



PAUL
KLEINMAN

INTRODUCCIÓN
A LA

PSICOLOGÍA

TODLO QUE NECESITAS SABER ACERCA
DE LA CIENCIA DE LA MENTE

 **SIRIO**



Título original: PSYCH 101

Traducido del inglés por Francesc Prims Terradas

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

Ilustraciones interiores de Claudia Wolf

© de la edición original

2012 de Simon & Schuster, Inc.

Publicado con autorización de Adams Media,

un sello de Simon & Schuster, Inc.,

1230 Avenue of the Americas,

New York, NY 10020, USA

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

© fotografía del autor

Elizabeth Sullivan

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-58-5

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Nota de los editores: Por razones prácticas, se ha utilizado el género masculino en la traducción del libro. La prioridad al traducir ha sido que la lectora y el lector reciban la información de la manera más clara y directa posible. Incorporar la forma femenina habría resultado más una interferencia que una ayuda. La cuestión de los géneros es un inconveniente serio de nuestro idioma que confiamos en que, más pronto que tarde, se resuelva.

DEDICATORIA

Para Lizzie, la persona que puede lidiar con mi locura
y siempre se las arregla para mantenerme cuerdo.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a mi familia y a todo el personal de Adams Media por su apoyo continuo, y a todos los grandes pensadores del mundo, sin los cuales este libro no habría sido posible.

Contenido

[Cubierta](#)
[Créditos](#)
[Dedicatoria](#)
[Agradecimientos](#)
[Introducción](#)
[Iván Pávlov \(1849-1936\)](#)
[B. F. Skinner \(1904-1990\)](#)
[Sigmund Freud \(1856-1939\)](#)
[Anna Freud \(1895-1982\)](#)
[Lawrence Kohlberg \(1927-1987\)](#)
[Stanley Milgram \(1933-1984\)](#)
[Alfred Adler \(1870-1937\)](#)
[Teorías básicas sobre los grupos](#)
[Philip Zimbardo \(1933 - presente\)](#)
[Solomon Asch \(1907-1996\)](#)
[John B. Watson \(1878-1958\)](#)
[Hermann Rorschach \(1884-1922\)](#)
[La percepción visual](#)
[La psicología de la gestalt](#)
[La psicología cognitiva](#)
[La teoría de la disonancia cognitiva](#)
[La teoría de la reducción del impulso](#)
[Harry Harlow \(1905-1981\)](#)
[Jean Piaget \(1896-1980\)](#)
[Albert Bandura \(1925-2021\)](#)
[Carl Rogers \(1902-1987\)](#)
[Abraham Maslow \(1908-1970\)](#)
[Teorías sobre la inteligencia](#)
[Kurt Lewin \(1890-1947\)](#)
[Carl Jung \(1875-1961\)](#)
[Henry Murray \(1893-1988\)](#)
[Los hemisferios cerebrales](#)
[El amor](#)
[Karen Horney \(1885-1952\)](#)
[John Bowlby \(1907-1990\)](#)
[La teoría de la atribución](#)
[Las emociones](#)
[La personalidad](#)
[Teorías sobre el liderazgo](#)
[Los sueños](#)
[La arteterapia](#)
[La hipnosis](#)
[Albert Ellis \(1913-2007\)](#)

[La terapia cognitivo-conductual](#)
[La heurística](#)
[Harry Stack Sullivan \(1892-1949\)](#)
[El mágico número siete, más o menos dos](#)
[Erich Fromm \(1900-1980\)](#)
[El experimento del buen samaritano](#)
[Trastornos de la personalidad](#)
[Trastornos disociativos](#)
[El experimento de Rosenhan](#)
[Los estilos de aprendizaje de David Kolb](#)
[Trastornos de ansiedad](#)
[Mary Ainsworth y las situaciones extrañas](#)
[Trastornos del estado de ánimo](#)
[Lev Vigotski \(1896-1934\)](#)
[Trastornos somatomorfos](#)
[Los efectos de falso consenso y de falsa singularidad](#)
[El estrés](#)
[La teoría de la autodiscrepancia](#)
[Sobre el autor](#)
[Índice temático](#)

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?

Psyche: palabra griega que significa ‘espíritu, alma y aliento’.

Logia: palabra griega que significa ‘estudio de algo’.

La psicología es el estudio de los procesos mentales y conductuales. Esencialmente, quienes trabajan en el campo de la psicología intentan dar sentido a las preguntas *¿qué te motiva?* y *¿cómo ves el mundo?* Estas ideas tan simples abarcan muchos temas diferentes y complicados, que incluyen las emociones, los procesos de pensamiento, los sueños, los recuerdos, la percepción, la personalidad, enfermedades y tratamientos.

Si bien las raíces de la psicología se remontan a los filósofos de la antigua Grecia, este campo no empezó a despegar realmente hasta 1879, cuando el psicólogo alemán Wilhelm Wundt creó el primer laboratorio completamente dedicado al estudio de la psicología. Desde entonces, se ha expandido exponencialmente hasta convertirse en una ciencia verdaderamente diversa, que a menudo se superpone con otros tipos de estudios científicos, como la medicina, la genética, la sociología, la antropología, la lingüística, la biología e incluso temas como el deporte, la historia y el amor.

Así que predisponte a pensar, ponte cómodo (recuéstate en un sofá si quieres) y prepárate para recibir información importante. Es hora de que empieces a aprender sobre ti mismo de formas que nunca creíste posibles. Tanto si este libro es para ti un «curso de repaso» como si todos estos contenidos te resultan nuevos, empecemos. ¡Bienvenido a *Introducción a la psicología*!

IVÁN PÁVLOV (1849-1936)

El hombre que estudió al mejor amigo del hombre

Iván Pávlov nació en Ryazan (Rusia) el 14 de septiembre de 1849. Hijo del sacerdote del pueblo, estudió primero Teología, hasta 1870, año en que abandonó sus estudios religiosos y asistió a la Universidad de San Petersburgo para estudiar Fisiología y Química.

Entre 1884 y 1886, estudió con el renombrado fisiólogo cardiovascular Carl Ludwig y el fisiólogo gastrointestinal Rudolf Heidenhain. En 1890, Pávlov se había convertido en un cirujano experto y se interesó por la regulación de la presión arterial. Sin usar anestesia, pudo insertar un catéter, casi sin provocar ningún dolor, en la arteria femoral de un perro y registrar el impacto que tenían los estímulos emocionales y farmacológicos sobre la presión sanguínea. Pero su investigación más influyente en relación con los perros, el condicionamiento clásico, aún estaba por llegar.

Entre 1890 y 1924, Iván Pávlov trabajó en la Academia Médica Imperial como profesor de Fisiología. En sus primeros diez años en la academia, empezó a centrar su atención en la correlación entre la salivación y la digestión. Mediante una intervención quirúrgica, pudo estudiar las secreciones gastrointestinales de un animal a lo largo de su vida en condiciones relativamente normales; y realizó experimentos para mostrar la relación que había entre las funciones autónomas y el sistema nervioso. Esta investigación lo llevó a desarrollar su concepto más importante, el *reflejo condicionado*. En 1930, Pávlov había comenzado a utilizar su investigación sobre los reflejos condicionados para explicar las psicosis humanas.

Definición clínica

REFLEJO CONDICIONADO: respuesta que pasa a estar asociada con un estímulo con el que no lo estaba previamente como resultado de emparejar el estímulo con otro que normalmente produce esa respuesta.

Aunque recibió elogios y apoyo por parte de la Unión Soviética, Pávlov criticó el régimen comunista e incluso denunció públicamente al Gobierno en 1923, tras

regresar de un viaje a los Estados Unidos. Cuando en 1924 el Gobierno expulsó a los hijos de sacerdotes de la antigua Academia Médica Imperial (que entonces se conocía como Academia Médica Militar de Leningrado), Pávlov, hijo de un sacerdote, renunció a su puesto de profesor. El doctor Iván Pávlov murió el 27 de febrero de 1936 en Leningrado.

Los abundantes reconocimientos que recibió Iván Pávlov

Durante su vida, las investigaciones del doctor Pávlov fueron recibidas con grandes elogios. Esta es una muestra de sus logros:

- Elegido miembro corresponsal de la Academia de Ciencias de Rusia (1901).
- Galardonado con el Premio Nobel de Fisiología y Medicina (1904).
- Elegido académico de la Academia de Ciencias de Rusia (1907).
- Nombrado doctor honoris causa por la Universidad de Cambridge (1912).
- Recibió la Orden de la Legión de Honor de la Academia de Medicina de París (1915).

EL CONDICIONAMIENTO CLÁSICO: EL APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN

El condicionamiento clásico fue el trabajo más famoso e influyente de Iván Pávlov, y sentó gran parte de las bases de la psicología del comportamiento. En esencia, la idea del condicionamiento clásico es aprender algo por asociación. Pávlov identificó cuatro principios básicos:

1. **El estímulo incondicionado:** un estímulo es cualquier acto, influencia o agente que da lugar a una respuesta. Un estímulo incondicionado es un estímulo que desencadena automáticamente algún tipo de respuesta. Por ejemplo, si el polen hace que una persona estornude, entonces el polen es un estímulo incondicionado.
2. **La respuesta incondicionada:** respuesta que tiene lugar automáticamente como resultado del estímulo incondicionado. En esencia, es una reacción natural e inconsciente al estímulo, sea cual sea este. Por ejemplo, si el polen hace que una persona estornude, el estornudo es la respuesta incondicionada.
3. **El estímulo condicionado:** es un estímulo neutro (un estímulo que no está relacionado con la respuesta) que ha sido asociado con un estímulo incondicionado, de tal manera que desencadena una respuesta condicionada.

4. **La respuesta condicionada:** es una respuesta aprendida al estímulo que antes había sido neutro.

¿Estás confundido? No lo estés. ¡En realidad se trata de algo muy simple! Imagina que te estremeciste después de escuchar un sonido fuerte. El sonido desencadenó una respuesta natural, por lo que fue un estímulo incondicionado, y el estremecimiento fue la respuesta incondicionada, porque se produjo inconscientemente, como resultado del estímulo incondicionado.

Ahora bien, si has presenciado repetidamente que se produce un determinado movimiento al mismo tiempo que el ruido fuerte, o un poco antes (por ejemplo, una persona balancea el puño para golpear una mesa), podrías comenzar a asociar ese movimiento con el sonido fuerte y podrías estremecerte cada vez que vieses que un puño se mueve de manera similar, incluso en ausencia de cualquier sonido. El movimiento del puño (el estímulo condicionado) pasa a estar asociado con el estímulo incondicionado (el sonido) y te hace estremecer (respuesta condicionada).

LOS PERROS DE PÁVLOV

El doctor Iván Pávlov pudo establecer estas ideas tras observar las secreciones irregulares de perros no anestesiados. Comenzó por estudiar la digestión en perros midiendo la cantidad de saliva que tenían los animales cuando se les presentaban artículos comestibles y no comestibles.

Con el tiempo, empezó a advertir que los perros empezaban a salivar cada vez que un asistente entraba en la habitación. Pávlov supuso que los animales estaban respondiendo a la bata blanca que llevaban los asistentes y planteó la hipótesis de que esta producción de saliva era una respuesta a un cierto estímulo; concretamente, esos perros asociaban las batas blancas con la presencia de comida. Señaló que la producción de saliva que tenía lugar cuando se presentaba comida a los perros era un reflejo incondicionado, mientras que la producción de saliva que era el resultado de que los perros viesan las batas blancas era un reflejo aprendido o condicionado. Para profundizar en sus hallazgos, diseñó y puso en práctica uno de los experimentos científicos más famosos de todos los tiempos: los perros de Pávlov.

EXPERIMENTO

POR QUIÉN DOBLAN LAS CAMPANAS: EL DESARROLLO DEL EXPERIMENTO DE LA RESPUESTA CONDICIONADA

ANTES DEL CONDICIONAMIENTO



Comida
Estímulo incondicionado



Respuesta



Salivación
Respuesta incondicionada



Campana
Estímulo neutro



Respuesta



Ausencia de salivación
Ausencia de respuesta
incondicionada

DURANTE EL CONDICIONAMIENTO



Campana + Comida



Respuesta



Salivación
Respuesta incondicionada

DESPUÉS DEL CONDICIONAMIENTO



Campana
Estímulo condicionado



Respuesta



Salivación
Respuesta condicionada

Progresión experimental de los perros de Pávlov

1. Los sujetos de prueba en este experimento sobre la respuesta condicionada son perros de laboratorio.
2. Primero se debe elegir un estímulo incondicionado. En este experimento es la comida, que evocará una respuesta natural y automática: la salivación. Como estímulo neutro, el experimento utiliza el sonido de un metrónomo.
3. La observación de los sujetos antes del condicionamiento revela que generan saliva cuando están expuestos a comida y no la generan cuando están expuestos al sonido del metrónomo.
4. Al principio del proceso, los sujetos son expuestos repetidamente al estímulo neutro (el sonido del metrónomo) y se les presenta inmediatamente el estímulo incondicionado (la comida).
5. A lo largo de un período de tiempo, los sujetos van asociando el sonido del metrónomo con la entrega de comida. Cuanto más se prolongue el experimento, más profundamente arraigará el condicionamiento.
6. Una vez completada la fase de condicionamiento, el estímulo neutro (el metrónomo) hará que los sujetos comiencen a salivar anticipando la comida, independientemente de si se les lleva o no algo para comer. La salivación se ha convertido en una respuesta condicionada.

Aunque es más conocido en la cultura popular por sus famosos perros, la importancia de la investigación de Pávlov va mucho más allá de la producción de saliva. Sus revelaciones sobre el condicionamiento y las respuestas aprendidas han desempeñado un papel importante en la comprensión de la modificación del comportamiento en los seres humanos y en los avances en el tratamiento de problemas de salud mental como los trastornos de pánico, los trastornos de ansiedad y las fobias.

B. F. SKINNER

(1904-1990)

Se trata de las consecuencias

Burrhus Frederic Skinner nació el 20 de marzo de 1904 en Susquehanna (Pensilvania). Hijo de un abogado y un ama de casa, Skinner tuvo una infancia cálida y estable, y pudo dedicar mucho tiempo a la creatividad y la invención, las cuales le serían muy útiles a lo largo de su carrera. Después de graduarse en el Hamilton College en 1926, se propuso convertirse en escritor. Pero mientras trabajaba como empleado en una librería de la ciudad de Nueva York, descubrió las obras de John B. Watson e Iván Pávlov, que lo fascinaron tanto que dejó a un lado sus planes de hacerse novelista y decidió hacer carrera como psicólogo.

A los veinticuatro años, Skinner se matriculó en el Departamento de Psicología de la Universidad de Harvard y empezó a estudiar con William Crozier, presidente del nuevo Departamento de Fisiología. Aunque Crozier no era psicólogo, estaba interesado en estudiar el comportamiento de los animales «como un todo», enfoque que era diferente de los que estaban adoptando los psicólogos y fisiólogos en ese momento. En lugar de tratar de averiguar todos los procesos que acontecían dentro del animal, Crozier (y posteriormente Skinner) estaba más interesado en su comportamiento general. La forma de pensar de Crozier encajaba perfectamente con el trabajo que Skinner deseaba realizar; estaba interesado en aprender cómo se relacionaba el comportamiento con las condiciones experimentales. Skinner realizó su trabajo más significativo e influyente —la aportación de la noción de *condicionamiento operante* y la invención de la *cámara de condicionamiento operante*— mientras estuvo en Harvard. El trabajo que desarrolló en la Universidad de Harvard sigue constituyendo una de las investigaciones más importantes en el campo del conductismo, trabajo que enseñó de primera mano a generaciones de estudiantes en su *alma mater* hasta que falleció a la edad de ochenta y seis años, en 1990.

Homenajes a Skinner

El trabajo de B. F. Skinner dejó un profundo impacto en el ámbito de la psicología, y no pasó desapercibido. Estos son algunos de los principales reconocimientos que obtuvo:

- El presidente Lyndon B. Johnson le otorgó la Medalla Nacional de Ciencia (1968).
- La Fundación Estadounidense de Psicología le otorgó la Medalla de Oro (1971).
- Recibió el Premio al Humano del Año (1972).
- Recibió la Mención por la Contribución Excepcional de Toda una Vida a la Psicología (1990).

EL CONDICIONAMIENTO OPERANTE Y LA CAJA DE SKINNER

El trabajo más importante de B. F. Skinner fue la creación del concepto de condicionamiento operante. Esencialmente, el condicionamiento operante hace referencia al aprendizaje de un comportamiento como resultado de las recompensas y los castigos asociados con ese comportamiento. El condicionamiento operante se puede dividir en cuatro tipos:

1. **Refuerzo positivo:** un comportamiento se fortalece y la probabilidad de que se repita aumenta porque el resultado fue una condición positiva.
2. **Refuerzo negativo:** un comportamiento se fortalece como resultado de evitar o detener una condición negativa.
3. **Castigo:** un comportamiento se debilita y la probabilidad de que se repita disminuye debido a que el resultado es una condición negativa.
4. **Extinción:** un comportamiento se debilita porque el resultado no condujo a una condición positiva ni negativa.

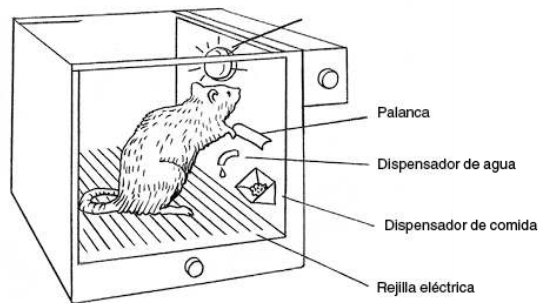
El refuerzo positivo y el negativo fortalecerán un comportamiento en particular, lo que hará que sea más probable que se produzca, mientras que el castigo y la extinción debilitarán un comportamiento en particular.

Para ver el condicionamiento operante en acción, B. F. Skinner realizó un experimento muy simple e inventó la cámara de condicionamiento operante, que actualmente se conoce como *la caja de Skinner*.

EXPERIMENTO

LA CAJA DE SKINNER Y EL CONDICIONAMIENTO OPERANTE

1. Para realizar el experimento, empieza por meter una rata hambrienta dentro de la caja. Cada vez que la rata presione una palanca que está en el interior de la caja, recibirá una bolita de comida. La rata pronto aprenderá que al presionar la palanca obtendrá alimento (el cual constituye una condición positiva); por lo tanto, este comportamiento es fortalecido por el refuerzo positivo.
2. A continuación, mete una rata en la caja y somete sus patas a una leve descarga eléctrica (esta es una condición negativa). Si la rata presiona la palanca, la descarga cesa. Seguidamente, manda otra pequeña descarga eléctrica a las patas del animal. Una vez más, cuando presiona la palanca, la descarga se detiene. Cada vez que la rata recibe una descarga eléctrica, va aprendiendo que para detenerla debe presionar la palanca. Este es un ejemplo de refuerzo negativo, porque la rata está aprendiendo un comportamiento para poner fin a una condición negativa.
3. Mete una rata en la caja y somete sus patas a una leve descarga eléctrica (es decir, a la condición negativa) cada vez que presione la palanca. El comportamiento de presionar la palanca se debilitará debido a la condición negativa: este es un ejemplo de castigo.
4. Ahora, mete una rata en la caja y no le des comida ni la sometas a una descarga eléctrica cada vez que presione la palanca. La rata no asociará una condición positiva o negativa al comportamiento de presionar la palanca, por lo que este comportamiento se debilitará. Este es un ejemplo de extinción.



LA CAJA DE SKINNER

El desafortunado legado de la caja de Skinner

En 1943, la esposa de Skinner le pidió, estando embarazada, que construyera una cuna más segura para su hija. Con sus dotes de inventor, creó una cuna con calefacción que se cerraba con una ventana de plexiglás. Skinner envió un artículo al Ladies' Home Journal, y publicaron la historia bajo el título «Baby in a Box» ('bebé en una caja'). A partir del legado del trabajo de Skinner sobre el condicionamiento operante, se difundió el rumor de que había usado su cámara de condicionamiento operante experimental con su propia hija, y que acabó por volverla loca, hasta el punto de que se suicidó. Este rumor, sin embargo, resultó ser completamente falso.

LOS PROGRAMAS DE REFORZAMIENTO

Otro componente importante del condicionamiento operante es la noción de programas de reforzamiento. La frecuencia y el momento en que se refuerza un comportamiento pueden afectar en gran medida a la fuerza del comportamiento y la tasa de respuesta. Se pueden usar reforzamientos positivos y negativos, con el objetivo, en todos los casos, de fortalecer el comportamiento y aumentar las probabilidades de que vuelva a producirse. Los programas de reforzamiento se pueden dividir en dos tipos:

1. **Reforzamiento continuo:** cada vez que se produce un comportamiento, es reforzado.
2. **Reforzamiento parcial:** un comportamiento es reforzado parte del tiempo.
Curiosamente, la respuesta que resulta del reforzamiento parcial es más resistente a la extinción, porque estos comportamientos se aprenden con el tiempo en lugar de adquirirse de golpe. El reforzamiento parcial se puede dividir en cuatro programas:
3. **Programas de razón fija:** la respuesta se refuerza después de un determinado número de respuestas. Por ejemplo, una rata solo recibe gránulos de comida después de presionar la palanca tres veces.
4. **Programas de razón variable:** el reforzamiento tiene lugar después de un número impredecible de respuestas. Por ejemplo, una rata presiona la palanca varias veces y se le da un gránulo de comida de forma aleatoria, sin haber predeterminado ninguna frecuencia.

5. **Programas de intervalo fijo:** una respuesta es recompensada después de un período de tiempo asignado. Por ejemplo, si una rata presiona la palanca dentro de un período de treinta segundos, se le dará un gránulo de comida. No importa cuántas veces presione la palanca, porque solo se le dará un gránulo durante ese período de tiempo.
6. **Programas de intervalo variable:** el reforzamiento se produce después de una cantidad de tiempo impredecible. Por ejemplo, la rata puede recibir un gránulo cada quince segundos, después cada cinco segundos, luego cada cuarenta y cinco segundos, etc.

Se pueden encontrar ejemplos de los cuatro programas de reforzamiento en la vida diaria. Por ejemplo, es habitual encontrar un programa de razón fija en los videojuegos (en que el jugador tiene que conseguir una cierta cantidad de puntos o monedas para obtener una recompensa), las máquinas tragamonedas (o tragaperras) muestran un programa de razón variable, recibir una paga semanal o quincenal es un ejemplo de programa de intervalo fijo, y cuando un jefe entra en la oficina para comprobar los avances de un empleado en momentos aleatorios, tenemos un ejemplo de programa de intervalo variable. Cuando se está aprendiendo un comportamiento nuevo, siempre es mejor un programa de razón fija, mientras que un programa de intervalo variable es extremadamente resistente a la extinción.

Aunque el conductismo fue perdiendo su popularidad con el tiempo, el impacto que tuvo B. F. Skinner es innegable. Sus técnicas operantes siguen siendo vitales para el tratamiento de la salud mental por parte de los profesionales y sus ideas sobre el reforzamiento y el castigo aún se utilizan en la enseñanza y en el adiestramiento de perros.

SIGMUND FREUD (1856-1939)

El creador del psicoanálisis

Sigmund Freud nació el 6 de mayo de 1856 en Freiberg (Moravia, actualmente República Checa). Su madre era la segunda esposa de su padre y tenía veinte años menos que este. Freud tenía dos hermanastros que eran unos veinte años mayores que él; además, fue el primero de los siete hijos que tuvo su madre. Con cuatro años de edad, se mudó con su familia de Moravia a Viena (Austria), donde pasaría la mayor parte de su vida, a pesar de que afirmó que no le gustaba la ciudad.

A Freud le fue bien en la escuela, y como era judío —aunque más tarde se definió como ateo— se matriculó en la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena en 1873 (la medicina y el derecho eran las únicas opciones viables disponibles para los hombres judíos en ese momento en Viena). Aunque deseaba dedicarse a la investigación neuropsicológica, era extremadamente difícil acceder a los puestos de investigación. En consecuencia, empezó a ejercer como médico neurólogo por su cuenta.

En el transcurso de su formación, trabó amistad con un médico y psicólogo llamado Josef Breuer. Esta relación pasó a ser increíblemente importante para el desarrollo del trabajo de Freud cuando el doctor Breuer comenzó a tratar a los pacientes con histeria usando la hipnosis y animándolos a hablar sobre su pasado. El proceso de hipnosis, al que una paciente de Breuer llamada Anna O. se refirió como «la cura del habla», permitía a los pacientes hablar sobre recuerdos a los que no podían acceder en el estado de vigilia; el resultado era que los síntomas de su histeria se reducían. Freud escribió el libro *Estudios sobre la histeria* con Breuer, y después viajó a París para aprender más sobre la hipnosis con el reputado neurólogo francés Jean-Martin Charcot.

En 1886, Freud regresó a Viena y abrió una consulta privada. Al principio, usó la hipnosis con sus pacientes aquejados de neurosis e histeria, pero pronto se dio cuenta de que podía obtener más información de ellos si hacía que se sentasen en una posición relajada (en un diván por ejemplo) y los animaba a decir lo que les pasaba por la cabeza (este procedimiento se conoce como *asociación libre*). Freud creía que de esta manera podría analizar lo que decía el paciente y determinar qué suceso traumático del pasado era el responsable de su sufrimiento actual.

Sus obras más famosas se sucedieron con gran rapidez. En el lapso de cinco años publicó tres libros que tendrían un impacto en la psicología en las décadas siguientes: * *La interpretación de los sueños* en 1900, obra en la que presentó al mundo la idea de la mente inconsciente; *Psicopatología de la vida cotidiana* en 1901, donde teorizó que los *lapsus linguae*, más tarde conocidos como deslices freudianos, eran en realidad comentarios significativos revelados por el «inconsciente dinámico», y *Tres ensayos sobre teoría sexual* en 1905, donde, entre otras cosas, habló del actualmente famoso complejo de Edipo.

Freud, una de las principales mentes científicas de su época, atrajo una atención no deseada cuando, en 1933, el régimen nazi llegó al poder en Alemania y comenzó a quemar sus obras. En 1938, los nazis se apoderaron de Austria y le confiscaron el pasaporte. Fue solo debido a su fama internacional y a la influencia de personalidades extranjeras que se le permitió trasladarse a Inglaterra, donde permaneció hasta su muerte, en 1939.

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL

La teoría de Freud del desarrollo psicosexual es una de las más conocidas y controvertidas del campo de la psicología. Freud creía que la personalidad estaba casi establecida a los seis años de edad y que cuando se completaba con éxito una secuencia predeterminada de etapas el resultado era una personalidad saludable, mientras que si no tenía lugar esta compleción el resultado era una personalidad malsana.

Freud aseguraba que las etapas de la secuencia tenían como base zonas erógenas (partes sensibles del cuerpo que despiertan el placer, el deseo y la estimulación sexuales) y que la imposibilidad de completar una etapa haría que el niño se obsesionara con esa zona erógena. Esto llevaría a la persona a excederse o reprimirse en la adultez.

Etapas oral (desde el nacimiento hasta los dieciocho meses)

En esta etapa, el bebé se enfoca en placeres orales como chupar, porque estos placeres le proporcionan una sensación de comodidad y confianza. Si experimenta muy poca o demasiada gratificación en esta etapa, el niño desarrollará una personalidad oral o una fijación oral y se preocupará por los comportamientos orales. Según Freud, los individuos que tienen este tipo de personalidad son más propensos a morderse las uñas, comer en exceso, fumar o beber, y serán crédulos, dependerán de otras personas y siempre serán seguidores.

Etapla anal (de los dieciocho meses a los tres años)

Durante esta etapa, el niño pasa a enfocarse sobre todo en el control de la vejiga y los intestinos, y obtiene placer al controlar estas actividades. Freud creía que el niño pasaba con éxito esta etapa cuando los padres usaban los elogios y las recompensas para enseñarle a ir al baño, de tal forma que el hijo se sentía capaz y productivo; este comportamiento llevaría al niño a tener una personalidad creativa y competente más adelante en la vida. Si, en cambio, los padres eran demasiado indulgentes con el niño durante el entrenamiento para ir al baño, podía desarrollar una personalidad anal-expulsiva que hiciese de él un individuo destructivo, desordenado y derrochador. Por otra parte, si los padres adoptaban un enfoque demasiado estricto o forzaban el control de los esfínteres demasiado pronto, el niño podía desarrollar una personalidad anal-retentiva y acabar obsesionado con la perfección, la limpieza y el control.

Etapla fálica (de los tres a los seis años)

Freud creía que en esta etapa las zonas de placer pasaban a ser los genitales, lo cual le hizo concebir una de sus ideas más famosas, la del complejo de Edipo. Opinaba que, en esta etapa, el niño desarrolla inconscientemente un deseo sexual por su madre, ve a su padre como un competidor por su afecto y desea reemplazar a este. Además, desarrolla la denominada *ansiedad de castración* cuando empieza a ver a su padre como alguien que está tratando de castigarlo por sus sentimientos edípicos. Sin embargo, en lugar de pelear con el padre, el niño se identifica con él en un esfuerzo por poseer indirectamente a la madre. Freud creía que en esta etapa la fijación podía conducir a la desviación sexual y a la confusión o la debilidad respecto a la propia identidad sexual.

En 1913, Carl Jung acuñó la denominación *complejo de Electra*, que hace referencia a una relación similar que experimentan las niñas con sus padres. Pero Freud no estuvo de acuerdo con este concepto; creía que las niñas experimentaban lo que denominó *envidia del pene* (un resentimiento y un descontento derivados del deseo de haber nacido con pene).

Etapla de latencia (de los seis años hasta la pubertad)

En esta etapa se reprimen los impulsos sexuales y la energía sexual del niño se dirige hacia otros intercambios, como las interacciones sociales y las actividades intelectuales. Durante esta etapa los niños juegan principalmente con niños del mismo sexo y no se produce ningún desarrollo psicosexual ni surge ninguna fijación.

Etapla genital (pubertad y adultez)

La última etapa en el modelo de Freud implica el reavivamiento de los impulsos sexuales y el interés sexual por el sexo opuesto. Si todas las etapas anteriores se completaron con éxito, la persona será cariñosa y equilibrada, y el placer se centrará en los genitales. Si existe una fijación en esta etapa, sin embargo, el individuo puede albergar perversiones sexuales.

Por supuesto, no todo el mundo está de acuerdo con la teoría de Freud. Se centró casi exclusivamente en el desarrollo del macho. Y su investigación no se basó en el comportamiento de los niños, sino en lo que le decían sus pacientes adultos. Debido al largo tiempo transcurrido entre la hipotética «causa» en la infancia y el «efecto» que se produciría en la edad adulta según sus teorías, es increíblemente difícil evaluar o probar si las ideas de Freud sobre el desarrollo psicosexual se corresponden de forma precisa con la realidad.

LOS MODELOS ESTRUCTURALES DE LA PERSONALIDAD

Además de sus ideas sobre el desarrollo psicosexual, Freud creía que había muchas otras fuerzas impulsoras que eran importantes para comprender el desarrollo de la personalidad del individuo. Su modelo estructural de la personalidad intenta describir cómo funciona la mente efectuando distinciones entre tres partes de la personalidad y la mente humana: el ello, el yo y el superyó.

El ello

Toda persona nace con un *ello*. El ello es responsable de que las necesidades básicas del recién nacido sean satisfechas. Freud afirmó que el ello se basa en algo conocido como *principio de placer*, lo cual significa, esencialmente, que el ello quiere lo que le hace sentir bien en el momento y no tiene en cuenta las implicaciones. No toma en consideración cómo podría desarrollarse el resto de la situación ni las consecuencias para las otras personas implicadas. Por ejemplo, cuando un bebé se hace daño, quiere comer algo, necesita que le cambien el pañal o desea que le dediquen atención, el ello lo motiva a llorar hasta que ve satisfechas sus necesidades.

El yo

El siguiente aspecto de la personalidad, el yo, comienza a desarrollarse de forma natural durante los primeros tres años de vida como resultado de la interacción del niño con el mundo que lo rodea. Debido a esto, Freud afirmó que la base del yo es lo que él denominó *principio de realidad*. El yo se da cuenta de que hay otras personas a su alrededor que también tienen deseos y necesidades, y de que el comportamiento egoísta e impulsivo puede ser nocivo. El yo tiene que tomar en consideración la

realidad de cualquier circunstancia en particular al mismo tiempo que debe satisfacer las necesidades del ello. Por ejemplo, cuando un niño se lo piensa dos veces antes de hacer algo inapropiado porque comprende que habría alguna consecuencia negativa, el yo se está autoafirmando.

El superyó

El superyó se desarrolla cuando el niño tiene cinco años y se acerca al final de la etapa fálica. Esta es la parte de nuestra personalidad que está formada por los principios morales y los ideales que la sociedad y nuestros padres han adquirido y nos han inculcado. Muchas personas consideran que el superyó equivale a la conciencia, ya que ambos términos han acabado por hacer referencia a la parte de nuestra personalidad que distingue lo que está bien de lo que está mal.

Freud creía que en una persona verdaderamente saludable el yo era más fuerte que el ello y el superyó; así la persona podía tener en cuenta la realidad de la situación y ocuparse de satisfacer las necesidades del ello a la vez que se aseguraba de que el superyó no fuera perturbado. En caso de que el superyó sea la parte más fuerte, la persona se guiará por unos principios morales muy estrictos, y si la parte más fuerte es el ello, buscará el placer por encima de la moral y podría terminar causando un gran daño (la violación, por ejemplo, es el resultado de que el individuo elige buscar el placer por encima de la moral; es indicativa de un ello fuerte).

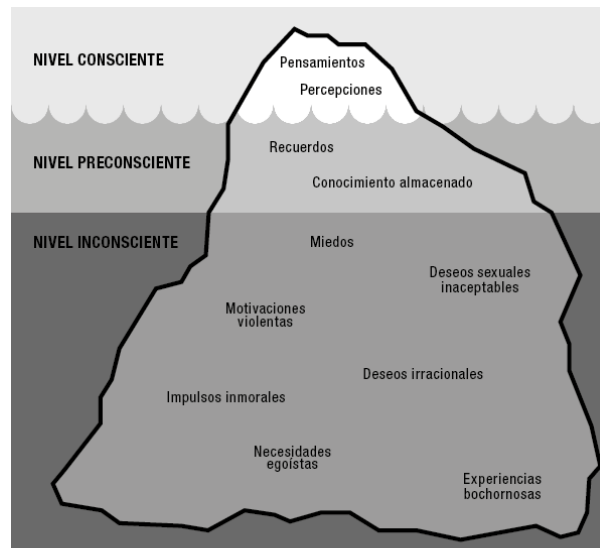
CÓMO CONCEBÍA FREUD LA PSIQUE HUMANA

Freud creía que nuestros sentimientos, creencias, impulsos y emociones subyacentes se encontraban enterrados en nuestro inconsciente y que, por lo tanto, no estaban disponibles para la mente que está operativa en el estado de vigilia. Sin embargo, también creía que había niveles de conciencia más allá del consciente y el inconsciente. Para comprender mejor su teoría, imagina un iceberg.

El agua que rodea el iceberg se conoce como lo *no consciente*. Es todo lo que no ha llegado a formar parte de nuestro consciente. Es todo aquello que no hemos experimentado y de lo cual no somos conscientes; por lo tanto, no se integra en nuestra personalidad ni la moldea en ningún sentido.

La punta del iceberg, nuestro consciente, es solo una parte muy pequeña de nuestra personalidad. Dado que es la única parte de nosotros mismos con la que estamos familiarizados, de ello se desprende que sabemos muy poco de lo que constituye nuestra personalidad. El consciente contiene pensamientos, percepciones y la cognición cotidiana.

Directamente debajo del consciente, en la base del iceberg, está el preconscious o subconsciente. Es posible acceder a la mente preconscious, pero no forma parte activa de nuestro consciente y requiere «cavar» un poco. Contenidos como recuerdos de la infancia, nuestro antiguo número de teléfono, el nombre de un amigo que teníamos de pequeños y cualquier otro recuerdo profundamente almacenado se encuentran en esta zona. Al superyó se ubica en la mente preconscious.



METÁFORA DEL ICEBERG

Puesto que solo somos conscientes de la punta del iceberg en cualquier momento dado, el inconsciente es increíblemente grande y está formado por las capas de la personalidad enterradas e inaccesibles. Es aquí donde encontramos contenidos como miedos, impulsos inmorales, experiencias bochornosas, necesidades egoístas, deseos irracionales y deseos sexuales inaceptables. Esta es la morada del ello. El yo no está confinado en ninguna parte del iceberg y podemos encontrarlo en el consciente, el preconscious y el inconsciente.

No se puede negar la gran influencia que tuvo Sigmund Freud en los campos de la psicología y la psiquiatría. Sus ideas cambiaron por completo la forma en que la gente veía la personalidad, la sexualidad, la memoria y la terapia, y es quizá el psicólogo más conocido entre la población en general un siglo después de su llegada como destacado erudito de la mente.

* N. del T.: Aun cuando se escriben aquí los títulos en castellano, los años corresponden a la publicación de las obras originales.