

# ¿Por qué somos así?

## Clasificación de las motivaciones

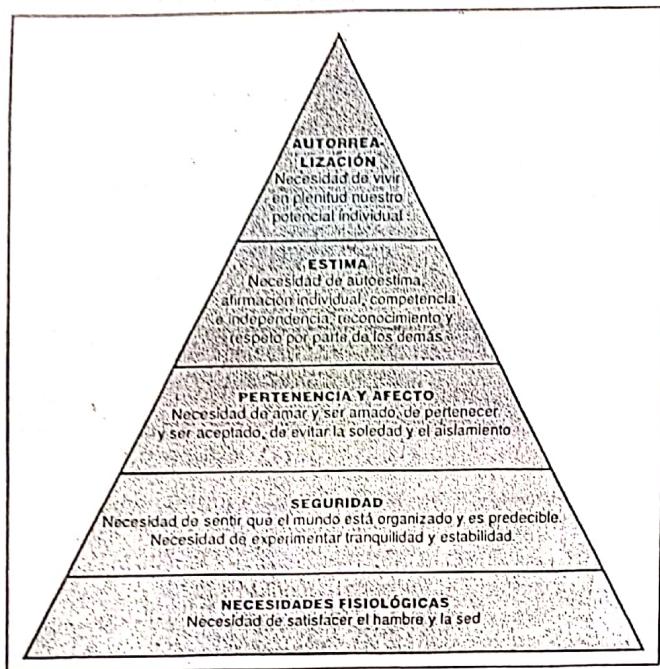


Fig.7.2: Pirámide motivacional de Maslow: la motivación básica es la satisfacción de las necesidades fisiológicas, y en la cumbre estarían las necesidades de autorrealización.

## Frustración y conductas agresivas

¿Qué ocurre cuando la presencia de un obstáculo (o de varios conjuntamente) impide la satisfacción de nuestras necesidades y deseos? En tales casos se produce en el individuo un estado de **frustración**. Es frecuente que la frustración, a su vez, impulse hacia la **agresión**, hacia la realización de conductas agresivas: agresiones verbales (insultos, amenazas, etc.), agresiones físicas (bofetadas y golpes, etc.). La agresión puede llevarse a cabo, incluso, por medio de conductas altamente destructivas, como en el caso de las matanzas indiscriminadas que recordábamos al comienzo del capítulo.

No debe, sin embargo, creerse que las conductas agresivas provienen todas y siempre de estados de frustración. En el comportamiento agresivo de las personas (y también de los animales) pueden influir otros factores y de ahí que, además de la teoría de la frustración, se hayan propuesto otras teorías acerca de la conducta agresiva.

### a) El hombre es por naturaleza agresivo

Según esta teoría, al igual que el resto de los animales, el hombre es por naturaleza agresivo. La agresividad —es decir, la tendencia o impulso a comportarse agresivamente— es innata.

## El desarrollo de las emociones



Fig.7.6: ¿Sabrías decir qué emociones expresan estas caras?

### b) El hombre aprende a comportarse agresivamente

Muchos psicólogos y científicos se niegan a admitir la agresividad como tendencia o necesidad primaria e innata. Prefieren sostener, más bien, que es el medio social el que nos enseña a ser agresivos.

**Frustración:** estado que se produce en el individuo cuando no se satisface una necesidad o no se cumple una aspiración que el individuo considera legítimas.

**Agresión:** conducta destructiva dirigida intencionadamente contra cualquier persona o cosa. La agresión contra uno mismo se denomina autoagresión.

## La frustración y los mecanismos de defensa

Acabamos de señalar que no siempre la agresión proviene de frustraciones. Debemos de señalar igualmente y a la inversa que **no siempre las frustraciones llevan a conductas agresivas**. El psiquismo humano recurre frecuentemente a otros procedimientos encaminados a resolver el conflicto provocado por las frustraciones. Estos procedimientos han sido estudiados minuciosamente por el **psicoanálisis** y suelen denominarse **mecanismos de defensa**. El psicoanálisis ha subrayado que estos mecanismos se ponen en marcha no de modo deliberado sino inconscientemente.

**Mecanismos de defensa:** recursos encaminados a resolver las situaciones de ansiedad y frustración. Generalmente actúan deformando la percepción, el recuerdo, la motivación y el pensamiento.

He aquí algunos de los mecanismos de defensa:

a) **Racionalización:** el individuo encuentra razones para justificarse a sí mismo ante un fracaso o una conducta reprobable: «no merecía la pena», o «se lo dieron al recomendado» (ante fracasos), o «se merecía una lección y se la di» (ante una conducta propia reprobable).

b) **Proyección:** se atribuyen a los demás aquellos rasgos de nuestra conducta o carácter que consideramos indeseables: «fulano es un egoísta» (cuando el egoísta es uno), etc.

c) **Identificación:** inversamente a lo que ocurre en la proyección, el sujeto se atribuye a sí mismo cualidades valiosas de los demás.

d) **Represión:** este mecanismo, al que concede una importancia fundamental el psicoanálisis, consiste en la ocultación inconsciente de los impulsos o experiencias que provocan ansiedad. Muchos olvidos obedecen a este fenómeno (olvidar una cita o una experiencia pasada desagradable, etc.).

e) **Sublimación:** consiste en canalizar la energía correspondiente a impulsos y deseos reprobables (especialmente, sexuales), empleándola en actividades y objetos de carácter superior, cultural. De acuerdo con el psicoanálisis, gran parte de las creaciones artísticas, religiosas, etc., tendrían como origen la sublimación.

f) **Desplazamiento y vuelta contra uno mismo:** estos dos mecanismos son especialmente importantes en el caso de la agresión. La conducta agresiva, cuando no puede dirigirse contra el objeto apropiado (contra el padre o el superior, por ejemplo), se desplaza hacia otros objetos y personas: así, es un hecho conocido que el trabajador maltratado por su jefe suele pagarla en casa con su mujer e hijos.

Puesto que moral y socialmente se rechaza la agresividad contra los demás, ésta puede dirigirse contra uno mismo, según el psicoanálisis, creando sentimientos de remordimiento, culpabilidad y autohumillación.

## LA PERSONALIDAD

Dimensión del rasgo	Descripción
Estabilidad emocional	Sereno versus ansioso Seguro versus inseguro Autosatisfecho versus autocompasivo
Extraversión	Sociable versus retraído Amante de la diversión versus serio Afectuoso versus reservado
Franqueza	Imaginativo versus práctico Preferencia por la diversidad versus preferencia por la rutina Independiente versus conformista
Cordialidad	Corazón blando versus dureza Confianza versus suspicacia Colaboración versus falta de cooperación
Responsabilidad	Organizado versus desorganizado Cuidadoso versus descuidado Disciplinado versus impulsivo

Fig.8.6: Modelo de los cinco grandes factores de la personalidad.

## Etapas psicosociales en el desarrollo de la personalidad

Erikson (1950), coincide con Freud en que la evolución de la personalidad se realiza a través de una serie de etapas, pero para él se trata de etapas psicosociales, no psicosexuales, como sosténía Freud. El desarrollo de la personalidad transcurre a lo largo de ocho etapas. En cada una de ellas existe un conflicto que el ser humano tiene que afrontar y resolver. Si lo hace de modo positivo avanzará hasta el pleno desarrollo de su personalidad. Si no es capaz de hacerlo, sufrirá trastornos psicológicos.

**1) 0-1 años:** En el primer año de vida los bebés afrontan el conflicto entre *confianza* y *desconfianza*. En este periodo la relación con la madre es fundamental. Si el niño recibe atención, alimento, cariño, cuidados, desarrolla la idea de que el ambiente es agradable y seguro, lo que le proporcionará una confianza básica que será fundamental para su estabilidad psicológica posterior. Si, por el contrario, las madres no satisfacen estas necesidades, los niños adquieren sentimientos de miedo y sospecha (desconfianza) que arrastrarán durante toda su vida.

**2) 2-3 años:** En esta etapa surge un segundo conflicto: *autonomía frente a vergüenza y duda*. En estos años a los niños les gusta correr, empujar, moverse. Si los padres les animan a que ejerzan sus habilidades sentirán que tienen control sobre sus impulsos y sobre ellos mismos, y se percibirán como personas independientes y autónomas. Si, por el contrario, se les impide el uso de las capacidades recién descubiertas, experimentarán vergüenza y duda.

**3) 4-5 años:** Se trata de una etapa muy activa que se plasma en el modo de comportarse y jugar. Se produce también la adquisición de nuevas capacidades mentales, los niños realizan juegos simbólicos y tratan de comprender el mundo que les rodea. Surge un nuevo conflicto: *iniciativa contra culpa*. Si se responde a las preguntas que los niños formulan y se acepta su inquietud motriz, adquieren sentido de la iniciativa. Si no es así, y los adultos consi-

deran las preguntas o el juego como algo sin sentido o incorrecto, puede generarse en los niños indecisión y culpa.

**4) Edad escolar:** En el ambiente escolar los niños aprenden a sentirse competentes y productivos o a sentirse inferiores a los otros. Cuando es así, desarrollan una sensación de inseguridad y se niegan a competir y trabajar. El conflicto se establece entre *competencia o inferioridad*.

**5) Adolescencia:** En esta etapa se presenta una crisis de identidad pues, al producirse una transformación en todas las áreas de la persona, la corporal, la cognitiva y la afectiva, se rompe la identidad infantil. Para lograr su nueva identidad, los adolescentes deben adquirir un buen conocimiento de sí mismos y realizar un proyecto de futuro. Erikson llama "búsqueda de identidad" a ese preocupación por definir el propio sentido del yo. Para conseguir su sentido de identidad muchos adolescentes prueban diferentes formas del ser en distintas situaciones (representando una personalidad en la familia, otra con los amigos, otra en el centro escolar). Si dos de esas situaciones se superponen parcialmente, pueden preguntarse cuál es su auténtica personalidad.

A menudo, esa confusión se resuelve mediante una reformulación gradual y una definición del yo que une las distintas personalidades. El conflicto de esta etapa surge entre *identidad o confusión*.

**6) Vida adulta:** Surge aquí un nuevo desafío: *intimidad frente a aislamiento*. Las personas que carecen de un sentido de identidad personal tienen problemas para establecer relaciones emocionalmente estrechas. Cuando una persona tiene un sentido claro de quién es, está preparado para establecer relaciones íntimas.

**7) Madurez:** En la mitad de la vida el adulto debe elegir entre la *generatividad*, término que acuñó Erikson para referirse a un compromiso hacia el futuro y la nueva generación, es decir, preocupación y compromiso hacia la mejoría de las vidas humanas o el *estancamiento* en la propia situación.

**8) Ancianidad:** En esta edad, se afronta una nueva crisis: *integridad frente a desesperación*. Integridad en las personas que, mirando hacia atrás, aceptan sus vidas, o desesperación en quienes las perciben como si las hubieran desperdiciado y se sienten aterrados ante la muerte.

## Enfoque psicoanalítico

En la segunda mitad del siglo XIX, Freud elaboró la primera teoría general de la personalidad. Ya hemos visto en unidades anteriores que Freud se especializó en el tratamiento de problemas emocionales. Para ello utilizaba técnicas que resultaron novedosas en su tiempo; primero, la hipnosis, y después, una técnica empleada por su maestro Breuer: la cura por la palabra, que consistía en invitar a los pacientes a hablar de sus problemas con el convencimiento de que la conversación entre médico y paciente ayudaba a suprimir ciertos síntomas.

Freud, en un intento de averiguar por qué la técnica de la conversación producía tales cambios, centró su interés en el estudio del origen de los síntomas. A partir del análisis de los casos de sus pacientes llegó a las conclusiones siguientes:

- ✓ La conducta humana nunca es fruto de la casualidad; todas las palabras, pensamientos y acciones tienen una causa, aunque a menudo los seres humanos ignoramos los motivos de nuestra conducta, ya que pueden no ser conscientes.
- ✓ Las experiencias de la primera infancia tienen un papel primordial en la evolución de toda la vida posterior.
- ✓ Existe una sexualidad infantil que tiene mucha importancia en el desarrollo de la personalidad.

**Psicoanálisis:** corriente psicológica fundada por S. Freud (1856-1939). Concede una importancia fundamental a los procesos y aspectos inconscientes del psiquismo. Freud propuso que en el psiquismo humano actúan dinámicamente tres estratos o factores:

a) **Impulsos primitivos**, particularmente de carácter sexual y agresivo, cuya única ley es el **principio de placer**: es decir, exigen ser satisfechos. Este estrato se denomina «**ello**».

b) **Conciencia reflexiva**, cuya función es adaptarnos a la situación real, al mundo en que vivimos y, por tanto, funciona bajo el **principio de realidad**, según el cual los impulsos no pueden ser satisfechos ni siempre ni en todo momento. Este estrato se denomina «**eogo**» o «**yo**».

c) **Normas (prohibiciones) e ideales** que se incorporan (se interiorizan) desde la infancia: se oponen a los impulsos e imponen exigencias al yo. Este estrato se denomina «**superego**» o «**superyo**».

El **yo** (nuestra vida consciente) se halla, pues, sometido a la presión de los impulsos, del ello, a las limitaciones impuestas por la realidad y a las exigencias del superyo.

En el seno de este conflicto permanente se producen las represiones y angustias, los mecanismos de defensa (defensa del yo, naturalmente) y los trastornos psíquicos (neurosis, etc.).

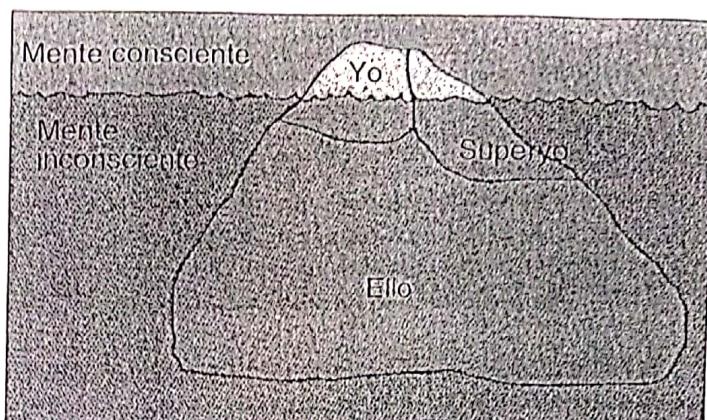


Fig.8.2: Freud utiliza un iceberg como metáfora de la mente. En la superficie estaría la conciencia, que incluiría parte del yo y parte del superyo, siendo el resto inconsciente, junto al ello.

EL PERFIL DE LA PERSONALIDAD	
Decidido	
Activo	
Tímido	
Impulsivo	
Persona de fiar	
Abierto	
Habilidoso	
Egoísta	
Sociable	
Comprensivo	
Seguro de sí mismo	
Preocupado por los demás	
Desconfiado	
Nervioso	
Optimista	
Inteligente	
Amable	
Capaz de influir en otros	
Agresivo	
Dominante	
Sensible	
Autoritario	
Símpatico	

DE  
O  
A  
4

AHORA →  
TU ↓

Allport, un psicólogo del siglo XIX, encontró que en la lengua inglesa existían cerca de 18 000 palabras que podrían utilizarse para definir la personalidad. Sin llegar a ese extremo, señala al menos 25 palabras que puedan emplearse para describir el modo de ser de las personas.