

# MOLDEAR LA ARCILLA. EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL *SELF* Y SU RELACIÓN CON LA PSICOTERAPIA

Patricia M. Crittenden  
9481 SW 147 St.  
Miami, FL. 33176  
pcrittenden@worldnet.att.net

*Cognitive psychotherapists are concerned with the implication of the self and the process of construction of self for psychotherapy. This paper considers what attachment theory, with its emphasis on developmental processes and the protective function of attachment figures, together with current information from the cognitive neurosciences, can contribute to an understanding of psychological disorders of the self (Guidano, 1995a)*

---

Desde la perspectiva de la teoría del apego, se puede considerar el *self* como un proceso interactivo, emergente de organización intra- e interpersonal. La psicoterapia se puede considerar como una relación de apego correctiva limitada en el tiempo, lo que implica que la aplicación de la teoría de apego puede ser útil para entender la relación terapéutica. La perspectiva de la maduración dinámica de la teoría del apego se aplica en primer lugar a la relación padre-hijo, y luego se compara con la relación terapeuta-cliente a través de la consideración de seis componentes del *self*: procesos emergentes, función, maduración, reciprocidad con el no-*self*, multiplicidad de los *selfs* potenciales e integración.

## **Proceso emergente**

Normalmente se habla del *self* como si fuera una “cosa”. El *self* se considera como un *proceso* organizador continuo a lo largo de la vida (Guidano, 1995b, Mead, 1934). Por eso, no se da nunca un *self* completamente terminado, estable e incluso “verdadero”. Dicho de otra forma, el *self* siempre está evolucionando. Esto vale también para el desarrollo del niño y del adulto con los que se interactúa. Y también es válido para los psicoterapeutas.

Si aplicamos las ideas del psicólogo ruso Vygotsky a la relación de apego entre padres e hijos, podemos afirmar que los padres, como figura de apego, actúan más adecuadamente en la zona de desarrollo proximal (ZDP, Vygotsky, 1987). En esta zona, la figura de apego organiza su comportamiento para proteger al hijo. Esto significa dejar al niño hacer lo que puede hacer por sus propios medios y hacer para él lo que no puede realizar por sí mismo. Pero, en la ZDP, la interacción adquiere cualidades recíprocas que fomentan el intercambio entre padres e hijos creando nuevas posibilidades para ambos.

En la ZDP, las figuras de apego perciben las señales del niño, interrumpen su comportamiento y lo modifican para satisfacer sus necesidades, manteniendo una interacción recíproca que se amolda al niño, adaptándose a sus demandas, y forzándolo, al mismo tiempo, a realizar ajustes que fomentan su desarrollo. Como dos piezas de arcilla maleables, cada una dispuesta para ser trabajada, la figura de apego muestra su superficie de barro del *self* al niño. Esta superficie debería amoldarse suavemente al niño pero al mismo tiempo requiere que el niño se ajuste y se amolde al padre. Como resultado de esta experiencia recíproca, ambos *selves* cambian. A través de este proceso de modelado y remodelado, los *selves* emergen y funcionan en el contexto inmediato actual antes de modificarse otra vez.

En esta interacción dinámica, cada uno crea un *self* nuevo emergente que se adapta mejor a las condiciones inmediatas y al futuro desarrollo del otro. Esto incrementa las posibilidades de adaptación de cada uno. Es obvio que los padres asisten a la creación del *self* del niño, pero no lo es que esta interacción fomente el cambio en los padres—a no ser que uno haya tenido un hijo. La experiencia modifica profundamente el *self*, cambiando para siempre cómo uno se ve a sí mismo, cómo reacciona con los demás, y la gama de habilidades interpersonales que desarrolla. Esto ocurre durante la danza interpersonal de protección, consuelo y de desafío al hijo y es continuo a lo largo de la vida.

Una ventaja de concebir al *self* como un proceso siempre emergente es que subraya la adaptación continua de la organización del *self* a los desafíos continuamente cambiantes de la vida. Ni el padre, ni el niño son estáticos. De hecho, muchos padres descubren que en el momento que dominan algún aspecto de la educación del niño, el hijo ha hecho un paso más y necesita algo nuevo, algo para lo que los padres no están todavía preparados y para lo cual deben cambiar ellos mismos. No emergen tan sólo los niños sino que también lo hacen los padres. De la misma forma, los psicoterapeutas se adaptan y estimulan a sus clientes. Para funcionar de forma eficaz durante un proceso de cambio de la persona de apego, tanto los padres como los psicoterapeutas deben ser conscientes de su *self*, confiar en el proceso de cambio personal y tener voluntad para continuar este cambio en su interior (Guidano, 1995b).

## Función

Desde una perspectiva evolutiva, las dos funciones primarias de la organización del *self* son 1) la protección del *self* y 2) la reproducción. Las figuras de apego parentales cumplen la función protectora con respeto a los hijos. El comportamiento de apego de los bebés, por ejemplo, llorar o agarrarse fuerte, alerta a los padres sobre las necesidades del niño, o la necesidad percibida, de ser protegido. El llanto puede indicar una amenaza real o una necesidad verdadera de protección o, alternativamente, puede indicar la percepción del bebé de una amenaza y, en consecuencia, la necesidad de ser consolado. Las figuras de apego protegen y consuelan a la persona apegada; y lo que es más importante, a través del desarrollo, ayudan a la persona apegada a construir una serie de estrategias que protegen al *self* de los peligros y regulan el arousal.

Las figuras de apego maritales cumplen de forma recíproca tanto las funciones protectoras como reproductoras. Es decir, los adultos también necesitan ayuda para autoprotgerse, a pesar de que las amenazas difieren de la de los niños, y también tienen necesidades sexuales que se satisfacen durante las relaciones íntimas y que dan lugar a la reproducción. La protección y la reproducción se entrelazan de diferentes maneras. Por ejemplo, los comportamientos que funcionan para mantener el apego (tocar, acariciar, abrazar) son también esenciales para la función sexual/reproductora. De la misma forma, la protección que fomenta el apego es esencial para la seguridad física durante el acto sexual y la seguridad psicológica en las relaciones sexuales. Probablemente la conexión más importante es que al haber conseguido la intimidad sexual pudiendo resultar en embarazo, los esfuerzos protectores de ambos padres serán necesarios para maximizar la probabilidad de supervivencia de su prole.

Los psicoterapeutas funcionan como figuras de apego sustitutivas de los clientes que buscan la protección respecto a una amenaza percibida por el *self*. En este papel, tal como las figuras de apego parentales, los psicoterapeutas intentan calmar y consolar a los clientes y de esta forma permitirles aprender estrategias para proteger y consolar al *self*. (Cabe señalar que cuando la amenaza es física, se requieren otros profesionales, como la policía o los médicos). La utilización de un profesional como figura de apego sustitutiva conlleva un proceso correctivo que puede liberar a los clientes de su percepción errónea de amenaza o bien puede también dar origen a un proceso distorsionador y exacerbar los problemas de los clientes. Por ejemplo, el terapeuta puede proporcionar una base segura sobre la cual el cliente puede explorar sus experiencias anteriores con el miedo y la ansiedad o, al contrario, puede añadir las propias distorsiones a las del cliente. Un peligro particular es que, en la intimidad de su relación de apego, pueden aparecer sentimientos sexuales. Ya que esto ocurre frecuentemente fuera de la terapia, no es extraño que se pueda dar en ella.

## **Maduración.**

El proceso de organización del *self* se regula durante la maduración. Esto quiere decir, que mientras el cerebro madura, la cantidad de maneras en que se puede representar una relación entre el *self* y *no-self* se incrementa. Conocer las distintas organizaciones estratégicas y su progresión de desarrollo puede facilitar al terapeuta el reconocimiento de las estrategias de los clientes, aclarar sus raíces históricas de adaptación y fomentar la selección de técnicas terapéuticas. De la misma forma que la perspectiva constructivista post-racionalista de Guidano, la teoría de la maduración dinámica establece que la mayoría de las estrategias se adaptan al contexto en el cual se desarrollan. Los niños sólo pueden representar la experiencia como simples transformaciones de la estimulación sensorial.

## **Cognición**

Una primera transformación se basa en el orden temporal de la estimulación. Esta transformación “cognitiva” se representa como unos procedimientos sensoriomotores de respuesta del *self* a la estimulación y los efectos de esta respuesta. Esta transformación se describe bien en teoría del aprendizaje en términos de contingencias de refuerzo que cambian la probabilidad de que el *self* actúe de ciertas maneras. Las respuestas que se castigan pueden, en el futuro, ser inhibidas. Las respuestas que preceden al castigo esperado, pero que no se produce, puede que se repitan, de forma compulsiva, cuando se esperan resultados no deseados. Cuando el comportamiento inhibido o forzado está relacionado temporalmente, pero no causalmente, a un resultado, puede fomentar el desarrollo de desórdenes de inhibición o compulsión; por ejemplo, inhibición persistente o muestra de comportamientos que no funcionan de la forma en que el individuo asumía implícitamente que funcionaban. (Crittenden, 1997). En términos de la psicología cognitiva, esta forma de representar la relación del *self* con el *no-self* externo es la memoria procesual (Tulving, 1979). La transformación cognitiva requiere tan sólo el tronco cerebral y el cerebelo (Thompson, 1985).

## **Afecto**

La segunda transformación se basa en la intensidad relativa de la estimulación y se asocia a los estados de sentimientos afectivos. La estimulación que discrepa de la estimulación actual, por ejemplo, que refleja un cambio sustancial en la intensidad de la estimulación, fomenta el procesamiento a través del sistema límbico más recientemente evolucionado (Le Doux, 1995). Esta estimulación incluye tanto sonidos muy fuertes como el silencio, luz muy brillante u oscuridad, presiones dolorosas o el cosquilleo que produce el pelo del cuerpo, etc. Estas estimulaciones generan un cambio psicológico en el ritmo cardíaco, la respiración, etc. que prepara el cuerpo para luchar, escapar, o, en casos extremos, hacer el muerto. En otras palabras, crea varias disposiciones para actuar (Damasio, 1994). Además, el propio

arousal somático crea una estimulación sensorial que se procesa a través del sistema límbico y puede llevar a otro arousal, por ejemplo, puede crear círculos de feedback de automantenimiento. El arousal se experimenta como una ansiedad no focalizada que dispone a los individuos para protegerse a sí mismos. Como en el caso de la información cognitiva, la representación puede predecir con exactitud o ser errónea. Cuando es errónea, puede provocar desórdenes de ansiedad. En la psicología cognitiva, esta forma de representación se denomina memoria perceptual (Schacter & Tulving, 1994); debido a que el foco de apego está en la estimulación relacionada con el peligro o la sexualidad, el término seleccionado es un recuerdo imaginado, en el que las imágenes pueden ser visuales, auditivas, táctiles, gustativas u olfativas.

### **Conocimiento implícito.**

Ambas formas de representación son preconscientes y preverbales, funcionan al menos a partir del momento de nacer, y organizan rápidamente el comportamiento de forma familiar y predecible, mucho más rápido que el proceso consciente. Además, ambos sistemas de memoria se componen de vías organizadas de descargas neuronales, algunas de las cuales reflejan la estimulación externa generada desde el *no-self* y otras la estimulación interna desde el *self*. Estas vías neurales constituyen la forma más básica de representar la relación entre el *self* y el *no-self*. La memoria procesual y la imaginada se pueden considerar aspectos centrales del *self* que funcionan rápidamente, que protegen al *self*, y que se sitúan por debajo de la consciencia a lo largo de la vida.

### **Self, no-self y estrategias para fomentar la protección durante la infancia.**

La interacción padres-hijo fomenta la transformación de los reflejos básicos en los patrones de comportamiento adaptados al contexto. Hay dos aspectos importantes a destacar. El primero es universal y consiste en las transformaciones cognitivas y afectivas. Cada uno crea un modelo de representación disposicional (MRD) que se puede utilizar para organizar el comportamiento. Cuando las representaciones procesuales (cognitivas) e imaginadas (afectivas) preparan al niño para la misma respuesta, la acción se realiza sin ninguna interrupción. Cuando se producen diferentes MRDs, el proceso cortical puede resolver la discrepancia discriminando los estímulos de forma más precisa (en los córtex sensoriales) o diferenciando completamente las posibles respuestas y sus efectos esperados (en el córtex prefrontal). El procesamiento cortical permite corregir la información errónea pero necesita más tiempo que el proceso precortical. Si el peligro es inminente, este tiempo puede exponer el niño al peligro. En consecuencia, cuando se activa intensamente cada representación, se catapulta al niño a una acción protectora del *self* basada en un proceso incompleto de representaciones imaginadas y procesuales incompatibles. Por eso, el peligro y la amenaza del peligro maximizan la posibilidad que (1) la información errónea siga adelante sin cambiar y (2) que las

conexiones sinápticas de la vía neuronal que representan la respuesta representada se refuerzan, incrementando la probabilidad y velocidad de su reactivación en el futuro. Además, las respuestas precorticales reducen la experiencia del niño con el proceso cortical, dificultando las vías de integración.

El segundo aspecto importante de la interacción padres-hijo es la influencia en la organización de los tres patrones genéricos de implementación de los MRDs; el patrón que usa el niño viene determinado por el patrón de respuesta del padre a las señales de ansiedad del niño. En términos de apego, se convierten en los patrones de apego ABC de Ainsworth (Ainsworth, 1979). Los niños cuya ansiedad les provoca el llanto asociarán este estado somático no solo a las condiciones que lo causan, sino también a la respuesta parental. Si el resultado es el consuelo inmediato, la experiencia somática no provocará ansiedad en el niño (probable Tipo B(1)). Pero si el resultado es una madre que grita o que lo coge frenéticamente mientras lucha contra su propia ansiedad, la imagen somática puede derivar en el futuro, en el primer caso, en la inhibición de la muestra de ansiedad (probable Tipo A) y, en el segundo, en un círculo de feedback de automantenimiento que aumenta la ansiedad (probable Tipo C). A través de este proceso, algunos niños aprenden que las predicciones cognitivas, basadas en el orden temporal, dan origen a una mayor seguridad y consuelo por parte de sus padres; la estrategia de comportamiento correspondiente (A1-2) consiste en hacer lo que los padres refuerzan (por ejemplo, lo que es correcto) e inhibir el resultado negativo. Otros aprenden que la estrategia afectiva (C1-2) de arousal rápido conlleva la respuesta más satisfactoria y en el mejor de los casos, el niño aprende a integrar ambos tipos de información con el fin de obtener una estrategia cognitiva-afectiva equilibrada (B1-4) de contingencias predecibles en el tiempo y de sentimientos expresados de forma precisa para controlar las relaciones interpersonales.

### **Nuevas estrategias auto-protectoras y nuevas formas de representación en la etapa preescolar**

Con la utilización de la inteligencia intuitiva preoperacional, que refleja el cambio madurativo en la estructura del cerebro que se da al final del segundo año de la vida, los niños entre 2 y 5 años se comunican a través del lenguaje y construyen nuevas estrategias. Las representaciones lingüísticas tempranas, que incluyen tanto las representaciones semánticas como las episódicas (Tulving, 1979), permiten crear representaciones más elaboradas de la relación del *self* con los otros y en un contexto. Las representaciones semánticas consisten en formas verbalizadas de conocimiento procesual. Los episodios son integraciones construidas verbalmente de una secuencia de hechos, del contexto externo, y de la respuesta afectiva del *self* en el caso particular; en otras palabras, son integraciones cognitivo-afectivas específicas de hechos sofisticados. Ambas representaciones requieren el proceso cortical, dan origen a representaciones de disposición adicionales y permiten

organizaciones más sofisticadas de respuestas de comportamiento que las estrategias de los bebés (Crittenden, 1995). Las estrategias forzadas requieren que el niño tome la perspectiva del padre y organice su comportamiento con tal de complacer al padre, tanto en el caso del cuidado compulsivo de padres negligentes o retraídos (acompañado de falso afecto positivo e inhibición del enfado, miedo y deseo de consuelo) (A), como de la obediencia compulsiva de padres hostiles y castigadores (acompañada de cualquier inhibición de sentimiento excepto del miedo) (A4). La estrategia coercitiva implica la escisión de los estados afectivos negativos de enfado, miedo y deseo de consolación, de manera de dar muestras sólo de enfado (C3/5) de miedo o de deseo de consolación (C2/4), exagerando las manifestaciones de uno e inhibiendo las del otro, o alternándolas, según el comportamiento del padre. Esto crea una lucha irresoluble entre padres e hijo para conseguir el dominio. La estrategia de tipo C se organiza alrededor del uso coercitivo de la comunicación afectiva, no-verbal para influir en el comportamiento de los demás.

Por eso, durante el período de 4 a 6 años se refina la estrategia en el contexto de desarrollo, ya que la maduración hace que las nuevas distinciones se puedan percibir y que sean posibles nuevos patrones de respuesta. Con las nuevas capacidades madurativas, los niños construyen estrategias adaptadas al contexto para regular la función protectora de los padres. Esto incrementa progresivamente la *especificidad* de la adaptación del niño a aspectos únicos de sus contextos de desarrollo.

### **Los años escolares: variabilidad e integración o rigidez y distorsión**

Una vez el lenguaje es posible y la competencia motor permite al niño explorar ampliamente a sus padres, el niño empieza a establecer relaciones de apego adicionales, por ejemplo, con la abuela y las personas que lo cuidan durante el día. La entrada al contexto más amplio del colegio y de las organizaciones sociales proporciona al niño figuras de apego sustitutivas y lo expone a las estrategias de los demás y a las ocasiones para usar estas estrategias. Esto facilita la construcción de nuevas estrategias, cada una adecuada para ciertas circunstancias o relaciones. El niño empieza a integrar estas estrategias múltiples en un *self* que internamente es coherente, pero que, sin embargo, va variando estratégicamente de una ocasión a otra y de una relación a otra.

Además, es de esperar que el niño en edad escolar explique su comportamiento, especialmente cuando no se comporta de manera adecuada. Para hacer esto, el niño necesita darse cuenta de y examinar sus múltiples representaciones disposicionales y entender cuáles motivaron su comportamiento en cada caso. Algunos niños descubren que la sinceridad no es aceptable. Estos niños aprenden a construir explicaciones de su comportamiento que son del gusto de los adultos, pero que son falsas. Esto es la cognición falsa y forma la base para organizar una nueva estrategia: la estrategia punitiva/seductiva C5-6. El niño que usa esta

estrategia integra la habilidad de engañar a los otros con respecto a sus intenciones en una nueva forma de coerción en la cual el engaño se utiliza para chantajear o seducir a los demás en las relaciones. Esta estrategia tipifica varias formas de relación coercitiva desde la victimización de los compañeros, a la violencia en la pareja o las gamberradas en pandilla.

### **Adolescencia y madurez: sexualidad e integración**

Después del segundo mayor periodo neurológico madurativo, el de la pubertad, los adolescentes empiezan a integrar las estrategias emergentes de reproducción en sus relaciones de apego mediante la selección y regulación de sus relaciones. Además, se desarrolla una transición desde una forma de relación de búsqueda de protección egocéntrica a un intercambio recíproco de perspectivas, de protección, de cuidado en las relaciones de pareja. Con el nacimiento de un hijo, el *self* se transforma otra vez en una figura de apego protectora para el hijo. Para funcionar correctamente como figura de apego parental se requiere una consciencia sustancial de las propias motivaciones, una competencia para regular el propio comportamiento y flexibilidad de estrategias (Crittenden, Lang, Partridge & Claussen, 2000). En la madurez, el hombre ya puede escoger cuál de los aspectos del *self* quiere mostrar, reflejar sobre él mismo y su comportamiento desde múltiples perspectivas, e imaginar y prepararse para posibles circunstancias que todavía no haya experimentado (cf. Técnica de la moviola; Guidano, 1991).

Aunque las representaciones lingüísticas ganan en complejidad e importancia para la organización del comportamiento, éstas no reemplazan las representaciones sensoriales más tempranas. A lo largo de la vida las representaciones imaginadas y procesuales son las que provocan el comportamiento de forma más inmediata cuando se dan bajo condiciones amenazantes. Por ejemplo, una reaparición de ciertos olores, sonidos o imágenes asociadas a un peligro pasado pueden provocar respuestas auto-protectoras que operan fuera del conocimiento consciente. Ya que la velocidad es mayor cuando uno se siente amenazado, las representaciones sensoriales, menos conscientes, pueden ser de mayor importancia para aquellos individuos que han experimentado un peligro real o que se sienten amenazados frecuentemente, que para los que se sienten menos amenazados. Para el psicoterapeuta, esto implica la importancia de atender al funcionamiento no-verbal y a la transformación en formas verbales accesibles del *self*, disponibles para la consideración auto-reflexiva (Fonagy & Target, 1997).

Una vez se ha alcanzado el potencial de maduración para el pensamiento consciente y sofisticado puede empezar, por primera vez, un curso intencional de cambios del *self*. La paradoja, sin embargo, es que el lenguaje es la forma de comunicación más fácil de falsificar y distorsionar, mientras que la reflexión del *self* estructurada lingüísticamente es el medio más accesible para identificar y corregir las distorsiones. La evaluación de los aspectos no conscientes de la comunicación



lingüística (tal como muestra el análisis del discurso de la *Entrevista de apego de adultos*) puede alertar al oyente informado sobre los procesos lingüísticos distorsionados y proporcionar un medio para evitar las distorsiones persuasivas del lenguaje (Crittenden, 1999, 2000). El resultado del desarrollo durante la madurez es que existe una variabilidad del *self* conscientemente regulada. El resultado ideal para cada individuo es tener un amplio repertorio de estrategias y un proceso accesible conscientemente para seleccionar las estrategias que mejor se adaptan a las circunstancias actuales.

### **Reciprocidad con el no-self**

Un componente importante de la perspectiva dinámica madurativa de la organización del *self* es que el *self* no existe solo; siempre refleja una conexión con los demás y con el contexto. En otras palabras, el *self* forma parte de un proceso recíproco en el que forma y es formado por el no-self. Las figuras de apego son componentes esenciales del no-*self* a través de los cuales el niño estructura su mundo interpersonal de protección.

Las interacciones familiares son el proceso bidireccional a través del cual construimos el individuo (Satir, 1979). Usando la metáfora de Bowlby, los padres y el niño se encuentran en vías de desarrollo separadas (Bowlby, 1979). Lo que se encuentran a lo largo de este camino va moldeando la arcilla del *self* de tal forma que cuando se acoplan, son diferentes. Cuando entran en la órbita más rígida de la intimidad, cada uno presenta aspectos del *self* que han sido moldeados de acorde con sus experiencias separadas y estos aspectos deben remodelarse para acoplarse a la otra persona. Este proceso de modelación y de ser modelado a través de una discrepancia productiva es básico para el desarrollo personal. Es muy importante que en esta zona en la cual se encuentran padre e hijo cada uno exponga su forma del *self* de manera que se propicie la flexibilidad y no cause ningún daño.

Cuando la arcilla de los padres está demasiado formada, demasiado dura y seca, el niño debe protegerse contra ella o almoldarse deformándose. No hay lugar para el apego, no hay oportunidad para la reciprocidad o mutualidad. El niño debe, o ir por su cuenta, lo cual no es posible durante la infancia, o debe distorsionarse para amoldarse a la forma de la figura de apego. En términos de apego, es muy probable que el niño construya uno de los patrones compulsivos (A3-4), en el que se organiza desde el punto de vista del padre a fin de coincidir con las necesidades del padre. Este niño desarrolla un *self*, pero mucha de la información sobre el *self* y sobre la habilidad de lo demás de adaptarse al *self* se pierde en favor de la información sobre los deseos y necesidades de la figura de apego. Por otro lado, si la arcilla es demasiado blanda, húmeda, o pegajosa el intento del niño de acoplarse o de resistirse a caer y a ser engullido por el barro puede dar origen a un abrazo asfixiante o a un forcejeo furioso. En términos de apego, el resultado más probable será el de una lucha coercitiva de Tipo C para el rol del niño, tanto a través de un enfado

excesivo como de la incompetencia/sumisión. Si la estrategia es de Tipo A o C, se fuerza al niño, a través de la interacción con el no-self, a organizar estrategias auto-protectoras sesgadas. Se pierde la armonía de amoldarse de forma confortable y protegida con el no-self. Muchas personas que acuden al psicoterapeuta han experimentado la distorsión del *self* al tratar de amoldarse a las limitaciones de la figura de apego.

La metáfora sirve también para describir la psicoterapia. Cuando el terapeuta muestra los rasgos reales de su *self* que encajan con las necesidades del cliente y se ofrecen para una relación recíproca y protectora, se fomenta el desarrollo del cliente. Sin embargo, no todos los terapeutas pueden controlar la vulnerabilidad personal y la incertidumbre que esto supone. Por ejemplo, si los terapeutas temen ciertos aspectos de su *self*, su dolor propio o el de los demás, o la intimidad en sí misma, puede que estructuren rígida y técnicamente una terapia estricta sobre el comportamiento adecuado, siguiendo, por ejemplo, las reglas de su sistema de terapia tal como les fueron enseñadas. En estos casos, se rechaza al cliente como individuo único y sufridor y, a veces, éste puede darse cuenta de la incomodidad del terapeuta y adoptar un comportamiento que proteja al terapeuta de las demandas del cliente (A3) o bien puede optar por cuidarse de sí mismo (A5). Ambas respuestas hacen que la psicoterapia fracase. Irónicamente, es probable que estas respuestas a las limitaciones de los terapeutas reflejen las distorsiones que trajeron el cliente a la terapia.

También puede darse el caso contrario: el cliente puede intentar de forma coercitiva (C3-6) forzar al terapeuta al reconocimiento personal de su *self* único arriesgándose autodestructivamente o utilizando la tierna seducción que necesitan y niegan la intimidad al mismo tiempo. Cuando el terapeuta está poco formado, es débil y dócil, la lucha del cliente puede forzar una intimidad personal e intensa con el terapeuta que, cuando fracasa, puede dejar profundas y dolorosas heridas en el terapeuta. Esto no sólo perjudica al terapeuta vulnerable, sino que cuando el cliente lo descubre puede asustarle la idea del poder que tiene para destruir la fuente de protección tan esperada. La negociación entre el psicoterapeuta como figura de apego correctora y el cliente en la zona de desarrollo proximal se encuentra limitada, incluso reducida. ¿Dónde está la seguridad si el guía es una fuente de amenazas o rechaza reconocer el peligro? ¿Dónde está la seguridad si el guía no puede disfrutar de la proximidad o necesita protección?

¿No es esto otra forma de expresar la noción de transferencia y contra-transferencia? La conceptualización del cliente y del terapeuta como dos *selves* emergentes que se van formando, en parte, con el no-*self* y el concepto de la terapia como una interacción en la cual ambos trabajan la autoprotección del cliente, es una nueva manera de plantear la idea de la transferencia. Particularmente, sugiere una mayor flexibilidad por parte del terapeuta y supone que el terapeuta puede controlar el estado de equilibrio de la autoconciencia (B), la flexibilidad y la adaptación

continua. Aunque los terapeutas eficaces tienen que ser capaces de utilizar todas las estrategias, cada una debe emplearse de forma consciente y con el propósito de servir sólo a las metas estratégicas de la terapia y no para defender al terapeuta. Lo mismo sirve para los padres. También necesitan una variedad de estrategias, pero, tal como indican los Papoucek, la paternidad es generalmente intuitiva (Papoucek & Papoucek, 1979). Los terapeutas que se enfrentan a los resultados fracasados de una paternidad intuitiva mal orientada no se pueden permitir tan fácilmente un enfoque no reflexivo. Esto es de crucial importancia cuando se tienen en cuenta los datos sobre los psicoterapeutas: muchos de ellos (y el porcentaje es mayor que el de la población normal) tienen el mismo historial infantil y los mismos problemas intra- e interpersonales que sus clientes<sup>2</sup> (Elliott & Guy, 1993; Pope & Feldman, 1992; Pope & Tabachnick, 1994; Radeke, 1998). Además, es probable que un buen número rompan la barrera de la intimidad con los clientes (3) (Bajt & Pope, 1989; Bernsen, Tabachnik & Pope, 1994; Gartrell, Herman, Olarte & Feldstein, et al., 1987; Pope, Keith-Spiegel & Tabachnik, 1986). El riesgo reside en el hecho que en el proceso inherentemente recíproco de la construcción interactiva del self, el terapeuta que se siente amenazado por la intimidad o cuyos modelos preconscientes están distorsionados, puede llegar a funcionar más bien como receptor del servicio, que como dispensador del mismo. Por otro lado, el terapeuta que, siendo consciente del riesgo, cuenta con un *self* profesional construido conscientemente puede mostrar un *self* falso y rígido que los clientes pueden identificar como signo de vulnerabilidad. En cualquier caso, la terapia se halla condicionada por la figura de un terapeuta libre de sospecha.

La construcción del *self* a través de la interacción con el no-*self* necesita que dos individuos, cada uno de los cuales se mueve por procesos separados de cambio, hagan coincidir de forma sincronizada aspectos propios para mantener una relación protectora y madurativa. Esto es válido para los padres e hijos, para parejas, y para clientes y terapeutas. Mi punto de vista es que el *self* no es independiente del no-*self*; siempre lleva la huella del no-*self*. Los psicoterapeutas necesitan ser muy conscientes del *self* que ofrecen al paciente. Sólo con este conocimiento pueden ofrecer aspectos propios adecuados en armonía con las demandas de desarrollo de sus clientes. Ser capaz de hacer esto es probablemente tan importante para las figuras de apego parentales, como para los psicoterapeutas que funcionan como figuras de apego temporalmente correctivas.

### **Multiplicidad de los *self* potenciales**

La variedad de representaciones procesadas de diversas maneras de diferentes relaciones crea una multiplicidad de organizaciones potenciales del self. La forma de conexión es también una parte integrante del self. Es decir, cada uno de nosotros puede ser una cantidad de *selfs* diferentes y, desde luego, somos diferentes con personas diferentes y circunstancias diferentes. El objetivo de la psicoterapia no es

acabar con las formas distorsionadas del *self* y sus estrategias autoprotectoras. Más bien, según la perspectiva aquí ofrecida, cada distorsión y estrategia funcionan adaptativamente, dadas las circunstancias en las cuales se aprendieron y se aplicaron (Crittenden, 2000b). Estas circunstancias incluyen la competencia madurativa del individuo del momento, las experiencias de desarrollo previas, y las circunstancias y hechos externos. Debido a que todo esto cambia con el tiempo, el objetivo de la terapia consiste en identificar la distorsión y la estrategia asociada y ver su cualidad adaptada histórica mientras que, al mismo tiempo, se exploran las condiciones actuales para identificar los rasgos críticos que requieren una estrategia diferente. Cuando se aprende esta nueva estrategia, se puede añadir al repertorio de estrategias posibles, en vez de usarla para reemplazar las estrategias anteriores que no se adaptan a la situación actual.

En consecuencia, los psicoterapeutas necesitan identificar la variedad de autoorganizaciones que regulan el comportamiento del cliente y las condiciones que provocan estas estrategias. En concreto, sería de ayuda conocer qué es lo que asusta más al cliente ya que reduce su potencial para reflejar productivamente su propio comportamiento. Normalmente los psicoterapeutas lo ensayan examinando su propia relación con el cliente. Pero esto puede ser peligroso. A no ser que el terapeuta se conozca a sí mismo muy bien y sea consciente de su propia dirección o movimiento, hay un riesgo de confusión entre el *self* y otro. Sin ninguna medida objetiva, se hace difícil identificar los propios engaños. Incluso sin este tipo de confusión, pocos terapeutas pueden provocar toda la gama de funcionamientos autoprotectores del cliente en el contexto relativamente protegido de la terapia.

Esto requiere una amplia gama de evaluaciones altamente específicas, relativas a la capacidad de provocar las condiciones y respuestas estratégicas y de poner de manifiesto, con bastante exactitud, el funcionamiento no consciente. Esto excluye la mayoría de las medidas de auto-informe. Además la necesidad de confianza y validez de la evaluación excluye los instrumentos proyectivos. La mayoría de las evaluaciones de apego están entre estos dos polos. Ofrecen sondeos semiestructurados replicables que fomentan la representación de respuestas autoprotectoras y estratégicas. Además son sensibles al desarrollo viéndose normalmente reducidas a una edad de desarrollo concreta. Su aplicación tanto en el cliente como en el psicoterapeuta puede mejorar la calidad y la eficiencia de la psicoterapia.

## **Integración**

El proceso de resolución de las representaciones disposicionales incongruentes es esencial para la autoorganización. La capacidad de integrar representaciones disposicionales múltiples con el fin de obtener la respuesta más adecuada necesita la maduración neurológica, una experiencia anterior con el proceso integrador, y tiempo. El tiempo es especialmente importante ya que un procesamiento mayor genera más respuestas sofisticadas y adaptadas. También retarda la respuesta. Por

eso, cuando el peligro es inminente, la integración total amenaza la supervivencia. En un contexto seguro, sin embargo, la integración total permite respuestas adaptadas más finas. Puesto que la percepción de peligro inminente conlleva la necesidad de una acción autoprotectora inminente, es más difícil conseguir la integración bajo condiciones de peligro o amenazas percibidas.

La determinación sobre qué representación guiará el comportamiento inmediato depende de la interacción de la maduración, experiencia y contexto. Cuando el padre es una fuente de peligro, las estrategias mentales y conductuales aprendidas por el niño no le preparan correctamente para el mundo (seguro) fuera de la familia. Por otro lado, cuando el contexto es peligroso la interacción con el padre puede ayudar al niño a adquirir estrategias autoprotectoras y adaptadas culturalmente. En ambos casos, el cambio en el contexto puede derivar en una falta de conexión entre el *self* y el contexto. Por ejemplo, bajo condiciones peligrosas, individuos anteriormente seguros pueden generar respuestas defensivas demasiado lentas, mientras que bajo condiciones seguras, los individuos amenazados anteriormente pueden responder demasiado rápidamente sobre la base de un procesamiento parcial que fomenta un comportamiento autoprotector inadecuado o innecesario. Puede que la terapia sea también necesaria cuando el proceso natural de autoadaptación se ha detenido. Esto puede ocurrir cuando (1) no existe un impulso externo que promueva el cambio, por ejemplo cuando un sistema familiar se basa en un patrón disfuncional que nadie se atreve a cambiar, o (2) cuando las estrategias actuales individuales funcionan para evitar atender o resolver un problema, por ejemplo, cuando hay alguna adicción, desde la dejadez de sí mismo del alcohólico a la del adicto al trabajo. Ambas situaciones pueden derivar en un estado permanente de incomodidad y finalmente depresión. En ambos casos la combinación de la introducción de una amenaza inesperada y moderada (Guidano, 1991) y la oferta de una oportunidad segura para explorar puede poner fin al estancamiento. Bajo estas circunstancias, un guía de apoyo puede ser de gran ayuda. Por eso, una de las funciones de la psicoterapia es perturbar los patrones existentes mientras se ofrece una relación de apoyo en la cual explorar nuevas estrategias, nuevas representaciones del *self* en relación con los otros e integración de representaciones múltiples, en un proceso de adaptación continua de un *self* emergente a un contexto cambiante y variable.

## **Conclusión**

A pesar de que las escuelas de psicoterapia enseñan perspectivas teóricas y conjuntos de técnicas, al final, el terapeuta sólo cuenta con una única herramienta: su propia persona. Cuando se ha liberado de las limitaciones de su propia y única historia de desarrollo, el *self* del terapeuta es la herramienta más potente y flexible posible (Hubble, Duncan & Miller, 1999). En una relación controlada de forma reflexiva, el terapeuta utiliza la interacción entre él mismo y el cliente en la adaptación recíproca e íntima de una persona con la otra. Cada uno cambia con el

proceso. Sin embargo, si el terapeuta tiene un conocimiento limitado de sí mismo, especialmente de las representaciones imaginadas y procesuales preconscientes del self, y si no se ha comprometido completamente y frecuentemente en el proceso de integración, puede que se distorsione el poder del *self* e incluso que sea destructivo. Ni la buena voluntad ni la técnica son suficientes para mitigar el resultado. En efecto, pueden aumentar su efecto liberando al terapeuta de sus propias dudas. El riesgo de este resultado es especialmente grande cuando el terapeuta tiene una historia de relaciones distorsionadas o difíciles que no se han resuelto adecuadamente.

El *self* es una herramienta muy poderosa. En las relaciones próximas, tanto las parentales como las psicoterapéuticas, puede marcar indeleblemente el *self* emergente de la figura de apego y el de la persona apegada. Se debe ser muy valiente o loco para aceptar el papel de padre; afortunadamente la biología, a través de la motivación sexual, ha eliminado (históricamente) la decisión para la mayoría de los padres. Para los psicoterapeutas, la cuestión es diferente. Ya que eligen y se preparan para corregir los errores de desarrollo, deberían estar a gusto con su autoconsciencia, con la incertidumbre del cambio, y con el proceso de integración de las representaciones discrepantes del self. Sin estas competencias, no pueden esperar ser capaces de guiar a otras personas, particularmente a aquellas que están sufriendo, que se han expuesto al peligro en relaciones íntimas, a través del difícil proceso de auto-revelación y cambio. Contrariamente, se arriesgan recreando el miedo y aumentando la distorsión.

El *self* nunca es estático, nunca es completo. Su calidad emergente genera esperanza. Su complejidad, basada en las representaciones disposicionales múltiples procesadas de forma diferente a través de la elaboración del cerebro humano e integradas elegantemente en el córtex, crea la posibilidad para cada individuo de escaparse de la mira de una historia de desarrollo desencaminada. El cerebro es el órgano humano más flexible; es la superficie de contacto entre el *self* y el no self. Es en estas superficies, en la experiencia de relaciones íntimas reflexivas y recíprocas, donde el *self* organiza y puede reorganizarse para construir estrategias nuevas y más adaptadas que protejan al *self* y reduzcan la probabilidad de peligro. En la seguridad de las relaciones protectoras y confortables, incluso las personas seriamente distorsionadas pueden desarrollar la posibilidad humana de cambiar. Los psicoterapeutas tienen la oportunidad de participar y guiar este proceso.

### **Notas del autor**

- 1) Para una representación gráfica de este modelo, acceder a la página web [www.soton.ac.uk/ fri](http://www.soton.ac.uk/fri).
- 2) En base a nueve estudios de autoinforme con una muestra total de 6473 psicoterapeutas, aproximadamente un 50% de los terapeutas han experimentado abusos físicos y/o sexuales durante la infancia, un 85% han recibido psicoterapia mientras son terapeutas (y la terapia ha durado

aproximadamente 6 veces más que la de los clientes no terapeutas), a casi dos terceras partes se les ha diagnosticado depresión y a un tercio pensamientos suicidas, un 20% reconoce haber escondido información “importante”, generalmente sexual. Los psicoterapeutas también presentaron más problemas personales y de salud, más ansiedad y más satisfacción laboral que otros profesionales.

3) En base a cuatro estudios de autoinforme con una muestra de 3551 psicoterapeutas, el 87% dice sentirse atraído sexualmente por el cliente, un 18% ha considerado la posibilidad de relacionarse sexualmente más de una vez, y un 6% ha informado haber mantenido relaciones sexuales con clientes adultos (24% con clientes menores). Casi dos terceras partes de los entrevistados afirman haber tratado clientes cuyo terapeuta anterior había abusado sexualmente de ellos y sólo un 8% lo ha denunciado a las autoridades.

---

*Los psicoterapeutas cognitivos se interesan por las implicaciones del self y el proceso de construcción del self durante la psicoterapia. Este artículo considera qué tipo de teorías de apego, con su énfasis en los procesos de desarrollo y en la función protectora de las figuras de apego, junto con la información actual de las neurociencias cognitivas, pueda contribuir a una comprensión de los desórdenes psicológicos del self (Guidano, 1995a).*

Traducción: Ariadna Villegas i Torras

## Bibliografía

- AINSWORTH, M.D.S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- BAJT, T.R., & POPE, K.S. (1989). Therapist-patient sexual intimacy involving children and adolescents. *American Psychologist*, 44, 455.
- BERNSEN, A., TABACHNICK, B.O. & POPE, K.S. (1994). National survey of social workers' attraction to their clients: Results, implications, and comparisons to psychologists. *Ethics and Behavior*, 4, 369-388.
- BOWLBY, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- CRITTENDEN, P.M. (1995). Attachment and psychopathology. In S. Goldberg, R. Muir, J. Kerr, (Eds.), *John Bowlby's attachment theory: Historical, clinical, and social significance* (pp. 367- 406). New York: The Analytic Press.
- CRITTENDEN, P.M. (1997). Toward an integrative theory of trauma: A dynamic-maturational approach. In D. Cicchetti and S. Toth (Eds.), *The Rochester Symposium on Developmental Psychopathology. Vol. 10. Risk Trauma and Mental Processes* (pp. 34-84). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- CRITTENDEN, P.M. (1999). *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico maturativo alla Adult Attachment Interview*. Edizione Italiana a cura di Graziella Fava Vizziello e Andrea Landini. Milano: Cortina.

- CRITTENDEN, P.M. (2000a). *Attachment in Adulthood: Coding Manual for the Dynamic- Maturational Approach to the Adult Attachment Interview*. Unpublished manuscript, Miami, FL, available from the author.
- CRITTENDEN, P.M. (2000b). A dynamic-maturational exploration of the meaning of security and adaptation: Empirical, cultural, and theoretical considerations. In P.M. Crittenden and A.H. Claussen (Eds). *The organization of attachment relationships: Maturation, culture, and context* (pp. 358-384). New York: Cambridge University Press.
- CRITTENDEN, P.M., LANG, C., CLAUSSEN, A.H., & PARTRIDGE, M.F. (2000). Relations among mothers' procedural, semantic, and episodic internal representational models of parenting. In P.M. Crittenden and A.H. Claussen (Eds). *The organization of attachment relationships: Maturation, culture, and context* (pp. 214-233). New York: Cambridge University Press.
- DAMASIO, A.R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon Books.
- ELLIOTT, D.M., & GUY J. (1993). Mental health versus non-mental health professionals: Child trauma and adult functioning. *Professional Psychology: Theory and Practice*, 24(1), 83-90.
- FONAGY, P., & TARGET, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self- organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- GARTRELL, N., HERMAN, J.L., GLADE, S., FELDSTEIN, M. *et al.*, (1987). Reporting practices of psychiatrists who knew of misconduct by colleagues. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 287-295.
- GUIDANO, V. (1995a). A constructivist outline of human knowing processes. In M. J. Mahoney. (Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice* (pp. 89-102). New York: Springer.
- GUIDANO, V. (1995b). Self-observation in constructivist psychotherapy. In R. A. Nambour & M. J. Mahoney, (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 155-168). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- GUIDANO, V. (1991). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- HUBBLE, M.A., DUNCAN, B.L., & MILLER, S.D. (1999). Directing attention to what works. In M.A. Hubble, B.L. Duncan, & S.D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (407-447). Washington, DC: American Psychological Association.
- LE DOUX, J.E. (1995). In search of an emotional system in the brain: Leaping from fear to emotion and consciousness. In M. Gazzaniga (Ed.) *The Cognitive neurosciences* (pp.1049-1061). Boston, MA: MIT Press.
- MEAD, G.H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- PAPOUCEK, H., & PAPOUCEK, M. (1979). Early ontogeny of human social interaction: Its biological roots and social dimensions. In K. Foppa, W. Lepenies, & D. Ploog, *Human ethology: Claims and limits of a new discipline*. New York: Cambridge University Press, pp. 456-489.
- POPE, K.S., & FELDMAN-SUMMERS, S. (1992). National survey of psychologists' sexual and physical abuse history and their evaluation of training and competence in these areas. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25, 247-258.
- POPE, K.S., KEITH-SPIEGEL, P., & TABACHNICK, B.G. (1986). Sexual attraction to clients: The human therapist and (sometimes) inhuman training system. *American Psychologist*, 41, 147-158.
- POPE, K.S. & TABACHNICK, B.G. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice* 25, 247-258.
- RADEKE, J.T. (1998). Comparing the personal lives of psychotherapists and research psychologists. *Dissertations Abstracts International* 58, 6267.
- SATIR, V. (1972). *Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- SCHACTER, D.L., & TULVING, E. (1994). What are the memory systems of 1994? In D.L. Schacter & E. Tulving (Eds.), *Memory systems 1994* (pp. 1-38). Cambridge, MA: Bradford.
- THOMPSON, R.F. (1985). *The brain: An introduction to neuroscience*. New York: W. H. Freeman.
- TULVING, E. (1979). Memory research: What kind of progress? In L.G. Nilsson (ed.) *Perspectives on memory research: Essays in honor of Uppsala University's 500th anniversary*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 19-34.
- VYGOTSKY, L.S. (1987). *The collected works of L.S. Vygotsky*. R.W. Rieber & A.S. Carlton (Eds.), translated by N. Minick. New York: Plenum Press.