

¿Qué haría Freud...?

Cómo los grandes **psicoterapeutas**
resolverían tus problemas cotidianos

Sarah Tomley

LAROUSSE

Texto © Sarah Tomley, 2017

Ilustraciones: cubierta y caricaturas de páginas 8, 13, 35, 40, 57, 67, 84, 87, 100, 101, 120, 127, 128, 139, 145, 149, 158 y 179 © Gareth Southwell Illustration, 2017 / ilustraciones restantes © Grace Helmer, 2017

Editado originalmente en Gran Bretaña, 2017, por Cassell,
división de Octopus Publishing Group Ltd

EDICIÓN ORIGINAL

Dirección editorial: Trevor Davies

Edición: Pollyanna Poulter

Dirección artística: Yasia Williams

Diseño: Ella McLean

Producción: Sarah Kulasek-Boyd

EDICIÓN ESPAÑOLA

Dirección editorial: Jordi Induráin Pons

Edición: Carlos Dotres Pelaz

Traducción: Núria Ventosa Barba

Adaptación de maqueta y preimpresión: José M.^a Díaz de Mendivil

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3^a planta • 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05 • larousse@larousse.es

www.larousse.es • facebook.com/larousse.es • [@Larousse_ESP](https://twitter.com/Larousse_ESP)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: 2018

ISBN: 978-84-16984-75-6

Depósito legal: B-22673-2017

1E11

Sumario

Introducción 6

Capítulo 1: ¿Cómo soy? 8

Sé que no debería, pero ¿puedes pasarme esa última porción de pastel? • Me gusta ir a mi aire. ¿Es eso raro? • ¿Por qué sigo dejando las cosas para el último momento? • ¿Soy una persona afectuosa o simple y llanamente un «felpudo»? • ¡Solo estaba bromeando! • ¿Por qué siempre me pasa a mí? • ¿Por qué me gusta jugar al fútbol? • ¿Si fuera más egoísta, lo pasaría mejor?

Capítulo 2: ¿Por qué actúo así? 40

Sigo mirando mi móvil cada pocos minutos. ¿Por qué no logro concentrarme? • Vale, tengo 50 tacos y me encantaría un Ferrari. ¿Qué hay de malo en ello? • Si suelo comportarme con amabilidad, ¿por qué me entra esa furia al conducir? • ¿Por qué no dejo de regalar mi tiempo? • ¿Por qué miento cuando ella me pregunta si esa prenda le hace parecer gorda? • Tengo miedo a volar... ¿Qué puedo hacer? • La semana pasada conduje de forma temeraria. ¿En qué estaría pensando? • ¿Por qué sigo viendo series tan chorras noche tras noche? • ¿Por qué actúo como un imbécil delante de mis suegros? • ¿Por qué sigo comprando la misma marca una y otra vez?

Capítulo 3: Los demás 84

¿Por qué no doy con mi media naranja? • ¿Por qué el chico nuevo es tan amable conmigo? • ¿Cómo consigo que mi hija adolescente no se tatúe? • ¿Por qué mi pareja es una perdedora nata? • Si mi pareja es un sol... ¿por qué estoy pensando en ponerle los cuernos? • ¿Cómo puedo lograr que nadie deje de seguirme en las redes sociales? • ¿Por qué mi jefe siempre es tan mezzquino? • Mi familia es una pesadilla: ¿debería mandarles a todos a hacer puñetas? • ¿Me está mintiendo mi pareja? • ¡Mi jefa es tan cool! Es rápida, persuasiva, organizada e incluso va bien vestida. ¿Por qué no puedo parecerme a ella?

Capítulo 4: ¿Qué está pasando? 128

¿Por qué sigo diciendo tonterías? • ¿Cuál es el verdadero atractivo de Harry Potter? • Ojalá no hubiera vendido esa casa • ¿Debería trabajar por dinero o por amor? • ¿Por qué siempre me decanto por lo más caro? • ¿Qué sentido tiene...?

Capítulo 5: ¿Cómo puedo mejorar? 158

¿Por qué no logro adelgazar? • Llevo muy mal los cambios en el trabajo. ¿Cómo puedo superarlo? • ¿Puedo pensar de un modo más creativo? • Me aterra hablar en público • ¿Debo estudiar Derecho como dice mi padre o unirme a una banda de rock? • ¿Cómo puedo apañármelas mejor con estos tiempos que corren?

Bibliografía 184

Índice 188

Introducción

La psicología es una disciplina muy joven. Empezó a finales del siglo XIX, cuando salieron a la palestra los dos «padres de la psicología»: Wilhelm Wundt, un científico alemán que creó el primer instituto (y laboratorio) del mundo dedicado a la psicología, y William James, un filósofo estadounidense. Wundt empleó métodos científicos para estudiar la mente, mientras que James la exploró de un modo más subjetivo. En su célebre libro *Principios de psicología* (1890), se adentró en cuestiones que han intrigado a los psicólogos desde entonces, como la conciencia, la memoria, la imaginación, el razonamiento, la intención y el flujo de pensamiento. ¿Iba a ser la psicología un arte o una ciencia?

El fenómeno de la conciencia resultó especialmente difícil de abordar y entonces el trabajo de Jean-Martin Charcot, un médico del hospital de Salpêtrière en París, vino a complicar las cosas un poco más, al sugerir que algunos síntomas fisiológicos graves —como la ceguera o la sordera— podían deberse a alteraciones psicológicas. Charcot planteó la hipótesis de que esto era posible porque la conciencia se podía dividir en partes que, como James había señalado, «se ignoran mutuamente». De este modo nació la idea del inconsciente.

En 1885, un joven médico llamado Sigmund Freud llegó a París para estudiar con el gran Charcot. Le fascinaba la idea de la existencia de un área inconsciente dentro de la mente humana, y llegó a creer que esa parte inaccesible del cerebro gobernaba en realidad nuestros pensamientos y acciones. Freud advirtió que los síntomas «histéricos» que Charcot estudiaba no solo tenían un origen psicológico, sino que de algún modo tenían significado. Razonó que, si se lograba acceder al inconsciente —posiblemente mediante su manifestación en sueños, lapsus linguae y asociaciones de palabras—, dicho significado podría discernirse

y, en consecuencia, se podrían aliviar los síntomas. Ese fue el inicio de la «cura por el habla» o psicoanálisis.

Una disciplina dividida

La psicología y la psicoterapia (incluido el psicoanálisis) se ven a sí mismas muy distintas una de la otra, y no siempre lo hacen con el debido respeto. Los psicólogos se ufanan de alinearse con Wundt y consideran su trabajo científico y objetivo, al tiempo que, para la mayoría de ellos, el trabajo de los psicoterapeutas no se puede medir ni probar y, por tanto, es cuestionable. El punto de vista del otro lado es igual de escéptico: quizás los psicólogos estudien el funcionamiento cerebral, afirman los terapeutas, pero han perdido de vista a la persona. La mente es algo más que el cerebro y las personas no son máquinas, pese a los intentos de los psicólogos conductistas de catalogarnos como tales. Señalaban a psicólogos como B. F. Skinner (*ver* página 44) y John Watson (*ver* página 80), cuyos trabajos dominaron la disciplina (y su repercusión pública) en la década de 1950 y que parecían querer demostrar que la gente puede verse condicionada a responder a los estímulos de un

modo tan simple y predecible como los animales.

Su trabajo fue cuestionado por el movimiento cognitivo que empezó en la misma década de 1950 y alcanzó notoriedad con los trabajos de Albert Ellis (*ver* página 107) y Aaron Beck (*ver* página 29), culminando con la *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) o Terapia cognitivo conductual (TCC). Estos psicólogos consideraban que entre los estímulos y las respuestas estudiadas por los conductistas se da un «proceso de mediación» como la percepción, la memoria o la atención. Según ellos, esta es la diferencia fundamental entre nosotros y otros animales, y estudiando estos procesos podríamos llegar a entender todos nuestros procesos mentales.

A medida que el debate se enquistaba, el psicoanálisis insistía en que hay un nivel de la mente humana que nunca saldrá a relucir de forma explícita mediante el estudio de la cognición o la conducta. En la década de 1990, los nuevos hallazgos en neurociencia empezaron a sugerir lo mismo: existen partes del cerebro humano que trabajan («piensan») implícitamente, más allá del nivel de conciencia, y que controlan gran parte de lo que hacemos, suponemos y esperamos. Psicólogos contemporáneos como Daniel Kahneman (*ver* página 52) han estudiado extensamente los sesgos inconscientes del cerebro, mientras que neurocientíficos como Jaak Panksepp (*ver* página 50) han mostrado la naturaleza subcortical de las siete emociones humanas clave.

Los psicoterapeutas y los psicoanalistas siguen interesados en la psique, esa misteriosa parte de uno mismo cuyo comportamiento se revela mediante actos irracionales (*ver* página 46) y preferencias (*ver* página 150) aparentemente inexplicables incluso para la

persona en cuestión. Lejos de tener una sola mente, dicen los terapeutas, tendríamos varias, según Eric Berne (*ver* página 59) o Karen Horney (*ver* página 176). También escindiríamos a los demás en dos, de acuerdo con Melanie Klein (*ver* página 123). Y buena parte de todo ello depende de nuestro aprendizaje más temprano (*ver* página 98), que aparentemente configura el modo de entendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo en su conjunto (*ver* página 30).

Forjado por la experiencia

Este libro emplea el formato de preguntas y respuestas para determinar cómo las teorías de algunos de los principales psicoterapeutas, psicoanalistas y psicólogos pueden aplicarse a los problemas diarios. De este modo, ofrece múltiples perspectivas acerca del extraño mundo de la mente humana, tanto en lo que se refiere a la capacidad intelectual común como a la singularidad de cada mente individual. Tal como indicó el psicólogo Endel Tulving, somos los únicos animales que pueden viajar en el tiempo dentro de su mente, y este libro te invitará a mirar hacia atrás en el pasado, hacia el futuro y al momento presente. Puedes sentir aversión ante algunas ideas expresadas aquí pero, como dijo Freud, «quienquiera que vaya al dentista con un insoportable dolor de muelas fácilmente puede verse a sí mismo apartando el brazo del dentista cuando este se acerca a su diente enfermo con un par de pinzas». Parece como si ninguno de nosotros sea plenamente capaz de que todas las partes que nos conforman guarden la compostura, y Freud no era una excepción. Por lo tanto, siéntete libre de elegir tus verdades y fíjate en lo que «instintivamente» rechazas. Sabemos más de lo que pensamos, y pensamos más de lo que sabemos.

¿Por qué actúo así?

Página 42: Sigo mirando mi móvil cada pocos minutos. ¿Por qué no logro concentrarme?

Página 46: Vale, tengo 50 tacos y me encantaría un Ferrari. ¿Qué hay de malo en ello?

Página 50: Si suelo comportare con amabilidad, ¿por qué me entra esa furia al conducir?

Página 54: ¿Por qué no dejo de regalar mi tiempo?

Página 59: ¿Por qué miento cuando ella me pregunta si esa prenda le hace parecer gorda?



**Página 63: Tengo miedo a volar...
¿Qué puedo hacer?**

**Página 68: La semana pasada conduje
de forma temeraria. ¿En qué estaría
pensando?**

**Página 72: ¿Por qué sigo viendo series
tan chorras noche tras noche?**

**Página 76: ¿Por qué actúo como un
imbécil delante de mis suegros?**

**Página 80: ¿Por qué sigo comprando
la misma marca una y otra vez?**

Capítulo 2

¿Por qué sigo viendo series tan chorras noche tras noche?

Robert Kubey • Mihaly Csikszentmihalyi • Robin Dunbar • Bluma Zeigarnik

No estás solo. La televisión es el pasatiempo más común del mundo industrializado; de media, la gente pasa tres horas al día ante el televisor, lo que equivale aproximadamente a la mitad de su tiempo de ocio. A lo largo de una vida de 75 años, esto supone nueve años gastados viendo la tele. Y, de todos los programas que ofrece la pequeña pantalla, las series parecen captar especialmente nuestra atención y no nos dejan ir. Evidentemente, somos nosotros quienes no dejamos de verlas, pero parece como si fueran las propias series las que no nos soltaran...

No hay nada malo en mirar la televisión, excepto si crees que lo hay. Las personas que ven la tele menos de dos horas al día ni tan siquiera pierden tiempo preocupándose por ello, pero los «grandes consumidores», que pasan cuatro horas al día o más frente al televisor, afirman que desearían mirarla menos; pasan más tiempo del que pretenden, pero se sienten incapaces de apagar el aparato y alejarse. Los investigadores **Robert Kubey** y **Mihaly Csikszentmihalyi** descubrieron que esto es así a pesar del hecho de que mirar la televisión es menos gratificante cuanto más lo haces.

Quizás merezca la pena preguntarse si Kubey y Csikszentmihalyi esperaban hallar un comportamiento adictivo, puesto que se refieren a los telespectadores como «usuarios», pero posiblemente esto se deba a que encontraron muchas similitudes entre las personas que ven mucho la tele y los consumidores de droga. Por ejemplo, ambos grupos hacen repetidos (e infructuosos) intentos para reducir el uso, ambos experimentan abstinencia cuando la «droga» se retira, ambos «tiran de ella» con más frecuencia de la pretendida y, en general, ambos grupos

dedican una inmensa cantidad de tiempo a su «droga», ya sea la televisión o la cocaína.

Más adelante, Kubey afirmó que en realidad no existían pruebas suficientes para respaldar que la televisión es clínicamente adictiva, pero que sin duda capta nuestra atención de tal modo que resulta difícil resistirse. Kubey y Csikszentmihalyi sugieren que se debe a que la televisión ejerce una atracción total sobre nuestra respuesta de orientación, que es una respuesta visual y auditiva instintiva a cualquier estímulo repentino o nuevo en nuestro entorno. Si oímos una colisión, nos giramos para mirar. Si un objeto en movimiento penetra en nuestro entorno, automáticamente nos damos la vuelta para observarlo. Se ha comprobado cómo los niños responden del mismo modo a la televisión, estirando y girando sus cuellos 180 grados mientras permanecen tumbados en el suelo, solo para intentar ver, tal como Kubey y Csikszentmihalyi afirman, «qué luz penetra a través de esa ventana».

Esto significa que la televisión está haciendo un llamamiento a una sensibilidad integrada en el movimiento que desarrolla-



Aunque los bebés se sienten empujados a mirar la televisión debido a la respuesta de orientación, que les hace reaccionar a los cambios auditivos y visuales, no continúan viéndola si el contenido no les resulta interesante.

mos en un pasado muy lejano para detectar y monitorizar las amenazas, y poder así mantenernos con vida. Este podría ser un motivo bastante convincente para no perder de vista esa caja ruidosa y centelleante de la esquina. Pero, ¿por qué no la apagamos cuando nos damos cuenta de que no solo no constituye una amenaza, sino que ni tan siquiera resulta interesante?

¿Nos aportan algo?

Los adictos a las series señalan todo tipo de motivos por los que estas son interesantes, relevantes e informativas. Los adolescentes reivindican que las series les brindan una

ventana útil al mundo de los adultos. Les gusta reflexionar sobre cómo los conflictos sociales que surgen en las series son abordados por los diferentes personajes, y se preguntan cómo ellos mismos afrontarían esas situaciones. Por su parte, a los espectadores adultos de series también les gusta hablar sobre las tramas y los protagonistas con la familia y los amigos. Todo esto se suma a una enriquecedora experiencia social, en términos de aprendizaje, fantasías y socialización real tras el visionado con personas del mundo real.

Aristóteles fue el primero en subrayar que el ser humano es «por naturaleza un animal social», y los psicólogos sociales evolutivos

«La respuesta de orientación es nuestra reacción visual o auditiva instintiva a cualquier estímulo repentino o nuevo.

Forma parte de nuestra herencia evolutiva»

Kubey y Csikszentmihalyi

La necesidad de completar



Los psicólogos en terapia Gestalt han llamado la atención sobre nuestra necesidad de completar las cosas, desde historias a formas. Aquí posiblemente estés viendo formas completas unificadas que en realidad no se han representado en la página.

señalan que los humanos han vivido en grupos pequeños basados en el parentesco durante más de tres millones de años. Sugieren que muchos de nuestros modos de pensar y actuar han evolucionado para solucionar los problemas de vivir en grupos; los habitantes de todos los países parecen tener un vocabulario más amplio para describir en qué medida una persona es cooperativa o dominante, un líder potencial, un enemigo o un aliado. En 1992, John Tooby y Lisa Cosmides demostraron que somos muy buenos resolviendo problemas lógicos difíciles si se reformulan de tal modo que se nos pida que detectemos «charlatanes» en situaciones sociales. En otras palabras, nos fascina observar interacciones sociales. Incluso existe una teoría —la *Hipótesis de la*

inteligencia maquiavélica— que sugiere que la inteligencia de los primates evolucionó en primer lugar para abordar los problemas sociales complejos en lugar de para encontrar comida o utilizar herramientas.

La *Teoría del cotilleo social*, de **Robin Dunbar**, afirma que el lenguaje evolucionó en los humanos de tal modo que pudiéramos monitorizar las relaciones sociales complejas y encontrar maneras de conservarlas entre grupos sociales grandes. Esto sugiere que siempre ha sido tan importante para nuestra supervivencia hallar formas de comunicarnos entre nosotros y convenir que nuestro lenguaje, comportamiento e incluso modo de pensar se han desarrollado en gran medida en torno a las interacciones sociales. La teoría de Dunbar hace referencia al tipo de informa-

«Hallar una explicación plausible para la interrupción no supuso, sin embargo, satisfacción con el hecho de ser interrumpido. Todo lo contrario. Los sujetos se opusieron, en ocasiones enérgicamente»

Bluma Zeigarnik

«La televisión será la prueba del mundo moderno [...] descubriremos una alteración nueva e insoportable de la paz general o un resplandor salvador en el cielo»

E. B. White

ción social que los adolescentes describen que extraen de las series, pero no hay razón para pensar que el resto no estamos recabando también algunos consejos prácticos sobre la forma de pensar y los hábitos de conducta de personas con diferentes trayectorias y culturas, junto con las múltiples maneras de abordar y solucionar problemas sociales. Del mismo modo que nuestra respuesta de orientación es un instinto ancestral que capta la televisión ruidosa y centelleante, nuestra necesidad de incrementar nuestros conocimientos sobre las relaciones e interacciones sociales está desplegando una fuerza evolutiva.

Además, existe un último elemento que podría estar en juego: el funcionamiento de la memoria humana. En 1927, la psicóloga **Bluma Zeigarnik** constató experimentalmente que, si nos interrumpen mientras realizamos una tarea y la dejamos sin terminar, disfrutamos de un 90 % de ventaja de memoria respecto de las personas que completan la tarea. Esto explica cómo los camareros de un restaurante son capaces de recordar los pedidos de toda una mesa sin apuntar nada pero, una vez pagada la cuenta, olvidan la información. La mente humana deja el archivo abierto en la memoria cuando aún queda algo por hacer (o descubrir). El trabajo de Zeigarnik desembocó en el estudio de la tendencia humana de «reanudar» y en la *Teoría del cierre* (la necesidad de finalización).

Nuestra aversión a detenernos en medio de algo también explicaría parte del gancho de los seriales. Zeigarnik constató que sus

sujetos de experimento se oponían firmemente a ser interrumpidos: en cuanto hemos empezado algo, queremos saber cómo acaba. En especial, cuando se trata de una historia y más si esta versa sobre las relaciones humanas. En 1979, Owens, Bower y Black leyeron a un grupo de personas descripciones de una mujer realizando varias tareas: preparando una taza de café, visitando al médico, asistiendo a una clase, etc. Cuando a algunos de los oyentes también les decían que la mujer se había quedado embarazada de su profesor, la descripción de su día a día era repentinamente rica en conexiones e historias, y su memoria sobre lo acontecido mejoraba considerablemente.

Así pues, todo parece indicar que evolutivamente estamos programados para responder a aquello que muestra la televisión y las historias que nunca acaban. Así las cosas, ¡resulta asombroso que encontremos tiempo para hacer otras cosas!

Teorías clave

La **televisión como adicción**

— Kubey y Csikszentmihalyi

La **necesidad de cierre**

— Bluma Zeigarnik

¿Por qué actúo como un imbécil delante de mis suegros?

Erving Goffman • Donald Winnicott • Alice Miller

Suena como si fueras consciente de que estás representando un papel, lo que significa que primero deberemos centrarnos en Erving Goffman. Aunque era un sociólogo, sus ideas fueron clave para la formación de la dramaterapia. Goffman afirmó que es un error pensar en el Yo como algo orgánico; no es sino un «efecto dramático» que surge desde dentro de una escena o un contexto.

En la *Presentación de la persona en la vida cotidiana*, Goffman señaló que, cuando un individuo se encuentra en presencia de extraños, esas personas intentarán obtener información sobre él, y cuanto más éxito tengan, más felices se sentirán por saber qué se espera de ellos. Buscamos información de este tipo fijándonos en la ropa que lleva alguien, por ejemplo, junto con su acento, peinado, postura física, expresiones faciales, etc. Así es como nos formamos una imagen sobre quién es esa nueva persona, aunque Goffman subraya que debemos aceptar a esa persona de buena fe: debemos decirnos a nosotros mismos que la persona es realmente como ella misma se está presentando.

Pero, al mismo tiempo, el individuo quiere algo; quizás quiera que las personas nuevas que conoce se forjen un alto concepto de él o que piensen que él tiene un alto concepto de ellas, o quizás quiera desbaratar todas sus expectativas y conservar un halo de misterio. (Las tres situaciones pueden entrar en juego al conocer a los suegros). Goffman señala que todo se reduce al control: el recién llegado quiere controlar la conducta de las otras personas y la opinión que tienen de él. Esto significa que quizás se desvíe mucho de su Yo «natural» y se presente de manera muy

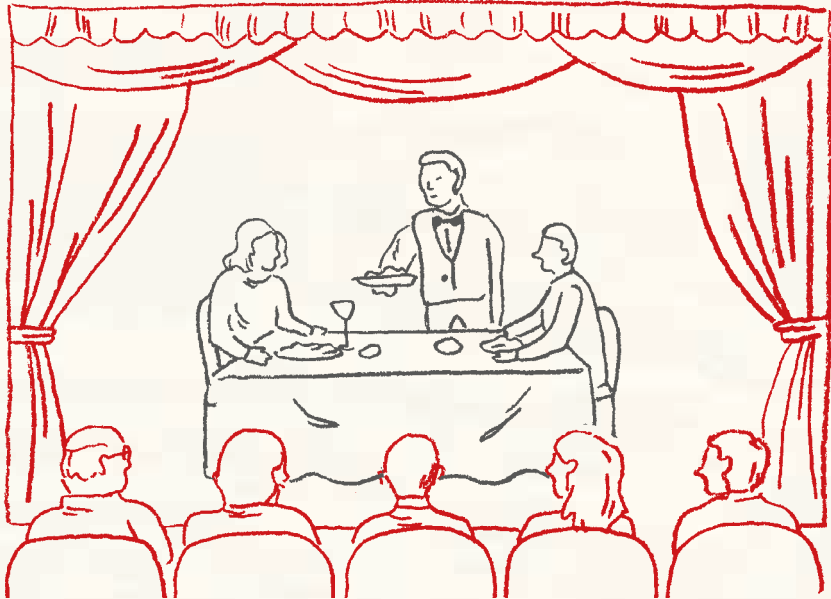
diferente a como se comporta con sus amigos, su pareja, sus profesores, su jefe, etc. Todos nosotros, según Goffman, representamos un papel en función de la situación en la que nos encontramos. Esta capacidad de actuar «como si» se utiliza en la dramaterapia para liberarnos de las formas habituales de actuar.

Goffman no te culparía por «actuar de manera extraña» con tus suegros, porque afirma que la sociedad nos exige actuar así para que la maquinaria de la vida cotidiana siga funcionando sin problemas. También cree que la idea de presentarnos cándidamente y expresar lo que realmente sentimos es un ideal optimista e innecesario. Lo que debe hacer el recién llegado es mantener a todo el mundo feliz transmitiendo «una visión de la situación que crea que los demás puedan encontrar, como mínimo temporalmente, aceptable». Goffman sugiere que lo logra reprimiendo «sus sentimientos sinceros inmediatos».

Actuar para la galería

La idea de que fingimos ser otra persona para mantener felices a quienes nos rodean repercute en toda la psicoterapia y el psicoanálisis. El motivo por el que quizás te

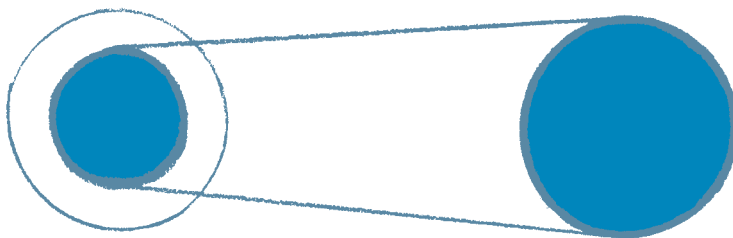
La vida como representación teatral



Goffman afirma que el comportamiento social es una representación teatral ante un público, con un escenario, un atrezzo, etc. Por ejemplo, en un restaurante, el comedor sería el «escenario», donde el camarero (actor) actúa según el guion dándote un menú (un atrezzo) y preguntándote qué te gustaría tomar. La comida (más atrezzo) se prepara en la cocina (entre bastidores) y el camarero la sirve con la debida ceremonia (¡definitivamente una actuación!) antes de desaparecer (del escenario). Tú has

formado parte del público y has estado en el centro de toda esta producción. Pero es más complicado que eso, porque no es solo una actuación ante ti, sino que estás involucrado. Así pues, del mismo modo que tú has sido el público para el actor que actúa de camarero, él también ha sido tu público, mientras tú has actuado de cliente. Goffman afirma que, desde esta perspectiva, la sociedad puede ser considerada como una gran actuación teatral en grupo (mayoritariamente) cooperativo.

La aparición del Yo falso



El verdadero Yo incluye el potencial de yos falsos

El Yo falso se extrae del Yo verdadero y se convierte en el Yo visible

veas transformándote en lo que piensas que es su idea de la «pareja perfecta» para su hija es que tienes mucha práctica acumulada actuando como el hijo perfecto o la hija perfecta para tus propios padres. Algunos terapeutas afirmarían que esto es inevitablemente cierto para todos nosotros, puesto que nos aseguramos el cuidado continuo de nuestros padres siendo adorables —un estado subjetivo y necesariamente cambiante que depende del significado de «adorable» para las personas implicadas.

Donald Winnicott alegó que, si tenemos unos padres «suficientemente buenos», podemos desarrollar un Yo auténtico (aunque no existe garantía alguna de que no acabes actuando bajo presión, como al conocer a tus suegros). En cambio, el niño al cuidado de un padre que favorece sus propias ansias y deseos por encima de las necesidades del niño aprende rápidamente a silenciar sus propias necesidades para convertirse en el niño que a su padre le gustaría que fuera idealmente. Ese es el principio del desarrollo de un «Yo falso», que se puede desarrollar hasta tal punto que el Yo verdadero quede totalmente oculto, tanto a ojos de las otras

personas como virtualmente de uno mismo. En esta situación, es posible construir una vida totalmente satisfactoria, repleta de éxitos académicos, profesionales y financieros, al tiempo que la persona se siente como un fraude o un farsante, y le resulta difícil establecer relaciones significativas. Esa persona, afirma Winnicott, se ha alejado tanto de una «vitalidad» plenamente materializada que se sentirá como si estuviera adormecida y avanzara por la vida cual sonámbula.

Respeto mal entendido

La psicoanalista **Alice Miller** retomó esta idea con mucha determinación cuando empezó a constatar cuántos de sus pacientes habían sido maltratados durante la niñez. Al mismo tiempo, se agarraban fielmente a la idea de que sus padres habían sido buenas personas y que, en realidad, sus vidas habían estado bien. Miller sugirió que, en estos casos, la lealtad proviene de un miedo inconsciente al abandono, donde el «niño adulto» a menudo espera toda una vida para obtener el amor de sus padres, manteniendo incondicionalmente la bondad de sus padres a costa de

«En tal caso, el Yo, como personaje interpretado, no es algo orgánico que tenga una ubicación específica, cuyo destino esencial es nacer, madurar y morir: se trata de un efecto dramático que surge difusamente de una escena que se presenta»

Erving Goffman

la suya propia. Considera que debe de ser «malo» y haber merecido los castigos recibidos (*ver también* cómo Dorothy Rowe vincula una idea similar con la depresión en las páginas 37–39).

Mediante la terapia, Miller ayudó a la gente a desenterrar y reinterpretar las memorias, redescubriendo en el proceso sus verdaderos sentimientos, que habían sido apartados para que la familia idealmente feliz pudiera continuar en pie. Miller sugiere que debemos desechar la idea de que debemos «honrar a nuestro padre y a nuestra madre», a menos que actúen de tal modo que sean dignos de nuestro respeto. De lo contrario, afirmó, esta idea se puede emplear para destruir a los niños, haciéndoles ignorar sus sentimientos hasta el punto de ser incapaces de saber qué les gusta realmente o qué ya no quieren, y dejándolos con una inexplicable sensación de culpa que durará toda la vida.

Así pues, ¿es un problema?

Parece que el Yo falso puede ser una fachada abrumadora permanente o simplemente una máscara temporal que un ser por lo demás feliz se coloca para engrasar los engranajes de las situaciones sociales. Puesto que tienes cierta idea sobre qué es «actuar como un imbécil», esto sugiere que no vives sin saberlo en un Yo falso, sino que ocasionalmente te pones un disfraz protector para afrontar esas situaciones. Goffman sugeriría que, compren-

siblemente, aspiras a un «consenso práctico», porque tienes «motivos para intentar controlar la impresión que reciben de la situación». Quieres gustarles —no de forma desesperada, sino porque resulta útil—. Es algo absolutamente natural y comprensible, pero descubrirás que necesitas dar paso delicadamente a tu Yo verdadero en ocasiones futuras. No obstante, Freud se preguntaría por la necesidad de complacer y te remitiría a la página 24.

Teorías clave

La vida como una actuación

— Erving Goffman

Yo falso y verdadero —

Donald Winnicott