas, nos hemos preocupado por nosotros y por otros *como* personas. Entonces, la inevitabilidad de la muerte propia y de los seres queridos, y la impredecibilidad arbitraria de la muerte por hambre, enfermedad, accidente, predación o ataque humano, se vuelve la ocasión, no ya de un momentáneo terror animal, sino de lo que es potencialmente una angustia humana irremediable. Y la búsqueda de significados compatibles con una vida humana de mortalidad autoconsciente se convierte en una urgencia de vida o muerte... Pero, a diferencia de lo que dice el mito antiguo, nuestros antepasados no pudieron haber sido expulsados del Jardín del Edén de la naturaleza en un "trauma de nacimiento" súbito, trágico. Incluso aunque el completo logro final de la competencia lingüística se elaboró muy rápidamente, tras haberse encontrado los principios estructurales generativos básicos del lenguaje humano, la personalidad autoconsciente, con el desafío imperativo de encontrar un significado de respaldo frente a la mortalidad de la criatura, debe haber aparecido a lo largo de un cierto período. Si esto es así, los recursos simbólicos de las comunidades humanas portadoras de lenguaje pudieron satisfacer la necesidad de sentido a medida que fueron naciendo. Así aparecieron los múltiples mundos del mito, el ritual y la religión, que han proporcionado las respuestas tradicionales al interrogante de qué significa ser humano (Smith, 1978b, pág. 1055).

La estructura social de la realidad humana hizo posible, desde el principio, que el significado nuclear del ser humano se fundara sobre las emociones activadas por interacciones recíprocas con otros; esas emociones se encaminaban a mantener la coordinación y el consenso entre las personas. Por lo tanto, la búsqueda humana de significado debe considerarse como el desarrollo de una comprensión proactiva influida por un conjunto de condiciones intersubjetivas específicas e ineludibles (relaciones progenitores-hijo, lazos sociales, cohesión de grupo, etcétera), que definen una gama de emociones prototípicas (apego y amor, duelo y aflicción, etcétera) para compartir significados en los términos de una dimensión compartida simbólico-lingüística.

En el nivel individual, esta búsqueda continua de significado adquiere la forma de la construcción y el mantenimiento, durante todo el ciclo vital, de un significado personal coherente; el sujeto que experimenta ("yo") se relaciona con el "significado de ser humano", como prescribe la tradición en la que vive, siendo capaz así de definirse y reconocerse de un modo continuo e inequívoco ("mí"). Por un lado, la modulación emocional conectada con el proceso de demarcación entre el sí-mismo y los otros determina el desarrollo de cualquier dimensión personal de significado; además, la diferenciación "yo"/"mí" consecuencia de esa demarcación corresponde al tipo de comprensión ontológica incluida en los términos del significado personal. Realmente, toda diferenciación de los propios límites implica una comprensión ontológica (el modo en que el "mí" es capaz de evaluar a su "yo" que experimenta), en la que el significado personal representa el proceso proactivo. Es decir, que un ordenamiento fluyente de redes de acontecimientos significativos interrelacionados permite una experiencia del mundo capaz de activar patrones de modulación emocional ("yo"), reconocibles específicamente como la unidad y continuidad en el tiempo del propio sí-mismo ("mí").

En otras palabras, desde una perspectiva autoorganizativa, producir un mundo coherente es la condición primera y última para tener una autoidentidad consistente con el sig-

nificado personal como comprensión proactiva que revela un modo específico de ser, que se convierte en la noción clave para la elaboración de una teoría ontológica de la personalidad. Esto es lo que intentaremos conseguir en los capítulos siguientes de la primera parte de este libro.

## 2. LA DIFERENCIACION DE LOS LIMITES DEL SI-MISMO

Como el ambiente humano de la evolución y el desarrollo corresponde esencialmente a una realidad interpersonal, a la que el lenguaje estructura y otorga consistencia, todo conocimiento del mundo reposa siempre sobre la experiencia intersubjetiva y es transmitido por ella. Se diría que un recién nacido humano está naturalmente dotado de capacidad para la experiencia intersubjetiva, es decir, de una propensión innata a conocer a la gente y a sí mismo en relación con otros (Trevarthen, 1979, 1982). Si bien el autoconocimiento tiene su fundamento epistemológico en la semejanza percibida en las interacciones con los otros (Cooley, 1902; Hamlyn, 1974; Mead, 1934), su desarrollo ontológico se produce a través de procesos crecientemente individualizados de diferenciación del propio sí-mismo respecto de los atributos y significados comunes, compartidos con los otros: una diferenciación singular sobre los otros modos de experimentar la vida (no sí-mismo), sobre la que reposa la posibilidad misma de la autopercepción. Convertirse en un sí-mismo ontológico corresponde a un ordenamiento autorreferencial de la tensión esencial percibida en la sincronía interaccional con los demás. La semejanza percibida de los otros es el requisito necesario para experimentar un sentido de ser persona, pero, al mismo tiempo, la diferenciación sobre esa similitud percibida es la condición necesaria para experimentar un sentido del sí-mismo. El equilibrio oscilante, inherente a ese ordenamiento autorreferencial, debe considerarse como un resultado del proceso perpetuo de negociación de un consenso mu-

tuo con los otros y de la aceptación, por parte de ellos, que tiene lugar sin interrupción. A lo largo de todo el desarrollo vital, la diferenciación sí-mismo/no sí-mismo actúa como el principio autoorganizador básico que subyace en el proceso ontológico de la individuación psicológica y existencial (la autoidentidad y el significado personal).

Para llegar a un cuadro unificado de la dinámica evolutiva de la autoidentidad, será útil tener presentes los niveles diferentes (pero estrechamente entrelazados) de los procesos pertinentes:

1. El modo en que las interacciones estructuradas con otros específicos (procesos de apego) están implicadas en la aparición del sí-mismo, a la vez como sujeto (el "yo", es decir, el sentido del sí-mismo experimentado de forma directa e inmediata) y como objeto (el "mí", es decir, el sí-mismo que uno llega a conocer a través de la propia conducta).
2. Los procesos emocionales y cognitivos que articulan esos subsistemas en un proceso autorreferencial específico de significado personal.

#### EL APEGO Y LA DIFERENCIACION DE LOS LIMITES DEL SI-MISMO

Ya nadie discute que, desde las primeras fases del desarrollo, el niño está dotado de sentimientos básicos, así como de la capacidad básica para comunicarlos mediante mecanismos expresivo-motores, principalmente centrados en el sistema facial. La propensión a modular las contingencias ambientales con reacciones emotivas expresa muy bien la aptitud del niño para sintonizar con los otros, y en particular con otros seres significativos como sus cuidadores (Buck, 1984; Ekman, 1972, 1984; Fox y Davidson, 1984; Izard, 1977, 1980; Reite y Field, 1985; Plutchik, 1984).

En efecto, la interdependencia y reciprocidad de los ritmos psicofisiológicos entre el niño y su cuidador parece ser intrínsecamente codependiente, y coexistir con la actividad del niño en el ordenamiento de la percepción del sí-mismo y del mundo desde el primer momento (Bell y Ainsworth, 1972;

Brazelton, Koslowski y Main, 1974; Stayto, Hogan y Ainsworth, 1971). Además, muchos datos indican que incluso durante la gestación existe un verdadero "aprendizaje intrauterino", resultado de la participación activa del feto en esa reciprocidad rítmica (Brazelton, 1983; Ianniruberto y Tajani, 1981; Milani Comparetti, 1981).

Si se considera el conocimiento como un proceso autoorganizador (es decir, como un modo viable de "producir un mundo" mientras se "está en él"), la fuerte tendencia a establecer lazos emocionales estrechos con los cuidadores se destaca como la condición ontológica fundamental subyacente a todo posible ordenamiento de la experiencia. Por medio del ordenamiento autorreferencial realizado en su búsqueda de proximidad con los cuidadores, el niño puede acceder a las dimensiones del intercambio con el mundo, y percibir el flujo sensorial a lo largo de un proceso de aproximación-evitación, centrado y equilibrado sobre las figuras del apego. En otras palabras, la sincronización con una fuente externa identificable de ritmos cíclicos transforma una dimensión espacial, de otro modo incognoscible, en una realidad altamente personal, que se vuelve comprensible mediante parámetros físicos relativamente simples; entonces, incluso la atribución de cualidades espaciales (proximidad-distancia) al mundo que nos rodea reposa en una percepción intersubjetiva de ese mundo. Al mismo tiempo, la conjunción del flujo de los propios estados internos con un conjunto ordenado, externo, de ritmos e interacciones, hace posible percibir regularidades recurrentes en ese flujo y sintonizar de modos más específicos las propias oscilaciones de aproximación-evitación. Asimismo, toda posible atribución de cualidades emocionales al curso de las reacciones psicofisiológicas va acompañado por una similitud percibida de los otros seres significativos.

En vista de que la búsqueda de proximidad con los cuidadores y las aptitudes autoorganizadoras parecen estar inextricablemente entrelazadas, resultará útil examinar los procesos intersubjetivos que median la interdependencia entre el apego y el sí-mismo.

Dado que, como primate, está dotado de procesos neocorti-

cales que regulan el reconocimiento facial, el niño humano presenta desde el momento del nacimiento una aptitud específica para imitar las acciones de los cuidadores (Field y otros, 1982). Más que un mecanismo instintivo de liberación (es decir, un acoplamiento pasivo entre una respuesta y la presencia de un estímulo específico), el reconocimiento facial y la imitación por parte del recién nacido son en realidad actividades ordenadoras autorreferenciales. Mediante la coordinación intermodal, se conectan los datos perceptuales del sistema visual con otras modalidades perceptivas (por ejemplo, la realimentación propioceptiva, la modulación psicofisiológica) y se ordenan en pautas afectivo-motrices de respuesta (Meltzoff y Borton, 1979; Meltzoff y Moore, 1985; Zajonc y Markus, 1984). Si el reconocimiento facial, como patrón de conducta, ya refleja un procedimiento autorreferencial para relevar y coordinar las diferentes modalidades sensoriales, debiera ser claro el modo en que, en un nivel organizativo superior, la sintonía emocional recíproca entre los gestos de los cuidadores, por una parte, y la imitación del niño, por la otra, podría ser activamente ordenada por el pequeño en unidades primordiales recurrentes de autopercepción.

El papel organizativo del apego en el desarrollo de un sentido del sí-mismo como sujeto ("yo") y como objeto ("mí") puede delinearse como sigue.

Mientras la sintonía con una fuente sincrónica de estímulos regulares organiza el flujo sensorial en una corriente de ritmos psicofisiológicos recurrentes, los aspectos emocionales del apego transforman las tonalidades afectivas en módulos emocionales específicos. Por medio de estímulos regulares derivados de la conducta y de las motivaciones de los cuidadores, el niño puede empezar a vincular sentimientos básicos difusos con percepciones, acciones y recuerdos, convirtiéndolos en esquemas emocionales específicos susceptibles de experiencia subjetiva. La aparición de la experiencia subjetiva va acompañada por la percepción de que uno es una entidad diferenciada de los otros objetos y personas del mundo circundante. Los ritmos psicológicos y los esquemas emocionales se convierten en ingredientes básicos de la conciencia in-

fantil, que es verdaderamente afectiva en su naturaleza y cualidad (Buck, 1984; Emde, 1984; Izard, 1980). Por lo tanto, el propio sentir, inmediata y directamente percibido como un sentido cinestésico interior (el "yo"), se organiza de forma primaria en torno de esquemas emocionales prototípicos diferenciados a través de la reciprocidad del apego con los cuidadores.

El "yo" llega a verse como un "mí" (es decir, como a las otras personas del mundo circundante) sólo a través de la conciencia que los cuidadores tienen de su conducta. La anticipación de la percepción que tienen los otros de nuestras acciones facilita el reconocimiento de patrones de esquemas emocionales a partir de la corriente de estados interiores recurrentes, estructurándolos en experiencias emocionales específicas, conectadas con intenciones relacionadas y conductas orientadas-hacia-metas. La observación sugiere que las percepciones de su imagen, que los niños obtienen a través de la conducta de los cuidadores, no se limitan a las situaciones en las que los progenitores intentan satisfacer las necesidades básicas del niño. La imitación por parte de los progenitores de la conducta del niño es muy común desde los períodos más tempranos (Bretherton y Waters, 1985; Harter, 1983) y, muy probablemente, esa imitación es una clave esencial que permite al niño reconocer como propias las características y aptitudes con las que los cuidadores lo perciben como persona. En otras palabras, la autoconciencia nace de una autorreconocibilidad hecha posible por la aptitud empática para asumir como propias las actitudes ajenas. Elaborar una autoimagen consciente consiste en delimitar el perfil del "mí" a partir del "yo" percibido.

La diferenciación sí-mismo/otro es un proceso complejo, de múltiples niveles, en el que el sentido que tiene el actor ("mí") de su singularidad y unicidad ("yo") se encuentra tanto en la sintonía con los otros como en la diferenciación respecto de los otros, siendo ambas condiciones igualmente necesarias para la experiencia. Por una parte, el proceso intersubjetivo del conocimiento a partir de la comprensión de otra persona entraña *identificarse con*, en la medida en que siem-

pre se despliega en variables empáticas (sentir lo que otro siente) sostenidas y mediatizadas por una semejanza percibida con otro ser significativo —es decir, un compromiso emocional con una figura de apego (Hoffman, 1975, 1978)—. Por otro lado, percibir la semejanza de los sentimientos de otros como requisito para reconocer un sentimiento equivalente en el sí-mismo significa *delimitar* la propia subjetividad respecto de la objetividad de una realidad interpersonal compartible.

La idea de modelos operantes interiores de las figuras de apego y sí-mismo implica claramente la organización de un sistema para transformar la experiencia intersubjetiva en conocimiento personal (Bowlby, 1969, 1983, 1973, 1980; Bretherton y Waters, 1985). En este sentido, una figura de apego no corresponde a una representación isomorfa de la conducta de los cuidadores dentro de una modalidad sensoriomotriz específica, como si fuera una especie de entidad perceptiva que regula la información sobre los acontecimientos relacionados con el apego. Por el contrario, la interiorización de una figura de apego, en una modulación rítmica y autorreguladora de estados interiores, en realidad lleva a convertir la configuración intermodal de módulos afectivo-sensoriomotrices en una configuración unificada, de la que puede derivar un sentido del sí-mismo y del mundo.

Así como el reconocimiento facial va acompañado por un autoordenamiento en la autopercepción y la experiencia corporal, la imitación de otra persona o la identificación con ella corresponden a la percepción de uno mismo como "ser en el mundo". Un niño, cuando evalúa una situación de estímulo con referencia al rostro de la madre (*referenciación social*; Campos y Stenberg, 1981; Klinnert y otros, 1983), percibe un sentido reconocible de su ser en una situación específica a través de la comprensión del estado afectivo de la madre. Por lo tanto, la referenciación social es un proceso básico que ordena la intersubjetividad inherente al sistema de apego (es decir, que la imagen del otro corresponde a una percepción del sí-mismo).

A lo largo del desarrollo, todo cambio de nivel en las apti-

tudes intersubjetivas (por ejemplo, desde el mero sentido de la existencia de los otros a la perspectiva conceptual) va acompañado por un incremento paralelo de la capacidad para la sintonía empática (por ejemplo, desde la imitación a la identificación). Por lo tanto, sentirse emocionalmente involucrado en la percepción de una semejanza con otros seres significativos parece ser la condición esencial que subyace en todo desarrollo del conocimiento ontológico durante el desarrollo vital. En la referenciación social concreta de las etapas de la maduración, la intersubjetividad del niño está en gran medida ligada a la situación existencial inmediata, de modo que la sensación de ser una persona singular y específica suele alcanzarse mediante una identificación emocional con las figuras de apego. La referenciación social abstracta de la madurez, que desprende al individuo del aspecto presente de la interacción, permite obtener una sensación definida de realidad personal por medio de la construcción de semejanzas percibidas más abstractas con los otros seres significativos, como en las relaciones amorosas comunes. En todos los casos, ya exista una identificación emocional con la imagen ajena o una construcción más abstracta, sentirse involucrado en una interacción única y exclusiva es crucial para producir un sentido del mundo capaz de producir una cualidad de autopercepción ("yo") reconocible como el propio sí-mismo ("mí"). En este sentido, la singularidad percibida de los lazos significativos puede actuar de un modo análogo a los principios sintácticos organizativos que subyacen a una estructura semántica de comprensión (Marris, 1982), desempeñando de este modo un papel esencial en el desarrollo de cualquier relación afectiva.

#### LA UNIDAD ORGANIZATIVA DEL DOMINIO EMOCIONAL

En una dimensión espacio-temporal aprehensible en términos de proximidad-distancia respecto de una base segura de apego, la sintonía psicobiológica con los cuidadores permi-

te al primate humano recién nacido ordenar el flujo sensorial en sentimientos sólo descodificables sobre un proceso de aproximación-avoidancia. En los primates, todo ordenamiento de la realidad va acompañado de una experiencia intersubjetiva, de modo que el apego actúa regulando la oscilación rítmica entre patrones psicofisiológicos inductores de excitación (exploración, juego), y patrones psicofisiológicos reductores de la excitación (seguridad, aferramiento), y también regulando el miedo y la ira mediante la conmutación de esos mismos patrones (Fox y Davidson, 1984, Reynolds, 1981; Suomi, 1984).

En el nivel humano, la estructura y calidad de la primera reciprocidad emocional, inherente a los patrones de apego en el curso del desarrollo, está estrechamente correlacionada con la experiencia que tiene el niño de la accesibilidad de los cuidadores, en respuesta a su necesidad de proximidad y contacto. A partir de la gran variedad de respuestas posibles que pueden dar los progenitores a esa búsqueda de contacto, condicionada por el esquema de referencia limitado del niño, se despliega un conjunto finito de experiencias sobre la accesibilidad de los cuidadores. Es decir, que se siente que el acceso a los cuidadores *es seguro*, y entonces también lo es el apego presentado, o el acceso se experimenta como *bloqueado*, y el niño muestra un apego *inseguro-evitativo* o bien el acceso se percibe como *impredecible* y lo acompaña un apego *inseguro-ambivalente* (Ainsworth y otros, 1978; Bretherton, 1985; Main, Kaplan y Cassidy, 1985). La presencia de organizaciones del apego centrales desde las primeras etapas del desarrollo demuestra claramente las aptitudes reguladoras y organizadoras del sí-mismo que presentan los procesos del apego. Esencialmente, éstos consisten en coordinar diversos patrones de módulos inductores y reductores de la excitación, ajustando su modulación por medio de la ira y el miedo (es decir, apegos ambivalentes o evitativos) para producir un nivel viable de reciprocidad emocional (seguridad-proximidad).

Una organización central de apego es el resultado de un proceso de selección y estabilización del flujo de estados in-

ternos recurrentes, y de los ritmos psicofisiológicos de los patrones de autopercepción, y los vuelve accesibles a la evaluación y reconocimiento por parte del sujeto que los experimenta. En otras palabras, si una relación de apego es un proceso autorreferencial para "tener un mundo" mientras se "está en él", la estabilidad de los patrones infantiles de apego refleja un modo de "producir un mundo" capaz de producir una calidad de autopercepción ("yo") reconocible como el propio sí-mismo ("mí").

Trazar los límites del "mí", mientras se organiza el "yo", es un proceso evolutivo complejo y de niveles múltiples, que se despliega gradualmente a medida que el niño logra su autorreconocimiento (por ejemplo, la capacidad para reconocer y responder al sí-mismo con independencia de las contingencias perceptuales inmediatas) (Bertenthal y Fischer, 1978; Lewis y Brooks-Gunn, 1979). La capacidad para percibirse con un sentimiento de permanencia y continuidad en el espacio-tiempo (la etapa piagetiana de la conservación del objeto) va acompañada por una mayor conciencia de la diferenciación entre el sí-mismo y los otros, como se refleja en la primera aparición del miedo a los extraños, que son los "otros" por excelencia (Wolf, 1982). Un incremento en la percepción de los otros como objetos distintos va acompañado por un aumento en la comprensión de que también uno es un objeto distinto.

Un sentido del sí-mismo perfectamente estable, aunque rudimentario, permite el despliegue de un nuevo nivel de autorreferencialidad: empezar a referir a uno mismo la inmediatez de la propia experiencia ("yo"), con lo que se puede empezar a reconocerla ("mí"). En otras palabras, el sentido experimentado del sí-mismo, una vez focalizado y apreciado, está en condiciones de originar un segundo orden de experiencias autorreferidas: las autoexplicaciones, es decir, un reordenamiento de la experiencia inmediata que la hace reconocible y comprensible. De modo que el autorreconocimiento delimita, a partir de la percepción de ser distinto de los otros, un sentido definido de individualidad ("mí") desde el propio sentimiento singular y global de estar separado ("yo").

Si consideramos el conocimiento humano desde una perspectiva ontológica podemos afirmar que, en el ciclo vital del hombre, el autorreconocimiento es la primera explicación que podemos darnos de nuestro sentimiento de estar vivos. De modo que afrontamos una diferenciación ontológica primaria, en la que un sentido de reconocimiento relativamente estable nace de una demarcación igualmente estable entre la autopercepción (el "sentido interior", experimentado subjetivamente) y la percepción del mundo (el "sentido exterior", experimentado objetivamente con los otros). La integración de los sentidos interior y exterior, crucial para el mantenimiento de la propia coherencia interna, permite una autorreferencialidad más articulada en los procesos de conocimiento. Entonces, toda información de la percepción del mundo se corresponde con información sobre el sí-mismo (por ejemplo, el modo en que las percepciones de los otros regulan la evaluación del "mí") y, a la inversa, el desarrollo del autoconocimiento corre paralelo con el proceso por el que el individuo llega a comprender la realidad (por ejemplo, el modo en que el contenido organizativo del "yo" influye en la estructuración de los rasgos definitorios del sí-mismo y el mundo).

La estabilización de un sentido del sí-mismo, que corre paralela con el proceso del autorreconocimiento, se produce por medio de la unión de ritmos motores psicofisiológicos y de módulos sensoriales, motores y emocionales, dentro de un núcleo autoordenador de la actividad afectiva, autónoma y de conducta. Se ordenan grupos de esquemas emocionales (por ejemplo, escenas prototípicas cargadas de afecto, abstraídas de acontecimientos y situaciones experimentadas repetidamente) en un lazo oscilante, recursivo, capaz de generar un sentido de autopercepción, junto con emociones y conductas específicas, y de autorregulación por medio de la activación/desactivación rítmica de sus tonalidades emocionales opuestas (Mineka y otros, 1981; Solomon, 1980). Así, la actitud evitativa que presentan los hijos de progenitores que los rechazan es la dinámica que equilibra a cada momento estados emocionales opuestos, como el apego y la ira, una diná-

mica dirigida a preservar el nivel de reciprocidad emocional compatible con la inaccesibilidad percibida en la relación. El intercambio rítmico entre estados emocionales opuestos es *interno* del niño, y no tiene ninguna referencia directa al curso presente de la relación; ocurre como si el contacto mismo suscitara ira y repliegue, y el repliegue condujera de nuevo al contacto que lleva otra vez a la ira y al repliegue (Cassidy y Kobak, 1988; Main y Weston, 1982). La capacidad para mantener y regular el propio sentido del sí-mismo reposa en la unidad organizativa que desde el principio adquiere el aspecto emocional en desarrollo.

El movimiento rítmico y oscilante entre piezas básicas de esquemas emocionales opuestos proporciona el contexto descodificador para la diferenciación posterior de todo un conjunto de emociones discretas. Es decir, la diferenciación emocional aparece como un proceso de "ensamblaje con el patrón" entre esquemas emocionales preformados y sentimientos activos. La búsqueda de coherencia interna, que sesga sobre todo posible patrón descodificador, actúa como el principal regulador, y da unidad y continuidad funcional en el tiempo a la totalidad del desarrollo, mientras la percepción de la discrepancia actúa como desencadenante esencial para la diferenciación de nuevas tonalidades emocionales (Guidano, 1987). Por otra parte, el control descentralizado que gobierna el lazo recursivo de las unidades modulares de procesamiento permite mantener un sentido del sí-mismo a través de una recombinación de estos módulos dentro de diversos subsistemas. Así, la activación de la ira, aunque específicamente impuesta por una clave perceptiva como el rechazo o la amenaza de rechazo, puede convertirse en parte del patrón del apego (Reynolds, 1981; Sander, 1975), tanto como de la exploración y el juego (Suomi, 1984), proporcionando continuidad y unidad a la experiencia inmediata de uno mismo. En el proceso, el despliegue gradual de aptitudes cognitivas concretas proporciona una mayor estabilidad al sentido actual del sí-mismo, y las relaciones escolares y con los compañeros amplían progresivamente el campo de la experiencia, promoviendo la articulación progresiva de ese sentido del sí-mismo.

Una vez que el sentido del sí-mismo que aparece a través de una organización central de apego ya está establecido, un nivel más estructurado y articulado de autorreferencialidad regula la dinámica entre los límites subjetivos y objetivos de dicho sí-mismo, produciendo nuevas dimensiones de experiencia intersubjetiva y, por lo tanto, de autoconocimiento. Ser capaz de diferenciar la subjetividad de la experiencia inmediata de uno mismo, y la objetividad de la percepción que tienen de uno los cuidadores, supone el reordenamiento autorreferencial de la propia experiencia inmediata ("yo") como si fuera un objeto ("mí"), es decir, desde el punto de vista percibido de los cuidadores. La modulación psicofisiológica y afectiva proporcionada por la oscilación rítmica entre los esquemas emocionales prototípicos puede ser evaluada por medio de un sentido definido del sí-mismo que surge del incremento de conciencia de la distinción entre uno y los otros. De este modo, se vuelve posible un reordenamiento continuo de la propia experiencia inmediata para hacerla coherente con ese sentido del sí-mismo. Todo ordenamiento de la experiencia inmediata tiene lugar en el nivel de los procedimientos de conocimiento explícito, que se vuelven posibles por el crecimiento cognitivo gradual; es decir, que las consecuencias experimentadas de los acontecimientos y acciones son abstraídas constituyendo un marco conceptual de causa y efecto, y almacenadas de forma accesible y manipulable (expectativas, creencias, procedimientos para la resolución de problemas, etcétera). Los procedimientos de conocimiento explícito son procesos autorreferenciales, que apuntan a dar coherencia a la experiencia tácita en curso; es decir, que el procesamiento de expectativas, creencias, etcétera, es la modalidad esencial para evaluar y reconocer la experiencia inmediata de cualquier situación dada, y darle coherencia con el propio sentido de continuidad.

De modo que, a medida que los procesos evolutivos se vuelven más complejos y multidireccionales, se necesitan dispositivos conceptuales más integradores para sostener una visión dinámica general, tanto de la interdependencia entre afecto y cognición como de la parte que ella desempeña

en la diferenciación de los límites del sí-mismo. En nuestra opinión, desde la perspectiva de la autoorganización, el marco conceptual proporcionado por la teoría del guión (Abelson, 1981; Carlson, 1981; Carlson y Carlson, 1984; Tomkins, 1978, 1987) ofrece posibilidades integradoras muy interesantes. En particular, la idea de los guiones nucleares y de las escenas nucleares (el guión nuclear es un conjunto de reglas ordenadoras para la conexión de ensambles de escenas prototípicas cargadas de afecto —escenas nucleares— que se reordenan continuamente como resultado de su propia actividad) puede utilizarse para explicar el modo en que la autorreferencialidad del conocimiento ontológico (estabilización y mantenimiento de los límites del sí-mismo) subyace a toda interacción entre afecto y cognición. Para ello, los afectos esenciales que caracterizan el procesamiento de los guiones —cuyo desarrollo puede rastrearse desde la primera infancia (Bretherton, 1984; Nelson y Ross, 1982)— puede esquematizarse como sigue:

1. El procesamiento de los guiones dirige la atención hacia el modo en que el afecto y la cognición, aunque diferenciados por la forma en que procesan los datos (inmediatez vs. distanciamiento), terminan adquiriendo una interdependencia específica en un proceso autoorganizador como el de la diferenciación de los límites del sí-mismo.

Más específicamente, la activación de escenas nucleares opuestas produce simultáneamente una "percepción del mundo" idiosincrásica, unida a un patrón específico de auto-percepción ("yo") que se vuelve reconocible como el propio sí-mismo ("mí") por medio del procesamiento de guiones. En otras palabras, la modulación psicofisiológica conectada con el miedo sólo puede apreciarse experimentándose en peligro ("yo"), y reconociendo el miedo como una emoción coherente con el propio sentido de continuidad y de ser distinto de los otros ("mí"), en virtud de las expectativas, las creencias, la conducta, etcétera, que de esta forma pueden generarse respecto del sí-mismo (Cicchetti y Pogge-Hesse, 1981; Izard y Buechler, 1980). En el caso ya mencionado de los niños con padres que los rechazan, la activación de la vergüenza/ira se

evalúa a través de una experiencia reforzada del sentimiento de estar apartado, y es ordenada en el sentido activo del sí-mismo por medio de la creación de cogniciones (poco querible y baja autoestima) y conducta (apego evitativo) coherentes. Por lo tanto, se puede decir que durante las etapas de desarrollo, delimitar el "mí" a partir del "yo" percibido es un proceso por medio del cual la inmediatez de la propia experiencia del sí-mismo y el mundo se transforma en categorías básicas de significado (autoidentidad, verdad-falsedad, competencia-control, etcétera), es decir, en procesos ordenadores nucleares capaces de producir y asimilar la experiencia (Mahoney, 1988, 1991).

2. El ordenamiento de las escenas nucleares en guiones es un proceso autorreferencial, y como tal implica la construcción de una imagen del mundo con un sentimiento inmediato y definido de singularidad en cuanto al propio "estar en él", y no una mera reproducción (al mismo tiempo fiel y, precisamente por eso, adaptativa) de aspectos importantes del mundo exterior. No es sorprendente entonces que, como observa Tomkins (1987), una de las peculiaridades más características de los guiones consista en que son "más autoconvalidadores que autorrealizadores". Por cierto, el procesamiento mediante guiones es más que la puesta a punto de una estrategia para afrontar con éxito las situaciones críticas abstraídas en las escenas nucleares; es un dispositivo autorreferencial que necesariamente activa un patrón de modulación emocional capaz de estabilizar el sentido del sí-mismo en el mundo creado a partir de esas situaciones críticas. Por lo tanto, el apego evitativo que presentan los hijos de progenitores que los rechazan estabiliza el sentido de estar solo en un mundo constituido por rechazos o amenazas de rechazo, y precisamente esta percepción estable del sí-mismo y de lo externo es lo que permite considerar la distancia como un modo de mantener la reciprocidad emocional. Entonces, las categorías del significado personal acompañadas por los procesos ordenadores nucleares no reflejan simplemente el grado de adecuación adaptativa al ambiente sino la estabilización de una coherencia entre el sentido ex-

plícito del sí-mismo y los patrones tácitos de autopercepción que subyacen a él.

3. A través de las etapas de maduración, la activación rítmica y oscilante de los guiones nucleares prototípicos que ordenan el flujo de la nueva experiencia da origen al crecimiento y a la diferenciación progresiva de subsistemas posteriores de escenas, y a los guiones relacionados con ellas. El ritmo y la continuidad del crecimiento de los guiones nucleares refleja el curso del desarrollo emotivo-cognitivo; en otras palabras, los subsistemas emergentes constituyen la diferenciación de nuevas modulaciones perceptivas afectivo-motrices (escenas), conectadas con los procedimientos explícitos para darles coherencia con el propio sentido de continuidad (guiones). Así, aunque cada niño tiene relativamente pocos guiones nucleares prototípicos, ellos crean la diferenciación progresiva y autorregulada de toda una gama de tonalidades emocionales estrictamente interconectadas, lo que proporciona en el nivel aprehensivo tácito una unidad organizativa que convierte en altamente personales e idiosincrásicos todos los aspectos del procesamiento mental.

La diferenciación entre un repertorio estructurado de estados emocionales y de reglas para descodificarlos se produce en virtud de un proceso de ensamblaje analógico: la semejanza/diferencia percibida con la aprehensión inmediata de la realidad, proporcionada por la activación nuclear, es el procedimiento autorreferencial para ordenar el flujo de los acontecimientos (tener un mundo), mientras se preserva la continuidad de la propia experiencia personal (estar-en-él). El mismo procedimiento analógico también se aplica a la capacidad para la autorreferencia que subyace a la diferenciación de los límites del sí-mismo: la modulación afectiva que acompaña a la aprehensión tácita de semejanzas ("yo"), continuamente descodificada y ordenada por medio de los procesos explícitos disponibles, provoca una percepción de la realidad en la que la experiencia activa del perceptor se vuelve comprensible ("mí"). Por lo tanto, construir un mundo es abstraer las propias bases de experiencia, y la estructuración gradual de las dimensiones mentales (categorías de sig-

nificado) se considera un proceso para hacer comprensibles las experiencias corporales. Esto explica a su vez el papel crucial desempeñado por el desarrollo de metáforas en la aparición de niveles más altos de racionalidad y aptitudes cognitivas (Smih, 1985; Johnson, 1987; Lakoff, 1987; Lakoff y Johnson, 1980; Shanon, 1987, 1988).

#### LA MISMIIDAD COMO SISTEMA DE MANTENIMIENTO DE LOS LÍMITES

Se puede empezar a reconocer e identificar la aparición de un sentido del sí-mismo en el momento en que se puede diferenciar un sentido interior experimentado subjetivamente de un sentido exterior experimentado objetivamente con otros. Si se considera el sí-mismo como el hilo conductor subyacente al desarrollo de la personalidad, es evidente que se despliega como un proceso en espiral de construcciones y reconstrucciones que se desprenden de la capacidad de experimentarse a sí-mismo como sujeto y objeto (Habermas, 1979; Kegan, 1982). Para distinguir los aspectos más importantes del desarrollo de la dinámica "yo"/"mí", es útil tener presentes tanto la secuencia de los pasos esenciales del ascenso a niveles más integrados de diferenciación sujeto-objeto, como los mecanismos de coherencia del sistema derivados de la producción de esas diferenciaciones.

La diferenciación entre el sí-mismo y los otros que se produce con el primer autoconocimiento (del primero al segundo año) tiene características principalmente físicas, y se centra esencialmente en la experiencia corporal inmediata (Broughton, 1978; Damon y Hart, 1982). La aparición de la conciencia del aspecto físico distinto de los otros es oscilante e inestable durante períodos más bien largos; los rasgos que delimitan a los cuidadores entran y salen de la atención del niño, con los consiguientes cambios en su autopercepción. Además, sobre la base de una capacidad para "asumir la perspectiva de los otros" arraigada en las dimensiones físicas, el niño difícilmente podría diferenciar el sí-mismo del resto del cuerpo; la

criatura no traza ninguna distinción clara entre las experiencias internas y externas, y el sentido del sí-mismo apenas está presente en la corriente veloz de acontecimientos y sentimientos correlativos en la que discurre.

Aunque se reduce como consecuencia de la disponibilidad progresiva de la abstracción concreta, esta vaga diferenciación continúa existiendo durante los años preescolares, y permite que el sentido del sí-mismo, mientras se estabiliza gradualmente, continúe ligado a características perceptivas clave de los apegos. La presencia durante la ontogenia de un período oscilante, que precede a la percatación estable del sí-mismo diferenciado de los otros, es probablemente importante para la conformación y posterior articulación de la capacidad del niño para la sintonía, y aumenta las aptitudes empáticas mucho más de lo que sucedería si el sentido de los otros se alcanzara súbitamente (Hoffman, 1984). No obstante, es evidente que, ante patrones distorsionados de apego, un período de demarcación laxa de las actitudes emocionales percibidas de los cuidadores también puede convertirse en un lapso de vulnerabilidad crítica en la adquisición de un sentido integrado de continuidad e individualidad. La conducta que, desde el punto de vista de un observador externo, parece simplemente no adaptativa tiene una función autoorganizadora si se ve como un modo de mantener la coherencia interna del niño. Esto es lo que ocurre en los niños evitativos, cuyo tipo particular de apego, aunque acompañado por un sentido negativo del sí-mismo, reduce en la práctica la magnitud de emociones disruptivas dolorosas, estableciendo una distancia emocional entre el sí-mismo y aquellos que pueden herirlo.

El paso de la diferenciación física a la psicológica entre el sí-mismo y los otros se produce habitualmente al principio de la infancia (de los seis a los siete años), cuando el carácter distintivo respecto de los otros se percibe en términos de actitudes psicológicas y emocionales, y va acompañado por una apreciación creciente de la propia subjetividad, sentida como singular y continua en el tiempo. Por ese entonces, el niño reconoce claramente las diferencias entre los estados interio-

res y exteriores, volviéndose capaz de delimitar con mayor precisión el límite entre la imaginación y la percepción; también percibe las experiencias psicológicas como lógicamente diferentes de la conducta real.

Los nuevos conocimientos de la diferencia entre la propia experiencia interior ("yo") y la propia apariencia exterior ("mí") tienen algunas consecuencias importantes para la dinámica de los propios límites. En cuanto el niño toma conciencia de tener acceso privilegiado a su experiencia inmediata, aparece el sentido de ser un agente independiente, y se convierte en posibilidad real el engaño consciente para controlar la relación con los otros seres significativos. Paralelamente con el crecimiento de la competencia cognitiva y motriz, la capacidad para manipular activamente la modulación emocional inmediatamente experimentada ("yo"), a fin de mantener la propia apreciación del sí-mismo ("mí") como coherente, aumenta notablemente en virtud de la nueva posibilidad de autoengaño recientemente adquirida (Buck, 1984; Damon y Hart, 1982; Habermas, 1979).

Las emociones específicamente turbadoras (por ejemplo, la ira o el desamparo en los niños evitativos) se activan en cortocircuito mediante la exclusión selectiva de la entrada sensorial que proviene de los campos críticos de experiencia. La capacidad de exclusión depende obviamente del grado de aptitudes cognitivas disponibles. En los niños pequeños, los procedimientos de exclusión son principalmente directos y el flujo de entrada, aunque registrado, no se aprecia de forma consciente. Este tipo de exclusión directa es limitado, porque los patrones motores faciales encubiertos de la "verdadera" tonalidad emocional registrada promueven alguna experiencia de esa emoción (Campos y Caplovitz Barrett, 1984). Por lo tanto, en los niños pequeños la inmediatez restringe la flexibilidad, y los hace más vulnerables a situaciones complejas y ambiguas, mientras que los procedimientos de exclusión de los niños mayores, mucho más indirectos y mediatizados por la comprensión semántica, tienen más eficacia para cambiar la dirección y referencia de los sentimientos perturbadores.

Además, siempre que un niño afronta situaciones inten-

sas y no fácilmente evitables, los procedimientos de exclusión se incorporan mucho más a una manipulación activa de los niveles presentes de autocontrol y conocimiento. Una de las primeras modalidades consiste en desconectar el afecto percibido de la situación interpersonal que lo ha activado (Bowlby, 1980, 1985; Bretherton, 1985). Cuando esa desconexión es completa, la propia experiencia ("yo") parece totalmente ininteligible en los términos de las propias reacciones ("mí"), y se puede explicar mejor atribuyéndola a causas externas, como problemas somáticos o psicológicos. Una segunda modalidad es impedir que la apreciación del afecto perturbador active otros sentimientos, pensamientos y conductas que puedan cambiar el foco de atención. De este modo, los niños pueden atarearse con muchas actividades diferentes (a veces en forma de síntomas nítidos, como rituales, fobias, ingesta excesiva, etcétera) que los distraen del procesamiento posterior de una información que, aunque ha sido registrada, está siendo excluida (Bowlby, 1980, 1985). Entonces resulta evidente que la exclusión de información y la actividad diversiva restringen selectivamente la elaboración de una gama muy personal de emociones apreciables (las únicas que el niño puede reconocer como propias), mientras un repertorio de reacciones cognitivo-emocionales automáticas manipulan el foco de la atención, permitiendo la estabilización de esa gama de emociones. Por lo tanto, a lo largo de toda la infancia, el núcleo autorregulador de la continuidad afectiva —estructurada durante los años preescolares como un sistema epigenético de mantenimiento de límites— construye a cada momento su camino de desarrollo sobre la base de contingencias que derivan de su propio patrón de coherencia interna.

Finalmente, junto con el desarrollo de la abstracción reflexiva que se produce durante la adolescencia, aparece un nivel adicional de autorreferencia, es decir, la conciencia que tiene el sí-mismo de su propia autoconciencia (Selman, 1980), y se vuelven reflexivos los propios mecanismos reguladores del sistema de mantenimiento de límites. Como el sujeto puede asumir la perspectiva del otro hacia él, y simul-

táneamente neutralizar su perspectiva y la del otro desde el punto de vista de una tercera persona (Dobert, Habermas y Nunner-Winkler, 1987), la propia apreciación del sí-mismo ("mí") es relativamente independiente de la realimentación del otro, y en consecuencia los mecanismos de autoengaño que mantienen la coherencia de la propia experiencia inmediata ("yo") dependen cada vez más de valores vitales y axiomas filosóficos elaborados por el sujeto. En otras palabras, la estabilización de un sentido definido del sí-mismo ("mí") ya no se puede asegurar solamente por medio del nivel de confirmación-disconfirmación que deriva de las relaciones vivas, sino que debe ser asegurado reflexivamente, es decir, a través de un compromiso con la vida que corporiza la singularidad del hecho de ser una persona ("yo").

### 3. LA AUTOORGANIZACION DE LAS DIMENSIONES DEL SIGNIFICADO PERSONAL

#### UNA PERSPECTIVA ONTOLOGICA

Si el ordenamiento de nuestro mundo es inseparable de nuestro ser en él, entonces conocer corresponde a existir, y el significado es el modo en que el existir se vuelve aprehensible. Lejos de tratarse de una correspondencia entre las creencias individuales y la realidad externa que concierna casi exclusivamente al reino del lenguaje y el pensamiento abstracto, el significado es propio primordialmente de la actividad autoorganizadora global del ser humano. En otras palabras, el significado es una *comprensión ontológica* en la que la recursividad percibida de la propia modulación afectivo-fisiológica fluyente es coherentemente reconocida y apreciada como unitaria y continua en el tiempo, mediante la estructuración de categorías básicas (autoidentidad, verdad-falsedad, competencia-control, etcétera) de intercambio entre el ser y el mundo, capaces de producir y asimilar experiencias coherentes (Johnson, 1987; Olafson, 1988; Shanon, 1987, 1988). Los aspectos cualitativos de esta búsqueda de coherencia interna están condicionados por la naturaleza interaccional de la experiencia humana, en la que todo sentido del sí-mismo va acompañado de la experiencia de formar parte de la conciencia de los otros; en una dimensión intersubjetiva en la que los otros sostienen nuestra identidad. Para sentirnos coherentes tenemos que percibir de algún modo esa identidad como lo bastante positiva para que pueda sostenerse. Por cierto, parece probable que, con la aparición de

las aptitudes para la reflexión abstracta, la tendencia del primate a luchar por un rango social más alto, sujeta a las presiones específicas que se derivan de la disponibilidad de nuevas dimensiones intersubjetivas, se ha desplegado en niveles correspondientes de autorreferencialidad reflexiva, principalmente el de la necesidad de mantener la autoestima. Las propiedades emergentes del procesamiento neocortical permitieron al observador representarse a sí mismo de acuerdo con los puntos de vista de los otros (según percibía esos puntos de vista el propio observador), y esto a su vez hizo posible una nueva apreciación del propio rango social en términos de autoevaluaciones más abstractas (Barkow, 1975; Buss, 1987, 1988; Passingham, 1982; Reynolds, 1981). La lucha por una autoimagen aceptable es crucial en la comprensión ontológica, que regula tanto el proceso de hacer coherente y unitaria la apreciación del sí-mismo como la estructuración de las experiencias sobre las que se basa esa apreciación.

Si partimos de esta premisa, resultará evidente que todo sistema de conocimiento individual debe considerarse, desde el punto de vista ontológico, como una organización autorreguladora de los procesos del significado personal. Como la capacidad para la autorreferencia reflexiva hace coherente la experiencia tácita, la mismidad y el significado personal están inextricablemente entrelazados. Entonces, la conciencia, como experiencia inmediata del propio sí-mismo, aparece simultáneamente unida a la percepción de que uno es el agente causal de esa experiencia, con lo que afecta de forma inevitable el conjunto fluyente de posibilidades en el contexto vital presente. No hay ninguna experiencia consciente en la que no influyan las categorías de la atribución causal y la propia responsabilidad. Además, la experiencia inmediata del propio sí-mismo incluye una modulación afectiva positiva o negativa (percibida como un sentimiento de ser querible o no ser querible), y es apreciada y recibe coherencia a través de categorías específicas de la autoestima. Dado que la autoestima es, como hemos visto, el modo en que procuramos hacer a nuestra autoimagen consciente adecuada para reci-

bir el sostén de los otros, se justifica esperar que, en general, no sentirse querible corresponde a criterios más rigurosos de autoestima, y viceversa. En otras palabras, toda diferenciación de los propios límites implica una comprensión ontológica (hasta qué punto el "mí" puede apreciar a su "yo" que experimenta), en la que el significado personal representa un procesamiento proactivo: un ordenamiento activo de redes de acontecimientos significativos relacionados, que genera una percepción del mundo capaz de desencadenar patrones recursivos de modulación emocional ("yo"), específicamente reconocibles como el propio sí-mismo ("mí"), unificado y continuo en el tiempo.

En virtud de esta naturaleza proactiva, el desarrollo del significado personal aparece como un proceso en espiral, a través del cual se despliega la tensión especial intrínseca en la dinámica de la mismidad: el "yo" que actúa y experimenta está siempre un paso adelantado en la apreciación de la situación, lo que hace posible percibir más que lo que uno experimenta, y experimentar más que aquello a lo que uno presta atención (Denner, 1978); por lo tanto, el "mí" es un proceso continuo de reordenamiento y reforma de la autoimagen consciente. Este procesamiento incesante (básicamente descrito por la afirmación de Mead [1934], en cuanto a que "el 'yo' de este momento está presente en el 'mí' del momento siguiente") se parece a una especie de "juego infinito", es decir, un juego en el que, siguiendo las propias reglas en una dimensión temporal interna distinta de la dimensión social-objetiva, se juega no tanto para ganar como para continuar jugando (Davis, 1983; Eigen y Winkler, 1981). Podemos entonces sostener que la irreductibilidad de la dinámica "yo"/"mí" (con su intrínseca comprensión proactiva) actúa como un "tira y afloja" básico, y en consecuencia el despliegue progresivo de los procesos de significado personal impone la direccionalidad generativa de todo ciclo vital individual.

Si ontológicamente el modo humano de "ser-en-el-mundo" consiste en buscar y crear significado (Smith, 1978a), de ser posible, dentro de la dimensión intersubjetiva que determina

la invariabilidad de la experiencia humana, identificar un conjunto posible de diferentes organizaciones de significado personal, de la misma manera que (para expresarlo con una analogía) se pueden identificar diferentes constituciones físicas sobre la base de la invariabilidad morfológica del cuerpo humano. Por lo tanto, un enfoque ontológico de la persona, orientado-hacia-los-procesos, debe conducirnos, en el análisis final, a una especie de ciencia del significado, con una gramática intrínseca de composición y recombinación que permita la clasificación de los diversos patrones de coherencia organizada que presentan los seres humanos en su búsqueda y creación de significado.

Los procesos autorreferenciales que subyacen al ordenamiento de una *organización del significado personal* (Org. S. P.) pueden resumirse como sigue.

Una Org. S. P. no debe interpretarse como una *entidad* definida por un contenido específico del conocimiento (por ejemplo, una creencia) sino como un *proceso ordenador unitario*, en el que se buscan la continuidad y la coherencia interna en la especificidad de las propiedades formales, estructurales, de su *procesamiento* del conocimiento (es decir, en la flexibilidad, la generatividad y el nivel de abstracción), más que en las propiedades semánticas definidas de los *productos* de ese conocimiento. Esto lleva a la adopción de una metodología orientada-hacia-los-sistemas/procesos, que puede identificar las reglas sintácticas profundas ("yo") capaces de crear una gama homogénea de representaciones semánticas superficiales ("mi") en concordancia con una interacción cambiante con el mundo. De este modo, la tensión esencial de la mismidad como un todo se encontraría en el foco de la atención del observador y, en consecuencia, el modo en que el "mi" puede reconocer y dar coherencia al "yo" percibido, sería el proceso ordenador unificador que organiza con coherencia los patrones de la actividad afectiva, motriz y cognitiva. El autoordenamiento de patrones diferentes de unidad organizativa del campo emocional (sobre la base de diferentes caminos de desarrollo) subyace en el despliegue de Orgs. S. P. consecuentemente distintas. La siguiente sección de este ca-

pítulo esbozará cuatro Orgs. S. P.: la "depresiva", la "fóbica", la "obsesivo-compulsiva", y la de los "desórdenes alimentarios". En la experiencia de la psicoterapia, durante los últimos veinte años, estas Orgs. S. P. han demostrado ser las más típicas y frecuentes (véase Guidano, 1987; Guidano y Liotti, 1983). En cada una de ellas, el ordenamiento inicial de guiones nucleares (como despliegue inicial de un camino de desarrollo específico) da origen, en el curso de las etapas de la maduración, a categorías básicas de significado personal (autoidentidad, verdad-falsedad, ecétera) que, a partir de la abstracción reflexiva del adolescente, crean una estructuración de la realidad capaz de producir pruebas de sostén para la propia apreciación activa del sí-mismo y el mundo.

Naturalmente, nuevas investigaciones realizadas en esta dirección, que incluyan la descripción de muchos subsistemas dentro de cada dimensión de significado, revelarán muy probablemente algunas otras dimensiones básicas del significado personal. Pero lo que aquí quiero señalar es que las Orgs. S. P. básicas posibles deben ser relativamente pocas, tal vez entre cuatro y seis, o a lo sumo nueve o diez. Por cierto, si damos por sentado que el significado personal refleja el patrón de la organización emocional y psicofisiológica, y tenemos presente la cantidad relativamente pequeña de emociones fundamentales que los seres humanos pueden experimentar (Ekman, Levenson y Friesen, 1983), vemos que las posibilidades de combinación y recombinación capaces de producir una autopercepción fiable, acompañada de un nivel aceptable de autoestima, deben ser más bien pocas. En otras palabras, ante la multiplicidad cambiante y la variabilidad de las posibles perturbaciones ambientales, un conjunto diferenciado de Orgs. S. P. representa las modalidades autorreferenciales por medio de las cuales la conciencia humana llega a ordenar esa multiplicidad y variabilidad de un modo coherente con su experiencia vital. Esta aptitud autoorganizadora para lograr coherencia en un ambiente dinámico (en el que el contexto de la estabilidad está en continuo cambio) puede encontrarse desde las etapas iniciales de la diferenciación de la mismidad. Por ejemplo, Main, Kaplan y Cassidy

(1985) han subrayado que, a pesar de la multiplicidad y variabilidad de las actitudes posibles del progenitor, hasta el momento ha sido factible delinear, con entera fiabilidad, tres patrones del apego central primitivo. Una vez más, si las organizaciones centrales primitivas son las expresiones de la aptitud autorreguladora y autoorganizadora de los procesos del apego, también ellas se verán limitadas en su número. Por cierto, las posibilidades de recombinación entre los módulos emocionales que pueden producir una reciprocidad emocional, que a su vez asegura un nivel aceptable de experiencia intersubjetiva, son asimismo necesariamente reducidas.

Sobre la base de estas premisas, y remitiendo al lector a obras anteriores en las que puede hallar un estudio más detallado (Guidano, 1987; Guidano y Liotti, 1983), podemos ahora esbozar los rasgos esenciales (por ejemplo, las pautas de reciprocidad tempranas, la diferenciación de los límites del sí-mismo, la dinámica "yo"/"mí") que caracterizan el desarrollo de las sendas de cada una de las Orgs. S. P. antes mencionadas.

#### SENDAS EVOLUTIVAS

##### *La organización depresiva*

##### *Patrones de reciprocidad temprana*

En esta organización, la tendencia de las relaciones de apego está marcada por una serie de acontecimientos cargados de afecto, que se prestan a ser percibidos por el niño como pérdidas, sean debidas a la pérdida real de un progenitor o a fracasos repetidos en el desarrollo de un apego seguro, en virtud de la desatención y/o rechazo de progenitores que no cuidan (Bifulco, Brown y Harris, 1987; Bowlby, 1980; Brown, 1982; Guidano, 1987; Parker, 1983a; Weissman y otros, 1987).

Como estrategia defensiva en respuesta al rechazo paternal, los niños presentan habitualmente patrones de apego evitativo (es decir, evitan activamente el contacto con los cui-

dadores) y una marcada reducción en las expresiones de malestar y de apego. Por una parte, las actitudes evitativas ayudan al niño a excluir activamente el procesamiento de información que desencadenaría el apego, precisamente para impedir la activación de conductas de apego que probablemente no serían correspondidas y por lo tanto suscitarían angustia e ira (Ainsworth, 1985; Bowlby, 1980). Por otro lado, al recurrir a dicha actitud, el niño puede excluir selectivamente del procesamiento consciente todo un conjunto de desaires sucesivos de los progenitores que no lo cuidan, previniendo de este modo una expresión directa de ira que haría aún más probable un rechazo adicional; la desconexión cognitiva de los rechazos percibidos, que reduce el nivel percibido de excitación, ayuda al niño a mantener estables sus pautas fluyentes de autopercepción ante la proximidad de una figura de apego (Main y Weston, 1982). Por cierto, en el caso de los niños evitativos existe una tendencia absolutamente característica a minimizar la experiencia del afecto angustiante por parte del niño, y una tendencia a reducir la importancia de la relación con los progenitores como fuente de consuelo y protección (Cassidy y Kobak, 1988).

Así, la experiencia de la soledad en los niños esquivos se ve acompañada por una especie de aptitud para el "autocuidado", sobre cuya base se sienten capaces de mantener un nivel aceptable de reciprocidad con los otros sólo si enmascaran, en el nivel de interacción directa, la modulación afectiva negativa percibida durante la interacción con los otros (Lutkenhaus, Grossman y Grossman, 1985). Esto implica una serie completa de despligues afectivos inadecuados en las situaciones sociales presentes que, casi inevitablemente, determinan una estabilización adicional de la misma experiencia de soledad que los provoca.

##### *La organización de los límites del sí-mismo*

Ya sea que la estructuren muertes o separaciones reales, o bien actitudes de falta de afecto y atención por los progeni-

tores, la experiencia de pérdida desempeña un papel constructivo en la organización de una pauta recurrente y estable de autopercepción ("yo"), susceptible de reconocerse y estructurarse en un sentido del sí-mismo ("mí") con límites estables.

*La organización del "yo".* La interdependencia recíproca entre la percepción de la pérdida y los sentimientos de desamparo/tristeza y cólera es una característica de la constitución biológica de los organismos que viven en una realidad intersubjetiva, como es el caso de los primates (Bowlby, 1973; 1980; Panksepp, 1988; Rosenblum y Paulty, 1987; Suomi, 1984). Hacer que sentimientos básicos como la desesperación y la cólera sean apreciables por medio de una clave perceptiva como una pérdida supone la activación de una modulación emocional (la aflicción) de gran importancia para la supervivencia y la adaptación; ella aumenta la cohesión del grupo mediante el fortalecimiento de los lazos existentes.

La posición central de la experiencia de pérdida durante la primera infancia se reflejará en la diferenciación selectiva y la unión de escenas prototípicas (extraídas de acontecimientos y situaciones experimentados repetidamente), que oscilan recursivamente entre polaridades emocionales opuestas, como el desamparo/tristeza y la ira. Por lo tanto, a la edad de tres años se empieza a estabilizar un conjunto recurrentemente oscilante de escenas nucleares. Por una parte, su oscilación rítmica puede producir una calidad de auto-percepción acompañada por reacciones psicofisiológicas específicas (alternancia continua entre cólera/*acting out* y tristeza/repliegue), y por otro lado autorregularse mediante la activación recurrente de sus tonalidades emocionales opuestas (contacto → cólera → tristeza → contacto). Dado que las escenas nucleares prototípicas se convierten en los ingredientes básicos de la conciencia infantil, el "yo" emergente comunica un sentimiento de sí irreductible, que refleja la experiencia que tiene el niño de su "ser en el mundo", es decir, de estar solo en un mundo totalmente poco fiable e incontrolable, en el que los esfuerzos y resultados se perciben como carentes

de relación; además, el mantenimiento de esta sensación interior mediante la regulación rítmica de opuestos sólo puede experimentarse a través de una sucesión continua de trastornos bruscos, tanto dentro del sí-mismo como en la realidad circundante.

*La delimitación del "mí".* Dado que la autorreconocibilidad resulta posible en virtud de la capacidad empática para asumir las actitudes de los otros seres significativos respecto de uno mismo, el perfil del "mí" que va a delimitarse invariablemente corresponde a una autoimagen negativa en la que la capacidad para ser querido y la valía personal están profundamente subestimadas. La experiencia de encontrarse en el centro de trastornos dramáticos se autorrefiere a través de la percepción de que uno es el agente causal de dichas experiencias. Así, por una parte, la estructuración de las categorías de atribución causal interna y propia responsabilidad, en un intento tendiente a dominar una realidad que desafía el control, va acompañada por una modulación de desamparo-tristeza; por otro lado, a través de la consiguiente actitud de cólera y autoacusación es posible recuperar por lo menos parte de este control, centrándose en los aspectos negativos del sí-mismo para circunscribirlos. Por lo tanto, la autoestima del niño coincide con la capacidad para realizar un esfuerzo encaminado a corregir su negatividad percibida, y de este modo mantener un contacto aceptable con los demás. La experiencia de soledad también añade una sensación de tener que confiar en uno mismo, tanto en la lucha contra el propio sí-mismo negativo como en la exploración del mundo circundante desconocido ("autoconfianza compulsiva", Bowlby, 1977).

En estos casos, las oscilaciones rápidas entre ira/*acting out* y desamparo/repliegue, acompañadas por las correspondientes oscilaciones en la percepción de la autoestima y las actitudes de autoacusación, son prácticamente la regla en la primera parte de los años preescolares, como si la realidad sólo pudiera entenderse a través de una serie de reacciones

alternas de rechazo e ira. En los primeros años de la infancia (entre los seis y los siete años), paralelamente con el crecimiento de la capacidad cognitiva y motriz, crece la aptitud para manipular activamente la inmediatez de la modulación emocional ("yo"), a fin de mantener coherentemente la evaluación del sí-mismo ("mí"), lo que permite al niño centrarse activamente en la modulación emocional intermedia, como para evitar exponerse a trastornos súbitos, mientras aún confirma y estabiliza el sentido actual del sí-mismo. Por lo tanto, a medida que se perfeccionan las aptitudes empáticas, la vergüenza como experiencia empática o sustitutiva del rechazo del sí-mismo por otro se vuelve gradualmente una tonalidad emocional más continua y penetrante, que aumenta la sensibilidad del niño ante la crítica, el desprecio y el rechazo, y en consecuencia también la posibilidad de que se anticipe a ellos (Izard y Schwartz, 1986; Lewis, 1986, 1988). A partir de la segunda etapa de la infancia, el niño estabiliza ciertos patrones estables de autopercepción, manteniendo constante la gama de los rechazos o fracasos percibidos por medio de una serie de autoengaños que funcionan como controles descentralizados. El estilo de evitación, que permite la reducción de la excitación emocional derivada de los acontecimientos interpersonales, va acompañado por una exclusión aún más selectiva y eficiente de la corriente crítica procedente del mundo interpersonal significativo. Además, el repertorio de actividades diversivas permite un cierto grado de control de la ira, reduciendo así adicionalmente las posibilidades de rechazo o fracaso. Por ejemplo, la frecuencia de las autolesiones (sobre la que también se ha informado en monos separados; Suomi, 1984), aparte de desviar la propia ira, que ya no se dirige a otros, también actúa como un autoestímulo emocional en una situación que reproduce las características de una privación sensorial parcial.

En la nueva senda evolutiva es la anticipación continua de la pérdida experimentada por el niño desamparado lo que funciona al mismo tiempo como proceso autorreferencial que confirma y estabiliza el propio sentido de su "ser en el mundo". A la vez, es el modo más efectivo de reducir la intensi-

dad de las emociones bruscas provocadas por pérdidas y rechazos, percibidos como seguros e inevitables.

Desde el final de la pubertad, y paralelamente con la aparición de nuevos niveles de autorreferencia reflexiva, la atribución causal interna que caracteriza al "mí" y la lucha por superar la negatividad se amplían considerablemente a lo largo de toda la adolescencia y la juventud, haciéndose cada vez más abstractas e independientes del contexto emocional inmediato, y originando un modo de ordenar la realidad más amplio y articulado.

#### *La dinámica "yo"/"mí" y la coherencia del sistema*

La dinámica de la mismidad en el fenómeno depresivo se basa en la tensión esencial entre la estructuración profunda e inmediata del mundo en términos de pérdidas, rechazos y fracasos ("yo"), y el reordenamiento explícito del mundo en términos del sí-mismo negativo y la atribución causal interna ("mí"), como estrategia autorreferencial esencial para reconocer y apreciar coherentemente la propia experiencia fluente.

Desde un punto de vista, la atribución causal interna que subyace a una autoimagen negativa hace posible restaurar la sensación del actor, de ser una persona que está centrando de nuevo la lucha por el control en el sí-mismo, más que en un mundo poco fiable. Desde esta perspectiva, el estilo atribucional depresivo descrito por el modelo reformulado del desamparo aprendido, en el que los acontecimientos incontrolables se atribuyen a características del sí-mismo de un modo estable y global (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978; Seligman y Peterson, 1986), parece ser el proceso autorregulador primario para preservar la coherencia interna de un significado depresivo en la asimilación de la experiencia. En consecuencia, la estructuración de la realidad en términos de pérdidas y fracasos no debería considerarse sólo un rasgo anormal, como si consistiera exclusivamente en un tipo de afloramiento acumulativo y pasivo de esquemas pasa-

dos. Por el contrario, es una estrategia de conocimiento autónoma y creativa, en la que la generatividad y la novedad se basan en la construcción activa de un sentido creciente de la inaccesibilidad de la realidad. En realidad, si una atribución negativa externa estable se acoplara a una modulación emocional constante en términos de desamparo/ira ("yo"), el "mi" apreciable sería percibido solamente como un objeto desamparado a merced de una realidad adversa e impredecible; un sentido más definido del "mi" como un agente activo resultaría entonces posible sólo a través de la estructuración de una delusión persecutoria y horrible de estar viviendo en un mundo hostil.

Desde otro punto de vista, la oscilación rítmica entre ira/activación-motriz y desamparo/desaceleración-motriz se experimenta como un conjunto de cambios abruptos y contrastados en la autopercepción continua, percibidos, casi siempre, en rápida sucesión en la misma situación. Estas inversiones percibidas en la experiencia inmediata son reconocidas y se intenta hacerlas congruentes variando la intensidad y calidad de la atribución causal interna al sí-mismo negativo, desencadenándose eventualmente inversiones igualmente abruptas (en el sentido de la autoestima) en el curso de una situación dada. Así, dentro de la misma situación, el sentido inmediato de ser no querible e indigno puede percibirse como algo contra lo que se puede luchar con vigor y eficacia, con el sentimiento de que el propio valor personal depende en realidad de una lucha de ese tipo (ira y activación motriz). Pero, momentos más tarde, los mismos rasgos negativos pueden percibirse como ingredientes intrínsecos, inevitables, del sí-mismo, ante lo que la única actitud coherente es una autoacusación, con la consiguiente desactivación de toda actividad en curso (desamparo y desaceleración motriz). Esta alternancia continua de los sentimientos, elegidos o impuestos por el mismo destino, tan característica del significado depresivo, también es evidente, a nuestro juicio, a nivel microgenético (Draguns, 1984), cuando se intenta rastrear patrones que aparecen superpuestos en el desarrollo de un ciclo vital completo, recurriendo a las aptitudes

cognitivo-emotivas simples y discretas. Por ejemplo, las personas depresivas, en comparación con otras, tienden a presentar reacciones iniciales más consistentes ante estímulos de alerta emocionalmente significativos, seguidas del repliegue y la desaceleración del procesamiento afectivo a medida que el estímulo real se aproxima (Yee y Miller, 1988). De modo análogo, en las pruebas de reconocimiento aplicadas a los procedimientos de inducción de estados de ánimo negativos, los depresivos presentan un despliegue que alterna entre contenidos tanto de euforia como de *disforia* (Small y Robins, 1988).

Evidentemente, entonces, el aspecto esencial que transforma la dinámica "yo"/"mi" del significado depresivo en un proceso abierto es el hecho de que el reordenamiento de las pérdidas percibidas en términos de atribución interna está siempre un paso atrás de la experiencia de la realidad en términos de pérdida. Esto se refleja en la sorprendente tendencia del depresivo a crear en su red social y cultural una serie de hechos susceptibles de estructurarse en términos de pérdidas y fracasos. En consecuencia, la direccionalidad ortogénica que determina el despliegue del significado depresivo debe identificarse (en términos de progresión positiva) con una diferenciación e integración continuas del tema de la pérdida, acompañadas por la evolución de la capacidad para la autorreferencia positiva a niveles cada vez más abstractos, hasta el punto en que el individuo experimenta la pérdida como una categoría de la experiencia humana, y no ya como un destino personal de soledad y rechazo. Es innecesario decir que ese punto debe considerarse más una especie de progresión normativa "ideal" que una meta afectiva que haya que alcanzar en una fase u otra del ciclo vital individual.

### *La organización fóbica*

#### *Los patrones de la reciprocidad temprana*

A pesar de su diversidad, el aspecto invariable que carac-

teriza los patrones del apego paternal en esta organización consiste en una inhibición *indirecta* de la conducta exploratoria autónoma del niño, ya sea a través de la sobreprotección o de la falta de disposición de los progenitores para constituirse en una base segura. En lo que al niño se refiere, el aspecto invariable consiste en el hecho de que nunca siente que su capacidad para ser querido o su valía personal se pongan en entredicho. En el patrón sobreprotector siente que su libertad de movimientos queda restringida porque se le ama demasiado, pero es él mismo quien, a causa de una suerte de exceso de celo, toma la iniciativa de mantenerse en contacto estrecho con los padres, y se abstiene de investigar el mundo circundante (Arindell, Emmelkamp, Monsma y Brilman, 1983; Bowlby, 1973, 1983, 1988; Parker, 1979, 1983b).

En otras palabras, el modo indirecto en que se realiza la inhibición representa la variable crucial, y en consecuencia el sentirse limitado en la propia libertad de movimiento sólo puede experimentarse como algo que es necesariamente parte de una relación de apego susceptible de ser percibida como estable y "segura" (Guidano, 1987, 1988; Guidano y Liotti, 1983, 1985). Sin duda, la experiencia que tiene el niño de su "ser en el mundo" está específicamente condicionada, desde el principio mismo, por esta estipulación. Por una parte, la interferencia con las tendencias innatas a la exploración ambiental autónoma va acompañada por un grado apreciable de zozobra emocional que, además de intensificar la búsqueda de proximidad con una figura de apego, crea un verdadero apego angustiioso; es decir, que el niño se siente protegido del ambiente percibido como peligroso sólo cuando está en estrecho contacto físico con un cuidador (actitud de aferramiento). Por otro lado, el carácter indirecto de esta interferencia le impide percibir esa angustia como procedente de las intenciones de los padres relacionadas con la crianza, y por lo tanto como algo referible a sus propias actitudes o calidades emocionales; de este modo, el niño no puede localizarla dentro de su experiencia subjetiva emergente. En consecuencia, la zozobra emocional se experimenta como locali-

zada en los aspectos físicos del sí-mismo, y el niño adquiere la capacidad de controlarla excluyendo selectivamente cualquier modulación de la excitación que, con independencia de su contenido emocional, exceda su rango percibido de estabilidad.

No obstante, el control del malestar corporizado mediante la exclusión de toda modulación de la excitación corre paralelo con un sentimiento penetrante de poca capacidad en el manejo de los propios estados emocionales. Todo esto conduciría a una posterior reducción del rango percibido de estabilidad si no se viera contrarrestado por una actitud sobrecontroladora hacia el ambiente, que excluye toda iniciativa capaz de reducir la proximidad hacia una figura protectora, percibiendo toda posible novedad como un peligro potencial. Se deduce que una actitud de este tipo trae consigo una reproducción continua de sentimientos de restricción y limitación, y concluye con la estabilización de la experiencia de un sí-mismo en peligro y angustiado del cual ella depende.

#### *La organización de los límites del sí-mismo*

En una senda evolutiva caracterizada por el control excesivo del malestar percibido a través del cuerpo, la diferenciación de la mismidad se realiza según patrones un tanto específicos.

*La organización del "yo".* La inhibición de la exploración autónoma se refleja en la diferenciación selectiva y la unión unitaria de escenas prototípicas, en las que el apego y la separación, más que regularse recíprocamente y desarrollarse paralelamente, son experimentadas como situaciones en las que se excluyen entre sí; esto equivale a percibir toda separación temporal de una figura protectora como un peligro inminente, para sentirse inmediatamente restringido y delimitado en cuanto se restablece el contacto físico con esa figura. De modo que, más o menos a la edad de tres años, el ordenamiento de las escenas nucleares oscilantes y repetidas

referidas a la exclusión recíproca de la protección y la autonomía origina un patrón autorregulador de la autopercepción, en la que la necesidad sentida de libertad e independencia va acompañada por la percepción angustiada de un mundo peligroso, en el que el único modo posible de ser es ser protegido con amor.

El miedo y la angustia experimentados en la oscilación de la excitación corporal se convierten en los ingredientes principales del "yo" emergente, que orientan selectivamente un procesamiento perceptivo-cognitivo que fluye hacia una decodificación "sensorial" de toda modulación emocional, como para prevenir cualquier oscilación de la excitación que pueda exceder el propio rango de estabilidad percibida.

*La delimitación del "mi".* Si bien el sentido de continuidad que tiene el sujeto se basa en la experiencia del control de la modulación de la excitación provocado por la oscilación rítmica de las tonalidades emocionales negativas (es decir, angustia/necesidad-de-protección y necesidad-de-libertad/miedo), las actitudes paternas sobreprotectoras inclinan la autorreconocibilidad hacia una demarcación positiva del "mi". Gracias a la capacidad para estabilizar la propia excitación que fluye por medio de una sintonía selectiva de los aspectos sensoriales de la experiencia emocional (es decir, de las emociones sentidas a través del cuerpo), el niño se vuelve capaz de apreciarse como querible y valioso. En el nuevo perfil del "mi", la emocionalidad y la conducta efusiva son equiparadas a la fragilidad y debilidad, y en consecuencia son excluidas del rango emocional percibido. Puesto que las emociones controlables se identifican con la modulación sensorial controlable, las dimensiones de la experiencia subjetiva personal quedan un tanto reducidas desde el principio, y la autoestima y la propia capacidad se relacionan estrechamente con el autocontrol. Esta apreciación del sí-mismo cobra coherencia atribuyendo la necesidad sentida de protección a una causa externa negativa estable (es decir, a un mundo "objetivamente" peligroso), y explicando la propia ac-

titud sobrecontroladora en términos de la necesidad de libertad e independencia.

A medida que avanza la infancia, el niño pasa a ser más capaz de mantener, dentro de un nivel aceptable, toda modulación discrepante de la excitación conectada con experiencias angustiosas de soledad (necesidad de protección) y restricción (necesidad de libertad). Orientando la atención hacia las claves sensoriales de los sentimientos, y absteniéndose de procesar otros aspectos emocionales pertinentes para su subjetividad, el niño puede lograr un equilibrio dinámico y constante siguiendo patrones específicos de control descentralizado con autoengaños, mediante: (1) la exclusión progresiva de todo flujo sensorial capaz de activar la necesidad de libertad e independencia, que invariablemente desencadenaría la angustia de soledad; y (2) la estructuración de un repertorio de perturbaciones somáticas y viscerales, que actúan como actividad diversiva para mantener la proximidad a figuras protectoras sin tener que descodificarla como una restricción.

En consecuencia, en una senda evolutiva de este tipo, muchas piezas de guiones nucleares cargados de afecto no son reordenadas y transformadas adecuadamente en un contenido cognitivo semántico. Es probable que la activación de esos guiones se exprese a través de patrones de reacción excitativo-motrices y esto establezca luego la tendencia existente a referir las propias emociones a las modificaciones corporales percibidas. El miedo y la angustia siguen siendo así los sentimientos más estructurados y fácilmente reconocibles dentro del propio rango emocional percibido, por lo que resulta indispensable buscar el propio autocontrol mediante el logro de una proximidad segura a las figuras protectoras.

Finalmente, a partir de la adolescencia, la aparición de nuevos niveles de autorreferencia permite un reordenamiento más abstracto de la actitud sobrecontroladora del "mi". La oscilación rítmica entre experiencias emocionales opuestas ("yo") va acompañada por la sensación de ser un agente controlador ("mi"), y por la actitud evaluada como autoconfianza

(si se basa en la confirmación de la propia aptitud para encontrar otras figuras protectoras en las nuevas circunstancias posibles —necesidad de protección—), o como autonomía e independencia (si se basa en la confirmación de la propia aptitud para controlar las relaciones interpersonales capaces de proporcionar un sentido adecuado de protección —necesidad de libertad—).

#### *La dinámica "yo"/"mí" y la coherencia del sistema*

La personalidad fóbica reposa sobre la tensión esencial entre la necesidad profunda e inmediatamente experimentada de afianzar relaciones afectivas seguras ("yo"), y el reordenamiento explícito en los términos de un agente controlador ("mí"); esto hace al individuo incapaz de dominar los aspectos existenciales y emocionales intrínsecos al ámbito afectivo humano.

Por un lado, una autoimagen explícita, cuya positividad se basa en el sobrecontrol emocional y la exclusión, entraña la tendencia a asumir una actitud atributiva interna respecto de la propia experiencia inmediata, en la que a los sentimientos y emociones se los considera externos al sí-mismo. Por lo tanto, los procedimientos de control se basan en una prevención o evitación casi automática de las emociones, y no en su comprensión en términos de significado personal (Guidano, 1987, 1988; Guidano y Liotti, 1985).

Por otro lado, la oscilación rítmica entre angustia/necesidad-de-protección y necesidad-de-libertad/miedo implica una tendencia a reaccionar en exceso, con elevada intensidad emocional, a variaciones incluso mínimas en el propio equilibrio afectivo. Esto puede ocurrir particularmente ante las amenazas de desvinculación (aunque sean imaginarias) respecto de las figuras protectoras, y a la inversa, ante cualquier aumento de la participación emocional en una relación afectiva en curso, que pueda ser percibido como una limitación de la propia libertad de acción. Pero la misma actitud de control excesivo hace que el "mí" no discrimine ante las

emociones experimentadas ("yo"), hasta el punto de que puede sentir las solamente como malestar físico, ya sea como necesidad de protección o como miedo a la restricción. De hecho, es sabido que siempre que existen dificultades en el uso de una estructuración cognitiva apropiada para descodificar la propia modulación emocional en curso, ésta es experimentada como ajena, negativa, y más o menos dolorosa (Bowlby, 1985; Marshall y Zimbardo, 1979; Maslach, 1979).

Es entonces evidente que la generatividad de la dinámica fóbica "yo"/"mí" reside precisamente en el intento de controlar una emoción hasta el punto de excluirla de la autoimagen explícita, pero sólo tras haberla experimentado. Establecer nuevos lazos afectivos, cortar los antiguos o percibir una soledad o restricción crecientes en las relaciones significativas puede desencadenar fácilmente experiencias emocionales, cuyo control requeriría autoexplicaciones más complejas que las que permite la actitud de control emocional en curso. No obstante, por medio de la asimilación e integración de estos desequilibrios, en un significado fóbico puede producirse una diferenciación progresiva del rango percibido de emociones personales, y finalmente llegarse a equilibrios más articulados y amplios entre sus necesidades opuestas centrales.

#### *La organización de los desórdenes alimentarios*

##### *Los patrones de la reciprocidad temprana*

A pesar de la diversidad entre distintos casos, las relaciones de apego se caracterizan por ciertos aspectos invariables que convergen para desencadenar una experiencia específica en la mismidad que se está desplegando en el niño, combinándose en una secuencia unitaria en el curso de la maduración (Guidano, 1987, 1988). El estilo del vínculo paternal es por lo general ambiguo e indefinido, y habitualmente contradictorio. Por una parte, los progenitores se definen como completamente consagrados al bienestar y la educación de sus hijos; por la otra, su conducta apunta a obtener la confir-

mación de esa imagen por otros antes que a satisfacer la necesidad concreta que tienen los niños de bienestar y sostén emocional. Por lo tanto, las madres, aunque muy preocupadas por el niño, no obtienen placer alguno con la crianza, y el autocontrol prevalece sobre el cuidado y la ternura (Selvini Palazzoli, 1978). La desatención maternal selectiva a las señales del niño causa la interferencia en las pautas rítmicas y sincrónicas de la sintonía recíproca desde el comienzo mismo de la interacción madre-niño (Chatoor, 1989; Chatoor, Egan, Getson, Menvielle y O'Donnell, 1988). La dificultad que encuentra en abstraer regularidades autorreferenciales significativas en la conducta de los cuidadores impide que el niño estructure su flujo sensorial en una corriente organizada de ritmos psicofisiológicos repetidos. Aparte de los ritmos corporales primitivos conectados con el hambre y la motilidad, muchos otros siguen desregulados y desincronizados, puesto que no pueden establecerse interconexiones adecuadas con sentimientos y patrones motrices básicos. En consecuencia, los procesos de autorreconocimiento sólo pueden originar un sentido desdibujado del sí-mismo y, en vista de la estrategia de crianza esencial de los progenitores, que consiste en la anticipación o redefinición constante de los sentimientos del niño, éste desarrolla fácilmente un sentimiento profundo e impregnante de desconfianza en el reconocimiento de sus estados interiores en curso. Diversos factores (la desregulación del ritmo, el parentaje intrusivo, etcétera) interfieren en la percepción naciente de que se es una entidad distinta de otras personas, y el niño sólo puede lograr su autorreconocimiento, y por lo tanto una pauta razonablemente estable de autopercepción, a través de un vínculo intrincado con una figura de apego (Minuchin, 1974; Minuchin, Rosman y Baker, 1978).

Dado que el niño, para lograr un sentido del sí-mismo estable y definitivo, debe satisfacer las expectativas de una figura de apego percibida como modelo absoluto, es obvio que toda reapreciación de esa figura sólo puede experimentarse como una excepción tan intensa que pone en cuestión su autoimagen ya establecida. De este modo, el cambio "fisiológi-

co" de la imagen de los progenitores (esto es, la relativización que resulta de asumir una perspectiva conceptual más abstracta), provocado por la maduración de las aptitudes cognitivas reflexivas, vuelve a desencadenar la aparición de una experiencia inmediata desdibujada y vacilante, que convierte en problemático el logro de un sentido estable del sí-mismo. No obstante, dado que un vínculo intrincado con una figura significativa sigue siendo la estrategia esencial para obtener una autoimagen definitiva, el problema pasa a consistir en hallar pares fiables sin correr el riesgo de otros posibles fracasos y decepciones.

#### *La organización de los límites del sí-mismo*

En una situación de desarrollo caracterizada por una pobre delimitación entre el sí-mismo y los otros, la diferenciación de la mismidad puede delinearse como sigue.

*La organización del "yo".* La desregulación/desincronización de los primeros ritmos va acompañada por un ordenamiento relativamente indiferenciado de la modulación psicofisiológica, que crea una experiencia del sí-mismo angustiada y profundamente desdibujada. Además, la reiteración de las escenas nucleares relativas al no reconocimiento o no confirmación de cualquier expresión de sentimientos y pensamientos autónomos crea la estructuración selectiva de conjuntos opuestos de escenas prototípicas, más bien indiferenciadas y laxamente interconectadas. Como resultado, el sentimiento inmediato del sí-mismo vacila continuamente entre la experiencia de estar "ligado externamente" en el reconocimiento de los propios estados internos (en lo que el sentido obtenido de la individualidad va acompañado por un sentido de ineficacia personal), y la experiencia de estar "ligado internamente" en la definición de la propia modulación emocional en curso (el sentido percibido más intenso de la individualidad está entremezclado con un sentimiento de vacío y de propia desconfianza). Así, la ineficacia personal y un sentido

de vacío, continuamente suscitados por una experiencia vacilante del sí-mismo, se convierten en los principales ingredientes del "yo" emergente y, cuando la atención del niño se sintoniza selectivamente con claves interpersonales, termina originando una confianza excesiva en los marcos externos de referencia.

*La delimitación del "mí".* El reordenamiento de la propia experiencia inmediata en un sentido definido del sí-mismo se realiza en concordancia con los marcos externos de referencia. De allí que la autorreconocibilidad finalmente coincida con las expectativas percibidas de una figura de apego, y el perfil del "mí" queda reflejado en la correspondiente autoimagen capaz de adecuarse a dichas expectativas. Por lo tanto, como el problema es extraer un sentido definido del sí-mismo a partir de las actitudes y juicios de los otros, el perfeccionismo proporciona una solución óptima. En consecuencia, el "mí" se enmarca con normas de perfección tan absolutas como convencionales, y el intento de satisfacerlas se considera el modo más fiable de lograr un nivel aceptable de autoestima y de percepción del propio valor.

El tipo de evaluación de la decepción restringe el rango de autoexposiciones y autoconfrontaciones, y define la orientación dominante de la atribución causal (es decir externa, no interna), incluso aunque tal orientación, que procede de una experiencia inmediata desdibujada y vacilante, no deja de tener márgenes vagos y laxos. Que prevalezca una orientación externa y no interna depende de la medida en que la evaluación de la decepción prototípica sea "descubierta" activamente (es decir, experimentada como resultado de la propia actividad), y no "aceptada" pasivamente (como una imposición experimentada a adaptarse a un acontecimiento abrumadoramente angustiante) (Beattie-Emery y Csikszentmihalyi, 1981; Guidano, 1987).

En el caso de una orientación externa, el "mí" percibe principalmente a los otros como engañosos e intrusivos; la lucha enérgica contra una realidad engañosa mediante el despliegue vigoroso de actitudes positivas, controladas, auto-

suficientes, se convierte en el medio esencial para mantener por debajo de los límites aceptables el profundo sentimiento de ineficacia y vacío. Este estilo de la atribución, que implica patrones corporales y motrices más activos, puede dar origen, si no está equilibrado, a desórdenes anoréxicos típicos.

No obstante, en el caso de la orientación interna, el "mí" se centrará en restringir el efecto angustiante de las disconfirmaciones esperadas, atribuyéndolas a rasgos específicos y concretos del sí-mismo más que a los sentimientos de ineficacia y vacío personales que impregnan la propia experiencia inmediata. Cuando no está equilibrado, este estilo de la atribución, que implica patrones corporales y motrices más pasivos, puede ser la fuente de desórdenes bulímicos y de obesidad.

Por lo tanto, a partir del fin de la infancia, un "yo" desdibujado y vacilante se reordena en una autoimagen cuya capacidad y valía dependen del equilibrio que se ha podido establecer entre la necesidad absoluta de ser aprobado por los otros seres significativos y el miedo amenazante a ser invadido o defraudado en las relaciones significativas. Por una parte, la adhesión a normas absolutas asociadas con el sentido común cotidiano produce una imagen del sí-mismo como fiable y valioso, en virtud de la aptitud percibida para manipular en beneficio propio los juicios de los otros. Por otro lado, evitar la autoexposición y la autoconfrontación permite recuperar la individualidad y la delimitación respecto de los otros en la propia autoimagen, por medio de la capacidad percibida para controlar la intrusividad y el engaño de los otros.

Es claro que una actitud de este tipo implica la exclusión selectiva de toda entrada sensorial que pueda interferir la sintonía con normas absolutas, o acrecentar la autoexposición, dado que en ambos casos resultan más probables las disconfirmaciones desafiantes de la propia autoimagen. En consecuencia, el rasgo más llamativo del significado personal de los desórdenes alimentarios es la actitud vaga y continuamente oscilante del "mí" hacia el "yo"; es decir que la atribu-

ción oscilante e insegura de la causalidad respecto de los propios sentimientos y de la modulación interior se autorregula de tal modo que la actitud perfeccionista está protegida del impacto directo de las disconfirmaciones mediante la estructuración paralela de pautas muy específicas de autoengaño. Tanto la oscilación de la atribución como la confianza excesiva en los marcos externos de referencia hacen de hecho posible que emerjan en la conciencia sentimientos percibidos cuya interconexión con las otras emociones, imágenes y pensamientos conscientes del momento es sólo laxa y vaga. Esta capacidad para manejar los aspectos diferentes y a menudo contrastantes de la conciencia, evitando conectarlos, impide a su vez que el "mí" se dé cuenta completamente de lo que el propio "mí" realmente sabe. De este modo se abre una variedad de posibilidades para los mecanismos automanipulativos, destinados a mantener la propia autoestima percibida; por ejemplo, se vuelve posible afirmar en un momento que uno se siente presa del miedo y en el momento siguiente que nunca se experimenta miedo gracias al poder de la voluntad. Además, esto ni siquiera es percibido como una discrepancia, dado que no se trata tanto de hacer coherente la experiencia inmediata actual como de una búsqueda continua de una "coherencia de la apariencia" que estabilice la propia autoimagen. Asimismo, la modulación de ritmos corporales básicos, como el hambre y la motilidad, proporciona la única posibilidad para una autopercepción fiable dentro de una experiencia inmediata en continua vacilación; por lo tanto, las variaciones de la conducta alimentaria y motriz actúan como actividades de distracción, que reducen la probabilidad de que entren en la conciencia sentimientos desafiantes de vacío y/o ineficacia.

Finalmente, a causa del papel que desempeñan los aspectos formales y estéticos para hacer congruente la apariencia, la posibilidad de tener una imagen corporal inaceptable es el modo esencial de corporizar sentimientos de ineficacia y vacío, una vez que éstos ya han sido suscitados por confrontaciones inevitables e impredecibles. Los patrones anoréxicos más activos luchan contra esta imagen de fracaso mediante el excesivo control de los impulsos biológicos. El patrón obe-

so, por el contrario, al tratar de circunscribir un fracaso esperado, tiende a renunciar a la lucha.

### *La dinámica "yo"/"mí" y la coherencia sistémica*

La tensión esencial que subyace a la dinámica de la mismidad en el significado de los desórdenes alimentarios es fácilmente rastreable hasta su origen en la demarcación laxa e indefinida respecto de los otros. La necesidad profunda e imperiosa de una intimidad sostenedora para experimentar un patrón perfectamente estable de autopercepción continua en el tiempo ("yo"), va acompañada por su reordenamiento explícito como una autoimagen capaz y valiosa ("mí"), cuyo carácter absoluto, si bien es el requisito percibido para alcanzar la intimidad sostenedora, requiere una reducción casi total de la automostración reducción, que prácticamente excluye toda intimidad.

Entonces, para evitar cualquier compromiso afectivo definido y la autoexposición (con el riesgo de juicios negativos capaces de cuestionar las normas establecidas para la autoimagen), hay todo un repertorio de estrategias relacionales que apunta a obtener a priori del compañero la garantía absoluta de una intimidad sostenedora. No obstante, en el caso improbable de que de este modo se lograra esa garantía externa, no habría manera de satisfacer la necesidad imperiosa de experimentar un sí-mismo "con cimiento interior"; como lo ha dicho Pirandello en su famosa obra de teatro *Las reglas de juego*, el espejo habitualmente refleja sólo el modo en que nos ven los otros, el modo en que se espera que nos comportemos, en que somos obligados a comportarnos, y difícilmente lo que realmente somos. De modo que, en la mayoría de las situaciones, un estilo afectivo caracterizado por la ambigüedad, la indefinición y la constante "puesta a prueba" del compañero suele crear las mismas críticas y decepciones que se desean evitar.

Sin embargo, la asimilación e integración de estos sentimientos angustiosos, al desencadenar posteriores reordena-

mientos del "mí", permiten reconocer marcos internos de referencia en el "yo" para organizar patrones más fiables, estables, de la autopercepción. En otras palabras, en la direccionalidad "ideal" generativa, de un significado de los desórdenes a lo largo del ciclo vital, la delimitación progresiva respecto de los otros (con la consecuente relativización de esos otros) va acompañada por un sentido creciente de individualidad y autonomía personal.

### *La organización obsesivo-compulsiva*

#### *Los patrones de la reciprocidad temprana*

El rasgo esencial de la organización del significado obsesivo es la combinación unitaria que, en el niño en desarrollo, adquiere dos aspectos que pueden considerarse invariables: en primer lugar, una experiencia inmediata que fluye, en términos de sentimientos intensos y antitéticos que aumentan la necesidad de un procesamiento emocional/analógico; en segundo término, una primacía otorgada al procesamiento verbal/analítico, que finalmente reduce las posibilidades reales de una descodificación emocional viable.

En estos casos, la conducta de parentaje asume todas las características de un vínculo de apego bifronte verdaderamente ambivalente, en el que las actitudes ocultas de rechazo quedan disfrazadas por una fachada exterior de absoluta devoción y preocupación. La *simultaneidad* de las actitudes antitéticas de los progenitores parece ser la variable crucial, dado que eventualmente adopta la forma de una situación de "doble ligazón", es decir, de un escenario comunicativo en el que toda comprensión disponible es inevitablemente experimentada por el niño como probablemente errónea (Bateson, Jackson, Haley y Weakland, 1956; Sluzki y Veron, 1976). Mientras la imagen de un progenitor aparentemente generoso y permisivo en exceso va acompañada por una modulación emocional que transmite un sentimiento de fiabilidad en el propio "ser en el mundo", la experiencia simultánea del mis-

mo progenitor como exigente, controlador y rechazante desencadena una modulación emocional opuesta, en la que la propia inaceptabilidad percibida se mezcla con sentimientos de cólera y hostilidad. En otras palabras, la falta de control percibida por el niño se podría parafrasear diciendo que las experiencias "él o ella me ama; yo soy querible", y "él o ella no me ama; yo no soy querible" tienen idénticas pruebas a su favor, y explican igualmente bien la misma relación de apego en curso.

De este modo, la estructuración de una modulación psicofisiológica caracterizada por una oscilación abrupta y repetitiva entre sentimientos antitéticos corre paralela a la aparición de patrones escindidos de autorreconocimiento que, por ser mutuamente excluyentes, reducen la posibilidad de organizar patrones unitarios de autopercepción. En general, las actitudes de los padres esbozan una dimensión intersubjetiva altamente verbal y subactiva desde el punto de vista motor (Adams, 1973), es decir un predominio casi absoluto de las explicaciones racionales y los procedimientos de razonamiento analítico por encima de las formas inmediatas de comunicación (intercambios emocionales positivos o negativos, juegos y actividades físicas, espontaneidad, etcétera). La necesidad continua de adherirse explícitamente a un orden externo establecido de reglas y principios absolutos origina un ambiente irrazonablemente exigente para el niño, y en última instancia se convierte en un instrumento que permite a los progenitores obtener un control prácticamente total de la conducta o las emociones de la criatura (Clark y Bolton, 1985; Salzman, 1973). De este orden establecido al final se excluyen los sentimientos y la expresión emocional mediante un procedimiento característico: no se trata de que los sentimientos deban controlarse, sino más bien de que no sean experimentados en absoluto. Dado que los sentimientos, por su misma naturaleza, una vez suscitados son inevitables e ineludibles, es probable que cualquier modulación emocional sea experimentada por el niño como profundamente incontrolable lo que estabilizaría aún más su orientación hacia la dimensión verbal/analítica.

### *La organización de los límites del sí-mismo*

*La organización del "yo".* El ensayo rítmico de escenas nucleares relativas a situaciones ambivalentes y dilemas irresolubles percibidos tácitamente va acompañado por oscilaciones recurrentes y abruptas entre sentimientos antitéticos y percepciones opuestas e incompatibles del sí-mismo. Los patrones de autorreconocimiento, estructurados sobre la base de dichas oscilaciones, delinean una experiencia "bifronte" del sí-mismo, alternativamente percibida como un profundo sentimiento de ambivalencia o como un miedo angustioso a lo incontrolable. Entonces, la ambivalencia y lo incontrolable, que frecuentemente aparecen como *insights* bizarros y atemorizantes sobre uno mismo, se vuelven los principales ingredientes del "yo" emergente, sintonizando selectivamente los recursos disponibles del niño con una búsqueda "cognitiva" de coherencia/certidumbre y control.

*La delimitación del "mí".* El reordenamiento de una experiencia inmediata ambivalente y antitética para dar lugar a un sentido definido del sí-mismo es causado por la diferenciación de patrones opuestos de autopercepción y por la selección activa de uno de ellos como autoimagen. El criterio para el autorreconocimiento corresponde entonces al del orden establecido externo percibido, y el perfil del "mí" es aceptable en la medida en que logre excluir del procesamiento una gran parte de la experiencia inmediata en curso. En otras palabras, mientras, por ejemplo, un "mí" depresivo va acompañado por un conjunto de autoimágenes posibles que se basan en las polaridades del desamparo y la ira, el "mí" obsesivo se ve obligado a apoyarse a cada momento en *sólo una* de las polaridades, es decir que es querible y aceptable, o ninguna de ambas cosas. Limitado adicionalmente por un pobre desarrollo de la comprensión analógica/tácita, el niño se vuelve selectivamente desatento a la modulación emocional que le proporciona su experiencia inmediata, prefiriendo las aptitudes intelectuales y lingüísticas hasta el punto de hacer de ellas el instrumento esencial de toda comprensión.

En comparación con la ambivalencia percible de las imágenes y emociones, los procesos verbales parecen más coherentes y fácilmente controlables, dado que su presentación digital-secuencial permite la distribución de la información en dos polos opuestos claramente diferenciables, lo que facilita la selección del correcto.

Por lo tanto, los patrones del control descentralizado para mantener la propia autoimagen seleccionada se basarán en esta "primacía verbal". Por una parte, la exclusión selectiva de la fantasía, la imaginación, las emociones y los impulsos libres reduce sustancialmente la aparición en la conciencia de los sentimientos ambivalentes; además, todo un repertorio de actividades diversivas, por medio de la modulación emocional continuada, aparta la atención selectiva del procesamiento posterior. Estas actividades adoptan la forma de pensamientos, (meditaciones, dudas, etcétera), conectados muy a menudo con conductas estereotipadas (rituales), dado que en la etapa concreta de la infancia las pautas motrices son los medios prevalecientes para controlar el despliegue de las aptitudes cognitivas.

La aparición de sentimientos mezclados, ambivalentes, que continúa produciéndose, se hace congruente por medio de la estructuración de una actitud opuesta del "mí", que siente y piensa exclusivamente a través de categorías de opuestos, pasando de una a otra en términos de "todo o nada", de modo que, a menos que la percepción de certidumbre vaya acompañada por un sentido del control total, el "mí" tiende a percibir una falta total de control (Salzman, 1973). La actitud de "todo o nada" del "mí" encarna un procedimiento autorreferencial que percibe una identidad unitaria a partir del "yo" bifronte que experimenta; en cualquier situación, de hecho, un código de "todo o nada" da acceso a una percepción congruente, y en consecuencia cierta, del sí-mismo y la realidad, con la única diferencia de que en un caso será positiva y en el otro negativa.

La atribución de causalidad variará en un estilo de "todo o nada" según sea el tipo de evaluación del "mí". En la dimensión positiva, prevalecerá una atribución causal externa,

y la necesidad de certidumbre se expresará mediante una actividad constante que apunte a prever y anticiparse a cualquier posible acontecimiento inesperado creado por una realidad que engaña y no es digna de confianza. En la dimensión negativa, a la inversa, el sentido profundo de una negatividad intrínseca e incontrolable del sí-mismo es el medio esencial por el que una atribución causal interna intenta controlar sentimientos ambivalentes y perturbadores desencadenados por la experiencia discrepante actual.

En un camino del desarrollo en el que la certidumbre de la propia identidad percibida se adquiere a través de la exclusión de la propia vida emocional, el compromiso con la certidumbre en cualquier área de la experiencia se convierte en el procedimiento esencial para mantener una autopercepción unitaria y fiable. Como se equipara la percepción de una identidad unitaria a la certidumbre percibida de tener el control total de uno mismo, la confianza excesiva en el pensamiento, en la fluidez verbal y en la habilidad lingüística pasa finalmente a convertirse en una actitud selectiva para mantener el nivel del procesamiento emocional dentro de límites estrechos. Considerando sólo los aspectos racionales y lógicos de la propia modulación emocional en curso como dignos de atención y de un procesamiento posterior, se vuelve realmente posible excluir los sentimientos ambivalentes (que cuestionarían la autoimagen seleccionada), y sentimientos como la hostilidad, la ira y la sexualidad, capaces de desencadenar un sentido perturbador de vergüenza, incompetencia y menosprecio.

La búsqueda constante de la certidumbre de que uno tiene el control total de sí mismo va acompañada por una actitud perfeccionista, derivada de la adhesión continua a un conjunto rígido de normas y reglas morales. No obstante, se trata de un "perfeccionismo no específico", que pocas veces se actualiza en los propios programas vitales, pues el sentido de ser una persona positiva y fiable depende casi exclusivamente de la *adhesión formal* a reglas morales percibidas como certidumbres absolutas. Ser perfecto significa entonces procurar la justicia, la equidad y la verdad por sí mismas

con poca correlación con los aspectos irreductibles y únicos de las situaciones existenciales particulares.

El equilibrio dinámico entre las dimensiones antitéticas de lo controlable y lo incontrolable permitido por una dinámica de la mismidad de este tipo se asienta en patrones autoengañosos de control descentralizado totalmente específicos. Como respuesta a experiencias inmediatas bifrontes impredecibles que escinden la autoimagen elegida actual en autoimágenes opuestas positivas y negativas, el "mí" recupera el control total desplazando la atribución causal, en términos de "todo o nada", hacia una negatividad percibida internamente. Este cambio atributivo disloca temporalmente esas autoimágenes opuestas, de modo que el sí-mismo "actual" va acompañado por la positividad de un sí-mismo "potencial" percibido como posible en un futuro próximo (Makhlouf-Norris y Norris, 1972). En otras palabras, el "mí" puede mantener una identidad negativa, pero cierta en la actualidad, mientras al mismo tiempo impide que la autoestima descienda por debajo de los límites aceptables.

#### *La dinámica "yo"/"mí" y la coherencia sistémica*

La tensión esencial que subyace en la dinámica de la mismidad podría rastrear hasta el desequilibrio emocional profundamente enraizado (la experiencia dicotómica del "yo"), que se refleja en la lucha por lograr una percepción unitaria y fiable de la propia autoimagen ("mí"). En una situación en la que un apego estable de doble ligazón es la base de la imposibilidad de descodificar los propios sentimientos, los procesos de pensamiento —en sus formas primero concretas y más tarde abstractas— son el único camino posible para llegar a una percepción unitaria y fiable. En otras palabras, la oposición antitética entre el pensar y el sentir, que aparece como resultado de una discrepancia estructural en la evaluación del "yo" por el "mí", es central para la organización del significado obsesivo, y al mismo tiempo es la fuente de todo un conjunto de perturbaciones específicas que

en cualquier momento pueden perjudicar el equilibrio obtenido.

Por un lado, la búsqueda de certidumbre llevada a cabo exclusivamente a través de medios cognitivos va acompañada de la tendencia a dividir la experiencia en curso, demostrándose excesivamente en sus detalles constitutivos, sin afrontar la totalidad ("subinclusión"; Reed, 1969, 1985). La incapacidad relativa para llegar a perspectivas integradas depende tanto de la omisión selectiva de los esquemas globales de la aprehensión (es decir, las imágenes) proporcionados por la modulación emocional en curso, como de la dicotomización rígida de toda experiencia en aspectos opuestos, para tener la seguridad de estar persiguiendo los aspectos positivos y evitando cuidadosamente los negativos. La duda metódica se convierte en la estrategia preferida para alcanzar una experiencia unitaria y estable de la realidad, y la consiguiente actitud de pedantería suele presentar un agudo contraste con las actitudes lingüísticas y retóricas del individuo. La duda, la posposición y la preocupación excesiva por los detalles prevalecerán, en consecuencia, siempre que la situación afrontada presente alguna complejidad, llegándose al punto de que, en las situaciones más intensas, se pierde la capacidad para adoptar una decisión. La dificultad percibida en decidirse sobre algo muy valorado y meditado es, a su vez, una de las experiencias inmediatas que con más probabilidad desencadenará sentimientos persistentes y ambivalentes, cuyo afloramiento en la conciencia cuestionará la autoimagen elegida del momento.

Por otro lado, si bien un compromiso afectivo positivo y emocionalmente "claro" representaría una posible fuente de reciprocidad no ambivalente, permitiendo la mejor descodificación y reordenamiento de la propia experiencia bifronte, las posibilidades de un compromiso auténtico están reducidas, puesto que el sentido de la unidad y la continuidad depende de la percepción de un control total sobre uno mismo. Muy al contrario, como ya hemos señalado, son precisamente las situaciones afectivas que crean y rompen lazos afectivos (el embarazo, el parto, etcétera) las que resultan más com-

plejas, y sobre ellas es más difícil adoptar decisiones. Además, como el control de las emociones apunta a la exclusión rígida de toda modulación emocional-imaginativa, el individuo tiende a experimentar incluso los más leves sentimientos que escapan a su control como extremadamente intensos, con la consecuente tendencia a la reacción excesiva. La posibilidad de percibirse como estando a merced de las propias emociones va acompañada a su vez por una sensación profunda y angustiada de ausencia de control y mezclada con sentimientos desafiantes, como la vergüenza, la culpa y la desvalorización.

La aparición intermitente de sentimientos incontrolables que cuestionan la fiabilidad de la autoimagen, y los consiguientes intentos de asimilarlos e integrarlos, están en el núcleo de la generación y la progresión ortogenética observables en el significado obsesivo. La direccionalidad resultante debe expresarse en el curso del desarrollo vital mediante una relativización progresiva de la imagen de una realidad absoluta y cierta, junto con la aparición de un sentido persistente de la propia singularidad basado en una descodificación más adecuada de la propia modulación emocional. En otras palabras, el cambio en el nivel del significado, que demuestra ser crucial en un ciclo vital obsesivo, consiste en el descubrimiento existencial de que el sentido de una identidad segura no puede fundarse sobre la universalidad impersonal del pensamiento, sino que debe hacerlo en la singularidad percibida del mundo emocional personal.

#### CONSECUENCIAS METODOLÓGICAS PARA LA PSICOPATOLOGÍA

La perspectiva ontológica esbozada hasta ahora requiere una revisión drástica del programa metodológico que subyace en las ideas actuales de la psicología clínica y la psicopatología. Me limitaré a unas pocas consideraciones sobre dos puntos esenciales: (1) la necesidad de una psicopatología orientada hacia-los-procesos, explicativa, que considere como

perturbaciones clínicas las clases de conducta percibidas por un observador externo, y (2) una reformulación (en términos de principios orientados-hacia-los-sistemas/procesos) de los conceptos actuales sobre la salud mental y el trastorno mental.

*La psicología explicativa como una ciencia del significado*

La ambigüedad básica de la actual metodología clínica (como la ejemplifica, por ejemplo, el *DSM-III-R*) reside en el hecho de que (1) es esencialmente ateórica y (2) meramente descriptiva (Faust y Miner, 1986; Weimer, 1979, 1984).

1. Al intentar atenernos al principio empirista de la parsimonia (es decir, alejarse lo menos posible de los "datos"), un enfoque clínico ateórico ha alentado la aceptación profesional de una casi total ignorancia sobre la etiología y los procesos psicopatológicos, que, de hecho, deben constituir los objetivos esenciales de su investigación. Esta ignorancia es la expresión de una elección metodológica: evitar cualquier investigación del problema etiológico. Dicha elección aparece en toda su magnitud cuando el *DSM-III-R* invita a los psiquiatras a coincidir en la identificación de los trastornos mentales sobre la base de las manifestaciones clínicas, aunque no estén de acuerdo sobre el modo en que esas perturbaciones se producen. Nos enfrentamos a una situación que se está volviendo cada vez más evidente, y a menudo embarazosa, como atestiguan los datos recientes sobre la labor de psicólogos y psiquiatras en el campo legal.

Las pruebas indican que los profesionales suelen no llegar a conclusiones válidas o fiables, y la exactitud de sus juicios no excede necesariamente la de los profanos, con lo que se suscita la duda sustancial de si los psicólogos o psiquiatras satisfacen las normas legales sobre la pericia (Faust y Ziskin, 1988).

Debe quedar claro que la renuncia a la comprensión etiológica excluye en términos reales la posibilidad de descubrir la relación eventual entre la conducta observada y la organi-

zación de la persona que la presenta. Por lo tanto es natural que la planificación del tratamiento se base en meras conjeturas. Todo esto, que a primera vista podría parecer un tanto paradójico, semejante a diseñar el decorado de una casa que uno no ha visto nunca, corresponde a actitudes tan enraizadas como aceptadas, dado que ha sido posible preparar técnicas para modificar el conocimiento "erróneo" sin detenerse a preguntar de qué modo aparece ese conocimiento.

Por otro lado, si, utilizando la perspectiva que hemos estado presentando, nos colocamos en la posición del individuo que autoorganiza su conocimiento, podríamos deducir que debemos aceptar el hecho de que la única comprensión etiológica adecuada es la de una psicopatología del desarrollo, es decir, la reconstrucción en múltiples niveles de las experiencias transformadoras del ciclo vital que generan los patrones de la congruencia del significado que el individuo muestra en la actualidad. Más que azarosa o totalmente empírica, como requerirían los postulados del empirismo, esta reconstrucción puede comprenderse mediante una teoría del desarrollo que evalúa la complejidad de los procesos adaptativos, así como la regularidad con la que se realizan las transformaciones básicas (Bowlby, 1988; Guidano, 1987; Mahoney, 1988; Mahoney y Gabriel, 1987; Reda, 1986; Sroufe y Rutter, 1984).

2. La metodología que se utiliza es descriptiva más a menudo, en el sentido de que las definiciones coinciden con descripciones de los rasgos clínicos de los trastornos, y de este modo parecen compartir el intento, antiguo pero aún eficaz, de resolver un problema pasándolo por alto. De hecho, el problema reside precisamente en hacer inteligibles el cómo y el porqué de los rasgos clínicos observados, y de sus características observables (Weimer, 1982). Por lo tanto, es dudoso el uso que puedan tener —ya sea en la investigación médica o en la práctica psicoterapéutica— las técnicas de evaluación basadas en un programa metodológico de este tipo. En este sentido, Faust y Miner (1986) señalan que "si las teorías solamente resumen descripciones, son prácticamente inútiles. Una teoría que se limita a hacer esto se parece a un sis-

tema de archivo, sólo capaz de conocer y descubrir lo que ya se ha descubierto y se conoce" (pág. 966).

Además, esta actitud metodológica resulta desorientadora a largo plazo, porque materializa las categorías diagnósticas descriptivas con las que clasifica la gama de los rasgos clínicos observados, hasta el punto de que esas categorías comienzan a parecer vestidos que un sujeto debe ponerse, según sean las circunstancias. Consideremos, por ejemplo, la categoría diagnóstica rotulada como depresión: parece que, una vez que ha salido de un episodio depresivo (como quien se saca una prenda de vestir), la persona vuelve a un modo de ser totalmente diferente de aquel en el que se sentía desamparada. Pero se sabe que, incluso en períodos de completo bienestar, estos sujetos presentan, aunque con menos frecuencia e intensidad, actitudes, modos de pensamiento y reacciones emocionales perfectamente análogos a los de la fase aguda (Reda, 1984). Patrones idénticos, o muy semejantes, también se observan en la tendencia que los parámetros psicofisiológicos revelan en la actitud sensorceptiva básica del sujeto (Reda, Arciero y Blanco, 1986; Reda, Blanco, Guidano y Mahoney, 1988). Entonces se vuelve evidente que un episodio depresivo, lejos de ser algo que golpea a la persona desde dentro, como una fiebre o una enfermedad, va intrínsecamente unido a un modo de asimilar la experiencia, de evaluarla e integrarla con los datos pasados —en una palabra, en el marco de la congruencia del significado personal—. Finalmente, ya no puede sostenerse la premisa epistemológica sobre la que reposan los principios empiristas de la parsimonia y la descripción objetiva, es decir, la existencia (independiente de los otros) de un orden externo inequívoco en el que hay un contenido objetivo, un "sentido de las cosas" que puede conocerse como tal mediante observaciones no tendenciosas. Por lo que sabemos hasta ahora, es imposible distinguir nuestra percepción del mundo de nuestro ser en él, y esto presta un testimonio decisivo contra el orden externo inequívoco con el que hemos soñado y que hemos acariciado desde la época de Bacon (Jantsch, 1980; Maturana, 1988a; Maturana y Varela, 1987; Olafson, 1988; Varela, 1979, 1984).

Si el conocimiento no puede ser una copia razonablemente fiel de un orden que exista con independencia de él, perdemos toda posibilidad de evaluarlo con criterios de objetividad válidos en sí mismos. Entonces, daría la impresión de que la actitud racionalista de suponer la existencia de axiomas lógicos invariables, sobre cuya base se podría evaluar la racionalidad de cualquier creencia o actitud, con independencia del funcionamiento total del sujeto que las alberga, forma parte de esta misma metodología ateórica y descriptiva.

En cambio, un enfoque evolutivo de la psicopatología, centrado en una metodología orientada-hacia-los-sistemas/procesos, debe llevarnos a la creación de una verdadera ciencia del significado personal, es decir, a un enfoque que no sólo tome en cuenta la multiplicidad de los niveles de análisis de la unidad individual compleja, sino que también pueda reconstruir el ordenamiento total de las intercorrelaciones recíprocas que definen la coherencia del funcionamiento del todo. A esta altura, por ejemplo, ya no tendría mucho sentido hablar de la angustia como de una categoría psicopatológica, y por lo tanto inequívoca para todos. La angustia como tal (lo mismo que otras emociones negativas de interés clínico) forma parte de una gama de tonalidades emocionales con la que los seres humanos experimentan su mundo. Pero, en el seno de esta misma experiencia humana, existen diferentes patrones de coherencia del significado, de modo que la misma tonalidad emocional puede ser ordenada y experimentada de modos correlativamente distintos. Por lo tanto, una coherencia fóbica estructurará la angustia en términos de protección/restricción, una coherencia depresiva lo hará en términos de pérdidas, un trastorno alimentario en términos de decepción y, finalmente, una coherencia obsesiva en términos de incertidumbre.

En resumen, los soportes metodológicos de esta ciencia del significado giran en torno de los siguientes puntos.

Cada unidad individual ha de considerarse como una Organización del Significado Personal (Org. S. P.), cuya comprensión ontológica haga posible "producir un mundo" capaz de generar una calidad de autopercepción ("yo"), reconocible

como el propio sí-mismo ("mí"). Cada Org. S. P. tiene su propia lógica ordenadora autorreferencial —tan viable y coherente como la de cualquier otra—, que le permite asimilar la experiencia en consonancia con la dinámica de su mismidad y la direccionalidad ortogenética que de ella se deriva.

El desarrollo a lo largo del ciclo vital debe considerarse como un proceso abierto de asimilación de la experiencia, que genera reorganizaciones de soporte del significado personal. Por un lado, es evidente que ninguna reorganización —aunque produzca un crecimiento personal verdaderamente profundo— es completamente indolora, pues siempre requiere un cambio en el modo habitual de percibir la realidad. Esto implica el desencadenamiento de sentimientos intensos que, por lo menos al principio, no parecen fácilmente inteligibles ni controlables. Por lo tanto, el nivel de autoconciencia de la Org. S. P. (es decir, la medida en que el "mí" reconoce viablemente al "yo") desempeña un papel crucial en la orientación de un proceso de reorganización que fluye dirigido al crecimiento personal o a un colapso existencial más o menos entremezclado con perturbaciones emocionales. Por esta razón, los "síntomas" que puede presentar un sistema individual en cualquier etapa de su ciclo vital deben considerarse como procesos de conocimiento plenamente desplegados, que sacan a la luz intentos frustrados de cambio cuyo origen se retrotrae a un nivel pobre o inviable de toma de conciencia, que impide una asimilación congruente de la experiencia personal producida hasta entonces.

La tensión esencial inherente a la dinámica de la mismidad conlleva el despliegue progresivo del significado personal, así como sus reorganizaciones cíclicas, determinando de ese modo la direccionalidad generativa de todo ciclo vital individual. Como consecuencia, las causas de una "crisis" están siempre dentro de la Org. S. P. en sí, y por lo tanto no deberían buscarse en una supuesta especificidad de ciertos acontecimientos vitales creadores de tensión, sino más bien en la naturaleza específica del significado personal, que determina la gama de hechos discrepantes para un individuo en particular. Por otro lado, el papel crítico que un aconteci-

miento vital puede desempeñar no implica necesariamente que ese significado tenga que ser procesado de forma consciente, dado que a menudo lo que aparece como una sin razón para el "mí" es de hecho crítico en el "yo" que experimenta. La aparición relativamente autónoma de sentimientos críticos que señalan un cambio en curso en la evaluación del "yo" por el "mí" es posible gracias precisamente a los procesos proactivos inherentes a la dinámica de la mismidad.

### *Los trastornos mentales y las dimensiones de la coherencia sistémica*

Como era de esperar, la psicopatología ateórica y descriptiva ha influido profundamente incluso en las ideas básicas sobre la salud mental (es decir, de la normalidad) y de las perturbaciones mentales (es decir, de la neurosis y la psicosis). En pocas palabras, la normalidad, la neurosis y la psicosis siempre han sido consideradas *entidades* estáticas, fijas, que sirven como instrumentos de clasificación para inventariar los rasgos descriptivos supuestamente específicos. Considerando el conocimiento como una copia del orden externo, asimilado a su vez mediante un conjunto de axiomas invariables (por ejemplo, la motivación hedonista, los procedimientos lógicos, etcétera), resulta posible, sobre la base de su grado de correspondencia con ese conjunto, definir dichos rasgos descriptivos como *contenidos* específicos del conocimiento (creencias, motivaciones, actitudes, etcétera), que identifican la conducta normal, neurótica o psicótica.

Ahora bien, el problema, como sabemos, no es tanto el de evaluar de qué modo los seres humanos se atienen a un presunto orden independiente de ellos mismos, sino el de comprender qué experiencia de ellos mismos acompaña a la construcción del orden coherente con el que coexisten. De esta manera, más que identificarlo con los rasgos descriptivos de un contenido de conocimiento, la normalidad, la neurosis y la psicosis se consideran categorías conceptuales que nos remiten a las organizaciones del significado personal (Orgs.

S. P.) que, volviendo coherentes los contenidos del saber, son los productores causales de esos rasgos. Por otra parte, las Orgs. S. P. que hemos delineado deben considerarse procesos ordenadores unitarios, cuya coherencia y continuidad sólo se puede captar en la especificidad de las propiedades formales, estructurales, de su procesamiento del saber, y no en los aspectos semánticos definidos de sus contenidos de conocimiento. Por lo tanto, la normalidad —que, en coincidencia con Levine (1949), para nosotros es “no existente en una forma completa, sino existente como aproximación relativa y cuantitativa”—, más que una entidad identificada con algo como una Org. S. P. “normal” o un contenido de conocimiento “normal”, reside en el despliegue de un proceso dinámico, es decir, en la flexibilidad, la elasticidad y la generatividad con las que una Org. S. P. específica desarrolla su coherencia sistémica a lo largo del ciclo vital, y en los niveles superiores de la complejidad organizada y la autotrascendencia que en consecuencia es capaz de lograr. Del mismo modo, llamamos “psicótica” a una modalidad estructural de ordenamiento del conocimiento cuya coherencia reduce la flexibilidad y la elasticidad; una actitud delusional, por ejemplo, no lo es en virtud de que su contenido de ideas no esté “cerca de la realidad”, sino porque este contenido (que en sí mismo también está presente en la normalidad) es más difícil de integrar con otros contenidos, y en consecuencia menos susceptible de ser transformado por la experiencia actual.

En una metodología orientada hacia los sistemas/procesos, por lo tanto, la normalidad, la neurosis y la psicosis, lejos de verse como entidades descriptivas y estáticas, deben considerarse *dimensiones de procesamiento* dinámicas y modificables de la coherencia sistémica de una Org. S. P., que parecen potencialmente reversibles, pues sus límites son casi siempre indefinidos (Marmor, 1983; Schwartz, 1987). En consecuencia, a lo largo del continuo normalidad-psicosis, la normalidad corresponde a la flexibilidad y generatividad con las que una Org. S. P. articula su direccionalidad ortogenética fundamental en el transcurso del ciclo vital. Por otra parte, la *misma* Org. S. P., en función de la calidad y el procesa-

miento de las experiencias del desarrollo, puede evolucionar hacia una dimensión “neurótica” si el nivel de concreción-abstracción del procesamiento del conocimiento está insuficientemente articulado, o bien derivar hacia una dimensión “psicótica” si, además del límite representado por un procesamiento demasiado concreto, hay también una interferencia en la aptitud integrativa autosintetizadora que proporciona unidad funcional a la dinámica de la mismidad (Guidano, 1987). En otras palabras, la neurosis y la psicosis no son más que los diferentes “lenguajes” (acompañados por las distintas dimensiones correspondientes de la experiencia inmediata y la conciencia autorreflexiva) que puede asumir el mismo patrón de coherencia del significado en función de las aptitudes de procesamiento e integración del individuo (figura 1). La suposición de que todo patrón de significado puede articularse a lo largo de las dimensiones normal, neurótica o psicótica nos permite comprender mejor las categorías nosográficas confirmadas (como la depresión) y establecer las bases para revisar las categorías nosográficas que parecen inciertas (como la esquizofrenia).

En lo relativo a la depresión, su aparición como una categoría nosográfica definida procede exclusivamente del hecho de que los rasgos clínicos descriptivos empleados en su definición pertenecen casi todos al mismo patrón de significado personal (oscilaciones desamparo/ira). Ahora bien, precisamente en la depresión se puede demostrar que el mismo patrón de coherencia sistémica es articulable a lo largo de un continuo de dimensiones de procesamiento. Así, una experiencia de pérdida puede procesarse de un modo generativo, creativo, originando una sensibilidad profesional, artística, o sencillamente humana, manifestada en un alto nivel de abstracción (dimensión “normal”); por otro lado, esa misma experiencia puede generar una cadena de reacciones de pérdida y aflicción como si uno tuviera que afrontar “concretamente” un destino inexorable de exclusión (dimensión “neurótica”), o bien las transformaciones en el nivel corriente de la autoconciencia (es decir, los “delirios”, que varían en concordancia con las oscilaciones “negativas” [desamparo] o “po-

DIMENSIONES DE LA COHERENCIA SISTÉMICA		
NORMALIDAD	NEUROSIS	PSICOSIS
Flexibilidad	< Flexibilidad	<< Flexibilidad
Concreción abstracción	Concreción abstracción	Concreción abstracción
Autointegración	Autointegración	Autointegración

Figura 1

sitivas" [ira] del estado de ánimo), se convierten en el modo esencial de manejar las experiencias no integrables, demasiado concretas, de pérdida o ira (dimensión "psicótica"). Finalmente, estas dimensiones, reversibles y con límites más bien indefinidos, pueden superponerse de distintos modos a lo largo del mismo ciclo vital individual.

Pero con respecto a la esquizofrenia, la heterogeneidad de los rasgos clínicos descriptivos utilizados en las definiciones nosográficas ha impedido siempre la formulación de una hipótesis etiopatogénica unitaria fiable, hasta el punto de que su papel como categoría nosográfica en sí ha sido cuestionado. Esta duda está aún más justificada si se tienen en cuenta las diferentes observaciones médicas realizadas en los últimos años en estudios longitudinales.

En primer lugar, una proporción significativa de esquizofrénicos tiene sólo un episodio, del que se recobra, y un porcentaje aún mayor presenta un curso de varios episodios antes de la remisión final. Sólo una pequeña proporción llega a ser crónicos, pero los datos también demuestran que es considerablemente dudoso que ese carácter crónico sea inherente a la esquizofrenia; hay razones para creer que puede ser una creación de factores iatrogénicos, ecogénicos y nosocomiales (Zubin, Steinhauer, Day y van Kammen, 1985).

En segundo lugar, varios datos demuestran que existe una continuidad sustancial entre la estructura de la personalidad

reconstruible anterior al episodio, y lo que se ve después de la remisión. Además, después de la remisión puede aparecer un desorden emocional fóbico, obsesivo-compulsivo o de otro de los tipos anteriormente descritos, es decir, un desorden que no pertenece de ningún modo a la tipología esquizofrénica; esa misma perturbación existía, con mayor o menor intensidad, pero siempre reconstruible, desde *antes* de la aparición del episodio (Ballerini y Rossi Monti, 1983).

Por lo tanto, parece legítimo suponer que, cuando usamos el término "esquizofrenia", nos referimos a los rasgos clínicos descriptivos que corresponden a episodios agudos, críticos, episodios no integrados del autoprocesamiento, a los que pueden llegar diferentes patrones del significado personal como funciones de la calidad de la dinámica continua "yo"/"mí". Como hemos visto, cada Org. S. P. presenta su propia vulnerabilidad específica, en su capacidad para tocar puntos críticos de la autointegración, ya sea con la forma de un "sí-mismo vacilante" (trastornos alimentarios), de un "sí-mismo dicotómico" (obsesivo-compulsivo) o de un "sí-mismo sensorial" (fóbico).

#### 4. LOS LIMITES DEL SI-MISMO Y EL DESARROLLO DEL CICLO VITAL

El rasgo clave de la autonomía de toda Org. S. P. es su capacidad para transformar en experiencia congruente con su pauta de coherencia (orden autorreferencial) el carácter azaroso de las perturbaciones procedentes tanto del medio como de sus propias oscilaciones internas (el denominado principio del "orden a partir del ruido"; Atlan, 1981, 1984). Por lo tanto, el ciclo vital de una Org. S. P. debe considerarse como un proceso abierto, en espiral, en el que el continuo reordenamiento de la dinámica de la mismidad provoca la aparición discontinua de patrones más estructurados e integrados de coherencia del significado. La capacidad para la autorregulación que presenta una Org. S. P. en su trayecto hacia la orientación ortogenética se expresa en ese particular equilibrio dinámico conocido como "orden a través de las fluctuaciones" (Brent, 1978; Dell y Goolishian, 1981; Prigogine, 1976); es decir, los cambios continuos del punto de equilibrio (tanto progresivos como regresivos) en la dinámica "yo"/"mí" son el único modo de mantener la coherencia que estructura la continuidad de la propia experiencia, asimilando al mismo tiempo las perturbaciones que surgen de ella. Para presentar un cuadro más claro de este proceso resultará útil considerar en primer término las variables esenciales que regulan su dinámica: el papel de la "toma de conciencia" (*awareness*) en la regulación y modulación de las perturbaciones desafiantes, y el papel de la afectividad como factor desencadenante de las mismas.

#### TOMA DE CONCIENCIA Y AUTORREGULACION

En la discusión sobre el desarrollo de los límites del sí-mismo (capítulo 2), indicamos que la toma de conciencia se relaciona con la dimensión abstracta-reflexiva a través de la cual la experiencia inmediata ("yo") es autorreferida para reordenarla congruentemente con la autoimagen evaluada actual ("mí"). A partir de la adolescencia, la autorreferencia reflexiva se convierte gradualmente en un regulador y modulador esencial de la dinámica "yo"/"mí", de tal modo que toda posible reorganización de la coherencia de los límites del sí-mismo durante el posterior curso de vida está restringida por los consiguientes cambios en el despliegue de la dimensión abstracta de la toma de conciencia. Este es, por lo tanto, el momento adecuado para considerar brevemente el aspecto esencial de la dinámica de esta autorregulación reflexiva, antes de delinear la relación entre toma de conciencia y coherencia del significado.

#### *Toma de conciencia y dinámica de la mismidad*

Básicamente, la toma de conciencia regula la tensión esencial inherente a la dinámica de la mismidad, es decir, el modo en que el "mí" (reordenándose) se mantiene a la altura del "yo" que actúa y experimenta, el que siempre está un paso adelante respecto de la apreciación actual de la situación. La experiencia inmediata está constantemente acompañada por una estructuración automática de la información pertinente, estructuración que se produce con independencia de la atención selectiva desplegada intencionalmente por el sí-mismo consciente. Más específicamente, el nivel y la calidad de la modulación emocional alcanzados debido a los procesos automáticos delimitan los canales de activación a través de los cuales actúa el procesamiento automático (Hasher y Zacks, 1979, 1984; Posner y Snyder, 1975). Mientras presta atención a los acontecimientos en curso, la oscilación repetitiva de la red unitaria de escenas nucleares ordena el flujo

de los ritmos psicofisiológicos en tonalidades de sentimientos y experiencias emocionales capaces de especificar a cada momento la calidad percibida del propio "ser en el mundo". Realmente, en virtud de la unidad organizativa del área emocional, la emocionalidad conectada con el procesamiento automático —por la vía de la difusión de la activación— está invariablemente acompañada por el ordenamiento implícito en términos del significado personal, dando consistencia y continuidad en el tiempo al sí-mismo inmediato experimentado a cada momento (Collins y Loftus, 1975; Dixon, 1981; Van den Bergh y Eelen, 1984). Estamos entonces frente a una aprehensión específica del mundo, que rotula los datos que ingresan con un sentimiento de autorreferencia, a partir del cual adquieren inmediatamente una configuración específica en la experiencia personal preexistente del sujeto. La activación de los datos almacenados, provocada por la sincronización de las experiencias pasadas con las presentes, es una recuperación realizada por medio de un procedimiento analógico, similar al que Tulving (1972, 1983, 1985) ha denominado "memoria episódica" (es decir, un mecanismo de memoria emocional que, mediante la recuperación de los rasgos perceptivos y las tonalidades del sentimiento con los que se experimentó el recuerdo, crea una referencia inmediata a la propia continuidad percibida). No obstante, dado que la modulación emocional proporcionada por el "yo" que experimenta puede exceder un cierto umbral mientras se desliza dentro y fuera del foco de la conciencia, las posibilidades efectivas de que ese "yo" sea apreciado y reconocido como el propio sí-mismo consciente ("mí") dependen de las aptitudes abstractas de autorreferencia que se hayan estructurado hasta ese momento.

Todo reordenamiento explícito es un procedimiento autorreferencial que apunta a estabilizar los patrones establecidos de la experiencia inmediata ("yo"), de los que depende la coherencia percibida del sí-mismo consciente ("mí"). Por una parte, la constante estructuración tácita delimita el conjunto de experiencias a las que se permite acceder al nivel consciente, y por otro lado, la congruencia de los reordenadores

explícitos depende, primordialmente, de la percepción de este mismo conjunto como estable y continuo en el tiempo. Así, una experiencia inmediata se vuelve comprensible por medio de una apreciación selectiva de los rasgos senso-afectivo-motores ya reconocidos como propios por la actual autoimagen. Los procesos autoconscientes, en cambio, tienen una función amplificadora en la percepción de los rasgos reconocibles, mientras que al mismo tiempo inhiben la detección de otros indicios (Cowan, 1988; Posner y Snyder, 1975; Spitzer, De Simone y Moran, 1988). Por lo tanto, toda explicación de la experiencia inmediata corresponde a una construcción desde el punto de vista del "mí" que la está llevando a cabo, y en consecuencia apunta a confirmar la evaluación actual del mundo, más que a explorar al "yo" que experimenta. De modo que la reestructuración de la memoria episódica en *memoria semántica* (Tulving, 1972, 1985) supone abstraer del almacenamiento perceptivo-emocional (por ejemplo, la experiencia de ira) expectativas y procedimientos de pensamiento de la experiencia percibida que sean congruentes con el sentido de continuidad personal (por ejemplo, cogniciones sobre la propia vivencia de sentir ira, mientras se mantiene la autoimagen elegida).

Más específicamente, a través de la autorreferencia abstracta que caracteriza la apreciación-del-"yo"-por-"mí", la modulación psicofisiológica en curso se reordena en secuencias de estados emocionales conscientes, es decir, en experiencias afectivas capaces de sostener y promover específicamente la propia singularidad percibida. La autoatribución de un procesamiento analógico/emocional se realiza por medio de un conjunto de dimensiones semánticas específicas (Lang, 1984; Schwartz y Trabasso, 1984), que puede resumirse como sigue:

1. La valencia, o polaridad, explica la mayor parte de la variación de los registros afectivos y supone ubicar los sentimientos percibidos dentro del continuo placer-desagrado. Como propiedad distinguible básica e inmediata de la excitación afectiva, se relaciona principal-

mente con una apreciación de la intensidad con la que el "mí" se ve afectado por el "yo" que experimenta, y por lo tanto se ve reflejada en oscilaciones en las disposiciones de aproximación-evitación.

2. El patrón y la orientación de la excitación como una elaboración posterior afectan la apreciación de la *calidad* del afecto experimentado, permitiendo una discriminación del contenido emocional (es decir, la modulación imaginación/memoria), así como una codificación de las respuestas psicofisiológicas (es decir, las sensaciones corporales y la actividad motriz).
3. Por último, la distinción de la referencia sí-mismo/otro especifica si el afecto experimentado se percibe como "ligado internamente", y es reconocido como perteneciente al propio sí-mismo, o como "ligado externamente" y atribuido a otras causas, como por ejemplo el ambiente o el cuerpo. En general, la referencia interna crea un control de la emoción por medio de la comprensión, facilitando de este modo las articulaciones posteriores en la autorreferencia abstracta. Pero la atribución externa origina un control de las emociones basado en su exclusión, y va acompañada de una sensación de estar a merced de acontecimientos e impulsos impredecibles, que afecta adversamente las aptitudes para el autoanálisis.

Es importante observar que los indicios para *descodificar* el valor y la orientación proceden directamente de una modulación emocional realizada por el "yo" que experimenta, mientras que los indicios para la referencia sí-mismo/otro se derivan principalmente de los patrones de coherencia establecidos por el "mí". Dado que la experiencia inmediata y su apreciación consciente van acompañadas por dimensiones diferentes de los procesos de conocimiento (es decir, diferentes niveles de ordenamiento y reordenamiento), los sentimientos pueden existir en la conciencia con independencia de la cognición (Izard, 1977; Zajonc, 1984; Zajonc y Markus, 1984). Pero, en ausencia de la descodificación cognitiva, su activa-

ción motriz y autónoma tiende a realizarse directamente a través de las manifestaciones somáticas o motrices de la emoción. Es probable que éstas sean experimentadas como estados fluctuantes totalmente incontrolables, que desbordan la propia gama habitual de emociones reconocibles. En consecuencia, un afecto experimentado será percibido como una perturbación ligada externamente en la medida en que no concuerde con la gama de descodificabilidad permitida por los patrones actuales de coherencia.

Por lo tanto, como proceso de múltiples niveles y direcciones, el autorreordenamiento continuo se caracteriza, a cada momento, por una serie de posibles *discrepancias* "yo"/"mí", es decir brechas percibidas entre la experiencia inmediata y la autoconciencia que desafían los patrones actuales de autocontrol. La experiencia perturbadora de desbordar la gama habitual de emociones reconocibles como propias se mantiene por lo general dentro de límites aceptables, mediante un equilibrio dinámico en el que la atención consciente amplía selectivamente la autoimagen actual, mientras al mismo tiempo inhibe las discrepancias potenciales, impidiéndoles llegar a la toma de conciencia activa. Como han demostrado ahora los estudios sobre los procesos de autocodificación, cuando los seres humanos reordenan la experiencia inmediata tienen un acceso prácticamente ilimitado a los datos pasados y presentes que buscan, y son las propias personas las que establecen los límites de esta indagación (Bower y Gilligan, 1979; Gilligan y Bower, 1984; Mancuso y Ceely, 1980, Markus, 1977).

#### *La toma de conciencia y la coherencia del significado*

En términos estrictamente ontológicos, tomar conciencia de uno mismo significa alcanzar una explicación de la experiencia que va fluyendo de ser un "yo" único, irreductible y a menudo impredecible. Como ha señalado Nagel (1979), "un organismo tiene estados mentales conscientes si y sólo si existe algo semejante a *ser* ese organismo —algo semejante

para el organismo" (pág. 166). Esto significa que la experiencia inmediata es el nivel epistémico "dado", que condiciona todo intento de autoexplicación y del que depende toda autoexplicación alcanzada. Gadamer (1979) lo destaca con claridad y elegancia:

Mucho antes de que nos comprendamos a nosotros mismos por medio del proceso del autoexamen, nos comprendemos de un modo autoevidente en la familia, la sociedad y el Estado en que vivimos. El foco de la subjetividad es un espejo distorsionante. La autoconciencia del individuo sólo es una llama vacilante en los circuitos cerrados de la vida histórica. Por ello, la realidad histórica del ser del individuo está constituida mucho más por sus prejuicios que por sus juicios (pág. 245).

Por lo tanto, más que una imagen de uno mismo vista objetivamente desde afuera, la percatación es un proceso reflexivo para autorreferir la experiencia inmediata ("yo") que, por medio de una asignación continua de la atención y la desatención, se dirige a ampliar los aspectos congruentes del "mí" percibido, mientras inhibe los discrepantes. Poco puede entonces sorprender que, desde el punto de vista de una "realidad objetiva", los registros verbales aparezcan poco fiables como descripciones *válidas* de la experiencia inmediata de las personas (véase Nisbett y Wilson, 1977). En realidad, su función consiste en proporcionar explicaciones de la propia experiencia *viabiles* para el punto de vista interno del propio sentido de continuidad. Por lo tanto, más que "instantáneas" más o menos fiables de los estados internos, los registros conscientes de uno mismo deben considerarse procedimientos para hacer congruentes esos estados con la autoimagen actual, sobre la base tanto del patrón específico de coherencia interna como del nivel de abstracción y flexibilidad con que se realizan (Ketterer, 1985; Miller, 1981; White, 1980, 1988).

Además, la tensión esencial intrínseca en la dinámica de la mismidad, que permite que uno experimente más que lo que percibe y que perciba más que aquello a lo que presta atención, hace posible que en cualquier situación todos poda-

mos experimentar mucho más que lo requerido en ese momento para mantener nuestra propia congruencia en esa situación. En consecuencia, la capacidad para manipular la experiencia inmediata, mientras se reordena y autorrefiere, se torna esencial de tal modo que impide la aparición en la conciencia de datos irrelevantes o de datos que contrasten con la apreciación elegida de la situación en curso. Finalmente, dado que desde su misma aparición la autorreferencia reflexiva entraña la capacidad para el engaño consciente, ninguna toma de conciencia será viable sin un autoengaño adecuado. El autoengaño excesivo eleva la imposibilidad de clasificar la experiencia inmediata a niveles críticos de lo incontrolable, mientras que el autoengaño reducido aumenta los procesos de autorreferencia de forma desmesurada llegando fácilmente en la dinámica de la mismidad a niveles de complejidad que resultan difíciles de manejar. Por lo tanto, toda Org. S. P., aunque caracterizada por tonalidades emotivas críticas en la experiencia inmediata, también está dotada de procedimientos específicos de autoengaño destinados a manipular su descodificación, para que sea congruente con la calidad de autoconciencia permitida por su nivel de abstracción y flexibilidad. Por medio de estos procedimientos, se pueden apreciar y hacer inteligibles los sentimientos críticos, sin cuestionar la aceptabilidad de la autoimagen estructurada hasta ese momento (véase el capítulo 3, la dinámica "yo"/"mí" en las Orgs. S. P.).

Más aún, en el equilibrio dinámico entre la afluencia de la experiencia inmediata y los patrones de toma de conciencia actuales, el papel regulador desempeñado por los procedimientos de autoengaño es doble: mientras apuntan a preservar el equilibrio actual, también crean, al mismo tiempo, las condiciones para la aparición de discrepancias "yo"/"mí", cuya asimilación supone cambios del punto de equilibrio en la dirección de un reordenamiento personal progresivo o regresivo, según sea el nivel de abstracción y flexibilidad de la toma de conciencia. En los reordenamientos regresivos, el desafío al presente autocontrol va siempre acompañado por niveles notables de hiperemocionalidad y desequilibrio perso-

nal, que suelen asumir todas las características de las disfunciones cognitivas y de los desórdenes emocionales habitualmente presentes en los síndromes clínicos; cuanto mayor es la imposibilidad de descodificar la discrepancia "yo"/"mí" que emerge, más intensa será la "escisión" experimentada entre los propios pensamientos y sentimientos (Guidano, 1987). Por una parte, el procesamiento consciente explícito estará cada vez más centrado en mantener al máximo la autoimagen actual por medio de la elaboración de cogniciones y conductas que nieguen los sentimientos discrepantes, que llegarán a percibirse como algo ajeno al sí-mismo. Por otro lado, a falta de una mediación cognitiva adecuada, el mecanismo motor, autónomo y afectivo que acompaña a la activación de sentimientos discrepantes incontrolables tiende a actualizarse directamente; la activación no sufre ninguna demora en el camino hasta su término: los estallidos emocionales, las perturbaciones somáticas y la conducta este-reotipada.

#### EL AMOR Y EL ESTILO AFECTIVO COMO PROCESOS DE APEGO

Mientras en la adolescencia y la juventud se produce la "revolución cognitiva", el apego, aunque a un nivel más abstracto, conserva su interdependencia fundamental con la dinámica de la mismidad y el significado personal. Si bien el apego a los otros seres significativos es básico para la diferenciación de los límites del sí-mismo en todas las etapas de desarrollo, durante la madurez aparecen nuevos patrones de apego (por ejemplo, las relaciones amorosas íntimas) que adquieren la función autorreferencial de confirmar, sostener y expandir aún más los patrones de la coherencia del significado personal estructurados hasta ese momento. De ello se deduce que la influencia de los apegos tempranos se refleja entonces en el estilo del apego, el cual, habiéndose iniciado en los primeros modelos, ha continuado diferenciándose a lo largo de toda la senda evolutiva (Bretherton, 1985).

Sin considerar por el momento las diferentes formas que puede adoptar, la continuidad del apego durante todo el ciclo vital es comprensible si tenemos en cuenta que la participación en relaciones afectivas percibidas como únicas empieza tempranamente en la vida, y que los lazos adultos del amor parecen derivar de esos primerísimos apegos (Hazan y Shaver, 1987; Marris, 1982; Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988; Weiss, 1982). Así como la singularidad de los lazos primarios parece constituir un requisito necesario para "percibir un mundo", y reconocer que uno "es en él", en la madurez, incluso a un nivel diferente de abstracción, construir una relación única con otro ser significativo es un modo importante de percibir un sentido congruente de singularidad en el propio "ser en el mundo". Por lo tanto, si los modelos operativos de las figuras de apego son interdependientes con los patrones actuales de la autopercepción, es evidente que toda modificación percibida de estos modelos va acompañada de intensas perturbaciones en la experiencia inmediata; esas perturbaciones pueden desencadenar la aparición de discrepancias "yo"/"mí", que a su vez desafían la evaluación actual del sí-mismo. De hecho, la importancia de un equilibrio recíproco de la red individual de relaciones singulares durante todo el ciclo vital está en la actualidad respaldada por pruebas procedentes de diversas fuentes. En primer lugar, la investigación sobre los sucesos vitales ha demostrado que las emociones más destructivas que una persona puede experimentar en su vida son las que se desencadenan en el curso del establecimiento, mantenimiento y ruptura de dichas relaciones singulares (Bowlby, 1977; Brown, 1982; Hafner, 1986; Henderson, 1982; Henderson, Byrne y Duncan-Jones, 1981). En segundo lugar, datos epidemiológicos recientes indican que el "índice de la red social" debe considerarse un valor predictivo de salud, dado que el aislamiento social y afectivo es un importante factor de riesgo en lo que se refiere a incidencia de enfermedades y mortalidad (House, Landis y Umberson, 1988).

Estos datos hacen más que evidente la naturaleza intersubjetiva de la experiencia humana, y por lo tanto vale la pe-

na realizar un análisis más cuidadoso de la interdependencia entre el apego y los procesos de la mismidad.

*Apego, singularidad percibida y dinámica de la mismidad*

La intersubjetividad inherente a los sistemas de apego se despliega a través de un proceso autorreferencial básico, articulado en diferentes niveles de abstracción y capacidad de procesamiento acorde con las fases evolutivas del ciclo vital individual. Así, en los primeros períodos, la interiorización de una figura de apego por medio de la identificación emocional va acompañada por un patrón intermodal de módulos sensomotores-afectivos hacia una configuración unitaria que crea un sentido específico del sí mismo y el mundo. Del mismo modo, la construcción más abstracta de figuras de apego que resulta de las relaciones amorosas adultas corre paralela con un reordenamiento de la experiencia inmediata, que es percibida de distintos modos concordantes con la dinámica específica de la mismidad inherente al individuo. En este sentido, el vínculo adulto corresponde a la estructuración de una sincronía entre los ritmos psicofisiológicos de ambos miembros de la pareja, acompañada por una ligazón conductal de sus patrones interaccionales (Field, 1985; Field y Reite, 1985; Hinde, 1979; Kelley y otros, 1983). Por medio de la modulación emocional selectiva que pueden proporcionar, las sintonías intersubjetivas recíprocas actúan como reguladores básicos de la dinámica de la mismidad, permitiendo que el "mí" reconozca la singularidad percibida del "yo" experimentado como consistente en el tiempo. Este papel regulador, junto con los patrones sensoriales, motores y temporales de las interacciones reales, también incluye toda la corriente de las experiencias interpersonales significativas, y por lo tanto de las relaciones íntimas pasadas. Los atributos extraídos de las figuras de apego del pasado suscitan recuerdos entremezclados con expectativas, que determinan la activación de patrones sensomotores-afectivos, creando de este modo calidades específicas de autopercepción.

Por lo tanto, según Hofer (1984), la autorregulación independiente no existe ni en la madurez ni en la infancia, y la intersubjetividad se enmarca dentro de un ordenamiento autorreferencial básico, a través del cual la construcción de la imagen de otro ser significativo se correlaciona con una percepción del sí-mismo. Por otra parte, sólo considerando la imagen del otro, no tanto como una mera "representación cognitiva", sino más bien como una coordinación intermodal de módulos sensomotores-afectivos, resulta comprensible que la presencia de otra persona, o el contacto físico con ella, pueda regular la actividad cardiovascular y la reactividad humana en general, en particular en las situaciones estresantes (House, Landis y Umberson, 1988; Melnechuk, 1988; Panksepp, Siviy y Normansell, 1985).

En otras palabras, asumiendo una metodología orientada hacia-los-sistemas/procesos, el apego ya no puede considerarse un mero dispositivo estructural para mantener la proximidad y el contacto con una figura significativa, como suele hacerse en las metodologías descriptivas basadas en los principios empiristas de parsimonia (Trevarthen, 1980, 1984). Dentro de una perspectiva ontológica que intenta explicar de qué modo el ser humano llega a experimentar un sentido de la individualidad singular y específico, el apego es el sistema autorreferencial que subyace de modo preeminente al desarrollo y mantenimiento de la dinámica de la mismidad. Es decir, la capacidad que se va desplegando para asumir las perspectivas que los otros tienen de uno mismo discurre paralela con la habilidad progresiva para reordenar la experiencia inmediata ("yo"), de tal modo que la haga reconocible y comprensible en los términos del propio sí-mismo ("mí").

Además, en la dimensión intersubjetiva inherente a la experiencia humana, la singularidad percibida del propio "ser una persona" reside en la intersección dinámica de un proceso oscilatorio de múltiples niveles. Ningún ser humano puede percibir un sentido del sí-mismo con independencia de la sincronización empática con la conciencia que tienen de él los otros seres significativos; al mismo tiempo, este sentido

del sí-mismo procede de una diferenciación activa entre la propia subjetividad sentida y la objetividad percibida de la perspectiva de los otros.

... la unidad de la persona, que se construye por vía de la autoidentificación reconocida intersubjetivamente (analizada por G. H. Mead), se basa en pertenecer a, y en diferenciarse de, la realidad simbólica de un grupo, y en la posibilidad de situarse en él (Habermas, 1979, pág. 109).

Finalmente, durante el desarrollo del ciclo vital, el despliegue de la dinámica reguladora entre los opuestos de "pertenecer a" y "diferenciarse de" asume la forma de un proceso interminable de negociación del consenso y la aceptación mutua; o sea que, en cualquier momento, las personas comprometidas en un contexto interpersonal deben actuar de tal modo que el "diferenciarse uno mismo de los otros" sea reconocido por esos otros. Gadamer subraya este aspecto con su acostumbrada lucidez, señalando que

la historicidad interior de todas las relaciones en las vidas humanas consiste en el hecho de que hay una lucha constante por el reconocimiento mutuo. Esta lucha puede alcanzar grados muy diversos de tensión, hasta el punto de la completa dominación de una persona por la otra, pero incluso las formas más extremas de dominio y esclavitud son una relación dialéctica auténtica (1979, pág. 323).

#### *Vínculo y separación en la madurez*

Por lo tanto, desde una perspectiva ontológica, el rasgo crucial de una relación afectiva estrecha consiste en construcciones autorreferenciales recíprocas de una imagen del otro significativo que puede estabilizar y, de ser necesario, desarrollar aún más la dinámica de la mismidad estructurada hasta ese momento. Más concretamente, el vínculo fisiológico con los ritmos del otro crea una calidad de experiencia inmediata ("yo") más claramente percibida como el propio sí-mismo "real" ("mí"). Así, el curso de una relación está más

estrechamente vinculado con las percepciones del otro que con las características reales del otro (Sternberg y Barnes, 1985), de modo que, en el proceso de vincularse a alguien, uno no elige tanto una persona como el modo de experimentarse a sí mismo con esa persona. Consideremos brevemente las variables esenciales que regulan un proceso dinámico y complejo de esta naturaleza.

En primer lugar, la calidad de la imagen construida del otro está estrechamente correlacionada con el patrón del significado personal. Por lo tanto, en un significado depresivo, la imagen del otro está siempre correlacionada con el sentido de soledad y exclusión del mundo interpersonal, ya sea de un modo positivo (redención de un destino de soledad) o negativo (confirmación de ese destino). En el significado fóbico, la necesidad de ser aliviado del miedo a vivir en un mundo peligroso condiciona toda posible percepción de la figura de apego, con la posibilidad de ser el desencadenante de una experiencia inmediata positiva (protección sin ningún límite percibido a la propia necesidad de libertad), o negativa (amenaza percibida de pérdida de protección y/o libertad e independencia). En los desórdenes alimentarios, se percibe la imagen del compañero afectivo en términos de la propia conciencia, originando la posibilidad de disminuir (la aprobación del otro se percibe como absolutamente incondicional) o aumentar (se percibe al otro como intrusivo y/o en desacuerdo) la propia experiencia inmediata desdibujada y vacilante. Finalmente, en la dimensión obsesiva, la necesidad de unificar y estabilizar una experiencia dicotómica en una identidad segura crea dos posibilidades opuestas que pasan de una a otra en términos de "todo o nada": o bien el otro percibido confirma la certidumbre de que se tiene un control total, o bien es visto como la única posibilidad para aliviar el propio sentido angustioso de falta de control.

En segundo lugar, el desarrollo de la experiencia inmediata derivado del tipo de imagen construida depende del *grado* y la *calidad* de la reciprocidad emocional de la relación afectiva.

En lo que concierne al *grado*, es ahora evidente que la in-

timidad percibida de una figura de apego tiene una elevada correlación con la intensidad de la interdependencia emocional experimentada durante la relación (Berscheid, 1983; Berscheid, Gangestad y Kulakowski, 1984; Kelley y otros, 1983). Así, el grado de cercanía se vuelve un buen índice predictivo de las reacciones emocionales si la relación se disuelve, y aquí también disponemos de una clave para comprender de qué modo incluso las relaciones intensamente negativas producen un nivel de vinculación e interrelación fisiológica capaz de suscitar reacciones intensas de duelo durante el proceso de la separación (Clark y Reis, 1988; Levenson y Gottman, 1983).

La *calidad* de la reciprocidad emotiva depende del tipo de negociación para el reconocimiento mutuo que se ha establecido en la relación.

Desde un determinado punto de vista, para ver la posibilidad de una negociación eficaz, el compañero debe ser percibido de algún modo en nuestra misma "frecuencia", de modo que invariablemente se suscitan emociones negativas si la estima percibida del compañero es demasiado alta o bien demasiado baja (Tesser, 1987). Como observó La Rochefoucauld (1613-1680) hace más de tres siglos, "es difícil amar a personas que no estimamos, pero no es menos difícil amar a quienes estimamos mucho más que a nosotros mismos". Desde otro punto de vista, la variable crítica es el tipo de respuesta percibida en la otra parte al propio estilo afectivo, es decir, al conjunto de estrategias destinadas a obtener el reconocimiento y la confirmación de la dinámica de la propia mismidad.

A cada patrón de significado personal le corresponde además un estilo afectivo específico. Así, un estilo depresivo intentará obtener la aceptación incondicional de la propia incapacidad percibida para ser amado, mediante la oscilación rítmica entre el desapego emocional y la atención compulsiva. Un estilo de trastorno alimentario buscará una intimidad sustentadora que le exija una autoexposición mínima a través de todo un repertorio de "tests y retests" administrados al compañero. Por último, un estilo centrado en el con-

trol eficaz de todos los aspectos de la relación será la estrategia preferida en los estilos fóbico (donde el sobrecontrol del compañero proporciona la base "protectora" indispensable, mientras confirma la propia necesidad de libertad) y obsesivo (donde estar en el rol "dominante" coincide con postularse como poseedor indiscutible de certidumbres y verdades absolutas).

Es evidente que, en una relación duradera en continua transformación, cada uno de estos estilos puede producir una amplia gama de reconocimientos y desmentidos de la dinámica de la propia mismidad. Pero nos parece importante subrayar que un estilo afectivo específico puede producir, en la misma relación, una reciprocidad emocional experimentable como apego seguro, y también una conflictividad recíproca que confirme la supuesta imposibilidad de alcanzar la seguridad deseada. En otras palabras, en el despliegue del significado personal a lo largo del ciclo vital, el estilo del apego actúa como un "sistema de mantenimiento de límites" capaz de producir en cualquier fase de una relación en curso una calidad de experiencia inmediata para mantener la continuidad de la propia coherencia percibida.

Al considerar la disolución de la relación, debemos distinguir, en beneficio de la simplicidad, dos aspectos que en realidad están estrechamente entrelazados, y son por lo tanto bastante indiferenciables: la naturaleza y dinámica de la separación, y la reacción emocional angustiosa (duelo) conectada con ella.

En cuanto a la naturaleza de la separación, es interesante observar que, lo mismo que cualquier otra estructura del ciclo vital, los lazos afectivos siguen una orientación ortogénica, diferenciándose progresivamente por medio de cambios evolutivos desde un estado de globalidad indiferenciada hasta niveles más integrados de orden estructural y organización jerárquica. Como cabía esperar intuitivamente, la dimensión inicial de una relación es relativamente global e indiferenciada, en cuanto coincide con los aspectos inmediatos del compromiso emocional (atracción, automostración, acuerdo/armonía/atención sexual, etcétera), que desempeña su

parte en la selección recíproca. No obstante, a medida que la relación avanza, esos mismos aspectos, dando origen a un nuevo contexto intersubjetivo (matrimonio, procreación, elecciones académicas y laborales, reorganización de la red social, etcétera) evolucionan hacia dimensiones más articuladas de interdependencia emocional (intimidad, compromiso recíproco, etcétera), que adquieren cada vez más la función de otorgar validez al sentido del sí-mismo de cada miembro de la pareja.

Por lo tanto, el desarrollo de la relación se convierte progresivamente en un proceso de múltiples niveles y direcciones, en el que las nuevas dimensiones de los intercambios, con su propio curso ortogenético, actuarán en diferentes niveles de la misma relación, requiriendo para su funcionamiento un proceso continuo de integración jerárquica. Dado que el progreso en organización jerárquica rara vez es suave, la flexibilidad para integrar las nuevas dimensiones emocionales y las nuevas áreas de atribución va acompañada de oscilaciones en la calidad de la interdependencia emocional (altibajos en la participación percibida), así como de la variabilidad de las actitudes recíprocas (cambios entre el afecto y la hostilidad). Estas oscilaciones repetidas no revelan en sí mismas aspectos regresivos que preannuncio una disolución, en cuanto son simplemente fenómenos indicadores del reordenamiento continuo que tiene lugar dentro de un sistema complejo y cambiante, como es una relación afectiva (Lerner, 1984). Más específicamente, es la presencia de oscilaciones mínimas (baja flexibilidad) o máximas (alta inestabilidad) lo que está correlacionado positivamente con el final de una relación.

Una relación puede sobrevivir a una o incluso a algunas dimensiones oscilatorias mínimas o máximas, sobre todo en los niveles más tempranos de su desarrollo, cuando hay menos dimensiones y son relativamente más globales (es decir, más estereotipadas desde el punto de vista conductual), y por lo tanto menos variables. Pero no se puede esperar que sobreviva ninguna relación cuando la mayoría de las dimensiones, especialmente las dimensiones clave, presentan una variabilidad relativamente mínima o máxima. Si esto sucediera, la relación se disolvería, y en cierto sentido volvería a un

estado análogo al inicial. Existirá en un estado global de ya-no-existir. En un sentido, toda relación avanza hacia este fin, como cuando se produce la muerte de un miembro de la pareja (Lerner, 1984, pág. 133).

La idea de que las relaciones no son interminables y de que las probabilidades de disolución son "internas" (es decir, que están directamente correlacionadas con la flexibilidad con que la pareja reordena su propia experiencia) nos permite una mejor apreciación de la dinámica de la separación.

En primer lugar, es evidente que los motivos para la ruptura de una relación no se deben tanto a la supuesta especificidad de acontecimientos particulares vitales como a la incapacidad de la pareja para integrar las perturbaciones desafiantes en dimensiones creativas. El desarrollo de una crisis conyugal será en consecuencia más difícil de predecir si sólo es evaluada en función del acontecimiento que la desencadenó, dado que un desequilibrio importante puede conducir tanto a una ruptura irreversible como a una mayor participación en la creación de nuevos compromisos.

En segundo lugar, más que considerar la separación como sólo un *acontecimiento* más o menos angustiante, habría que verla como un *proceso* complejo y de múltiples direcciones, que se despliega y toma forma en el tiempo (Duck, 1982; Lee, 1984). Más específicamente, el despliegue de un proceso oscilante entre patrones de aproximación y evitación, cuya aparición se vuelve cada vez más repetitiva y estereotipada, parece ser característico de toda separación afectiva, de modo que puede encontrarse tanto en la etapa terminal de las relaciones amorosas adultas (Baxter, 1984) como en el curso de la separación "fisiológica" entre el adolescente y sus progenitores (Bloom, 1980). La intensidad y la duración de ese proceso oscilante están directamente correlacionadas con el grado de interdependencia emocional estructurado hasta ese momento, hasta el punto de que no es infrecuente observar que en muchas relaciones estrechas, el proceso de separación termina convirtiéndose en la fase cuantitativamente más importante de toda la relación.

La duración del proceso de la separación está relacionada con la magnitud del duelo angustioso que la acompaña. El término "duelo" se refiere a los procesos psicofisiológicos suscitados por la experiencia de privación de una persona amada, procesos que revelan una interconexión recíproca entre la percepción de la pérdida y sentimientos de desamparo, tristeza e ira. Ampliamente difundida entre los primates humanos y no humanos (Rosenblum y Paulty, 1987, Suomi, 1984), esta interconexión se basa en esquemas aprehensivos genéticamente incorporados, en los que la pérdida representa la dimensión del conocimiento adaptativo para estructurar sentimientos básicos (desamparo, ira, etcétera) en modulaciones emocionales específicas que, al aumentar la cohesión grupal, se tornan viables para la supervivencia. No es éste el lugar para una discusión profunda de los datos disponibles sobre el duelo y la aflicción; no obstante, revelan sin lugar a dudas que el duelo es un proceso que se despliega en el tiempo a través de una secuencia de etapas (y supone, en términos generales, primero aceptar y experimentar la pérdida, y a continuación reordenar la propia autoimagen para proyectarla en otras relaciones; Bowlby, 1980; Parkes, 1972, 1982; Parkes y Weiss, 1983; Worden, 1982; Zisook, 1988). Me limitaré a algunas consideraciones que permitirán posteriores desarrollos de la perspectiva ontológica que estamos analizando.

Si en una vinculación uno elige no tanto la persona como el modo de experimentarse a sí mismo al relacionarse con ella, lo que se experimenta en el duelo como pérdida es precisamente este modo específico de sentir, más que la ausencia "objetiva" de la persona.

Dado que la imagen construida de una figura de apego regula los patrones actuales de la autopercepción mediante la coordinación de módulos sensomotores-afectivos, la variable crucial que subyace a toda experiencia de verse privado de un ser querido parece ser un cambio abrupto percibido en esa imagen. La aflicción, a su vez, corresponde a una discrepancia específica "yo"/"mí", en la que la interrupción experimentada del propio sentido fluyente de sí-mismo va acompa-

ñada por una modulación psicofisiológica angustiosa. Las pruebas de la desincronización y desregulación interna de los ritmos psicofisiológicos, al experimentarse la interrupción de una relación significativa, respaldan la idea de que el retirarse de una estabilidad previa que proveía la figura de apego, está en la base de la alteración percibida en los patrones establecidos de autopercepción (Hofer, 1984; McGuire y Troisi, 1987). Además, si la discrepancia "yo"/"mí" derivada del duelo está centrada en la desintegración percibida de la propia continuidad, se verá que los posteriores intentos tendientes a restaurar la continuidad conducen a un complejo proceso de reorganización personal, que puede desarrollarse tanto progresiva como regresivamente.

Como la desincronización entre la imagen del otro y la regulación de los límites del sí-mismo está en el núcleo de la experiencia de aflicción y del proceso de separación, hay una continuidad sustancial entre las diferentes reacciones aflictivas, ya sean suscitadas por pérdidas físicas o afectivas. No obstante, estas dos situaciones son profundamente diferentes en cuanto a la estructura del cambio percibido en la figura de apego: con la muerte, uno pierde el contacto físico y emocional, pero conserva intacta la imagen positivizada; en el caso de un fracaso afectivo, es precisamente la imagen del otro lo que cambia radicalmente, por lo general en sentido negativo, mientras que el contacto físico y emocional por lo general se mantiene, en virtud de una variedad de circunstancias (los hijos, el trabajo, la red social común, etcétera). Esto produce la impresión, por lo menos a nivel psicoterapéutico, de que la pérdida de la imagen del otro sin pérdida de contacto puede suscitar tonalidades de aflicción, menos agudas que el duelo, pero mucho más ambiguas y ambivalentes, y que necesitan más tiempo para ser procesadas y asimiladas por completo. La necesidad de recuperar lo antes posible un rol social "valioso" después de una disolución matrimonial, combinada con las dificultades anteriores en la descodificación de la experiencia inmediata, favorecen el establecimiento de procesos aflictivos mucho más variados, o anómalos que los que aparecen en el verdadero duelo. Por lo

tanto, la menor intensidad emocional, en comparación con el duelo, favorece la aparición de reacciones aflictivas crónicas, como en aquellos casos en que el estado depresivo y el aislamiento social que siguen a un divorcio nunca llegan a una conclusión satisfactoria. En otras circunstancias, la reacción emocional es mínima durante el proceso de la separación, y la aflicción aparece demorada o pospuesta, con tendencia a que las pérdidas recientes, aunque mínimas, reactiven la aflicción por una pérdida ocurrida anteriormente (Bowlby, 1980). Finalmente, a veces las personas no reconocen ni siquiera mínimamente que las dificultades que experimentan están relacionadas con la pérdida que han sufrido, y como resultado las reacciones de aflicción aparecen enmascaradas y pueden asumir las formas más diversas, desde desórdenes clínicos bien definidos (por ejemplo, desequilibrios fóbicos, obsesivos) hasta una reactividad psicósomática inadaptativa.

A la luz de estas consideraciones, debe quedar claro que el procedimiento esencial de todo intento de evitar la aflicción negando la pérdida supone la lucha por mantener intacta la imagen del otro estructurada hasta ese momento. Básicamente, este procedimiento actúa como un proceso autorreferencial, en el que la invariabilidad de la imagen del otro permite al sujeto mantener su propia autoimagen. No obstante, aunque éste no sea en sí mismo un proceso anómalo, la dificultad para modificar la imagen del compañero desempeña un papel significativo, tanto en el proceso de separación como en el duelo que se establece tras la separación. Con respecto al proceso de la separación, la oscilación continua entre la aproximación y la evitación parecería reflejar esa dificultad, como si hubiera habido un cambio mental inmediatamente después de haberse percibido al otro como diferente de lo que uno pensó que era. Además, parece igualmente evidente que estas mismas oscilaciones estereotipadas erosionan progresiva y recíprocamente la fiabilidad percibida de la imagen del otro, haciendo de este modo irreversible el progresivo desapego emocional.

Pero, una vez que se ha consumado la separación, la intensidad emocional más baja en comparación con el duelo

verdadero, junto con la necesidad imperiosa de recuperar un rol social congruente, convergen para apartar la atención del procesamiento posterior de la experiencia de duelo, de modo que tanto la imagen del otro como el propio sentido del sí-mismo relacionado con esa persona se modifican muy poco. De este modo, el despliegue de reacciones anómalas de aflicción parece estar estrechamente correlacionado con la presencia de mecanismos afectivo-memorsticos centrados en las experiencias inmediatas ocurridas en la relación, en su disolución y en los encuentros subsiguientes. Como han demostrado Harvey, Flanary y Morgan (1986), cuanto más deprimidas estaban las personas después de una separación, más vívidos y "electrizantes" eran sus recuerdos, lo que sugería que la relación con el compañero estaba todavía intensamente cargada de emociones.

En consecuencia, la reorganización del propio sentido de continuidad que sigue a una separación depende, en gran medida, de la flexibilidad y creatividad con que el sujeto puede cambiar su apreciación de la relación, así como de la reciprocidad emocional reflejada en ella. En proporción con la demora y/o reducción de dichas transformaciones, las reacciones anómalas de aflicción tienden a persistir indefinidamente en el tiempo, convirtiéndose en los ingredientes habituales de la experiencia inmediata, y originando actitudes emocionales inadaptativas, como por ejemplo la incapacidad percibida para reinvestir otras relaciones afectivas, la conducta provocativa que aparece en cuanto se establece un compromiso positivo o la búsqueda compulsiva de compañeros imposibles.

#### LA MADUREZ Y LA COHERENCIA DEL SIGNIFICADO

La perspectiva empirista considera la tendencia del ciclo vital individual tras las etapas madurativas como una especie de "meseta", como si la madurez prácticamente sólo consistiera en mantener indefinidamente el equilibrio único que se piensa que se obtiene al final del período madurativo. Es-

ta perspectiva homeostática excluye toda progresión generativa en el ciclo vital, reduciendo el desarrollo adulto a un proceso pasivo y acumulativo de remodelación de datos, regulado en todo momento por relaciones contingentes establecidas con el ambiente. Si la madurez es una acumulación sin ningún papel generativo, la infancia, que está en el inicio mismo del proceso acumulativo, lógicamente pasa a ser el único período determinante de todo el ciclo vital. Este supuesto de la primacía de los primeros años es suscrito tácita o explícitamente por la mayoría de las corrientes psicológicas contemporáneas de Occidente.

Pero, más que un "producto final" o un "estado ininterrumpido", la madurez es un proceso abierto de asimilación de la experiencia que, ya sea progresiva o regresivamente, cambia continuamente el punto alcanzado de equilibrio a lo largo de la orientación ortogenética de un creciente orden y complejidad estructural (Baltes, 1979; Brent, 1978, 1984; Lerner y Busch-Rossnagel, 1981; Werner, 1957). A lo largo de la madurez y el envejecimiento, se producen, uno tras otro, importantes cambios en la experiencia inmediata y en la coherencia del significado, dado que el ordenamiento en crecimiento incesante de los guiones nucleares es transformado continuamente por nuevas experiencias, de modo que se logran nuevos niveles de autorreferencia abstracta acompañados por las consiguientes nuevas articulaciones en la dinámica de la mismidad. Por lo tanto, de ningún momento específico de un ciclo vital puede decirse que en él se ha logrado una comprensión final, exhaustiva; tampoco en la orientación ortogenética del individuo hay alguna indicación de la existencia de un equilibrio "correcto" u "óptimo", ni realmente de algo que sugiera que se ha alcanzado una etapa final de madurez. Como dice Gadamer (1979), "Existir históricamente significa que el conocimiento de uno mismo nunca puede ser completo" (pág. 269).

Por otra parte, la progresión ortogenética, a través de la cual se alcanzan niveles más altos de complejidad interior mientras se conserva la propia identidad, significa que cualquier cambio evolutivo implica un reordenamiento de los

procesos que desencadenan discontinuidad (la aparición de discrepancias "yo"/"mí") por medio de procesos preparados para restaurar la continuidad (aptitudes integradoras de autopercepción). Así, cualquier orientación del ciclo vital se despliega a través de una tensión esencial entre la constancia y la mutabilidad, de modo que toda transformación evolutiva coincide siempre con la aparición de un nuevo equilibrio dinámico entre los procesos de la conservación y el cambio.

Consideremos ahora brevemente de qué modo las cuestiones de la continuidad y el cambio interactúan y se superponen dentro de las principales dimensiones que regulan la coherencia del significado a lo largo de la madurez.

#### *La orientación ortogenética y los temas afectivos nucleares*

El despliegue de la coherencia del significado durante el ciclo vital se basa en la unidad organizativa del ámbito emocional del individuo. Por una parte, la oscilación rítmica entre las polaridades afectivas nucleares estructura la experiencia inmediata a lo largo de las mismas dimensiones aprehensibles continuas; por otro lado, el incesante proceso de autorreferencia y reordenamiento de la continuidad percibida de la experiencia inmediata aporta la meta y la dirección para la organización del pensamiento, las emociones y las acciones a lo largo de dimensiones de toma de conciencia compatibles con los niveles disponibles de procesamiento abstracto.

De modo que el tema afectivo nuclear conserva su preeminencia y continuidad en los temas abstractos (creencias, axiomas filosóficos, concepciones del sí-mismo, etcétera), que se suceden en concatenación durante todo el curso de la vida adulta (Haviland, 1984; Malatesta y Clayton Culver, 1984; Stewart y Healy, 1984). No obstante, los temas abstractos sufren un continuo proceso de cambio que implica la diferenciación y la integración abstractas reguladas por normas ló-

gicas de transformación, mientras que los temas afectivos parecen mucho más constantes en el tiempo, y mucho más impermeables a los procedimientos lógicos en su ritmo y mecanismo de cambio. En primer lugar, la articulación de los temas afectivos a partir de los contenidos temáticos de la infancia y la adolescencia se realiza a través de un creciente número de escenas relevantes, que reciben su congruencia de reglas analógicas de derivación y progresión metafórica, cuyo despliegue espacio-temporal difiere de la linealidad secuencial que presentan los procesos de pensamiento. En segundo término, todo cambio en un tema afectivo es el resultado de la aparición de nuevas experiencias emocionales, que facilitan las posteriores articulaciones y transformaciones de la experiencia inmediata, sumando nuevas tonalidades de sentimiento y esquemas de imágenes a la configuración unitaria de las polaridades afectivas nucleares.

Así, el procedimiento básico que subyace a la orientación del curso vital parece consistir en hacer explícito lo tácito, con lo que la fluidez de la experiencia inmediata se autorrefiere constructivamente a lo largo de las dimensiones de la comprensión semántica (Guidano, 1987). Dado que la asimilación de las nuevas tonalidades emocionales facilita la posterior articulación de la experiencia inmediata, el proceso de hacer tácito lo explícito entrafia la estructuración de una realimentación positiva automantendida, que conduce a niveles de procesamiento simbólico-abstracto aún más complejos e integrados. En consecuencia, la coherencia sistémica relacionada con cada Org. S. P. específica impone una dirección preferencial a su progresión ortogenética, en la que el ascenso hacia niveles abstractos superiores va acompañado por una separación creciente respecto de la inmediatez de la propia experiencia del sí-mismo. Es entonces posible delinear de modo aproximado lo que podría ser la progresión normativa positiva (es decir, la que coincide con un verdadero crecimiento personal) para cada una de las Orgs. S. P. descritas en el capítulo anterior.

Para un significado depresivo, la orientación depresiva se identificará con una diferenciación e integración continuas

del tema de la pérdida, hasta que sea percibido como una categoría de la experiencia humana, y ya no como un destino personal de soledad y desdicha: la progresión normativa de la organización de los desórdenes alimentarios deberá llevar a un sentido siempre creciente de la propia singularidad e individualidad, basado en "criterios internos", y ya no derivado de las actitudes percibidas de los otros seres significativos; finalmente, en los significados fóbico y obsesivo, la progresión positiva deberá conducir (por la vía de patrones y procesos totalmente diferentes) a un sentido creciente de la propia valía personal, basado en el reconocimiento y la apreciación progresiva del propio campo emocional y, en consecuencia, a una aptitud acrecentada para experimentar y comprender, con un mínimo de angustia, la complejidad y ambigüedad intrínseca del campo interpersonal humano.

Innecesario es decir que estas orientaciones representan trayectorias "ideales" de la madurez que, en cualquier momento, pueden sufrir distorsiones y cambios regresivos, y que varían mucho de una persona a otra. Por lo tanto, deben considerarse como si identificáramos una progresión ideal o normativa en las etapas de la maduración, a pesar de la amplia gama de sendas evolutivas normales o patógenas que pueden aparecer.

#### *La reorganización de la coherencia del significado*

La progresión ortogenética del ciclo vital de cualquier Org. S. P. no tiene un curso lineal; todo lo contrario: es un proceso un tanto impredecible, que se despliega a través de factores críticos discontinuos. A causa de esos aumentos críticos de la complejidad interna, una Org. S. P. sólo mantiene su continuidad llevando el patrón de coherencia actual a una articulación mayor, que implica una reorganización más o menos completa de su orden de experiencias. A diferencia de las etapas de crecimiento, cuyo curso es más lineal y uniforme, en la madurez el desarrollo se produce mediante crisis que, en cierto sentido, recuerdan en muchos aspectos el pa-

trón de los "equilibrios interrumpidos" propuesto por los enfoques evolucionistas posdarwinistas (véase Gould, 1980; Lerner, 1984). Períodos de estabilidad, en los que el sistema sólo parece interesado en el mantenimiento de su *statu quo* (tornándose extremadamente predecible), son seguidos por otros períodos metaestables muy intensos, en los que la más ligera perturbación desencadena inesperadamente crisis existenciales importantes y una profunda reorganización de la experiencia personal (Allen, 1981; Brent, 1984).

Por otra parte, la progresión ortogenética de un sistema ontológico se despliega en una dirección temporal irreversible. Si bien todos experimentamos la dirección irreversible del tiempo desde el pasado hacia el futuro como una dimensión temporal "objetiva", cada uno de nosotros siente esta irreversibilidad dentro de un tiempo "subjetivo", que corre paralelo a, y es percibido como entrelazado con, el orden temporal objetivo. Además, todo desarrollo del ciclo vital va acompañado por la aparición gradual de cambios en la experiencia subjetiva de esta irreversibilidad del tiempo, que resultan comprensibles a la luz de la noción de procesos de "ruptura de la simetría" introducida por Prigogine (1973), es decir, como una historia de diferenciaciones progresivas e irreversibles entre el propio sentido del pasado y el futuro.

Cada ciclo vital se inicia con una simetría temporal prácticamente total (es decir, con el sentido exclusivo del presente que durante la primera infancia y la niñez corre paralelo con la inmediatez de la experiencia del sí-mismo y la realidad). Cuando en la adolescencia aparece la autorreferencia abstracta, esta asimetría se quiebra, provocando una distinción creciente a nivel experimental entre el pasado y el futuro. A medida que se avanza en el ciclo vital, la irreversibilidad experimentada de la dirección del tiempo se proyecta en procesos de reordenamiento abstracto que desencadenan transformaciones, igualmente irreversibles, en el propio sentido de la continuidad. Así, en el momento del descubrimiento "existencial" del sí-mismo durante la juventud, el pasado se percibe como algo que acaba de comenzar, y la persona siente que se enfrenta a un futuro ilimitado lleno de poten-

cialidades. A medida que pasa el tiempo, este sentido del futuro es reemplazado por otro más restringido, conectado con la conciencia emergente de la muerte, conciencia que aparece en la primera madurez. Con el inicio de la mediana edad, la finitud percibida del propio futuro origina de forma progresiva la experiencia perturbadora de estar encarnado, sin ninguna posibilidad de huida, en una existencia limitada, irreplicable e irreversible. Finalmente, en el curso del envejecimiento, el futuro se percibe cada vez menos como una proyección hacia posibilidades alternativas, y el sentido de la propia vida se basa primordialmente en un pasado que, entonces, ocupa casi todo el ciclo vital de la persona.

Es innecesario decir que toda transformación de la percepción subjetiva del tiempo va acompañada por una nueva dimensión espacio-temporal, que desencadena una reorganización sustancial de la experiencia personal; a su vez, toda reorganización ejerce una gran influencia sobre las oscilaciones y transformaciones del siguiente ciclo vital. Por lo tanto, podría parecer razonable formular la hipótesis de que la aparición de procesos de ruptura de la asimetría coincide aproximadamente con la aparición gradual de los períodos críticos de la madurez (por ejemplo, la adolescencia, la transición de los treinta años, la transición de la mitad de la vida), que se presentan en los estudios longitudinales de las biografías e historias personales (Gould, 1978; Levinson, 1978, 1986; Sheehy, 1976; Stewart y Healy, 1984; Vaillant, 1977). No obstante, en comparación con la mayor uniformidad en el tiempo y la continuidad explicativa de los períodos críticos del crecimiento, las etapas adultas muestran, incluso con el mismo carácter de progresión invariable, una mayor variabilidad e indeterminación.

En primer lugar, las diferencias individuales en la dimensión concreción-abstracción influyen con fuerza en el hecho de que la apreciación de la nueva transformación del tiempo subjetivo se realice en términos de lo emocional personal, o como experiencia abrumadora ajena al sí-mismo. En segundo lugar, las diferencias individuales en la autoconciencia influyen profundamente en la calidad de la reorganización desen-

cadena por el período crítico, y por lo tanto en la estructura misma del estado final alcanzado. En otras palabras, la continuidad que presentan las etapas de crecimiento en las que la progresión ortogenética está rigidamente regulada por factores biológicos (despliegue de habilidades cognitivas), y por lo tanto produce las mismas características en la mayoría de los sujetos, se ve reemplazada en el desarrollo adulto por una mayor indeterminación, a medida que la progresión ortogenética pasa a ser regulada principalmente por factores psicológicos (patrones cualitativos de autoconciencia) que varían de una persona a otra.

#### *Las transformaciones de las dimensiones de la madurez*

Si consideramos globalmente el conocimiento occidental como si fuera el devenir temporal de una organización individual que conoce, encontramos en él las características de una progresión ortogenética cuya orientación se dirige claramente hacia un aumento progresivo de la individuación y la autoconciencia. Desde sus inicios, el aspecto crucial de la experiencia occidental ha sido la acción ejercida por el sí-mismo en el proceso de explicarla (Johnson, 1985), hasta el punto de que el individuo ha llegado gradualmente a identificarse más con su conciencia individual que con la pertenencia a un orden cósmico preestablecido. En el curso del último siglo, se ha asumido gradualmente la primacía de la "dimensión psicológica", y en ninguna otra época se ha hallado un nivel de complejidad estructural de la conciencia individual como el característico de nuestro tiempo (Aries y Duby, 1987; Braudel, 1979). Estos cambios radicales son dignos de mención, en cuanto desempeñan un importante papel en la naturaleza y dinámica de la reorganización personal que caracteriza nuestra experiencia de la madurez.

En primer lugar, el sentido contemporáneo del sí-mismo difiere marcadamente, no sólo del de su homólogo del siglo pasado, sino incluso del de la generación anterior especialmente en cuanto es experimentado como menos permanente y más flexible que los modelos tradicionales. La complejidad

acrecentada de la conciencia individual ha permitido una experiencia multifacética del sí-mismo en el seno de un sentido de ser el mismo, ampliando las posibilidades de la autorreferencia abstracta y por lo tanto de la asimilación de la experiencia. Asimismo, la percepción de un sí-mismo multilateral ha intensificado la tensión oscilante entre los procesos de mantenimiento y de cambio, lo que requiere una modificación continua del punto de equilibrio. La experiencia personal ha tomado la forma de un proceso fluyente de un sí-mismo en evolución incesante, pero unificado (Giele, 1980), en el que la mutabilidad perturbadora percibida en la propia continuidad va acompañada de la aptitud para trascender las "viejas identidades" y construir otras nuevas. Esta dimensión existencial deriva de la comprensión cotidiana de la vida, tácitamente reflejada por los productos actuales de nuestra cultura; al comunicar por escrito sus impresiones a un amigo, sobre una película que acababa de filmar, François Truffaut, que siempre se ha esforzado por reflejar los sentimientos y experiencias de nuestra época, observó que "en el curso de la vida nos convertimos en muchas personas diferentes, y es precisamente esto lo que hace que los recuerdos parezcan extraños. Una persona, la última, se esfuerza por unificar todos los personajes anteriores" (1988, pág. 243).

La experiencia de la mismidad como el proceso continuo y en evolución del crecimiento personal ha permitido que la conciencia del sí-mismo asuma un papel regulador cada vez más importante, absolutamente crucial en el despliegue del ciclo vital individual.

La conciencia de nuestras acciones las convierte en objetos de nuestras reflexiones, y abre sus consecuencias a que nos gusten o disgusten. La conciencia de que nos gustan o disgustan las consecuencias de lo que hacemos nos lleva a percatarnos de que siempre hacemos lo que hacemos porque queremos las consecuencias de lo que tenemos conciencia de hacer, incluso cuando pretendemos que no deseamos esas consecuencias. En otras palabras, la conciencia del gusto o disgusto que nos suscitan las consecuencias de lo que hacemos constituye nuestra responsabilidad, porque nos hace conscientes de que hacemos lo que hacemos porque deseamos las consecuen-

cias de lo que hacemos. Por último, la conciencia de nuestro gusto o disgusto por nuestro gusto o disgusto de las consecuencias de lo que hacemos constituye nuestra libertad humana, al hacernos responsables de nuestras emociones tomando conciencia de ellas, y también de que ellas nos gustan o disgustan en nuestras acciones. En el compromiso repetido entre *lenguajear\**, emocionarse y devenir que entraña nuestra epigénesis, nosotros, los seres humanos, vivimos nuestras vidas en un compromiso recursivo continuo entre la percepción consciente y el devenir. En estas circunstancias, no es lo mismo para nosotros que seamos o no conscientes de lo que hacemos en nuestras relaciones interpersonales, y no es lo mismo para nuestra dinámica corporal en todas sus dimensiones, porque los cursos que siguen nuestras vidas, en nuestro continuo cambio y transformación corporales dependen en cada instante de nuestra conciencia o falta de conciencia de nuestras acciones. Ahora podemos tomar conciencia de esto (Maturana, 1988a, pág. 81).

No obstante, la experiencia de la vida como un continuo crecimiento personal, al establecer una realimentación positiva respecto de los grados superiores de complejidad interna, puede resultar crítica. En primer lugar, el manejo del carácter cambiante de la propia continuidad requiere buenos niveles de flexibilidad cognitiva y emotiva, y entraña un aumento progresivo de la autoconciencia. En segundo lugar, el aumento de autoconciencia discurre paralelo con una percepción creciente de la ambigüedad en la apreciación actual del sí-mismo, que desencadena emociones desequilibradoras, como el tedio, un sentido del absurdo, etcétera, aumentando, en el análisis final, la exigencia de flexibilidad.

Además, la apreciación modificada del sí-mismo ha puesto en marcha una transformación congruente en la ideología del amor, que ha modificado profundamente el papel de las relaciones afectivas en la madurez, así como el modo de experimentarlas (Smelser, 1980; Swidler, 1980).

El amor ejerce todavía un papel central en la búsqueda de autoconocimiento, pero esta búsqueda ya no se identifica como una elección única, decisiva, que implique un compromiso vitalicio. Por el contrario, el amor está pasando gradual-

\* Usar el lenguaje (*languaging*). [E.]

mente a ser concebido como un proceso continuo de crecimiento y autoidentificación personales, que tiene lugar dentro de una secuencia completa de relaciones y afronta una crisis tras otra. Además, mientras que anteriormente los obstáculos que impedían alcanzar un compromiso vital estable eran identificados como factores externos contra los que sólo cabía rebelarse o ceder, ahora los obstáculos al amor son experimentados como factores internos del sí-mismo y de la relación, de modo que la lucha por profundizar la comunicación y por descubrir los aspectos "reales" del sí-mismo se ha convertido en el ingrediente principal de nuestra experiencia amorosa.

En la estructura cambiante del mito del amor, los aspectos impulsivos del sí-mismo reciben mayor énfasis, y el ideal de permanencia se ve socavado. Lo bueno de una relación no es el compromiso que encarna, sino la magnitud de lo que el sujeto aprende sobre sí mismo a partir de ella. El amor no es el emblema de una identidad cristalizada, sino el mandato de continuar la autoexploración. En la concepción tradicional, un amor que terminaba era un fracaso, signo de algún terrible error en la búsqueda de la identidad y del sí-mismo. Pero la nueva imaginería del amor puede obtener grandes ganancias de las relaciones fracasadas (Swidler, 1980, pág. 129).

Entonces, también en el reino afectivo la flexibilidad (es decir, la capacidad para iniciar y abandonar relaciones íntimas) puede ayudar al sujeto a manejar las emociones rupturistas, lo que influye mucho en su capacidad para un desarrollo posterior. También debe notarse que este cambio en la experiencia del amor, si bien por una parte hace mucho más flexible y creativo el sentido de la identidad personal, por otro lado ha aumentado la importancia de los procesos de separación y duelo, dando a este aumento de flexibilidad un componente de inestabilidad emocional, que sin duda desempeña una función en la crisis existencial de la humanidad contemporánea.

## Segunda parte

### PRINCIPIOS PSICOTERAPEUTICOS

*A menudo ocurre, tanto en la vida personal como en la historia, que sólo en ciertos momentos excepcionales los hechos corresponden con los deseos. Realmente, lo que caracteriza la experiencia humana es exactamente la doble necesidad que subyace a toda acción: por un lado, requerido por la circunstancia, el hombre debe afrontar el desafío que la circunstancia le plantea continuamente, y al que debe responder aun a costa de ser aniquilado; por otra parte, debe obedecer su propia condición interna. Precisamente en esto reside la tragedia de la experiencia humana: todo hombre se conoce a sí mismo, incluso antes de pensar, mientras va haciendo y realizando; sólo conoce después de haber actuado. Cuando hace lo que más responde a sus pasiones, a sus anhelos, lo hace sin saber por qué lo está haciendo.*

M. ZAMBRANO, *Persona y democracia* (1958/1988, págs. 62-63)

## 5. UN MARCO POSRACIONALISTA PARA LA TERAPIA COGNITIVA

### OBSERVACIONES PRELIMINARES

El enfoque ontológico que hemos intentado seguir hasta ahora implica una transformación notable de la conceptualización del cambio y de la metodología terapéutica, en relación con la actual perspectiva racionalista (Guidano, 1987, 1988; Mahoney, 1984, 1985, 1988, 1991; Mahoney y Lyddon, 1988; Mahoney, Lyddon y Arfold, 1989). Los aspectos más importantes de esta transformación pueden esbozarse como veremos a continuación (Guidano, 1991).

En los enfoques cognitivos tradicionales, que todavía consideran el conocimiento como la representación de un orden objetivo y unívoco que existe con independencia de nuestro ser en el mundo, la perturbación emocional se deriva de una correspondencia insuficientemente válida entre las creencias individuales y la realidad externa; es decir, los sentimientos desagradables sólo revelan un pensamiento distorsionado, en concordancia con la conocida sentencia de que "tal como piensas, así sentirás". Por lo tanto, como la valoración intenta identificar las creencias "erróneas" y los pensamientos automáticos irracionales, comparando la conducta del cliente con un conjunto estándar de axiomas racionales considerados universalmente válidos, el principio básico del cambio gira en torno a este tema: para modificar las emociones perturbadoras basta con cambiar las creencias "irracionales" correspondientes, a medida que vayan saliendo a la luz.

Una supremacía racional de este tipo origina el establecimiento de una estrategia de autocontrol, centrada en la *persuasión*: el terapeuta trata por todos los medios de convencer al cliente de que adopte creencias más racionales y actitudes más convenientes, mientras lo instruye para que controle y/o elimine los efectos de las emociones negativas. El mecanismo operativo más adecuado para este procedimiento es una confrontación dialéctica más o menos intensa, en la que el terapeuta desempeña el papel de "sabio iluminado", "abogado del diablo" o "instigador oculto", según sus antecedentes personales y su formación profesional. A su vez, la persuasión consiste técnicamente en intervenir en el nivel estructural superficial (imaginación, diálogo interno, creencias, etcétera), intentando modificar los aspectos semánticos de los procesos cognitivos explícitos, mientras se desatienden las reglas sintácticas tácitas que están en la base de dichos procesos.

Por ejemplo, en los sujetos agorafóbicos, mientras las reglas sintácticas básicas mantienen la percepción que el cliente tiene de sí mismo como indefenso ante un mundo hostil y amenazante, la intervención se centra en el modo en que él se imagina un ataque de pánico en el tráfico, junto con una serie de instrucciones que debe introducir en su diálogo interior cuando afronte de nuevo la situación temida. Sin duda, el cliente logrará un mejor control de la angustia en las situaciones temidas si se dice a sí mismo: "Debo recordar que el doctor me dijo que nada puede sucederme...", "Debo conservar la calma, todo es fruto de mi imaginación...", "Nadie ha muerto por esperar que el semáforo le dé paso...". Pero es innegable que el significado del ataque de angustia sigue intacto para el cliente, además de que no dispone de ninguna explicación del hecho de que sea tan "extrañamente" hipersensible y vulnerable a situaciones triviales de restricción y/o soledad. Si la intervención se limita a una modificación de la apreciación cognitiva, la reacción emocional perturbadora no sufre ningún cambio de tono, aunque se pueda controlar mejor su intensidad (Zajonc, 1984). Las emociones críticas siguen siendo ajenas al sujeto, que ha aprendido en

cambio a controlarlas "desde afuera". Por lo tanto, más que una reorganización del significado personal, sólo se ha producido un cambio semántico dentro de la misma tonalidad de significado.

Además, dado que la meta es conseguir que la conducta del cliente se adecue a un conjunto de axiomas racionales, a menudo el terapeuta se siente motivado a inducir actitudes más adaptativas mediante maniobras relacionales o cognitivo-conductuales (prescripciones paradójicas, disconfirmaciones dialécticas cuestionadoras, etcétera), que excluyen casi por completo la autoconciencia del sujeto, es decir, la comprensión de su propio modo de experimentar y explicar el sí mismo y la realidad. En otras palabras, si la perspectiva concreta está centrada en un orden objetivo exterior inmutable, que inequívocamente gobierna la tendencia y el sentido de los acontecimientos humanos, la relación terapéutica sólo puede ser un instrumento más o menos autoritario para restablecer ese orden, y no un proceso que facilite las indagaciones personales de los clientes tendientes a encontrar, a través del aparente sinsentido de sus emociones perturbadoras, una senda para la comprensión gradual de las reglas que imponen la coherencia rígida de un significado personal.

Por otro lado, si el ordenamiento de la realidad en la experiencia personal es, ontológicamente, una construcción autorreferencial, no podemos esperar identificar algún punto de vista objetivo desde el que se pueda evaluar el grado de racionalidad y validez de la conducta problemática presentada. Más que un criterio absoluto para juzgar una actitud en sí misma la racionalidad es intrínsecamente relativa, y como tal sólo permite una definición del grado de adecuación de una actitud dada *si ésta es referida al significado personal específico que la provocó y del que forma parte*.

Desde un punto de vista evolucionista, la racionalidad parece ser una nueva propiedad de los sistemas que se autoorganizan, y desde el principio está relacionada con el desarrollo de una conducta dirigida-hacia-metas cada vez más eficaz. Como la racionalidad está entrelazada con la expe-

riencia de actuar, no puede referirse sólo a las categorías lógico-abstractas (verdadero-falso) empleadas en el reordenamiento semántico de esa experiencia (Weimer, 1987). En otras palabras, la racionalidad sólo puede destacar la autorreferencialidad de los procesos adaptativos de un sistema determinado, y la adaptación en sí no consiste tanto en alcanzar un propósito "verdadero" o "correcto" (validez) como en perseguir una meta, cuya utilidad sólo puede decidirse desde el punto de vista interno del sistema involucrado (viabilidad).

En los términos de la perspectiva ontológica que presentamos aquí, podemos por lo tanto decir que, a través del proceso continuo de reordenamiento de la experiencia inmediata ("yo") en un sentido consciente del sí-mismo y el mundo ("mí"), todo sujeto puede construir una demarcación estable y simultáneamente dinámica entre lo que es real y lo que no lo es, en su praxis fluyente de vida. En este sentido, el logro por el cliente de una *comprensión* más articulada y exhaustiva de su propio funcionamiento representa la variable crucial para la asimilación de los sentimientos extraños y desagradables, percibidos como "irreales", y su transformación en emociones personales "reales", es decir, para una reorganización de la experiencia inmediata ("yo"), en la que el afecto negativo puede ser autorreferido y abstraído en un sentido consciente de continuidad y singularidad ("mí").

Por lo tanto, es evidente que un enfoque ontológico, orientado-hacia-los-procesos, conceptualiza los sentimientos y el afecto como formas del conocer en y por sí mismas, es decir, como el ordenamiento inmediato de la realidad que experimentamos *a priori* en nuestra praxis fluyente de vida. Por una parte, la modulación emocional continua proporcionada por los patrones repetidos y oscilantes integra las experiencias pasadas, presentes y anticipadas; por otro lado, la aparición de sentimientos discrepantes a partir de esa modulación es el requisito esencial para suscitar reorganizaciones de los patrones de coherencia que regulan el despliegue de los procesos del significado personal.

Sobre la base de estas premisas, podemos formular dos

principios generales acerca de la estrecha conexión que existe entre la afectividad y el cambio en el proceso de la psicoterapia:

*Ningún cambio parece posible sin emociones.*

A lo largo del desarrollo del ciclo vital, la continuidad y coherencia de los procesos del significado personal se apoyan en el equilibrio dinámico entre la unidad organizativa del campo emocional individual ("yo") y la autoimagen consciente ("mí"), por medio del cual esa experiencia sentida se vuelve congruente; la autorregulación entre los temas afectivos nucleares aporta la meta y la dirección para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones del individuo a lo largo de dimensiones de conocimiento abstracto e integrado, compatible con su autoconciencia. Además, si bien los temas de pensamiento (es decir, las dimensiones del conocimiento abstracto) suelen pasar por un proceso más o menos continuo de diferenciación, recombinación e integración, los temas afectivos básicos parecen mucho más constantes en el tiempo, y presentan un ritmo y mecanismo de cambio diferentes de los de las estructuras cognitivas (cf. Haviland, 1984). Por lo tanto, el supuesto de que un cambio en la cognición entraña un cambio en las emociones resulta infundado, pues la autorregulación y el autodesarrollo de temas afectivos nucleares no parece verse tan influido por las reglas lógicas de la diferenciación y la integración como los temas abstractos. En otras palabras, parece incluso más evidente que *si bien el pensar generalmente cambia los pensamientos, sólo el sentimiento puede cambiar las emociones*; es decir, que sólo la aparición de nuevas experiencias emocionales, derivadas de la adición de nuevas tonalidades de sentimiento a la configuración unitaria de los temas emocionales nucleares, puede afectar la autorregulación, modificar los patrones actuales de autoconciencia, y de este modo facilitar un reordenamiento de los procesos del significado personal.

*La estructura y calidad del cambio dependen en gran medida del nivel y la calidad de la autoconciencia con que el sujeto lleva a cabo el proceso de reorganización.*

Realmente, lejos de ser un rayo de luz que revele una ya completa y bien ordenada configuración de elementos, limitada a reconocer su presencia, la autoconciencia es un ordenamiento constructivo autorreferencial, que determina en gran medida la forma que asumirá la experiencia personal. Por ejemplo, una "revolución personal" —es decir, un cambio profundo coronado por el éxito (Mahoney, 1980)— y un síndrome clínico bien definido —es decir, un cambio profundo sin éxito—, aunque desencadenados ambos por una perturbación emocional profunda, son el resultado de diferentes procesos explícitos de reordenamiento, que a su vez son producidos por diferentes niveles cuantitativos de autoconciencia y pensamiento abstracto. Por lo tanto, una asimilación viable de sentimientos perturbadores requiere necesariamente un cambio en la apreciación del "yo" experimentada por el "mí", y por lo tanto es necesario suscitar cambios progresivos en los patrones actuales de la autoconciencia, aumentando la comprensión que tiene el cliente del modo en que ordena la experiencia activa. En consecuencia, tanto la investigación clínica como la investigación básica deberían orientarse preferentemente hacia: (1) el estudio de las variables (patrones evolutivos de la experiencia inmediata, niveles de autorreferencia concreción/abstracción, etcétera) que subyacen en la estructuración de la autoconciencia en el ciclo vital del individuo, y (2) el estudio de la relación existente entre el nivel del individuo y la calidad de la autoconciencia, por un lado, y las formas en que esa persona puede reordenar la coherencia del significado por el otro.

¿Cómo refleja estas consideraciones la metodología general de una terapia cognitiva no racionalista, orientada-hacia-los-procesos?

En primer lugar, su dispositivo operativo crucial reside en la interfaz entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito; el procedimiento básico consiste en prepa-

rar a los clientes, mediante técnicas de autoobservación, en la diferenciación de la autopercepción (por un lado) y en las creencias y actitudes conscientes (por el otro), para reconstruir a continuación los patrones de coherencia que ellos siguen al hacer lo que sienten como congruente.

En segundo lugar, para que esa estrategia sea eficaz, el cliente debe experimentar gradualmente, durante el proceso terapéutico, algunos acontecimientos cargados de afecto que presionan progresivamente hacia la reorganización (Greenberg y Safran, 1987; Safran y Greenberg, 1991). A lo largo de este proceso, el terapeuta debe proporcionar herramientas de análisis y autoobservación que, al aumentar la flexibilidad y plasticidad del nivel de autoconciencia del cliente, le permitirán realizar gradualmente un reordenamiento progresivo de la experiencia personal —un reordenamiento en el que la perturbación problemática será asimilada y comprendida en una autoimagen más abstracta e integrada, que no implique ninguna determinada zozobra emocional.

Por último, la relación terapéutica es el contexto específico en el que se vuelve posible que el terapeuta ponga en marcha acontecimientos creadores de cambio afectivo, y guíe el proceso de la reorganización activado por ellos. La relación terapéutica es, a todos los fines y propósitos, una *interacción real, viva*, y sus aspectos emocionales tienen un efecto coadyuvante para la asimilación de nuevas experiencias o el replanteamiento de otras ya existentes.

Para dar a estas observaciones una forma articulada más específica, continuemos delineando los aspectos más importantes de la metodología y la estrategia terapéutica.

#### LA ACTITUD DEL TERAPEUTA Y EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACION

Como era de esperar en una perspectiva de este tipo, la actitud del terapeuta en la relación clínica es bastante diferente de la característica en los enfoques tradicionales.

En el seno de una relación terapéutica que pretende ser

básicamente una herramienta de exploración, el terapeuta evitará escrupulosamente afrontar las emociones perturbadoras con una actitud crítica y/o preocupada, que inevitablemente confirmaría al cliente el sentido de extrañeza con que habitualmente él mismo percibe dichas emociones, y por lo tanto reduciría adicionalmente la posibilidad de que llegue a asimilarlas. Además, dado que la meta no es modificar las creencias del cliente a cualquier precio sino ayudarlo a percatarse de su propio modo de elaborarlas, el terapeuta, desde el principio, orienta la comprensión del cliente hacia los patrones básicos que él emplea para autorreferir la experiencia inmediata. Entonces, al reconstruir gradualmente la coherencia interna que existe bajo el carácter aparentemente extraño de los sentimientos perturbadores, el terapeuta consigue que el cliente advierta con creciente claridad que dichas emociones contienen una información fundamental, cuya comprensión probablemente facilitará la comprensión posterior del atolladero existencial presente.

Por otro lado, para que el terapeuta pueda mantener esa actitud, es indispensable que, como parte de su experiencia profesional, conozca la dinámica de las principales organizaciones de los *significados* personales (Org. S. P.; véase el capítulo 3), así como los desafíos evolutivos a los que se enfrentan en su progresión ortogenética a lo largo del ciclo vital.

Los afectos negativos (angustia, tristeza, desamparo, etcétera) forman parte de la gama de tonalidades de sentimiento con la que los seres humanos experimentan su ambiente. Pero una misma tonalidad (por ejemplo, la angustia) puede ser ordenada y experimentada de modos muy distintos (por ejemplo, relacionada con una pérdida, con el peligro, con la incertidumbre), según forme parte de un patrón de coherencia de significado depresivo, fóbico u obsesivo. Lo mismo podría decirse de un afecto estructurado más interpersonalmente, como lo es el miedo al juicio negativo de los otros, que todos los seres humanos, como animales intersubjetivos, presentan en su repertorio emocional. Por ejemplo, para una organización de desorden alimentario, la percepción del juicio negativo va acompañada por un sentido del sí-mismo aún

más desdibujado y vacilante; en una organización depresiva, suscita una reacción de pérdida y aflicción; en una organización fóbica, es experimentado como una amenaza relacionada con la necesidad de protección, y así sucesivamente.

Realmente, la adhesión a un modelo orientado-hacia-los-procesos del desarrollo del significado personal hace que el terapeuta esté menos ligado externamente a los problemas presentes y le permite utilizarlos para promover nuevos niveles de comprensión, posibilitando de este modo que los procesos de autoorganización del cliente influyan en el rumbo de la terapia. Los racionalistas parecen más ligados externamente a los aspectos inmediatos y concretos de los síntomas presentes, y tienden a dirigir el curso de la terapia en función de la presentación continua de los problemas y metas específicos (Mahoney y Liddon, 1988).

Esto no significa "clasificar" al cliente desde el principio, aplicando un "rótulo de diagnóstico" estático, como sucede inevitablemente cuando se adopta la nosografía descriptiva del DSM-III-R, o cuando se emplean listas de creencias críticas supuestamente específicas de la angustia, la depresión, etcétera.

En primer lugar, la Org. S. P. no debe considerarse como una entidad constituida por *contenidos* específicos de conocimiento, susceptibles de definirse de una sola vez y para siempre. En cambio, se trata de un ordenamiento autoorganizado de invariables de significado, capaces de estructurar una amplia variedad de posibles contenidos de conocimiento; su coherencia sólo puede captarse centrándose en las modalidades del *procesamiento* (flexibilidad, abstracción, integración), con las que su dimensión de significado se despliega a lo largo del ciclo vital. Por último, aunque inevitablemente entra en las categorías del significado que abarcan la experiencia vital humana, cada persona es un experimento *único* de la Naturaleza, y tiene por lo tanto un modo absolutamente singular de articular su dimensión de significado y los procesos de reordenamiento que tienen lugar en ella.

Sin duda, es aconsejable observar antes de la discusión de la evaluación que es un poco engañoso hablar de ella como si

fuera algo en sí misma. En realidad, forma parte de un proceso complejo y multidireccional, la psicoterapia, que se despliega simultánea en varios niveles estrechamente entrelazados, pero recíprocamente irreductibles. Especialmente, es casi imposible diferenciar la evaluación de la intervención. La evaluación se realiza en la interfaz experiencia/explicación, por medio de aptitudes de autoobservación que el cliente desarrolla de forma gradual, y por lo tanto, como veremos más adelante, está intrínsecamente vinculada con el proceso activo de reordenamiento. Nuestra meta es simplemente delinear los aspectos metodológicos esenciales.

El rasgo crucial que caracteriza la actitud del terapeuta en el procedimiento de evaluación es la capacidad para diferenciar la experiencia inmediata (es decir, lo que está ocurriendo en la propia praxis vital) y su explicación (es decir, el hacerla congruente con la concepción que se tiene de uno mismo). Sin duda, no se trata de una actitud cómoda, pues nos obliga a enfrentarnos con el conocido problema de distinguir los hechos de la teoría; éste es un problema metodológico fundamental, que concierne a la totalidad del conocimiento científico; aunque esencial, la cuestión sigue siendo polémica, como describe muy bien Ritter (1979);

... tengo a menudo la impresión de que los científicos olvidan qué es un hecho y qué es una teoría. Por ejemplo, la frecuencia de las ondas luminosas se ha asociado con la experiencia del color. Algunos científicos parecen pensar que las ondas luminosas constituyen el mundo real, y las experiencias conscientes de color asociadas con ellas, una especie de acontecimientos poco fiables, sombras. Pero lo hipotético son las ondas luminosas (nadie las ha visto nunca). El color es un hecho. Las teorías científicas se sostienen gracias a diversos grados de confianza, y según un axioma esencial de la ciencia, en principio las teorías nunca pueden demostrarse por completo. Este no es el caso de la experiencia consciente. Que experimentamos el color no es una idea que se pueda sostener con distintos grados de confianza: es un hecho de la experiencia humana. Realmente, todas las experiencias conscientes son hechos, y representan las únicas cosas de las que podemos estar seguros (pág. 208).

En otras palabras, lo que hay que tener presente es que

los "hechos" corresponden a la experiencia inmediata del cliente (como en el caso de la experiencia del color), mientras que su explicación/razonamiento es siempre un modo de autorreferirse esos hechos para hacerlos comprensibles (como en el caso de las ondas luminosas). En consecuencia, al evaluar una situación determinada (por ejemplo, una disputa matrimonial), el terapeuta no debe centrarse en el modo en que el cliente habla de lo sucedido; todo lo contrario: mientras reconstruye el acontecimiento con la misma minuciosidad que dedicaría a una escena de película, tiene que poder cambiar continuamente su foco de atención entre dos niveles:

1. Las características de la experiencia del cliente en la situación (por ejemplo, una percepción de discrepancia en la actitud del cónyuge, el modo como fue sentida la discrepancia para suscitar ira, la experiencia de la ira y los sentimientos relacionados, los efectos emocionales de la constatación de que está airado).
2. El modo en que el cliente se autorrefiere y explica lo que está sucediendo en la situación (por ejemplo, razones contingentes adoptadas para la pelea que excluyen, o por lo menos reducen, la responsabilidad por ella; explicaciones del estilo agresivo en términos de rasgos o predisposiciones de la personalidad; deducciones sobre las intenciones y los estados de ánimo del cónyuge).

Una distinción básica entre estos dos niveles es que el segundo tiene valor de verdad, y el primero no. En otras palabras, la experiencia inmediata simplemente expresa el modo ineludible de "ser en el mundo" y, como tal, nunca puede ser mal comprendida, mientras que las explicaciones, que pertenecen a un metanivel semántico, pueden ser erróneas cuando se las compara con la experiencia que intentan explicar. Así, en el ejemplo de la pelea, aunque las explicaciones y razones adoptadas resulten no pertinentes e incongruentes respecto de la situación experimentada, el terapeuta no debe limitarse a criticar la irracionalidad de ciertas actitudes y a sugerir otras más adecuadas. En realidad, experimentar ira como respuesta a estímulos mínimos es un indicio importante, y debe conducir al terapeuta a una investigación más

profunda de la estructura de la relación y la calidad de la reciprocidad emocional.

Al avanzar en la evaluación, enfocando alternativamente la experiencia inmediata del cliente y sus explicaciones, el terapeuta aborda sin solución de continuidad datos directos de observación (la conducta verbal/no verbal) e indirectos (informes sobre los acontecimientos). Debe tener presente que estos datos, además de estar estrechamente entrelazados, parecen ser tan interdependientes que se influyen y especifican entre sí. Esta interdependencia puede esquematizarse como sigue:

*Efecto de los datos directos sobre los indirectos* ("Lo que sucedió se dice ahora"). El modo en que se relata un acontecimiento pasado (gestos, patrones semánticos, modulación emocional, etcétera), y el momento de la relación terapéutica en el que el cliente decide relatarlo (por ejemplo, oscilaciones en el equilibrio aproximación-evitación, necesidad de un mayor compromiso en la relación) otorgan una comprensión previa que ayuda al terapeuta a captar el significado atribuido tácitamente por el cliente al acontecimiento, y esto, en el análisis final, clarifica más el informe propiamente dicho.

*Efecto de los datos indirectos sobre los directos* ("Lo que se dice ahora está influido por lo que sucedió en el pasado"). El modo en que el cliente resuelve la reorganización por la que está atravesando (el tipo de resistencia al cambio), así como su posición emocional en el dispositivo terapéutico (por ejemplo, los miedos expresados, los reaseguramientos requeridos, las garantías afectivas esperadas), permiten vislumbrar la historia del apego de esa persona y de su trayectoria evolutiva, lo que a su vez ayuda al terapeuta a captar el significado tácitamente asignado por dicho cliente en el contexto terapéutico interpersonal activo.

En consecuencia, centrarse alternativamente en la experiencia y la explicación, y escoger en cada momento de la interdependencia entre los datos directos o indirectos, deben considerarse los aspectos metodológicos básicos del proce-

dimiento de la evaluación, tanto en las fases iniciales (al reconstruir los patrones de coherencia que subyacen en la conducta problemática presentada) como en las fases más avanzadas (cuando la evaluación de la historia pasada del cliente ayuda a reconstruir la vía de desarrollo que ha conducido a esos patrones).

Hay una diferencia final con respecto a quienes proponen otros enfoques de la resistencia. En la concepción racionalista, las resistencias se consideran indicativas de déficits motivacionales (por ejemplo, miedos irracionales, ambivalencia, conflicto aproximación-evitación) que deben superarse, mientras que en un enfoque ontológico y constructivista corresponden a mecanismos de autorreferencia para mantener los patrones actuales de coherencia interna, a pesar de las presiones que empujan a reordenarlos. Por lo tanto, las resistencias y la autorregulación se entrelazan con patrones de autoengaño para desacelerar y/o distorsionar la asimilación de los datos críticos, reflejando procesos naturales que protegen al individuo de cambiar demasiado, demasiado rápidamente; hay que trabajar "con" ellas, más que "contra" ellas (Bugental y Bugental, 1984; Mahoney, 1991). Por último, como observan Mahoney y Lyddon (1988), el respeto por la sabiduría implícita de estos procesos facilita el desarrollo psicológico progresivo con más probabilidad que los intentos de negar su significación o de restringir su expresión.

#### EL METODO DE LA AUTOOBSERVACION

La autoobservación es el método esencial para llevar adelante la evaluación y la intervención, en cuanto permite la reconstrucción de los acontecimientos de interés terapéutico, actuando en la interfaz entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito. De este modo, permite el análisis de ambos niveles de procesamiento y de la relación entre ellos. En este sentido, por lo tanto, la autoobservación se diferencia claramente de la introspección (por ejemplo, la técnica de la asociación libre), en la que se privilegia el primer

nivel, y de las técnicas de autovigilancia (por ejemplo, la detección de pensamientos automáticos), en las que se privilegia el nivel explícito. Los aspectos esenciales del método y las instrucciones básicas impartidas al cliente son las siguientes:

En primer lugar, se debe comenzar con un acontecimiento o una serie de acontecimientos que a continuación puedan analizarse individualmente. Cualquier problema que presente el cliente puede reformularse en los términos de los acontecimientos que lo produjeron, y a los que se refiere.

Adoptando una especie de "lenguaje cinematográfico" que, en virtud de su inteligibilidad inmediata, simplifica las instrucciones y las hace menos aburridas, el terapeuta reconstruye con el cliente la sucesión de escenas que constituyen el acontecimiento investigado. Después, como si se estuviera en una sala de montaje, se enseña al cliente a recorrer o ver de forma panorámica la sucesión de escenas, yendo hacia atrás y hacia adelante en cámara lenta, para acercarse y amplificar una sola escena y enfocar un aspecto particular, o bien para alejarla, y después reinsertarla en la secuencia ya enriquecida con nuevos detalles ("técnica de la moviola"). Está claro que cada vez que una escena enriquecida se reinserta en la secuencia, ésta sufre un cambio, asumiendo nuevas connotaciones que permiten la aparición de detalles adicionales en otras escenas.

escena 1... escena 2... escena 3... escena *n*

Ampliación/ Reducción

Visión panorámica

Por lo tanto, el procedimiento básico es relativamente simple; no obstante, es evidente que la autoobservación es esencialmente un método, y puede aplicarse en niveles incluso más estructurados a medida que se atraviesan las fases de la terapia, y la capacidad de autoobservación del cliente se vuelve más eficaz y articulada.

En las fases iniciales de la terapia, en las que es necesario

guiar al cliente hacia la comprensión y apreciación de la diferencia entre la experiencia inmediata y su autorreferencia y explicación, el análisis básico de las escenas consiste en reconstruir: (1) los patrones de la experiencia inmediata que han aparecido en la situación, enfocando el comportamiento global del cliente en la escena (por ejemplo, la imitación, el gesto, la postura, las acciones "inversas" o "indeseadas", las omisiones significativas, el rol emocional asumido en el contexto interpersonal), y (2) las emociones conscientemente autorreferidas en el curso de la situación y las reglas de interpretación en virtud de las cuales esa situación ha producido esas emociones. Estos aspectos pueden reconstruirse directamente a partir de los informes del cliente.

Naturalmente, además de considerar cómo se hablan a sí mismos o hablan a otros sobre sus emociones, y cómo las conceptualizan después del acontecimiento, los clientes deben ser adecuadamente preparados para enfocar la estructura de la experiencia inmediata suscitada en el curso de la situación. Un modo simple de hacerlo consiste en señalar que, en la investigación de una experiencia emocional, se pueden hacer dos tipos de preguntas: (1) el *porqué* de esa experiencia, que aporta datos sobre el modo en que el sujeto se autorrefiere y se explica a sí mismo lo que ha sentido, y (2) el *cómo* de la composición de lo sentido, es decir, su estructura (por ejemplo, la modulación emocional imaginaria, las tonalidades afectivas básicas y los sentimientos relacionados, el sentido del sí-mismo). Dando por supuesto que el terapeuta puede realizar esta diferenciación en sus propias experiencias emocionales, al poner en práctica el procedimiento del análisis de escenas debe guiar a los clientes a cambiar de punto de vista, desde el "porqué" al "cómo", mientras reconstruye el tipo de dificultad experimentada por ellos en esa situación.

En cuanto esta diferenciación está en marcha, el cliente empieza a verse desde dos puntos de vista alternativos: (1) desarrolla una escena determinada en primera persona ("punto de vista subjetivo"), y (2) se mira a sí mismo desde afuera ("punto de vista objetivo"). La flexibilidad en la dife-

renciación subjetivo/objetivo mejora las posibilidades de la reconstrucción de la experiencia inmediata, dado que, desde el punto de vista objetivo, el cliente puede hacer deducciones sobre la estructura posible del punto de vista subjetivo experimentado en la situación. Esto es más o menos lo que sucede cuando uno piensa y habla sobre una escena de película: a partir de las palabras y acciones del personaje, se intentan reconstruir los estados de ánimo, las motivaciones afectivas, las intenciones secretas, etcétera. La diferencia reside en que el cliente trata de reconstruirse a sí mismo.

Este procedimiento también puede emplearse en las fases más avanzadas de la terapia, cuando acomete la reconstrucción de la historia evolutiva (infancia y años preescolares, niñez, adolescencia y juventud); en función de las aptitudes más desarrolladas del cliente, la reconstrucción del punto de vista subjetivo con que el acontecimiento fue experimentado a cierta edad puede realizarse desde dos puntos de vista objetivos diferentes: (1) cómo se habría visto uno desde afuera a la misma edad, y (2) cómo se ve uno ahora desde afuera cuando enfoca esa edad.

Podemos advertir que más que en la modificación de modos de pensar considerados erróneos, el aspecto esencial del método de la autoobservación consiste en la adquisición gradual por parte del cliente de un grado apreciable de flexibilidad en la evaluación de su dinámica individual, gracias por una parte a la capacidad para diferenciar su "yo" que experimenta del "mí" que aprecia, y por otra a la aptitud para ver todo el proceso desde dos puntos de vista: el subjetivo y el objetivo.

Tanto la mayor apertura emocional y autorrevelación (mejor foco en la experiencia inmediata), como la posibilidad de verse objetivamente desde afuera, modifican inevitablemente el sentido actual del sí-mismo (Clark y Reis, 1988; Csikszentmihalyi y Figurski, 1982; Miall, 1986). Además, ver repetidamente la misma escena cargada de afecto en cámara lenta, avanzando y retrocediendo desde muchos puntos de vista, provoca una modificación del modo en que es apreciada y autorreferida, con el consiguiente cambio en la rela-

ción actual entre la memoria "episódica" y la "semántica" (véase Tulving, 1972, 1985); todo esto se traduce inevitablemente en un replanteamiento de la misma escena, que provoca la aparición de otras tonalidades de sentimiento. Por ello, mientras aumenta esa flexibilidad, el punto de vista habitual sobre uno mismo ("mí") va cambiando gradualmente, y entran en acción nuevos aspectos del "yo" que experimenta.

Por lo tanto, el efecto terapéutico básico sobre la dinámica de la mismidad de una flexibilidad acrecentada consiste en un cambio gradual de la apreciación del "yo" por parte del "mí", junto con un grado congruente de reestructuración emocional; es decir, se reconocen y autorrefieren nuevas tonalidades de sentimiento de la propia experiencia inmediata en curso, con lo que se convierten en ingredientes esenciales de la propia gama percibida de emociones conscientes.

Por último, el método de la autoobservación puede orientarse gradualmente hacia otra modificación básica de la dinámica de la mismidad: un aumento de la flexibilidad para adoptar otras perspectivas ajenas. El logro de esa flexibilidad es particularmente importante en las situaciones clínicas, en las que hay una marcada vulnerabilidad a los juicios ajenos, tanto actuales como previstos.

Como hemos visto en la Primera parte, vivimos en una dimensión intersubjetiva, de modo que desde el principio cada uno de nosotros desarrolla un sentido consciente del sí-mismo ("mí") para dar a la experiencia inmediata fluyente ("yo") una coherencia que está estrechamente correlacionada con el modo en que uno percibe que los otros lo ven.

En una vía sana de desarrollo, la diferenciación sí-mismo/no sí-mismo alcanza un perfil estable y definido, de modo que el sujeto establece su continuidad e identidad en curso como punto de referencia de la autoorganización de su experiencia con los otros, mientras interactúa con ellos. Todo patrón de experiencia inmediata ("yo"), reconocida y autorreferida como una dimensión del sí-mismo consciente ("mí"), se convierte simultáneamente en una herramienta para reconocer la misma dimensión en los otros, mientras que la dife-

rencia percibida estimula la búsqueda de nuevos patrones en la propia experiencia inmediata fluyente. En otras palabras, el sujeto está "unido internamente" en su autodefinición, de modo que la información procedente de la interacción con otros seres se usa sobre todo para comprenderlos como personas separadas, autónomas, en su pensar y sentir.

En cambio, en una vía de desarrollo en la que la diferenciación sí-mismo/no sí-mismo ha sido pobre (véase el capítulo 3, organización de los desórdenes alimentarios), el sentido del sí-mismo se construye principalmente con las expectativas percibidas de los otros, y en consecuencia el "mí" resulta de asumir la perspectiva de los otros seres significativos. Por lo tanto, el "yo" que experimenta se vuelve reconocible y autorreferible sólo en la medida en que sus patrones de modulación emocional se adecuen a las perspectivas percibidas en los otros. Es decir, el sujeto está "unido externamente", y basa su propia definición en la conducta y actitudes de otros, como si ellos fueran un espejo. Este estado de cosas, aparte de presentar patrones de hiperactividad emocional vinculados con la percepción de la falta de correspondencia con las expectativas ajenas (hipersensibilidad a los juicios de los otros), también permite que nunca se vea a los otros como personas autónomas, sino sólo como una confirmación o negación del sentido corriente del sí-mismo, por lo que son siempre magnificados, positiva o negativamente.

El procedimiento de la autoobservación ha demostrado ser el más útil para provocar una modificación del punto de vista sobre uno mismo (es decir, un cambio en la apreciación del "yo" por el "mí"), asociada con una modificación del modo en que son vistos los otros. Después de la fase inicial, necesaria para que los clientes puedan captar la diferenciación experiencia/explicación, y verse alternativamente desde los puntos de vista subjetivo y objetivo, se les enseña la "técnica de la moviola", a fin de que aprendan a ver alternativamente la misma escena cargada de afecto con otro ser significativo desde dos puntos de vista diferentes:

1. Percibiendo la conducta ajena como información sobre

uno mismo (por ejemplo, "Si A se comporta de tal modo, ¿qué pasa conmigo? ¿Quién soy yo?").

2. Percibiendo la conducta ajena como información sobre ellos (por ejemplo, "Si A se comporta de tal modo, ¿qué pasa con él? ¿Quién es él?").

La primera meta consiste en hacer comprender al cliente que esos tipos diferentes de atribución corresponden a dimensiones totalmente distintas de uno mismo y la realidad. En los pasos siguientes, por medio del análisis en escenas de los acontecimientos interactivos importantes, el terapeuta guía al cliente a fin de que cambie su punto de vista sobre los otros, mientras al mismo tiempo evalúa y reconstruye las dificultades intrínsecas de ese cambio.

Se trata de un procedimiento de autoobservación que debe emplearse en todas las circunstancias en que aparezcan problemas relacionados con Orgs. S. P. del tipo de los desórdenes alimentarios, y en las que la sintonía con el juicio percibido de los otros pueda alcanzar el nivel de un verdadero sentido de autoanulación. No obstante, como la sensibilidad al juicio ajeno es típica de la experiencia humana, a menudo encontramos esta hipersensibilidad también en otras Orgs. S. P., y, aunque sea menos intensa y tenga un significado diferente, puede seguir siendo una fuente de sentimientos perturbadores en las relaciones interpersonales. Dado que la sensibilidad al juicio se basa en que se toma la conducta ajena como información sobre uno mismo, el mismo método puede usarse en estas circunstancias.

#### ESTRUCTURA Y DINAMICA DEL CAMBIO TERAPEUTICO

En la perspectiva terapéutica basada en la reorganización del significado personal, una modificación terapéutica significativa coincide con un cambio de la apreciación del "yo" que experimenta por parte del "mí" —es decir, con un cambio del punto de vista corriente sobre uno mismo—, y esto implica un reconocimiento y una apreciación más profundos de los

aspectos de la experiencia inmediata que, aunque extremadamente cargados de afecto, han sido descuidados hasta ese momento (Greenberg, 1984; Safran y Greenberg, 1991; Guidano, 1987, 1988; Mahoney, 1991).

Básicamente, un cambio en la apreciación del "yo" por el "mí" consiste en pasar de la experiencia de algún aspecto de la propia praxis vital como "dado objetivamente" (e indigno de posterior reflexión) a su autorreferenciación y apreciación como un modo dinámico de explicar y convalidar el propio "ser en el mundo" (y por lo tanto susceptible de posterior indagación y reflexión en cuanto a su origen). En otras palabras, siempre que lo "dado" se fracture, puede relativizarse y rastrearse hasta el sistema de las demarcaciones y distinciones de la mismidad (Habermas, 1979). Naturalmente, hay una gama de posibles cambios distribuidos en distintos niveles de complejidad y orden estructural. Pero cualquier cambio exige necesariamente la aparición paralela de un proceso ordenador más amplio, que hay que volver accesible por medio de la acción terapéutica. Para cada cambio posible hay un nivel correspondiente del proceso ordenador, cuyo logro permite dicho cambio. Lejos de tratarse de un fenómeno meramente cognitivo, la aparición de niveles ordenadores más inclusivos ("metacognición" o "conocimiento sobre el conocimiento") es un proceso complejo de integración entre factores sensomotores, afectivos y conceptuales; por lo tanto, su aparición en la conciencia siempre va acompañada por un sentido de ambigüedad que resulta de la discrepancia experimentada en el propio nivel anterior de los procesos ordenadores (Hayek, 1978; Guidano, 1987; Mahoney, 1985, 1991).

Son posibles grados diferentes de cambio, capaces de suscitar reorganizaciones de la experiencia personal de distinta profundidad y configuración; por ello, la idea de los cambios "superficiales" y "profundos" introducida por Arnkoff (1980) y Mahoney (1980) ha sido aceptada en la terapia cognitiva. Estos dos tipos de cambio no son mutuamente excluyentes; todo lo contrario: como veremos, pueden ser partes de diferentes etapas de un mismo proceso psicoterapéutico, y a menudo un cambio superficial en las fases inicia-

les de la terapia facilita un cambio más profundo en las etapas más avanzadas.

Es importante subrayar que *no* existe correlación alguna directa entre el tipo de intervención estratégica realizada y la calidad de los procesos de cambio producidos, aunque es evidente que la intervención terapéutica ha desencadenado de algún modo el proceso de la reorganización. En otras palabras, el terapeuta sólo puede intentar establecer las "condiciones" capaces de provocar la reorganización, pero no determinar ni controlar el momento en que el cliente se reorganiza ni el resultado final del proceso (Dell y Goolishian, 1981; Guidano, 1987). Esas "condiciones" consisten básicamente en la producción de acontecimientos cargados de afecto, capaces de modificar la experiencia inmediata de modo que el cliente no puede evitar reconocerlos y autorreferírselos (cambio de la apreciación del "yo" por el "mí"). Las perturbaciones emocionales capaces de desencadenar acontecimientos generadores de cambio afectivo en el curso del proceso terapéutico proceden de dos fuentes básicas:

1. La mayor comprensión por el cliente de sus reglas de funcionamiento siempre discurre paralela con un grado apreciable de modulación emocional, en la que es probable que aparezcan nuevas tonalidades de sentimiento. Por otro lado, las modificaciones de la comprensión del cliente son hasta cierto punto motivadas por las explicaciones que le ofrece el terapeuta, y obviamente todo lo que el terapeuta dice o hace puede considerarse una explicación —incluso la enseñanza del método de la autoobservación.
2. La estructura y la reciprocidad del contexto terapéutico interpersonal también pueden desencadenar perturbaciones emocionales que faciliten el desafío al punto de vista actual que el cliente tiene de sí mismo.

El intento de conceptualizar exhaustivamente la estrecha correlación entre los acontecimientos afectivos y los procesos de cambio me ha llevado a plantear el problema en estos términos (Guidano, 1991). El requisito esencial que facilita un cambio terapéutico parece ser el despliegue simultáneo de dos procesos, cuya intensidad y estructura varían ampliamente: (1) un *efecto discrepante* (derivado de las explicacio-

nes del terapeuta) capaz de suscitar una modificación apreciable del punto de vista que el cliente mantiene sobre él mismo, y (2) un nivel sostenido de *compromiso emocional* en la relación terapéutica. El análisis más profundo de estos procesos puede ayudar a clarificar su correlación recíproca.

La eficacia de las explicaciones e interpretaciones terapéuticas depende del grado de discrepancia percibida por el cliente entre aquéllas y su sentido habitual de sí mismo (Claiborn, 1982; Claiborn y Dowd, 1985). Por lo tanto, en contraste con la teoría tradicional, el efecto crucial, más que identificarse con la transmisión de un contenido de conocimiento más racional, puede rastrearse hasta la aparición de sentimientos perturbadores que provocan una reapreciación de la experiencia inmediata del cliente. Esa reapreciación, a su vez, implica una modificación del nivel actual de autoconciencia; el efecto constructivo y generativo de ese cambio se despliega a través de un reordenamiento de la configuración de los temas contenidos en la autoimagen del cliente. Pero aunque las explicaciones con efectos discrepantes son una condición necesaria para activar la perturbación desafiante, no bastan en sí mismas para desencadenar un efecto reorganizador.

Un nivel apreciable de compromiso emocional en la relación terapéutica impide que el cliente pueda afrontar un punto de vista cuestionador, y lo obliga a una codificación autorreferencial inmediata y global que provoca la percepción de discrepancia. En otras palabras, con independencia de su contenido específico, una perspectiva cuestionadora puede producir un efecto discrepante sólo a través del nivel de autorreferencialidad que adquiere, en función de la calidad de la reciprocidad emocional estructurada hasta entonces en el contexto interpersonal. Según la experiencia la incidencia de un mensaje depende de la calidad de la interacción en curso. La crítica de alguien a quien somos indiferentes no nos afecta —y a menudo tiene incluso un efecto “paradójicamente” confirmativo—, mientras que la misma observación formulada por una persona muy significativa es probable que nos trastorne profundamente.

Pero la necesidad del compromiso emocional no se refiere sólo al cliente; también el del terapeuta desempeña un papel crucial en la activación de esa condición de inevitabilidad y autorreferencialidad que hemos descrito. En realidad, el carácter básico del compromiso en la estructura de los actos de lenguaje —subrayada por la epistemología evolucionista y los enfoques ontológicos de la cognición (Reynolds, 1981; Olafson, 1988; Maturana, 1978, 1988a)— se ha convertido en uno de los aspectos más innovadores destacados por la psicolingüística en la última década (Habermas, 1981; Winograd, 1980; Winograd y Flores, 1986):

La suposición esencial para el éxito de un acto ilocucionario consiste en que el hablante entra en un *compromiso* específico, de modo que el oyente puede confiar en él. Una declaración cuenta como promesa, afirmación, petición, pregunta o confesión si y sólo si el hablante hace un ofrecimiento que está dispuesto a cumplir si es aceptado por el oyente. El hablante tiene que comprometerse, es decir, indicar que en ciertas situaciones extraerá ciertas consecuencias para la acción (Habermas, 1979, pág. 61).

El compromiso emocional del terapeuta en lo que dice o hace, al poner de manifiesto que considera que participa en una relación *real*, representa la garantía de que el terapeuta está “dispuesto a cumplir un ofrecimiento en cuanto el oyente lo acepte”; esto, a su vez, establece a los ojos del cliente, como posibilidad fiable, una explicación y una experiencia alternativa de sus problemas actuales.

La perspectiva terapéutica que surge de este modo de plantear el problema del cambio delinea el papel del terapeuta como el de un *perturbador orientado estratégicamente*, es decir, un profesional de la ayuda que, al realizar la tarea “técnica” de modificar los patrones de autoconciencia del cliente, se mantiene extremadamente atento para utilizar las oscilaciones emocionales en curso, detectadas en el contexto terapéutico interpersonal, a fin de facilitar la comprensión por el cliente de lo que se está reconstruyendo. Pero la estructuración del papel del terapeuta como un perturbador estratégico, de acuerdo con las reglas metodológicas que definen el conocimiento científico, exige que la investigación psi-

coterapéutica se centre cada vez más en la elaboración de patrones que ilustren el modo en que las oscilaciones emocionales producidas durante la comprensión de la información crítica intensifican la asimilación de los datos nuevos y/o el replanteamiento de los existentes. Por desgracia, como todavía estamos lejos de haber alcanzado una teoría ontológica exhaustiva del funcionamiento mental, capaz de explicar la estrecha interdependencia que existe entre emocionarse y conocer, la capacidad del terapeuta para emplear la dinámica de la relación a fin de facilitar el cambio del cliente sigue siendo más un "arte" que una "ciencia" —por lo menos, por el momento.

El enfoque terapéutico que presentaremos en los próximos capítulos requiere normalmente sesiones semanales. Toda la estrategia consta de tres fases principales, en la secuencia siguiente:

- Fase 1: Preparación del contexto clínico e interpersonal.
- Fase 2: Construcción del dispositivo terapéutico.
- Fase 3: Empezar el análisis evolutivo.

La psicoterapia es un proceso intrínsecamente complejo y pluridimensional, que se despliega simultáneamente en varios niveles, de modo que pretender identificar una secuencia de fases, donde en realidad hay una red de procesos entrelazados, es un artificio explicativo que apunta a ejemplificar una praxis operativa.

Además, puesto que un elemento esencial de la estrategia terapéutica que vamos a presentar se funda en una metodología evolutiva, orientada-hacia-los-procesos, que conceptualiza la psicopatología como una ciencia del significado personal (véase el capítulo 3), es importante dar por lo menos una idea del modo en que las principales Orgs. S. P. sufren una reorganización de su coherencia del significado durante el proceso terapéutico. Por lo tanto, para realizar un tratamiento unitario y sistemático intentaremos ejemplificar las fases puntualizadas, reconstruyendo linealmente el curso terapéutico de cuatro casos clínicos, cada uno de los cuales corresponde a una Org. S. P. específica.

## 6. PREPARACION DEL CONTEXTO CLINICO E INTERPERSONAL

### OBSERVACIONES INTRODUCTORIAS

Esta etapa corresponde a las sesiones iniciales, por lo general hasta la segunda o tercera; sobre todo en las situaciones de una mayor cooperación esta preparación puede completarse rápidamente, incluso en la primera sesión, mientras que en las situaciones más exigentes, relacionadas con una actitud más o menos pasiva o ambigua del cliente, puede requerir hasta seis o siete sesiones.

Por lo general, se empieza por la pregunta clásica: "¿Qué problema le ha traído aquí?". Mientras el cliente responde —como suele pasar— delineando su cuadro clínico, el terapeuta debe formular, lo antes posible, una hipótesis sobre la probable Org. S. P. que está en el origen de la sintomatología. Saber qué dimensión de significado intenta reflejar el cliente permite al terapeuta orientarse en cuanto a los medios más eficaces para reformular el problema presentado, y no asumir actitudes tal vez inoportunas para el cliente, por oponerse o ser antitéticas a su coherencia. En los casos que hemos elegido para ejemplificar el progreso de la estrategia terapéutica, las situaciones se presentaron como sigue:

### CASOS ILUSTRATIVOS

Richard, un escritor y director cinematográfico de 45

años, inexpresivo y de movimientos muy lentos, da una clara impresión de depresión. Habla con aparente dificultad, mientras dice haber comprendido que durante dos o tres años ha estado sumido en un estado de desaliento y depresión del que siente que no puede salir. Está sumamente preocupado porque descuida su trabajo y su familia (tiene esposa y un hijo de 13 años), cuyo afecto cree no merecer. Lo que más le descorazona es haberse descubierto y sentido como "otra persona" en estos últimos dos o tres años, un "decrépito", un "derrotado" que se asusta de todo, en especial de sus propias reacciones. De hecho, oscila entre una intensa desesperación (que no puede contener) ante los más pequeños fracasos o decepciones (por ejemplo, perder un partido de tenis, un amigo que cancela una cita en el último momento), y explosiones de ira incontrolable. Dice que realmente no es consciente en el momento inicial de la ira, suscitada por cualquier oposición ínfima, por ejemplo al sentirse contradecido mientras discute un partido de fútbol con un amigo, o mientras elige un programa de televisión con su hijo. Finalmente, dice que se está convirtiendo en una persona de trato imposible y que por lo tanto, siendo él mismo el único culpable, terminará solo y abandonado incluso por los seres más queridos. Observa de pasada que a veces el suicidio le parece la única salida, y concluye su exposición con una voz ahogada por el llanto contenido.

Sandra, una secretaria de 34 años, casada, con un hijo de 6 años, llega al consultorio acompañada por su marido, que durante la sesión permanece en la sala de espera.

Dice que más o menos un año antes, al volver en automóvil a su casa desde el trabajo, sintió un intenso ataque de pánico, acompañado de taquicardia y sensación de ahogo, que la obligó a detenerse a un lado del camino, totalmente desorientada. Después tuvo primero la sensación de estar a punto de desvanecerse, pero en seguida la abrumó un miedo a perder el control, caer en un estado psicológico anormal y ser llevada a urgencias psiquiátricas. Estuvo estacionada durante más o menos un cuarto de hora; a continuación el

pánico pareció más controlable, y pudo llegar a su hogar. Pero, a partir de ese momento, había temido salir y permanecer sola en la casa, o sola con su hijo, de modo que el esposo la llevaba al trabajo y la recogía a la salida, y había cambiado su propio horario laboral para estar con ella en la casa el mayor tiempo posible. No obstante, nada de esto la tranquilizó, puesto que, incluso rodeada por su familia, tenía un miedo constante a perder el control y cometer actos irreflexivos (por ejemplo al usar un cuchillo en la cocina), o ceder a impulsos incontrolables (como el de arrojarse por una ventana abierta, aunque no tenía el menor deseo de poner fin a su vida). Esto último es lo que más la asustaba y, llorando, repite que "...es como si ya no me reconociera, como si no tuviera control alguno sobre mí misma"; después pide repetidas confirmaciones en cuanto a la "curabilidad" de su "enfermedad", mientras se refiere a los tratamientos farmacológicos de todo tipo que ha intentado sin éxito. Apremiada por el terapeuta, que pide aclaraciones sobre el período inmediatamente anterior al desencadenamiento de la perturbación, dice que cinco meses antes había abortado (por deseo de su marido), y que al mes siguiente su madre había muerto de repente, en su presencia, debido a un ataque cardíaco. De nuevo empieza a llorar, diciendo que todavía siente y siempre sentirá la ausencia de la madre, "...porque fue el único afecto puro, desinteresado, que he tenido... ahora lo he perdido... es como si nada en el mundo pudiera protegerme...".

Winnie, una joven de 18 años que cursa el último año de la escuela secundaria, vive con sus padres, ambos oficinistas, y una hermana tres años menor.

Unos diez meses antes, al final de unas vacaciones de verano y de un romance de una semana, había seguido una dieta porque, aunque tenía un peso ligeramente inferior al correspondiente a su altura, se sentía "fea" y "gorda". En el lapso de más o menos una semana esto se convirtió en una reacción anoréxica aguda, con amenorrea, hiperactividad motriz, etcétera. Hubo visitas al médico de la familia, que le prescribió vitaminas y le dio los consejos habituales. Más o

menos al cabo de un mes la situación volvió a la normalidad, sobre todo gracias a la insistente presión de la madre. Aunque seguía siendo amenorreica, Winnie comenzó a ingerir cantidades casi normales de alimento, pero prefiriendo comer a solas y evitando sentarse a la mesa con sus padres; de hecho, permanecía sola en su habitación durante horas seguidas. Desde el principio del año escolar, su rendimiento académico descendió abruptamente, aunque ella siempre había sido la mejor del curso. Continuamente pensaba en abandonar la escuela, pero cedía a la presión de los padres, que querían que siguiera estudiando a cualquier precio. En el mes de abril siguiente (un mes antes de que concurriera a nuestro Centro) cayó de repente presa de una fiebre alta (39 grados), temblores internos, contracciones gástricas y náuseas; asimismo, rechazaba la comida. Tuvo que faltar a la escuela durante una semana, durante la que desaparecieron todos los síntomas, salvo las náuseas que le provocaba la comida. Cuando volvió a estudiar, empezó a pasar aún más tiempo en su habitación, y limitó a un mínimo el contacto con la familia.

Durante la sesión Winnie parece perdida, como "vacía", y habla casi mecánicamente, pero de modo impecable en cuanto a la construcción formal. Lo que más la desalienta es precisamente esa sensación de "estar vacía", o de "no tener ninguna consistencia", acompañada constantemente por el miedo a "no poder sentir nada nunca más". Por cierto, atribuye su progresivo aislamiento respecto de los jóvenes de su edad (que en los últimos meses se ha vuelto casi total) al miedo a descubrir que no tiene ni emociones ni intereses.

Gregory es un contable de 25 años que vive con su esposa, con quien ha estado casado un año. Durante el mismo período ha trabajado en la oficina del suegro, también contable.

A lo largo de siete u ocho meses ha sido atormentado por "ideas sucias", que no puede evitar que lo obsesionen con elevados niveles de angustia, durante largos períodos, y que más tarde siente la necesidad de discutir con alguien en quien pueda confiar, es decir, con su mujer. Las "ideas

sucias" están relacionadas invariablemente con la esposa y el suegro, y toman la forma de "presentimientos" de enfermedades mortales y desfiguradoras de las que uno de ellos caería víctima, o de "revelaciones" que destruyen su integridad moral (por ejemplo, del incesto entre su esposa y su suegro, o de la tendencia de su esposa a la prostitución). Aunque presentes una y otra vez en el curso del día, esos presentimientos y revelaciones se intensifican hasta el punto de resultar insoportables por la noche, cuando, después de la comida, él se relaja frente al televisor con la esposa. Comunicar esos pensamientos a su mujer es el único modo de atenuar el horror creciente a llegar a causar esas calamidades por el solo hecho de pensar en ellas. Pero, en cuanto este terror disminuye gracias a las seguridades que le da la esposa, a él lo asalta un "remordimiento", que también se va volviendo insoportable, por haber envenenado la vida de su compañera y dañado irreparablemente un matrimonio "sólido". Llegados a este punto, el único modo de reducir esta angustia es tomar grandes dosis de tranquilizantes o alcohol, que le provocan rápidamente el sueño y lo protegen de todos los problemas. En las situaciones en las que se siente más tranquilo, como cuando está en el hogar con sus padres, se pregunta si no habría permitido que se deslizara algún chisme sobre su esposa cuando eran novios, y si éste, ampliado por las inevitables distorsiones, no habría pasado de los padres a los vecinos, de modo que podría causar un sufrimiento aún mayor a su esposa. Por último, el hecho de que un mes antes a su suegro se le hubiera diagnosticado un tumor maligno en la piel de la nariz lo había sumergido en un pánico total, convenciéndolo de que realmente podía causar calamidades irreparables a las personas que quería, y esto al fin lo había impulsado a consultar a un terapeuta.

Aunque obviamente aterrorizado, Gregory mantiene su autocontrol; utiliza con gran competencia los términos técnicos referentes a sus diversos presentimientos de enfermedades, y siempre tiene la precaución de señalar al terapeuta que sus "ideas sucias" son totalmente independientes de su voluntad, y no expresan ningún resentimiento o intolerancia

hacia su esposa o su suegro, las relaciones más preciadas de su vida.

No habrá habido ninguna dificultad en reconocer en estas situaciones a una Org. S. P. depresiva (Richard), una Org. S. P. fóbica (Sandra), una Org. S. P. de desorden alimentario (Winnie) y finalmente una Org. S. P. obsesivo-compulsiva (Gregory). Naturalmente, este reconocimiento no siempre resulta fácil, sobre todo cuando el cuadro clínico no es tan claro, y el terapeuta tiene que confiar en las modalidades invariables del significado con las que el cliente construye su modo de autopresentación en el curso de la sesión. Una situación fóbica puede presentarse de modo atípico (por ejemplo, como preocupación general por las enfermedades), o enmascarada (por ejemplo, como un miedo a la incontinencia urinaria como manera de "objetivar" una limitación de movimientos, de la que el cliente no tiene completa conciencia). No obstante, el terapeuta puede formular una hipótesis sobre la organización del significado del cliente reconstruyéndola a partir de los aspectos semánticos (creencias y expectativas fortuitas), y de las reglas sintácticas clave que dan coherencia a sus argumentos (necesidad de protección y libertad, mundo peligroso, etcétera).

Llegados a este punto, ante el conjunto de perturbaciones que el cliente ha descrito, el terapeuta debe llegar a una *reformulación del problema presentado*, en términos que permitan actuar en la interfaz experiencia/explicación (método de la autoobservación), mientras excluye cualquier aspecto vinculado con la idea de enfermedad (atribución causal externa). Por lo tanto, la operación básica consiste en redefinir el problema como "interno" (es decir, constituido por sentimientos intrínsecos del modo de ser del sujeto, que adquieren calidad perturbadora porque no son lo bastante reconocidos o explicados), frente a la definición "externa", que normalmente el cliente experimenta y presenta (basada en "síntomas" extraños, no relacionados con su modo de ser).

Al terapeuta no debe interesarle la corrección o confirmación de las afirmaciones del cliente, con lo que evita entrar

en discusiones que no modificarán lo que el cliente experimenta, pero que implícitamente pueden definir desde el principio el contexto interpersonal como competitivo y puramente "verbal".

Por el contrario, cuando trabaja en una reformulación, el terapeuta empieza definiendo el contexto interpersonal como una colaboración recíproca, y la relación terapéutica como una herramienta de indagación para *construir* una comprensión que de momento está ausente. De este modo, en vez de entrar en la consideración de la validez relativa de los *contenidos* que presenta el cliente, el terapeuta empieza a investigar, junto con aquél, su *significado* general, intentando construir un punto de vista, tanto alternativo como comprometido, que traslade el foco de atención del cliente a otros aspectos de sí mismo.

En otras palabras, el terapeuta se comporta como un perturbador estratégico desde las primeras fases. De hecho, reformular el problema en términos de "los propios sentimientos" (y ya no como "perturbaciones extrañas"), y definir el dispositivo terapéutico como un ámbito destinado a la indagación y la comprensión (y no ya sólo como un escenario para ser tranquilizado y recibir soluciones técnicas), no es lo que el cliente espera habitualmente. Por lo tanto, si el contexto emocional interactivo es el adecuado, los efectos perturbadores de las explicaciones discrepantes modificarán probablemente el punto de vista con el que el cliente se presenta.

En los casos que acabamos de describir, el proceso de la reformulación de los contextos clínicos e interpersonales ha continuado a grandes rasgos como sigue:

Mientras Richard presentaba su situación, el terapeuta lo escuchó con gran atención y participación, pidiéndole una y otra vez aclaraciones sobre las dolorosas emociones experimentadas, pero sin revelar ninguna preocupación o perplejidad ante las conclusiones desesperadas a las que el cliente llegaba regularmente.

Al final de la exposición, el terapeuta observó que ese "sentirse otra persona" parecía por el momento el aspecto en

el que había que profundizar, en vista de cuánto lo horrorizaba y deprimía. Por lo tanto, empezó por preguntarle si en el curso de sus 45 años había experimentado en otros momentos sensaciones y estados de ánimo análogos. Richard, como desconcertado o desorientado, pareció no comprender la pregunta, y entristeciéndose aún más dijo que se había deprimido muchas veces en su vida. El terapeuta observó entonces que no estaba interesado en compilar un "inventario diagnóstico", sino en reconstruir esa sensación de "sentirse otra persona", y que el mejor modo de empezar a hacerlo era saber si lo había experimentado en otras ocasiones. Tras un momento de reflexión, Richard observó que le venían a la mente un par de casos: el primero, meses después de haber viajado al extranjero contra la voluntad de sus padres, cuando tenía 19 años, y el segundo, inmediatamente después de haberse casado a los 31. En ambas oportunidades se sintió "girado", muy distinto de la etapa anterior, y también había tenido momentos de gran desesperación y angustia. Pero, tal vez porque era más joven, entonces se había sentido "con más ínfulas" y voluntad de lucha, lo que le permitió atravesar esas situaciones de un modo muy distinto de sus posibilidades actuales. Finalmente —e hizo especial hincapié en esto— había habido períodos de gran sufrimiento, que provocaron grandes cambios en su vida. Realmente, después de viajar al extranjero nunca regresó al seno de la familia, y adquirió una autonomía y capacidad para vivir solo de la que aún se enorgullecía. Su matrimonio cambió radicalmente sus costumbres nómadas, afectando profundamente su modo de vida privado y profesional.

Entonces el terapeuta señaló que, en efecto, las situaciones recordadas parecían corresponder a esas "transformaciones del sentido del sí-mismo" que normalmente aparecen en el curso del ciclo vital individual; que es característico de la experiencia humana sentirlas como un "vuelco del sí-mismo", siempre doloroso, o al menos perturbador, en razón de la necesidad que tenemos de estabilidad e integridad; que casi siempre tratamos de evitar esas transformaciones o de luchar contra ellas a causa de esa necesidad, y, por último,

que lo que estaba sintiendo bien podía ser la expresión de otra transformación en progreso, dado que dichos cambios no se asocian sólo con la juventud o las primeras fases de la madurez. Realmente, existían diferencias indudables, tal vez atribuibles al modo en que se experimentaban esos cambios, pero ellas no parecían debidas exclusivamente a la edad. Sin duda, la diferencia principal parecía consistir en que, mientras que las situaciones recordadas eran transformaciones activadas por decisiones que él había tomado, la transformación actual era espontánea, y quizás a causa de ello, él sentía que la estaba padeciendo involuntariamente.

Sin duda, era necesario reconstruir lo que estaba cambiando en él para comprender y a continuación poder actuar contra el malestar provocado. El único modo de emprender el proceso de reconstrucción consistía en que durante la semana empezara a enfocar *la forma* de las reacciones de desesperación súbita, y las explosiones de ira incontrolable (y no el porqué de su aparición), es decir, el modo en que, día tras día, él sentía progresar esta transformación.

Como última intervención, para no pasar por alto ninguna de las tonalidades emocionales más intensas abordadas durante la sesión, el terapeuta se refirió al tema del suicidio, que Richard había mencionado con voz estrangulada. Observó que el suicidio es una posibilidad que tenemos nosotros, y que no tienen los animales, como consecuencia de la autoconciencia reflexiva, y como tal pertenece a la dimensión de la experiencia propiamente humana. No debe ser motivo de alarma o conmoción que se experimente cuando se pasa por emociones o estados de ánimo particularmente intensos o perturbadores. Por el contrario, en vez de limitarnos a las consideraciones que suele suscitar la aparición de este tema, quizá sería más útil para el trabajo actual centrarse en el *cómo* (qué emociones e imágenes lo precedían y acompañaban) y en el *cuándo* (en qué acontecimientos y circunstancias aparecía) de su aparición. Esto nos permitiría comprender si también el tema del suicidio era uno de los modos de sentir la transformación que él sufría.

La poco común capacidad de Richard para captar de in-

mediato los aspectos nuevos que iban apareciendo, combinada con el buen clima emocional y cooperativo que se había establecido, hizo posible que la reformulación del problema presentado se completara durante la primera sesión.

En el caso de Sandra, la reformulación requirió unas tres sesiones, y esquemáticamente su curso fue el siguiente:

El terapeuta conservó una actitud comprensiva y tranquilizadora mientras Sandra explicaba sus trastornos; participó sin indebida conmoción en las situaciones en que ella empezó a llorar, y finalmente concordó con ella en que el aspecto más importante por investigar era sin duda el del "miedo a perder el control", que ella misma había comentado varias veces. En primer lugar, al examinar con la mujer los acontecimientos del último año, el terapeuta observó que su miedo no parecía presentarse "al azar", de manera extravagante e impredecible, sino dentro de dos aspectos esenciales de la experiencia: en situaciones sentidas como restrictivas (estar sola en el automóvil en medio del tráfico, sentir que era su "deber" ocuparse de la cocina cuando el esposo y el hijo estaban presentes) o en situaciones que la dejaban insuficientemente protegida (estar sola en el hogar). Además, aunque admitiendo que se trataba de un estado mental perturbado, el terapeuta pidió la aclaración de la construcción de ese sentimiento de "perder el control" en esas situaciones como si fuera lo peor que le podía pasar en la vida.

Las respuestas de Sandra indicaron la importancia atribuida al tema del control como valor vital ("no perder el control es el único modo de afrontar la vida con éxito"), y el hecho de que ella ejercía un control continuo sobre lo que sentía, incluso, por ejemplo, sobre la fatiga física, que en su opinión no debía sobrepasar cierto límite, ya que de lo contrario se volvía alarmante. Todo esto fue tan evidente para ella que no se sorprendió al escuchar que su miedo a perder el control parecía el de una persona que, ejerciendo ya el máximo control posible de sí misma, temía la posibilidad de tener que controlarse aún más. De hecho, Sandra dijo que nada de esto

le resultaba extraño, aunque hasta ese momento nunca había pensado en ello.

De modo que el foco de atención pasó al modo en que llegó esa necesidad de aumentar el control, y a lo que hacía que a Sandra le pareciera siempre presente y necesaria. Resultó entonces natural retomar el tema de la muerte de la madre, y la consiguiente sensación de no estar lo bastante protegida. Tras la reconstrucción aproximada de ese período más reciente, emergió el papel del marido en este sentido profundo de desprotección. La cuestión del aborto la había hecho cambiar de idea sobre el tipo de persona que era su esposo. Ahora le parecía una persona muy poco de fiar, en vista de que había preferido perder un hijo antes que renunciar a algunas de sus comodidades. Por último, el modo superficial y precipitado con que él se había comportado en relación con la muerte de su madre, que se produjo poco después, le demostró dramáticamente que ella estaba sola y en manos de un egoísta irresponsable.

Todo esto había permitido gradualmente una reformulación "interna" del problema. Primero lo había presentado como una enfermedad, ahora era debatido (y ella estaba de acuerdo en hacerlo así) en términos de sus emociones y actitudes respecto de la vida. Por último, a través de esa reformulación, resultó posible definir un correspondiente ámbito de autoobservación; éste suponía reconstruir el *cómo* y el *cuándo* de todas sus percepciones de una posible pérdida de control, y también reconstruir la conformación de las sensaciones de desprotección provocadas por las actitudes verbales y no verbales de su esposo, directamente observadas o inferidas.

El rumbo de la reformulación no fue tan lineal como podría parecerlo, pues lo interrumpieron varias veces demandas de confirmación en cuanto a las posibilidades de curación, e intentos más o menos explícitos de la cliente de distraer la atención hacia temas como la enfermedad, las medicinas, etcétera. El terapeuta no negó dar la seguridad solicitada, ni criticó el hecho de hacerlo, sino que intentó utilizarlo para avanzar en el proceso. Por lo tanto, mientras propor-

cionaba las seguridades requeridas, observó que esos cambios abruptos de la conversación, que pasaba del tema de sus estados de ánimo al de la enfermedad y su curabilidad, demostraban una peculiar actitud de sentirse ajena a las propias emociones, actitud que habría que enfocar y redefinir como relacionada con otros aspectos del problema.

En cuanto a Winnie, llegar a una reformulación fue un poco más arduo; requirió cuatro o cinco sesiones, y fue necesario encargarle trabajo para el hogar desde la fase inicial, cuando normalmente se hace en la segunda fase. Lo más conveniente quizá no sea describir el curso de las sesiones, sino, para ser concisos y breves, delinear los problemas técnicos que el terapeuta afrontó al trabajar en la reformulación, y el método utilizado para resolverlos.

El procedimiento para llegar a la reformulación en un problema de desorden alimentario varía según los rasgos de la relación terapéutica (por ejemplo ambigüedad, reticencia a abrirse), pero el objetivo final es casi siempre más o menos el mismo.

Lo habitual es que el problema se presente como una falta de aceptación estética o intelectual "objetiva", provocada por una falta de voluntad o de aptitud cognitiva derivada de factores genéticos, y que como tal no cuestiona directamente el modo de ser de la persona (atribución externa). Sin negar ni contradecir el problema presentado, el terapeuta debe introducir un cambio de perspectiva, para que el problema parezca consistir en el modo de "relacionarse con los otros", y, en concreto, para que esa dificultad en el trato se vea como dependiente de la propia hipersensibilidad a los juicios de aquéllos (tanto los previstos como los reales). De esta manera, además de una reformulación "interna" también podemos definir un escenario de autoobservación propiamente dicho para iniciar la terapia. Se comienza por enfocar ejemplos de esa hipersensibilidad en la vida cotidiana, para proceder gradualmente a su reconstrucción.

Normalmente la dificultad que encuentra el terapeuta radica en el contexto interpersonal (vaguedad, reticencia ante

cualquier compromiso terapéutico definido, etcétera), mientras que, por otro lado, parece "técnicamente" muy sencillo alcanzar la meta. De hecho, desde las sesiones iniciales estos clientes se comportan y hablan de modo que, en cuanto se reorienta su atención, les resulta inmediatamente claro que son víctimas del miedo al juicio ajeno.

En el caso de Winnie, la dificultad consistía en que, aunque sus informes revelaban problemas vinculados con los juicios ajenos (hipersensibilidad a la "presión" ejercida sobre ella por sus progenitores, en especial por la madre; negativa a "abrirse" a otras personas de su misma edad, etcétera), resultaba casi imposible señalarlos dado su comportamiento en la sesión. Enfrentada a peticiones de que aclarara lo que acababa de decir, su nivel de aturdimiento y vaguedad era tal que sólo le permitía repetir, de forma casi mecánica, explicaciones y opiniones ya muy oídas en la familia. Cuando se le preguntaba qué había sentido ella misma en esas situaciones, o cómo la habían afectado, se turbaba aún más, y al cabo de unos instantes, con alguna dificultad, presentaba términos vagos como "incomodidad", "malestar", etcétera, que ni siquiera podía relacionar con personas o situaciones. Lo único evidente era que esos sentimientos de incomodidad eran más intensos en la escuela que en el hogar, aunque ella no podía explicar las razones.

Entonces el terapeuta se limitó a proponer que investigaran ese aspecto aparentemente extraño, pidiéndole a ella que realizara algunas tareas sencillas para el hogar durante la semana: dedicar una página completa a cada día escolar, dividirla verticalmente por la mitad, e indicar a la izquierda el cariz de la intensidad del sentimiento de incomodidad, y a la derecha la sucesión de los acontecimientos y las actividades académicas. Esa tarea sería terminada por los dos juntos en las sesiones posteriores, y analizada página por página para ver si la incomodidad podía vincularse con ciertos acontecimientos o actividades. De inmediato resultó evidente que el nivel más intenso de incomodidad coincidía invariablemente con las actividades lúdicas (mayores posibilidades de interacción directa con los compañeros), mientras

que los niveles más bajos acompañaban a los momentos en que la atención de todos "debía" concentrarse en la lección o en las preguntas del maestro (mínima posibilidad de intercambios directos). En el análisis más minucioso, realizado en un posterior informe sobre el trabajo en el hogar, sobre cuál podría ser la base de la reticencia a relacionarse de forma directa con los compañeros, Winnie logró delinear una explicación elemental en términos de miedo a sus juicios, lo que bastó para introducir el cambio de perspectiva.

Evidentemente, el terapeuta excluyó totalmente la posibilidad que para una concepción más tradicional habría parecido la más inmediata y directa: iniciar una "confrontación dialéctica" con Winnie y persuadirla, a ser posible en una sola sesión, de que su verdadero problema era el juicio ajeno. En primer lugar, el grado de convicción sería completamente aleatorio en un cliente con ese nivel de vaguedad e hipersensibilidad al juicio ajeno (y por lo tanto, también al juicio del terapeuta), de modo que, en última instancia, todo quedaría en un "acuerdo verbal".

Finalmente, el cambio de perspectiva sólo tiene lugar en la medida en que es el cliente quien lo produce mientras intenta resolver las discrepancias que tiene que afrontar. En otras palabras, la orientación intrínseca del enfoque que presentamos es puramente estratégica y no lleva a reemplazar a los procesos de comprensión del propio cliente.

Por último, en el caso de Gregory, la reformulación fue totalmente lineal, y se desarrolló en dos sesiones casi distinguibles como "tesis" y "demostración". Esto sucede con cierta frecuencia en los problemas obsesivos, sobre todo si el terapeuta emplea, en vez de contratos, la capacidad racional y el rigor lógico del propio cliente.

En cuanto Gregory terminó su exposición, el terapeuta empezó a señalarle que la tendencia general destacaba claramente la presencia de reacciones intensas, estados de ánimo complejos, imágenes horribles, etcétera (Gregory estuvo de acuerdo), y que si se limitaban a los informes sobre

lo realmente ocurrido, se encontrarían tratando sólo con "ideas" y "cavilaciones". En otras palabras, intentar afrontar las situaciones difíciles de la vida usando solamente ideas y pensamientos es como intentar la reconstrucción de un mosaico con sólo dos de sus piezas y sin ningún diseño que seguir.

Por lo tanto, era necesario empezar a enfocar la secuencia de imágenes, emociones y pensamientos que se sucedían en los momentos críticos (dispositivo de autoobservación), en cuanto parecía probable que bajo sus problemas subyacieran sentimientos e imágenes experimentados, pero no completamente reconocidos por su codificación racional (reformulación "interna").

Gregory siguió paso a paso, y con suma atención, la perspectiva expuesta por el terapeuta, pidiendo aclaraciones en los momentos oportunos. Quiso más explicaciones sobre la interrelación entre emociones, imágenes y pensamientos; después las empleó a menudo para pedir confirmación sobre que su estado "no era serio", o para reiterar sus buenos sentimientos hacia su esposa y su suegro. Al final de la sesión, preguntó qué tenía que hacer para centrar la atención sobre las secuencias críticas; sabiéndolo, agregó, podría reflexionar mejor durante la semana sobre este método, que por el momento le resultaba convincente. De ese modo, pospuso hasta la próxima sesión la decisión de comprometerse a realizar un trabajo de ese tipo. La siguiente sesión fue la de "demostración": primero pidió la verificación detallada del modo en que había aplicado las instrucciones durante la semana, lo que condujo a más aclaraciones y confirmaciones sobre lo que estábamos haciendo. Finalmente, y ya más relajado, declaró que había decidido emprender esa tarea, dado que por el solo hecho de "hacer los ejercicios" durante la semana se había sentido un poco mejor.

Es interesante observar que, en contraste con las fases posteriores, sin duda más prolongadas y exigentes, pero durante las cuales el terapeuta puede "equivocarse" sin consecuencias demasiado serias, pues la relación ya está esta-

blecida, esas primeras sesiones son críticas dado que no permiten ningún tipo de error. Realmente, todo error se refleja en el ámbito de la estructura emocional-social en proceso de formación, y puede tener efectos que persistan en el tiempo. Como en el período de formación de cualquier lazo significativo, durante la Fase 1 se definen gradualmente los roles y reglas de relación que determinarán su estructura en adelante —definición sobre todo implícita, como en toda relación afectiva.

## 7. CONSTRUCCION DEL DISPOSITIVO TERAPEUTICO

Esta es la fase principal de la estrategia terapéutica, en la que habitualmente se produce una remisión totalmente estable y a menudo completa. Esquemáticamente, consta de dos etapas principales y sucesivas, cada una de las cuales se extiende desde un mínimo de tres o cuatro meses hasta un máximo de siete u ocho.

### ENFOQUE Y REORDENAMIENTO DE LA EXPERIENCIA INMEDIATA

(Inmediatamente después de las primeras sesiones,  
hasta los meses 4º a 8º.)

La primera fase se inicia cuando el terapeuta pide al cliente que enfoque, y después anote, los acontecimientos de la semana elegidos como significativos sobre la base de la reformulación del problema inicial, a la que se ha llegado en las sesiones anteriores. Analizando esos acontecimientos con el terapeuta, el cliente puede dividirlos en la secuencia de las principales escenas que los constituyen; de ese modo, inicia el análisis de las escenas y adquiere gradualmente la capacidad esencial para el uso del método de la autoobservación (por ejemplo, retrocediendo y avanzando en cámara lenta, acercando y alejando los detalles). Es esencial que desde ese momento el terapeuta encargue sistemáticamente al cliente trabajos de autoobservación para que los realice en su casa a

lo largo de la semana; el análisis de sus resultados proporciona el punto de partida para la siguiente sesión. No se trata simplemente de "llevar un diario", en el que es posible divagar y que a menudo proporciona una información más bien superficial. Por el contrario, hay que preparar al cliente para que diferencie los distintos aspectos de la experiencia subjetiva, hasta que sea capaz de llevar el foco de atención a uno de esos aspectos y reconstruirlo desde diversos puntos de vista. Así, el trabajo habitual para el hogar consiste en enfocar el objeto específico de la autoobservación que se está reconstruyendo con el terapeuta, seguir su desarrollo durante la semana y sumar nuevos aspectos a la reconstrucción en progreso. Las sesiones son semanales, a fin de facilitar un rol más activo del cliente en su propia autoobservación.

Durante las sesiones iniciales, es absolutamente esencial que el terapeuta, empleando el dispositivo de la moviola, instruya repetidamente al cliente para que enfoque en cada escena la diferencia entre la experiencia inmediata y su explicación durante y después de cada una de ellas. Introduciendo la distinción entre el "cómo" (la experiencia) y el "porqué" (la explicación), el terapeuta debe señalar que el "cómo" está relacionado con la experiencia subjetiva, en términos de su construcción, es decir, de sus ingredientes (por ejemplo, los patrones dinámicos de la imaginación; los sentimientos opuestos multifacéticos; el sentido experimentado de sí mismo), también en términos del *modo como se produce*, es decir, de la *percepción* de los acontecimientos o circunstancias que la generaron.

Así, para Richard, se trataba de diferenciar su experiencia de desamparo e ira (junto con el efecto inmediato que esto tenía sobre su sentido de sí mismo en el momento en que lo percibía), respecto de las conclusiones que extraía sobre él y su vida, y de los recuerdos que aparecían de inmediato en su conciencia. Para Sandra, era cuestión de centrar la atención sobre sus experiencias libremente flotantes de estar al borde de perder el control, y/o ser insuficientemente protegida diferenciándolas de las deducciones e inferencias "lógica-

cas", "médicas", "meteorológicas", que utilizaba para explicarlas. En el caso de Winnie, había que enfocar la experiencia profunda de estar a merced del juicio ajeno, diferenciándola de las expectativas familiares sobre su conducta, que ella había avalado. Gregory, por su parte, tenía que diferenciar la experiencia inmediata de sus sentimientos e imágenes ambivalentes, respecto de las cavilaciones con las que intentaba explicarlos y controlarlos.

Los clientes no aprenden este procedimiento de diferenciación muy fácilmente, aunque sólo sea por el hecho de que es muy distinto de su modo habitual de vivir y de pensar sobre sus vidas. Se necesita paciencia para realizar un trabajo de reconstrucción gradual, y proporcionar todas las explicaciones necesarias: el terapeuta debe adiestrar constantemente la flexibilidad del cliente para cambiar de punto de vista desde el "porqué" al "cómo", mientras entre ambos reconstruyen las dificultades de hacerlo.

Richard, por ejemplo, no tenía ninguna dificultad "técnica" en centrar la atención sobre su experiencia subjetiva; su problema consistía en diferenciar de ella el desamparo y la ira, pues estos sentimientos le parecían parte y parcela de esa experiencia. Para Sandra, por su parte, las dificultades procedían de su "lectura sensorial" de la experiencia subjetiva, en cuanto todo estado emocional sólo era percibido por ella en términos de reacciones neurovegetativas (taquicardia, dificultades respiratorias, etcétera), vividas de inmediato como enfermedad. La dificultad de Winnie en enfocar la experiencia subjetiva derivaba de su percepción vaga y continuamente oscilante de los estados internos, puesto que a ella los pensamientos y las palabras le parecían más consistentes y fiables. Gregory tenía dificultades en distinguir los pensamientos de las emociones, y las ideas de las imágenes.

Habitualmente, se advierte que los clientes empiezan a poder poner en práctica una diferenciación entre experiencia y explicación no sólo porque la aplican más o menos correcta-

mente en sus informes semanales, sino también porque poco a poco la extienden a otros ámbitos de la experiencia hasta el punto de que a veces parece convertirse en su modo usual de reflexionar sobre las cosas en general. Esto se pone además de manifiesto con una mayor capacidad para enfocar sentimientos críticos, lo que como regla se acompaña de un mayor distanciamiento respecto de la inmediatez de su experiencia, que acrecienta aún más la dificultad. Por cierto, es correcto explicarle al cliente que la dinámica de la vida emocional tiene diversos aspectos, algunos estables (la modulación emocional de fondo, entrelazada con las oscilaciones paralelas del estado de ánimo), y otros episódicos (procesos afectivos prominentes con cimas de intensidad. Estas explicaciones deben acompañarse con instrucciones adecuadas, que permitan reconocer esos aspectos y enfocarlos.

Además, la aptitud para diferenciar los puntos de vista subjetivo y objetivo —sostenidos e impulsados paralelamente por el terapeuta— poco a poco permite al cliente verse desde afuera, mientras experimenta afectos perturbadores. Entonces puede tomar conciencia de actitudes, posturas, reacciones omitidas, etcétera, que podrían haber sido pasadas por alto en el enfoque preliminar, y que empiezan a aparecerse bajo una luz diferente de la que antes hubiera imaginado o pensado en la misma situación.

Richard, por ejemplo, empezó a advertir que sus estallidos incontrolables de ira con otras personas —lejos de ser la expresión de su actitud respecto del vivir solo, a lo que debía haberse resignado— correspondían en realidad a reacciones exasperadas de protesta, acompañadas por percepciones igualmente extremas de su desapego emocional. Esto era particularmente evidente en lo relativo a su mujer, pues él sentía un enfriamiento en sus relaciones (de las que por el momento prefería no hablar); con ella se producían sus más intensos e incontrolables ataques de ira.

Viendo su situación desde afuera al enfocar sus episodios de miedo, Sandra empezó a advertir con sorpresa que, más

que espontáneos, sus miedos a perder el control eran “construidos”, hasta el punto de que correspondían a verdaderas “pruebas de fuerza” a las que se sometía deliberadamente; en cuanto tenía un momento de descanso, y sin que lo provocara nada del contexto inmediato, ella empezaba a imaginar vívidamente todo lo que más temía (por lo general, situaciones restrictivas, o ser abandonada por el esposo), para verificar su resistencia emocional. Así, por ejemplo, si echaba un vistazo a los informes de varias semanas, le resultaba de inmediato evidente que los períodos que debían haber sido de mayor bienestar (por ejemplo, cuando toda la familia estaba felizmente reunida y su esposo era solícito con ella) eran precisamente aquellos en los que se producían los ataques de miedo con mayor frecuencia e intensidad. Y es más, descubrió con sorpresa que dichos ataques ocurrían incluso cuando, sintiéndose inesperadamente cómoda en una situación temida (por ejemplo, sola en el hogar o en el automóvil), ella misma lograba “paradójicamente” asustarse, precisamente por haberse sentido cómoda. De modo que cada vez le fue resultando más claro que sus ataques de pánico eran primordialmente una respuesta a una especie de “lógica interna”, es decir, que estaban mucho más relacionados con su modo de experimentar la relación con el esposo que con una conducta “objetiva” de falta de protección por parte de él.

Guiada paso a paso por el terapeuta en su desplazamiento entre lo subjetivo y lo objetivo, mientras enfocaba escenas concernientes a los miedos a “no sentir nunca más nada” y al juicio ajeno, Winnie empezó a comprender que esos miedos parecían ser contrarios a lo que ella había sostenido pues eran más intensos en el hogar que fuera de él. En las situaciones en las que interactuaba con jóvenes de su mismo grupo de edad, los miedos al juicio ajeno, y a “no sentir” eran muy intensos, *inmediatamente antes* del contacto con los jóvenes, y después desaparecían casi por completo, permitiéndole relajarse; no obstante, esos miedos, que eran muy débiles o totalmente ausentes, cuando volvía a su casa, y *mientras estaba en el hogar* se intensificaban hasta el punto de

ser tan penetrantes que le impedían prestar atención a cualquier actividad (por ejemplo, leer, ver la televisión, estudiar); por lo general, alcanzaban su punto más álgido cuando se iba a dormir, momento en que se sentía tan vacía que sentía que iba a desvanecerse. Dado que en el hogar el patrón de sus temores estaba claramente correlacionado no sólo con las actitudes de su madre sino también con su simple presencia, resultó claro que nuestro trabajo tenía que enfocar cada vez más su modo de experimentar la relación con la madre.

Para un Gregory escéptico, la oportunidad inusual de poner su foco de atención sobre sentimientos y secuencias libremente flotantes de imágenes desde diferentes puntos de vista demostró que la mayoría de las "ideas sucias" sobre las que cavilaba eran precedidas por sentimientos ambivalentes o de oposición y/u hostilidad cuando estaba ante su suegro y/o su esposa. El trato con el primero lo enfrentaba con la intrusividad del carácter del hombre, basada en su fuerza, su experiencia y su perspicacia profesional, y que inevitablemente transformaría a Gregory en un empleado dócil y sumiso, o incluso en alguien que simplemente "conocía su lugar". Gregory explicaba su hostilidad hacia su esposa diciendo que ella nunca se ponía de su lado en las discusiones con el suegro. Así, por ejemplo, sus cavilaciones de una noche eran mucho más intensas y prolongadas, y estaban más relacionadas con ideas de enfermedad francamente macabras, si las precedía un desacuerdo con su suegro en el que su esposa lo exhortaba a ceder, aunque sólo fuera por el respeto debido a la edad (cosa que ella hacía habitualmente).

También resultó muy evidente que la hostilidad y la tendencia negativa hacia la mujer no eran totalmente debidas a la mera presencia de un factor externo (por ejemplo, la interferencia del suegro), como afirmaba Gregory vigorosamente. Enfocando con cuidado todas las situaciones en que esa interferencia podía ser excluida (cuando el matrimonio estaba solo de vacaciones, o durante los fines de semana), se hizo evidente que las cavilaciones subsistían, aunque parecían seguir un curso ligeramente distinto. De hecho, a causa de

estos "problemas", la vida sexual del paciente había sufrido una "rarefacción" progresiva (recordemos que todas las noches "se quedaba dormido"), de la que su mujer se quejaba, con el resultado de que él sentía que ella no comprendía su sufrimiento; por cierto, precisamente el hecho de que su esposa estuviera "tan interesada en el sexo a pesar de mi sufrimiento" era lo que frecuentemente desencadenaba el miedo a la posible inclinación de la mujer a la prostitución. Inmediatamente, empezaban cavilaciones de "remordimiento hacia mi mujer", que desembocaban en el tema insistente y angustiante de "soy un hombre perverso, tengo que dejarla". Llegados a este punto, sólo las amplias y prolongadas seguridades que le daba su esposa parecían capaces de calmarlo hasta que "caía dormido" con el ritual habitual de tranquilizantes y alcohol. Tanto para él como para nosotros resultó evidente que estábamos en presencia, por lo menos, de dificultades de desenvolvimiento en áreas como la intimidad sexual, los intercambios emocionales directos, etcétera, nada de lo cual sorprendió mucho a Gregory, puesto que él ya había atribuido globalmente esas dificultades a su rígida educación religiosa.

En todo caso, si bien inicialmente el problema le había parecido más "conectado externamente" y relacionado con dudas sobre actitudes o decisiones concretas que debía tomar (por ejemplo, expresar su propia opinión al suegro, cambiar de empleo), a medida que avanzaba el trabajo de cambio de punto de vista le resultó claro que ese problema podría estar más "conectado internamente", y relacionado con su modo de manejar ciertos aspectos inmediatos de su experiencia subjetiva. Cuando el terapeuta le propuso cambiar el objetivo de la autoobservación, para reconstruir la modalidad de la experiencia de la cólera, la hostilidad, la oposición, etcétera, y también la modalidad del reconocimiento y autorreferenciación, Gregory estuvo de acuerdo con lo que le parecía una decisión lógica y legítima.

En este punto, que por lo general se alcanza en un período de uno a tres meses, el cliente ha pasado con firmeza de una actitud "conectada externamente" (referente a un pro-

blema "objetivo") a una actitud más "conectada internamente" (el problema consiste en manejar la propia experiencia subjetiva). En la "moviola", el foco de atención apunta cada vez más a la nueva discrepancia entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito, con el objetivo acordado de reconstruir el patrón de coherencia del que depende.

Resulta entonces posible, por una parte, ampliar aún más la intensidad del foco sobre los sentimientos perturbadores, reconstruyendo sus diversos vínculos con otros aspectos de la experiencia inmediata, y haciendo que el cliente comprenda progresivamente de qué modo todo estado emocional —además de ser multifacético e incluir la experiencia de sentimientos opuestos— es siempre una construcción que abarca procesos de reconocimiento y autorreferencia. Por otro lado, con la reconstrucción del modo en que el cliente elabora creencias y expectativas a partir de la experiencia inmediata en curso, comienzan a emerger los límites de su autoimagen actual y los patrones de autoengaño utilizados para mantenerlos. Estamos ante el trabajo restante de esta primera etapa, que consiste esencialmente en reconstruir el patrón de coherencia actual del cliente, y los modos en que su desequilibrio ha suscitado los problemas originales.

Con el trabajo realizado hasta aquí, Richard había alcanzado un buen nivel de enfoque y distanciamiento respecto de sus estallidos de desamparo/ira, hasta el punto de que lo afligían mucho menos y se habían vuelto menos frecuentes e intensos. No obstante, la situación con su esposa no parecía haber cambiado mucho, si no había empeorado. La alternancia de estallidos de ira incontrolable y reacciones desesperadas de "abandono" se había vuelto incluso más intensa y repetitiva. A pesar de la reticencia que el cliente siempre había mostrado a hablar sobre el tema, obligado por las circunstancias acordó llevar a la "moviola" su experiencia de las interacciones e intercambios reales con su esposa.

Pasando continuamente de un punto de vista subjetivo a otro objetivo, resultó evidente que esos estallidos de ira estaban llenos de despecho y acusaciones contra ella, y que se

desencadenaban siempre que él interpretaba una actitud de la mujer como un rechazo sexual. Por lo general, al cabo de un lapso muy breve surgía una reacción de abandono, en la que sentía que no merecía a su esposa, y que lo llevaba a una especie de indiferencia ataráxica durante la cual no habría siquiera parpadeado si su esposa le hubiera anunciado súbitamente su deseo de divorciarse. Richard se sorprendió al descubrir que sus estallidos de ira estaban constituidos principalmente por "despecho sexual", dado que hacía ya más de dos años que él había decidido interrumpir todo tipo de actividad sexual con su esposa (por lo menos parecía haber vencido su propia resistencia a hablar sobre el tema). Al centrarse sobre el modo en que se produjo esa decisión, apareció lo que parecía el acontecimiento crítico.

Unos tres años antes, en una noche aparentemente igual a cualquier otra, la mujer comentó que había tenido una relación con uno de sus compañeros de trabajo, al que el marido sólo conocía de vista. En el momento de esta revelación, Richard quedó aturdido, pero inmediatamente después explotó en un ataque de ira tan violento que su cónyuge llegó a pensar en llamar a la policía. De pronto se calmó, llevó a la esposa al dormitorio, y de una manera perentoria y desdeñosa la obligó a hacerle una demostración "técnica" de todas las situaciones eróticas (incluyendo la aportación de la mujer) que se habían producido en cada uno de los encuentros con el otro. Su intención había sido humillar profundamente a la esposa, pero de modo inesperado él mismo cayó víctima de una excitación sexual que nunca había conocido antes. Entonces "no pudo evitar" transformar todo esto en un acontecimiento repetido noche tras noche cuando se iban a la cama. Naturalmente, después de que la práctica se hubiera prolongado durante algunas semanas, la esposa estalló en lágrimas y lo amenazó con divorciarse a causa de "incompatibilidad sexual", debida a la obvia perversión del hombre. Pero esto provocó una inversión de la situación; la mujer atribuyó su relación extramatrimonial a la "rareza" sexual de su esposo, que siempre había intuido y que al fin había salido a la luz. Mientras tanto, Richard se convenció cada

vez más de que era despreciable y vergonzosamente perverso, y anunció que estaba dispuesto a renunciar a toda actividad sexual entre ellos y a concederle a su esposa una total libertad si ella retiraba su amenaza de divorcio.

Se necesitaron varias sesiones para "pasar por la moviola" con precisión su experiencia de todo el acontecimiento, empleando el procedimiento de análisis de escenas y el método del cambio subjetivo/objetivo con los que ahora el cliente ya estaba familiarizado. Gradualmente, apareció un cuadro muy distinto del que Richard se había construido para sí mismo en el curso de esos tres años.

Mientras se sentía aturdido y cada vez más presa de una furia irrefrenable, dejó de ver a su esposa (tenía doce años menos que él) como una "niña inocente", "poéticamente ingenua", imagen que sólo él podía haber preservado intacta en el tiempo, ante una realidad externa totalmente indiferente a tales sentimientos. Sólo cuando pudo verla sumisa y humillada por su opresión comprendió que, después de todo, su esposa era todavía "su niñita": no obstante, él mismo había demostrado ser un "mal padre", totalmente incapaz de protegerla de los peligros del mundo. En el momento en que la esposa estalló en lágrimas y lo amenazó con el divorcio, este procedimiento de inversión alcanzó su apogeo. Richard, que se sentía "ya indigno de ella", estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para que siguieran viviendo juntos, aunque él no lo mereciera. En otras palabras, el hilo conductor de este modo de experimentar toda la situación estaba representado por la alteración silenciada de la imagen de su esposa que se produjo en el momento de la revelación, y de las sucesivas modalidades con las que él intentó borrar o negar el cambio percibido. Las "perversiones sexuales" fueron vistas entonces como un patrón básico de autoengaño que, alterando radicalmente en un sentido negativo su propia autoimagen, hacían aparecer por contraste la de la mujer como de nuevo positiva.

Debe señalarse que, durante la sesión en la que comprendió todo esto, Richard sufrió una fuerte reacción emocional: estaba extremadamente conmovido, y fue incapaz de contener sus lágrimas; una y otra vez dijo que, como el "mons-

truo" que se consideraba, nunca habría imaginado ser una persona capaz de culparse a sí misma para preservar la imagen de un ser querido. Gracias a la mirada retrospectiva que aparece a medida que progresa la terapia, podemos decir con seguridad que ésa fue una de las sesiones "clave" del proceso; ella originó un cambio significativo en su conducta, que se hizo menos resignada, menos desesperadamente fijada en el papel de alguien "abandonado por la vida", y más activa en el trabajo de indagación que lo había "despertado".

Por último, "haciendo pasar todo por la moviola" a partir de entonces, le resultó evidente que la expectativa de un golpe teatral en el que su mujer volvería a él, dispuesta a aceptar incluso su "perversión" (que, entre otras cosas, había desaparecido ante la amenaza de divorcio), nunca lo había abandonado, sino que había seguido funcionando como un telón de fondo constante desde el que él podía proyectar un futuro posible. De hecho, descubrió que los momentos de desesperación más profunda, en los que incluso pensó en el suicidio, siempre correspondían a esas tardes en las que "intuía" que su mujer se estaba encontrando con el amigo, y los consiguientes estallidos de ira invariablemente se producían cuando ella volvía al hogar desde el supuesto encuentro.

La mayor capacidad de Sandra para enfocar los sentimientos perturbadores mientras cambiaba el punto de vista sobre sí misma fue acompañada por una mayor aptitud para reconocer, en sus estados emocionales, otros aspectos que trascendían lo puramente "sensorial"; también aumentó su capacidad para distanciarse de la inmediatez de sus miedos.

Esto hizo que comprendiera sus ataques de pánico, ya no simplemente como una respuesta más o menos automática a situaciones percibidas como restrictivas (estar sola en el automóvil en medio del tráfico) o no protectoras (estar sola en casa), sino como una continua "autodemostración" de que en lugar de la mujer fuerte, capaz de controlarse, que debería haber sido, era en realidad una persona que en cualquier momento podía descontrolarse por lo que necesitaba la presencia de una figura de referencia que "no la perdiera de vis-

ta"; esta figura era su esposo. El mismo proceso la puso en condiciones de empezar a reconstruir los aspectos multifacéticos con los que estaba experimentando la relación matrimonial; esta empresa habría sido ardua, en las sesiones anteriores, en las que ella se expresaba casi exclusivamente en términos de taquicardia, disnea, hipertensión arterial, etcétera, y el único estado emocional que parecía capaz de reconocer era el miedo.

Entonces estuvo de acuerdo en iniciar la reconstrucción a partir de las "decepciones" con su esposo, que habían empezado más o menos un año y medio antes, y a las que sólo se había referido fugazmente durante las sesiones precedentes. Los acontecimientos críticos para ella que fueron "pasados por la moviola" con gran precisión se desarrollaron más o menos como sigue:

Cuando el esposo la urgió a abortar, o cuando demostró una prisa excesiva en el funeral de la madre de ella, estos hechos no le parecieron muy importantes y los atribuyó al "egoísmo masculino" del que su madre le había hablado con frecuencia. Sin duda, se trataba de una confirmación indirecta de que su marido, que prestaba poca atención a la "sensibilidad femenina", era de hecho el hombre fuerte, decidido, viril, que ella siempre había deseado. El acontecimiento importante se produjo más o menos un mes antes del primer ataque de pánico, cuando ella descubrió por casualidad que su esposo se había jactado varias veces de ser capaz de dominar sus pasiones como pocos hombres podían hacerlo, ya que hacía unos meses había salido incólume de una tumultuosa aventura sexual que habría abrumado a cualquier otro. Sandra atribuyó de inmediato la conducta del hombre hacia el aborto y en el funeral al hecho de que estaba completamente absorbido por esa relación. Se sintió "herida en su orgullo" y "desafiada" por la arrogancia del esposo, hasta el punto de que un mes después, por despecho, tuvo también ella una relación con el mejor amigo de él, que desde mucho antes le parecía atractivo. El encuentro resultó particularmente excitante para Sandra, que llegó a sentirse agradablemente perturbada. Quizás a causa de esa perturbación, de regreso a su

casa empezó a pensar si era una buena idea seguir desafiando a su esposo, puesto que ella sin duda sería menos capaz que él de controlarse, y podía terminar haciendo algo estúpido (como irse con algún otro) por lo que tendría que pagar durante el resto de su vida. Fue en ese momento cuando tuvo su primer ataque de pánico.

El proceso de avanzar y retroceder en las secuencias reconstruidas de las escenas cargadas de afecto según el procedimiento del cambio requirió varias sesiones (de ocho a diez), y finalmente esas escenas comenzaron a adquirir otro aspecto.

Al pasar repetidamente por la "moviola" la escena en la que se enteraba de la relación del esposo, vio con nitidez que no era tanto la "traición sexual" lo que la había desilusionado, como el hecho de que el marido se hubiera jactado ante sus amigos; mientras se observaba desde afuera enfocó particularmente este aspecto, y comprendió que esa "arrogancia" del marido lo había hecho parecerse a un "adolescente en busca de la aprobación de su grupo de compañeros". Puesto que siempre había visto al esposo como un adulto por excelencia, esa nueva percepción la asombró. También pudo relacionarla con el modo en que el hombre hacía otras cosas; ahora lo veía bajo una luz completamente distinta. Su manera de trabajar era un ejemplo. Que el marido continuamente cambiara sus planes de trabajo, iniciando las empresas más disparatadas, y pasando a menudo de un sector a otro diametralmente opuesto, constituía para ella un ejemplo inequívoco de su inmovible autonomía e iniciativa. Pero a partir de entonces empezó a advertir que él todavía no había decidido "qué iba a ser cuando fuera mayor" y mientras tanto el único salario seguro era el de la mujer. Lo que más la sorprendió, al detenerse en ese aspecto, fue que este hecho sólo le resultó claro en "la moviola", aunque estaba segura de haberlo percibido en el momento mismo de la revelación fatal.

Al continuar con el análisis de las escenas relativas a la relación de ella con el amigo del esposo, resultó evidente que el despecho había desempeñado un papel absolutamente se-

cundario. Ella y el hombre siempre habían sentido una intensa atracción recíproca; él era independiente, seguro de sí mismo, y había logrado un considerable éxito profesional. Más de una vez ella se había permitido fantasías al respecto, y sólo la certidumbre de estar casada con un hombre superior al otro "por la fuerza de su carácter" había hecho que las considerara caprichos románticos. La turbación que experimentó durante el encuentro había equivalido a la comprensión inesperada y desagradable de que, si bien el esposo alardeaba ante sus amigos pero invariablemente "volvía al gallinero", para ella existía la posibilidad "real" de irse definitivamente. La visión súbita del hogar roto y el esposo abandonado la enfrentó con una imagen de sí misma absolutamente inaceptable. En el modelo de rol femenino que ella había calcado de su madre, que durante toda su vida había soportado al violento y a menudo ebrio padre de Sandra, el autosacrificio por el bien de la unidad familiar desempeñaba una función básica, y sólo una mujer "loca" o "irresponsable" podía pensar en ponerla en peligro. Por lo tanto, empezó a quedar cada vez más claro que la exclusión de la conciencia de los sentimientos inherentes al cambio percibido en la imagen del esposo, o al compromiso emocional experimentado, se había vuelto el mecanismo de autoengaño esencial para mantener su sentido habitual del sí-mismo. En el análisis final, esto hizo incluso más evidente el aspecto paradójico de la situación, en la que los sentimientos excluidos sólo podían evaluarse y reconocerse como miedos incontrolables a estar sola o perder el control, los cuales, al limitar su autonomía, la obligaban a buscar un contacto más estrecho con un compañero al que de no ser así se sentía con todo derecho a abandonar. Fue precisamente este aspecto paradójico el que provocó una conducta hacia el marido que a primera vista parecía extraña y contradictoria. Por una parte, a ella le parecía absolutamente intolerable la más mínima separación física, y, por la otra, cuando el hombre estaba presente, todo contacto con él le resultaba igualmente intolerable, y se sentía incluso más oprimida e irritable, hasta el punto de tener miedo a no poder seguir controlándose.

Mientras entrenaba a Winnie en la técnica de la "moviola" y la reconstrucción de las escenas cargadas de afecto, el terapeuta se esforzó especialmente en promover la capacidad de la joven para reconocer y evaluar los sentimientos y estados emocionales, y también para enfocar gradualmente su atención en el rol desempeñado en la sensación de incomodidad por miedo al juicio ajeno (y en especial al juicio de la madre). Se necesitaron más de diez sesiones para que la percepción de sus propios estados internos se volviera menos fluctuante e incierta, y para ponerla en condiciones de enfocar las emociones que experimentaba en determinados momentos refiriéndolas a lo que las había desencadenado. Sólo cuando pareció menos perdida y reticente a abrirse, resultó posible empezar a reconstruir un aspecto que desde el principio había parecido crítico, es decir la experiencia de la relación con la madre. Las principales etapas de esa reconstrucción y ese reordenamiento pueden delinearse como sigue.

Durante el proceso de fragmentar el curso del malestar que sentía en el hogar en las correspondientes escenas críticas, fue evidente que la mayor intensidad de la angustia correspondía invariablemente a situaciones en las que Winnie percibía las actitudes y opiniones de su madre como juicios negativos, o en las que, anticipándose a esas actitudes u opiniones, a la joven le parecía no estar a la altura de las expectativas maternas. Por ejemplo, el nivel creciente de angustia cuando se iba a dormir se debía a que pasaba revista a lo que había estado haciendo durante el día pero adoptando el punto de vista de la madre; entonces se sentía cada vez más inadecuada e incompetente. A esas alturas, resultó claro incluso para ella que esa continua referencia a las posibles expectativas de la madre para anticipar sus juicios negativos constituía sustancialmente el factor regulador básico de su vida.

En cuanto llegó a poder reconocer esas situaciones con alguna facilidad, las escenas críticas fueron vistas bajo una luz aún más nítida, y fue guiada a observarse desde dentro y fuera de cada escena, avanzando y retrocediendo en cámara lenta a lo largo de la secuencia. De este modo, le resultó cada

vez más evidente que, al percibir un juicio negativo, o al sentir que no estaba a la altura de ciertas expectativas, el elemento crítico era que *inmediatamente* imaginaba la idea que la madre podía tener de ella. Por ejemplo, si después de la cena su madre, comentando con otros lo que habían visto recientemente en la televisión, aludía, aunque fuera de pasada, al tema de la ingratitud de los hijos, Winnie sentía en seguida que la veía a ella como a una egoísta incapaz de sentimientos auténticos y, por lo tanto, en última instancia, ingrata.

Al enfocar más nítidamente, con la técnica de la "moviola", el *momento* en que imaginaba la idea que su madre tenía de ella, poco a poco fue dilucidando de qué modo la percepción de esa idea formaba parte del sentido del sí-mismo que ella *experimentaba* en ese momento. En otras palabras, cuando se veía como una ingrata a los ojos de su madre, se experimentaba como ingrata. En consecuencia, Winnie fue cuidadosamente preparada para captar ese paso ("el modo en que la percepción de la actitud ajena se correspondía con la definición del sentido del sí-mismo") no sólo con su madre (en cuyo caso el proceso adquiría formas obvias y reconocibles), sino también con cualquier otro que suscitara en ella el menor miedo a los juicios. Hasta que Winnie pudo captar este aspecto incluso en situaciones que ella consideraba poco importantes, el terapeuta no consideró adecuado pasar a la fase siguiente.

Entonces, el terapeuta inició la estructuración de un mecanismo de autoobservación que aumentaría la flexibilidad para adoptar la perspectiva ajena y promovería una modificación del punto de vista sobre ella misma *concomitante* con la modificación de su modo de ver a los otros. La justificación del nuevo procedimiento se realizó de manera clara y concisa. Se explicó, en términos simples, que la conducta de los otros consistía sustancialmente en información, y que esa información podía leerse o codificarse como información sobre uno mismo o como información sobre ellos; en el primer caso, se trata de extraer de los otros una imagen de uno mismo, sin tener en cuenta quiénes son, mientras que en el segundo

se trata de ver cómo son ellos en sí, con independencia de nosotros que los miramos.

El modo más simple de llevar adelante esta nueva diferenciación consistía en enfocar, "en la moviola", una actitud crítica percibida en el otro, y así adiestrarse, con la ayuda del terapeuta, en cambiar de punto de vista en concordancia con el siguiente esquema.

ENFOQUE DE LA CONDUCTA DE A	C	— PERCEPCION DE LA CONDUCTA DE A COMO INFORMACION SOBRE UNO MISMO
	A	(por ejemplo, si A se comporta así, ¿qué ocurre conmigo?)
	M	
	B	
	I	— PERCEPCION DE LA CONDUCTA DE A COMO INFORMACION SOBRE A
	O	(por ejemplo, si A se comporta así, ¿qué ocurre con A?)

De este modo, Winnie pudo diferenciar entre su sentido del sí-mismo y la conducta de su madre, buscando en esa conducta datos que pudieran darle una imagen de la madre como persona. Por ejemplo, las actitudes "de víctima", habituales en la madre, que antes sólo provocaban en ella un sentimiento inmediato de su propia inadecuación, empezaron a ser vistas cómo "modos de relación" con los que la madre controlaba a los miembros de la familia.

Si bien esta tendencia a aumentar su flexibilidad para asumir las perspectivas de los otros se mantuvo durante el resto de la terapia, Winnie ya estaba en condiciones de reconstruir, junto con el terapeuta, lo perturbador que podía ser el desequilibrio de su percepción de la madre (que estaba en el origen de los problemas).

Los acontecimientos críticos que debía fragmentar en sus escenas correspondientes habían sido vislumbrados en las sesiones anteriores, y podemos presentarlos sintéticamente como sigue:

El noviazgo de verano de hacía diez meses había sido una tímida iniciación en el amor, y terminó en lo que para ella fue una "derrota total". A pesar de la oposición de su madre, el joven había sido muy importante para Winnie, e incluso a pesar de su miedo a "no sentir" habría luchado por la relación si en cierto momento no hubiera comprendido que ella no le gustaba lo bastante al muchacho. En consecuencia, explicó su reacción anoréxica como un intento desesperado de adaptarse a los gustos estéticos de él. El fracaso de ese intento le había dejado una profunda sensación de derrota, que la "abatió" y "vació"; todo esto se reflejó en la escuela, donde empezó a obtener notas más bajas que lo habitual. El comentario inmediato de la madre —"desde que mi hija perdió la cabeza por un inútil se ha convertido en una idiota que ni siquiera puede estudiar"— fue para Winnie como la revelación súbita de una verdad incontestable, hasta el punto de que dejar la escuela le parecía el único modo de evitar la humillación de una derrota segura.

Cada escena se hizo "pasar" repetidamente por la "moviola", manteniendo constantemente, por una parte, la diferenciación entre el sentido del sí-mismo y la conducta de la madre y, por otro lado, guiando a la joven en la alternancia de posiciones entre quien vivía la escena en persona (punto de vista subjetivo), y quien la observaba desde afuera (punto de vista objetivo). Así fue posible llegar a este tipo de reordenamiento.

En el momento de mayor fricción durante la relación amorosa, la madre de Winnie había ejercido una presión tan intensa y teatral que de pronto Winnie, por primera vez en la vida, empezó a dudar de que fuera "la mujer especial" que siempre había visto en ella. Si se enfocaba el efecto que esa modificación inesperada de la imagen de la madre tuvo sobre la joven, de inmediato se advertía que la sensación de ser fea y gorda comenzó a aparecer exactamente en ese momento, mientras que en el pasado la idea nunca se le había ocurrido. Le resultó entonces evidente que cuestionar, aunque sólo fuera por un instante, el carácter positivo de la imagen de la madre, había desencadenado de inmediato una experiencia

borrosa y vacilante de sí misma, considerada como vacío y miedo a no sentir con suficiente intensidad las emociones. De modo que la reacción anoréxica resultó ser el mecanismo de autoengaño para dejar al muchacho y devolver a la madre a su rol habitual, aunque esto condujo a que estuviera incluso más "ligada externamente" a las expectativas maternas para definir un sentido fiable del sí-mismo. En este momento se produjo la reacción casi inmediata de sentirse incapaz de seguir en la escuela, en cuanto oyó que la madre ponía en duda sus aptitudes para el aprendizaje y el estudio.

La mayor capacidad que Gregory estaba adquiriendo gradualmente para enfocar sus "ideas sucias", mientras cambiaba el punto de vista sobre sí mismo, corría paralela con una mayor aptitud para diferenciar la experiencia inmediata (por ejemplo, los sentimientos incontrolables, las imágenes que de pronto surgían entremezcladas con sentimientos ambiguos) de los intentos de reordenar "racionalmente" esa misma experiencia (por ejemplo, las cavilaciones, los rituales). Casi siempre lograba enfocar la mezcla inicial de imágenes intrusivas y pensamientos perturbadores que había puesto en marcha la secuencia completa de cavilaciones y rituales, y esto había aumentado notablemente su capacidad para distanciarse de la inmediatez de sus espantosas "intuiciones" y miedos recurrentes.

En comparación con las primeras sesiones, en las que se concentraba exclusivamente en el hilo lógico de sus cavilaciones, Gregory, en el procedimiento de análisis de las escenas, estaba en condiciones de enfocar con mucha mayor nitidez tanto el modo en que experimentaba el comienzo de su intolerancia por su situación matrimonial, como también su búsqueda imposible de alguna congruencia con una autoimagen que no admitía ni siquiera la más leve "sombra" o imperfección. Realmente, si aceptaba esta intolerancia, de inmediato se sentía "perverso" (y esto significaba que tendría que dejar a la esposa). Si, por otro lado, daba por sentado que dicha intolerancia era infundada, inmediatamente se tranquilizaba en cuanto a su presunta perversidad, pero se sentía "impo-

tente" ante sus miedos atormentadores. En el mecanismo de la "moviola", se enfocó claramente que la "memoria efectiva" de las escenas en las que su esposa parecía ponerse inequívocamente del lado de su suegro debía cuestionarse en cuanto a su validez "real", con el resultado de que la discriminación "soy perverso"/"me siento impotente" se convertía en aún más insoluble. Y así le resultó aún más claro al cliente el modo en que la dificultad para autorreferirse ciertos aspectos de las experiencias subjetivas residía en el hecho de que esas experiencias, si las reconocía y evaluaba se transformaban de inmediato en dudas intolerables sobre sí mismo.

Haciendo "pasar por la moviola" todas las escenas analizadas hasta entonces, empezó el trabajo de reconstruir sus procedimientos rígidos de "todo o nada", tendientes a mantener la congruencia, tanto en la evaluación de la experiencia inmediata como en la estructuración de una autoimagen aceptable. Escena por escena, se dirigió el foco de atención a este modo de dicotomizar la experiencia subjetiva en partes opuestas e irreconciliables, y de combinarlas de tal forma que, si existía la más ligera duda sobre una de ellas (el sí-mismo positivo), la otra automáticamente resultaba cierta (el "sí-mismo perverso"). Hubo que dedicar mucho tiempo a este aspecto, enfocando en la "moviola" una amplia variedad de casos de procedimientos de "todo o nada" que, aunque parecieran muy poco importantes, resultaron extremadamente útiles para aumentar la flexibilidad de Gregory en la experiencia y la autorreferencia.

A estas alturas, el cliente había adquirido desenvoltura en el enfoque de sus estados emocionales, distinguiendo sus sentimientos opuestos y antitéticos, y una apreciable flexibilidad en la autorreferencia de esos estados, hasta el punto de que "sentir ira" ya no implicaba necesariamente "sentirse perverso". Por cierto, aparecieron "situaciones nuevas", como la de encolerizarse "abiertamente" con su esposa o su suegro, algo que hasta ese momento había evitado escrupulosamente. Poco después se sorprendió al observar que en los momentos de ira total con su esposa a causa del suegro, ya no aparecía la secuencia habitual de ideas sucias e imágenes

macabras. La percepción directa de la "corrección" del trabajo que había hecho hasta entonces constituyó una intensa experiencia emocional, que originó momentos de exaltación; él mismo, habitualmente tan tranquilo y formal, fue el primer sorprendido. Esta sesión clave actuó como catalizador de todo el trabajo realizado hasta ese momento, e inició un cambio congruente en la actitud hacia sus problemas originales, que ahora eran referidos más directamente a su modo de experimentar la relación con su esposa.

Continuamos reconstruyendo el "desequilibrio" de esa experiencia, que había sido capaz de desencadenar los sentimientos ambivalentes y perturbadores determinantes de sus penosas cavilaciones en el curso de los últimos siete u ocho meses. Los acontecimientos críticos, separados en las escenas correspondientes para poder enfocarlos, resultaron ser los siguientes:

El primero había ocurrido un año antes, en el momento de la boda. Durante el noviazgo, Gregory había sido atormentado por dudas sobre la conveniencia de casarse, por lo que se abstenía de fijar fecha. En cuanto se estipuló finalmente el día de la boda, las dudas empezaron a relacionarse con la coordinación de todos los detalles de la ceremonia nupcial, hasta el punto de que un par de días antes le pidió a la esposa posponer nuevamente la fecha por razones absolutamente triviales. La mujer, con el tono irritado de alguien que está al borde de las lágrimas, reaccionó de un modo que no admitía réplica: "Ya no me importa nada si no quieres casarte", dijo, "pero no tengo ninguna intención de hacer pasar por tonto a mi padre, que no tiene nada que ver con esto. Esto significa que vamos a casarnos en la fecha fijada, y si es necesario nos divorciamos inmediatamente después". Esta respuesta inesperada dejó rígido a Gregory, que se sintió de inmediato asediado por el remordimiento de haber humillado y ofendido a su mujer en el que debía haber sido un momento de alegría y felicidad para ella. Durante los primeros cuatro o cinco meses de matrimonio, este "remordimiento" aumentó gradualmente, tanto a causa del ya entonces evidente problema sexual, como debido a la interferencia de su suegro,

para el que Gregory había empezado a trabajar después de casarse. Una noche, después de comer, cuando Gregory había empezado a quejarse a su mujer sobre la última humillación a la que lo había sometido su suegro, ella lo interrumpió con el mismo tono irritado de la vez anterior, y le dijo que el hecho de que no se llevara bien con su padre hacía de su relación una simple convivencia, en vez de un verdadero matrimonio. De nuevo Gregory se sintió fulminado y lleno de remordimientos, sin comprender totalmente lo que quería decir su mujer. Poco después, mientras iba a acostarse, apareció de repente en su mente la imagen del suegro tumbado en la mesa de un depósito de cadáveres.

El procesamiento reiterado de cada escena "en la moviola", empleando como palanca la capacidad del cliente para diferenciar la experiencia inmediata de la reestructuración explícita, y también su aptitud para reconstruir todos los aspectos de una experiencia subjetiva determinada, viéndose alternativamente desde dentro y fuera de las escenas, nos permitió lograr el siguiente reordenamiento.

Durante todo el período del noviazgo, Gregory había tenido serias dudas sobre la calidad y congruencia de su propio compromiso. Estaba inseguro sobre si duraría toda una vida, y esto lo hacía sentirse en la posición insostenible de alguien que afectaba seriamente la vida de otra persona por lo que tal vez era sólo un capricho. Había sido la conducta de la esposa, de total cariño y dedicación, lo que calmó sus temores, y lo convenció de que el de ellos sería seguramente un matrimonio bueno y positivo. Unos días antes de la boda, en el momento en que se había paralizado ante la respuesta de la mujer, Gregory comprendió con horror que la conducta cariñosa de ella no era sincera ni espontánea, sino parte de un juego de oportunismo familiar, mientras que el suegro era quien escribía las reglas. Como ya sabía, aceptar esa intuición y verificarla habría significado, en su lógica de "todo o nada", una autoimagen inaceptable. El mecanismo de autoengaño para mantener el sentido actual del sí-mismo consistía entonces en negar la fiabilidad de lo que había experimentado, lo que se convirtió en un miedo atormentador contra el que

tenía que luchar, pero que era ajeno a su modo de ser "real".

Unos meses más tarde, el acontecimiento confirmó plenamente la intuición anterior, haciéndolo sentir a merced de una esposa poco afectuosa que obedecía las órdenes de un suegro tiránico. No obstante, la hostilidad, la ira y la decepción desencadenadas de ese modo, si bien por una parte asumieron una forma directa con la evitación de la sexualidad y los rituales con los que exasperaba a la esposa, por otro lado sólo podían autorreferirse engañosamente como ideas ajenas que de pronto le surgían en la mente.

Llegados a este punto, que normalmente se alcanza en un período de cuatro meses como mínimo y de ocho como máximo a partir del inicio de la terapia, los clientes han atravesado un cambio apreciable en su punto de vista sobre sí mismos, cambio acompañado por una notable remisión de las perturbaciones que los llevaron a la terapia.

En este nivel, el cambio consiste básicamente en pasar de considerar que ciertas "propiedades" (perturbaciones, enfermedades, trastornos somáticos, etcétera) y "rasgos" (miedo, ira, desamparo, etcétera) personales están "dados" constitucionalmente, a considerarlos la dinámica viviente de atribución de los propios significados a las cosas (cambio realizado gracias a la capacidad para observar los modos propios de identificar y ordenar los acontecimientos negativos, de mantener la propia autoimagen, de estructurar las relaciones afectivas). Este desplazamiento del punto de vista que el cliente tiene sobre sí mismo provoca un reordenamiento de la experiencia inmediata, acompañado por un *primer nivel* de reestructuración de la gama de las emociones percibibles; el cliente puede reconocer y autorreferirse sentimientos anteriormente desatendidos o excluidos de la conciencia, y también experimentar múltiples matices en la misma tonalidad de sentimiento.

Sobre todo, el cliente ya puede enfocar estados emocionales más complejos y percibir la conexión entre los diferentes sentimientos y afectos, como las relaciones convergentes entre el apego, el miedo y la ira. Como hemos podido ver, en el

curso del trabajo realizado en esta parte, se encuentra en realidad una reformulación "implícita" del problema original, en el sentido de que el cliente se vuelve progresivamente más capaz de comprender y reconstruir el modo en que los estados emocionales críticos actuales están entrelazados con un desequilibrio percibido en una relación afectiva experimentada como esencial para su estructura de vida actual.

Por lo tanto, la segunda parte se inicia poniendo el foco de atención en la reformulación ya alcanzada, y haciéndola explícita en los términos de la organización autorreferencial del cliente, es decir, el modo en que los patrones de significado personal permiten la estructuración de los lazos afectivos capaces de mantener la coherencia percibida del sentido actual del sí-mismo. La ampliación posterior del foco de exploración y comprensión en el mecanismo de la autoobservación permite empezar a analizar el "estilo afectivo" del cliente, reconstruyendo con él los patrones recurrentes que subyacen en su unidad y continuidad.

#### LA RECONSTRUCCION DEL ESTILO AFECTIVO DE LOS CLIENTES

*(Duración de 3 a 7 meses, es decir, desde los meses 4º - 8º hasta los meses 7º - 15º de la terapia.)*

Como hemos visto al examinar los casos de nuestros clientes, el desequilibrio afectivo esencial capaz de desencadenar las perturbaciones emocionales coincide normalmente con un cambio abrupto de la imagen de la figura significativa, ya sea el resultado de acontecimientos por los que se ha atravesado (decepciones, revelaciones imprevistas, etcétera) o de una maduración interior de la perspectiva del cliente, como consecuencia de su crecimiento personal (por ejemplo, en el caso de Winnie).

Por lo tanto, la imagen distorsionada de una figura de apego, a través de la coordinación intermodal de módulos sensomotores-afectivos, provoca una calidad de la experien-

cia inmediata ("yo") específicamente evaluada y reconocida como el propio sí-mismo "real". En este sentido, el cambio percibido en la imagen de otro ser significativo va acompañada por una discrepancia específica "yo"/"mí": por un lado, la interrupción experimentada en los propios patrones de experiencia inmediata corre paralela con una modulación psicofisiológica angustiosa, percibida como un desafío insoportable al propio sentido consciente del sí-mismo; por otra parte, a través de procesos explícitos de reordenamiento restringido y distorsionado (exclusión, autoengaño, etcétera), los sentimientos angustiosos pueden evaluarse y atribuirse a causas externas, sin cuestionar la coherencia de la autoimagen estructurada hasta entonces.

En esta coyuntura, el terapeuta debería explicitar la reformulación del problema original que se ha producido implícitamente durante el trabajo ya realizado, destacando la correlación entre el desequilibrio percibido y el cambio en la imagen del compañero. La reconstrucción posterior a través de la "moviola" del curso cronológico de aparición de las perturbaciones hace que el cliente comprenda que la aparición de sentimientos perturbadores es paralela con el cambio en la percepción del compañero. Entonces, mientras resulta cada vez más evidente que el problema original coincide con la exclusión y el reordenamiento autoengañoso de los sentimientos desafiantes suscitados por una oscilación afectiva importante, también es necesario llevar el foco de atención al modo en que el cliente construye la imagen de una figura de apego coherente con el sentido del sí-mismo, y a los mecanismos con los que intenta afrontar cualquier discrepancia que se produzca. La profundización del método de la autoobservación, y la reconstrucción de la organización autorreferencial con la que se ve que el cliente estructura sus lazos afectivos, se convierten entonces en los únicos modos de reconstruir y reordenar esos mecanismos.

La reconstrucción del estilo afectivo ocupa toda la segunda parte, y comienza con un análisis detallado de la historia afectiva del cliente, llevado a cabo desarrollando sucesivamente los siguientes aspectos:

1. Las variables (contexto evolutivo, actitudes personales, red social) que subyacen en el "inicio sentimental" y en los modos en que ha sido experimentado, evaluado y autorreferido. La importancia del inicio sentimental deriva del hecho de que corresponde a una especie de "ensayo con vestuario" de la carrera amorosa que acaba de comenzar. El modo en que se realiza ese ensayo permite vislumbrar el conjunto de ingredientes básicos que formará parte del estilo afectivo; además, el resultado percibido del ensayo a los ojos del cliente, influirá en el modo en que se recombinarán esos ingredientes para originar un estilo afectivo específico y definido.

2. La secuencia de las relaciones significativas establecidas desde esa iniciación, que permite al cliente reconstruir los criterios de significación por medio de los cuales él puede diferenciar las relaciones significativas y las no significativas. Estos criterios nos permiten destacar qué patrones de clasificación de las parejas resultan más coherentes con el estilo de vinculación que se ha ido estructurando gradualmente.

3. El modo en que se ha formado cada relación significativa se ha mantenido y se ha disuelto, y la manera en que fue experimentada, evaluada y autorreferida. Así es posible revelar la coherencia del estilo afectivo del cliente, es decir, cómo ese estilo puede producir experiencias emocionales recurrentes capaces de estabilizar, y a veces también desarrollar, aún más su sentido actual del sí-mismo.

Las secuencias de las escenas significativas que caracterizan cada relación son entonces "pasadas" repetidamente por la "moviola", mientras se trabaja con la aptitud del cliente para diferenciar la experiencia inmediata respecto de la reestructuración explícita, y también para reconstruir los distintos aspectos de una experiencia subjetiva determinada, observándose alternativamente desde dentro y desde fuera de la escena.

Los acontecimientos cargados de afecto que caracterizaban la historia afectiva de Richard —reconstruidos al desa-

rrollar los puntos que hemos enumerado— fueron distribuidos aproximadamente como sigue:

Había tenido su primera relación amorosa a los 17 años, durante un período en el cual se dedicaba a la literatura y a estudiar cine y llevaba una vida solitaria; sus compañeros lo habían apodado "oso negro", no sólo por esos hábitos solitarios sino también por su pelo negro y espeso. Ella, un poco mayor, pasaba gran parte de su tiempo con el grupo de compañeros. El se había permitido desarrollar fantasías desenfrenadas, sin demostrar nada abiertamente; por cierto, era un tanto tímido, sobre todo en presencia de la joven. Fue ésta la que, intrigada por su aire de "diferente" e "intelectual", tomó la iniciativa de acercarse, y sin muchos preámbulos y para desconcierto de Richard, le preguntó si no podían "empezar a salir juntos". La incredulidad de Richard se transformó casi inmediatamente en un sentimiento de júbilo, junto con la sensación de haber sido objeto de una elección exclusiva —una sensación que apenas podía ocultar, y que hacía que pareciera incluso más desmañado y torpe—. Pero ese estado de exaltación duró poco; pronto le pareció imposible que todo eso le hubiera sucedido realmente, y enseguida se volvió a encerrar en sí mismo, en su estilo cohibido y desapegado. La relación terminó al cabo de una semana, pues a él le resultaba difícil tolerar los ligeros comentarios irónicos de la joven sobre el hecho de que fuera un "oso" o un "torpe", y le disgustaba verla disfrutar con los amigos, algo que le parecía que no ocurría cuando estaba con él. Entonces, una tarde, Richard tuvo de pronto un estallido de rabia incontrolable por alguna razón ínfima que ya no recordaba, y la joven se fue y nunca volvió a hablarle; apenas lo saludaba con la cabeza cuando se encontraban por casualidad. Richard tuvo una reacción depresiva muy intensa y prolongada, que lo llevó a encerrarse durante meses en su habitación, casi en estado de estupor. Al cabo casi de un año, empezó a sentir lentamente el deseo de empezar de nuevo, y para no terminar en el mismo ambiente que le había causado tantos "trastornos", decidió viajar al extranjero, a pesar de la oposición de los padres.

Al irse de casa, Richard llevó una vida un tanto aventurera que le dio la oportunidad de relacionarse con muchas mujeres, aunque —según dijo— después de la experiencia de su primer amor siempre le costó comprometerse realmente. Hubo dos relaciones que él consideraba significativas: la primera duró desde los 25 hasta los 29 años, y la segunda, con su actual esposa, había empezado cuando él tenía 32 años. Los criterios que permitían la identificación de esas relaciones como significativas podían reducirse básicamente a dos: tener la impresión de haber sido elegido incondicionalmente por la compañera, y la de que ella le tenía una confianza total, en vista de que para estar con él había abandonado lo que parecía un estilo de vida más ventajoso.

A los 25 años vivía en el extranjero, donde, después de terminar un curso de dirección cinematográfica, empezó a trabajar profesionalmente con algún éxito; fue lo que él llamaba “el mejor momento de mi vida”, en el que se sentía líder de su grupo de trabajo y le parecía destacar en las situaciones sociales, pues era muy buscado, aunque subsistía su tendencia a llevar una vida más bien retirada. La relación con esta mujer, dos años mayor que él, hija de una familia acomodada y conocida, se inició apasionadamente cuando, en el curso de lo que parecía un flirteo trivial, ella decidió de pronto dejar a la familia e irse a vivir con él. Richard aceptó la situación como un hecho consumado, con poco entusiasmo, convencido de que no podía durar y de que estaba destinada a desaparecer como una pompa de jabón al cabo de poco tiempo. Pero poco a poco sus hábitos cambiaron, y dedicó menos tiempo al trabajo y al estudio, hasta que esa relación se convirtió en el elemento central de la estructura de su vida, aunque él lo juzgaba como un mero “responder a los buenos modos elementales impuestos por la convivencia con otra persona”. Durante un par de años continuó ese estado de cosas. Richard lo vivía como víctima de un hechizo; consideraba cada momento como si fuera la señal del fin, sólo para recibir un momento más tarde nuevas confirmaciones de que la mujer lo había elegido a él, por el modo en que ella resistía a las presiones de su familia, que había decidido separarlos a

cualquier precio. Al final del segundo año, la situación se enfrió de pronto; ella se volvió distante y elusiva, empezó a ceder ante la familia y al cabo de poco tiempo hizo sus maletas y volvió a casa de sus padres. Durante algunos días Richard sufrió una depresión profunda, hasta que de pronto comprendió, como si el hechizo se hubiera deshecho finalmente, que lo que había llevado a la mujer a dejarlo era precisamente la actitud pasiva de él, esa actitud de “condenado que espera el veredicto”. Inició entonces una caza desesperada que duró dos años, corriendo continuamente detrás de ella y culpándose de todo y cualquier cosa con tal de poder volver a empezar. La persecución sólo terminó ante una seria advertencia del abogado de la familia.

La relación con su mujer actual comenzó a la edad de 32 años, en un diferente contexto evolutivo. Richard había vuelto a su país, donde empezó a trabajar brillantemente como director de televisión. El desenlace de su relación anterior había aumentado sus dificultades para comprometerse en otras relaciones, y subrayado la futilidad de los enamoramientos intensos y abrumadores, dejándole la sensación de que su vida de recién licenciado había tocado a su fin y de que “tenía que sentar cabeza”. Su futura esposa, doce años menor que él, era una de sus alumnas que, después de más o menos un año de muda adoración, se decidió finalmente a preguntarle si había alguna posibilidad de que se unieran. Richard no consirió que fuera un obstáculo el hecho de que él no sintiera ni pasión ni entusiasmo; le pareció una situación que le ofrecía el destino para que empezara a vivir como todo el mundo. Pero, durante el primer año de matrimonio, él se sintió cada vez más decepcionado de su esposa, empezando a ver su carácter franco y espontáneo como un mero signo de inmadurez. Cuando ella quedó embarazada, él se sumió en una intensa crisis depresiva que (según se vio en las primeras sesiones) se caracterizaba por una perturbadora impresión de “sentirse como otra persona”. Salió de esa crisis con la perspectiva de que en adelante su vida se centrara en su mujer y su hijo, es decir, en sus “dos hijos”, como si hubiera pasado de recién licenciado a ser un viudo con dos

criaturas. Entonces cambió su compromiso vital; su carrera como director de televisión pasó a segundo plano, aunque antes había sido su único objetivo.

"Pasando" repetidamente "por la moviola" la secuencia reconstruida de los acontecimientos críticos sobre la base del ya bien establecido procedimiento de análisis de escenas, llegaron a resultarle claros los ingredientes esenciales de la autoorganización de su estilo afectivo.

En primer lugar, el papel central de la experiencia de pérdida apareció como el tema conductor de su modo de estructurar todas sus relaciones afectivas. Así, la percepción anticipada de la pérdida apareció como el elemento ordenador del inicio de la relación, según se veía en su primera experiencia ("parecía imposible que eso le sucediera realmente a él"), en el episodio de los 25 años (sentía que la decisión de la mujer era "una pompa de jabón") y también en la relación con su esposa, en la que la "ausencia" de reciprocidad emocional (falta de entusiasmo y pasión) había sido la condición misma que la hizo posible. El requisito explícito de percibirse como "objeto de una elección" de la compañera subrayaba además que Richard sentía que él mismo era "la causa" de la pérdida amenazante (atribución causal "interna"). Era precisamente su profunda sensación de ser incapaz de ser amado lo que lo llevaba a excluir categóricamente la posibilidad de tomar la iniciativa en la relación, aunque percibiera una atracción mutua.

El curso posterior de cada una de las relaciones era similar al inicio; la continua anticipación de la pérdida parecía proporcionarle una clave para la interpretación del despliegue de los hechos ("objeto de burla y maltrato" en su primera experiencia, "un condenado que espera el veredicto" a los 25 años, un "viudo" en su matrimonio), que confirmaba y estabilizaba su sentido de "ser en el mundo" (estar solo, abandonado, inexorablemente separado de la vida y de los demás). Al mismo tiempo, la minimización de los cambios vitales que acompañaban a sus relaciones, atribuyéndolos a factores externos como los "buenos modos" o al "infantilismo" de la mujer, correspondía a su imposibilidad sistemática (debida a los

mecanismos de autoengaño) de reconocer la gama completa y la intensidad de su propio compromiso emocional; además, en un mundo en el que la pérdida se experimenta como segura e inevitable, "no estar ligado a nadie" sólo podía parecerle el modo más eficaz de reducir la intensidad de los sentimientos fragmentadores provocados por los rechazos, las separaciones, etcétera, que él daba por sentado que debían producirse con regularidad.

Por último, la experiencia de la pérdida sellaba inequívocamente todas las crisis y rupturas de sus relaciones afectivas. En primer lugar, era invariablemente la compañera quien tomaba la iniciativa de romper la relación, y Richard "sufría" pasivamente un abandono que para él era la confirmación definitiva de lo que había sentido siempre, a pesar de que más de una vez se había dado cuenta de que él mismo era quien provocaba los hechos (el estallido de ira en la primera relación, la actitud pasiva en la convivencia iniciada cuando tenía 25 años, tratar desde el principio a su mujer como a una "niña retrasada"). Una vez producida la ruptura, la intensificación excesiva del sentido de su propia negatividad e incapacidad de ser amado era el único modo de recuperar un rol más activo, proporcionando una explicación de lo que había sucedido lo bastante congruente para él, y que al mismo tiempo le permitía luchar para recobrar lo perdido. En el episodio de la "perversión sexual" con su mujer, que había desempeñado un papel importante en la primera parte del trabajo, se destacaba esa actitud con la mayor claridad.

En el caso de Sandra, los acontecimientos críticos de su historia afectiva, reconstruidos desplegando sucesivamente los pasos habituales, generaban el siguiente perfil:

El principio se localizaba en sus 16 o 17 años, en medio de diversas dificultades derivadas del contexto evolutivo familiar. El padre, además de estar emocionalmente ausente en la familia, ejercía un firme control sobre la hija, como si ella fuera una especie de tonta totalmente incapaz de cuidar de sí misma, y por lo tanto presa fácil de cualquier hombre. De modo que a ella le resultaba casi imposible salir en el tiempo

que le dejaba libre el estudio; tenía prohibidas las fiestas y reuniones, lo mismo que los viajes y cualquier otra oportunidad de estar con sus compañeros. Los únicos amigos admitidos en la casa eran unas pocas jovencitas, que habían pasado el filtro del examen del padre. La madre, aunque no estaba de acuerdo con el esposo, cuya continua irascibilidad y violencia tenía que sufrir, se sentía no obstante aliviada por el hecho de que Sandra estuviera a salvo de los peligros del mundo y de las trampas de los hombres, que ella describía continuamente en las tardes que pasaban juntas en el hogar. En consecuencia, Sandra, aunque sintiendo una fuerte curiosidad y atracción hacia los muchachos, se horrorizaba ante la idea de enfrentarse con su padre, pero también al pensar que, sola, nunca aprendería a afrontar los peligros y lo desconocido acechante en los varones. La oportunidad le fue brindada por una amiga de la escuela, a la que ella admiraba y que fuera del hogar era su punto de referencia constante. Esa amiga le dijo que en la clase había un chico al que ella le gustaba mucho, y se lo recomendó calurosamente, subrayando varias veces que era un muchacho en el que se podía confiar. Sandra se sintió segura, como si hubiera sido "puesta en buenas manos" por una autoridad responsable, y se apresuró a desafiar sin demora cualquier reacción del padre. Ese romance iniciado por "control-remoto" duró algunos meses. Al principio, tener a alguien que cuidara de ella apaciguaba su miedo a las peleas con el padre, y hacía que se sintiera tranquila e independiente de la familia. Pero poco después empezó a pensar que la actitud solícita del joven se debía a los celos que lo llevaban a controlar de forma exhaustiva la conducta de ella con los compañeros. Comenzó a "sentirse ahogada" en la escuela, y después de vencer remordimientos y dudas, puso fin abruptamente a la relación.

Al principio con la vida universitaria, y después con el trabajo, Sandra pudo liberarse, por lo menos parcialmente, del control familiar. Había tenido algunas relaciones con chicos, y pudo conseguir por sí misma alguna experiencia de las trampas ocultas del mundo masculino. Su primera experiencia le había enseñado que siempre hay que intentar obtener

el control de la situación para no estar sometida a los demás, como con la familia y el primer novio. De modo que siempre era ella quien iniciaba y rompía la relación, desembarazándose ágilmente de numerosas relaciones breves a las que no daba importancia, y yendo de una a otra con aparente indiferencia y autoconfianza. Las dos relaciones que, en virtud de su duración y del compromiso experimentado, le parecían significativas fueron, en primer lugar, una que tuvo entre los 21 y los 23 años, y en segundo, la relación con su marido, iniciada cuando ella tenía 25 años. Reconstruyendo los aspectos que esas dos relaciones tenían en común, y que las diferenciaban de las no significativas, aparecieron con claridad los criterios que aplicaba Sandra para calificarlas de ese modo: en primer lugar, el compañero debía ser un hombre fuerte, que transmitiera seguridad y con autoridad; en segundo lugar, aunque recostándose totalmente en él en busca de apoyo, ella tenía que sentirse en posesión del control de la relación. Era exactamente esa "lucha por el control" lo que a primera vista parecía coincidir con el nivel de pasión y activación emocional experimentado en la relación.

A los 21 años, Sandra era una mujer brillante que había dejado atrás todos los miedos e incertidumbres de la época de su primera experiencia, y que parecía perfectamente gratificada por su éxito con los hombres que tenía constantemente "a sus pies". Por un lado, ella, con su conducta seductora, los mantenía "en su órbita" sin conceder demasiado, y por otra parte los trataba con arrogancia, aburrida por el hecho de no encontrar ninguno capaz de "resistirse" a ella. El, dos o tres años mayor, atrajo mucho a Sandra, y despertó su curiosidad, pues, a diferencia de los demás, parecía inmune a sus encantos. Sandra hizo cuanto pudo para estar en las reuniones sociales a las que él asistía, y empleó todo el repertorio de sus prácticas de seducción. Pero él fingía tal indiferencia que ella la percibió como provocación, y por lo tanto como señal de interés. Estas escaramuzas a distancia llegaron al clímax cuando él, tomando la iniciativa, le pidió que salieran. Sandra aceptó con su habitual arrogancia, pero él no acudió a la cita. Entonces, lo que debía haber sido "un

ajuste de cuentas" cuando ella, totalmente furiosa pero en apariencia impasible, fue a la casa de él para exigir una explicación, se convirtió en cambio en un tremendo encuentro sexual que marcó el inicio de la relación. Esa relación, siempre algo tormentosa, pasó por varias fases en el curso de los dos años siguientes. Los primeros meses parecieron una prolongación de los escarceos iniciales. Sandra se mantenía firme ante la insolencia y el sarcasmo del hombre, mientras prolongaba situaciones con otros hombres y daba la impresión general de que en cualquier momento podría dejarlo por alguno de ellos. Pero en realidad la fascinaba su temperamento fuerte e indomable, de modo que, a pesar de que aparentemente no podía confiar en él, nadie podía hacerla sentir tan segura como cuando estaban juntos. Después de cinco o seis meses, él cambió de pronto y, volviéndose más solícito y atento, pidió a Sandra más tiempo y compromiso. Para ella esto fue una señal de victoria, que la llenó de alegría durante un par de meses. No obstante, a medida que iba quedando claro que el compromiso de él era real, Sandra se asustó, porque si la relación tomaba un giro "serio", ella ya no podría prescindir de la seguridad que él le transmitía. Empezó entonces una larga fase en la que la joven, en un equilibrio precario entre el miedo a no poder prescindir de él y el de estar sola, comenzó a controlar cada vez más sus emociones (evitando las relaciones sexuales, no llegando al orgasmo, etcétera), y a eludir el control del hombre (no contestaba el teléfono, no acudía a las citas, etcétera), provocando una interminable serie de peleas, discusiones, aclaraciones, etcétera. La situación llegó al clímax cuando él, cada vez más exasperado, empezó a perder todo control en las disputas, embriagándose y hablando con incoherencia. Sandra se horrorizó al descubrir que ese hombre indomable era en realidad una persona débil, incapaz de dar apoyo o protección a nadie. Esto la hizo sentirse cada vez más fuerte, de modo que en el curso de la siguiente pelea, logró poner fin a la situación de una vez por todas. Pero al volver a su casa sintió que de pronto había perdido todos los puntos de referencia. Experimentó un momento de confusión, que se convirtió en una

sensación tan aguda de pánico que la única salida parecía consistir en que la llevaran a la sala de urgencias del hospital más próximo. En cuanto recuperó algo de control, llamó por teléfono a su amiga de confianza (la que le había recomendado al primer novio), que la acompañó hasta su casa, con lo que pareció cerrarse el episodio.

A los 25 años, el período de "flirteos" de la juventud parecía haber quedado atrás, y Sandra empezó a trabajar con compromiso y responsabilidad, llevando una vida mucho más regular. La experiencia anterior la había puesto en guardia contra lo que llamaba "personas retorcidas" (aludiendo a su último novio), y esperaba una relación más tranquila que, además de brindarle el apoyo que ella sentía necesario, le dejara tiempo libre y energía para dedicar a su carrera.

Su esposo era siete u ocho años mayor que ella, y se habían conocido casualmente en el trabajo. Ella se había sentido muy atraída, tanto por su estilo fuerte y decidido como debido a la calma imperturbable que demostraba en todas las cosas. Aunque estaba viviendo con otra mujer, él inició un rápido romance, y Sandra, pensando que esa relación ya existente aseguraba que las cosas no se volvieran demasiado serias, se entusiasmó y aceptó lo que le creía que sólo iba a ser un breve episodio amoroso. Pero al cabo de unos meses, él dio bruscamente por terminada su convivencia con la otra mujer, y se volvió cada vez más solícito con Sandra. De nuevo, ésta se sintió en precario equilibrio entre el miedo a no poder prescindir de él y el de estar sola, aunque la nueva situación parecía muy diferente de la anterior. La disposición del hombre a permitir que Sandra controlara todos los aspectos de su vida, y la calma que mostraba ante todas las extravagancias de ella, parecieron darle las garantías necesarias de que ése sería un matrimonio conveniente. Pero cuanto más urgía él una respuesta, menos podía ella decidirse; esa indecisión podría haber continuado durante algún tiempo, si no hubiera quedado embarazada. Resultaba mucho más simple tomar esa decisión tan importante cuando era necesaria. Una vez casados, hubo momentos de tensión a

causa de la insistencia de Sandra en su independencia; el esposo los superó con su calma usual, y las cosas siguieron tranquilas hasta el primer ataque de pánico de la mujer. A partir de entonces, la estructura de la relación cambió abruptamente, pues Sandra ya no podía estar sola y necesitaba la presencia continua del esposo.

"Pasando" varias veces "por la moviola" la secuencia de las escenas críticas, y aplicando la aptitud que Sandra había desarrollado para reconstruir sus experiencias subjetivas cambiando alternativamente de punto de vista (entre el objetivo y el subjetivo), resultó posible señalarle los aspectos invariables de la organización de su estilo afectivo.

El hilo conductor de toda esa organización parecía centrarse en una sensación de apego, considerado como necesidad de protección y experimentado en correlación antitética con una necesidad igualmente fuerte de libertad e independencia. Así, desde el momento de su primer amor, la impresión de sentirse protegida por una figura de referencia parecía ser la condición necesaria para iniciar una relación. Pero, en cuanto esa impresión de protección iba más allá de cierto límite en la activación emocional correspondiente a la presión del compañero tendente a intensificar la relación (los "celos" de su primer novio), la sensación de estar restringida en su mundo físico y emocional desencadenaba de inmediato la ruptura. La voluntad de controlar nacida de la primera experiencia parecía darle la posibilidad de modular mejor, y atenuar los niveles de participación emocional, reduciendo consecuentemente el miedo a la restricción y a la pérdida de independencia. Y realmente (como se veía con claridad en su relación de los 21 años), la única clave de la que disponía para evaluar ese modo complejo de experimentar la afectividad era el miedo, que marcaba indiscriminadamente tanto el comienzo del vínculo (miedo a perder la independencia) como el de la separación (miedo a quedarse sola). En este sentido, parecía claro que una interacción competitiva como la de los 21 años se convirtió para ella en un mecanismo que le permitía controlar mejor "desde afuera" su compromiso emocional, permitiéndole al mismo tiempo aumentar a voluntad el

nivel de la activación sin correr el riesgo de ser "abandonada". Por otro lado, el final tormentoso de esa misma relación le demostraba claramente que una disposición competitiva, por sí sola, no podía asegurar "una relación sin lazos afectivos", de modo que sólo el "control externo" proporcionado por el hecho de que su compañero ya tuviera otro vínculo parecía atenuar la competitividad de Sandra, pero sin sofocarla por completo (por ejemplo, siguieron las peleas por la independencia, o la dificultad de tomar una decisión sobre el matrimonio, proporcional a la insistencia del hombre). Esta necesidad de control externo era también evidente en la decisión final de atarse a alguien, catalizada por el "inesperado" embarazo.

Por último, aparentemente podían reconocerse parcialmente sentimientos relacionados con la separación, o con un mayor desapego emocional, gracias al cambio de la imagen del compañero, que pasaba de ser "fuerte" a "débil" (lo que había sucedido en la relación de los 21 años y en su matrimonio, como ya hemos visto). Las emociones asociadas con un mayor compromiso en la situación parecían en cambio menos reconocibles, y sólo podían experimentarse como un miedo incontrolable a perder el control de sí misma, siendo el ejemplo más evidente el de la relación con el esposo, en la que ella había reaccionado al desapego de él (descubrimiento de la infidelidad) obligándolo a permanecer en constante contacto con ella (y poniéndose de este modo ella misma en una situación de mayor compromiso). No obstante, al principio de la terapia le había resultado casi imposible rastrear lo que sentía sobre la reciprocidad emocional con su marido.

Como hemos visto, para Winnie la relación afectiva experimentada como esencial en su estructura actual de vida, era la relación con su madre. De modo que en este caso no se trataba tanto de analizar una "trayectoria sentimental" (que en la práctica aún no había comenzado) como de reconstruir la autoorganización actual de su estilo afectivo, cambiando el modo en que había estructurado su relación con la madre. A medida que se concretaba la reformulación del problema ori-

ginal realizada hasta ese momento, a Winnie le resultó cada vez más evidente que lo que había que reconstruir era el modo en que ella había estructurado una relación con su madre que no permitía ni la más leve reconsideración de la imagen de ésta.

Para la joven, el curso actual de la relación con su madre se había iniciado cuando ella tenía 15 años e ingresaba en la escuela secundaria. Durante los tres años de la enseñanza media, ella se había sentido capaz de enfrentarse a su madre, e incluso llegar a tener furiosas peleas con ella. Por mutuo acuerdo, decidió entonces empezar a analizar la experiencia que Winnie tenía de la relación con su madre desde el período de enseñanza media (a partir de los 12 años), para poder reconstruir el modo en que esa experiencia había cambiado posteriormente. Los acontecimientos críticos, divididos en las escenas correspondientes, serían "pasados por la moviola" varias veces. Su orden era aproximadamente el siguiente:

La madre siempre se había presentado como una mujer ejemplar en sus roles de esposa y madre, quejándose continuamente de que el esposo y las hijas no tuvieran los mismos sentimientos, la misma fuerza de voluntad y capacidad que ella. Con esta continua actitud de señalar la "negatividad" de los otros miembros de la familia con respecto a su "positividad", la mujer había subrayado varias veces que cargaba con todos sobre sus espaldas, y que por eso había tenido que sacrificarse siempre por personas que no lo merecían. Todos los familiares habían aceptado esa formulación de las cosas, y sólo esperaban, no ya satisfacer las expectativas de la madre (esto parecía imposible), sino aunque sólo fuera no defraudarla demasiado, y de este modo aliviar el peso del sacrificio a que la condenaba la incompetencia de ellos.

Para Winnie, todo empezó a cambiar cuando ella tenía 12 años e ingresó en la enseñanza media. No porque pusiera en duda el rol sacrificado de su madre, sino porque de pronto había empezado a evaluar como asfixiante la atmósfera del hogar, a sentirse oprimida. Entonces empezó a reaccionar ante las críticas de su madre, primero con protestas vehe-

mentes que terminaban en "lágrimas de culpa" en su dormitorio, y después, gradualmente, con verdaderos choques en los que la niña alternaba las lágrimas con la furia. Si se ampliaba el marco de la indagación para incluir otras áreas de la experiencia, podía verse claramente de qué modo ese cambio de actitud respecto de la madre transcurría paralelamente con otros cambios simultáneos.

Winnie había ingresado tarde en la enseñanza media, debido a los años perdidos en la escuela elemental a causa de una enfermedad, de modo que ese cambio coincidió con un verdadero "cambio de mundo", que no procedía simplemente de la mayor complejidad de la enseñanza y del mayor esfuerzo requerido. En primer lugar, la niña pasaba casi todo el día en la escuela, pues la madre, para aliviar la carga de llevar el peso de toda la familia, esperaba que ella hiciera allí sus deberes. Esto obligó a Winnie a mantener un contacto más estrecho con el mundo de sus compañeros, que le parecía diferente y fascinante. En segundo lugar, estableció desde el principio una relación afectuosa y cordial con su profesora de literatura, a la que Winnie estimaba mucho y consideraba excepcional. Esa profesora se quedaba con la niña hablando durante el recreo, y demostraba ser siempre muy comprensiva, alentando los intereses y la curiosidad de Winnie, e impulsándola a satisfacerlos. Mientras esta relación se iba volviendo más sólida y amistosa, Winnie se encontró afrontando experiencias totalmente nuevas para ella; se sorprendía bastante al sentirse comprendida en vez de criticada como en las peleas diarias con su madre. La atmósfera de la familia la asfixiaba cada vez más, y la escuela se había vuelto el único lugar donde Winnie se sentía cómoda, hasta el punto de que se angustiaba ante la llegada del fin de semana. De este modo, la profesora se convirtió finalmente para Winnie en un modelo absoluto de referencia; durante todo el período de la enseñanza media, intentó parecerse a ella en todas las cosas, asumiendo incluso sus gestos y actitudes más triviales.

Cuando, a los 15 años, al final de la enseñanza media, Winnie pasó a la secundaria, el curso de las cosas en el hogar no había cambiado; todo lo contrario: las disputas con su

madre habían aumentado, a causa de las nuevas exigencias de la adolescencia. Pero la situación llegó abruptamente al clímax una tarde, durante una de las peleas habituales, cuando la madre, absolutamente fuera de sí, la amenazó con encerrarla como interna en una escuela conocida por su rigor, hasta que fuera mayor de edad. Winnie se quedó aterrizada, tanto por la seriedad de la amenaza como por el hecho de que su madre, por lo general tan correcta, hubiera perdido el control de ese modo. De inmediato sintió que en el curso de la lucha que tenían, que de pronto le pareció sin sentido, debía de haber hecho algo irreparable. Se sintió "derrotada" y "anulada"; estalló en lágrimas, e imploró a su madre que la perdonara, declarándose dispuesta a hacer cualquier cosa para conseguir ese perdón. Aunque no se volvió a hablar del internado, desde ese momento Winnie empezó a sentirse "vacía" cada vez con mayor frecuencia, incapaz de experimentar sensaciones. Al mismo tiempo, su actitud hacia su madre cambió radicalmente. Ya no respondía a sus críticas, sino que se convirtió en una niña dedicada al estudio y a la familia, como si ser considerada la mano derecha de su madre se hubiera convertido en su única ambición. A partir de aquel momento, con excepción del desacuerdo momentáneo acerca de su breve romance veraniego cuando ella tenía 17 años, la relación con su madre se mantuvo dentro de ese marco.

Pasando varias veces las escenas individuales "por la moviola", y sobre la base de la aptitud que Winnie ya tenía para diferenciar el sentido del sí-mismo y la conducta ajena, y también para verse en la misma escena desde dentro y fuera, resultó posible demostrar de qué modo se había vuelto progresivamente insoportable para ella experimentar cualquier reconsideración de la imagen percibida de su madre.

El punto de partida del procedimiento de análisis de las escenas consistió en reconstruir el papel desempeñado en el área afectiva por un aspecto que a Winnie le había parecido notable desde el trabajo anterior, es decir, la actitud "externamente conectada" de verse reflejada en la conducta ajena para poder autorreferirse y reconocer su experiencia inme-

diata. De este modo, comenzó a resultarle claro que esa actitud se derivaba intrínseca de su modo de estructurar las relaciones afectivas.

Por un lado, percibir al otro como un modelo absoluto era el criterio esencial para que esa persona fuera experimentada como significativa; por otra parte, estar sintonizada con las expectativas percibidas de esa persona, y adherirse a ellas era el modo esencial de sentirse involucrada en una relación exclusiva y al mismo tiempo experimentar un sentido definido de sí misma. Centrando el foco de atención sobre este aspecto concreto, avanzando y retrocediendo en la secuencia de las escenas críticas, subrayó de modo muy directo que su sentido del sí-mismo cambiaba radicalmente según fuera el modelo de referencia —la madre o la profesora.

En segundo lugar, pareció esencial que en su "horizonte existencial" debía haber siempre un modelo absoluto de referencia, y que los cambios que se producían en ella (necesidad de una mayor autonomía hacia su madre, y compartir más el mundo de los compañeros) coincidían con el paso de un modelo de referencia a otro. Si se reconstruía el período en que ella pudo enfrentarse con su madre, pronto resultaba evidente que era el mismo de la relación privilegiada con la profesora. Al enfocar ese período, fue fácil ver que su modo de distanciarse de un modelo no consistía tanto en modificar la forma de representárselo, como en intentar sustituirlo casi mecánicamente desde "afuera" por otro que en aquel momento le parecía más válido. De hecho, al reconstruir su experiencia subjetiva durante la etapa de las peleas de la enseñanza media, se veía que en ellas no había críticas al modo de actuar de su madre, que Winnie seguía considerando válido. Lo que sucedía era simplemente que (como prueba de fuerza) intentaba oponer la imagen, las actitudes y las opiniones de la profesora al modo de actuar de la madre. En esta prueba de fuerza, Winnie empezó a sentirse perdida desde el momento en que cambió de escuela y fue redimensionando progresivamente la relación con la profesora, con la que había dejado de verse todos los días.

Resultó igualmente claro lo que había ocurrido en esa fa-

mosa tarde en la que de repente se sintió derrotada y anulada, atribuyéndolo de inmediato a alguna incompetencia intrínseca (como su madre había dicho siempre). Al no poder oponer ya la imagen de la profesora a la de la madre, se sintió de pronto como privada de toda posible identidad, y fue esto, más que la amenaza del internado, lo que la había asustado mortalmente. A estas alturas, sólo una adhesión aún más incondicional al modelo materno —el que, fuera lo que fuere, era el único del que disponía— podía permitirle vislumbrar una salida posible de ese sentido de indefinición del sí-mismo que ella apreciaba como intolerable. Todo esto, naturalmente, suscitó una gama completa de mecanismos de autoengaño, que parecían asegurar la posibilidad de reconocerse en un modelo de referencia absoluto, pero que en realidad reducían aún más las posibilidades de llegar a un sentido estable y definido del sí-mismo. Por un lado, cuanto más se esforzaba por excluir los sentimientos y opiniones que podían interferir su sintonía con las expectativas maternas, más intenso y profundo se volvía el sentido de vacío y el miedo a no sentir emociones. Por otra parte, cada vez que (como durante el noviazgo de verano) la experiencia de un cambio en la imagen materna hacía tambalear la autorreferencia engañosa, su irrupción en la conciencia sólo podía ser considerada como un cuestionamiento de sí misma, absolutamente insoportable.

Por último, habría que señalar que mientras se realizaba la reconstrucción de su estilo afectivo, "pasando por la mo- viola" la secuencia de las escenas críticas, una reestructuración paralela de esas escenas reconstruía la imagen de la madre como persona, empleando la nueva aptitud de Winnie para diferenciar la conducta de su madre de su propio sentido del sí-mismo. Esta reestructuración estuvo marcada por una re-evaluación consecuente de la imagen materna, en la que "ser una víctima de la inadecuación de los otros" parecía a Winnie cada vez más una máscara mediante la cual la mujer manipulaba a todos los miembros de la familia, sin revelar siquiera su necesidad de poder y control en las relaciones.

De los acontecimientos cargados de afecto que caracterizaban la historia afectiva de Gregory —reconstruida siguiendo el orden habitual— surgió el siguiente cuadro:

Tras una pubertad difícil, caracterizada por diversos dilemas, como el del carácter correcto o incorrecto de los impulsos sexuales (fantasías eróticas, masturbación, etcétera), Gregory atravesó la adolescencia totalmente alejado de sus compañeros, pues sólo estar con la familia lo liberaba de las diversas dudas que albergaba. Su iniciación sentimental se produjo a la edad de 19-20 años, y coincidió con la primera vez en que Gregory pasó unas vacaciones de verano en un campamento con muchachos de su edad. Habían ido a conocer a los chicos y chicas de las otras tiendas, y él se encontró cada vez con más frecuencia en compañía de dos hermanas activas y emprendedoras, que lo invitaban a participar en casi todo lo que ellas hacían. Al principio, Gregory aceptó esas invitaciones con algo de timidez y torpeza, sólo para no despreciarlas, pero después empezó a sentirse cómodo con las chicas, por la vivacidad y espontaneidad de las que hacían gala, de modo que comprendió —y se desorientó al comprenderlo— que sentía por ellas algo que quizá no fuera simple simpatía. En un estado de tensión creciente, a Gregory le pareció por un momento que era absolutamente incapaz de controlar sus impulsos sexuales, sintiéndose atravesado por las habituales dudas atormentadoras sobre él mismo (perverso/no perverso, etcétera). Pareció recuperar un cierto margen de control sobre su intolerable sensación de ser tal vez una persona despreciable, al persuadirse progresivamente de que el único modo de ser "serio" y "perfecto" era elegir la hermana que le pareciera "correcta", desde el punto de vista de la fuerza del sentimiento y los valores humanos. El resultado fue que, cuanto más sopesaba los pros y contras, más inseguro se sentía, y si intentaba pedir ayuda a las hermanas y explicarles sus dudas, topaba con un alud de risas y bromas que lo dejaban aún más avergonzado y angustiado. La situación alcanzó el clímax una mañana, mientras exponía sus dudas a una de las hermanas, en busca de seguridad y

confirmación; al principio, ella fingió escucharlo, y después, saltando sobre él, lo besó apasionadamente y huyó riendo. Gregory se sintió traicionado y burlado, y se volvió aún más frío y distante. Otra razón de esa conducta fue que el súbito beso le había provocado sensaciones imprevistas, que de nuevo le suscitaron dudas sobre sí mismo. Por fortuna, sus vacaciones terminaron pronto, y Gregory, volviendo a su vida cotidiana habitual y tranquilizadora, pronto clasificó la experiencia como una anomalía atribuible a la promiscuidad intrínseca de esas situaciones, que en adelante evitaría escrupulosamente.

Tras esa experiencia, Gregory se sumergió en sus estudios; sus relaciones con las chicas consistían en breves flirteos, que se iniciaban llenos de ideales y nobles valores, y que de inmediato lo decepcionaban a causa de su carga sensual, volviéndolo aún más cauteloso e inseguro. Repasando globalmente su trayectoria sentimental, se pudieron identificar dos relaciones significativas: la primera, de los 21 a los 22 años, y la segunda con su mujer, iniciada a los 23 años. El criterio para reconocer el carácter significativo de ambas situaciones era que su compañera tenía una emotividad más exuberante y espontánea que la suya, combinada con otros dones, capaces de suscitar en él un compromiso total, libre de toda imperfección e incertidumbre.

En la primera relación, la de los 21-22 años, había conocido a la chica en la universidad, y en seguida se sintió atraído por su vitalidad y sus maneras desenvueltas; se acercó gradualmente a ella, cortejándola de un modo discreto y tímido. Este flirteo probablemente habría seguido el curso de los anteriores, que comenzaban con entusiasmo y en seguida se enfriaban, de no ser porque la joven lo enfrentó con un hecho consumado: dijo delante de todo el mundo que ellos estaban saliendo juntos. En ese momento, Gregory se sintió incapaz de reaccionar, debido a que, por un lado, le pareció que el episodio confirmaba el interés de la joven por él, aunque, por otra parte, también lo consideró como una carga que tendría que sobrellevar. Pareció prevalecer el aspecto de exaltación, y decidió que se trataba de una "carga gozosa", aceptando

haber sido empujado a una relación. Pero poco a poco, la carga, aunque gozosa, empezó a pesarle demasiado, de modo que se fue apartando, reflexionando y cavilando sobre el mejor modo de resolver la situación. Todas estas cavilaciones, no obstante, topaban con el hecho de que romper la relación significaba hacer sufrir a la joven, que parecía seguir igual de entusiasmada y comprometida. De este modo, entre dudas y silencios prolongados cuando estaban juntos, el noviazgo sobrevivió durante casi un año, hasta que ella, exasperada, decidió terminar con lo que por entonces ya era a su juicio una situación insostenible. Gregory no se sintió muy afectado por la ruptura, ni por lo que ella le dijo en ese momento; muchas veces había imaginado esa posibilidad, y todo esto le resultaba perfectamente comprensible. Por lo tanto, se prometió una vez más ser cauteloso y prudente en su búsqueda de la situación correcta.

Conoció a su mujer, también en la universidad, después de un breve romance veraniego con una chica inglesa, que durante unos días le había parecido la mujer ideal; la decepción lo amargó tanto que negó la importancia de todo lo que había creído hasta ese momento, y archivó el asunto.

Gregory se había sentido atraído por el temperamento de su mujer, a la vez alegre y tranquilizador, y por la poco común inteligencia que había vislumbrado en ella; poco a poco, fue viendo claro que esa podría ser la relación que había estado buscando, hasta el punto de que, rompiendo sus hábitos, fue él quien tomó la iniciativa de hablarle.

No obstante, a medida que la relación los iba absorbiendo más, principalmente a causa del carácter entusiasta y emprendedor de ella, Gregory empezó a tener dudas profundas y atormentadoras sobre si la mujer correcta era su esposa o la chica inglesa, que reapareció de pronto en sus recuerdos. Siguieron meses de incertidumbre, durante los que rumiaba continuamente la comparación entre ambas, y temía seguir un camino que finalmente podría ser erróneo. Las seguridades que le daba la mujer fueron volviéndose más atentas y solícitas, y la familia de ella se mostraba dispuesta a acogerlo como a uno de ellos, de modo que esas dudas comenzaron

a desvanecerse. A todos les pareció perfectamente natural que, durante la petición de mano, su suegro (que tenía la misma profesión que Gregory había decidido abrazar) le propusiera entrar en su empresa en cuanto se licenciara. Esa tranquilidad duró poco. Como vimos en la primera parte de este capítulo, a medida que se acercaba la fecha fijada para la boda Gregory empezó a albergar innumerables dudas sobre la ceremonia, los encuentros, etcétera, las cuales, tras el ultimátum de la esposa, lo llevaron a la horrible conclusión de que tal vez fuera la víctima involuntaria del juego oportunista de otra persona.

“Pasando por la moviola” las escenas individuales, y sobre la base de la aptitud —que Gregory ya poseía— para diferenciar entre experiencia y explicación, y también para reconstruir los aspectos multifacéticos de los sentimientos fluentes mientras se observaban desde una óptica interna y externa, fue posible reconstruir las invariables que subyacían en su modo de estructurar las relaciones afectivas.

Se hizo evidente la dificultad que experimentaba para reconocer las emociones complejas, en especial las que estaban en curso (por ejemplo, un compromiso progresivo o un desapego emergente). Eso fue lo que sucedió, aunque con diferente intensidad, en su primera experiencia y en su relación con su esposa; en la segunda relación, en la que el compromiso que sentía se había reducido algo, las dudas y los miedos estaban relacionados —a través de sus cavilaciones previas— con el manejo y control de las emociones provocadas por la separación.

Al enfocar las escenas de forma individual, resultó evidente que esa dificultad dependía del supuesto de que las emociones se comportaban con el mismo carácter inequívoco y coherente que los pensamientos; de hecho, en cuanto consideraba que en sus sentimientos existía una contradicción mínima, en vista de la coherencia de su lógica de “todo o nada”, esa contradicción era inmediatamente experimentada como algo que ponía en cuestión la relación y lo cuestionaba a él mismo. Entonces, hasta el más ligero disgusto significaba de inmediato para él que su compañera no era la correcta,

y que se había vuelto a equivocar. Si por lo tanto se encontraba inmerso en algún romance sin compromiso, dejaba que se hundiera y se quedaba solo, sintiéndose defraudado; pero, en una relación ya establecida, el disgusto, si no era “borrado” de inmediato y privado de toda validez, creaba dudas e incertidumbres que se prolongaban en continuas cavilaciones.

Por último, resultó igualmente evidente que esta dificultad para autorreferirse sentimientos y emociones estaba relacionada con la continua preocupación por mantener una imagen aceptable de sí mismo en los términos de sus principios éticos y morales extremadamente rígidos. Al enfocar las escenas individuales, se vio con más claridad —incluso a sus ojos— la continuidad de esos mecanismos de autoengaño: la atribución causal externa con la que él explicaba el curso de sus romances (por ejemplo, la situación de promiscuidad), o las rupturas (por ejemplo, la de la segunda relación), que le permitía archivarlo todo sin tener que revisar su autoimagen; también su tendencia a evitar la autorreferencia directa de los sentimientos “negativos”, como el resentimiento o la hostilidad a su mujer (lo hemos visto en la primera parte del capítulo), y la proliferación de las cavilaciones y las dudas sobre sí mismo.

Es evidente que en un trabajo de reconstrucción de esta naturaleza, los resultados más eficaces para iniciar un cambio del propio punto de vista están relacionados con el conocimiento que tenga el terapeuta sobre la dinámica de las diversas organizaciones del significado personal (Orgs. S. P.).

Por una parte, saber que toda Org. S. P., cuando experimenta un desequilibrio afectivo, se caracteriza por sentimientos específicos de angustia y por patrones igualmente específicos de autoengaño, orienta al terapeuta en la comprensión de las dificultades que surgen de la profundización en la autoobservación y de trasladar el foco de atención hacia los patrones de coherencia inaccesibles para el paciente.

Por otro lado, saber que toda Org. S. P. se despliega a lo largo de todo el ciclo vital ayuda al terapeuta a formular hipótesis sobre la naturaleza del desequilibrio producido, y sobre sus efectos en el correspondiente período de la existen-

cia, permitiéndole en consecuencia elaborar estrategias más eficaces para reordenar los sentimientos desorganizadores. Por lo tanto, la intensidad y calidad de las emociones perturbadoras producidas en la propia estructura vital por el desequilibrio de una relación ya establecida (Richard y Sandra) son distintas de las propias de una relación que está en las etapas iniciales (Gregory). Esto es más visible en el caso de Winnie, en el que la elaboración de la estrategia requería del terapeuta el conocimiento de la dificultad para distanciarse emocionalmente de los padres, que suelen presentar durante la adolescencia los sujetos propensos al desorden alimentario; es decir, saber que un desequilibrio en la relación con la madre puede ir acompañado de una falta de distanciamiento emocional y de sentido de autonomía hacia esa figura, permitiendo planificar la reconstrucción de la relación con la madre de un modo que facilite la relativización de la figura de ésta —relativización que todavía estaba en la etapa inicial.

Por último, avanzar y retroceder a lo largo de los acontecimientos críticos con el procedimiento habitual de análisis de las escenas durante la reconstrucción de un estilo afectivo (lo que requiere entre un mínimo de tres y un máximo de siete meses), junto con la reestructuración de esos acontecimientos, provoca un reordenamiento gradual de las experiencias inmediatas. Esto, a su vez, inicia un cambio más apreciable en el punto de vista del cliente sobre su sí mismo (cambio en la evaluación del "yo" por el "mí").

En esta etapa, el cambio consiste en pasar de la experiencia de la reiteración de acontecimientos afectivos como si fuera "dada", a considerarla como un procedimiento de autoorganización destinado a mantener el propio sentido percibido del sí-mismo a través de la producción activa de tonalidades sentimentales y emocionales recurrentes, congruentes con la experiencia de la propia continuidad y singularidad. Este cambio en la evaluación del "yo" por el "mí" va acompañado por la aparición de un segundo nivel de reestructuración de la gama de las emociones percibibles: por una parte, el cliente puede reconocer y apreciar de qué modo diferentes

estados emocionales se combinan y recombinan a lo largo de un vínculo afectivo, y cómo la percepción de otro ser significativo llega a regular la autopercepción; por otro lado, se experimenta el despliegue de esas recombinaciones y percepciones de los otros significativos en una coherencia del significado personal cuyas huellas pueden entonces reconocerse desde los primeros períodos del desarrollo.

Además de ir acompañado por una desaparición prácticamente total de las perturbaciones originales, un cambio de este tipo del punto de vista sobre uno mismo hace aparecer nuevos niveles de autorreferencia abstracta en el ordenamiento de las experiencias pasadas y presentes, y crea una actitud diferente hacia la realidad, con el descubrimiento de nuevos ámbitos de experiencia. Entonces resulta comprensible que más de la mitad de los clientes prefieran detenerse en este momento del tratamiento, manteniendo la relación con el terapeuta a través de sesiones de seguimiento cuya frecuencia se reduce gradualmente (por ejemplo, al principio se realizan una vez al mes, después una vez cada dos meses o trimestrales, a continuación cada cinco o seis meses, etcétera) hasta cesar por completo, en términos generales, en el lapso de dos o tres años. Es evidente que el terapeuta no debe preocuparse por el hecho de que el cliente interrumpa el trabajo en ese momento; no existe un modo inequívoco en el que deban desarrollarse las cosas (incluso la terapia que se está llevando a cabo) y, a fin de cuentas, el cliente es la única persona que puede decidir cuál es para él la mejor manera de avanzar en su trayectoria vital.

## 8. EMPRENDIENDO EL ANALISIS EVOLUTIVO

### OBSERVACIONES PRELIMINARES

La tercera fase dura entre un mínimo de tres y un máximo de seis meses, y tiene lugar en el segundo año de la terapia. Esta fase comienza cuando el cliente está interesado en continuar la exploración personal, a pesar de que ya han desaparecido las perturbaciones que lo afligían. Por lo general, sólo es necesario dejar claro el trabajo de autoobservación que él se dispone a emprender. Normalmente, los clientes creen que su meta es reconstruir el modo en que su evolución los ha llevado a estructurar ese significado personal que ha aparecido tan inequívocamente ante sus ojos al completarse la segunda fase.

El primer paso consiste en reestructurar la historia evolutiva del cliente para identificar los acontecimientos significativos, que hay que dividir en sus correspondientes escenas, que a continuación serán repetidamente "pasadas por la moviola". Sin duda, ésta no es una tarea sencilla para el terapeuta, y no sólo porque los recuerdos del pasado, fuera cual fuere su importancia, suelen ser vagos, imprecisos, y estar superpuestos entre sí. La principal dificultad reside en que, por lo general, el cliente suscribe una versión de su historia pasada que a lo largo de los años ha sido "adornada" con explicaciones puntuales que parecen concordar con una imagen específica de él mismo, aunque ésta haya sufrido una modificación en la segunda fase de la terapia.

A pesar de las diferentes características, que dependen

del tipo de organización del significado, lo que se encuentra de forma casi invariable es que los recuerdos del apego cargados de afecto, evaluados y autorreferidos engañosamente, son caracterizados por explicaciones discrepantes con la experiencia que esos recuerdos suscitan. En vista de que las explicaciones parecen ser más congruentes con su coherencia percibida, el cliente suele suponer que "los hechos" se identifican con las explicaciones, más que con la experiencia. La referencia continua a la diferenciación entre experiencia y explicación durante la reconstrucción, permite al terapeuta reconocer las escenas significativas discrepantes que hay que reordenar, y al mismo tiempo hacer que parezca diferente lo que el cliente ha dado por sentado. Por lo tanto, más que por la insistencia con que se presentan ciertos temas o por los motivos aducidos ("explicación"), los acontecimientos significativos a considerar deben identificarse por el tipo de resonancia emocional que provocan ("experiencia"), y por el modo en que el cliente actúa para reconocerlos y autorreferírse los. De manera que los recuerdos que parecen significativos son los que, con independencia de la "obviedad" o "trivialidad" de su contenido, suscitan sensaciones y emociones "discrepantes", es decir, sensaciones y emociones que no se pueden explicar de forma exhaustiva. Por lo tanto, una vez más, lo que guía al terapeuta en la identificación de los acontecimientos significativos que hay que enfocar es su conocimiento de las etapas del desarrollo que caracterizan la autoorganización de las dimensiones del significado personal, sumado a la comprensión de los modos específicos de engaño con los que el cliente se autorrefiere la experiencia inmediata.

En consecuencia, partiendo de los recuerdos más antiguos que sea posible evocar, se procede a una recolección completa de los acontecimientos cargados de afecto, analizando en su sucesión el curso de las primeras etapas de crecimiento, es decir, la *infancia y los años preescolares* (de 0 a 6 años); la *niñez* (desde más o menos los 7 hasta los 12-13 años); la *adolescencia* y la *juventud* (desde los 13 hasta los 20-21 años) (véase el Apéndice).

La interdependencia entre los procesos de apego y la mis-

midad (y el modo en que esta interdependencia regula el equilibrio entre la diferenciación emocional y el crecimiento cognitivo) es el hilo evolutivo que proporciona el foco de autoobservación en el avance y retroceso a lo largo de la secuencia de escenas cargadas de afecto. Así, en cada escena uno enfoca tanto la secuencia de las interacciones contenidas en ella para reconstruir los patrones de apego en progreso, como la experiencia subjetiva del niño, para reconstruir el sentido del sí-mismo y el mundo apreciado en ese momento.

El procedimiento de análisis de las escenas es esencialmente el mismo que en las fases anteriores, con la única diferencia de que, haciendo uso de las mayores aptitudes del cliente para aplicar el método de la autoobservación, la reconstrucción de una experiencia significativa en una edad determinada puede realizarse ampliando más el cambio continuo entre los puntos de vista subjetivo y objetivo. Realmente, una vez que ha sido reconstruido el punto de vista subjetivo con el que se ha experimentado un acontecimiento, es posible confrontarlo con dos puntos de vista objetivos diferentes.

1. Cómo se vería uno desde afuera con los "ojos" de aquella edad (lo que permite reconstruir con mayor amplitud las sensaciones experimentadas, y los consiguientes descubrimientos que según se dice se realizaron en aquella época).
2. Cómo ve uno desde afuera, mientras enfoca esa edad, reconstruyendo con "los ojos del presente" (es decir, desde el nuevo punto de vista que ha aparecido en la fase anterior) los descubrimientos que, a partir de esas sensaciones, *uno piensa ahora que en aquel entonces hizo*.

A medida que se profundiza el alcance de la exploración, aumentan los puntos de vista de la autoobservación, y es precisamente este cambio continuo y fluctuante de puntos de vista a lo largo del análisis evolutivo lo que hace posible que la flexibilidad del cliente se acreciente hasta desencadenar

cambios posteriores en el punto de vista actual que tiene sobre sí mismo.

Al describir el análisis evolutivo de nuestros clientes, nos atendremos sólo a los momentos destacados de la reconstrucción, es decir, a aquellos en los que el cliente experimentó una intensa activación emocional al enfocar ciertos acontecimientos, y aquellos en los que se produjo un reenmarcamiento de los recuerdos particularmente críticos en el desarrollo del significado personal. No obstante, también hay que tener en cuenta que la eficacia terapéutica de cualquier análisis evolutivo depende no sólo de la reestructuración de los recuerdos críticos (sin duda esencial) sino también del tiempo que se dedicó al avance y retroceso metódico y repetitivo para aumentar la flexibilidad del cliente.

#### CASOS ILUSTRATIVOS

Richard pudo rastrear esa sensación de tristeza que siempre lo había acompañado hasta los más antiguos recuerdos de su vida, retrocediendo a los dos o tres años de edad. Atribuía esa tristeza al hecho de que cuando él nació los padres ya eran muy maduros, y se habían resignado a no tener hijos y a llevar una existencia sin pretensiones ni sorpresas, en compañía de un ama de llaves mucho mayor que los atendía. Sus primeras imágenes de la vida correspondían a "ambientes grises" y "atmósferas lúgubres", en las que se movían personas de edad que él consideraba "carentes de vida" y totalmente separadas de su mundo infantil. En esos primeros años fue imposible encontrar ninguna imagen de su interacción con otras personas, ya sea jugando con niños o con adultos. Sus momentos más tranquilos eran los que pasaba solo en el jardín, mientras que el contacto con los padres siempre se veía perturbado por las vicisitudes económicas sobre las que ellos hablaban continuamente. Lo que recordaba más claramente de esa época correspondía a sus 4 años de edad, y estaba relacionado con su padre, que, inclinándose hacia él y con aspecto preocupado, le preguntó: "¿Cómo vamos a dar-

te un futuro en la situación en la que estamos?”. Ese era un recuerdo que todavía lo perturbaba profundamente, hasta el punto de que, cada vez que se refería a él, su voz se estrangulaba por las lágrimas. Esa había sido la primera vez en que se dio cuenta de que su nacimiento había sido para los padres una carga insoportable; sin él, habrían podido llevar una vida pacífica y sin problemas.

Al enfocar todas las escenas con la madre o el padre, era sorprendente que no apareciera ni un sólo momento de contacto o efusividad emocional. Richard lo atribuía a que sus padres estaban absorbidos por “cosas mucho más importantes que mimar a su hijo”. Sin duda, cuando él nació tuvieron que trabajar más, en medio de dificultades e incertidumbre; además, él fue desde el principio un niño “enfermizo” y, por lo tanto, una fuente continua de preocupación. Inevitablemente esa preocupación ocupó el lugar de los momentos distendidos de afecto que de otro modo hubieran sido posibles.

A causa de su salud delicada, tuvo que abstenerse de ir al jardín de infancia y posponer el aguardado momento del encuentro con sus compañeros hasta el inicio de la escuela elemental. No obstante, cuando iba a entrar en la escuela primaria, el médico de la familia descubrió que tenía un “corazón débil”, y disuadió a los padres de que lo enviaran al colegio. En consecuencia, durante los años de escolaridad primaria, Richard estudió en su propia casa, con la ayuda de un anciano maestro jubilado que día tras día se aburría dándole clase, con el único y obvio objetivo de sumar algún dinero a una jubilación un tanto magra. Naturalmente, este gasto adicional imprevisto empeoró la situación ya precaria del presupuesto familiar, y Richard lo consideró como otra carga que él imponía a sus padres ancianos y cansados, quienes seguramente merecían un hijo muy distinto. Sobre todo tenía esta impresión hacia su padre, una figura que le suscitaba ternura y respeto, al mismo tiempo que le parecía siempre “inaccesible” y absorbido por preocupaciones de las que en gran medida él era la causa. Fue sobre todo por su padre (al que llamaba afectuosamente “mi viejo”) por quien decidió esforzarse todo lo posible en sus estudios, para de ese modo pa-

garle, al menos en parte, todos los trastornos que involuntariamente él había provocado en el hogar. Richard afirmaba no haber sentido mucho los efectos de esos años de aislamiento y falta de diversión gracias a su compromiso total con el estudio, que le proporcionó la sensación de integrarse en la familia. Cuando a la edad de 11 años hizo el examen de ingreso en la enseñanza media, obtuvo las notas más altas y recibió una beca que regaló orgullosamente a su padre, con la sensación de haberse finalmente “ganado” su lugar en el núcleo familiar.

No obstante, hacia los doce años, su “corazón débil” parecía haber quedado atrás, y los padres, subrayando que ése era para ellos un sacrificio más, decidieron enviarlo a un internado muy prestigioso donde podría remediar las inevitables lagunas del estudio privado. Aunque esforzándose por no exteriorizar nada, Richard vivió la separación inminente de sus padres con una profunda desesperación y con la angustia de pensar que quizá no volvería a verlos. Cuando iba a subir al tren, la madre se despidió de él abrazándolo y besándolo por primera vez; al darse cuenta de que eso nunca había ocurrido antes, Richard tuvo la confirmación de que se trataba de una separación definitiva, irremediable, y estalló en sollozos incontrolables, a pesar de que el padre lo exhortaba repetidamente a “ser un hombre”.

Al principio, adaptarse a su nuevo ambiente le resultó extremadamente difícil. Llegó al colegio con la reputación de ser “inteligente”, pero “diferente” y “enfermizo”, lo que no era una presentación favorable ante sus compañeros; asimismo, el choque con ese mundo, muy complejo en comparación con el del hogar, fue tan súbito que Richard, ignorante de las normas más elementales de la conducta social, se sentía desmañado y torpe, manteniéndose encerrado en sí mismo. En cuanto comprendió con desaliento que de todas formas tendría que seguir solo, se sumergió cada vez más en el estudio y en la literatura, que le permitía “llevar vidas paralelas en los libros”.

Aunque obteniendo siempre las mejores notas, poco a poco logró hacerse apreciar y aceptar por los compañeros, con-

virtiéndose finalmente en un líder indiscutible. Este período abarcaba entre los 13 y los 15 años; fue una etapa de bienestar que Richard nunca había sentido antes, y de descubrimientos que no había imaginado. En el contacto con sus compañeros descubrió que tenía cualidades que los otros apreciaban, y que por lo tanto podía cambiar los sentimientos que en el hogar tenía respecto de sí mismo. El contacto ocasional con las familias de compañeros a quienes visitaba le permitió descubrir con asombro y extrañeza todo un modo de ser y de ver el mundo diferente del que él había experimentado en su propia casa.

Entre los 15 y los 17 años, Richard, que seguía en su rol de líder, de pronto empezó a disminuir su rendimiento escolar, algo que él mismo no podía explicar ni siquiera de adulto, salvo atribuyéndolo a un "nuevo debilitamiento de los sentidos" que comenzó a experimentar abrumadoramente en ese período. Cuando su padre, en una de sus raras visitas, lo trató con frialdad como si fuera un "degenerado", Richard sintió una mezcla de humillación, remordimiento e ira, que lo sumergió en la más negra de las desesperaciones durante las siguientes semanas.

La situación alcanzó el clímax cuando estaba cercano a los 18 años y su padre lo sacó de la escuela para enviarlo a otra mucho más estricta y rigurosa. Al principio Richard se sintió desesperado, y después tuvo un súbito ataque de furia que nunca habría imaginado posible. Presa de una agitación incontrolable, se negó a ir a la universidad e incluso a seguir en la escuela, encerrándose en su habitación y sumergiéndose en la literatura, que se había convertido en su "verdadera vida".

Siguió un año de tensión y desesperación. Desde ese momento, el padre dejó de hablarle y se refería a él en pasado, como si estuviera muerto, aunque consentía en silencio el hecho de que, "sin que él lo supiera", la madre llevara comida y algo de dinero a la habitación del muchacho. Richard no podía entender que su padre se comportara como si él no existiera, y experimentaba una sensación de soledad "cósmica", aunque de niño sólo se había sentido como una carga.

Sus esfuerzos por cambiar habían sido una tontería inútil, y lo único que podría haberle importado, "hacer algo por el viejo", terminó en un fracaso colosal del que, como de costumbre, él era el único responsable. De modo que, a la edad de 19 o 20 años, después de su decepcionante primera experiencia amorosa, sintió que nada justificaba que siguiera allí, y decidió ir hasta el final en su rol de hijo degenerado, abandonando la familia ante una oposición general. Como ahora resultaba claro, ese rol le había permitido fantasear durante años con el día en que, como célebre director cinematográfico, volvería al hogar y sería acogido con el afecto, el reconocimiento y las disculpas de su padre. El hecho de que ambos progenitores murieran cuando él todavía estaba muy lejos de haberse consagrado como director le confirmó que había sido una desgracia para ellos, y que también podría serlo para todos los que lo amaran.

Procesando repetidamente en "la moviola" el engranaje de las escenas cargadas de afecto, se pudo reconstruir directamente la autoorganización gradual del significado depresivo de Richard, mientras se reordenaba su apreciación del pasado.

Para el cliente era evidente que, desde las primeras etapas de su vida, la soledad y la sensación de pérdida afectiva (es decir, de no merecer el afecto y la atención de sus padres por haberles "arruinado" su vida) había sido el hilo conductor en torno del que se desplegó toda su historia. Menos claro era el modo en que había influido en todo esto la dinámica del apego y el rol desempeñado por los progenitores. Como es típico en el proceso de codificar y unir recuerdos por parte de los niños desamparados (véase el capítulo 3), Richard presentaba una tendencia a minimizar la experiencia del afecto generador de angustia (no consideraba particularmente tensionante el aislamiento casi total de la infancia), y también tendía a restar importancia a las relaciones con los padres como fuente de consuelo y protección ("tenían cosas más importantes en las que pensar"). Además, precisamente esa tendencia a reducir o excluir la percepción del nivel de afecto había permitido que ciertos recuerdos fueran acompaña-

dos por sentimientos que, al no encontrar una apreciación y autorreferencia adecuada, todavía tenían un efecto perturbador.

El recuerdo correspondiente a los 4 años, que todavía lo hacía llorar cuando hablaba sobre él, era particularmente indicativo en este sentido, y "pasarle por la moviola" varias veces fue para Richard una intensa experiencia emocional, acompañada de diversos descubrimientos sobre sí mismo y sus padres. Si al trabajar con la diferenciación entre experiencia/explicación, en la que Richard ya era experto, se "tomaba en serio" el sentido de desamparo (es decir, que en cuanto experiencia inmediata ése era el *hecho* que había que explicar), la perspectiva de enfocar la escena coincidía con el interrogante de qué actitud del padre había permitido que el desamparo se convirtiera para Richard en la "interpretación" más adecuada. Oscilando continuamente entre una visión interna y externa (los dos puntos de vista objetivos) de él mismo y del padre, vio con claridad que lo que más lo había impactado en la actitud del padre era que él "lo hiciera participar en los problemas de la casa como si fuera un adulto", lo que Richard sentía como una responsabilidad aplastante. Por lo tanto, el "peso" era el de no poder ser un niño, experimentado como la imposibilidad de tener (es decir, como la pérdida de) la protección, el afecto y la atención debidas a un niño. Además, si se ampliaba la zona enfocada recorriendo hacia adelante y atrás toda la secuencia de las imágenes críticas de la niñez, se veía de qué modo era articulado ese tema de "no merecer el afecto debido a los niños", confirmado a cada momento por la falta total de cariño de los padres; por un lado, proteger a los padres de la "desgracia" que él representaba le permitía, en aquel momento, recobrar al menos en parte algún afecto recíproco, mientras dejaba abierta la posibilidad de que "haciendo un gran esfuerzo por su gente" recuperaría algún día totalmente ese afecto (inversión de la relación progenitor-hijo). Por otro lado, sabía cuidar muy bien de sí mismo en situaciones difíciles para cualquier otro niño; por ejemplo, estudió solo durante su infancia, y no obstante después pudo obtener las mejores notas (autocuidado y

autoconfianza compulsivos). Además, a medida que se unían estos diferentes aspectos, Richard vio con mayor claridad que la conducta de sus padres (atribución de una pesada responsabilidad, junto con la ausencia del respaldo emocional necesario para sobrellevarla) no tenía tanta relación con su mayor edad cómo con una estrategia rígida de educación que les permitía conservar un control completo sobre él, con un mínimo de inversión emocional (el denominado "control paternal anafectivo"). Para que una estrategia de este tipo mantuviera su eficacia a lo largo de los años con un mínimo de esfuerzo, era necesario que en el momento de cumplirse cualquier obligación, apareciera inmediatamente otra que requiriese incluso más dedicación y esfuerzo. Cuando Richard creyó que había logrado "ganarse un lugar en la casa" con los brillantes resultados de su examen de ingreso en la enseñanza media, de pronto se encontró solo en el tren que lo llevaba al internado, circunstancia que parecía desbordar su capacidad de control. De este modo, la experiencia de no haber podido lograr nunca un apego emocional seguro fue convirtiéndose lentamente en el aspecto central de su "mundo", y la soledad, la ira, una sensación de no ser querible, etcétera, fueron los modos específicos de reconocer y autorreferenciarse su "ser en el mundo". Entonces, la experiencia del desamparo, la ira, etcétera, además de proporcionar la continuidad de su patrón de autopercepción, también era un modo creativo de estructurar nuevas áreas de experiencia, como por ejemplo el estudio, la pasión por la literatura, la construcción de un repertorio de aptitudes sociales, etcétera.

Al enfocar el descenso de su rendimiento académico entre los 15 y los 17 años, resultó evidente que, en primer lugar, sus descubrimientos sobre sí mismo habían empezado a perfilarse los temas e intereses que más tarde se desarrollarían en su vida de periodista y de director, y que, en segundo lugar, descubrió que era posible un mundo distinto del mundo de su hogar, lo que, además de provocarle resentimiento y rabia hacia su padre, lo llevó a sentir cada vez más que la devoción y el compromiso eran en sí esfuerzos inútiles. En esos años, se hizo evidente para él que el esfuerzo exagerado

debía haberse encaminado a sentir de otro modo, y aunque trabajar como director parecía una meta asequible, irse de su casa y vivir solo era algo más meritorio y más apto para reconciliarlo con el mundo en general. A sus ojos, la desesperación y humillación ante la frialdad de su padre eran el precio que había tenido que pagarle a su "viejo" para merecer el camino que había elegido; le parecía que el "viejo" al final comprendería y valoraría los intereses del hijo.

Ante la súbita decisión de cambiarlo de escuela, sintió que lo perdía todo —el mundo presente que creía haber conquistado y el mundo antiguo al que creía pertenecer—, y que se había convertido en un extraño para su padre. A medida que esa ira se iba disipando, la desesperación se volvió tan intensa que lo llevó a pensar en el suicidio o en una completa retirada del mundo.

Al "pasar por la moviola" el siguiente período, le resultó evidente que, primero, la actitud de su padre, que fingía no saber cómo respaldarlo, sólo había sido una maniobra tendente a volverlo a colocar bajo su control. Segundo, le pareció evidente que él había evaluado esa separación como un abandono real, semejante al que experimentó con su esposa, y del mismo modo había tratado de mantener algún lazo emocional con su "viejo" intensificando excesivamente la sensación de su propia negatividad. De hecho, el rol de hijo "degenerado", al hacerle sentir que era responsable de lo que le había sucedido, le permitía conservar intacta la imagen del padre, preservando la reciprocidad emocional con él, y permitiéndole luchar al mismo tiempo con todas sus fuerzas por restaurar una relación plena, como lo demostraba de forma inequívoca su fantasía de "hijo pródigo".

Precisamente en este punto, Richard se dio cuenta de que sentirse el único responsable de la separación que durante tantos años había existido entre él y su padre le había impedido advertir que, aunque su padre siempre había tenido noticias suyas y sabía dónde vivía, *nunca* en todos esos años trató de encontrarlo, ni siquiera escudándose tras cualquiera de las diversas excusas circunstanciales que le hubieran permitido seguir en su papel de "parte ofendida". El desaliento

que experimentó por no haber advertido algo tan obvio fue disminuyendo gradualmente a medida que Richard comprendía que, para conservar la imagen que él tenía de su padre, no podía permitirse ver lo obvio. Le resultó claro que su padre siempre había sentido que él era un intruso, y que sólo así se podía explicar la ausencia de incluso los más elementales sentimientos paternos, que por lo general surgen espontáneamente.

Esa súbita comprensión y el consiguiente cambio de perspectiva respecto del padre se produjeron en una situación emocional muy intensa, hasta el punto de que, al terminar la sesión, Richard no pudo contener su llanto, un llanto que comenzó sumisamente, con la sensación habitual de pérdida irreparable (en este caso, la de haber malogrado su vida por una persona que nunca lo había sentido como hijo), y gradualmente despertó una sensación de conmoción profunda y exaltación al sentirse liberado de la sensación de soledad y hundimiento personal basada en la certidumbre de haber hecho sufrir siempre a las personas que lo querían.

Sandra siempre había sostenido que su miedo a estar sola o a perder el control le "cayó del cielo" cuando ella ya era mayor, lo que la llevaba a pensar, concordando con la opinión general en su casa, que esos miedos dependían de alguna especie de "fragilidad constitucional" que apareció en la pubertad y la adolescencia. De hecho, había tenido una infancia "idílica" y libre de preocupaciones, en contacto con la naturaleza, pues sus padres eran granjeros que trabajaban en un pequeño valle del sur, en el que no había electricidad y la vida seguía en un estado casi natural.

Sus primeras imágenes de la vida evocaban serenidad y tranquilidad, y estaban relacionadas sobre todo con la granja (compartida con los abuelos paternos, por quienes ella había sido muy consentida) y con las atenciones y la solicitud de su madre, su principal figura emocional de referencia, puesto que el padre estaba siempre en el campo.

Por cierto, un recuerdo que databa de los 3 o 4 años de edad y parecía destacarse sobre todos los otros, concernía a

la madre. Una tarde de verano, ella estaba en el campo con su madre en una de esas ocasiones (la siega, o algo así) en las que todas las mujeres de la aldea salían a ayudar a los hombres. En esa importante escena, Sandra estaba cerca de su madre, quien, para que la niña no se aburriera, le hacía muñequitos de barro que se rompían en cuanto Sandra los tomaba en sus manos, ante lo cual la madre, con la paciencia de una santa, en seguida hacía otro, sufriendo los reproches del padre, que hubiera preferido que ella dedicara más tiempo al trabajo. Sandra sintió disminuir gradualmente la protección y el afecto que la rodeaban, reemplazados por una marea creciente de irritación y cólera que la asustó mucho, de modo que estalló en lágrimas, aferrándose a la falda de su madre. La cliente pareció un tanto perturbada al relatar ese recuerdo, y explicó la irritación y la ira por el hecho de que su madre no supiera hacer muñecos que no se rompieran de inmediato. Atribuyó el hecho de que se hubiera aferrado llorando a la falda de su madre al miedo que experimentó al sentirse tan ingrata frente a tanto afecto.

Cuando tenía cinco años, decidieron enviarla al jardín de infancia de una aldea que estaba a unos kilómetros de distancia, y a la que el abuelo se había ofrecido a llevarla todos los días. El primer día, Sandra se sintió un poco fuera de lugar y asustada, y no se separó de la maestra. Aunque había esperado ansiosamente el momento de volver al hogar, en el camino de vuelta no le dijo nada al abuelo, pues éste se lo habría contado a su padre, y la niña temía sus maneras bruscas. Se abstuvo de todo comentario hasta que llegaron a la casa, y entonces corrió a los brazos de su madre, para decirle que no quería volver al jardín de infancia. La madre la tranquilizó, y después se enfrentó al esposo y al suegro, y logró que éstos consintieran en que la niña no volviera al jardín.

Para Sandra, este episodio marcó el principio de una "complicidad" con su madre, que duraría hasta la muerte de esta última, y que siempre la hizo sentir como una hija privilegiada, más amada y comprendida que las otras. Ella, por su parte, y en especial desde ese momento, siempre se había puesto del lado de su madre en las frecuentes disputas con el

padre, irascible y a menudo bebido, considerándola una "víctima" que sufría la opresión del hombre para no privar a la hija de un futuro seguro.

A los 6 años, su primer día en la escuela, en la misma aldea a unos kilómetros de distancia, resultó ser mucho más tolerable. En primer lugar, la madre la había tranquilizado continuamente durante el año anterior, y después la acompañó a la escuela durante la primera semana, pasando el resto de la mañana en la aldea. Sandra pudo entonces conocer con tranquilidad a la maestra y los compañeros, mientras su madre estaba todavía "al alcance de la mano".

En la escuela primaria, la atmósfera idílica del período anterior se fue deteriorando gradualmente, debido a las disputas cada vez más frecuentes entre sus padres sobre el trabajo y la posibilidad de mudarse a la ciudad, a lo que su madre se oponía. En el curso de las discusiones más intensas, Sandra era presa del pánico al pensar que su madre podía morir en cualquier momento, y entonces ella se derrumbaba, con lo que se interrumpía la pelea, y por lo general el padre, abrumado por los reproches de la madre, se iba de la casa dando un portazo. Otro elemento que contribuía a enrarecer la atmósfera anterior eran los ocasionales desacuerdos entre ella misma y su madre, que la perturbaban y la hacían sentirse una hija ingrata. Esas discusiones solían producirse cuando Sandra iba a jugar en el jardín de la abuela, dejando a la madre sola con todo el trabajo de la casa. Primero la madre la regañaba por su carácter inquieto; a menudo le decía que sólo había sido "buena" cuando "estaba en su barriga". Después se enfurrñaba durante horas, que a Sandra le parecían interminables. Un día, cuando ella tenía nueve años, durante uno de esos largos malhumores, la niña sintió el impulso de coger secretamente el revólver del padre, deslizarse de nuevo en el jardín de al lado, y apuntar con el arma al abuelo que dormía, para "ponerse a prueba" y ver si era capaz de controlar algo peligroso.

Al final de la enseñanza primaria, cuando la niña tenía diez años, tras muchas disputas el padre consiguió lo que quería, y se mudaron a la ciudad. Al ver la resignación y

tristeza del rostro de su madre, Sandra volvió a temer que se muriera de pronto y que ella se encontrara sola ante lo desconocido con un padre que la asustaba. El choque con la ciudad y con el instituto fue peor de lo que había imaginado durante las semanas anteriores. En primer lugar, ella nunca había visto una escuela tan grande, con tantos profesores y alumnos, y esto hizo que se sintiera bastante desplazada. En segundo lugar, el viaje a la escuela parecía interminable, con el tráfico atascado, tranvías, semáforos, etcétera, todo lo cual le producía la impresión de una especie de vorágine. Los primeros meses en la ciudad fueron meses de miedo, y durante ellos sólo se sentía segura y protegida en las tardes que pasaba en el hogar con su madre. Después, poco a poco, se familiarizó con los profesores y compañeros, de modo que al terminar el año ya se sentía mucho más cómoda. Sandra recordó muy vívidamente una mañana en clase, a los doce años, cuando tuvo su primera menstruación, pues la experiencia le había provocado un susto enorme. No tenía la menor idea de lo que iba a pasarle, puesto que la madre no había ni siquiera rozado "ciertos" temas, y ella misma se retiraba siempre que oía a sus compañeras discutirlos. Cuando de pronto se sintió manchada de sangre, se aterrorizó; temía morir en cualquier momento. No escuchaba lo que le decían sus maestras o compañeras, y pidió que la llevaran en seguida a su casa para hablar con su madre, que era la única persona en la que podía confiar.

La menstruación cambió las dimensiones en las que Sandra había vivido hasta ese momento. Su madre, si bien nunca abordaba temas delicados, le había subrayado el control que debía ejercer sobre sí misma ahora que ya no era una niña, pero Sandra nunca comprendió realmente qué era lo que debía controlar. Además, su padre, que, aparte de las peleas con la madre, durante años había sido una figura ausente en la vida familiar, de repente asumió el rol de "controlador sexual" de la hija, a la que veía perdida en lo que él describía como la selva humana de la ciudad. Como ya vimos en la historia afectiva de la cliente, se inició entonces ese largo período de aislamiento y de choques continuos con el padre, período

do en el que ella pudo experimentar por sí misma lo que había significado para la madre tener que enfrentarse con ese hombre durante toda la vida. Entonces, cada vez que lograba eludir el control del padre engañándolo, Sandra tenía la sensación de que en lugar de ello podría haberse resistido abiertamente, "redimiendo" de ese modo también a la madre, que se había rendido sólo por amor a Sandra.

Pasando repetidamente por "la moviola" la secuencia de las escenas críticas, Sandra logró una notable reevaluación de su historia pasada, mientras gradualmente comprendía mejor la organización evolutiva de su cuadro fóbico.

La cliente, aunque sintiendo que sus emociones y miedos perturbadores estaban vinculados de algún modo con su relación con la madre, no podía sin embargo vislumbrar ninguna conexión aparte del hecho de que el contacto con la madre la aliviaba. En cuanto a lo demás, el hilo conductor de toda la historia consistía en una inhibición indirecta de su conducta exploratoria y de su autonomía, implícitamente activada a través de las atenciones y la solicitud de una madre que, por otro lado, era muy amada. Fue precisamente este carácter indirecto lo que desde el principio había hecho imposible que Sandra relacionara las experiencias perturbadoras con la conducta y las actitudes de sus progenitores; tampoco podía reconocerlas y evaluarlas como cualidades emocionales inherentes a su experiencia subjetiva.

El recuerdo de cuando tenía 3-4 años de edad realzaba particularmente este aspecto, si se enfocaba esa escena y "tomaba en serio" la irritación y la ira como los "hechos" que había que explicar, tratando al mismo tiempo de hacer cambiar de perspectiva a la joven mediante una oscilación continua entre los puntos de vista subjetivo y objetivo. Así, mientras ella intentaba reconstruir la escena desde afuera, procurando enmarcarla en la situación social global en progresión, recordó que esas situaciones en las que toda la aldea salía al campo siempre resultaban muy gozosas para los niños, que podían jugar juntos, seguir cerca de los adultos que estaban trabajando. Mientras la cliente hablaba de esto, de pronto se interrumpió al comprender que, obligándola a jugar con las

muñecas de barro que le hacía pacientemente la madre, ésta trataba de mantenerla a su lado, haciéndole imposible ir a jugar con los otros niños. Gradualmente, tras los primeros momentos de perplejidad, a medida que la escena se le aclaraba bajo esta luz, Sandra tuvo una fuerte reacción emocional: visiblemente angustiada y pálida, dijo que se sentía desvanecer y quiso tenderse. Se recobró al cabo de unos minutos, y manifestó que por el momento no deseaba detenerse más en ese episodio; en su lugar quería ser tranquilizada sobre el "malestar" que acababa de experimentar. No obstante, a partir de la siguiente sesión resultó evidente que se había producido un cambio considerable en su perspectiva sobre el pasado, de modo que al "pasar por la moviola" otras escenas significativas la cliente pronto pudo rastrear el mismo hilo conductor que de pronto había percibido durante la anterior experiencia de tensión emocional.

Entonces, en el episodio del jardín de infancia a los cinco años, pudo ver que la tendencia a mantener a la hija en el hogar había permitido a la madre "tomar en sentido literal" lo que tal vez eran las quejas comunes de una niña la primera vez que tiene que salir de su casa. Del mismo modo, comprendió que las continuas seguridades que durante todo el año anterior al ingreso en la escuela le había dado la madre para tranquilizarla, y la accesibilidad de la mujer, que se quedaba cerca, en la aldea, al proporcionarle un sentido de protección escrupulosa, también le habían grabado implícitamente la imagen de un mundo extremadamente peligroso en el que estar sola significaba no tener defensa.

Además, lentamente fue resultándole evidente que la imposibilidad de conectar los sentimientos perturbadores con la conducta de su madre la había obligado a experimentarlos como localizados en los aspectos físicos del sí-mismo, y esto, a su vez, conducía a una descodificación "sensorial" de todas las modulaciones emocionales.

Cualquier novedad (la escuela, la ciudad, la menstruación, etcétera) sólo podía evaluarse como miedo, y el miedo se había convertido en la modulación emocional más fácilmente reconocible en la gama de emociones percibibles. Esta

descodificación sensorial era particularmente evidente cada vez que ella luchaba con sensaciones intensas derivadas de las relaciones de apego. Así, el miedo a perder de pronto una base protectora parecía el único modo de evaluar cualquier modificación posible de la accesibilidad de la madre (enfrentamientos con el padre, verla triste y descorazonada cuando se mudaron a la ciudad, etcétera). Al mismo tiempo el "malestar" que solían provocarle los ataques de pánico estaba en perfecta armonía con el código protector del hogar, que atribuía una prioridad absoluta a todo lo relacionado con la enfermedad (y de hecho, "sintiéndose mal" detenía instantáneamente cualquier disputa).

Al procesarlas repetidamente "en la moviola", esas situaciones le parecieron particularmente importantes cuando ella experimentaba sentimientos opuestos en una relación de apego, como por ejemplo una amenaza de "separación emocional" (el malhumor de la madre, su propio miedo a distanciarse de ella, etcétera), junto con una "sensación de opresión" (sentirse a merced del malhumor de la madre, obligada a permanecer cerca de ella para sentirse protegida, etcétera). En esas circunstancias aparecía el miedo a perder el control y la necesidad de ponerse a prueba para controlarlo (según lo ejemplificaba el episodio de la pistola). En este sentido, la escena en el campo a la edad de 3 o 4 años cobró cada vez mayor significado a sus ojos, puesto que coincidía con el primer miedo a perder el control del que ella tenía algún recuerdo.

Al enfocar, a partir del inicio de la menstruación, todo el período de aislamiento y de enfrentamientos con el padre, la cliente comprendió que asumir el rol de quien redimía a la madre de un matrimonio desdichado, y soportado sólo por amor a la hija, era el modo de mantener, sin cambiar de nivel, esa complicidad con la madre que continuaba proporcionándole una sensación de privilegio y protección. Al mismo tiempo, "resistirle al padre" le había servido como "banco de pruebas" para afilar su estilo controlador, competitivo, que más tarde aparecería plenamente en su trato con los hombres.

Por último, tras recorrer unas tres cuartas partes del trayecto del análisis evolutivo, se produjo otra situación emocional particularmente intensa (aunque no en el mismo nivel de la que apareció al trabajar con su recuerdo de cuando tenía 3 o 4 años), que coincidió con el "descubrimiento" por Sandra de que su madre probablemente había experimentado los mismos miedos que ella durante toda su vida. Súbitamente se dio cuenta de que no podía recordar ninguna circunstancia en que su madre se hubiera quedado sola en casa, o ido sola a algún lado. Por ejemplo, recordó claramente que durante su primera semana en la escuela primaria, cuando la madre la acompañaba a la aldea cercana, siempre llevaba a alguien con ella (una prima, la suegra, o quien fuera) para no estar sola en una aldea en la que todos la conocían de toda la vida. Este descubrimiento no fue intrascendente para Sandra, pues automáticamente cuestionó uno de los principales puntales de su evolución: que su madre nunca había abandonado a su esposo por amor a la hija. Parecía evidente que "soportar un matrimonio" era sólo el nombre que la madre había concedido a su miedo a afrontar el mundo sola. Es interesante observar que, a medida que se producía este cambio en la imagen de su madre, Sandra parecía paralelamente ver el mundo de una manera menos amenazante y alarmante, y justamente en ese momento, durante unas vacaciones, decidió hacer un vuelo intercontinental con su marido, mientras que sólo unos meses antes se habría desesperado ante la simple posibilidad de subir a un avión.

En el caso de Winnie, que estaba todavía en una etapa de desarrollo, analizar su historia pasada significaba profundizar el nivel de autoobservación alcanzado en el trabajo precedente, reconstruyendo la organización, a lo largo de los años, de su modo de extraer un sentido del sí-mismo mediante la sintonía con las expectativas percibidas de una figura significativa.

Para Winnie, era su incapacidad y falta de voluntad lo que había hecho que, hasta donde podía recordar, hubiera preferido "identificarse" con otros. La familia estaba involu-

crada, en cuanto siempre le había proporcionado un ambiente seguro, acolchonado, en el que ella podía satisfacer su modo de actuar.

Por cierto, su familia siempre había sido considerada modelica por todo el vecindario, tanto en virtud de la conducta de los padres, totalmente dedicados al trabajo y a las hijas, a las que nada les faltaba, como también a causa de la atmósfera familiar, invariablemente afectuosa y armónica. Además, esta imagen se remontaba a cuando sus padres se habían comprometido y pasaban por ser una pareja modelo para los otros jóvenes, gracias a la sinceridad y la armonía de su afecto. Salvo algunos pequeños desacuerdos que se produjeron inmediatamente antes del matrimonio, que Winnie conocía por otras fuentes, sus progenitores parecían ser una pareja modelo, y la gente les deseaba a las hijas la buena suerte de tener un matrimonio como el de ellos.

Las primeras imágenes de la vida parecían descoloridas, y no iban acompañadas por sensaciones particulares; se relacionaban con la casa, con las figuras paternas y con una institutriz con la que Winnie recordaba jugar siempre alegremente, y que se fue cuando la niña tenía 4 años.

Dos recuerdos que parecían relativamente importantes se remontaban a la edad de 3 años. El primero, anterior al nacimiento de su hermana, era uno de sus pocos recuerdos de contacto físico con el padre; en esa situación, él, sosteniéndola en sus brazos, fingía arrojarla repetidamente al aire. Winnie ya había participado antes en ese juego, y sabía muy bien de qué se trataba, de modo que reía feliz, hasta que vio el rostro preocupado de la madre que la miraba y le decía que se detuviera. De pronto se asustó mortalmente, estalló en un llanto irrefrenable, y quiso que el padre la bajara. El otro recuerdo se refería a una situación que se produjo unos meses después del nacimiento de su hermana, a la que Winnie recibió con alegría, pensando en una posible compañera para sus juegos con la institutriz. Una tarde ella estaba junto a su madre, que alimentaba al bebé, e impulsada por el deseo de que la hermanita le prestara atención, a pesar de estar absorbida por el biberón, Winnie tomó una chocolatina

de la mesa y pretendió dársela. Su madre prorrumpió en inectivas contra ella, acusándola de haber querido hacerle daño a la hermana porque estaba celosa. Winnie, al descubrir que era tan mala, quedó petrificada, hasta el punto de temerse a sí misma y no atreverse a separarse de su madre, que mientras tanto había seguido alimentando al bebé como si nada hubiera pasado.

A la edad de 4 años, Winnie era una niña muy formal y sensible, de la que su madre hablaba con orgullo a las amigas que la visitaban. Esto ocurrió cuando la institutriz tuvo que volver a su aldea, lo que angustió a la pequeña. No obstante, recordaba que, mientras la institutriz la abrazaba llorando desconsoladamente, ella se sentía muy turbada y no comprendía realmente lo que estaba sucediendo, "pues los mayores nunca lloran, y los niños, si lloran, paran en seguida".

En muy pocas ocasiones ella perdía algo de su compostura habitual, por ejemplo cuando se quejaba de que su madre nunca fuera a buscarla al jardín de infancia; en realidad enviaba a una amiga a la que Winnie tenía que llamar tía. Winnie quería ser como los otros niños, pero su madre contestaba a sus protestas diciéndole que era "una egoísta" e "ingrata", y Winnie, sintiéndose inmediatamente en falta, ya no sabía qué razones "reales" la habían llevado a quejarse.

Cuando la niña tenía 5 años, su abuela materna falleció inesperadamente, y la madre, a pesar del gran apego que le tenía, se ocupó de todos los detalles sin llorar ni crear un clima de duelo, de modo que Winnie no se sintió perturbada en absoluto. Lo único que la asustó horriblemente, y la hizo estallar en llanto, perdiendo su control habitual, fue ver a su padre abrazando a su madre. Esto era algo poco frecuente, y por un momento pensó que él podría hacerle daño o incluso matarla.

Por otra parte, si bien nunca decía explícitamente cosas malas sobre él, sino que ensalzaba sus virtudes de trabajador incansable, de forma sutil la madre tendía a redefinir negativamente la manera de ser del esposo, sugiriendo que el modelo a seguir era ella misma. Esto siempre había esta-

do claro para Winnie, de modo que a los 5 años se sintió petrificada cuando al pedirle a su madre, para el carnaval, un disfraz de "Zorro" que realmente le gustaba, la mujer le contestó con irritación que en realidad no le gustaba y que sólo pretendía parecerse al padre. En ese momento, volvió a sentirse abrumada por una profunda sensación de incertidumbre, sin saber ya si realmente le gustaba disfrazarse de "Zorro" o quería humillar a su madre.

Su madre la había preparado para el ingreso en la escuela con recomendaciones exhaustivas de que fuera siempre la más educada, la primera de la clase, etcétera, y por último la llevó personalmente y la presentó a la maestra como si fuera un pequeño genio, implorándole a Winnie que no la hiciera quedar mal. La escuela primaria se convirtió entonces en una tortura para la niña, que a cualquier precio tenía que ser la mejor del curso, mientras continuamente se sentía a punto de ser aplastada por la responsabilidad de no hacer quedar mal a la madre. Además de pasar todas las tardes estudiando, lo que para Winnie era una pesadilla, su madre le controlaba los deberes al final del día, y a menudo, sin tener en cuenta el hecho de que la niña sabía la lección perfectamente bien, se los hacía volver a escribir una y otra vez hasta que la caligrafía fuera impecable.

Al finalizar el primer ciclo académico, Winnie empezó a menstruar por primera vez una mañana en la escuela, y corrió excitada a su casa para decírselo a su madre, segura de que también ella estaría contenta y lo celebraría. La cliente comenzó a narrar con gran énfasis lo que entonces había sucedido con su madre, que estaba planchando. Cuando vio que la mujer ni siquiera levantaba los ojos de su tarea, la niña sintió que se estaba petrificando y quedó muda. Su madre, sin levantar los ojos ni hacer ningún comentario, le dijo que fuera a buscar algunas prendas más de la cocina.

Entonces empezó el distanciamiento emocional y el resentimiento que Winnie sentía hacia su madre y que poco después, al ingresar en el instituto, conduciría al período de peleas dramáticas que hemos visto en relación con la historia afectiva de esta cliente. Haciendo "pasar por la moviola" las

escenas cargadas de afecto repetidas veces, Winnie llegó a una reevaluación de su historia pasada y de la imagen de su madre, reconstruyendo la organización evolutiva de su actitud "conectada externamente".

Durante el trabajo anterior, vimos que Winnie ya tenía conciencia del modo en que su relación con su madre se había convertido para ella en un "espejo" en el que podía reconocer sus estados internos, pero sin que le hubiera quedado claro qué rol podía haber desempeñado en todo esto la madre como persona. Además, si la aparición de la experiencia temprana de estar delimitado respecto de las otras personas había sido interferida desde el principio, cualquier distanciamiento hacia una figura de apego significativa e intrusiva resultaba imposible, y la consiguiente experiencia desdibujada y vacilante del sí-mismo sólo podría considerarse como algo dado "constitutivamente".

Entonces, el primer recuerdo, de cuando ella tenía 3 años, fue considerado por Winnie un ejemplo del carácter innato en ella de su incoherencia y su oscilación entre la alegría y las lágrimas a partir de una opinión ajena. Por otro lado, si ese recuerdo se enfocaba nítidamente, intentando que Winnie asumiera un punto de vista externo, y también que diferenciara su sentido del sí-mismo de la conducta de su madre (afrontando esta conducta de forma que pudiera *extraer* una imagen de su madre como persona) empezaba a aparecerse toda una serie de nuevos datos. Lo que causó mayor confusión era la razón por la que su madre le había hablado a ella, que tenía 3 años, y no al padre, que debía haber sido el que tomara las decisiones sobre la conducción de la familia y la educación de los niños. Al seguir haciéndole enfocar este aspecto con los "ojos del presente", empezó a aparecer la ambigüedad del estilo comunicativo de la familia, rasgos que ahora ella estaba reconociendo. Le pareció claro que su madre, si bien afirmaba lo contrario, de hecho no consideraba al marido apto para el rol de padre y, sin decirlo explícitamente, exigía de Winnie una absoluta complicidad emocional para excluirlo de ese papel, sin tomar en cuenta, además, el estado de ánimo de la hija en ese momento. Ella pudo ver que lo

que la había aterrorizado fue encontrarse en el centro de una situación hipócrita y ambigua, en la que no podía asumir ninguna posición, y no algún peligro posible del juego en sí.

Por otro lado, al enfocar el segundo recuerdo de cuando tenía 3 años, mientras estaba cerca de la madre que daba de comer al bebé, Winnie creyó evidente que la mujer no tomaba en cuenta sus sentimientos e intenciones, sino que sistemáticamente los anticipaba y redefinía, impidiéndole de ese modo desarrollar emociones y opiniones propias. En consecuencia la profunda sensación de indefinición y desconfianza en el reconocimiento de la experiencia inmediata hizo que finalmente ella confiara más en los marcos externos de referencia. La escena con la institutriz cuando ella tenía 4 años le dejaba una imagen de ella misma como una niña tan comprometida en la adhesión a las normas que se le habían presentado, que era incapaz de reconocer lo que sin duda fue una de las situaciones emocionales más auténticas y espontáneas de toda su infancia. Además, le resultó cada vez más claro que, a medida que aumentaban su compostura y su "sensatez" para satisfacer las expectativas percibidas de la madre, también disminuía progresivamente la posibilidad que tenía de reconocer las emociones y actitudes espontáneas, tanto en ella misma como en los demás según lo ilustraba su reacción ante el padre que abrazó "inesperadamente" a la madre.

En vista de la juventud de Winnie, el suyo era un pasado reciente en el que los recuerdos conservaban el frescor y la resonancia emocional que se desvanecen en la madurez, y por lo tanto eran más fáciles de reconstruir. Mientras continuaba enfocando la infancia (en su caso, prácticamente las "últimas noticias"), Winnie pudo reconocer cada vez más, en todas las escenas críticas, el elemento invariable que siempre había caracterizado su experiencia de la relación con su madre: no haber tenido nunca la sensación de ser una persona en sí misma, con sus propias opiniones y emociones. Este borroso sentido del sí-mismo (que ahora la hacía ver bajo otra luz su sentimiento de vacío y su miedo a no sentir lo suficiente) se derivaba del modo en que había experimentado y

evaluado la combinación variable de las dos actitudes básicas que su madre siempre había tenido hacia ella: la de anticipar y redefinir sus intenciones y emociones (el episodio de la chocolatina, del "Zorro", etcétera) y la de la negación indirecta (haciéndole reescribir sus deberes, a pesar de que ella ya conocía la materia) y directa (ilustrada por el episodio de la menstruación).

Además, paralelamente, la imagen que Winnie tenía de su madre estaba sufriendo modificaciones. Ya durante la fase anterior de la terapia había dejado de creer que su madre fuera un modelo absoluto de perfección al que debía atenerse a cualquier precio. Ese cambio de perspectiva la había llevado a ver las actitudes "victimistas" de la madre como "tretas de relación" para manipular a los miembros de la familia, a fin de ser ella quien la gobernara. Pero Winnie, si bien comprendía que esas actitudes de la madre no podían ser fines en sí mismas, aún no había podido establecer una relación con los problemas existenciales que podría tener su madre como persona. No obstante, durante la reconstrucción de estos hechos, resultó claro que, detrás de la fachada, debía haber algo que no funcionaba en sus progenitores como pareja. El episodio ocurrido hacia los 5 años, cuando se asustó al ver que su padre abrazaba a su madre, la había hecho reflexionar, y subrayó el hecho de que los padres nunca intercambiaban ni una mínima muestra de afecto, como normalmente sucede en las parejas. La sistemática luz negativa bajo la cual era visto su padre, y los celos instantáneos que mostraba su madre siempre que las hijas expresaban gustos o preferencias que demostraban apego al padre, daban la sensación de un profundo cisma entre ellos que nunca llegó a aflorar a la superficie.

Fue entonces cuando Winnie súbitamente recordó, con una claridad desconcertante, los rumores que había oído muchos años antes, en labios de otras personas (primos, mujeres de la limpieza, etcétera), sobre los "desacuerdos" que sus padres habían tenido antes de casarse. La madre había logrado en el último momento obligar al padre (que tenía relaciones con otra mujer) a renunciar a sus planes de suspender

la boda, para que no pensarán mal de ella. Poner a las hijas contra el hombre y excluirlo de la familia, sin referirse ni una sola vez al problema fundamental, fue lo que había permitido a su madre no reconocer explícitamente su derrota, y al mismo tiempo vengarse de un hombre que, aunque la rechazaba, se había sentido obligado a cumplir sus compromisos.

Haber intuido el secreto de su madre modificó considerablemente la actitud de Winnie hacia ella; ya no sentía resentimiento, sino que la veía como una mujer perturbada que, de una manera muy simplista, intentó resolver todos sus problemas vendiendo una imagen perfecta de sí misma que no podía cuestionarse. Ya no sorprendió ni perturbó a Winnie el comprender que su madre probablemente seguiría toda la vida criticando los hábitos alimentarios, los romances, los resultados escolares, etcétera, de las hijas, pero ahora estaba segura de que el problema era de su progenitora.

Gregory siempre había tenido que esforzarse para "sentirse digno" de la abnegación y devoción que sus padres dedicaban a la familia y los hijos, sacrificando todos los otros aspectos de la vida. Esto no se debía a alguna rebelión o mala voluntad "latentes" por su parte, sino más bien al hecho de que siempre había habido "algo" en él, imposible de definir con precisión, pero contra lo que tenía que estar constantemente en guardia.

Sus padres, católicos fervientes, siempre habían considerado que la religión estaba en el centro de sus vidas. La decisión de formar una familia había sido para ellos equivalente a abrazar la vida religiosa y, como en un convento, todo lo que sucedía en la casa estaba sujeto a reglas, oraciones, etcétera, puesto que lo que más importaba era la educación religiosa y moral de los hijos (Gregory tenía un hermano tres años mayor). Sin embargo, no contentos con ese compromiso, los padres, de posición acomodada, participaban cuanto podían en actividades benéficas y humanitarias de comisiones religiosas, consejos parroquiales, etcétera. El padre, que era magistrado, siempre había estado un tanto ausente desde el

punto de vista emocional de la vida familiar, y su presencia en la casa, por lo menos para los niños, se traducía en explicaciones filosóficas y religiosas de los valores morales y comentarios sobre pasajes de la Biblia, que él esperaba que los niños conocieran de memoria. La madre, una mujer fría de principios firmes —Gregory no recordaba ni un abrazo ni un beso de ella—, hasta en vísperas de la boda había estado indecisa en cuanto a si debía o no coger los hábitos, y siempre consideró la condición de mujer casada como una renuncia a la vida espiritual superior. Por lo tanto, con los hijos tenía una actitud que más o menos podría describirse como sigue: “He sacrificado la santidad para vivir con vosotros; vosotros debéis compensarme siendo inmaculados y sin pecado”.

Las primeras imágenes de su vida se referían, por un lado, al juego solitario en distintos lugares de la casa, con una sensación de serenidad y tranquilidad; por otra parte, se relacionaban con la madre, que, como un meteoro, interrumpía frecuentemente esos juegos (porque eran ruidosos, porque era la hora de la oración, etcétera), dejando a Gregory con una sensación de “disgusto” personal que lo acompañaba largo rato. De este período (correspondiente más o menos a los tres años de edad) recordaba una ocasión particular, quizá la única, en la que la madre, en vez de interrumpirlo del modo habitual, empezó a jugar con él. Gregory se quedó totalmente sorprendido, pero no tuvo tiempo para sentirse contento, pues de pronto sintió como si se estuvieran “burlando de él”, y esto produjo inmediatamente la misma sensación de desagrado, lo que hizo que dejara de jugar a pesar de la insistencia de la madre en que continuara. El mayor contacto con su madre cuando él tenía tres o cuatro años se producía al principio de la tarde; ella se retiraba con él para contarle relatos de la *Biblia*, adaptados como fábulas. En esas circunstancias, Gregory volvía a sentir, al cabo de unos minutos, una sensación inesperada de irritación que inmediatamente se transformaba en un sentido desagradable del sí-mismo, que duraba casi toda la tarde. El niño no fue enviado al jardín de infancia porque se consideró superfluo, y por lo tanto pasaba la mayor parte del tiempo en el hogar, con su madre, pues su

hermano estaba en la escuela casi todo el día; no obstante, su madre estaba siempre ocupada y le dedicaba el menor tiempo posible, apenas lo necesario para su educación ética y religiosa. Gregory siempre había sentido ese período de un modo un tanto ambiguo, dado que, por un lado, se sentía tan solo que “el tiempo no pasaba nunca”, pero, por otra parte, no tenía la libertad de movimientos de un niño solo, porque siempre estaba bajo “la mirada” de su madre. Ella, aunque ocupada, no lo perdía de vista, y podía llamarlo en cualquier momento.

De más o menos sus 4 o 5 años tenía un recuerdo significativo porque, entre otras razones, reflejaba de forma inequívoca al padre. Gregory tenía absolutamente prohibido mirar por la ventana, aunque no había ningún motivo particular de peligro, ya que vivían en la planta baja, y las ventanas, demasiado altas para que él las alcanzara, también tenían rejas. Una tarde, aprovechando quizás un momento de descuido del padre, que se encontraba con él en la sala de estar, Gregory miró hacia afuera y vio a los niños jugando en el patio, lo que, a pesar de todas las advertencias, siempre lo había atraído mucho. El padre saltó del sillón y lo persiguió por la habitación con una fusta en la mano, hasta que, en un rincón y ante la amenaza de la fusta, Gregory tuvo que arrodillarse y recitar un *mea culpa* por su fechoría ante toda la familia que, mientras, se había precipitado a la sala. Este castigo moral o “humillación” (como Gregory la llamaba) parecía constituir el factor esencial de la estrategia de educación de su padre, que no perdía ninguna oportunidad de administrárselo, a él o a su hermano, como respuesta a transgresiones a menudo poco importantes, incluso para un punto de vista severo como el de la madre.

A la edad de 5 años pertenecía un recuerdo significativo para Gregory, pues representaba la primera vez que apareció lo que él denominaba “la duda del solipsismo”, que durante algunos años lo asustó mucho. Era quizá la primera vez que estaba solo en el patio, y miraba los árboles y las personas asomadas a las ventanas. De pronto tuvo una intensa sensación de que todo lo que veía —incluso las otras personas y él

mismo— podría ser sólo una imagen en su mente, es decir, una invención que no correspondiera a la realidad. La sensación de confusión y pánico fue tan intensa que lo impulsó a volver de inmediato a su casa, bajo la mirada vigilante de su madre.

Aunque muy esperado, el primer día en la escuela, a la edad de 6 años, resultó una experiencia un tanto desconcertante. Como el edificio estaba sólo a unos centenares de metros de su casa, Gregory, después de las habituales advertencias, fue enviado solo, y en cuanto llegó pasó por un momento de total desorientación y “se sintió perdido” en medio de tantos niños. Al cabo de un momento se recuperó, pero no pudo comprender el mecanismo de la asignación de los alumnos a diversas clases y, siguiendo su lógica de ese momento, se unió a un curso que acababa de formarse. El resultado fue que durante el resto de la mañana vagó de una clase a otra, y en cierto momento se preguntó si aquello no sería interminable, y cuando al fin encontró la clase a la que estaba asignado, gracias a la intervención de maestros y bedeles, se sintió totalmente perdido y un poco avergonzado entre los compañeros que ya se conocían entre sí, y lo miraban divertidos. Este tema de la vergüenza y de sentirse perdido en la clase y en la escuela siguió siendo una constante durante todo el tiempo que Gregory estuvo en la escuela primaria, y sólo empezó a desaparecer gradualmente al matricularse en el instituto. Por cierto, a los 11 años, lo hacían usar la ropa del hermano mayor, y esto, unido a que se sentía torpe en las actividades colectivas y en los juegos, acentuó su sentido de disgusto consigo mismo.

En la escuela primaria, Gregory había sido un niño sensible, más maduro de lo correspondiente a su edad, y aunque todavía se sentía torpe con los compañeros, era mucho más respetado por ellos y admirado por sus conocimientos y su rendimiento escolar. No obstante, a medida que maduraba y su educación moral se volvía más rígida e intransigente, se multiplicaban las normas y prohibiciones, pero también su capacidad para un razonamiento más autónomo y las posibilidades de diversión (cine, televisión, los compañeros, etcéte-

ra), con el resultado de que también proliferaban sus dudas acerca de lo que era y lo que no era pecado. Cuando tenía 7 u 8 años, esas dudas solían atormentarlo por las tardes, mientras estudiaba en su habitación, hasta el punto de que a veces se sentía una persona despreciable que blasfemaba sólo por el placer de hacerlo. En ese momento aparecía en su mente, como en una pantalla, una frase tan blasfema y vulgar que lo aterrizzaba; sin embargo, en seguida ponía en práctica el sistema de añadirle signos de interrogación para responder inmediatamente, dentro de sí mismo, con un “¡No, no!”.

Estos dilemas religiosos, aunque acompañados por frecuentes confesiones al sacerdote, siguieron más o menos bajo control durante la escuela primaria y el inicio de la enseñanza media, hasta que, al empezar su último año en esta última, se intensificaron progresivamente. Ya el paso a la enseñanza media, donde se encontró por primera vez en clases mixtas, lo había perturbado y desorientado bastante, al revelar la existencia de sensaciones e impulsos sobre los que no sabía nada. A esto se sumó el descubrimiento de la masturbación, que lo perturbó y trastornó todavía más.

Una tarde, a los trece años, estaba hablando con su madre, tal vez distraídamente y al hacer un gesto le tocó un seno por descuido. Su madre le pegó instantáneamente una sonora bofetada, lo aplastó con una mirada de desprecio, musitando “cerdo asqueroso” volvió indignada a la cocina, y no le habló durante dos semanas. En ese momento, Gregory tuvo la seguridad de que él era absolutamente incapaz de controlar esas sensaciones e impulsos de los que ya había desconfiado, y se sumió con una angustia casi incontrolable en la sensación aniquiladora de ser una persona digna de desprecio. Durante más de dos años, la necesidad de poner continuamente a prueba sus escrúpulos morales se volvió más frecuente y atormentadora; se encerraba durante horas, obligándose a realizar un autoanálisis tan exhaustivo como insuficiente, que terminaba cuando se iba a confesar, todos los días, a pesar de los intentos del sacerdote por disuadirlo.

Desde la edad de 15-16 años, Gregory pareció lograr un equilibrio mediante un compromiso moral y una ética casi

“ascética”, que le permitió evitar todas las oportunidades lúdicas capaces de suscitar sensaciones y emociones imprevistas. Como se recordará, ése fue el período que condujo a su primera experiencia romántica, que de hecho tuvo lugar la primera vez que decidió aflojar las imposiciones “monacales” a las que se atuvo durante algún tiempo.

Se “pasaron” varias veces “por la moviola” las escenas individuales, y, como Gregory ya había adquirido la capacidad de diferenciar entre experiencia y explicación, y también de reconstruir los aspectos multifacéticos de los sentimientos, oscilando entre los puntos de vista subjetivo y objetivo, resultó posible reconstruir la organización evolutiva de su significado obsesivo, mientras se reordenaba su visión del pasado.

Como hemos visto, desde el principio los patrones ambivalentes de apego (en los que una fachada explícita de devoción y preocupación absoluta estaba entrelazada con actitudes implícitas de rechazo) habían sido una parte integral de la situación existencial percibida. De este modo, a Gregory siempre le había resultado casi imposible referir a la actitud de sus padres los consiguientes sentimientos antitéticos sobre sí mismo, de modo que sólo podía experimentarlos como algo que formaban parte de él. Por lo tanto, el punto clave del enfoque consistía precisamente en tomar esa sensación perturbadora de disgusto consigo mismo, no como “algo dado”, sino como un “hecho” que había que explicar, y de este modo encontrar una perspectiva diferente para ver las escenas críticas, oscilando continuamente entre los distintos puntos de vista de la autoobservación.

Cuando él empezó a enfocar de este modo las imágenes de su relación con su madre durante los años preescolares, comprendió fácilmente que su alternancia entre sentimientos opuestos (serenidad/tranquilidad y disgusto/irritación) estaba constantemente correlacionada con la experiencia de su madre como “disponible” —ella estaba siempre con él (“A ella le gusta estar conmigo/yo soy un chico ‘positivo’”)— y al mismo tiempo como “no disponible” —ella era fría y no prestaba atención a los sentimientos y necesidades de él (“A ella no le gusta estar conmigo/yo soy un chico ‘negativo’”)—. En

particular, el recuerdo de los tres años, cuando su madre había empezado a jugar con él, resultó muy significativo por clarificarle ese aspecto. De hecho, su agradable sorpresa ante la accesibilidad de su madre fue de inmediato desvirtuada por la percepción de la falta total de espontaneidad de la mujer en el juego, lo que suscitó en él sentimientos de ira y hostilidad (“Ella sólo está burlándose de mí”), que sólo podía evaluarse como una profunda inaceptabilidad de su propio modo de ser (de allí su sentido de disgusto personal). Es importante subrayar que verse a sí mismo y ver a su madre desde esta perspectiva suscitó en Gregory una notable activación emocional. El mismo la advirtió en su actitud, más controlada y turbada que de costumbre, y en la necesidad reiterada que tuvo de aclararle al terapeuta, y de aclararse a sí mismo, que nada de esto impedía que siguiera experimentando sentimientos “positivos” hacia su madre.

El episodio con el padre, que se produjo cuando él tenía 4 ó 5 años, además de mostrale otra variable del mismo tipo de apego ambivalente, le hizo ver con claridad que la exigencia de obediencia equivalía en realidad a una exigencia de adhesión absoluta, incondicional, a normas que debían respetarse como tales (por ejemplo, la prohibición de mirar por la ventana, que no tenía nada que ver con razones concretas de seguridad); el carácter absoluto de la exigencia excluía toda curiosidad e impulsividad, de modo que la transgresión era castigada con la “anulación” de cualquiera de las conductas espontáneas típicas de los niños (“humillación”). Por otra parte, le pareció aún más evidente que sus padres siempre lo habían considerado un “adulto en miniatura”, viendo como superfluo lo que para un niño es indispensable —por ejemplo, el contacto con los compañeros (la prohibición de tomar parte en los juegos del patio, la decisión de no enviarlo al jardín de infancia, etcétera)—. Hasta el punto de exigirle una conducta que estaba fuera del alcance de una criatura de su edad (orientarse solo en la confusión del primer día de escuela).

Tuvo una especial importancia el episodio que se produjo cuando él tenía 5 años, durante el cual emergió la “duda solipsista” que Gregory había visto siempre como un claro

ejemplo del hecho de que en él había algo contra lo que tenía que estar en guardia. Al enfocar repetidamente esta escena desde un punto de vista objetivo (con los ojos del pasado y los ojos del presente), él pudo advertir que esas sensaciones intensas de azoramiento y pánico eran el modo en que evaluaba un sentido del sí-mismo ambivalente y antitético. Es decir, que la estructuración de una modulación psicofisiológica caracterizada por oscilaciones abruptas y recurrentes entre sentimientos opuestos corría paralela con la aparición de patrones escindidos de autorreconocimiento que, al ser mutuamente excluyentes, obstaculizaban una experiencia unitaria del sí-mismo.

Entonces empezó a ver con claridad que el único modo de controlar la ambivalencia de su experiencia subjetiva había sido dar prioridad a las posibilidades emergentes ofrecidas por las aptitudes cognitivas concretas que, además de facilitar la adhesión a normas éticas, también parecían asegurarle una comprensión no ambivalente. Ya en el episodio de su primer día en la escuela, a la edad de 6 años, era evidente que su desatención selectiva a la modulación emocional proporcionada por la experiencia inmediata (necesidad de ayuda y respaldo de los adultos presentes) lo llevó a confiar en el "razonamiento", tenía que encontrar la clase por sí mismo. Entonces, a medida que lograba ir controlando lentamente la modulación emocional fluyente hasta el punto de poder excluirla, los sentimientos contrastantes y ambivalentes suscitados en él por la educación paterna sólo resultaban apreciables bajo la forma de dudas, que cuestionaban su adhesión a un orden de reglas absolutas, y por lo tanto la aceptabilidad de su sentido del sí-mismo.

Era precisamente su adhesión a la racionalidad y la lógica lo que le permitía evitar esas sensaciones intolerables de desunión e incongruencia (las "dudas solipsistas"), dado que la aplicación en sus sucesivas puestas a prueba del procedimiento de "todo o nada" ("Si no soy impecable, seguramente soy despreciable") le aseguraba un sentido unitario y congruente del sí-mismo, positivo o negativo. El recurso de poner entre signos de interrogación la frase blasfema —de mo-

do que una afirmación se convirtiera en una pregunta "hipotética"— lo hizo sonreír con un gesto intermedio entre la diversión y la turbación, cuando reflexionó sobre ello viéndolo en cámara lenta. De hecho, cada vez le resultó más evidente que, ya en ese tiempo, su racionalidad se basaba exclusivamente en la adhesión pura y simplemente formal a procedimientos lógicos, y no a la congruencia de los contenidos.

Finalmente, al enfocar la escena de los 13 años, vio con nitidez que esa tarde la conducta de su madre le había confirmado, de forma tajante, lo que él siempre había percibido en la relación con ella: que podía ser tan indigno y despreciable como para defraudar y causar sufrimiento a las personas que le habían dedicado sus vidas. Los dos años siguientes, pasados en medio de sucesivas puestas a prueba, aun con su persistente limitación, lo ayudaron a encontrar un equilibrio que al principio parecía imposible. En su casa se consideraba admirable que se encerrara en la habitación con los libros, y también su devoción religiosa; esto hizo que se sintiera menos criticado, y por lo tanto menos despreciable; además, su exagerado control incluso de las sensaciones "sospechosas" más triviales había refinado progresivamente en él el procedimiento de percibir un sentido aceptable del sí mismo, por medio de la exclusión más o menos completa de su vida emocional. No obstante, la vida ascética, aislada, a la que llegó de este modo, se mantenía en un equilibrio un tanto precario, inevitablemente destinado a desbaratarse en cuanto iniciara una trayectoria sentimental. Como hemos visto, el hecho de que debiera someter a pruebas sucesivas todas las sensaciones que un compromiso suscitaba en él, para estar seguro de la calidad y corrección de sus sentimientos, así como para cuestionar la aceptabilidad del sí-mismo al que había llegado después de tanto esfuerzo, daría finalmente como resultado una serie de decepciones y angustias en sus relaciones románticas.

## CONSIDERACIONES FINALES

En contraste con las fases anteriores, en las que se trabaja con las experiencias que, por estar presentes u originarse en su mayor parte en el pasado reciente, son más vívidas y ricas en detalles, y por lo tanto más fácilmente reconstruibles, en el análisis evolutivo hay que reconstruir un material mucho más vago, pobre en detalles y, sobre todo, experimentado mucho más como algo que se da absolutamente por sentado, y en consecuencia no merece ninguna reflexión o explicación adicionales. Entonces nos hallamos ante una fase algo más exigente, tanto para el terapeuta (que debe tener una cierta capacidad para evaluar los recuerdos críticos y establecer los contextos de autoobservación susceptibles de reordenamiento) como para el cliente (que se encuentra en la peculiar condición emocional de experimentar una perspectiva cambiante hacia esquemas emocionales y patrones cognitivos entrelazados con su sentido de continuidad e identidad).

Sin duda, hacer que los clientes avancen y retrocedan repetidamente a lo largo de su historia evolutiva es el proceso de autoobservación que desencadena el reordenamiento más importante de las experiencias críticas inmediatas. Este proceso da como resultado una reestructuración del recuerdo de aquellos hechos, y también un nivel elevado de distanciamiento y descentralización hacia las tonalidades afectivas recurrentes, que son una parte integral de los patrones fluentes de la autopercepción. También es posible distinguir diferentes niveles estructurales de reenmarcamiento del recuerdo, y niveles igualmente diferentes de reordenamiento y activación emocional.

Un primer nivel de reestructuración consiste en alcanzar una comprensión más exhaustiva de un recuerdo vago, pero intrigante, sin ningún cambio paralelo en la perspectiva desde la que se está percibiendo la escena. En otras palabras, hay un reordenamiento de los datos *dentro del mismo marco*, lo que permite el mejor enfoque de toda una serie de detalles, dejando intacta la tonalidad afectiva provocada por la escena. Este es el tipo de reestructuración que aparece con

más frecuencia en el análisis evolutivo; su utilidad reside esencialmente en que facilita el reenmarcamiento de un nivel superior; no tiene ningún otro valor terapéutico notable.

Un segundo tipo de reestructuración se deriva de un cambio en la perspectiva seguida con una escena hasta ese momento; consiste en reordenar *todo el marco del recuerdo*, lo que permite la aparición de nuevos datos; lo acompaña una reorganización de la tonalidad afectiva normalmente suscitada por la escena. Esto es lo que sucedió con el recuerdo de Richard de cuando tenía 4 años, cuando su padre se preocupó por la educación que podría darle, o con el de Sandra de los 3 o 4 años, sobre los muñecos de barro que su madre le hacía; con el recuerdo de Winnie de los 3 años, cuando su padre jugaba a arrojarla por los aires, etcétera. Estamos ante un tipo de reestructuración de notable eficacia terapéutica, que va casi invariablemente acompañado por una considerable activación emocional, como demuestra la reacción de Sandra cuando ella enfocó la escena de los muñecos de barro.

Un tercer tipo de reestructuración procede de la *recombinación de conjuntos completos* de marcos ya reordenados de recuerdos, lo que permite la aparición de aspectos del sí-mismo y de su pasado de los que los clientes no tienen ninguna conciencia. Eso fue lo que sucedió cuando Richard comprendió de pronto que el padre "nunca lo había ido a buscar"; cuando Sandra "descubrió" el parecido entre sus propios miedos y los de su madre; cuando Winnie intuyó el "secreto" que su madre siempre había intentado ocultar. Este es el tipo de reestructuración más eficaz para continuar con la modificación del punto de vista sobre el sí-mismo, iniciada por el cliente con el análisis evolutivo.

La modulación emocional proporcionada continuamente por los avances y retrocesos a lo largo del pasado, y también por los procesos de reestructuración, provoca un reordenamiento paralelo de los temas afectivos básicos, en el que el mayor distanciamiento hacia las dimensiones emocionales críticas va acompañado por la recombinación de éstas con las nuevas tonalidades de los sentimientos emergentes (*tercer nivel* de la reestructuración emocional).

Por lo tanto, se podría decir que, en el nivel evolutivo, el cambio de la evaluación del "yo" por el "mi" consiste en pasar de la experiencia del vivir como algo "dado" a evaluarla como el patrón de coherencia básica, autoorganizada, que ordena de forma congruente el pasado y presenta las experiencias de un modo que se convierte en una continuidad reconocible. Es decir, que con el cambio producido durante la primera mitad de la segunda fase, las perturbaciones emocionales ya no son evaluadas como "dadas", sino como "coproductos" del modo propio de experimentar el afecto. Gracias al cambio producido al final de la segunda mitad, lo mismo ocurre con el estilo afectivo, cuya coherencia reconocida se experimenta cada vez más como el despliegue del propio significado personal. Con el análisis evolutivo, lo que ya no se da por sentado es exactamente ese significado personal que llega a experimentarse como el proceso de toda la vida de estructurar la coherencia del propio "ser en el mundo".

A medida que el análisis evolutivo va completándose, el terapeuta comienza a preparar el dispositivo para terminar el trabajo terapéutico. Por lo general, los aspectos que hay que abordar en este trabajo introductorio son los siguientes:

La toma de conciencia que tiene el cliente de su propio nivel de funcionamiento, alcanzada al cambiar el punto de vista sobre sí mismo y sobre su propia historia, va acompañada invariablemente por toda una serie de emociones contrastantes que provocan una típica sensación de ambigüedad. Por una parte, él siente una seguridad derivada de experimentarse como el protagonista activo de su propia experiencia vital, pero, por otro lado, también se decepciona al sentir que su experiencia vital, tal como se va definiendo paso a paso, resulta diferente de lo que había esperado. En otras palabras, si al principio de la terapia todos los problemas dependen del hecho de que uno no sabe quién es, al final el principal problema se convierte precisamente en que uno sí lo sabe.

En esta etapa, los clientes, aunque de diferentes modos y con distintas expresiones, presentan una cierta intolerancia ante su propio modo de ser, que a menudo llega a experimentarse como la fuente de todos los problemas futuros. En vez

de intentar conjeturar, de "disparar en la oscuridad" o de formular predicciones más o menos precisas para inferir de ellas las reglas de conducta a aplicar, lo más eficaz en esta etapa es permitir que el cliente enfoque la dinámica y la coherencia de su significado personal desde otros puntos de vista, además del que parece perturbador en ese momento. Así, si al recorrer el hilo conductor de toda la historia pasada uno reconstruye el modo en que el cliente ha logrado transformar las condiciones existenciales difíciles en situaciones de crecimiento personal, resulta posible subrayar la idea de que la orientación ortogenética de un camino del desarrollo corresponde sencillamente a un modo generativo y original de ordenar la experiencia.

Además, desde el inicio mismo de los intercambios, el terapeuta, mediante el método de la autoobservación y a través de sus actitudes y conductas personales, siempre se ha preocupado especialmente por construir y desarrollar el concepto de que no existe ningún modo objetivo, inequívoco, de organizar la experiencia, que pueda identificarse como "válido" y ser opuesto a otro "erróneo". Entonces, el cliente empieza a advertir que su significado personal es la condición necesaria para "tener un mundo", y que al mismo tiempo también corresponde a su grado de libertad en ese mundo, dado que no define los modos posibles de "ser en él" ni las formas que a través de ellos podría asumir la experiencia. Esto es lo que Saint-Exupery (1942-1979) quiso decir hace muchos años, cuando, con su estilo simple y directo, afirmó que "la libertad y la determinación son dos aspectos de la misma necesidad, la necesidad de ser el hombre que eres y no ningún otro. Tienes la libertad de ser ese hombre, pero no ningún otro. Así, un significado personal "depresivo" simplemente crea un mundo posible, en el que la experiencia de pérdida es la dimensión creativa para descubrir los dominios cognitivos y emocionales, sin definir si, al desplegar esa dimensión, el sujeto, por ejemplo, se convertirá en un escritor original con una vida emocional intensa y plena, o será un alcohólico más o menos desesperado, que pasará sus días en soledad. Resulta cada vez más evidente que el propio modo de ser, le-

jos de constituir una situación existencial ineludible, es la condición ineludible subyacente para estructurar una variedad de dimensiones existenciales posibles.

A medida que va haciéndose evidente que el trabajo exploratorio conjunto está llegando a su término, el terapeuta debe construir gradualmente un dispositivo que prepare al cliente y le facilite abandonar el contexto terapéutico.

“Técnicamente” hablando, el problema consiste en transformar la relación terapéutica en una relación de supervisión, como si el cliente mismo fuera un terapeuta en formación que ocasionalmente somete al juicio de un colega más experto la evolución de un caso, con la única diferencia de que el caso considerado es el suyo propio. De este modo, las sesiones empiezan a espaciarse —una cada dos meses, una cada tres o cuatro meses, etcétera— hasta que se interrumpen por completo, como cuando un terapeuta en prácticas en cierto momento se siente capaz de continuar solo. Por lo general, este tipo de procedimiento no crea ninguna dificultad importante. En primer lugar, la mayor parte de los clientes ya han comprendido que el trabajo terapéutico ha llegado a su culminación, más allá de la cual será repetitivo, y, en segundo término, la “formación para la autoobservación” recibida durante la terapia ha preparado implícitamente al sujeto para el rol de “terapeuta bajo supervisión”, por lo que no se sorprende cuando llega el momento de asumir ese rol explícitamente.

No obstante, aunque haya sido preparado y se le haya facilitado el proceso de este modo, debe recordarse que abandonar un contexto terapéutico sigue siendo una separación emocional en una relación interpersonal sostenida entre dos personas que han estado en estrecho contacto durante un período prolongado. Por lo tanto, es casi inevitable que en esta etapa surjan, más o menos explícitamente, una serie de emociones (una alternancia de actitudes de oposición y colaboración, etcétera) que son parte integral de la manera en que se desarrollan los abandonos emocionales o las separaciones (véase el capítulo 4). En vez de tomarlas como “resistencias”, y simplemente intentar reducir su alcance, el terapeuta tie-

ne que utilizarlas, tanto para esclarecer otros aspectos del estilo de apego del cliente como para renegociar los roles recíprocos y las reglas que seguirá su relación en el curso de la transformación.

#### APENDICE: ORIENTACIONES PARA LA RECONSTRUCCION DE UNA HISTORIA EVOLUTIVA

- Reunión preliminar de datos sobre la estructura familiar en el momento del nacimiento (miembros de la familia, edades, trabajo).
- Perfil de la madre y el padre como “personajes” individuales (actitudes, temperamento emocional, aficiones, aptitudes sociales, roles familiares), y como “pareja” (el modo en que los padres y la red sociofamiliar dicen que se conocieron, el compromiso, el nivel de apertura y respaldo mutuo entre los padres, etcétera).

La finalidad de una historia evolutiva es reconstruir la secuencia de acontecimientos cruciales que han originado las opiniones, las explicaciones y los significados a los que el cliente se refiere cuando narra un período determinado de su historia pasada. Como método general útil, comienza con una reconstrucción general del curso de vida en el correspondiente período evolutivo, y a continuación enfoca áreas específicas. Dentro de cada área hay que identificar los acontecimientos cargados de afecto que merecen reconstrucción y reordenamiento en el dispositivo de la moviola. En las sucesivas etapas evolutivas, las áreas de indagación que merecen una exploración profunda son, en términos generales, las siguientes:

Infancia y años preescolares (0-6 años)

##### *Reunión detallada de los más antiguos recuerdos accesibles*

- Enfocar el modo en que son descritos los padres, otros miembros de la familia, el hogar, el mundo exterior, etcétera.
- Enfoque detallado de los tonos emocionales conectados a cada imagen.

##### *Reconstrucción del curso de la vida familiar en el período preescolar*

- Grado de presencia/ausencia de las figuras paternas, tipo de atmósfera emocional generada por esa presencia o ausencia, actitudes habituales de los padres (por ejemplo, el nivel de efusividad y sostén emocional que podía esperarse de ellos, los tipos de advertencias y conse-

jos, las reglas y restricciones, etcétera, transmitidos explícita e implícitamente por sus actitudes y su conducta).

- Qué tipo de niño decía la gente que era el cliente, y cuál era el sentido consiguiente del sí-mismo; cuáles eran los juegos, los relatos o cuentos favoritos.
- Tipo de participación y rol que desempeñaba la familia en la red social (cómo era presentado al estar con otros, las mayores o menores oportunidades de pasar tiempo con otros niños, etcétera). Tipo de reacción ante acontecimientos producidos (pérdida, separación, mudanza, problemas económicos, etcétera).

*Calidad de la reciprocidad emocional y el apego en la relación con cada progenitor, reconstruible a través de las interacciones cargadas de afecto con ellos*

- Predecibilidad y control por el niño de las interacciones cargadas de afecto con los progenitores.
- Tonos sentimentales y emociones evocados en las interacciones cargadas de afecto con los progenitores, y modalidad con la que era posible expresarlos.
- Tipo de experiencia inmediata del sí-mismo que acompañaba a esos tonos sentimentales y emociones.
- Desarrollo de la conducta exploratoria y de la capacidad para afrontar las separaciones transitorias al entrar en el jardín de infancia y, más tarde, en la escuela primaria (reacciones al hecho de desprenderse del hogar, a la presencia de otros niños y de los maestros, etcétera).

Niñez (6-11 años)

*Reconstrucción de la estructura de la vida del niño durante la escuela elemental*

- En la escuela: relación con los niños de la misma edad y rol asumido en la clase y en el grupo social global. Progreso del rendimiento escolar, y altibajos que pudieran haberse producido durante la etapa elemental.
- En la familia: semana típica, organización del tiempo libre (juegos con los padres, con otros niños, etcétera), y del tiempo dedicado al estudio y a las normas de la educación y de la rutina familiar.
- Actitud de los progenitores hacia el rendimiento escolar (expectativas, atribuciones de éxito o fracaso, etcétera), y en cuanto a las normas y valores a respetar, expresados de forma directa (por medio de consejos y advertencias, incentivos, castigos, etcétera) e indirectamente (descri-

biendo los méritos y defectos de otros niños de la misma edad y de otras personas).

- Actitudes de los padres y repercusiones en la vida familiar ante acontecimientos concurrentes, como la separación, una muerte en la familia, problemas económicos y crisis matrimoniales.

*La reciprocidad emocional y la calidad del apego*

- Reconstrucción de la imagen de los padres percibida por el niño a través de datos "directos" (análisis de las interacciones cargadas de afecto con el padre o la madre, o "indirectos" (cómo es descrito el padre o la madre cuando están ausentes, calidad de la relación madre-padre; interacciones observables de los padres con la red social de la familia).
- Reconstrucción de la relación entre las expectativas de los padres, expresadas como estrategia de educación, actitudes efusivas, etcétera, ("cómo se siente uno visto con los ojos de ellos"), y las expectativas del niño, expresadas adoptando posturas, actitudes y conductas de oposición, exigencias de autonomía, etcétera ("cómo le habría gustado al niño ser visto por los padres"); el efecto que esa relación ha tenido en la experiencia inmedita del sí-mismo por parte del niño.

Primera adolescencia y pubertad (11-14/15 años)

*Reconstrucción de las modificaciones de la estructura vital derivada de los cambios ambientales y de desarrollo*

- Asistencia al instituto y cambios consecuentes en las exigencias de la red escolar y familiar.
- Maduración puberal y desarrollo psicosexual (transformación corporal y aceptación de la propia imagen, actitud hacia la sexualidad, lugar ocupado en el propio grupo de edad, etcétera).

*Influencia del apego a la familia en la autorreorganización en curso*

- Calidad de la relación con el progenitor del mismo sexo, y disposición de éste para servir como modelo posible de madurez asociada con el propio rol sexual.
- Calidad de la relación con el progenitor del sexo opuesto, y disposición de éste para servir como "banco de pruebas" en la evaluación de su capacidad de ser apreciado en su rol sexual.
- Reorganización del apego a la familia después de la maduración sexual, y modificaciones en las imágenes percibidas de los padres.

Adolescencia tardía y juventud (15-20 años)

*Reconstrucción de la separación cognitivo-emocional respecto de los padres*

- Principales áreas de experiencia en las que se prosiguió la "separación emocional" respecto de los padres, es decir, la "dimensión de conocimiento" (cultural, político, etcétera) y la "dimensión emocional" (identificación con el grupo de compañeros, primer amor, etcétera).
- Reconstrucción de las oscilaciones entre la separación emocional (afirmaciones de autonomía) y la reaproximación emocional (demandas de protección, reconocimiento, etcétera).

*Relativización de las imágenes de los padres, y sus efectos en la experiencia y evaluación del sí-mismo*

- Estructura y atribución del cambio percibido de las imágenes de los padres (decepción, falta de protección, pérdida, etcétera).
- Autorreferencia y evaluación del cambio percibido de las figuras de apego (propia competencia y amabilidad, autoestima y programación de vida, etcétera).

## 9. OBSERVACIONES FINALES

El principal obstáculo al progreso de la psicoterapia como ciencia puede rastrearse hasta la tendencia mayoritaria a considerar la investigación clínica y el trabajo terapéutico como campos exclusivamente "prácticos", totalmente distintos del trabajo teórico básico (Forsyth y Strong, 1986; Glasser, 1982; Lambert, 1989; Sommer, 1982; Stone, 1984). Sin embargo, esta distinción entre investigación básica e investigación práctica, según la cual la primera está relacionada con la "teoría" y la segunda con los "hechos", ha ido perdiendo valor en los últimos años, a medida que se comprendía que toda observación es un proceso de diferenciación de los "acontecimientos" respecto de un trasfondo de hipótesis y supuestos a priori, y, en consecuencia, que "sin teoría no hay hechos observables" (Lakatos, 1974; Popper, 1972, 1982; Weimer, 1979). Por lo tanto, se ha vuelto evidente que la investigación aplicada sólo es un método para avanzar en la misma investigación teórica que constituye la base de todo progreso en el conocimiento científico.

La desconexión sobre la teorización básica significó que durante mucho tiempo los terapeutas se hayan orientado tecnológicamente, como si poner a prueba y otorgar validez a un conjunto de técnicas fuera la única ocupación "seria" para un psicólogo clínico. La consiguiente identificación de "terapia" con "técnica", que se desprende tácitamente de esa creencia, inevitablemente determinó que la investigación psicoterapéutica fuera simplista desde el punto de vista teórico y dependiente situacionalmente. En primer lugar, el én-

fasis en la aplicación práctica ha alentado a los terapeutas a buscar en sus datos disponibles una pertinencia inmediata para la puesta a prueba, descuidando en consecuencia importantes construcciones teóricas sostenidas por disciplinas convergentes (la epistemología evolucionista, la teoría de los sistemas, etcétera). En segundo término, sus métodos de prueba se han concentrado en el dispositivo terapéutico inmediato; intentan responder a la pregunta de si "la técnica X da mejor resultado que la técnica Y", considerando sólo aspectos limitados de las actitudes, las capacidades cognitivas y el procesamiento emocional.

Si se pide una opinión sobre su escaso interés por la teoría, por lo general los terapeutas se protegen diciendo que las teorías son inútiles para los clientes; esto parecería obvio, en vista de que los clientes tienen en juego otros intereses y deben realizar otro trabajo. En realidad, el problema consiste en que las teorías ayudan a los terapeutas a interpretar lo que el cliente dice o siente en la dimensión más amplia de la experiencia humana y, por lo tanto, también ayudan a planificar intervenciones que no sean trivialmente tranquilizadoras ni presuntuosamente pedagógicas.

Esta situación ha provocado una brecha cada vez mayor entre los conceptos simplistas de los terapeutas sobre la conducta humana (determinismo hedonista, supremacía racional, etcétera) y la complejidad de las crisis existenciales que sus clientes describen, con la consecuencia de que no pueden prestar atención a la multifacética experiencia subjetiva que los clientes les presentan. Según hemos intentado delinear en la primera parte de este libro, el punto de partida de toda teorización psicológica coherente debe ser el siguiente: la comprensión no es separable de la existencia humana, de modo que existir significa literalmente conocer. Por lo tanto, en vez de un proceso "imparcial" de representación más o menos válida de una realidad "dada", el conocimiento es el proceso ontológico de construir un mundo capaz de hacer coherente la experiencia fluyente del sujeto que lo ordena.

Si estuviera más claro que los seres humanos no son "filósofos" impulsados por el deseo de hallar, sea como fuere, una

verdad "válida", quizá podrían sorprendernos menos los sentimientos opuestos, ambiguos, con los que los hombres experimentan la creciente complejidad de la autoconciencia que les sale al paso durante su ciclo vital. En realidad, conocerse a sí mismo significa esencialmente ser capaz de manejar el efecto derivado de estar frente a la creciente claridad con la que uno percibe la irreversibilidad de la propia vida, y esto supone la activación de emociones complejas (ambigüedad, sentido del absurdo, etcétera), que, aunque no salgan en los manuales de psicología clínica, son ingredientes esenciales de la experiencia humana actual. La inversión de la perspectiva, provocada por la visión de la conciencia desde el punto de vista de quien la posee, está bien expresada en el siguiente aforismo de Cioran (1981), sumamente incisivo, como de costumbre:

"¿Qué es la verdad?" es una pregunta fundamental. Pero tiene poca importancia en comparación con otra: "¿Cómo se puede soportar la vida?". Incluso ésta palidece hasta la insignificancia cuando se compara con la siguiente: "¿Cómo ha de soportarse uno a sí mismo?". Esta es la pregunta clave, a la que nadie puede responder (pág. 145).

Por vívido y apremiante que sea lo que siente al respecto, ni un solo terapeuta puede proporcionar una respuesta concluyente a este tipo de preguntas; sin embargo, es importante que sea capaz de rastrear lo que el cliente experimenta como una idiosincrasia que lo limita en la existencia, hasta un tema fundamental de nuestra experiencia vital, destacando el hecho de que la insolubilidad de este dilema forma parte de la tensión esencial con la que experimentamos la mismidad, y que constantemente nos incita a trascender el horizonte de nuestra experiencia personal inmediata. Así, en vez de desembarazarse rápidamente de una pregunta en apariencia "irracional", en vista de su insolubilidad, y de dejar al cliente solo ante su angustia existencial, el terapeuta puede compartirla. Participando en ella e intensificando el compromiso recíproco con el cliente, el terapeuta asume una postura emocional de la que nace implícitamente que la solida-

ridad y la cohesión afectiva entre las personas pueden constituir un modo de llegar a coexistir con el dilema de nuestra existencia.

Si además consideramos que nuestra existencia, como la de todos los primates, se despliega dentro de una dimensión intersubjetiva, y que en consecuencia sólo podemos conocernos en relación con los otros, resulta obvio el papel primordial que tienen el amor y la afectividad en la experiencia humana. Por un lado, dado que el cariz de las relaciones de apego regula desde el principio mismo la intensidad y calidad de las otras emociones (el miedo, la ira, etcétera) que modulan la dinámica de la aproximación-avoidancia, el amor y la afectividad son los "organizadores" principales del modo en que el individuo se autoexperimenta y se autorrefiere (capacidad de ser amado, autoestima, etcétera). Y, en vista del rol regulador que ejerce la imagen de otro ser significativo respecto de los patrones fluyentes de la autopercepción, el amor y la afectividad mantienen su función central a lo largo de toda la vida, estructurando la relevancia de los acontecimientos vitales y suscitando las crisis vitales y la consiguiente reorganización de la experiencia personal.

Por último, la naturaleza ontológica del conocimiento, y el papel central desempeñado por el amor y la afectividad, deben convertirse en partes de un enfoque orientado-hacia-los-sistemas/procesos del desarrollo de los diferentes patrones de las dimensiones del significado (Orgs. S. P.). Por cierto, si desde el punto de vista ontológico el modo humano de "ser en el mundo" consiste en buscar y crear significados (cf. Smith, 1978a, 1985), entonces es posible —dentro de la dimensión intersubjetiva que impone la invariabilidad de la experiencia humana— identificar un conjunto de dimensiones diferentes del significado personal, del mismo modo que, por así decirlo, es posible identificar diferentes constituciones físicas dentro de la invariabilidad morfológica del cuerpo humano. Un enfoque ontológico de la personalidad y la psicopatología debe conducir a una "ciencia del significado personal", con una gramática implícita de composición y recombinación que nos permita emplazar los diferentes patrones de la coherencia

organizada que las personas presentan en su búsqueda de significados. Esto no es en absoluto un modo más de clasificar al cliente bajo un "rótulo de diagnóstico" estático desde el principio, como ocurre cuando se adopta la nosografía descriptiva suscrita por el DSM-III-R, es decir, cuando se emplean las listas de creencias críticas supuestamente específicas de la angustia, la depresión, etcétera. Todo lo contrario: la adhesión a un modelo orientado-hacia-los-procesos del desarrollo del significado personal, al hacer que el terapeuta esté menos conectado externamente a problemas reales, permitiría en cambio utilizarlos para promover nuevos niveles de comprensión, permitiendo que los procesos autoorganizadores del cliente influyan en la estrategia terapéutica.

Con un lenguaje menos técnico que el que empleamos en la sección teórica, y más próximo al utilizado en el trabajo cotidiano con los clientes, en el marco clínico de la segunda parte de este libro intentamos ejemplificar el modo en que una terapia cognitiva puede ser no-persuasiva y situacionalmente unida al logro del autocontrol, hasta el punto de poder construir una estrategia de intervención sobre la base de una teorización más completa sobre el funcionamiento humano. En estas notas finales pensamos que será útil tomar nota de dos aspectos en particular:

El marco presentado *no es una técnica* sin una *estrategia*, cuya eficacia terapéutica se basa en un principio explicativo del funcionamiento humano, es decir, en la flexibilidad creciente de los clientes para asumir alternativamente diferentes puntos de vista sobre sí mismos, por medio del método de la autoobservación, lo que provoca un ascenso paralelo en los niveles de la complejidad del sí-mismo, acompañado por una autoevaluación y una codificación de la experiencia inmediata más adecuadas (Lane y Schwarz, 1987; Linville, 1985, 1987; Markus y Nurius, 1986; Rosenberg y Gara, 1985).

Salvo en la exposición de los aspectos esenciales del método de la autoobservación, no consideramos conveniente ilustrar las "técnicas" para demostrar la justificación racional, guiar al cliente en el avance y retroceso en cámara lenta, et-

cétera. En primer lugar, todo esto, aparte de ser muy poco útil, podría dar la impresión errónea de que consiste en la presentación de un nuevo conjunto de técnicas terapéuticas cuya eficacia hay que probar. En segundo término, un terapeuta orientado-hacia-los-sistemas/ procesos no considera que un cambio en el punto de vista del cliente sobre sí mismo dependa de la elección de un conjunto de técnicas específicas; por el contrario, el terapeuta está en libertad de utilizar cualquier técnica, ya existente o inventada sobre la marcha, que le permita desarrollar esa estrategia de aumentar la flexibilidad del cliente. En otras palabras, como ha enunciado Mahoney hace algunos años:

... las técnicas son métodos ritualizados de comunicación, que adquieren diferentes significados según los contextos derivativos... Si para uno la búsqueda de técnicas más efectivas consiste básicamente en identificar mensajeros más poderosos, puede empezar a preguntarse si la investigación clínica contemporánea no ha comenzado a confundir al mensajero con el mensaje. La esencia de este último punto reside en que las técnicas podrían entenderse más adecuadamente como herramientas al servicio de un esfuerzo más amplio y esquivo. Ofrecen una ayuda valiosa en la estructuración y comunicación de algunos mensajes terapéuticos, pero no deben confundirse con ellos. (1981, págs. 269-270)

Para poner en práctica una estrategia orientada-hacia-los-procesos, son esenciales tanto la construcción de un contexto emocional adecuado como la correcta regulación en el tiempo.

La construcción de un dispositivo interpersonal, dotado de un nivel adecuado de compromiso emocional, depende esencialmente de la medida en que el terapeuta está preparado para abstenerse de dar una garantía de "objetividad", y de que puede proporcionar la respuesta correcta y definitiva a todas las preguntas del cliente. Aunque sin el respaldo de argumentos científicos coherentes, esa conducta pedagógica ha sido un tanto persistente incluso en terapeutas que procuran seguir métodos no-persuasivos, precisamente porque limitando el compromiso emocional el terapeuta se siente más

protegido, lo que está bien subrayado en el siguiente célebre párrafo de Gadamer:

Pretender que se comprende de antemano a la otra persona tiene la función de mantener a distancia su ruego. Estamos familiarizados con esto a partir de la relación educativa, una forma autoritaria del trabajo por el bienestar. (1979, pág. 323)

La historia resulta totalmente diferente en cuanto el terapeuta abandona su rol de observador objetivo exterior y acepta la idea de que todo conocimiento es "participativo", y se basa en la negociación recíproca de un acuerdo, y no en una mera transmisión de datos. Si bien inevitablemente quedará más involucrado en la construcción del dispositivo terapéutico, el terapeuta será al mismo tiempo más consciente de la influencia que sus propios aspectos emocionales ejercen sobre el curso de la relación, y por lo tanto sobre la definición de la realidad terapéutica en sí. Es decir, el terapeuta se ve obligado a tomar en cuenta sus propias oscilaciones emocionales, que acompañan y modulan su percepción y su comprensión fluyentes del problema del cliente. Pero estas oscilaciones, aunque activadas por la interacción con el cliente, no informan tanto sobre el funcionamiento de este último como acerca del terapeuta mismo. En otras palabras, en cuanto el terapeuta renuncia al papel de "garante de la objetividad", y entra en el juego de la autorreferencialidad, detrás de cualquier orden que perciba no puede dejar de captar el contorno de su propia imagen, y esto, además de realzar la autoconciencia, también acentúa su compromiso en la relación.

Finalmente, una estrategia orientada-hacia-los-procesos es un ascenso progresivo, gradual, hacia niveles de ordenamiento de la experiencia mucho más estructurados e integrados, y es por lo tanto esencial que, para que sea efectiva, avance en los momentos adecuados; es decir que, antes de proceder a la construcción de un nuevo nivel de autoobservación y autoordenamiento, el terapeuta debe estar seguro de que el cliente ha logrado la estabilidad en el nivel preceden-

te. Tomemos como ejemplo la historia evolutiva, aunque el mismo argumento se aplica a las etapas anteriores: la capacidad del cliente para enfocar el pasado desde un nuevo nivel de autoevaluación y autorreferencia, entrelazadas con la creciente toma de conciencia de su propio funcionamiento, es la variable crucial que permite que la reconstrucción del pasado se realice con un nivel apreciable de reordenamiento. En otras palabras, si no pudiéramos usar como punto de apoyo el hecho de que el cliente ya tiene otra perspectiva de sí mismo, llegaríamos a un mero "informe biográfico", y no a un análisis del desarrollo, lo que no sólo sería inútil, sino dañino, porque inevitablemente terminaría confirmando y legitimando la versión habitual suscrita por el cliente.

El énfasis puesto en el rol que desempeña la toma de conciencia en el progreso, y la calidad de las transformaciones que tienen lugar durante el ciclo vital, puede suscitar la pregunta de si ese énfasis significa básicamente que se ha hecho de la autoconciencia el heredero legítimo de la racionalidad. Esto, a su vez, equivaldría en la práctica a una actitud terapéutica caracterizada por la excesiva inducción de la toma de conciencia como tal, propuesta como panacea. Sin embargo, éste es por lo menos un posible "modo correcto" de volverse hacia uno mismo. La renuncia al rol de observador "objetivo" imparcial, junto con una metodología de investigación en términos de sistemas/proceso, nos permite superar esta duda, haciendo aflorar el modo en que la toma de conciencia está vinculada con toda una serie de problemas.

En primer lugar, el análisis detallado de las modificaciones del nivel de autoconciencia suscitado por un dispositivo terapéutico de esta clase deja claro que la autoconciencia es simplemente *uno* de los modos en que un sistema se construye una imagen de sí mismo, para aumentar la viabilidad de sus procesos ordenadores. Esta imagen es regulada por la misma lógica autorreferencial en la que se basa todo el sistema (es decir, el significado personal), y por lo tanto no corresponde a una imagen "correcta" o "verdadera" del sí-mismo —es decir, indicativa de lo que el sistema es en sí—, sino más bien a la imagen necesaria para mantener la coherencia

interna, haciendo menos evidentes las contradicciones y discrepancias de la experiencia personal. En una palabra, el autoanálisis no provoca la elaboración de una especie de "sí-mismo objetivo", visto desde afuera como más o menos fiable, en cuanto corresponde a un proceso continuo de reajuste y recomposición de los datos, dirigido primordialmente a estabilizar el sentido actual del sí-mismo, y tal vez a articularlo aún más. Entonces resulta evidente que, a medida que aumenta el número y complejidad de los datos disponibles, también habrá un incremento en el número de las contradicciones y discrepancias que se volverán evidentes en el intento de recomponer esos datos de forma congruente con la propia continuidad y coherencia percibidas. Esto podría permitirnos vislumbrar el modo de comprender los efectos contrarios que suelen desarrollarse con el tiempo, tanto en el nivel cognitivo como en el emocional, tras llegar a una modificación congruente del nivel habitual de autoconciencia del cliente.

En el nivel cognitivo, el enfoque de otros aspectos del sí-mismo, junto con la reorganización de la percepción de la realidad que normalmente lo acompaña, revela nuevos campos críticos de la experiencia, haciendo que todo el ciclo vital aparezca como un continuo "cambio problemático", en el que a cada aumento de conocimiento le corresponde la aparición de nuevas áreas de ignorancia.

En lo relativo al nivel emocional, la aparición de nuevos niveles de autoconciencia va acompañada, casi invariablemente, de un aumento de la sensación de ambigüedad en la experiencia del sí-mismo y el mundo, sensación vinculada de diversos modos con la aparición de emociones complejas como el tedio, el sentido del absurdo, de la futilidad existencial, etcétera. Fernando Pessoa, uno de los poetas contemporáneos que con más fidelidad ha reflejado este aspecto, logra ejemplificarlo de modo inmediato con una frase que muchas personas habrían suscrito para explicar el efecto sentido ante una toma de conciencia "súbita" del curso de su vida: "Cada uno de nosotros es más que uno, es muchos, es una profusión tediosa de sí-mismos" (1982, pág. 38). Aún no está claro

de qué modo el aumento de autoconciencia facilita la aparición de dichas emociones, aunque parece evidente que este fenómeno está de algún modo correlacionado con la disminución de la sensación de inmediatez en la experiencia del sí-mismo y el mundo, en el momento mismo en que esta experiencia, entrando en la conciencia, se convierte en objeto de atención.

Por lo tanto, resulta evidente que se debe proceder con cautela al proponer una estrategia dirigida a la modificación de los niveles habituales de autoconciencia. El terapeuta debe intentar trabajar sólo en las áreas de experiencia que han demostrado ser críticas sobre la base de una reconstrucción previa de los temas fundamentales del significado personal del cliente, absteniéndose de una intervención exagerada en otros campos, a pesar de que su propia concepción de la vida le parezca quizá mejor y más adecuada que la que presenta el cliente. Además, dentro de esos mismos dominios críticos sería aconsejable no dedicarse indiscriminadamente a la persecución de la autoconciencia como tal sino, por el contrario, intentar captar el nivel mínimo de modificación del punto de vista capaz de desencadenar en los clientes *su propia* reorganización de la experiencia problemática. Se deduce que todo esto implica por parte del terapeuta una conciencia de la demarcación entre su propia concepción del sí-mismo y la dinámica evolutiva, autónoma y coherente del significado personal de los clientes.

Por un lado, la autoconciencia del terapeuta se convierte en otro problema que me gustaría señalar mientras concluyo con estas reflexiones. En los últimos años, a causa del progresivo declive del rol de observador imparcial privilegiado, ha florecido una serie completa de estudios sobre el terapeuta como persona (cf. Guy, 1987). Son estudios longitudinales, en los que, aparte de las motivaciones implícitas para abrazar la profesión de terapeuta, se intenta enfocar particularmente los efectos que puede provocar la práctica de la profesión con dedicación exclusiva. De la mayor parte de los datos podría deducirse que las emociones y estados de ánimo más perturbadores están vinculados, incluso en los terapeutas,

con un aumento indiscriminado de la autoconciencia; ese incremento parece ser una parte integral del trabajo psicoterapéutico, del mismo modo que en los pintores es frecuente la bronquitis debida a la inhalación de vapores químicos. Además, estamos ante una autoconciencia derivada de una dinámica concreta. De hecho, por un lado el terapeuta entra en contacto con una enorme cantidad de experiencias e historias humanas que sólo pueden traducirse en una conciencia más profunda de su propia vida y sus propias relaciones; por otro lado, sin embargo, la autoconciencia obtenida de este modo es "subsidiaria", es decir, no una experiencia vivida directamente sino basada en vidas ajenas, y como tal es más propensa a intensificar la aparición de emociones complejas y ambiguas. Además, la transformación radical de la relación observador-observado compromete aún más al terapeuta, obligándolo a asumir una actitud autorreferencial continua y a menudo apremiante, absolutamente imprevisible hace unos pocos años. En este sentido, el problema de la "autoconciencia del terapeuta" —de cómo regularla para que no alcance niveles críticos, y de cómo intervenir si lo hace— es una frontera totalmente inexplorada, y después de cruzarla nos encontramos ante "la otra cara" del proceso terapéutico. Esto nos podría aclarar muchos de los interrogantes sin resolver sobre la "única cara" que nosotros conocemos y sobre la que nos dedicamos a cavilar.

Son precisamente estos aspectos antagónicos e irresueltos los que, en esta etapa de mi evolución personal como terapeuta, me revelan la interdependencia que existe entre el cambio y la autoconciencia como una "interfaz" crítica en la comprensión de la estructura de la experiencia humana. El estudio detallado de esa interfaz podría revelarnos aspectos todavía imprevisibles, capaces de conducirnos a un nivel de teorización ontológica en el que lo que hemos intentado presentar en este libro sólo parecerá un lugar común. Esto es lo que confío que sucederá en los próximos años.

- Abelson, R. P. (1989). Psychological status of the script concept. *American Psychologist*, 36, 715-729.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Adams, P. L. (1973). *Obsessive children*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Ainsworth, M. D. S. (1985). Patterns of infant-mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 771-812.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allen, P. M. (1981). The evolutionary paradigm of dissipative structures. En E. R. Jantsch (comp.), *Toward a unifying paradigm of physical, biological, and sociocultural evolution*. Boulder, CO: Westview.
- Arciero G. (1989). *From epistemology to ontology: A new age of cognition*. Trabajo presentado en la American Association for the Advancement of Science, San Francisco, CA.
- Arciero, G. y Mahoney, M. J. (1989). *Understanding and psychotherapy*. Manuscrito inédito, University of California, Santa Barbara.
- Ariès, P. y Duby, G. (1987). *Histoire de la vie privée. V. De la première guerre mondiale à nos jours*. París: Seuil.
- Arnkoff, D. B. (1980). Psychotherapy from the perspective of cognitive theory. En M. J. Mahoney (comp.), *Psychotherapy process*. Nueva York: Plenum Press.
- Arrindell, W. A., Emmelkamp, P. M. G., Monsma, A. y Brilman E. (1983). The role of perceived parental practices in the aetiology of phobic disorders: A controlled study. *British Journal of Psychiatry*, 143, 183-187.
- Atlan, H. (1979). *Entre le cristal et la fumée*. París: Seuil.
- Atlan, H. (1981). Hierarchical self-organization in living systems. En M. Zeleny (comp.), *Autopoiesis: A theory of living organization*. Nueva York: North-Holland.
- Atlan, H. (1984). Disorder, complexity and meaning. En P. Livingston (comp.), *Disorder and order*. Saratoga, CA: Anma libri.
- Ballerini, A. y Rossi Monti, M. (1983). *Dopo la schizofrenia*. Milán: Feltrinelli.
- Baltes, P. B. (1979). Life span developmental psychology: Some converging observations on history and theory. En P. B. Baltes y O. G. Brim (comps.), *Life span development and behavior* (vol. 2). Nueva York: Academic Press.
- Barkow, J. H. (1975). Prestige and culture: A biosocial interpretation. *Current Anthropology*, 16, 553-572.
- Bateson, G., Jackson, D. D., Haley, J. y Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1, 251-264.
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. *Journal of social and Personal Relationships*, 1, 29-48.
- Beattie-Emery, O. y Csikszentmihalyi, M. (1981). An epistemological approach to psychiatry: On the psychology/psychopathology of knowledge. *Journal of Mind and Behavior*, 2, 375-396.
- Bell, S. M. y Ainsworth, M. D. S. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43, 1171-1190.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. En H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. Harvey, T. L. Levinger, E. McClintock, A. Peplau y D. R. Peterson, *Close relationships*. San Francisco: Freeman.
- Berscheid, E., Gangestad, S. W. y Kulakowski, D. (1984). Emotion in close relationships: Implications for relationship counseling. En S. D. Brown y R. L. Lent (comps.), *Handbook of counseling psychology*. Nueva York: Wiley.
- Bertenthal, B. I. y Fischer, K. W. (1978). Development of self-recognition in the infant. *Developmental Psychology*, 14, 44-45.
- Bifulco, A. T., Brown, G. W. y Harris, T. O. (1987). Childhood loss of parent, lack of adequate parental care and adult depression: A replication. *Journal of Affective Disorders*, 12, 115-128.
- Bloom, M. V. (1980). *Adolescent-parental separation*. Nueva York: Gardner.
- Bower, G. H. y Gilligan, S. G. (1979). Remembering information related to one's self. *Journal of Research in Personality*, 13, 420-432.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Nueva York: Basic Books. Trad. cast.: *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós, 1976.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Nueva York: Basic Books. Trad. cast.: *La separación afectiva*. Buenos Aires: Paidós, 1976.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Etiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depres-*

- sion. Londres: Hogarth Press. Trad. cast.: *La pérdida afectiva*. Buenos Aires: Paidós, 1983.
- Bowlby, J. (1983). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2da. ed.). Londres: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1985). The role of childhood experience in cognitive disturbance. En M. J. Mahoney y A. Freeman (comps.), *Cognition and psychotherapy*. Nueva York: Plenum Press.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. En *A secure base*. Nueva York: Basic Books. Trad. cast.: *Una base segura*. Buenos Aires: Paidós, 1989.
- Braudel, F. (1979). *Civilisation matérielle, économie et capitalisme (XV-XVIII siècle). Les structures du quotidien: Le possible et l'impossible*. París: Armand Colin.
- Brazelton, T. B. (1983). Precursors for the development of emotions in early infancy. En R. Plutchik y A. Kellerman (comps.), *Emotion: Theory, research and experience* (Vol. 2). Nueva York: Academic Press.
- Brazelton, T. B., Koslowaki, B. y Main, M. (1974). The origins of reciprocity: The early mother-infant interaction. En M. Lewis y L. A. Rosenblum (comps.), *The effect of the infant on its caregivers*. Nueva York: Wiley.
- Brent, S. B. (1978). Prigogine's model for self-organization in nonequilibrium systems: Its relevance for developmental psychology. *Human Development*, 21, 374-387.
- Brent, S. B. (1984). *Psychological and social structures*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bretherton, I. (1984). *Symbolic play: The development of social understanding*. Nueva York: Academic Press.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. En I. Bretherton y E. Waters (comps.), *Growing points of attachment theory and research* (Monographs of the Society for Research in Child Development, Serial N° 209, Vol. 50, Nos. 1-2). Chicago: University of Chicago Press.
- Bretherton, I. y Waters, E. (comps.). (1985). *Growing points of attachment theory and research* (Monographs of the Society for Research in Child Development, Serial N° 209, Vol. 50, Nos. 1-2). Chicago: University of Chicago Press.
- Broughton, J. (1980). Development of concepts of self, mind, reality and knowledge. *New Directions for Child Development*, 24, 75-100.
- Brown, G. W. (1982). Early loss and depression. En C. M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. Nueva York: Guilford Press.

- Bugental, J. F. T. y Bugental, E. (1984). A fate worse than death: The fear of changing. *Psychotherapy*, 21, 543-549.
- Buss, A. H. (1987). Personality: Primate heritage and human distinctiveness. En J. Aronoff, A. I. Rabin y R. A. Zucker (comps.), *The emergence of personality*. Nueva York: Springer.
- Buss, A. H. (1988). *Personality: Evolutionary heritage and human distinctiveness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campbell, D. T. (1974). Evolutionary epistemology. En P. A. Schilpp (comp.), *The philosophy of Karl Popper*. La Salle, IL: Library of Living Philosophers.
- Campos, J. y Stenberg, C. (1981). Perception, appraisal, and emotion: The onset of social referencing. En M. Lamb y L. Sherrod (comps.) *Infant social cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campos, J. J. y Caplovitz Barrett, K. (1984). Toward a new understanding of emotions and their development. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition, and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Carlson, L. y Carlson, R. (1984). Affect and psychological magnification: Derivations from Tomkins' script theory. *Journal of Personality*, 52, 36-45.
- Carlson, R. (1981). Studies in script theory: I. Adult analogs of a childhood nuclear scene. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 501-510.
- Cassidy, J. y Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. En J. Belsky y T. Nezworski (comps.), *Clinical implications of attachments*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ceruti, M. (1989). *La danza che crea: Evoluzione e cognizione nell'epistemologia genetica*. Milán: Feltrinelli.
- Chatoor, I. (1989). Infantile anorexia nervosa: A developmental disorder of separation and individuation. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 17, 43-64.
- Chatoor, I., Egan, J., Getson, P., Menvielle, E. y O'Donnell, R. (1988). Mother-infant interactions in infantile anorexia nervosa. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27, 535-540.
- Cicchetti, D. y Pogge-Hesse, P. (1981). The relation between emotion and cognitions in infant development: Past, present, and future perspectives. En M. Lamb y L. Sherrod (comps.), *Infant social cognition: Empirical and theoretical considerations*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cioran, E. M. (1981). *Ecartèlement* (citas de la trad. italiana Squartamento). Milán: Adelphi.
- Claiborn, C. D. (1982). Interpretation and change in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 439-453.
- Claiborn, C. D. y Dowd, T. E. (1985). Attributional interpretations in

- counseling: Content versus discrepancy. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 188-196.
- Clark, D. A. y Bolton, D. (1985). Obsessive-compulsive adolescents and their parents: A psychometric study. *Journal of Child Psychology, Psychiatry and Allied Disciplines*, 26, 267-276.
- Clark, M. S. y Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672.
- Collins, A. M. y Loftus, E. F. (1975). A spreading activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82, 407-428.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Nueva York: Scribner.
- Cowan, N. (1988). Evolving conceptions of memory storage, selective attention, and their mutual constraints within the human information processing system. *Psychological Bulletin*, 104, 163-191.
- Csikszentmihalyi, M. y Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in every day life. *Journal of Personality*, 50, 15-28.
- Damon, W. y Hart, D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development*, 53, 841-864.
- Davis, M. D. (1983). *Game theory*. Nueva York: Basic Books.
- Dell, P. F. y Goolishian, H. A. (1981). "Order through fluctuation": An evolutionary epistemology for human systems. *Australian Journal of Family Therapy*, 2, 175-184.
- Dennett, D. (1978). *Brainstorms*. Montgomery, VT: Bradford Books.
- Dixon, N. (1981). *Preconscious processing*. Nueva York: Wiley.
- Doherty, R., Habermas, J. y Nunner-Winkler, G. (1987). The development of the self. En J. M. Broughton (comp.), *Critical theories of psychological development*. Nueva York: Plenum Press.
- Daguns, J. G. (1984). Microgenesis by any other name... En W. D. Froehlich, G. Smith, J. G. Draguns y U. Hentschel (comps.), *Psychological processes in cognition and personality*. Washington: Hemisphere.
- Duck, S. W. (1982). A topography of relationship disengagement and dissolution. En S. W. Duck (comp.) *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships*. Nueva York: Academic Press.
- Eigen, M. y Winkler, R. (1981). *Laws of the game*. Nueva York: Harper & Row.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. En J. K. Cole (comp.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 19). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. En K. R. Scherer y P. Ekman (comps.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ekman, P., Levenson, R. W. y Friesen, N. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221, 1208-1210.

- Emde, R. N. (1984). Levels of meaning for infant emotions: A biosocial view. En K. R. Scherer y P. Ekman (comps.) *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Faust, D. y Miner, R. A. (1986). The empiricist and his new clothes: DSM-III in perspective. *American Journal of Psychiatry*, 143, 962-967.
- Faust, D. y Ziskin, J. (1988). The expert witness in psychology and psychiatry. *Science*, 241, 31-35.
- Field, T. (1985). Attachment as psychobiological attunement: Being on the same wavelength. En M. Reite y T. Field (comps.), *The psychobiology of attachment and separation*. Nueva York: Academic Press.
- Field, T. y Reite, M. (1985). The psychobiology of attachment and separation: A summary. En M. Reite y T. Field (comps.), *The psychobiology of attachment and separation*. Nueva York: Academic Press.
- Field, T. M., Woodson, R., Greenberg, R. y Cohen, D. (1982). Discrimination and imitation of facial expressions by neonates. *Science*, 218, 179-181.
- Forsyth, D. R. y Strong, S. R. (1986). The scientific study of counseling and psychotherapy: A unificationist view. *American Psychologist*, 41, 113-119.
- Fox, N. A. y Davidson, R. J. (comps.) (1984). *The psychobiology of affective development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gadamer, H. G. (1976). *Philosophical hermeneutics*. Berkeley: University of California Press.
- Gadamer, H. G. (1979). *Truth and method*. Londres: Sheed & Ward.
- Gallup, G. G. (1970). Chimpanzees: Self-recognition. *Science*, 167, 86-87.
- Gallup, G. G. (1977). Self-recognition in primates. *American Psychologist*, 32, 329-338.
- Gallup, G. G., McClure, M. K., Hill, S. D. y Bundt, R. A. (1971). Capacity for self-recognition in differentially reared chimpanzees. *Psychological Record*, 21, 69-74.
- Gallup, G. G. y Suárez, S. (1986). Self-awareness and the emergence of mind in humans and other primates. En J. Suls y A. G. Greenwald (comps.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gardner, B. T. y Gardner, R. A. (1971). Two-way communication with an infant chimpanzee. En A. M. Schrier y F. Stollnitz (comps.), *Behavior of nonhuman primates: Modern research trends* (Vol. 4). Nueva York: Academic Press.
- Giele, J. Z. (1980). Adulthood as transcendence of age and sex. En N. J. Smelser y E. H. Erikson (comps.), *Themes of work and love in adulthood*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gilligan, S. G. y Bower, G. H. (1984). Cognitive consequences of emotional arousal. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Glasser, R. (1982). Instructional psychology. *American Psychologist*, 37, 292-305.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Gould, S. J. (1980). *The panda's thumb: More reflections in natural history*. Nueva York: Norton.
- Greenberg, L.S. (1984). A task analysis of intrapersonal conflict resolution. En L. N. Rice y L. S. Greenberg (comps.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*. Nueva York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S. y Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1988). A systems, process-oriented approach to cognitive therapy. En K. S. Dobson (comp.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1987). *Complexity of the self*. Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1991). Affective change events in a cognitive therapy system approach. En J. D. Safran y L. S. Greenberg (comps.), *Emotion, psychotherapy, and change*, Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. y Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders*. Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. y Liotti, G. (1985). A constructivistic foundation for cognitive therapy. En M. J. Mahoney y A. Freeman (comps.), *Cognition and psychotherapy*. Nueva York: Plenum.
- Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist*. Nueva York: Wiley. Trad. esp.: *La vida privada del psicoterapeuta*, Barcelona, Paidós, 1993.
- Habermas, J. (1979). *Communication and the evolution of society*. Londres: Heinemann.
- Habermas, J. (1981). *Theorie des kommunikativen handelns I-II*. Frankfurt del Meno, Suhrkamp.
- Hafner, R. J. (1986). *Marriage and mental illness*. Nueva York: Guilford Press.
- Hamlyn, D. (1974). Person perception and our understanding of others. En T. Mischel (comp.), *Understanding other persons*. Totowa, NJ: Rowman & Littlefield.
- Harter, S. (1983). Development perspectives on the self-system. En E. M. Hetherington (comp.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality and social development*. Nueva York: Wiley.
- Harvey, J. H., Flanary, R. y Morgan, M. (1986). Vivid memories of vivid loves gone by. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 359-373.
- Hasher, L. y Zacks, R. T. (1979). Automatic and effortful processes in memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 108, 356-388.

- Hasher, L. y Zacks, R. T. (1984). Automatic processing of fundamental information. *American Psychologist*, 39, 1372-1388.
- Haviland, J. M. (1984). Thinking and feeling in Woolf's writing: From childhood to adulthood. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hayek, F. A. (1952). *The sensory order*. Chicago: University of Chicago Press.
- Hayek, F. A. (1978). *New studies in philosophy, politics, economics and the history of ideas*. Chicago: University of Chicago Press.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Henderson, S. (1982). The significance of social relationships in the etiology of neurosis. En C. M. Parker y J. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Henderson, S., Byrbe, D. G. y Duncan-Jones, P. (1981). *Neurosis and the social environment*. Nueva York: Academic Press.
- Hinde, R. A. (1979). *Towards understanding relationships*. Londres: Academic Press.
- Hofer, M. A. (1984). Relationships as regulators: A psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosomatic Medicine*, 46, 183-197.
- Hoffman, M. L. (1975). Development synthesis of affect and cognition and its implications for alternistic motivation. *Developmental Psychology*, 11, 607-622.
- Hoffman, M. L. (1978). Toward a theory of empathic arousal and development. En M. Lewis y L. A. Rosenblum (comps.), *The development of affect*. Nueva York: Plenum Press.
- Hoffman, M. L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- House, J. S., Landis, K. R. y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Ianniruberto, A. y Tajani, E. (1981). Ultrasonographic study of fetal movements. En *Seminars in perinatology*. Nueva York: Grune & Stratton.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1980). The emergence of emotions and the development of consciousness in infancy. En J. M. Davidson y R. J. Davidson (comps.), *The psychobiology of consciousness*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C. E. y Buechler, S. (1980). Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory. En R. Plutchik y H. Kellerman (comps.), *Emotion: Theory, research and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. Nueva York: Academic Press.

- Izard, C. E. y Schwartz, G. M. (1986). Patterns of emotion in depression. En M. Rutter, C. E. Izard y P. B. Read (comps.), *Depression in young people*. Nueva York: Guilford Press.
- James, W. (1980). The consciousness of self. En *Principles of psychology* (Vol. 1). Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.
- Jantsch, E. (1980). *The self-organizing universe*. Nueva York: Pergamon Press.
- Johnson, F. (1985). The western concept of self. En A. J. Marsella, G. DeVos y F. L. K. Hsu, *Culture and self*. Londres: Tavistock.
- Johnson, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination and reason*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, A. y Peterson, D. R. (1983). *Close relationships*. San Francisco: Freeman.
- Ketterer, M. W. (1985). Awareness: I. the natural ecology of subjective experience and the mind-brain problem revisited. *Journal of Mind and Behavior*, 6, 469-514.
- Klennert, M., Campos, J., Sorce, J., Emde, R. y Svejda, M. (1983). Emotions as behavior regulators: Social referencing in infancy. En R. Plutchik y H. Kellerman (comps.), *Emotion: Theory, research and experience: Vol. 2. Emotions in early development*. Nueva York: Academic Press.
- Kummer, H. (1979). On the value of social relationships to nonhuman primates: A heuristic scheme. En M. Von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies y D. Ploog (comps.), *Human ethology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- La Rochefoucauld, F. de. (1959). *Maxims*. Londres: Penguin. (Obra original publicada en 1678.)
- Lakatos, I. (1974). Falsification and the methodology of scientific research programmes. En I. Lakatos y A. Musgrave (comps.), *Criticism and the growth of knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, G. (1987). *Women, fire, and dangerous things: What categories reveal about the mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lakoff, G. y Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lambert, M. J. (1989). The individual therapist's contribution to psychotherapy process and outcome. *Clinical Psychology Review*, 9, 469-485.
- Lane, R. D. y Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-development theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lang, P. J. (1984). Cognition in emotion: Concept and action. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognitions and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Lee, L. (1984). Sequences in separation: A framework for investigating endings of personal (romantic) relationships. *Journal of social and Personal Relationships*, 1, 49-73.
- Lerner, R. M. (1984). *On the nature of human plasticity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lerner, R. M. y Busch-Rossnagel, N. A. (comps.). (1981). *Individuals as producers of their development: A life-span perspective*. Nueva York: Academic Press.
- Levenson, R. W. y Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 587-597.
- Levine, M. (1942). *Psychotherapy in medical practice*. Nueva York: Macmillan.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Nueva York: Knopf.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Lewis, H. B. (1986). The role of shame in depression. En M. Rutter C. E. Izard y P. B. Read (comps.), *Depression in young people*. Nueva York: Guilford Press.
- Lewis, H. B. (1988). The role of shame in symptom formation. En M. Clynes y J. Panksepp (comps.), *Emotions and psychopathology*. Nueva York: Plenum Press.
- Lewis, M. y Brooks-Gunn, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. Nueva York: Plenum Press.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Lorenz, K. (1973). *Die ruckseite des spiegels*. Munich: Piper. Trad. inglesa: Behind the mirror. Nueva York: Harcourt Brace Jovanovich, 1977.
- Lutkenhaus, P., Grossmann, K. E. y Grossmann, K. (1985). Infant-mother attachment at 12 months and style of interaction with a stranger at the age of three years. *Child Development*, 56, 1538-1572.
- Mahoney, M. J. (1980). Psychotherapy and the structure of personal revolutions. En M. J. Mahoney (comp.), *Psychotherapy process*. Nueva York: Plenum Press.
- Mahoney, M. J. (1981). Clinical psychology and scientific inquiry. *International Journal of Psychology*, 16, 257-274.
- Mahoney, M. J. (1984). Psychoanalysis and behaviorism: The yin and yang of determinism. En H. Arkowitz y S. Messer (comps.), *Psychoanalytic and behavior therapy: Is integration possible?* Nueva York: Plenum Press.
- Mahoney, M. J. (1985). Psychotherapy and human change processes. En

- M. J. Mahoney y A. Freeman (comps.), *Cognition and psychotherapy*. Nueva York: Plenum Press.
- Mahoney, M. J. (1988). Constructive metatheory: I. Basic features and historical foundations. *International Journal of Personal Constructive Psychology*, 1, 1-35.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. Nueva York: Basic Books.
- Mahoney, M. J. y Gabriel, T. J. (1987). Psychotherapy and cognitive sciences: An evolving alliance. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 39-59.
- Mahoney, M. J. y Lyddon, W. L. (1988). Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. *Counselin Psychologist*, 16, 190-234.
- Mahoney, M. J., Lyddon, W. J. y Alford, D. J. (1989). An evaluation of the rational-emotive theory of psychotherapy. En M. E. Bernard y R. DiGiuseppe (comps.), *Inside rational-emotive therapy*. Nueva York: Academic Press.
- Mahoney, M. J., Miller, M. y Arciero, G. (en prensa). Constructive metatheory and the nature of mental representation. *Journal of Mental Imagery*.
- Main, M., Kaplan, N. y Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. En I. Bretherton y E. Waters (comps.), *Growing points of attachment theory and research* (Monographs of the Society for Research in Child Development, Serial N° 209, Vol. 50, Nros. 1-2). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, J. y Weston, D. R. (1982). Avoidance of the attachment figure in infancy: Descriptions and interpretations. En C. M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Makhlouf-Norris, F. y Norris, H. (1972). The obsessive-compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *British Journal of Psychiatry*, 121, 277-288.
- Malatesta, C. Z., y Clayton Culver, L. (1984). Thematic and affective content in the lives of adult women: Patterns of change and continuity. En C. Z. Malatesta y C. E. Izard (comps.), *Emotion in adult development*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Mancuso, J. C. y Ceely, S. G. (1980). The self as memory processing. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 1-25.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H., y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Marmor, J. (1983). Systems thinking in psychiatry: Some theoretical and clinical implications. *American Journal of Psychiatry*, 140, 833-838.

- Marris, P. (1982). Attachment and society. En C. M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Marshall, G. D. y Zimbardo, P. G. (1979). Affective consequences of inadequately explained physiological arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 970-988.
- Maslach, C. (1979). Negative emotional biasing of unexplained arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 953-969.
- Maturana, H. (1978). Biology of language: The epistemology of reality. En G. A. Miller y E. Lenneberg (comps.), *Psychology and biology of language and thought: Essays in honor of Eric Lenneberg*. Nueva York: Academic Press.
- Maturana, H. (1986). *Ontology of observing: The biological foundations of self-consciousness and the physical domain of existence*. Manuscrito inédito, Universidad de Chile, Santiago.
- Maturana, H. (1988a). Reality: The search for objectivity, or the quest for a compelling argument. *Irish Journal of Psychology*, 9, 25-82.
- Maturana, H. (1988b). Ontología del conversar. *Terapia Psicológica*, 10, 15-23.
- Maturana, H. y Varela, F. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of living*. Dordrecht: Reidel.
- Maturana, H. y Varela, F. (1987). *The tree of knowledge*. Boston: Shambhala.
- McGuire, M. T. y Troisi, A. (1987). Psychological regulation-deregulation and psychiatric disorders. *Ethology and Sociobiology*, 8, 9s-25s.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press. Trad. cast.: *Espíritu, persona y sociedad*. Buenos Aires: Paidós, 1953.
- Melnechuck, T. (1988). Emotions, brain, immunity, and health: A review. En M. Clynes y J. Panksepp (comps.), *Emotions and psychopathology*. Nueva York: Plenum Press.
- Meltzoff, A. N. y Borton, R. W. (1979). Intermodal matching by human neonates. *Nature*, 282, 403-404.
- Meltzoff, A. N. y Moore, M. K. (1985). Cognitive foundations and social functions of imitation and intermodal representation in infancy. En J. Mehler y R. Fox (comps.), *Neonate cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Miall, D. S. (1986). Emotions and the self: The context of remembering. *British Journal of Psychology*, 77, 389-397.
- Milani Comparetti, A. (1981). The neurophysiologic and clinical implications of studies on fetal mother behavior. En *Seminars in perinatology*. Nueva York: Grune & Stratton.
- Miller, G. A. (1981). Trends and debates in cognitive psychology. *Cognition*, 10, 215-225.
- Mineka, S., Suomi, S. J., y De Lizio, R. (1981). Multiple separations in

- adolescent monkeys: An opponent-process interpretation. *Journal of Experimental Psychology*, 110, 56-85.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B. L. y Baker, L. (1978). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Morin, E. (1986). *La méthode: III. La connaissance de la connaissance*. París: Seuil.
- Morin, E., y Piattelli Palmarini, M. (1974). *L'unité dell'homme*. París: Seuil.
- Nagel, T. (1979). *Mortal questions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nelson, K. y Ross, G. (1982). The generalities and specifics of long-term memory in infants and young children. En M. Perlmutter (comp.), *Naturalistic approaches to memory*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nicolis, G. y Prigogine, I. (1977). *Self-organization in nonequilibrium systems: From dissipative structures to order through fluctuations*. Nueva York: Wiley.
- Nisbett, R. E. y Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Olafson, A. F. (1988). *Heidegger and the philosophy of mind*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Panksepp, J. (1988). Brain emotional circuits and psychopathologies. En M. Clynes y J. Panksepp (comps.), *Emotions and psychopathology*. Nueva York: Plenum Press.
- Panksepp, J., Siviy, S. y Normansell, L. A. (1985). Brain opioids and social emotions. En M. Reite y T. Field (comps.), *The psychobiology of attachment and separation*. Nueva York: Academic Press.
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics of agoraphobics and social phobics. *British Journal of Psychiatry*, 135, 555-560.
- Parker, G. (1983a). Parental "affectionless control" as an antecedent to adult depression. *Archives of General Psychiatry*, 50, 959-960.
- Parker, G. (1983b). *Parental overprotection: A risk factor in psychosocial development*. Londres: Grune & Stratton.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Londres: Tavistock.
- Parkes, C. M. (1982). Attachment and the prevention of mental disorders. En C. M. Parkes e I. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Parkes, C. M. y Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. Nueva York: Basic Books.
- Passingham, R. (1982). *The human primate*. San Francisco: Freeman.
- Pessoa, F. (1987). *Il libro dell'inquietudine*. Milán: Feltrinelli.
- Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

- Pirandello, L. (1987). *The late Mattia Pascal*. Nueva York: Dedalus. (Obra original publicada en 1904.)
- Plutchik, R. (1984). Emotions: A general psychoevolutionary theory. En K. R. Scherer y P. Ekman (comps.), *Approaches to emotions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Popper, K. R. (1972). *Objective knowledge: An evolutionary approach*. Oxford: Clarendon Press. (Ed. rev. 1979).
- Popper, K. R. (1975). The rationality of scientific revolutions. En R. Harré (comps.), *Problems of scientific revolutions*. Oxford: Clarendon Press.
- Popper, K. R. (1982). The place of mind in nature. En R. Q. Elvee (comp.), *Mind in nature*. San Francisco: Harper & Row.
- Popper, K. R. y Eccles, J. C. (1977). *The self and its brain*. Nueva York: Springer.
- Posner, M. I. y Snyder, C. R. R. (1975). Facilitation and inhibition in the processing of signals. En P. M. A. Rabbit y S. Dornic (comps.), *Attention and performance (Vol. 5)*. Nueva York: Academic Press.
- Prigogine, I. (1973). Irreversibility as a symmetry-breaking process. *Nature*, 246, 67-71.
- Prigogine, I. (1976). Order through fluctuations. Self-organization and social systems. En E. Jantsch y C. H. Waddington (comps.), *Evolution and consciousness: Human systems in transition*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Putnam, H. (1981). *Reason, truth and history*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Radnitzky, G. y Bartley, W. W. III (comps.). (1987). *Evolutionary epistemology, theory of rationality, and the sociology of knowledge*. La Salle, IL: Open Court.
- Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement*. Nueva York: Basic Books.
- Reda, M. A. (1984). Cognitive organization and antidepressants. En M. A. Reda y M. J. Mahoney (comps.), *Cognitive psychotherapies: Recent developments*. Cambridge, MA: Ballinger.
- Reda, M. A. (1986). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Reda, M. A., Arciero, G. y Blanco, S. (1986). Organizzazioni cognitive, strutture psicofisiologiche e diagnosi di schizofrenia. *Revista di Psichiatria*, 21, 142-158.
- Reda, M. A., Blanco, S., Guidano, V. F. y Mahoney, M. J. (1988, noviembre). *Physiological deregulation and psychological disorders: Data from the clinical use of mirror time*. Trabajo presentado en la 22ª Convención Anual de la Association for Advancement of Behavior Therapy, Nueva York, NY.
- Reed, G. F. (1969). "Under-inclusion": A characteristic of obsessional personality disorder: I-II. *British Journal of Psychiatry*, 115, 781-790.

- Reed, G. F. (1985). *Obsessional experience and compulsive behavior. A cognitive-structural approach*. Nueva York: Academic Press.
- Reite, M. y Field, T. (comps). (1985). *The psychobiology of attachment and separation*. Nueva York: Academic Press.
- Reynolds, P. C. (1981). *On the evolution of human behavior*. Los Angeles: University of California Press.
- Ritter, W. (1979). Cognition and the brain. En H. Begleiter (comp.), *Evoled brain potentials and behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Rosenberg, S. y Gara, M. (1985). The multiplicity of personal identity. En P. Shaver (comp.), *Review of personality and social psychology (Vol. 6)*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rosenblum, L. A. y Paulty, G. S. (1987). Primate models of separation-induced depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 10, 437-447.
- Safran, J. D. y Greenberg, L. S. (comps.). (1991). *Emotion, psychotherapy, and change*. Nueva York: Guilford Press.
- Saint-Exupéry, A. de. (1979). *The wisdom of the sands*. Chicago: University of Chicago Press (Obra original publicada en 1942.)
- Salzman, L. (1973). *The obsessive personality*. Nueva York: Aronson.
- Sander, L. W. (1975). Infant and caretaking environment. En E. J. Anthony (comp.), *Explorations in child psychiatry*. Nueva York: Plenum Press.
- Schrag, C. O. (1986). *Communicative praxis and the space of subjectivity*. Indianápolis: Indiana University Press.
- Schwartz, G. E. (1987). Personality and the unification of psychology and modern physics: A systems approach. En J. Aronoff, A. I. Rabin y R. A. Zucker (comps.), *The emergence of personality*. Nueva York: Springer.
- Schwartz, R. M. y Trabasso, T. (1984). Children's understanding of emotions. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Seligman, M. E. P. y Peterson, C. (1986). A learned helplessness perspective on childhood depression: Theory and research. En M. Rutter, C. E. Izard y P. B. Read (comps.), *Depression in young people*. Nueva York: Guilford Press.
- Selman, R. (1980). *The growth of interpersonal understanding*. Nueva York: Academic Press.
- Shanon, B. (1987). On the place of representations in cognition. En D. N. Perkins, J. Lochhead y J. Bishop (comps.), *Thinking: The second international conference*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Shanon, B. (1988). Semantic representation of meaning: A critique. *Psychological Bulletin*, 104, 70-83.
- Shaver, P., Hazan, C. y Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. En R. J. Stenberg y M. L. Barnes (comps.), *The psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press.

- Sheehy, G. (1976). *Passages: Predictable crises of adult life*. Nueva York: Bantam Books.
- Sluzki, C. E., y Veron, E. (1976). The double bind as a universal pathogenic situation. En C. E. Sluzki y D. C. Ransom (comps.), *Double bind*. Nueva York: Grune & Stratton.
- Small, S. A. y Robins, C. J. (1988). The influence of induced depressed mood on visual recognition thresholds: Predictive ambiguity of associative network models of mood and cognition. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 295-304.
- Smelser, N. J. (1980). Vicissitudes of work and love in Anglo-American society. En N. J. Smelser y E. H. Erikson (comps.), *Themes of work and love in adulthood*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Smith, M. B. (1985). The metaphorical basis of selfhood. En A. J. Marsella, G. DeVos y F. L. K. Hsu, *Culture and self*. Londres: Tavistock.
- Smith, M. B. (1978a). *What it means to be human*. En R. Fitzgerald (comp.), *What it means to be human*. Rushcutters' Bay, NSW, Australia: Pergamon Press.
- Smith, M. B. (1978b). Perspectives on selfhood. *American Psychologist*, 33, 1053-1063.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Sommer, R. (1982). The district attorney's dilemma: Experimental games and real world of plea bargaining. *American Psychologist*, 37, 526-532.
- Spitzer, H., Desimone, R. y Moran, J. (1988). Increased attention enhances both behavioral and neuronal performance. *Science*, 240, 338-340.
- Sroufe, L. A. y Rutter, M. (1984). The domain of developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 17-29.
- Stayton, D. J., Hogan, R. y Ainsworth, M. D. S. (1971). Infant obedience and maternal behavior: The origins of socialization reconsidered. *Child Development*, 42, 1057-1069.
- Stenberg, R. J. y Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1586-1608.
- Stewart, A. J. y Healy, J. M. (1984). Processing affective responses to life experiences: The development of the adult self. En C. Z. Malatesta y C. E. Izard (comps.), *Emotion in adult development*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Stone, G. L. (1984). Reaction: In defense of the artificial. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 108-110.
- Suomi, S. G. (1984). The development of affect in rhesus monkeys. En N. A. Fox y R. J. Davidson, *The psychobiology of affective development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Swidler, A. (1980). Love and adulthood in American culture. En N. J.

- Smelser y E. H. Erikson (comps.), *Themes of work and love in adulthood*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tesser, A. (1987). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. En L. Berkowitz (comp.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20). Nueva York: Academic Press.
- Tomkins, S. S. (1978). Script theory: Differential magnification of affects. En H. E. Howe y M. M. Page (comps.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 24). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Tomkins, S. S. (1987). Script theory. En J. Aronoff, A. I. Rabin y R. A. Zucker (comps.), *The emergence of personality*. Nueva York: Springer.
- Trevarthen, C. (1979). Instincts for human understanding and for cultural cooperation: Their development in infancy. En M. Von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies, y D. Ploog (comps.), *Human ethology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Trevarthen, C. (1980). Reseña de: *The making and breaking of affectional bonds*, de John Bowlby. *British Journal of Psychiatry*, 137, 390.
- Trevarthen, C. (1982). The primary motives for cooperative understanding. En G. Butterworth y P. Light (comps.), *Studies of the development of understanding*. Chicago: University of Chicago Press.
- Trevarthen, C. (1984). Emotions in infancy: Regulators of contact and relationships with persons. En K. R. Scherer y P. Ekman (comps.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Truffaut, F. (1989). *Autoritratto*. Turín: Einaudi.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. En E. Tulving y W. Donaldson (comps.), *Organization of memory*. Nueva York: Academic Press.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Nueva York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist*, 40, 385-398.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptations to life*. Boston: Little, Brown.
- Van Den Bergh, O. y Eelen, P. (1984). Unconscious processing and emotions. En M. A. Reda y M. J. Mahoney (comps.), *Cognitive psychotherapies*. Cambridge, MA: Ballinger.
- Varela, F. (1979). *Principles of biological autonomy*. Nueva York: North-Holland.
- Varela, F. (1984). The creative circles: Sketches on the natural history of circularity. En P. Watzlawick (comp.), *The invented reality*. Nueva York: Norton.
- Varela, F. (1987). Laying down a path in walking. En W. J. Thompson (comp.), *Gaia, a way of knowing*. Great Barrington, MA: Lindisfarne Press.
- Weimer, W. B. (1979). *Notes on the methodology of scientific research*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Weimer, W. B. (1982). Ambiguity and the future of psychology: Medita-

- tions leibniziennes. En W. B. Weimer y D. S. Palermo (comps.), *Cognition and the symbolic processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Weimer, W. B. (1984). Limitations of the dispositional analysis of behavior. En J. R. Royce y L. P. Mos (comps.), *Annals of theoretical psychology* (Vol. 1). Nueva York: Plenum Press.
- Weimer, W. B. (1987). *Rationality in complex orders is never fully explicit nor instantly specifiable*. Manuscrito inédito.
- Weissman, M. M., Gammon, G. D., John, K., Merikangas, K. R., Warner, V., Prusoff, B. A. y Sholomskas, D. (1987). Children of depressed parents. *Archives of General Psychiatry*, 44, 847-853.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. En C. M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (comps.), *The place of attachment in human behavior*. Londres: Tavistock.
- Werner, H. (1948). *Comparative psychology of mental development*. Nueva York: International Universities Press.
- Werner, H. (1957). The concept of development from a comparative and organismic point of view. En D. E. Harris (comp.), *The concept of development*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- White, P. A. (1980). Limitations on verbal reports of internal events: A refutation of Nisbett and Wilson and of Bem. *Psychological Review*, 87, 105-112.
- White, P. A. (1988). Knowing more about what we can tell: "Introspective access" and causal reports accuracy 10 years later. *British Journal of Psychology*, 79, 13-45.
- Winograd, T. (1980). What does it mean to understand language? *Cognitive Science*, 4, 209-241.
- Winograd, T. y Flores, F. (1986). *Understanding computers and cognition*. Norwood, NJ: Ablex.
- Wolf, D. (1982). Understanding others: A longitudinal case study of the concept of independent agency. En G. E. Forman (comp.), *Action and thought*. Nueva York: Academic Press.
- Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy*. Nueva York: Springer.
- Yee, C. M. y Miller, G. A. (1988). Emotional information processing: Modulation of fear in normal and dysthymic subjects. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 54-63.
- Zajonc, R. B. (1984). On primacy of affect. En K. R. Scherer y P. Ekman (comps.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zajonc, R. B. y Markus, H. (1984). Affect and cognition: The hard interface. En C. E. Izard, J. Kagan y R. B. Zajonc (comps.), *Emotions, cognition and behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zambrano, M. (1988). *Persona y democracia* (págs. 62-63). Barcelona: Anthropos. (Obra original publicada en 1958.)
- Zeleny, M. (comp.). (1981). *Autopoiesis: A theory of living organization*. Nueva York: North-Holland.

- Zisook, S. (comp.). (1988). Emotional information processing: Modulation of fear in normal and dystymic subjects. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 54-63.
- Zubin, J., Steinhauer, S. R., Day, R. y van Kammen, D. P. (1985). Schizophrenia at the crossroads: A blueprint for the 1980s. En M. Alpert (comp.), *Controversies in schizophrenia*. Nueva York: Guilford Press.

## INDICE ANALITICO

- Abandono, 176, 198-9, 227
- Acting out, 58-9
- Adaptación, 15, 22-3, 23-4, 44, 131-2
- Adolescencia, 60, 219; procesos de apego en la, 101-2; temprana, 259; y desórdenes alimentarios, 216; tardía, 260; abstracción reflexiva en la, 49-50, 66-7, 95; relación con los padres en la, 259-60
- Adulterio, 115-25; vínculos en la, 105-9; períodos críticos en la, 121
- Aflicción, 57-8; en la organización depresiva, 136-7; y separación, 107-9, 111-5, 125
- Agorafobia, 130
- Ambiente, modulación del, por el infante, 33-4; e intersubjetividad, 31; percibido como peligroso, 63-7; primacía del, 15; y autoorganización, 22-3, 33-4, 54-5
- Ambivalencia, 78-80, 81, 248-9, 250
- Amor, 102-3, 107-8, 123-4, 193-4; véase también Apego
- Angustia, 87-8, 130, 156-7, de separación, 222-3
- Anorexia, 73-5; véase también Organización de los desórdenes alimentarios, caso ilustrativo de la, 155
- Años preescolares, 46-7, 49-50, 60, 219; historia evolutiva de los, 258
- Apariencia física, y sentido del sí-
- mismo, 46-7; véase también Imagen corporal; Reconocimiento facial
- Apego, 33-9, 54-6, 69, 102-15, 263-4; en la adolescencia, 101-2; pauta ambivalente de, 248-50; distorsionado, 46-7; doble ligadura, 77, 81; flexibilidad en el, 125; e inhibición, 63-4; recuerdos, 219, 234-5, 258; y rechazo parental, 56; y separación, 65; estilo del, 107-9; véase también Estilo afectivo
- Aprendizaje intrauterino, 32
- Ataques de pánico, 130, 154, 172-3, 178-9, 234-5
- Autoconfianza compulsiva, 58-9, 226
- Autoengaño, 100, 192; en la adolescencia, 49-50; en el estilo afectivo, 198-9, 210, 215; en la niñez, 48, 60, 66-7; papel regulador del, 101-2, 176, 178-9, 181, 186
- Autoestima, 52, 54-5; y control de la negatividad percibida, 58-9; y autoimágenes opuestas, 81; y perfeccionismo, 71-2, 74-5
- Autoimagen y figura de apego, 70-2; basada en la primacía verbal, 78-9; en los desórdenes alimentarios, 73-5; negativa, 58-9, 61-2; y autoengaño, 176, 189-90; escisión en la, 81, 101-2
- Autoindividuación, 23-5, 27-8, 38-40

- Autonomía, 75-6, 182  
 Autoorganización, 21-4, 30, 54-5; véase también Organización del Significado Personal en los infantes, 32-4; y etapas del desarrollo, 216  
 Autopercepción y apego evitador, 44, 57-8; en la niñez, 40, 60; en los infantes, 40, 46-7, 57-8  
 Autorreconocimiento, 58-9, 70-1  
 Autorregulación, 61-2, 94-5, 101-2, 176, 178-9, 181, 186  
 Bulimia, 73; véase también Organización de los desórdenes alimentarios  
 Cambio terapéutico, 148-9, 178-9, 216-7; y autopercepción, 134-6; fuentes del, 149  
 Cioran, E. M., 262-4  
 Cognición de los primates, 23-5, 37-8  
 Coherencia, 54-5, 118-9, 268-9; de la apariencia, 74-5; del significado, 87-8, 134; reconstrucción de la, 176; búsqueda de la, 41-2, 51; estabilización de la, 44, 46-7, 49-50; sistémica, 90-2  
 Cólera, 38-9, 40, 58-9, 139-40; y apego, 41, 111-2; control de la, 59-60; y activación motriz, 61-3; y rechazo, 56; incontrolable, 154, 161-2, 223-4; y repliegue, 227  
 Comprensión; véase Conocimiento  
 Conciencia, 52, 54-5; sentimientos y cognición en la, 97; individual, 122-3; manipulación de la, 74-5  
 Conducta de los padres/cuidadores, 69-70, 75-7; véase también Figura de apego  
 Conducta estereotipada, 79-80, 101-2  
 Conocimiento, 16-8, 51, 53-4, 87-8, 148, 262, 263-4; y cambio, 89; enfoque evolucionista del, 21-3, el sentimiento como, 132-3; y significado, 52; y autoorganización, 22-4; como proceso autorreferencial, 42-3; viabilidad y validez del, 22-3; análisis del, 15; y desarrollo del ciclo vital, 22-4; y salud y desorden mentales, 90; procesamiento del, 90-1  
 Conservación del objeto, véase Sentido de continuidad  
 Continuo concreción-abstracción, 91-2  
 Control; véase también Sobrecontrol; miedo a perder el, 161-3, 234-5; necesidad de, 58-9, 61-2, 65, 79-84, 162-3, 200-1; parental, 226-7, 242-3; puesta a prueba del, 231, 234-5; y actitud victimizadora, 242-3  
 Control parental anafectivo, 226  
 Descodificación sensorial, 233-5  
 Depresión, 86-7, 91-3, 154, 159  
 Desamparo, 58-9, 60-3, 111-2, 225  
 Desamparo aprendido, 61-2  
 Desarrollo del ciclo vital, 22-4, 119-21, 136-7; y apegos, 102-7; y estilo depresivo, 63; y búsqueda de significado, 28-9; y reorganización del significado personal, 89-94; y autoorganización, 31; y sentido de la propia singularidad, 83-4; y orden temporal, 119-20  
 Desconexión del afecto, 48-50, 57-8  
*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3ª ed. revisada), *DSM-III-R*, 83-5, 136-7, 264-5  
 Diferenciación sí-mismo/no sí-mismo, 31, 34-5, 146  
 Dilemas religiosos, 247-8  
 Dimensiones de la coherencia sistémica, 91; véase también Coherencia  
 Dinámica aproximación-evitación,

- 33-4, 97-8, 110-11, 114-5, 140-1, 263-4  
 Discrepancia en la explicación/experiencia, 219; percepción de la, 41-2, 101-2, 111-3, 150, 175  
 Divorcio, 113  
 Duda en la niñez, 246-8, 250-1; en la organización obsesivo-compulsiva, 212-4, 246, 250-1; metódica, 82-3  
 Duelo, 113  
 Engaño, para controlar las relaciones, 48  
 Enredo, 70-1  
 Envejecimiento, 119-21  
 Epistemología evolucionista, 21  
 Eacenas nucleares, 42-4, 58-9, 65, 71-2, 78-9  
 Esquizofrenia, 91-3  
 Estilo afectivo, 190-217  
 Estilo atribucional, 54-5, 71-3, 74-5  
 Etapas de la maduración, 44, 54-5, 219; véase también Adolescencia, Niñez, Infancia, Años preescolares; y referenciación social, 36-8  
 Evaluación, 138-48; datos directos e indirectos en la, 140-1; la autoobservación como, 142-8  
 Evitación, 37-9, 56-8; y soledad, 58; y reducción de las emociones dolorosas, 46-7, 60; y progenitores que rechazan, 40, 44, 56  
 Experiencia y explicación, 17-20, 219, 225  
 Figura de apego, 33-8, 57-8, 63-4, 102-15, 192, 207-8, 260; relación enredada con la, 70-1; internalización de la, 36, 104; pérdida de la; véase Separación en las Organizaciones del Significado personal, 106-7  
 Flexibilidad, 125, 144-6  
 Gadamer, H. G., 98-9, 105, 115-6, 266  
 Habermas, J. 151  
 Hipersensibilidad a los juicios, 147-8, 164, 166-7, 182  
 Historia evolutiva, 219-60, 267-8; meta de la, 257; casos ilustrativos de la, 220-53; orientaciones para reconstruir la, 257-60  
 Hostilidad, 173-4  
 Identidad del sí-mismo, 22-3, 30, 32  
 Imagen corporal, 74-5, 155, 259  
 Imitación por el infante, 33-4; por los progenitores, 34-5  
 Índice de la red social, 102-3  
 Infancia, 31-40, 219; historia evolutiva de la, 258; la experiencia de pérdida en la, 57-8; reconocimiento social en la, 33-4; imitación en la, 33-4; intersubjetividad en la, 33-6; sobreprotección en la, 63-4; autoestima en la, 58-9  
 Intersubjetividad, 23-7, 41-2, 51, 102-3, 263-5; en los infantes, 33-6  
 Intimidación, 74-6  
 Juventud; véase Adolescencia  
 La Rochefoucauld, François de, 107-8  
 Lazos infante-cuidador, 32  
 Lenguaje, 25-8, 150-1; y evolución, 25-8; y significado, 27-9; y praxis de vida, 17-9  
 Lerner, R. M., 109  
 Ligazón en la adultez, 105-9; afectiva, 193, 217; véase también Estilo afectivo; Apego; infante-cuidador, 32  
 Maduración sexual, 259-60  
 Mahoney, M. J., 266  
 Maniobras cognitivo-conductuales, 130  
 Maturana, H., 16-8, 26-7, 123-4  
 Masturbación, 247-8  
 Memoria semántica, 96; y memoria episódica, 144-5

- Menstruación, 232, 239  
 Metacognición, 148  
 Metáfora, 45-6  
 Método de la autoobservación, 142-8, 169, 192, 220, 252-3, 264-5; en el hogar, 169-70; puntos de vista en el, 220-65  
 Miedo, 38-40, 42-3; como estilo afectivo, 204-5; a los juicios negativos, 136-7, 147-8, 165-6, 183-4; en la organización fóbica, 66-7, 161-3, 204-5; a los extraños, 38-9; a la incontrolabilidad, 78-9, 161-3, 204-5  
 Negatividad, 81  
 Neurosis, 89-91  
 Niñez, 219, 258-9; *véase también* Historia evolutiva, casos ilustrativos de la; temprana, 60; procedimientos de exclusión en la, 48-50; autopercepción en la, 48; etapas de la; *véase* Etapas de la maduración  
 Nivel del proceso ordenador, 148, 190-1, 267-8  
 Obesidad, 73-5; *véase también* Organización de los desórdenes alimentarios  
 Ordenamiento autorreferencial; *véase* Autoorganización  
 Orden temporal, 119-21  
 Organización del Significado Personal (Org. S. P.), 53-93, 118-20, 147, 216, 263-5; *véase también* Organización depresiva, Organización de los desórdenes alimentarios, Organización obsesivo-compulsiva, Organización fóbica; casos ilustrativos de la, 153-68, 170-215, 220-53; hipersensibilidad en la, 147-8; y desarrollo del ciclo vital, 94, 216; autoengaño en la, 100, 216; *véase también* Autoengaño; coherencia sistémica en la, 90-1, 94, 118-9; tipos de, 54-5; y autorregulación, 94; coherencia sistémica en la, 90-1, 94, 118-9  
 Organización de los desórdenes alimentarios, 59-76, 87-8, 93; el estilo afectivo en la, 75-6, 204-11; y figura de apego, 106-8; el estilo atribucional en la, 73; caso ilustrativo de la, 155-7, 164-7, 170-4, 182-6, 204-11, 236-44; hipersensibilidad en la, 147, 164-7; reenmarcamiento de los recuerdos en la, 210, 253-4; direccionalidad progresiva de la, 118-9; raíces de la, en la historia evolutiva, 236-44  
 Organización del sí-mismo; *véase* Autoorganización  
 Organización depresiva, 56-63, 87-8, 92, 106-7, 136-7, 256; estilo afectivo en la, 193-9; alternancia de los sentimientos en la, 63; y figura de apego, 106-8; caso ilustrativo de la, 153-4, 159-62, 170-3, 176-9, 193-9, 220-9; reenmarcamiento de los recuerdos en la, 253-4; direccionalidad progresiva de la 118-9; raíces de la historia evolutiva, 220-9  
 Organización fóbica, 63-9, 87-8, 93, 136-7; el estilo afectivo en la, 198-205; y figura de apego, 106-8; caso ilustrativo de la, 154-5, 161-4, 170-3, 178-82, 198-205, 228-36; reenmarcamiento de los recuerdos en la, 253-4; direccionalidad progresiva de la, 118-9; raíces de la, en la historia evolutiva, 228-36  
 Organización obsesivo-compulsiva, 75-84, 87-8, 93; el estilo afectivo en la, 211-5; y figura de apego, 106-8; caso ilustrativo de la, 156-8, 166-8, 170-1, 173-5, 186-91, 211-5, 243-53; la atribución

- causal en la, 79-80; direccionalidad progresiva en la, 118-9; sus raíces en la historia evolutiva, 243-53; procesamiento verbal/analítico en la, 75-81  
 Oscilación de la excitación, 37-42, 65-7, 267-8  
 Pautas de reciprocidad, 38-42, 44; en la organización depresiva, 56-8; en la organización de los desórdenes alimentarios, 69-71; en la organización obsesivo-compulsiva, 75-7; en la organización fóbica, 65-8  
 Percatación, 94-5, 98-100, 267-71  
 Percepciones sí-mismo/otro, 23-4, 31, 34-5, 40-2, 146; y reconocimiento facial, 23-5  
 Pérdida, sentimientos de, 57-8, 63, 92, 118-9, 136-7, 198-9, 225; como estilo afectivo, 197; física y emocional, 113; en la separación, 111-5  
 Perfeccionismo, 71-5; inespecífico, 81  
 Persuasión, la, en la terapia cognitiva, 129-30; 165-6  
 Pessoa, Fernando, 270  
 Pirandello, Luigi, 75-6  
 Praxis de vida, 16-20, 26-7, 131-3; y cambio terapéutico, 148, 253-5  
 Principio de correspondencia, 15  
 Problemas somáticos, 66-8, 101-2  
 Problemas sexuales, 173-7, 179-81, 188-90  
 Procedimiento de análisis de las escenas, 142-5, 147, 169, 216, 220  
 Procedimientos de exclusión, 48-50, 56, 66-7  
 Procesamiento de la información, 15, 183-5; diversión del, 49-50, 56  
 Procesamiento verbal/analítico, 75-7  
 Psicolingüística, 151  
 Psicopatología evolutiva, 85, 87-8, 152  
 Psicoterapia, 138, 152; aplicada y teórica, 261-2  
 Psicosis, 90-3  
 Pubertad, 259-60  
 Racionalidad, 131-2, 251, 267-8  
 Realidad, percepción de la, 16, 45-6, 60, 131-2; cambios en la, 89; en el significado depresivo, 61-2  
 Reciprocidad emocional, 106-8, 114-5, 150, 197; con los padres, 258-9  
 Reconocimiento facial, 23-5; en el infante, 33-4  
 Reestructuración cognitiva, 18-20  
 Referenciación social, 36-8, 51-2  
 Reflexión abstracta, 49-50, 51-2, 94-5  
 Relación terapéutica, 131-2, 135-6, 168; compromiso emocional en la, 150  
 Relaciones madre-hija, en los desórdenes alimentarios, 165-6, 182-4, 186, 206-8, 210, 237-41; en la organización fóbica, 229-31, 233-4  
 Relaciones madre-hijo, 245, 248-50, 251  
 Relaciones padre-hija, 198-200, 229-30, 232  
 Relaciones padre-hijo, 220-9, 245-6  
 Repliegue, retirada, 58-9, 227  
 Reordenamiento personal, 101-2, 105, 134, 138, 192, 216  
 Respuesta afectivo-motora, 33-4, 40, 61-3, 79-80, 97-8  
 Resistencias, 140-2, 257  
 Ritter, W., 138-40  
 Rumiaciones, 156-7, 173-5, 212-5  
 Saint-Exupéry, Antoine de, 256  
 Salud mental, 89-91  
 Schrag, C.O., 26-8  
 Sentido de continuidad, 38-9, 44-6,

- 268-9; *véase también* Teoría de los guiones en la separación, 113
- Sentido del sí-mismo, 40-2, 45-7, 105, 122-3, 144-7; *véase también* Autoimagen; desdibujado, 186, 241; desafío, al, 192; coherencia en el, 192; y apariencia física, 46-7; estabilización del, 40; transformación del, 160
- Sentimientos; *véase* Sistema afectivo-emocional
- Sentimientos de "todo o nada", 81, 187, 215
- Separación, 107-8, 109-16, 227; entre adolescentes y progenitores, 110-11, 260; angustia de, 222-3; en la terapia, 257
- Significado, categorías básicas del, 42-3, 51; coherencia del, 87-8, 101-2, 217; desarrollo del, 220; personal, 52-4, 89, 136-7; *véase también* Organización del Significado Personal; búsqueda del, 27-30
- Sintonía empática, 36, 46-7
- Sistema afectivo-emocional, 18-9, 104; y figura de apego, 36, 37, 102-3; modificaciones corporales del, 66; y cambio, 132-3, 149-50; control del, 66-9; interacción del, con las cogniciones, 42-3; manipulación del, 48-50, 60; negativo, 136-7; y relación personal: *véase* Apego; y auto-percepción, 40, 102-3; supresión del, 77, 79-81, 225
- Smith, M. A., 27-9
- Sobrecontrol, 66-8; en los desórdenes alimentarios, 74-5, 107-8
- Soledad, 57-9, 66-7, 106-7
- Suicidio, 161-2
- Swindler, A., 125
- "Técnica de la moviola", 142-4, 147, 170
- Teoría de los guiones, 42-6; y etapas de la maduración, 43-6, 54-5
- Terapia cognitiva, 129; *véase también* Terapeuta; procedimiento de evaluación en la, 138-48; sesiones de chequeo en la, 217; y epistemología evolucionista, 21, 131-2; metodología de la, 134-6; la persuasión en la, 129-30; fases de la, 152; postulados de la, 15; y autoobservación, 134-6, 138, 142-8; terminación de la, 217, 256-7; la relación terapéutica en la, 131-2, 135-6, 150; tradicional, 129, 165-6
- Terapeuta, actitud del, 135-8; percatación en el, 270-1; compromiso emocional del, 150-1, 263-4, 267-8; en la primera fase de la terapia, 168, y teoría psicoterapéutica, 263-4; y reformulación del problema presentado, 157-68, 190-2; rol del, 151, 255-6, 266-8, 270; y terminación de la terapia, 215
- Toma de decisiones, 82-3
- Trabajo para la casa, en la organización de los desórdenes alimentarios, 164-5; de autoobservación, 169-70
- Vergüenza, 60, 246
- Washoe, 25
- Weimer, W. B., 21
- Zambrano, M., 127

También publicado por Paidós

**COGNICIÓN Y PSICOTERAPIA**  
**MICHAEL J. MAHONEY y ARTHUR FREEMAN**

Es necesario que la psicología cambie de paradigma, según la terminología al uso, para que pueda aparecer un libro como el que aquí se presenta. Ese cambio se produce con la aparición de lo que se ha venido en llamar «psicología cognitiva», que no sólo introduce un nuevo lenguaje, sino que, además, pone en cuestión el modelo de hombre que el conductismo sustentaba. Así, frente al hombre-rata, el hombre-laboratorio que resolvía problemas impersonales, ejecutaba tareas, aprendía pares de sílabas sin-sentido, era controlado por el ambiente, etc., aparece el hombre-computador, que resuelve problemas de propósito general, capaz de tomar decisiones, de seleccionar y controlar estímulos, conocedor de todo tipo de estrategias y reglas lógicas, racional y, por supuesto, con buen nivel de adaptación a su medio ambiente. Es decir, el hombre que selecciona, almacena, elabora y emite información, lo que, en definitiva, lo convierte en un ser activo que le permite cambiar y transformar su medio ambiente.

La línea y preocupación común a los distintos autores del libro es cómo integrar distintas perspectivas psicoterapéuticas bajo el prisma de la psicología cognitiva, que desde mi punto de vista sólo les sirve como disculpa, ya que lo que realmente está presente en todo el libro, en cada uno de los capítulos, es un replanteamiento epistemológico de lo que significa el cambio terapéutico desde una perspectiva más constructivista. Por ello no sólo se toma la filosofía de la ciencia como paradigma, sino que además se reincorporan problemas clásicos, tales como el de las experiencias tempranas, el concepto de sí mismo, o la polémica acerca de la primacía de la emoción o la cognición; de este modo se pretende que la teoría y la práctica establezcan fuertes lazos de unión en contra de unas técnicas perfectamente estructuradas, pero carentes de contenido.

También publicado por Paidós

## LA TRILOGÍA DE JOHN BOWLBY

John Bowlby es una figura de primera importancia en la investigación del comportamiento humano. A él se le debe el acotamiento, conceptualización y valoración del tema de la privación de los cuidados maternos, la carencia afectiva y sus efectos patógenos en el niño y el adulto. En este sentido, la moderna ciencia del hombre le debe a Bowlby el haber enseñado cómo diversos cuadros de psiconeurosis y de trastornos de la personalidad son, en buena medida, la secuela de la carencia de cuidados maternos o de interrupciones sufridas en el vínculo madre-hijo.

Los tres volúmenes de su trilogía dedicada al vínculo afectivo y sus vicisitudes son ya clásicos en su género, obras inspiradoras que constituyen el estudio fundamental sobre el tema. El primer libro, *El vínculo afectivo*, se pregunta de qué manera la privación materna produce tal o cual tipo de trastorno psiquiátrico y en qué consiste esa influencia. El segundo, *La separación afectiva*, aborda primordialmente los problemas de la ansiedad de separación, la aflicción y el duelo que Bowlby estudió durante más de un decenio. Y el tercero, *La pérdida afectiva*, traza una vívida descripción de los niños sometidos a situaciones de estrés, de sus esperanzas, sus temores, sus ansiedades y su capacidad para hacer frente a la realidad.

El conjunto, finalmente, es una obra monumental, los textos que —hasta el momento— mejor han descrito las consecuencias, para la psicología y la psicopatología de la personalidad, del modo en que los niños pequeños reaccionan ante una pérdida, temporal o definitiva, de su figura materna.

También publicado por Paidós

**LA COGNICIÓN EN LA PRÁCTICA**  
JEAN LAVE

La mayor parte de la investigación sobre cognición humana se ha centrado, hasta el momento, en la resolución de problemas, confinándose al laboratorio. Como resultado de ello, resulta difícil explicar los procesos mentales complejos y su lugar en la cultura y la historia. En este estudio sorprendente (e inquietante), Jean Lave traslada el análisis de una modalidad particular de actividad cognitiva (la resolución de problemas aritméticos) fuera del laboratorio, al ámbito de la vida cotidiana. De esta forma demuestra cómo las matemáticas en el «mundo real» resultan, como cualquier forma de pensamiento, moldeadas por la interacción dinámica entre la mente, fundamentada culturalmente, y su contexto total; una interacción sutil que moldea a la vez al sujeto humano y al mundo dentro del cual actúa.

El estudio se centra en actividades cotidianas, tales como comprar en la tienda o en el supermercado, establecer una dieta, etc. Innovadora en su metodología y fascinante en sus resultados, esta investigación es significativa, sobre todo, por sus contribuciones teóricas. Lave ofrece una crítica convincente de la teoría cognitiva tradicional, partiendo de una alternativa a la reciente teoría social y urdiendo una síntesis precisa a base de elementos provenientes de teorías culturales, teorías de la práctica y del discurso marxista. El resultado es una nueva forma de concebir los procesos de pensamiento humano, una visión de la cognición como la dialéctica entre la actividad de las personas y los entornos en los que se constituye tal actividad.

Este libro atraerá por igual a los antropólogos —por su nueva teoría de la relación entre cognición, cultura y contexto—, a los científicos cognitivos y teóricos de la educación, y al profano que constituye su sujeto y que se podrá reconocer en él, logro poco frecuente en las modernas ciencias sociales.

Psicología  
Psiquiatría  
Psicoterapia  
133

En su mayor parte, la psicología cognitiva todavía cree firmemente en una realidad objetiva externa que puede observarse y asimilarse muy fácilmente. Si el ambiente es primario, el individuo debe adecuarse a él para que se le reconozca como "racional". En este fascinante libro, el doctor Guidano critica la separación entre observador y observado, muestra cómo a partir de ahí se redefine el propio significado del sí-mismo, y delinea las derivaciones clínicas subsiguientes para una terapia cognitiva "posracionalista". Dirigiendo la terapia hacia temas emocionales nucleares, y utilizando los aspectos interaccionales de la relación terapéutica, el profesional puede modificar las pautas mentales de la percepción del paciente, y de tal modo, lograr un cambio sustancial y duradero.

Obra destacada de un maestro teórico clínico, este libro presenta nuevos y provocativos insights diferentes al constructo del mismo. Estos se combinan con una guía para la instrumentación de la teoría en la práctica. Como tal es una lectura obligada tanto para el investigador como para el crítico y los estudiosos del campo, no sólo tendrán una comprensión más profunda de la psicología humana sino que también se beneficiarán entrando en contacto con la gran pasión y el optimismo de Guidano acerca de lo que puede lograrse en el encuentro terapéutico.

ISBN 84-7551-111-1