

Sigmund Freud

en Larsen y Buss Cap. 9.

una parte de una persona puede desear una cosa, mientras otra parte desea algo más. Por ejemplo, imagine que una mujer joven es la última en la fila en un mostrador de comida rápida. El hombre frente a ella deja caer sin darse cuenta un billete de 20 de su cartera. La mujer ve el dinero en el piso frente a ella. La situación origina un conflicto entre las tres partes de su personalidad. El ello dice "¡Tómalo y corre! Sólo tómallo; empuja a la persona para quitarla del camino si tienes que hacerlo". El superyó dice "No robarás". Y el yo es confrontado con la realidad de la situación al igual que con las demandas del ello y el superyó, diciendo "¿El dependiente vio que se cayó el billete de 20? ¿Alguno de los otros clientes vio el billete en el suelo? ¿Podría poner mi pie sobre él sin que se notara? Tal vez debería levantarlo y devolvérselo a la persona; quizá incluso me dé una recompensa". La joven en esta situación experimentará algo de **ansiedad**. La ansiedad es un estado desagradable, el cual actúa como una señal de que las cosas no están bien y que debe hacerse algo. Es una señal de que el control del yo es amenazado por la realidad, por impulsos del ello o por los controles severos ejercidos por el superyó. Dicha ansiedad podría expresarse como síntomas físicos, como un ritmo cardíaco rápido, sudor en las palmas de las manos y respiración irregular. Una persona en este estado también podría sentirse al borde del pánico. Sin importar los síntomas exhibidos, una persona cuyos deseos están en conflicto con la realidad o con la moral internalizada parecerá más ansiosa en dicha situación.

Una mente bien equilibrada, que esté libre de ansiedad, se logra teniendo un yo fuerte. Es el yo el que equilibra las fuerzas competidoras del ello, por una parte, y el superyó por la otra. Si cualquiera de estas dos fuerzas competidoras abruma al yo, entonces la ansiedad es el resultado.

Dinámica de la personalidad

Debido a que es desagradable, las personas tratan de resolver las condiciones que producen la ansiedad. Estos esfuerzos para defenderse de la ansiedad se llaman **mecanismos de defensa**, y se usan para defendernos contra todas las formas de ansiedad.

Tipos de ansiedad

Freud identificó tres tipos de ansiedad: objetiva, neurótica y moral.

La **ansiedad objetiva** es el miedo. Dicha ansiedad ocurre en respuesta a una amenaza externa real para la persona. Por ejemplo, ser confrontado por un hombre grande de aspecto agresivo con un cuchillo mientras se toma un atajo por un callejón produciría ansiedad objetiva (miedo) en la mayoría de las personas. En este caso, el control del yo es amenazado por un factor externo, más que por un conflicto interno. En los otros dos tipos de ansiedad, la amenaza viene de adentro.

El segundo tipo de ansiedad, la **ansiedad neurótica**, ocurre cuando hay un conflicto directo entre el ello y el yo. El peligro es que el yo puede perder control sobre un deseo inaceptable del ello. Por ejemplo, una mujer que se siente ansiosa siempre que se siente atraída sexualmente por alguien, quien siente pánico con sólo pensar en la excitación sexual, está experimentando ansiedad neurótica. Como otro ejemplo, un hombre que se preocupa en exceso por la posibilidad de dejar escapar un pensamiento o deseo inaceptable en público también es acosado por la ansiedad neurótica.

El tercer tipo de ansiedad, la **ansiedad moral**, es causada por un conflicto entre el yo y el superyó. Por ejemplo, una persona que sufre de vergüenza crónica o sentimientos de culpa por no vivir de acuerdo con las normas "apropiadas", aun cuando dichas normas podrían no ser alcanzables, experimenta ansiedad moral. Una joven con bulimia, un trastorno de la alimentación, podría correr cinco kilómetros y hacer 100 sentadillas para compensar el haber comido un alimento "prohibido". Las personas que se castigan a sí mismas, que tienen una autoestima baja o que se sienten inútiles y avergonzadas la mayor parte del tiempo es muy

probable que sufran de ansiedad moral, de un superyó poderoso en exceso, el cual desafía en forma constante a la persona para que viva de acuerdo con expectativas cada vez más altas.

El yo enfrenta una tarea difícil al intentar equilibrar los impulsos del ello, las demandas del superyó y las realidades del mundo externo. Es como si el ello dijera "¡Lo quiero ahora!". El superyó dice "¡Nunca lo tendrás!". Y el pobre yo queda atrapado en medio, diciendo "Tal vez, si tan sólo puedo resolver las cosas". La mayor parte del tiempo, esta conversación ocurre fuera de la conciencia de una persona. En ocasiones los conflictos entre el ello, el yo y el superyó se expresan en forma disfrazada en diversos pensamientos, sentimientos y comportamientos. De acuerdo con Freud, tales conflictos con frecuencia se expresan en los sueños. También pueden sacarse por medio de hipnosis, asociación libre (decir lo primero que venga a la mente) e instrumentos de evaluación proyectivos (por ejemplo, la prueba de las manchas de tinta).

Mecanismos de defensa

En los tres tipos de ansiedad, la función del yo es afrontar las amenazas y defenderse contra los peligros que plantean a fin de reducir la ansiedad. El yo logra esta tarea por medio del uso de diversos mecanismos de defensa, los cuales le permiten controlar la ansiedad, incluso la ansiedad objetiva. Aunque los conflictos intrapsíquicos a menudo provocan ansiedad, las personas pueden defenderse con éxito del conflicto y nunca sentir ansiedad en forma consciente. Por ejemplo, en la reacción de conversión, en la que un conflicto es convertido en un síntoma, el conflicto se expresa en la forma de síntomas físicos, una enfermedad o debilidad en una parte del cuerpo. En forma curiosa, tales personas pueden ser indiferentes al síntoma, no sintiéndose ansiosas por perder la sensación en una pierna o por tener un dolor de cabeza que no desaparece. Los síntomas les ayudan a evitar la ansiedad, e incluso los síntomas no los ponen ansiosos. Los mecanismos de defensa sirven a dos funciones: 1) proteger al yo y 2) minimizar la ansiedad y la angustia. Ahora pasemos a una exposición de uno de los mecanismos de defensa sobre el que Freud escribió en forma extensa y que ha recibido una gran cantidad de atención de investigadores en la psicología de la personalidad.

Represión

Al principio del planteamiento de su teoría, Freud usó el término *represión* para referirse al proceso de impedir que pensamientos, sentimientos o impulsos inaceptables alcanzaran la conciencia. La represión fue la precursora de todas las otras formas de mecanismos de defensa. La represión es defensiva en el sentido de que, por medio de ella, una persona evita la ansiedad que surgiría si el material inaceptable se hiciera consciente. Desde su práctica clínica, Freud aprendió que las personas con frecuencia tendían a recordar las circunstancias agradables que rodeaban a un evento con más facilidad que las desagradables. Concluyó que los recuerdos desagradables a menudo eran reprimidos.

Freud desarrolló primero el concepto de *represión* como una estrategia global que usa el yo para mantener los impulsos prohibidos en el inconsciente. El término aún se usa en la actualidad para referirse a deseos, eventos o impulsos "olvidados". Por ejemplo, la controversia sobre los recuerdos traumáticos "reprimidos" con que comienza el capítulo. Sin embargo, Freud articuló más tarde varias clases específicas de mecanismos defensivos. Todas estas formas específicas implican un grado de *represión*, en el sentido de que algún aspecto de la realidad es negado o distorsionado a fin de reducir la ansiedad y proteger el control del yo sobre el sistema psíquico.

Otros mecanismos de defensa

La hija de Freud, Anna, una psicoanalista experta, jugó un papel grande en la identificación y descripción de estos otros mecanismos de defensa (A. Freud, 1936). Creía que el yo podía formar algunos mecanismos muy creativos y efectivos para protegerse contra los golpes a la autoestima y las amenazas a la existencia psíquica. Unos cuantos de estos mecanismos de defensa se describirán con detalle en esta sección.

Un estudiante de Freud llamado Fenichel (1945) revisó la idea de defensa para enfocarse más en la forma en que funcionan estos mecanismos para proteger la autoestima. Es decir, las personas tienen una visión preferida de sí mismas y se defenderán contra cualesquier cambios desfavorables o golpes a esa visión de sí mismos. Es evidente que percatarse que uno tiene deseos sexuales o agresivos inaceptables podría ser un golpe para la visión que se tiene de uno mismo, en especial para personas de la era victoriana. Sin embargo, en la sociedad actual puede haber otros eventos que amenazan la autoestima, como el fracaso, la vergüenza y ser excluido de un grupo. La mayoría de los psicólogos modernos creen que las personas se defienden contra amenazas a su autoestima (Baumeister y Vohs, 2004). Por tanto, puede considerarse que gran parte de la investigación contemporánea sobre mantenimiento de la autoestima tiene sus raíces en el concepto psicoanalítico de mecanismo de defensa. Baumeister y sus colegas (Baumeister, Dale y Sommer, 1998) revisaron una buena cantidad de investigaciones modernas vinculando la protección de la autoestima con los mecanismos de defensa, de los que se proporcionarán algunos ejemplos de su revisión donde sea apropiado.

Negación Cuando la realidad de una situación provoca una ansiedad extrema, una persona puede recurrir al mecanismo de defensa de la **negación**. En contraste con la represión, la cual implica mantener una *experiencia* fuera de la memoria, una persona en negación insiste en que las cosas no son como parecen. La negación implica negarse a ver los hechos. Un hombre cuya esposa lo ha dejado podría aún poner un lugar en la mesa para ella e insistir en que se supone que llegará a casa en cualquier momento. Representar este escenario noche tras noche podría ser más aceptable que reconocer que ella se ha ido en realidad. La negación también puede ser menos extrema, como cuando alguien revalora una situación provocadora de ansiedad de modo que parezca menos intimidante. Por ejemplo, un hombre podría convencerse a sí mismo que su esposa *tenía* que dejarlo por alguna razón, que en realidad *no* fue su culpa y que *regresaría* si pudiera. En este caso, está negando que su esposa eligió con libertad dejarlo en lugar de reconocer la realidad completa de la situación.

Una forma común de negación es desechar la retroalimentación desfavorable como errónea o irrelevante. Cuando se les da a las personas una evaluación mala, digamos por un supervisor, algunos rechazarán la evaluación en lugar de cambiar su opinión de sí mismos. Podrían culpar de sus dificultades a la mala suerte o a problemas con la situación, cualquier cosa antes de aceptar su responsabilidad personal y tener que alterar su opinión de sí mismos. En efecto, la tendencia a culpar a eventos fuera de nuestro control por los fracasos y aceptar la responsabilidad por el éxito es tan común que los psicólogos se refieren a ésta como el **error de atribución fundamental**. Puede interpretarse, sin embargo, como una forma específica de negación.

Los psicólogos de la salud también están interesados en la negación. ¿Cómo puede una persona fumar dos cajetillas de cigarrillos al día y no preocuparse por su salud? Una respuesta sería negar la vulnerabilidad personal de uno, o negar la evidencia que vincula el tabaquismo con la enfermedad, o negar que uno desea tener una vida larga y saludable. Baumeister *et al.* (1998) revisaron la evidencia de que las personas con frecuencia minimizan los riesgos que ven en varios comportamientos poco sanos.

La negación con frecuencia se muestra en ensoñaciones y fantasías. Las ensoñaciones tratan a menudo acerca de cómo podrían haber sido las cosas. En alguna medida, las ensoñaciones niegan la situación presente enfocándose en la forma en que podrían haber sido de otra manera las cosas. Al hacer esto, pueden aminorar o defenderse contra las circunstancias provocadoras de ansiedad potenciales de la situación presente de uno. Por ejemplo, una persona que ha hecho algo embarazoso podría soñar despierto acerca de la forma en que las cosas podrían haber sido si él o ella no hubieran hecho eso tan estúpido y embarazoso.

Desplazamiento En el **desplazamiento**, un impulso amenazador o inaceptable es canalizado o redirigido de su fuente original a un blanco no amenazador. Considere, por ejemplo, una mujer que tiene una discusión con su supervisor en el trabajo. Ella en realidad está enojada

con el supervisor, pero su yo la frena porque, después de todo, el supervisor es el jefe y puede hacerle la vida difícil en el trabajo, así que va a casa y desplaza su enojo con su esposo, quizá gritándole y fastidiándolo o menospreciándolo. Aunque este enfoque puede contribuir a los problemas matrimoniales, con toda probabilidad evitaría las dificultades asociadas con perder los estribos con el jefe. A veces el desplazamiento tiene un efecto de dominó, en el que un cónyuge regaña a otro, quien a su vez le grita a los hijos, quienes luego abusan del perro de la familia. Es más, aunque el desplazamiento con frecuencia se considera como un mecanismo de defensa que implica la redirección de los instintos agresivos, también puede implicar impulsos sexuales que son redirigidos de un blanco menos aceptable a uno más aceptable. Por ejemplo, un hombre puede tener una atracción sexual intensa hacia una mujer que es su subordinada en el trabajo, pero esta mujer no tiene interés en él. En lugar de acosar a la mujer, puede redirigir su energía sexual hacia su esposa y redescubrir que aún se siente atraído por ella. Freud también notó que en ocasiones incluso los temores son redirigidos por medio del desplazamiento y citó como un ejemplo el caso de un niño que temía a su padre pero que redirigió ese miedo hacia los caballos.

Aunque estos ejemplos parecen implicar que hay un conocimiento consciente y una elección calculada de cómo expresar la emoción inaceptable, el proceso de desplazamiento tiene lugar fuera de la conciencia. Redirigir en forma *deliberada* la ira de uno, por ejemplo, no es desplazamiento, aun cuando alguien podría hacer esto para manejar una situación. El desplazamiento real es un medio inconsciente para evitar el reconocimiento de que uno tiene ciertos sentimientos inapropiados o inaceptables (por ejemplo, ira o atracción sexual) hacia otra persona u objeto específicos. Esos sentimientos son desplazados entonces hacia otra persona u objeto que es más apropiado o aceptable.

Los investigadores han tratado de estudiar el desplazamiento de los impulsos agresivos. En un estudio, los sujetos fueron frustrados (o no si estaban en el grupo control) por el experimentador. Más tarde tuvieron la oportunidad de actuar en forma agresiva hacia el experimentador, el asistente del experimentador u otro sujeto. Los sujetos frustrados fueron más agresivos, pero fueron igual de agresivos hacia el experimentador, el asistente o el otro estudiante (Hokanson, Burgess y Cohen, 1963). El blanco no importó. Otros estudios han replicado este hallazgo. En un estudio en que se hizo enojar a los sujetos, pero no por el experimentador, sino por otro sujeto, luego se les dio la oportunidad de actuar en forma agresiva hacia ese sujeto o hacia un amigo de ese sujeto. Una vez más, los sujetos enojados fueron más agresivos, pero al parecer no importó quién fuera el blanco.

¿Estos resultados son evidencia de desplazamiento? Baumeister *et al.* (1998) concluyeron que no. Las personas enojadas actúan en forma agresiva, afirman, y no hay evidencia de que sean defensivas. Sostienen que, aunque el desplazamiento es un concepto dinámico interesante, hay poco apoyo empírico para la idea de que los impulsos son como líquido hidráulico en un sistema cerrado que es desviado en una forma o en otra dependiendo de su desplazamiento.

Racionalización Otro mecanismo de defensa común, en especial entre personas educadas, como estudiantes universitarios, es la **racionalización**. Implica generar razones aceptables para los resultados que de otra manera podrían parecer inaceptables. Al punto de vista social. En la racionalización, la meta es reducir la ansiedad llegando a una explicación para un evento que es más fácil de aceptar que la razón real. Por ejemplo, un estudiante que recibe una calificación de reprobado en un ensayo semestral podría explicarla insistiendo en que el profesor no dio instrucciones claras sobre la forma en que debía redactarse el ensayo. O quizá una mujer cuyo novio ha roto con ella explica a sus amigos que en realidad nunca le gustó tanto para empezar. Estas razones son mucho más aceptables en el ámbito emocional que las alternativas de que uno no es tan inteligente o deseable como piensa.

Formación reactiva En un intento por contener la expresión de un impulso inaceptable, una persona puede exhibir de manera continua un torbellino de comportamiento que indica el im-

pulso opuesto. Dicha táctica se conoce como **formación reactiva**. Por ejemplo, imagine a la mujer que está enojada con su supervisor, descrita en la exposición del desplazamiento. Si, en lugar de desplazar su ira, su yo recurre de manera inconsciente a la formación reactiva, entonces podría desvivirse por ser demasiado amable con su jefe, por mostrar al jefe una cortesía y consideraciones especiales.

Un ejemplo interesante de formación reactiva es proporcionado por Copper (1998), quien expone el concepto de "matar a alguien con amabilidad". Considere a un hombre que está enojado con su novia, pero la ira no es consciente, no se da cuenta de lo enojado que está en realidad. Está lloviendo afuera, así que le ofrece a ella su paraguas. Ella rehúsa tomarlo, pero él insiste. Ella sigue rehusando, y él sigue insistiendo. Aquí él está reemplazando su hostilidad con amabilidad aparente. Sin embargo, su agresión está saliendo en su insistencia persistente y está ignorando el deseo de ella de no tomar el paraguas. De acuerdo con el psicoanálisis, con frecuencia puede encontrarse esta dinámica cuando se están usando las defensas; las personas pueden tratar de cubrir sus deseos e intención y sin embargo expresarlos en forma involuntaria.

El mecanismo de la formación reactiva hace posible que los psicoanalistas predigan que en ocasiones las personas harán exactamente lo opuesto de lo que podría pensar que harían de otra manera. También nos alerta para ser sensibles a los casos en que una persona está haciendo algo en exceso, como cuando alguien está siendo amable en exceso con nosotros sin ninguna razón aparente. Quizá en tales casos la persona en realidad quiere decir lo opuesto de lo que está haciendo. Uno de los sellos distintivos de la formación reactiva es el comportamiento excesivo o persistente.

Proyección Otro tipo de mecanismo de defensa, la **proyección**, se basa en la noción de que en ocasiones vemos en otros los rasgos y deseos que encontramos más preocupantes en nosotros mismos. En sentido literal "proyectamos" (es decir, atribuimos) nuestras propias cualidades inaceptables en otros. Entonces podemos odiarlos, en lugar de odiarnos a nosotros mismos, por tener esas cualidades o deseos inaceptables. Al mismo tiempo, podemos menospreciar las tendencias o características en cuestión sin admitir que las poseemos. Otras personas se vuelven el blanco en virtud de que tienen las cualidades que nos disgustan en forma intensa en nosotros mismos. Por ejemplo, un ladrón con frecuencia está preocupado porque otros le roben y afirma que no se puede confiar en los demás. O una mujer niega tener algún interés en la sexualidad pero insiste en que todos los hombres que conoce "sólo piensan en sexo". Los hombres casados que tienen aventuras amorosas son más suspicaces que otros esposos de que sus esposas les son infieles. Lo que le desagrada a una persona en forma intensa o lo molesta en los demás con frecuencia revela sus inseguridades y conflictos más secretos. Una persona que siempre insulta a otros llamándolos "estúpidos" puede, de hecho, abrigar alguna inseguridad acerca de su propia inteligencia.

Como otro ejemplo, considere a las personas que participan en campañas contra la homosexualidad. Algunas personas expresan en público una indignación moral o incluso proponen la violencia contra las personas con esta orientación sexual. Trent Lott era líder de la mayoría en el Senado en junio de 1998 cuando declaró en televisión que los homosexuales tenían una enfermedad similar al alcoholismo o la cleptomanía. Al mismo tiempo, fundamentalistas cristianos estaban transmitiendo anuncios de televisión declarando que la homosexualidad era una enfermedad y que los homosexuales debían ser curados. Pat Robertson, un predicador fundamentalista en la Christian Broadcasting Network, dijo que un huracán podía azotar Orlando, Florida, debido a una reunión reciente de personas homosexuales en ese lugar. ¿Podría ser que las personas homofóbicas utilicen la proyección como un mecanismo de defensa contra su propia orientación sexual cuestionable?

En la investigación psicológica moderna hay un efecto, parecido a la proyección, llamado **efecto del consenso falso**. Éste fue descrito por primera vez por Ross, Greene y House en 1977. Se refiere a la tendencia que tienen muchas personas de asumir que otros son similares a ellos. Es decir, los extrovertidos piensan que muchas otras personas son extrovertidas, las

Un acercamiento detallado

Estudios empíricos de la represión

Aunque los psicoanalistas se han interesado en la represión desde que Freud introdujo el concepto, la investigación empírica sobre este tema ha sido relativamente escasa hasta años recientes (Holmes, 1990). Quizá esto se debe a la dificultad de definir la represión de tal forma que pueda medirse en realidad con propósitos de investigación. Los investigadores han elaborado cuestionarios para identificar a individuos que de manera típica usan la represión como un mecanismo para afrontar situaciones amenazadoras o productoras de estrés o de ansiedad.

Freud sostenía que el aspecto esencial de la represión era la falta de disponibilidad motivada de emociones desagradables, dolorosas o perturbadoras (Bonanno, 1990). Escribió que la represión era un proceso en el que las emociones desagradables son rechazadas y mantenidas "a distancia del consciente" (Freud, 1915/1957, p. 147). Casi 65 años después, Weinberger, Schwartz y Davidson (1979) fueron los primeros en proponer que la represión, como un estilo de afrontar las emociones desagradables, puede medirse al examinar varias combinaciones de puntuaciones en cuestionarios de ansiedad y defensividad. Estos investigadores aplicaron un cuestionario que medía la ansiedad y otro que medía la defensividad a un grupo de sujetos. El cuestionario de ansiedad contenía reactivos que preguntaban sobre si uno tenía síntomas intensos de ansiedad o no (por ejemplo, un corazón palpitante) cuando realizaban diversos comportamientos, como hablar en público. El cuestionario de defensividad contenía reactivos que preguntaban acerca de faltas comunes, como si los que respondían alguna vez habían contado mentiras, si alguna vez se habían enojado tanto que habían deseado romper algo o si alguna vez se habían molestado porque alguien les había pedido un favor. Es claro que casi todos somos culpables de estas ofensas menores en un momento u otro. Por consiguiente, los sujetos que niegan en forma consistente realizar estos comportamientos un tanto indeseables califican alto en

defensividad. Los investigadores combinaron las puntuaciones de ansiedad y de defensividad de los sujetos, lo cual produjo la tipología cuádruple representada en la figura 9.2. La mayor parte de la investigación subsiguiente sobre la represión implicó comparar al grupo represor con los otros tres grupos en una medida dependiente.

En el estudio inicial, después que los sujetos hubieron completado los cuestionarios, Weinberger *et al.* (1979) hicieron que los sujetos participaran en una tarea de asociación de frases, donde relacionaban frases de una lista con frases de otra que tenían significado similar; varias frases contenían sugerencias sexuales y de ira. Conforme los sujetos intentaban relacionar las frases, los investigadores medían sus reacciones fisiológicas. Los investigadores también midieron los niveles autorreportados de angustia de los sujetos de inmediato tras su ejecución. Encontraron que los represores reportaban los niveles más bajos de angustia subjetiva, pero se encontró que exhibían los niveles más altos de excitación fisiológica (ritmo cardíaco, conducción de la piel). En resumen, los represores dijeron de manera verbal que no estaban angustiados pero desde el punto de vista fisiológico parecían estar muy angustiados. Otros investigadores han obtenido resultados similares (por ejemplo, Asendorpf y Scherer, 1983; Davis y Schwartz, 1987). Estos resultados experimentales son consistentes con la opinión de Freud de que la represión mantiene las experiencias desagradables fuera de la conciencia. Es más, los resultados son consistentes con las ideas de Freud de que dichas experiencias desagradables reprimidas afectan a un individuo, a pesar de estar fuera de la conciencia (en este caso, las experiencias reprimidas afectan el nivel de excitación fisiológica de la persona, aun cuando la persona no esté consciente de estar ansiosa).

Otra forma de examinar la represión es pedir a los sujetos que recuerden experiencias infantiles asociadas con emoción

agradables y desagradables. Esto es con exactitud lo que hicieron los psicólogos Penelope Davis y Gary Schwartz en 1987. Pidieron a sus sujetos que recordaran y describieran experiencias infantiles que asociaran con felicidad, tristeza, ira, miedo y asombro. Los hallazgos de los investigadores mostraron que los represores, definidos como personas defensivas altas y ansiosas bajas, recordaron menos experiencias emocionales negativas que los otros sujetos y que los represores eran mayores de manera considerable en el momento de sus recuerdos emocionales negativos más antiguos. De manera sorprendente, los represores también tenían acceso limitado a recuerdos positivos. Este hallazgo ilustra lo que puede ser uno de los costos de la represión: los recuerdos emocionales agradables al igual que los desagradables pueden disminuir o perderse del recuerdo consciente.

Penelope Davis (1987) amplió la idea general de que los represores tienen acceso limitado a recuerdos emocionales. Primero, encontró que el efecto es más intenso para recuerdos sobre el yo. Los represores en su estudio no tenían problema para recordar cosas malas que les habían sucedido a otras personas (por ejemplo, hermanos), pero tenían un recuerdo limitado acerca de eventos desagradables que habían experimentado ellos mismos. Segundo, los efectos de la represión parecían ser más intensos para los recuerdos asociados con sentimientos de miedo y timidez. Aunque Freud (1915/1957) escribió "el motivo y propósito de la represión no era nada más que la evitación de lo desagradable" (p. 153), de acuerdo con Davis, el motivo para reprimir es intenso en particular para las emociones asociadas con el miedo y la timidez. ¿Por qué podría ser éste el caso? Estas emociones son evocadas con frecuencia en situaciones donde el foco de la atención está en el yo en una forma evaluadora o amenazadora. En el miedo, por ejemplo, hay una amenaza a la existencia misma del yo. En la timidez, la amenaza de ser evaluado en forma negativa por los demás parece grande, lo que

lleva a la persona a sentirse expuesta y vulnerable.

Hansen y Hansen (1988) encontraron que los recuerdos de los represores son relativamente menos elaborados cuando se trata de una emoción que los de los que no son represores. Es decir, los represores tienen recuerdos para eventos emocionales que están menos desarrollados, menos refinados y menos ricos que aquellos de los que no son represores. Estos autores plantean el intrigante cuestionamiento de lo que podría explicar esta memoria emocional empobrecida de parte de los represores. Podría suceder en una de dos formas. Primera, los represores pueden tener un recuerdo limitado de sus experiencias emocionales. Es decir, los represores pueden haber tenido en realidad experiencias emocionales variadas y esas experiencias pueden estar en realidad en sus memorias, pero tienen problemas para recuperarlas o recordarlas. De manera al-

ternativa, los represores podrían en realidad haber bloqueado ciertas experiencias emocionales para que no entraran en sus memorias en primer lugar. El efecto de la represión podría haber ocurrido en la etapa de *codificación* en lugar de en la etapa de recuerdo.

Aunque la mayor parte de los estudios de la represión han examinado el recuerdo de eventos pasados, unos cuantos estudios (por ejemplo, Hansen, Hansen y Shantz, 1992) sugieren que el efecto de la represión puede ocurrir no sólo como *memoria* disminuida para los eventos negativos sino también en la reacción real de la persona ante los eventos negativos cuando ocurren. Esto es lo que Freud habría predicho, que los represores en realidad no experimentan las emociones negativas con tanta intensidad como lo hacen los que no son represores. Podemos preguntar si los represores tan sólo tienen mala memoria para los eventos malos o si,

cuando suceden los eventos malos, en realidad experimentan menos emoción negativa que los no represores, o ambos.

En un estudio de Cutler, Larsen y Bunca (1996), los represores y los no represores llevaron diarios de 40 emociones diferentes durante 28 días consecutivos. Después de reportar sus emociones todos los días durante un mes, se les pidió a los sujetos que pensaran de nuevo en el mes y que estimaran cuánto de cada emoción recordaban haber experimentado, en promedio, durante el curso de ese mes. Los investigadores, por tanto, tenían una medida de la emoción real día con día, registrada cerca del momento en que los sujetos experimentaron las emociones, al igual que una medida de la emoción recordada. Este enfoque permitió a los investigadores probar si los represores reportaban menos emoción negativa, recordaban menos emoción negativa, o ambos. Los resultados mostraron que los represores,

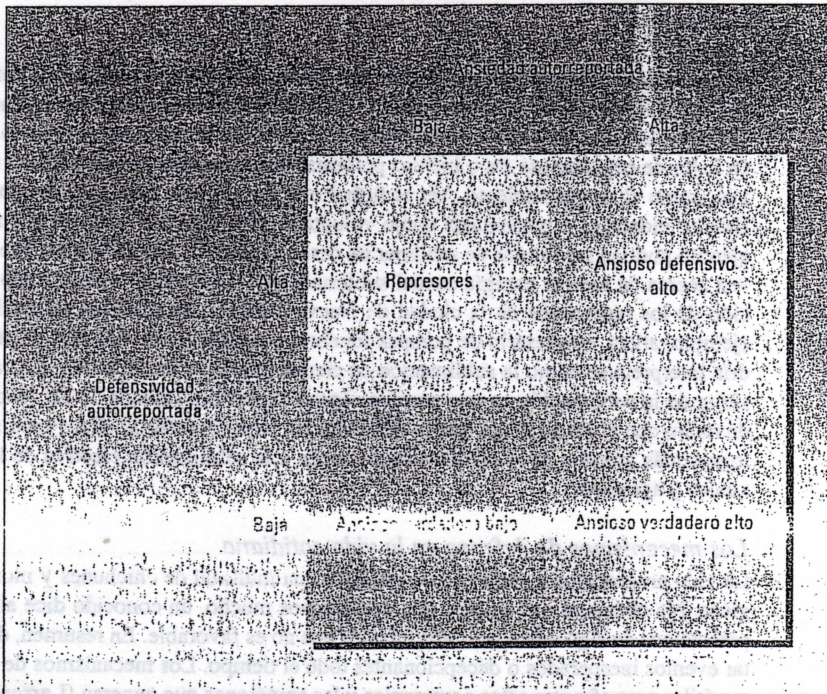


Figura 9.2

Encontrar represores midiendo la ansiedad y la defensividad. Los sujetos que niegan estar ansiosos, pero que están altos en defensividad, es más probable que sean represores.

Un acercamiento detallado (continúa)

comparados con los no represores, en realidad reportaron *experimental* menos emociones desagradables y menos intensas en una base diaria. Los recuerdos de los represores de las emociones desagradables, sin embargo, fueron sólo ligeramente menos precisas que los recuerdos de los no represores. El efecto de la re-

presión parece ocurrir durante la *experiencia* de los eventos desagradables, por el cual los represores reducen de alguna manera sus reacciones emocionales a los eventos malos.

Freud dijo que la función de la represión era mantener las experiencias desagradables fuera de la conciencia. Ahora

sabemos de manera más específica que el efecto de embotamiento de la represión ocurre sobre todo durante la reacción ante eventos malos. Los represores no tienen mala memoria; más bien, de alguna manera evitan que los eventos desagradables entren en sus memorias en primer lugar.

personas escrupulosas piensan que muchas otras personas son escrupulosas. Pensar que muchas otras personas comparten sus propios rasgos, preferencias o motivaciones es exhibir el efecto del consenso falso.

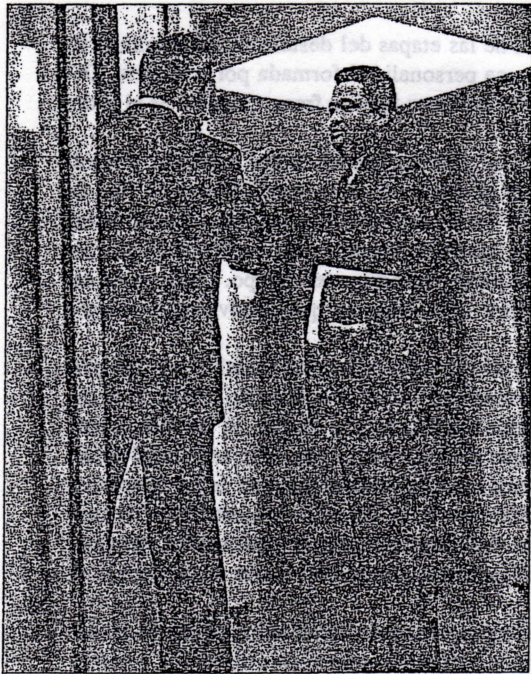
Baumeister y sus colegas (1998) afirman que tener un consenso falso acerca de los rasgos desfavorables de uno podría ser defensivo para el yo. Por ejemplo, ser la única persona cuya tarjeta de crédito está sobregirada implicaría que uno es único en esta deficiencia moral. Pero si uno cree que muchas personas están sobregiradas, o cerca de estarlo, entonces esta creencia de consenso falso podría proteger el autoconcepto de uno. El adolescente que explica algún mal comportamiento con la frase: "Vaya, todos lo hacen" tal vez esté utilizando un consenso falso defensivo, diciendo en esencia: "No estoy tan mal porque todos están mal también".

Sublimación De acuerdo con Freud, la **sublimación** es el mecanismo de defensa más adaptativo. La sublimación es la canalización de instintos sexuales o agresivos inaceptables en actividades sociales deseables. Un ejemplo común es ir a cortar madera cuando se está enojado en lugar de expresar esa ira o incluso presentar otros mecanismos de defensa menos adaptativos, como el desplazamiento. Ver el fútbol o el box es más deseable que golpear a alguien. Escalar montañas o presentarse como voluntario para combatir una vez que se ha entrado al ejército podrían ser formas de sublimar un deseo de muerte. Según se dice, Freud comentó una vez acerca de toda la energía sexual sublimada que debe haberse canalizado en la construcción de los rascacielos de la ciudad de Nueva York. La elección de ocupación de uno (por ejemplo, atleta, empresario de pompas fúnebres y enfermera de una sala de emergencias) podría interpretarse como la sublimación de ciertos impulsos inaceptables. La característica positiva de la sublimación es que permite alguna expresión limitada de las tendencias del ello, de modo que el yo no tenga que invertir energía para contener al ello. Freud sostenía que los logros más grandes de la civilización se deben a la sublimación efectiva de los impulsos sexuales y agresivos.

Los mecanismos de defensa en la vida cotidiana

La vida proporciona a cada uno de nosotros una multitud de chichones y moretones psicológicos. No obtenemos el empleo que deseábamos mucho, un conocido dice algo hiriente, nos percatamos de algo sobre nosotros mismos que no es favorable. En resumen, debemos enfrentar eventos inesperados o decepcionantes todo el tiempo. Los mecanismos de defensa pueden ser útiles para afrontar estas ocurrencias y las emociones que generan (Larsen, 2000a; 2000b; Larsen y Prizmic, 2004). Todos tenemos que lidiar con el estrés y, en la medida en que ayuden los mecanismos de defensa, será mucho mejor (véase Valliant, 1994, para una exposición y clasificación de los mecanismos de defensa).

Sin embargo, no es demasiado difícil imaginar circunstancias que empeoran por el uso de mecanismos de defensa (Cramer, 2000, 2002). Otros pueden evitar a una persona que se



Si observamos ciertos rasgos o deseos en otros, encontraremos esos trastornos en nosotros mismos. Entonces los podemos menospreciar por tener esas características indeseables, sin admitir que poseemos muchas de ellas.

proyecta demasiado. Una persona que desplaza con frecuencia puede tener pocos amigos. Es más, el uso de mecanismos de defensa toma energía psíquica que por consiguiente no está disponible para otras actividades. ¿Cómo sabemos cuándo se está volviendo un problema el uso de los mecanismos de defensa? La respuesta es doble: usted sabe que un comportamiento se está volviendo un problema si comienza a inhibir la capacidad para ser *productivo* o si comienza a limitar la capacidad para *mantener relaciones*. Si cualquiera de estas áreas en la vida, trabajo o relaciones es afectada en forma negativa, entonces podría preguntarse acerca de un problema psicológico. Es más, hay mucho que decir a favor de confrontar en forma directa cuestiones difíciles y emprender acciones dirigidas a resolver problemas. No obstante, a veces los problemas tan sólo no pueden solucionarse o una persona no tiene la energía o los recursos para confrontar en forma directa un problema. Bajo estas circunstancias temporales, los mecanismos de defensa pueden ser muy útiles. Cuando se usan en forma ocasional, es más probable que los mecanismos de defensa no interferirán con el trabajo o la vida social. Según Freud, el sello distintivo de la adultez madura era la capacidad para trabajar de manera productiva y de desarrollar y mantener relaciones satisfactorias. Sin embargo, alcanzar la adultez madura implica pasar por varias etapas de desarrollo de la personalidad.

Etapas psicosexuales del desarrollo de la personalidad

Freud creía que todas las personas pasaban por una serie establecida de etapas en el desarrollo de la personalidad. Cada una de estas etapas implica un conflicto, y la forma en que la persona resuelve este conflicto hace surgir un aspecto de su personalidad. Así, en la teoría psicoanalítica, la fuente de las diferencias individuales se encuentra en la forma en que

el niño llega a resolver conflictos en cada una de las etapas del desarrollo. El resultado final, después de pasar por todas las etapas, es una personalidad formada por completo. Debido a que todo esto sucede en la infancia, Freud acuñó su famosa frase: "El niño es el padre del hombre".

En cada una de las primeras tres etapas, los niños pequeños deben enfrentar y resolver conflictos específicos. Los conflictos giran alrededor de formas de obtener un tipo de gratificación sexual. Por esta razón, la teoría de Freud del desarrollo se llama *teoría de las etapas psicosexuales*. De acuerdo con la teoría, los niños buscan gratificación sexual en cada etapa, invirtiendo energía libidinosa en una parte específica del cuerpo. Cada etapa del proceso de desarrollo es nombrada según la parte del cuerpo en que se invierte la energía sexual.

Si un niño falla en resolver por completo un conflicto en una etapa del desarrollo particular, puede estancarse en esa etapa, un fenómeno conocido como *fijación*. Cada etapa sucesiva representa un modo más maduro de obtener gratificación sexual. Si un niño queda fijado en una etapa particular, exhibe un enfoque menos maduro para obtener gratificación sexual. En la etapa final de desarrollo, los adultos maduros obtienen placer de las relaciones íntimas sanas y del trabajo. El camino hasta esta etapa final, sin embargo, está lleno de conflictos de desarrollo y del potencial para la fijación. A continuación se examinarán estas etapas y se expondrán los conflictos que surgen, al igual que las consecuencias de la fijación en cada etapa.

La primera etapa, a la cual Freud llamó *etapa oral*, ocurre durante los 18 meses iniciales después del nacimiento. Durante este tiempo, las fuentes principales de placer y reducción de la tensión son la boca, los labios y la lengua. No tiene que estar rodeado de muchos bebés para darse cuenta de lo ocupados que están con sus bocas (por ejemplo, siempre que encuentran algo nuevo, como una sonaja o un juguete, por lo general lo ponen primero en su boca). El conflicto principal durante esta etapa es el destete, el retiro del pecho o el biberón. Este conflicto tiene un componente biológico y uno psicológico. Desde un punto de vista biológico, el niño desea la gratificación inmediata asociada con la alimentación y obtener placer por medio de la boca. Desde una perspectiva psicológica, el conflicto es de placer excesivo frente a dependencia, con el temor de que lo dejen defenderse por sí solo. A veces un niño tiene una experiencia dolorosa o traumática durante el proceso de destete o tan sólo encuentra que la boca es una fuente de gratificación muy placentera, lo que produce un grado de fijación en la etapa oral. Los adultos que aún obtienen placer por "tomar", en especial por la boca, podrían estar fijados en esta etapa (por ejemplo, personas que comen en exceso o fuman o hablan demasiado). También podrían ocurrir problemas con morderse las uñas, chuparse el dedo o morder el lápiz. En un nivel psicológico, las personas que están fijadas en la etapa oral pueden ser muy dependientes: pueden desear ser mimadas, ser nutridas y cuidadas, y, por tanto, hacer que otros tomen decisiones por ellas. Algunos psicoanalistas también creen que la adicción a las drogas (debido a que implica el placer de "tomar") es una señal de fijación oral.

Hay otro conflicto posible de la etapa oral que se asocia con morder. Este conflicto puede ocurrir después de que le salen los dientes al niño y encuentra que puede obtener placer al morder y masticar. Los padres de manera típica desaniman al niño de morder, en particular si el niño muerde a otros niños o adultos. Por tanto, el niño tiene el conflicto entre el impulso de morder y las restricciones paternas. Las personas que se fijan durante esta etapa podrían desarrollar personalidades adultas que son hostiles, pendenciosos o burlones. Continúan obteniendo gratificación por "morder" en el sentido psicológico y atacar en forma verbal.

La segunda etapa de desarrollo es la *etapa anal*, la cual ocurre por lo general entre los 18 meses y los tres años de edad. En esta etapa, el esfínter anal es la fuente de placer sexual. Durante este tiempo, el niño obtiene placer primero por expeler las heces y luego, durante el entrenamiento para ir al baño, por retener las heces. Al principio, el niño desea una reducción de la tensión inmediata siempre que hay alguna presión en el recto. Esto se logra al defecar

donde sea y siempre que se presente el impulso. Los padres, sin embargo, trabajan para inculcar en el niño un grado de autocontrol por medio del proceso de entrenamiento para ir al baño. Surgen muchos conflictos alrededor de esta cuestión de la capacidad del niño para lograr autocontrol. Algunos niños logran poco control y crecen para ser desaliñados y sucios. Otros tienen el problema opuesto: desarrollan demasiado autocontrol y comienzan a obtener placer con pequeños actos de autocontrol. Los adultos que son compulsivos, limpios en exceso, rígidos y nunca desordenados, de acuerdo con los psicoanalistas, es probable que se hayan fijado en la etapa anal. Después de todo, el entrenamiento para ir al baño por lo general le presenta al niño la primera oportunidad para ejercer su elección y fuerza de voluntad. Cuando un padre pone al niño en la bacinica y dice: "Ahora haz lo que tienes que hacer", el niño tiene la oportunidad de decir "¡No!" y retenerlo. Esto podría señalar los comienzos de ser tacaño, reprimido, no dar a los demás lo que desean y ser muy obstinado y testarudo.

La tercera etapa, la cual ocurre entre los tres y cinco años de edad, se llama **etapa fálica**, porque el niño descubre que tiene (o la niña descubre que no tiene) un pene. De hecho, el evento principal durante esta etapa es el descubrimiento del niño de sus propios genitales y el darse cuenta de que puede derivar algún placer por tocarlos. Esto también es el despertar del deseo sexual dirigido hacia el exterior y, de acuerdo con Freud, es dirigido primero hacia el padre del sexo opuesto. Los niños pequeños se enamoran de sus madres y las niñas pequeñas se enamoran de sus padres. Pero los niños sienten más que amor paternal, según la teoría de Freud. Un niño pequeño desea a su madre y quiere tener sexo con ella. Su padre es visto como el competidor, como el que impide que el niño posea a su madre y reciba *toda* su atención. Para el niño, el conflicto principal, al cual Freud llamó **conflicto de Edipo**, es el deseo inconsciente de tener a su madre sólo para él eliminando al padre. (Edipo es un personaje de la mitología griega que sin darse cuenta mata a su padre y se casa con su madre.) El papá es el competidor por la atención de mamá, y debería ser golpeado y expulsado del hogar o matado. Pero matar o golpear a papá está mal.

Parte del conflicto de Edipo, entonces, es que el niño ama al padre del mismo sexo, pero compite con él. Es más, el pequeño llega a temer a su padre debido, de seguro, a que esta persona grande y poderosa podría impedir que sucediera todo esto. De hecho, Freud afirmaba que los niños pequeños llegan a creer que sus padres podrían realizar un ataque preventivo para quitar lo que es la raíz del conflicto: el pene del niño. Este temor de perder su pene, llamado **ansiedad de castración**, impulsa al niño pequeño a abandonar su deseo sexual de mamá. El niño decide que lo mejor que puede hacer es volverse como el tipo que tiene a su mamá; en otras palabras, como su padre. Este proceso de desear volverse como papá, llamado **identificación**, marca el comienzo de la resolución del conflicto de Edipo y la resolución exitosa de la etapa fálica de desarrollo psicosexual para los niños. Freud creía que la resolución del conflicto de Edipo era el comienzo del superyó y la moralidad, al igual que del papel del género masculino.

Para las niñas pequeñas, la situación es al mismo tiempo similar y diferente. Una semejanza es que el conflicto se centra en el pene, o en realidad en la carencia de éste, de parte de la niña. De acuerdo con Freud, una niña pequeña culpa a su madre por el hecho de carecer de un pene. Ella desea a su padre pero, al mismo tiempo, lo envidia por su pene. Esto se llama **envidia del pene**, y es la contraparte de la ansiedad de castración. La envidia del pene es diferente en que la niña no necesariamente teme a la madre, como el niño teme al padre. Por tanto, para las niñas, no hay una motivación fuerte para abandonar su deseo por su padre.

El alumno de Freud, Carl Jung, denominó a esta etapa para las niñas **complejo de Electra**. Electra también era un personaje de un mito griego. Electra convenció a su hermano de matar a su madre, después de que la madre había matado al padre. Freud en realidad rechazó la idea del complejo de Electra, y estaba indeciso acerca de cómo se resolvía la etapa fálica para las niñas. Escribió que se arrastraba hasta más tarde en la vida para las niñas y que puede ser que nunca se resuelva por completo. En vista de que la resolución exitosa produce el desarrollo del superyó, Freud creía que por consiguiente las mujeres debían ser inferiores en lo moral a los hombres. Este aspecto de la teoría del desarrollo de Freud no es aceptado en

forma amplia en la actualidad, y Freud ha sido criticado muy fuerte por sus creencias sobre las diferencias sexuales (por ejemplo, Helson y Picano, 1990).

La siguiente etapa del desarrollo psicosexual se llama *etapa de latencia*. Esta etapa ocurre desde alrededor de los seis años de edad hasta la pubertad. Se presume que ocurre poco desarrollo psicológico durante este tiempo. Es sobre todo un periodo en que el niño va a la escuela y aprende las habilidades y capacidades necesarias para adoptar el papel de un adulto. Debido a la falta de conflictos sexuales específicos durante este tiempo, Freud creía que era un periodo de descanso psicológico, o latencia. Los psicoanalistas subsiguientes han afirmado, en cambio, que ocurre mucho desarrollo durante este tiempo, como aprender a tomar decisiones por uno mismo, aprender a interactuar con otros y a hacer amigos, desarrollar una identidad y aprender el significado del trabajo. Debido a que ésta es una modificación más contemporánea de la teoría de Freud, se examinará en el capítulo 10.

El periodo de latencia termina con el despertar sexual que se produce alrededor de la pubertad. Si el complejo de Edipo o de Electra se han resuelto, la persona pasa a la siguiente etapa, y final, del desarrollo psicosexual, la *etapa genital*. Esta etapa comienza alrededor de la pubertad y dura toda la vida adulta de uno. Aquí la libido se enfoca en los genitales, pero no en la manera de auto manipulación asociada con la etapa fálica. Esto difiere de las etapas anteriores en que no es acompañado por un conflicto específico. Las personas alcanzan la etapa genital sólo si han resuelto los conflictos en las etapas anteriores. Es en este sentido que el desarrollo de la personalidad, de acuerdo con Freud, está completo en gran medida alrededor de los cinco o seis años de edad: la personalidad adulta depende de cómo se resuelvan los conflictos que surgen durante la infancia y la niñez.

Freud elaboró la metáfora de un ejército cuyas tropas son llamadas a batalla durante cada etapa del desarrollo psicosexual. Si la resolución de una etapa está incompleta, entonces deben dejarse atrás a algunos soldados para vigilar ese conflicto particular. Es como si alguna energía psíquica deba permanecer de guardia, para que no surja de nuevo el conflicto psicosexual. Entre más pobre es la resolución en una etapa particular, más soldados psíquicos tienen que dejarse atrás. Una consecuencia de esto es que se dispone de menos energía psíquica para las tareas subsiguientes de la madurez. Entre más soldados se traigan a la etapa genital, más energía psíquica podrá invertirse en relaciones íntimas y productivas maduras y será mejor la adaptación de la personalidad adulta. Es interesante notar que ni la felicidad ni la satisfacción en la vida fueron una parte directa de la concepción de Freud del desarrollo exitoso de la personalidad. El desarrollo exitoso de la personalidad, en cambio, fue definido por la capacidad de ser productivo y de mantener relaciones amorosas.

Personalidad y psicoanálisis

El psicoanálisis, además de ser una teoría de la personalidad, también es un método de psicoterapia, una técnica para ayudar a los individuos que experimentan un trastorno mental o incluso problemas relativamente menores con la vida. El psicoanálisis puede considerarse como un método para reestructurar en forma deliberada la personalidad. La conexión entre la teoría psicoanalítica de la personalidad y la terapia psicoanalítica es muy fuerte. Los principios de la terapia psicoanalítica se basan en gran medida directa en la teoría psicoanalítica acerca de la estructura y funcionamiento de la personalidad. Freud elaboró su teoría de la personalidad mientras trataba a pacientes en terapia. Del mismo modo, muchos psicoanalistas modernos, incluso los que están en escenarios académicos, mantienen una práctica de ver pacientes. La mayoría de los psicoanalistas se han sometido a una psicoterapia psicoanalítica ellos mismos, lo cual Freud sostenía que era un requisito para volverse un psicoanalista.

Técnicas para revelar el inconsciente

La meta del psicoanálisis es hacer consciente el inconsciente. La enfermedad mental, problemas con la vida y síntomas físicos inexplicables pueden verse como el resultado de conflictos