

ANTONI
BOLINCHES

EL CAMBIO PSICOLÓGICO

EDICIÓN ACTUALIZADA CON
NUEVAS APORTACIONES



APRENDA DEL PASADO
PARA MEJORAR SU FUTURO

PAIDÓS

ANTONI BOLINCHES

EL CAMBIO PSICOLÓGICO

Aprenda del pasado
para mejorar su futuro

Edición actualizada con nuevas aportaciones

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, noviembre de 2019
Edición actualizada con nuevas aportaciones

© Antoni Bolinches, 1988, 2019
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2019
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3637-9
Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.
Depósito legal: B. 21.906-2019
Impresión y encuadernación en Medianil

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

Agradecimientos	13
Presentación	15

PRIMERA PARTE POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS

1. <i>La persona: un proyecto inacabado</i>	19
El comportamiento civilizado	21
2. <i>La persona condicionada</i>	31
La salud	31
Dinero y amor	33
Actitud personal y tipologías psicológicas	38
Estructura de la personalidad	41
El punto medio	44
El marco relacional	46
Escala de necesidades progresivas	49
3. <i>El origen de la seguridad</i>	51
La familia	52
La escuela	54
Las relaciones lúdicas	56
4. <i>La crisis de la adolescencia</i>	63
5. <i>La juventud</i>	69
Juventud y sexualidad	74
El papel social: Los amigos y los estudios	79
Paro, delincuencia y droga	83

6. <i>La edad adulta</i>	89
La persona extradeterminada	92
La persona intradeterminada	93
El estilo de vida	94
El triángulo consumista	95
El autoconcepto condicionado	98
Las relaciones interpersonales	101
7. <i>Los mecanismos de defensa</i>	105
Sublimación	106
Negación	106
Proyección	107
Regresión	108
Inhibición	109
Identificación	110
Anulación	111
Formación reactiva	112
Desplazamiento	114
Conversión	116
Racionalización	117
Represión	119
8. <i>Los mecanismos de defensa social</i>	123
Ataque	124
Intimidación	127
Evitación y huida	128
Simulación	128
Amparo	129

SEGUNDA PARTE

CÓMO LLEGAR A SER LO QUE PODEMOS

9. <i>La persona potencial</i>	135
La persona esencialmente buena	137
La persona esencialmente mala	138

La persona ambivalente	139
Síntesis personal sobre la condición humana	141
10. <i>El cambio psicológico</i>	147
La seguridad del adulto	152
La fórmula del cambio	155
11. <i>El proceso de cambio</i>	161
La escala de valores	163
Las inercias del comportamiento	167
12. <i>Diez principios para el cambio</i>	177
Reflexión 1. ^a : El éxito del fracaso	178
Reflexión 2. ^a : La buena y la mala suerte	179
Reflexión 3. ^a : La verdad y la mentira	181
Reflexión 4. ^a : El agravio comparativo	185
Reflexión 5. ^a : ¿Vivir con los demás o para los demás?	188
Consejo 1. ^o : Vivir en presente	189
Consejo 2. ^o : Predicar con el ejemplo	191
Consejo 3. ^o : Hacer el bien sin mirar a quién	192
Consejo 4. ^o : Pedir perdón aun teniendo razón	194
Consejo 5. ^o : Desarrolla tus capacidades personales y tendrás más oportunidades laborales	197
13. <i>La persona autorrealizada</i>	203
El proyecto vital	208
Nota a los lectores	215
Índice de figuras	217
Referentes intelectuales del autor citados en el libro*	219
Libros del autor citados en el texto	221

* El lector encontrará a lo largo de la obra algunos nombres acompañados de un asterisco la primera vez que aparecen. Esto significa que forman parte de la lista de referentes intelectuales del autor.

Capítulo 1

LA PERSONA: UN PROYECTO INACABADO

No todos los hombres pueden ser ilustres; pero todos pueden ser buenos.

CONFUCIO

Empezar un libro que intenta ofrecer caminos para favorecer la seguridad personal impone, como exigencia previa, efectuar ciertas reflexiones con relación al concepto de «persona».

Históricamente, la sociedad ha funcionado según un modelo cultural androcéntrico, que ha generado la inercia de utilizar el término *hombre* como sinónimo de «especie humana». Hora es ya de defender y potenciar el concepto de «persona» para referirnos a los hombres y mujeres de este mundo y favorecer que cada uno de nosotros encuentre en su propia identidad la manera de sentirse realizado —como individuo— por encima y más allá de condicionantes de género, raza, religión, ideología, nacionalidad o cultura.

Ser persona es hacerse persona. Somos en cuanto que nos hacemos, por eso la evolución de la especie no es solo el resultado de influencias ambientales, históricas y culturales, sino, también, consecuencia de la voluntad de acción de todas las personas que han transitado este planeta desde el principio de los tiempos. *Somos hijos de nuestro pasado, pero, a la vez, padres de nuestro futuro.* Es cierto que la raza humana ha recorrido un largo camino que nos ha conducido de las cavernas a las ciudades, pero más cierto es aún que los logros alcanzados son manifiestamente mejorables.

Quizá el modelo de civilización que inspira nuestro presente tiene poco de modélico y menos de civilizado, pero, por fortuna, en nues-

tra condición de personas dotadas de la facultad del libre albedrío, podemos tomar la determinación de reorientar nuestro destino desde el esfuerzo personal.

Todo ser humano comparte con sus semejantes gran cantidad de rasgos comunes, pero a la vez se diferencia de ellos en algo que le es propio y peculiar llamado *personalidad*. Esa singularidad que nos identifica como seres *únicos* es la herramienta que, adecuadamente utilizada, puede servir para encauzar positivamente nuestras capacidades hacia un proyecto vital que nos permita sentirnos seguros, realizados y felices.

Por eso la propuesta de crecimiento personal que deseo transmitir parte de una idea tan simple como la siguiente:

Cada persona, desde su inteligencia y voluntad, puede modelar su personalidad para procurarse felicidad.

De acuerdo con ese convencimiento, mi propuesta de cambio psicológico va a consistir en ofrecer pautas que nos ayuden a armonizar internamente los conceptos esenciales de «persona» y «personalidad» porque, al entender la manera de reforzar nuestra identidad, nos estaremos acercando a la felicidad.

La personalidad es la forma idiosincrásica en que se muestra la persona mediante su comportamiento; por consiguiente, en un sentido amplio, todos tenemos personalidad. Pero existe otra acepción más restringida y valorada de la personalidad, a la cual nos referimos cuando, coloquialmente, al hablar de alguien decimos: «esa persona tiene personalidad». En esa aparente tautología no hacemos más que recoger inconscientemente el más profundo y original sentido del término, puesto que nos estamos refiriendo a una persona que destaca de la media, que se manifiesta de forma inteligente, segura y coherente. En definitiva, estamos diciendo que esa persona tiene *algo especial* que hace que se exprese de forma singular sin dejarse disolver en lo que tiene de común con las demás.

Por eso, cuando alguien se manifiesta desde el libre albedrío, se está acercando a su Yo más auténtico, está siendo más él mismo, más

originariamente humano. En consecuencia, para liberar a las personas de sus actuales niveles de condicionamiento y facilitar su autonomía será necesario remontarnos a los orígenes del proceso de civilización y analizar las claves que nos han conducido del instinto a la razón y de la autenticidad a la afectación.

EL COMPORTAMIENTO CIVILIZADO

Freud decía que «la historia del hombre es la historia de su represión». En esa frase sintetizaba, desde una perspectiva psicoanalítica, el largo proceso de evolución que se ha producido en el ser humano a través de los tiempos. Según su teoría, los hombres primitivos actuaban de forma básicamente instintiva y sus conductas estaban encaminadas a satisfacer sus necesidades primarias. Todas sus acciones estaban dictadas por el Ello (que es la denominación freudiana de la parte instintiva del individuo) pero a medida que se fueron socializando empezaron a entrar en conflicto unos con otros para satisfacer sus necesidades y entonces apareció el Superyó, es decir, las leyes que constriñen las manifestaciones espontáneas del Ello en forma de ética, moral y normas sociales.

Es por tanto el proceso de socialización el que hace que el hombre deba renunciar a parte de su egoísmo primitivo en beneficio de unas normas de convivencia que le permitan coexistir con los demás. Y de esa necesidad de ejercer el derecho a la satisfacción del egoísmo propio, sin lesionar el derecho del prójimo a su propia satisfacción, surge esa instancia del aparato psíquico a la que denominamos Yo, que se encarga de armonizar las necesidades del Ello con las normas del Superyó.

Por eso Freud califica la civilización y la cultura como «resultado sublimado del proceso de represión de las fuerzas instintivas del Ello». Así se entiende perfectamente el concepto de «animal racional» que se utiliza comúnmente para calificar a la persona. Las personas somos animales, pero, ¡jaja!, racionales. Se contraponen, sin decirlo, lo racional con lo instintivo y en ese momento nace la esencial disyuntiva entre

ELLO	YO	SUPERYÓ
(Base instintiva)	(Función conciliadora)	(Normas sociales)
Principio de placer	Principio de realidad	Sentido del deber

Figura 1. Gráfico que explica el comportamiento según la segunda tópica freudiana.

el principio de placer y el sentido del deber. Esa forma de explicar el comportamiento a partir del conflicto de las fuerzas instintivas del Ello con las normas sociales que impone el Superyó, a través de la función conciliadora del Yo, es lo que se conoce en el mundo de la psicología como segunda tópica freudiana y fue expuesta por su creador en su libro *El Yo y el Ello*, publicado en 1923.

Posteriormente ese modelo fue simplificado por el médico y psicólogo estadounidense de origen canadiense Eric Berne,* que, cansado de esperar a que le hicieran miembro de la Sociedad Norteamericana de Psicoanálisis, creó su propia escuela terapéutica, conocida como Análisis Transaccional, y adaptó la segunda tópica a un lenguaje más llano, que, desde su creación en 1958, se ha ido expandiendo y popularizando hasta tal punto que en la actualidad, excepto en las escuelas psicoanalíticas, es el que se utiliza comúnmente para explicar el comportamiento humano. Y como uno de los principios básicos de la psicología dice que «lo que pueda explicarse de forma simple no se haga de forma compleja», yo también voy a utilizar el sistema de Berne, pero reconociendo primero que según mi criterio no ha existido figura más grande en la historia de la psicología en general y de la psicoterapia en particular que Sigmund Freud, al que considero el más grande de mis maestros porque, aunque yo no practique el psicoaná-

lisis, sino la terapia vital, soy un incondicional admirador de su talento y un gran defensor de su obra, porque nadie ha sido capaz de explicar tan bien como él las profundas complejidades del comportamiento humano.

Dicho esto, y puesto que antes de llegar a lo profundo conviene empezar por lo simple, veamos cómo queda reconvertida la segunda tópica freudiana en el modelo creado por Eric Berne, que es el que utilizo habitualmente para explicar el funcionamiento psicológico y la forma de armonizar las necesidades instintivas con las convenciones sociales.

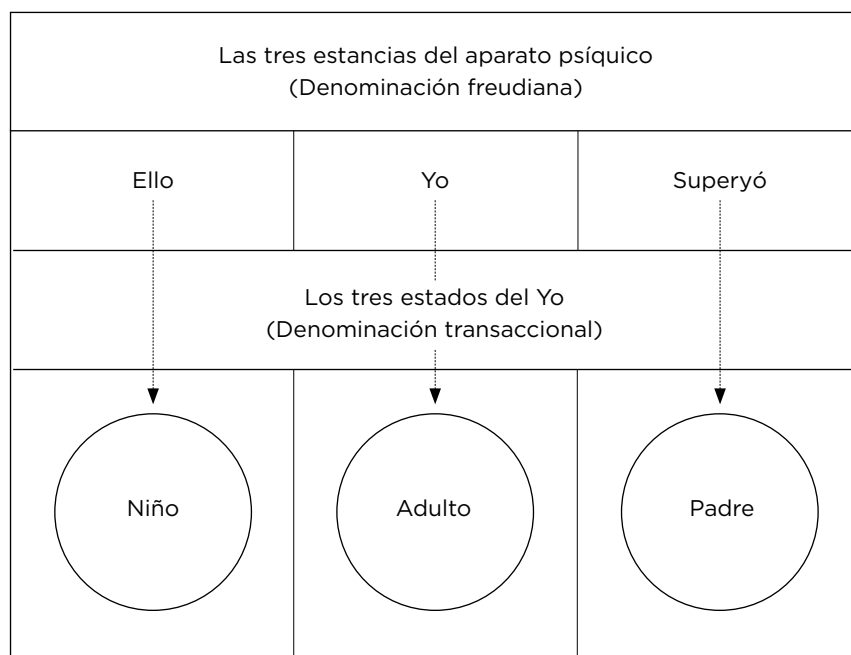


Figura 2. Esquema de reconversión de la segunda tópica freudiana en los tres estados del Yo del análisis transaccional.

Como reza un sabio refrán, «es muy difícil servir a dos amos a la vez», pero eso es lo que debe hacer, constantemente, la persona civilizada. Tiene un Niño caprichoso que se orienta hacia el hedonismo. Y tiene un Padre estricto, que constantemente le recuerda lo que afir-

ma Serrat en su canción *Esos locos bajitos*: «Niño, que eso no se dice, que eso no se hace, que eso no se toca». Pero ese Niño está en nosotros, y solo desde nuestra capacidad de satisfacer prudencial pero suficientemente sus necesidades podremos aspirar a una relativa felicidad como adultos.

Por eso necesitamos entrenar a nuestro Niño, para que el Yo desarrolle su parte Adulta y sea capaz de afrontar, de forma eficaz, los distintos problemas que surgen a lo largo de un día cualquiera de nuestra vida. Para que se entienda mejor la función del Adulto, veamos algunos ejemplos cotidianos:

1. Suena el despertador: son las siete de la mañana. El Niño quiere seguir durmiendo, pero el Padre dice que nos hemos de levantar y el Adulto decide, casi siempre, de acuerdo con el Padre. Ahí ya tenemos una fuente potencial de frustración para el Niño.
2. En la oficina discutimos con el jefe. El Niño nos pide que le mandemos a «hacer gárgaras» y el Padre nos dice que si hacemos eso nos podemos quedar sin empleo. Otra vez, probablemente, haremos caso al Padre.
3. La nueva secretaria, que es joven, guapa y simpática, parece que muestra cierto interés por nosotros. A nosotros, ella nos atrae un montón y el Niño nos dice que la invitemos a cenar, pero el Padre nos recuerda que estamos casados y con hijos. Naturalmente, nos vamos a casa y cenamos con la familia. Al Niño le quedará el consuelo de la fantasía y esa noche igual soñamos con la secretaria, pero dormimos con nuestra esposa.

En todos esos supuestos la persona ha decidido sacrificar al Niño por recomendación del Padre, lo cual puede acarrear importantes frustraciones. Por tanto, parece que lo lógico sería actuar de acuerdo con el Niño. Veamos entonces qué podría ocurrir, en el ejemplo anterior, si el Adulto, en lugar de actuar de acuerdo con el Padre, lo hiciera desde el Niño.

1. Son las siete de la mañana y suena el despertador. Como tenemos sueño, lo paramos y seguimos durmiendo.
2. Llegamos a las once a la oficina. Discutimos con el jefe y le mandamos a «hacer gárgaras», como nos pide el Niño.
3. Comentamos con la secretaria la bronca del jefe. Ella nos consuela. La invitamos a cenar y acepta.

El resultado previsible de haber dado satisfacción al Niño será quedarnos sin empleo, sin familia y, poco después, también sin la relación con la secretaria.

Este y otros ejemplos similares, aunque están descritos en clave masculina, son aplicables a ambos géneros, porque todos tenemos un Niño que desea ser satisfecho; pero un determinado número de mujeres, como consecuencia de la escala de valores sexista que todavía predomina en nuestra sociedad, tendrán que realizar —además— otras transacciones suplementarias que son menos habituales en los hombres. Veamos un par de supuestos en los que la condición femenina influye significativamente en el sentido de la decisión:

1. Una madre está cansada, su Niña le dice que descanse, pero el Padre le recuerda que los hijos van a llegar del colegio y todavía no tiene la comida preparada. En esta disyuntiva siempre gana el Padre puesto que la mujer prepara la comida y su Niña se queda sin descansar.
2. Una joven quiere comprarse un vestido, tiene poco dinero, está estudiando y necesita libros. Hace un diálogo interno y decide comprarse los libros. Otra vez ha ganado el Padre y su Niña se queda sin el vestido nuevo.

En esos casos, la mayoría de las personas dirán que las decisiones han sido las correctas, porque lo *maduro*, de acuerdo con el principio de realidad y la escala de valores sociales, es que el Adulto actúe en sintonía con el Padre. Pero hay otras muchas situaciones en las que decidir resulta mucho más problemático.

Imaginemos, por ejemplo, a una esposa enamorada de otro hom-

bre. Su Niña la inclina hacia él, pero su Padre le recuerda que está casada, que tiene hijos y que el nuevo amor puede deteriorar el bienestar familiar. En ese caso la mujer se encuentra ante una disyuntiva amorosa: si se queda con la familia y sacrifica su nueva ilusión sentimental, gana el Padre. Si sigue los dictados de su corazón, gana la Niña. Por consiguiente, su Adulto se encuentra ante una decisión crucial. Decida lo que decida habrá un conflicto importante entre el principio de placer y el sentido del deber.

¿Qué hacer entonces en ese tipo de situaciones? Si actuamos de acuerdo con el Niño lo hacemos en contra de la moral tradicional y entramos en conflicto con la convención social. Si actuamos de acuerdo con el Padre traicionamos nuestros sentimientos y generamos un estilo de vida poco gratificante. Ante esa disyuntiva, las personas que la sufren inician un debate interno que se resuelve en función de la fuerza relativa de cada uno de los tres estados del Yo.

De ahí la importancia de desarrollar la capacidad mediadora del Adulto, porque es el que ha de armonizar las necesidades del Niño con las exigencias del Padre. Por tanto, de su fortaleza depende que ambos extremos no entren en conflicto. Por decirlo de forma gráfica, el Adulto debe actuar a modo de «colchón» entre el Niño y el Padre. Si este colchón solo está compuesto de una fina capa de gomaespuma, su frágil estructura no resistirá las presiones y la persona entrará en crisis. Por el contrario, si el colchón es grueso y elástico, el Adulto sabrá encontrar la forma de equilibrar los requerimientos de los otros dos componentes del Yo.

De lo dicho podemos inferir que para que se produzca una crisis o descompensación psicológica deben coincidir dos circunstancias:

1. Un Yo frágil con un Adulto poco desarrollado.
2. Un conflicto entre el Niño y el Padre de magnitud superior a la capacidad negociadora del Adulto.

Cuando se dan estos dos requisitos es cuando la persona entra en crisis. No obstante, en la realidad cotidiana podemos encontrar personas equilibradas a pesar de haber soportado muchos conflictos y otras

que por cualquier contrariedad caen en la depresión. Todo depende de cómo se asimilan las decisiones tomadas. Por eso es tan importante tener presente que, ya que no siempre es posible evitar los problemas, hemos de intentar fortalecer el Adulto para que cuando estos aparezcan estemos en condiciones de afrontarlos adecuadamente.

Esta es, básicamente, la intención de este libro: servir de guía para afrontar de forma adecuada los problemas existenciales y ofrecer las herramientas psicológicas que van a permitir que cada persona se convierta en terapeuta de sí misma. Y para conseguir ese objetivo lo primero que debe quedar claro es que no hay mejor manera de mejorar que la de educar a nuestro Niño ayudando, de esa manera, a que nuestro Adulto crezca y se fortalezca tal como queda reflejado en la siguiente figura.

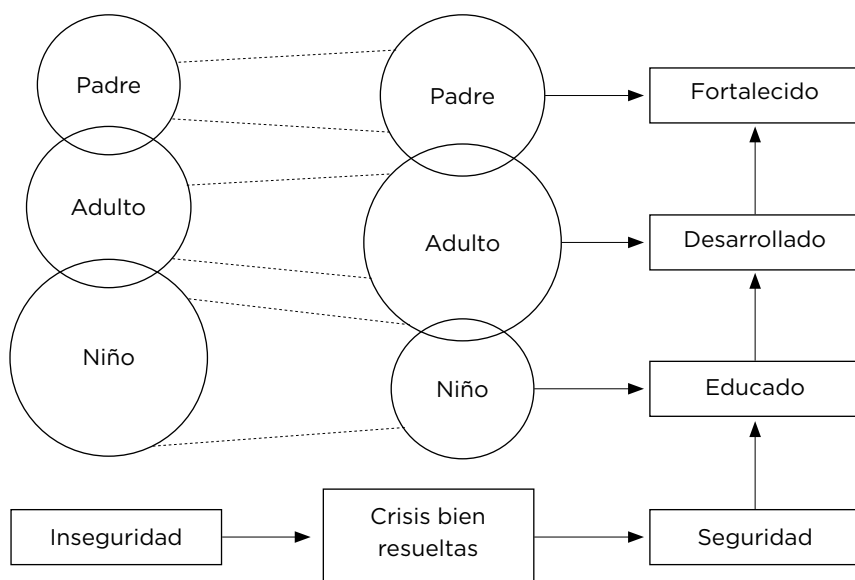


Figura 3. Dimensión contrastada de los tres estados del Yo en una persona que evoluciona desde la inseguridad hacia la seguridad.

Creo que el gráfico es lo suficientemente expresivo y no requiere de mayor explicación: se trata de desarrollar el Adulto hasta un punto tal que le permita afrontar con eficacia los problemas de la vida co-

tidiana y que, como consecuencia de ello, la persona gane congruencia y seguridad.

Pero ese camino tiene sus dificultades porque el crecimiento psicológico, como casi todo lo importante, solo se consigue con esfuerzo. Quien quiere mejorar su forma física debe hacer ejercicio. Pues lo mismo ocurre con la seguridad. Quien desee mejorarla deberá hacer ejercicios psicológicos. Porque, de la misma manera que podemos ejercitar los músculos para dotarlos de mayor dinamismo, también podemos ejercitar la mente para fortalecer su estructura.

Conseguirlo depende de cada uno, pero les aseguro que es factible, porque, aunque no sea cierto (como dicen que aseveró Einstein) que el cerebro humano solo está funcionando al 10% de sus posibilidades, es evidente que todos podemos ser mejores de lo que somos, desarrollando nuestro Adulto y aprendiendo de los fracasos. De esa manera estaremos en condiciones de encarar adecuadamente los problemas y neutralizar las crisis, vengan estas de donde vengan y se llamen como se llamen, ya sea angustia, estrés, depresión, neurosis, tensión o frustración; porque, independientemente del nombre que les demos a nuestros conflictos, lo importante es tener claro que todos ellos generan un efecto evidente:

*Los conflictos producen sufrimiento
y el sufrimiento produce infelicidad.*

Y, mira por dónde, en este mundo nuestro, en el que resulta tan difícil ponerse de acuerdo en algo, existe un cierto consenso en que todos deseamos ser felices. Lo que ya no está tan claro es qué es eso de la felicidad.

Para Aristóteles,* la felicidad era la consecuencia de bastarse a uno mismo, de ser autosuficiente. En cambio, Bartrina la relacionaba con la inconsciencia: «Si quieres ser feliz, como dices, no analices, muchacho, no analices». Benavente decía que la felicidad es mejor imaginarla que tenerla, que la felicidad debe ser un proyecto, un deseo, una aspiración, no una realidad. Tolstói defendía un concepto de «felicidad» cercano al humanismo cristiano. Para él, la posibilidad de ser feliz es-

taba relacionada con la capacidad de entrega a los demás. Hay una frase suya muy significativa al respecto: «El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace».

Maslow y Rogers* relacionaban la posibilidad de ser feliz con su teoría de la autorrealización de la que soy un convencido partidario y que en síntesis viene a decir que «es feliz quien posee un proyecto de vida orientado a facilitar el desarrollo y la manifestación de sus capacidades básicas». Y ese es el camino que voy a proponer. Para unos, puede ser un camino fácil, llano, accesible y despejado. Para otros, un camino agreste, duro e incómodo. Todo depende de dónde se encuentre cada cual y hasta dónde quiera llegar.

Lo importante es empezar a andar, quizá así podamos conseguir que el futuro del hombre no siga siendo «la historia de su represión», sino que empiece a ser la historia de su realización. Vamos a iniciar la marcha, demos el primer paso de esa caminata que lleva a la persona frágil, condicionada e insegura hacia la persona madura, estable y realizada. Conseguirlo depende de nosotros; la potencialidad está en nuestro interior, solo tenemos que confiar en ella y desarrollarla.

Si el proyecto les interesa, avancen hacia él, sin prisa pero sin pausa. Recuerden que, como dicen los italianos, *chi va piano va sano e va lontano* y adopten, para el trayecto, la actitud que se desprende de aquel famoso verso de Antonio Machado* que dice: «Caminante, no hay camino, se hace camino al andar».