

Sigmund Freud

La historia de Freud, como la mayoría de las historias de otras personas, empieza a partir de otros. En esta ocasión fueron su mentor y amigo, Dr. Joseph Breuer y la paciente de éste, Anna O.

Anna O. Fue paciente de Breuer desde 1880 hasta 1882. Con 21 años de edad, Anna invirtió la mayoría de su tiempo cuidando de su padre enfermo, desarrollando una tos importante que no tenía una explicación física, así como dificultades para hablar, que finalizaron en un mutismo completo, seguido de expresiones solo en inglés, en vez de su lengua natal, el alemán.

Cuando su padre falleció, la paciente empezó a rechazar la comida y desarrolló una serie inusual y extraña de síntomas. Perdió la sensibilidad en las manos y pies, parálisis parciales y espasmos involuntarios. También presentaba alucinaciones visuales y visión de túnel. Toda vez que los médicos examinaban a Anna para estudiar estos síntomas que parecían físicos, no encontraban ninguna causa física demostrable.

Además de estos síntomas, por si no fuera poco, presentaba fantasías infantiloides, cambios dramáticos de humor y varios intentos de suicidio. El diagnóstico de Breuer fue de lo que se llamaba en aquel momento histeria (hoy, trastorno de conversión), lo que significaba que tenía síntomas que parecían físicos, pero no lo eran.

11 años más tarde, Breuer y su asistente, Sigmund Freud, escribieron un libro sobre la histeria, donde explicaban su teoría. Toda histeria es el resultado de una experiencia traumática que no puede aceptarse en los valores y comprensión del mundo de una persona. Las emociones asociadas al trauma no se expresan de manera directa, simplemente se evaporan: se expresan a través de la conducta de forma vaga, imprecisa. Por decirlo de otra manera, estos síntomas tienen significado. Cuando el paciente puede llegar a comprender el origen de sus síntomas (a través de la hipnosis, por ejemplo), entonces se liberan las emociones reprimidas por lo que no necesitan expresarse a través de ellos.

De esta manera, Anna fue poco a poco mejorando de sus síntomas. Pero, es importante señalar que ella no podía hacerlo sin Breuer: mientras se encontraba en sus estados hipnóticos, necesitaba tener las manos de Breuer con ella, y desafortunadamente, surgieron nuevos problemas.

De acuerdo con Freud, Breuer reconoció que la paciente se había enamorado de él y además él también se sentía atraído por ella. Además, la paciente le comentaba a todo el mundo que estaba embarazada de Breuer. Se podría decir que ella le deseaba tanto que su mente le dijo a su cuerpo que esto era cierto, desarrollando un embarazo histérico (hoy llamado pseudociesis o embarazo psicológico. N.T.). Breuer, un hombre casado en la época victoriana, abandonó abruptamente las sesiones y perdió todo interés en la histeria.

Fue Freud quien posteriormente retomó lo que Breuer no había reconocido abiertamente; es decir, en el fondo de todas estas neurosis histéricas yacía un deseo sexual.

Con respecto a la evolución de Anna, ésta pasó gran parte del tiempo restante en un sanatorio. Más tarde, se convirtió en una figura muy respetada y activa (la primera mujer asistente social de Alemania) bajo su nombre propio: Bertha Pappenheim. Murió en 1936. Anna será siempre recordada, no solo por sus propios logros, sino como la inspiración de la teoría de la personalidad más influyente que hayamos conocido.

Teoría

Freud no inventó exactamente el concepto de mente consciente versus mente inconsciente, pero desde luego lo hizo popular.

La mente consciente es todo aquello de lo que nos damos cuenta en un momento particular: las percepciones presentes, memorias, pensamientos, fantasías y sentimientos.

Cuando trabajamos muy centrados en estos apartados es lo que Freud llamó preconscious, algo que hoy llamaríamos “memoria disponible”: se refiere a todo aquello que somos capaces de recordar; aquellos recuerdos que no están disponibles en el momento, pero que somos capaces de traer a la consciencia. Actualmente, nadie tiene problemas con estas dos capas de la mente, aunque Freud sugirió que las mismas constituían solo pequeñas partes de la misma.

La parte más grande estaba formada por el inconsciente e incluía todas aquellas cosas que no son accesibles a nuestra consciencia, incluyendo muchas que se habían originado allí, tales como nuestros impulsos o instintos, así como otras que no podíamos tolerar en nuestra mente consciente, tales como las emociones asociadas a los traumas.

De acuerdo con Freud, el inconsciente es la fuente de nuestras motivaciones, ya sean simples deseos de comida o sexo, compulsiones neuróticas o los motivos de un artista o científico. Además, tenemos una tendencia a negar o resistir estas motivaciones de su percepción consciente, de manera que solo son observables de forma disfrazada. Ya volveremos más adelante con esto.



El Ello, el Yo y el Superyo

La realidad psicológica freudiana empieza con el mundo lleno de objetos. Entre ellos, hay uno especial: el cuerpo. El cuerpo en tanto actúa para sobrevivir y reproducirse y está guiado a estos fines por sus necesidades (hambre, sed, evitación del dolor y sexo).

Una parte (muy importante, por cierto) del cuerpo lo constituye el sistema nervioso, del que una de sus características más prevalentes es la sensibilidad que posee ante las necesidades corporales. En el nacimiento, este sistema es poco más o menos como el de cualquier animal, una “cosa”, o más bien, el Ello. El sistema nervioso como Ello, traduce las necesidades del cuerpo a fuerzas motivacionales llamadas pulsiones (en alemán “Triebe”). Freud también los llamó deseos. Esta traslación de necesidad a deseo es lo que se ha dado a conocer como proceso primario.

El Ello tiene el trabajo particular de preservar el principio de placer, el cual puede entenderse como una demanda de atender de forma inmediata las necesidades. Imagínese por ejemplo a un bebé hambriento en plena rabieta. No “sabe” lo que quiere, en un sentido adulto, pero “sabe” que lo quiere... ¡ahora mismo!. El bebé, según la concepción freudiana, es puro, o casi puro Ello. Y el Ello no es más que la representación psíquica de lo biológico.

Pero, aunque el Ello y la necesidad de comida puedan satisfacerse a través de la imagen de un filete jugoso, al cuerpo no le ocurre lo mismo. A partir de aquí, la necesidad solo se hace más grande y los deseos se mantienen aún más. Usted se habrá percatado de que cuando no ha satisfecho una necesidad, como la de comer por ejemplo, ésta empieza a demandar cada vez más su atención, hasta que llega un momento en que no se puede pensar en otra cosa. Este sería el deseo irrumpiendo en la consciencia.

Menos mal que existe una pequeña porción de la mente a la que nos referimos antes, el consciente, que está agarrado a la realidad a través de los sentidos. Alrededor de esta consciencia, algo de lo que era “cosa” se va convirtiendo en Yo en el primer año de vida del niño. El Yo se apoya en la realidad a través de su consciencia, buscando objetos para satisfacer los deseos que el Ello ha creado para representar las necesidades orgánicas. Esta actividad de búsqueda de soluciones es llamada proceso secundario.

El Yo, a diferencia del Ello, funciona de acuerdo con el principio de realidad, el cual estipula que se “satisfaga una necesidad tan pronto haya un objeto disponible”. Representa la realidad y hasta cierto punto, la razón.

No obstante, aunque el Yo se las ingenia para mantener contento al Ello (y finalmente al cuerpo), se encuentra con obstáculos en el mundo externo. En ocasiones se encuentra con objetos que ayudan a conseguir las metas. Pero el Yo capta y guarda celosamente todas estas ayudas y obstáculos, especialmente aquellas gratificaciones y castigos que obtiene de los dos objetos más importantes del mundo de un niño: mamá y papá. Este registro de cosas a evitar y estrategias para conseguir es lo que se convertirá en Superyo. Esta instancia no se completa hasta los siete años de edad y en algunas personas nunca se estructurará.

Hay dos aspectos del Superyo: uno es la consciencia, constituida por la internalización de los castigos y advertencias. El otro es llamado el Ideal del Yo, el cual deriva de las recompensas y modelos positivos presentados al niño. La consciencia y el Ideal del Yo comunican sus requerimientos al Yo con sentimientos como el orgullo, la vergüenza y la culpa.

Es como si en la niñez hubiésemos adquirido un nuevo conjunto de necesidades y de deseos acompañantes, esta vez de naturaleza más social que biológica. Pero, por desgracia, estos nuevos deseos pueden establecer un conflicto con los deseos del Ello. Ya ve, el Superyo representaría la sociedad, y la sociedad pocas veces satisface sus necesidades.



Pulsiones de Vida y Pulsión de Muerte

Freud consideró que todo el comportamiento humano estaba motivado por las pulsiones, las cuales no son más que las representaciones neurológicas de las necesidades físicas. Al principio se refirió a ellas como pulsiones de vida. Estas pulsiones perpetúan (a) la vida del sujeto, motivándole a buscar comida y agua y (b) la vida de la especie, motivándole a buscar sexo. La energía motivacional de estas pulsiones de vida, les llamó libido, a partir del latín significante de “yo deseo”.

La experiencia clínica de Freud le llevó a considerar el sexo como una necesidad mucho más importante que otras en la dinámica de la psiquis. Somos, después de todo, criaturas sociales y el sexo es la mayor de las necesidades sociales. Pero, aunque debemos recordar que cuando Freud hablaba de sexo, hablaba de mucho más que solo el coito, la libido se ha considerado como la pulsión sexual.

Más tarde en su vida, Freud empezó a creer que las pulsiones de vida no explicaban toda la historia. La libido es una cosa viviente; el principio de placer nos mantiene en constante movimiento. Y la finalidad de todo este movimiento es lograr la quietud, estar satisfecho, estar en paz, no tener más necesidades. Se podría decir que la meta de la vida, bajo este supuesto, es la muerte.

Freud empezó a considerar que “debajo” o “a un lado” de las pulsiones de vida había una pulsión de muerte. Empezó a defender la idea de que cada persona tiene una necesidad inconsciente de morir.

Parece una idea extraña en principio, y desde luego fue rechazada por muchos de sus estudiantes, pero creemos que tiene cierta base en la experiencia: la vida puede ser un proceso bastante doloroso y agotador. Para la gran mayoría de las personas existe más dolor que placer, algo, por cierto, que nos cuesta trabajo admitir. La muerte promete la liberación del conflicto.

Freud se refirió a esto como el principio de Nirvana. Nirvana es una idea budista usualmente traducida como “Cielo”, aunque su significado literal es “soplido que agota”, como cuando la llama de una vela se apaga suavemente por un soplo. Se refiere a la no-existencia, a la nada, al vacío; lo que constituye la meta de toda vida en la filosofía budista.

La evidencia cotidiana de la pulsión de muerte y su principio de nirvana está en nuestro deseo de paz, de escapar a la estimulación, en nuestra atracción por el alcohol y los narcóticos, en nuestra propensión a actividades de aislamiento, como cuando nos perdemos en un libro o una película y en nuestra apatía por el descanso y el sueño.

En ocasiones esta pulsión se representa de forma más directa como el suicidio y los deseos de suicidio. Y en otros momentos, tal y como Freud decía, en la agresión, crueldad, asesinato y destructividad.

Ansiedad

Una vez, Freud dijo: “la vida no es fácil”.

El Yo está justo en el centro de grandes fuerzas; la realidad, la sociedad, está representada por el Superyo; la biología está representada por el Ello. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto sobre el pobre Yo, es comprensible que uno se sienta amenazado, abrumado y en una situación que parece que se le va a caer el cielo encima. Este sentimiento es llamado ansiedad y se considera como una señal del Yo que indica necesidad de sobrevivir y cuando concierne a todo el cuerpo se considera como una señal de que el mismo está en peligro.

Freud habló de tres tipos de ansiedades:

La primera es la **ansiedad de realidad**, la cual puede llamarse en términos coloquiales como miedo. De hecho, Freud habló específicamente de la palabra miedo, pero sus traductores consideraron la palabra como muy mundana. Podríamos entonces decir que si uno está en un pozo lleno de serpientes venenosas, uno experimentará una ansiedad de realidad.

La segunda es la **ansiedad moral** y se refiere a lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social interiorizado del Superyo. Es otra terminología para hablar de la culpa, vergüenza y el miedo al castigo.

La última es la **ansiedad neurótica**. Esta consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. Si en alguna ocasión usted ha sentido como si fuésemos a perder el control, su raciocinio o incluso su mente, está experimentando este tipo de ansiedad. “Neurótico” es la traducción literal del latín que significa nervioso, por tanto podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa. Es este el tipo de ansiedad que más interesó a Freud y nosotros le llamamos simple y llanamente ansiedad.

Los Mecanismos de Defensa

El Yo lidia con las exigencias de la realidad, del Ello y del Superyo de la mejor manera que puede. Pero cuando la ansiedad llega ser abrumadora, el Yo debe defenderse a sí mismo. Esto lo hace bloqueando inconscientemente los impulsos o distorsionándoles, logrando que sean más aceptables y menos amenazantes. Estas técnicas se han llamado mecanismos defensivos yóicos y tanto Freud como su hija Anna, así como otros seguidores han señalado unos cuantos.

La **Negación** se refiere al bloqueo de los eventos externos a la consciencia. Si una situación es demasiado intensa para poder manejarla, simplemente nos negamos a experimentarla. Como podrían suponer, esta defensa es primitiva y peligrosa (nadie puede desatender la realidad durante mucho tiempo). Este mecanismo usualmente opera junto a otras defensas, aunque puede funcionar en exclusiva.

La **Represión**, defensa que Anna Freud llamó también “olvido motivado” es simplemente la imposibilidad de recordar una situación, persona o evento estresante. Esta defensa también es peligrosa y casi siempre va acompañada de otras más. Cuando era un adolescente, desarrollé un fuerte sentimiento de miedo hacia las arañas, especialmente aquellas con patas largas. No sabía de donde venía ese miedo, pero empezaba a ser bastante engorroso cuando precisamente iba a entrar en el instituto, antes de la universidad. En el instituto, un psicólogo me ayudó a llevarlo mejor (con algo que él llamaba desensibilización sistemática), pero aún no tenía ni idea de dónde podía provenir el miedo. Años más tarde, tuve un sueño particularmente vívido y claro donde me veía encerrado por mi primo en un cortijo de la parte de atrás de la casa de mis abuelos. La habitación era oscura y estaba muy sucio. El suelo estaba cubierto de (ya lo habrán sabido) ¡arañas con patas largas!). La comprensión freudiana de este sueño es bastante simple: reprimí un evento traumático (el incidente del cortijo), pero cuando en la realidad veía arañas, surgía la ansiedad del evento sin traer consigo el recuerdo del acontecimiento.

Ascetismo es la renuncia de las necesidades es una de las defensas que menos hemos oído hablar, pero se ha puesto nuevamente de moda con la emergencia del trastorno llamado anorexia. Los pre-adolescentes, cuando se sienten amenazados por sus emergentes deseos sexuales, pueden protegerse a sí mismos inconscientemente a través de negar no sólo sus deseos sexuales, sino también todos sus deseos. Así, se embarcan en una vida como si fueran monjes, con una tendencia ascética donde renuncian a cualquier interés sobre lo que los demás renuncian.



Aislamiento (también llamado intelectualización) consiste en separar la emoción de un recuerdo doloroso o de un impulso amenazante. La persona puede reconocer, de forma muy sutil, que ha sufrido agresiones sexuales de pequeña, o puede demostrar una curiosidad intelectual sobre su orientación sexual recién descubierta. Algo que debe considerarse como importante, sencillamente se trata como si no lo fuera. En situaciones de emergencia, hay algunas personas que se sienten completamente calmados e íntegros hasta que se haya pasado la situación difícil, y es entonces cuando se vienen abajo. Algo te dice que te mantengas entero mientras dure la emergencia.

El **Desplazamiento** es la “redirección” de un impulso hacia otro blanco que lo sustituya. Si el impulso o el deseo es aceptado por ti, pero la persona al que va dirigido es amenazante, lo desvías hacia otra persona u objeto simbólico. Por ejemplo, alguien que odia a su madre puede reprimir ese odio, pero lo desvía hacia, digamos, las mujeres en general. Alguien que no haya tenido la oportunidad de amar a un ser humano puede desviar su amor hacia un gato o un perro. Una persona que se siente incómodo con sus deseos sexuales hacia alguien, puede derivar este deseo a un fetiche. Un hombre frustrado por sus superiores puede llegar a casa y empezar a pegar al perro o a sus hijos o establecer discusiones acaloradas.

Agresión contra el propio (Utilizaremos aquí el propio término en inglés para referirnos al “sí mismo, ya que en la psicología en español se usa con mayor frecuencia el vocablo en inglés “self”. N.T.). Es una forma muy especial de desplazamiento y se establece cuando la persona se vuelve su propio blanco sustitutivo. Usualmente se usa cuando nos referimos a la rabia, irritabilidad y la agresión, más que a impulsos más positivos. Constituye la explicación freudiana para muchos de nuestros sentimientos de inferioridad, culpa y depresión. La idea de que la depresión es muchas veces el producto de la rabia contra un objeto (persona) que no queremos reconocer, es ampliamente aceptada por freudianos y otros de diversas corrientes.

Proyección o desplazamiento hacia fuera, como Anna Freud le llamó, es casi completamente lo contrario de la agresión contra el propio self. Comprende la tendencia a ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros. En otras palabras; los deseos permanecen en nosotros, pero no son nuestros. Confieso que cuando oigo a alguien hablar sin parar sobre cómo está de agresiva nuestra sociedad o cómo está aquella persona de pervertida, no puedo dejar de preguntarme si esta persona no tiene una buena acumulación de impulsos agresivos o sexuales que no quiere ver en ella misma.

Déjeme mostrarles algunos ejemplos. Un marido fiel y bueno empieza a sentir atracción por una vecina guapa y atractiva. En vez de aceptar estos sentimientos, se vuelve cada vez más celoso con su mujer, a la que cree infiel y así sucesivamente. O una mujer que empieza a sentir deseos sexuales leves hacia sus amigas.. En lugar de aceptar tales sentimientos como algo bastante normal, se empieza preocupar cada vez más por el alto índice de lesbianismo en su barrio.

La **Rendición altruista** es una forma de proyección que parece a primera vista como lo opuesto: aquí, la persona intenta llenar sus propias necesidades de forma vicaria a través de otras gentes. Un ejemplo común es el del amigo (siempre conocemos alguno) que en vez de buscar algún amigo o relación por sí mismo, embarca a los demás a que las tengan. Son esos que te dicen curiosamente “¿y qué paso anoche con tu cita?” o “Qué, ¿ya tienes pareja o no?”. Un ejemplo extremo sería el de la persona que vive completamente su vida para y a través de los demás. (La rendición altruista también es común en los grupos ideológicos dogmáticos, incluyendo grupos de “ciencia”, así como de personas que se someten a una religión por completo o a una vida dedicada únicamente a servir a los demás. N.T.).

La **Formación reactiva**, o “creencia en lo opuesto”, como Anna Freud llamó, es el cambio de un impulso inaceptable por su contrario. Así, un niño. Enfadado con su madre, puede volverse un



niño muy preocupado por ella y demostrarle mucho cariño. El niño que sufre abusos por parte de un progenitor, se vuelve hacia él corriendo. O alguien que no acepta un impulso homosexual, puede repudiar a los homosexuales.

Quizás el ejemplo más significativo de formación reactiva lo encontramos en niños entre 7 y 11 años. La mayoría de los chicos, sin dudar, hablarán mal de las chicas o incluso no querrán saber nada del tema. Las niñas harán lo mismo con respecto a ellos. Pero, si nosotros, los adultos, les vemos jugar, podemos decir con toda seguridad cuáles son sus verdaderos sentimientos.

La **Anulación Retroactiva** comprende rituales o gestos tendientes a cancelar aquellos pensamientos o sentimientos displacenteros después de que han ocurrido. Por ejemplo, Anna Freud mencionaba a un niño que recitaba el alfabeto al revés siempre que tenía un pensamiento sexual, o que se volvía y escupía cuando se encontraba con otro niño que compartiese su pasión por la masturbación.

En personas “normales”, la anulación retroactiva es, por supuesto, más consciente, pidiendo formalmente excusas o estableciendo actos de expiación. Pero, en algunas personas los actos de expiación no son conscientes en absoluto. Fíjese, por ejemplo, en un padre alcohólico que después de un año de abusos verbales y quizás físicos, regala los mejores juguetes a sus hijos en Navidad. Cuando pasa la época navideña y percibe que sus hijos no se han dejado engañar por los regalos, se vuelve al bar de siempre y le comenta al camarero lo desagradecida que es su familia, lo que le lleva a beber.

La **Introyección**, muchas veces llamada identificación, comprende la adquisición o atribución de características de otra persona como si fueran de uno, puesto que hacerlo, resuelve algunas dificultades emocionales. Por ejemplo, si se le deja solo a un niño con mucha frecuencia, él intenta convertirse en “papá” de manera de disminuir sus temores. En ocasiones les vemos jugando a con sus muñecos diciéndoles que no deben tener miedo. También podemos observar cómo los chicos mayores y adolescentes adoran a sus ídolos musicales, pretendiendo ser como ellos para lograr establecer una identidad.

Debo agregar en este momento que en la teoría freudiana, el mecanismo de identificación es aquel a través del cual desarrollamos nuestro Super-yo.

Identificación con el Agresor es una versión de la introyección que se centra en la adopción no de rasgos generales o positivos del objeto, sino de negativos. Si uno está asustado con respecto a alguien, me convierto parcialmente en él para eliminar el miedo. Un ejemplo dramático es aquel llamado Síndrome de Estocolmo. Después de una crisis de rehenes en Estocolmo, los psicólogos se sorprendieron al ver que las rehenes no solo no estaban terriblemente enojadas con sus captores, sino incluso sumamente simpáticas hacia ellos.

La **Regresión** constituye una vuelta atrás en el tiempo psicológico cuando uno se enfrenta a un estrés. Cuando estamos en problemas o estamos atemorizados, nuestros comportamientos se tornan más infantiles o primitivos. Un niño, por ejemplo, puede empezar a chuparse el dedo nuevamente o a hacerse pis si necesitan pasarse un tiempo en el hospital. Un adolescente puede empezar a reírse descontroladamente en una situación de encuentro social con el sexo opuesto. Un estudiante preuniversitario debe traer consigo un muñeco de peluche de casa a un examen.

¿A dónde nos retiramos cuando nos enfrentamos al estrés?. De acuerdo con la teoría freudiana, a un tiempo de la vida donde nos sentimos seguros y a salvo.



El mecanismo de **Racionalización** es la distorsión cognitiva de los “hechos” para hacerlos menos amenazantes. Utilizamos esta defensa muy frecuentemente cuando de manera consciente explicamos nuestros actos con demasiadas excusas. Pero, para muchas personas con un Yo sensible, utilizan tan fácilmente las excusas, que nunca se dan cuenta de ellas. En otras palabras, muchos de nosotros estamos bastante bien preparados para creernos nuestras mentiras.

Todas las defensas son, de hecho, mentiras, incluso si no somos conscientes de ellas. Es más, si no nos damos cuenta de ellas, son aún más peligrosas, si cabe.

Las mentiras traen más mentiras y nos lleva cada vez más lejos de la verdad, de la realidad. Después de un tiempo, el Yo no puede preservarnos de las demandas del Ello o empieza a hacerle caso al Superyo. Empieza a surgir fuertemente la ansiedad y nos venimos abajo.

Pero aún así, Freud consideró que las defensas eran necesarias. No podemos esperar que una persona, especialmente un niño, pueda con todo el dolor y las penas que la vida le depara. Aunque algunos de sus seguidores sugirieron que todas las defensas podían utilizarse con fines positivos, Freud dijo que solo había una, la sublimación.

La **Sublimación** es la transformación de un impulso inaceptable, ya sea sexo, rabia, miedo o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable, incluso productiva. Por esta razón, alguien con impulsos hostiles puede desarrollar actividades como cazar, ser carnicero, jugador de rugby o fútbol o convertirse en mercenario. Alguien con impulsos sexuales poderosos puede llegar a ser fotógrafo, artista, un novelista y demás. Para Freud, de hecho, toda actividad creativa positiva era una sublimación, sobre todo de la pulsión sexual.

Los Estadios

Como mencioné antes, para Freud la pulsión sexual es la fuerza motivacional más importante. Éste creía que esta fuerza no era solo la más prevalente para los adultos, sino también en los niños, e incluso en los infantes. Cuando Freud presentó sus ideas sobre sexualidad infantil por primera vez, el público vienes al que se dirigió no estaba preparado para hablar de sexo en los adultos, y desde luego menos aún en los niños.

Es cierto que la capacidad orgásmica está presente desde el nacimiento, pero Freud no solo hablaba de orgasmo. La sexualidad no comprende en exclusiva al coito, sino todas aquellas sensaciones placenteras de la piel. Está claro que hasta el más mojigato de nosotros, incluyendo bebés, niños y adultos, disfrutamos de esas experiencias táctiles como los besos, caricias y demás.

Freud observó que en distintas etapas de nuestra vida, diferentes partes de la piel que nos daban mayor placer. Más tarde, los teóricos llamarían a estas áreas zonas erógenas. Vio que los infantes obtenían un gran monto de placer a través de chupar, especialmente del pecho. De hecho, los bebés presentan una gran tendencia a llevarse a la boca todo lo que tienen a su alrededor. Un poco más tarde en la vida, el niño concentra su atención al placer anal de retener y expulsar. Alrededor de los tres o cuatro años, el niño descubre el placer de tocarse sus genitales. Y solo más tarde, en nuestra madurez sexual, experimentamos un gran placer en nuestras relaciones sexuales.

Basándose en estas observaciones, Freud postuló su teoría de los estadios psicosexuales.

La etapa oral se establece desde el nacimiento hasta alrededor de los 18 meses. El foco del placer es, por supuesto, la boca. Las actividades favoritas del infante son chupar y morder.



La etapa anal se encuentra entre los 18 meses hasta los tres o cuatro años de edad. El foco del placer es el ano. El goce surge de retener y expulsar.

La etapa fálica va desde los tres o cuatro años hasta los cinco, seis o siete. El foco del placer se centra en los genitales. La masturbación a estas edades es bastante común.

La etapa de latencia dura desde los cinco, seis o siete años de edad hasta la pubertad, más o menos a los 12 años. Durante este período, Freud supuso que la pulsión sexual se suprimía al servicio del aprendizaje. Debo señalar aquí, que aunque la mayoría de los niños de estas edades están bastante ocupados con sus tareas escolares, y por tanto “sexualmente calmados”, cerca de un cuarto de ellos están muy metidos en la masturbación y en jugar “a los médicos”.

La etapa genital empieza en la pubertad y representa el resurgimiento de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigida más específicamente hacia las relaciones sexuales. Freud establecía que tanto la masturbación, el sexo oral, la homosexualidad como muchas otras manifestaciones comportamentales eran inmaduras, cuestiones que actualmente no lo son para nosotros.

Estas etapas constituyen una verdadera teoría de períodos que la mayoría de los freudianos siguen al pie de la letra, tanto en su contenido como en las edades que comprenden.



Terapia

La terapia de Freud (en el ámbito de la psicología, se utiliza “psicoterapia” para hablar de terapias psicológicas. N.T.) ha sido la más influyente de todas, a la vez que la parte más influyente también de su teoría. A continuación veremos algunos de sus puntos más importantes:

Atmósfera relajada. El cliente debe sentirse libre de expresar lo que quiera. La situación terapéutica es, de hecho, una situación social única, en la que uno no se debe sentir miedo ante un juicio social u ostracismo. De hecho, en la terapia freudiana, el terapeuta prácticamente desaparece. Añada a esta situación un diván cómodo, luces tenues, paredes insonorizadas, y el ámbito está servido.

Asociación libre. El cliente puede hablar de cualquier cosa. La teoría dice que con una buena relajación, los conflictos inconscientes inevitablemente surgirán al exterior. Si nos detenemos un poco aquí, no hay que ir tan lejos para observar una similitud entre esta terapia y el soñar. Sin embargo, en la terapia, existe un terapeuta que está entrenado para reconocer ciertos aspectos o pistas de problemas y sus soluciones que el cliente pasa por alto.

Resistencia. Una de estas pistas es la resistencia. Cuando el cliente intenta cambiar de tema, o simplemente se le queda en blanco, se duerme, llega tarde o falta a una sesión, el terapeuta dice “¡Ajá!”. Estas resistencias sugieren que el cliente, a través de sus asociaciones libres, está cercano a contenidos inconscientes que vive como amenazantes.

Análisis de los sueños. Mientras dormimos, presentamos menos resistencia a nuestro inconsciente y nos permitiremos algunas licencias, de manera simbólica, que florecerán en nuestra consciencia. Estos deseos del Ello proveen al cliente y al terapeuta de mayores pistas. Muchas formas de terapia usan los sueños en sus prácticas, pero la interpretación freudiana es distinta en tanto tendencia a hallar significados sexuales en ellos.

Paráfrasis. Una paráfrasis es una desviación del discurso verbal. (muchas veces este acto supone una invasión directa de contenidos inconscientes o del Ello, llamado también “lapsus linguae”. N.T.). Freud creía que estos fallos o desvíos también sugerían pistas para llegar a conflictos inconscientes. También se interesó por los chistes que sus clientes contaban.

Transferencia, catarsis e introspección. (Usaremos indistintamente “insight” e “introspección” para referirnos al mismo fenómeno. N.T.)

La transferencia ocurre cuando un cliente proyecta sentimientos sobre el terapeuta que de manera más bien tienen que ver con otras personas importantes. Freud entendía que la transferencia era necesaria en la terapia para traer a la luz aquellas emociones reprimidas que habían estado causando problemas al paciente por tanto tiempo.

Freud dijo una vez que el objetivo de la terapia era simplemente “hacer consciente lo inconsciente”.

Discusión

No hay cosa más común que una admiración ciega por Freud y un rechazo igualmente ciego por él. Ciertamente, la postura ideal descansa en algún lugar entre estos extremos. Empecemos por ver algunos defectos de la teoría.

Sexualidad

Una crítica más general de la teoría freudiana recae sobre su énfasis en la sexualidad. Todo, ya sea malo o bueno, es el resultado de la expresión o represión de la pulsión sexual. Muchas personas lo critican, y se preguntan si no habría más fuerzas en juego. El mismo Freud añadió más tarde la pulsión de muerte, pero solo para convertirse en otra de sus ideas menos populares.

El inconsciente

Un concepto usualmente criticado es el de inconsciente. En la actualidad, no se discute que algo parecido al inconsciente juega un papel en nuestro comportamiento, pero de manera muy distinta a la naturaleza de cómo fue definido.

Los conductistas, humanistas y existencialistas defienden que

- a) las motivaciones y problemas atribuidos al inconsciente son bastante menos que los que promulgó Freud, y
- b) el inconsciente no es el gran recipiente de actividad que él describió. La mayoría de los psicólogos actuales consideran al inconsciente como todo aquello que no necesitamos o no queremos ver. Incluso algunos teóricos ni siquiera usan el término.

Aspectos positivos

1. Freud nos hizo conocer dos fuerzas poderosas y sus demandas sobre nosotros. En un tiempo donde todo el mundo creía en la racionalidad del ser humano, nos demostró cuánto de nuestro comportamiento estaba influenciado por la biología.

Cuando la gente consideraba que éramos individualmente responsables de nuestras acciones, nos enseñó el impacto de la sociedad..

Cuando todo el mundo creía que la masculinidad y la feminidad eran roles impuestos por Dios, nos enseñó cómo influía en los mismos los patrones dinámicos familiares.

El Ello y el Superyo, las manifestaciones psíquicas de la biología y la sociedad, estarán siempre con nosotros de una forma o de otra.

2. La idea de las defensas yoicas. Aún cuando se sienta incómodo con la idea freudiana de inconsciente, está claro que nos embarcamos en pequeñas manipulaciones de la realidad y de recuerdos de esa realidad para llenar nuestras necesidades, especialmente si éstas son fuertes. Recomendaría que aprendan a reconocer estas defensas: se percatará de que el que tengan nombres será de gran ayuda para verlas en nosotros mismos y en los demás.
3. Freud estableció claramente una forma de terapia. Salvo para algunas terapias conductuales, la técnica fundamental sigue siendo “la cura por la palabra” (The talking cure) y envuelve todavía la misma atmósfera de relajación social y física. E incluso cuando algunos autores no crean en la



transferencia, la naturaleza altamente personal de la relación terapéutica es considerada en general como algo importante para lograr el éxito.

Algunas de las ideas de Freud están claramente atadas a su cultura y su época. Otras no son tan fáciles de comprobar. Incluso algunas podrían pertenecer más a la propia personalidad y experiencias de Freud. Pero este autor fue un excelente observador de la condición humana y mucho de lo que dijo aún tiene relevancia, tanto que Freud será parte de los libros de personalidad en los años venideros. Incluso cuando algunos teóricos vengán con nuevas teorías sobre cómo funcionamos, compararán sus ideas con las freudianas.

Lecturas

- Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu Editores.
- Freud. Una vida de nuestro tiempo. Peter gay. Paidós.
- Sigmund Freud. Un siglo de psicoanálisis. Emilio Rodrigué. Editorial Sudamericana. (Excelente biografía y además la primera hecha por un latinoamericano).

© Derechos de autor, C. George Boeree, 1998
© Derechos de traducción, Rafael Gautier, 2002