

APEGO Y EXPLORACION EN LA PATOGENESIS DE LAS FOBIAS

Sandra Sassaroli & Roberto Lorenzini

Roma

On the basis of "man as scientist" metaphor, this paper analyses from an epistemological point of view the cognitive implications in the origin of phobias. The inhibition of exploratory activity, that it is constructed as a danger for the individual, provokes a reduction in the development of the cognitive system and in the contact with the external world. All these are characteristic symptoms of the phobic disorders.

La maximización de la capacidad predictiva.

Varios son los principios explicativos que se han propuesto para explicar el comportamiento humano y el malestar psíquico: desde la búsqueda del placer a la obediencia a las reglas morales, desde la búsqueda del consenso a la repetición de las experiencias ya vividas, desde el mantenimiento de la homeostasis interna, a la satisfacción de los instintos de supervivencia genética. De esta forma se intenta explicar el sufrimiento psíquico interpretándolo como consecuencia de un conflicto entre tendencias opuestas.

Nuestro intento consiste en explicar el acto humano y el sufrimiento psíquico apelando a un único principio explicativo motivacional, que actúa en todos los seres vivos. Tal principio consiste en la maximización de la capacidad predictiva.

La perspectiva epistemológica adoptada por nosotros (siguiendo las huellas de Kelly y Popper) es la del constructivismo realista. Por constructivismo entendemos el hecho de que el hombre es un constructor activo de su realidad: los datos observados no se imponen por sí mismos a la conciencia ni su progresiva acumulación la aumenta por sí misma, sino más bien el establecimiento de teorías cada vez más sofisticadas, creadas con el fin de anticipar los acontecimientos.

El realismo consiste por el contrario en suponer que el universo existe independientemente de la presencia de un observador y que aunque no lo podemos "conocer" directamente e inequívocamente sino solo a través de nuestras construcciones, éstas pueden ser invalidadas, y tanto más cuanto más precisas sean: los

datos observados actúan como control y no como fundamento de nuestras anticipaciones.

Cada uno construye de este modo una realidad inventada con el único objetivo de prever lo mejor posible los acontecimientos. A menudo, sucede efectivamente lo previsto por el solo hecho de haberlo previsto; pero, a veces, las cosas siguen un curso distinto; en esta caso las previsiones resultarán evidentemente erróneas y será necesario inventar otras nuevas. Con ello no se llega a la verdad sobre la realidad, sino que se descarta simplemente una hipótesis equivocada. El hombre está de este modo ocupado activamente en hacer predicciones sobre su ambiente y en descartar aquellas predicciones que se demuestren equivocadas para inventar otras que, teniendo en cuenta los errores, anteriores sean más verosímiles.

Desarrollo del sistema predictivo

El sistema de constructos es en parte innato y en parte adquirido. Cada ser humano, por el solo hecho de serlo, comparte con los otros individuos de su especie, una cantidad finita de capacidad discriminativa que se incorpora a sus órganos sensoriales. A partir de esta base común desarrolla la propia construcción subjetiva de la realidad, que queda de este modo incorporada al patrimonio innato de constructos, el cual delimita el posible campo de desarrollo fuera del que no es estructuralmente posible ninguna discriminación (piénsese en los ultrasonidos). No podemos construir aquello que es incognoscible.

El apego (Bowlby, 1959; 1969) y la exploración constituyen las diversas modalidades de acrecentamiento del patrimonio de constructos, que adquieren con el tiempo una relevancia diversa. El apego representa según nuestro juicio la primera modalidad utilizada por el niño para acrecentar la propia capacidad predictiva. Consiste en una relación de tipo cognoscitivo, privilegiada y exclusiva con una figura de apego, capaz de suministrar constructos aptos para integrarse en el patrimonio innato.

La exploración representa una modalidad posterior que tiende a sustituir al apego y que consigue el acrecentamiento de la capacidad predictiva, gracias a una continua dialéctica entre las previsiones y las invalidaciones derivadas de los fallos de previsión.

La ventaja predictiva del apego

Pero, ¿a qué nivel se explica el contenido informativo de la relación de apego y cómo contribuye a la estructuración del sistema predictivo?

El niño, nace con algunas potencialidades innatas que consiguen expresarse operativamente a través del apego: innata es la capacidad de observar semejanzas y diferencias que conducirá después a la construcción de una jerarquía de constructos; innata es una semiótica emotiva sobre el estado del sistema que se convertirá después en conciencia del contenido informativo de las emociones;

innata es la potencialidad de ejecutar algunas operaciones lógicas que darán lugar al desarrollo de la capacidad de elaboración del sistema. El contenido informativo del apego se expresa a tres niveles ordenados jerárquicamente: el primer nivel hace referencia a la discriminación entre sujeto del conocimiento y objeto, el segundo a los criterios epistemológicos es decir, cómo se obtiene el conocimiento, el tercero a los datos del conocimiento.

La discriminación sí mismo/otro

La primera discriminación que hace cada sujeto cognoscente se refiere a la diferencia entre sí mismo y los demás, entre lo interno y lo externo. Tal separación no se da en absoluto por supuesta, dado que el niño sale de un estado de fusión primero biológica, y después funcional con la madre. De un solo sujeto emergen progresivamente dos individuos. Ambos, y no sólo el niño, deben conseguir llegar a considerar la que había sido una parte de sí mismo, como otro distinto de sí. Cronológicamente ésta es la primera discriminación y todas las sucesivas deberán subordinarse jerárquicamente a ésta.

Los criterios epistemológicos

El segundo nivel define los criterios epistemológicos, es decir, responde a la pregunta “¿cómo se obtiene el conocimiento?”. De acuerdo con lo anterior se distingue entre un conocimiento especulativo subordinado al sí mismo y un conocimiento aprendido subordinado al polo “distinto de sí mismo”.

Estas dos estrategias de aumento de la capacidad predictiva se definen recíprocamente en el sentido de que el “conocimiento aprendido” (que es el que predomina inicialmente) define cómo se obtiene el “conocimiento especulativo” y éste último equivale a la exploración para definir cómo se obtiene y qué valores posee el conocimiento aprendido.

Los criterios epistemológicos se refieren a:

a) **La autoridad de la fuente**, es decir, “qué características debe poseer un informador para ser creíble” y en relación al propio sujeto cómo debo ser yo para poderme fiar de mí mismo. Por ejemplo, puedo sostener que todas las personas “fuertes, de sexo masculino y desinteresadas” son dignas de confianza y considerar sospechosas, en consecuencia, todas las informaciones que me llegan de personas de sexo femenino y de mi mismo, si me considero débil. Está claro que los criterios epistemológicos relativos al conocimiento especulativo y al conocimiento aprendido están estrechamente correlacionados y se determinan recíprocamente; en este caso, por ejemplo, la capacidad de obtener autónomamente conocimiento especulativo se funda sobre una información recibida “(tu eres capaz de hacerlo todo solo)” de parte de un informador considerado como una autoridad (del que uno se puede fiar) según criterios subjetivos. Se crea así una clase de autorreferencialidad.

b) **La credibilidad de una teoría**: ¿qué características debe tener una teoría

o una creencia, independientemente de su fuente, para ser creíble? Por ejemplo, “no debe ser contradictoria” sino “estable en el tiempo” o quizás “moralmente justa” o “correspondiente a los datos sensoriales” o “ampliamente compartida por la gente”. En este caso lo que se valora son las características internas de la teoría o su conexión con otras teorías más generales.

c) **Criterios de elección entre dos creencias o teorías**, “¿cómo se consigue cambiar una idea?”, “¿cuándo una teoría se considera validada o falsificada?”. Este importante aspecto entra en juego en dos ocasiones decisivas: en primer lugar, cuando se crea una incongruencia entre el conocimiento aprendido y el conocimiento especulativo, es decir, cuando la madre afirma alguna cosa que en la experiencia directa del niño aparece como falsa. En segundo lugar, cuándo se trata de cambiar de idea no sólo en relación a ciertas creencias sino también en cuanto a los mismos criterios epistemológicos. Responde esto al problema “¿en qué condiciones estoy dispuesto a cambiar mis ideas sobre cómo se obtiene el conocimiento y, en consecuencia, sobre cuáles son los informadores creíbles, las pruebas a aceptar, etc ?”.

Los criterios de elección que indican las condiciones del cambio constituyen una especie de “metacriterios epistemológicos”. Cuanto más numerosos sean estos metacriterios, tanto menos rígido será el sistema y, por tanto, más elevado el grado de reconstrucciones nuevas frente a las invalidaciones, de las que parezca imposible salir sin cambiar el modo de obtener el conocimiento (ver el problema de la invalidación recursiva, Mancini, F., Semerari, A., 1987).

El tercer nivel

Finalmente, un tercer nivel, ulteriormente subordinado, se refiere a los constructos utilizables en la construcción de la realidad y de sí mismo y a su centralidad. Este es el nivel que deja más fácilmente acceso a modificaciones, mientras que los niveles de los criterios epistemológicos y de discriminación sí mismo/los demás muestran una inercia todavía mayor. En el interior de cada nivel resulta más fácil el desplazamiento de los elementos de un polo al otro de un constructo, que la modificación de los nexos entre constructos o del constructo mismo (Mancini, 1987).

La ventaja evolutiva del apego

El principio explicativo de la maximización de la capacidad predictiva es utilizable no sólo para explicar el desarrollo de sistemas únicos, sino también la evolución de los sistemas en la historia de la vida. En el ser humano los genes codifican no sólo una serie de constructos innatos, sino la posibilidad de aprender y generar nuevos constructos, lo que lleva consigo una evidente ventaja predictiva: la posibilidad de aprender de la experiencia y de transmitirla. A la transmisión genética se le añade una nueva modalidad de transmisión intergeneracional de constructos, que consiste en la transmisión cultural, que encuentra su espacio

privilegiado en el comportamiento de apego. Apego que aumenta cualitativamente y cuantitativamente en la filogenésis, de modo que, cuanto más complejos y evolucionados son los individuos, más aumentan su dependencia y su neotenia.

En la ontogénesis ocurre lo contrario: el apego, definido como modalidad exclusiva de incremento de la propia capacidad predictiva, está destinado a extinguirse cuando el sujeto ha aprendido del otro a aprender por sí solo. Ya en sí mismo el apego contiene el germen de su superación en la contraposición entre “conocimiento aprendido” y “conocimiento especulativo”. Para que el sujeto encuentre soluciones nuevas y originales a los problemas, la relación de apego debe irse debilitando gradualmente. El apego constituye así, el vínculo entre lo innato y lo adquirido en cuanto representa la disposición innata a adquirir disposiciones no innatas. Gracias a esta propiedad, se produce la enorme variabilidad individual presente en la especie humana, propiciada por la regresión de los programas comportamentales innatos y por el potenciamento de la capacidad innata de aprender de los demás y de la capacidad de aprender autónomamente.

La ventaja predictiva de la exploración

Otra modalidad de aumento de la propia capacidad predictiva consiste en la exploración, entendida como la exposición voluntaria de las propias teorías sobre los límites del campo de aplicabilidad del propio sistema a las posibles invalidaciones. La exploración se construye en torno al núcleo originario del “conocimiento especulativo”, presente ya en el apego, y termina por liberarse del conocimiento aprendido y superar el apego como modalidad privilegiada de aumento de la capacidad predictiva del sistema.

Es probable que el valor biológico del comportamiento de apego sea fundamental en las primeras fases de la vida para la supervivencia y que, por ello, el comportamiento exploratorio se manifieste sólo en un momento posterior.

Según Bowlby el comportamiento exploratorio sirve para construir un mapa del ambiente que permita prever, con un grado notable de precisión, los acontecimientos relevantes para los objetivos establecidos por el individuo.

Tanto Piaget como Bowlby consideran el comportamiento exploratorio como una clase de conducta distinta e importante, de un valor equiparable a otros tipos de conducta como la alimentación, el aparejamiento y el apego mismo. A este propósito Bowlby (1969) afirma: Una característica del comportamiento exploratorio es su capacidad para transformar lo nuevo en conocido y con este proceso convertir un estímulo activante en un estímulo terminal.

Un aspecto paradójico del comportamiento exploratorio consiste en el hecho de que las propiedades que provocan la exploración son casi las mismas que las que suscitan alarma y huida. En efecto, en la medida en que aparece el comportamiento exploratorio se desarrolla también su contrario: la evitación o la huida. Bowlby (1969) continúa diciendo: “Así el animal aprende a discernir entre lo familiar y lo extraño: los estímulos que suscitan la conducta de aproximación

tienden a restringirse a los objetos familiares, mientras otros estímulos tienden a suscitar el alejamiento o/ y la agresividad (es decir: el equilibrio entre los aspectos familiares y no familiares tiende a suscitar el comportamiento de exploración).

Esta afirmación es importante en cuanto sugiere que también el comportamiento de evitación o de huida tiene como objetivo, de acuerdo con nuestra hipótesis teórica, el aumento o, por lo menos, el mantenimiento de la capacidad predictiva: la oportunidad de ponerlo en acto parece hacer referencia a aquellas situaciones en que el sujeto construye como potencialmente amenazantes, es decir, capaces de producir un amplio cambio inminente en las estructuras centrales del sistema.

Un modelo clínico de las fobias: la incompatibilidad entre exploración y apego

Es un dato de observación común la grave limitación del comportamiento exploratorio en las fobias. El comportamiento de exploración, en cuanto tal, no puede ser inhibido por la "punición" de una sola conducta, ni se puede extinguir en la medida en que el objeto se ha convertido en familiar, porque si se da una inhibición de aquel comportamiento exploratorio queda el refuerzo del comportamiento exploratorio como clase comportamental (Lorenzini, Sassaroli, 1987). El comportamiento exploratorio resulta inhibido sólo en el caso de disminuir la capacidad predictiva global del sujeto. Ello puede ocurrir, cuando a un movimiento exploratorio en el mundo exterior, corresponda una disminución relativa de predictividad sobre uno mismo o sobre la figura de apego. En el paciente fóbico parece comprobarse una incompatibilidad entre apego y exploración, el uno parece volverse invalidante para el otro, se restringe el campo exploratorio, impidiendo continuar haciendo previsiones sobre sí mismo y sobre el mundo (Kelly, 1955; Winter, 1983; Sullivan, 1984). Varios son los modos con los que una madre puede contribuir a inhibir los comportamientos exploratorios del hijo.

La madre puede inhibir el comportamiento exploratorio de cuatro formas distintas:

1. Volviéndose impredecible frente al comportamiento exploratorio del hijo (cambio de humor, alejamiento, amenazas de abandono, rechazo del acercamiento). No es, por tanto, contraproducente (contrariamente a lo que sostiene Bowlby) el hecho de que la madre retenga el niño a su lado con el fin de tener compañía, dificultando así su exploración; es decir, lo que parece decisivo es el modo con que busca conseguir este efecto.

2. Favoreciendo en el niño la construcción de sí mismo, como débil, grácil, físicamente inadaptado, enfermizo.

3. Provocando en el niño la construcción del mundo externo como hostil, lleno de incógnitas y de peligros y, por tanto, como amenazante.

4. Interpretando las emociones manifestadas por el niño (el llanto, la excitación, el miedo, etc.) como signo de debilidad y de enfermedad, favoreciendo, de

esta forma, esa misma construcción también en el hijo, que aprende de inmediato a interpretar las emociones propias como señales de peligro a evitar, ligadas a cambios de situaciones, que deben evitarse igualmente.

De esta forma, al enfrentarse el niño con una figura de apego que tiende a hacer ineficaz el comportamiento exploratorio dirigido hacia el mundo externo, puede construir como relativamente incompatibles comportamiento exploratorio y apego. Para poner un ejemplo podríamos decir que el niño se encuentra en el deber de escoger entre:

a) “Si exploro el mundo externo renuncio al apego” (situación a menudo frecuente en fase premórbida)

b) “Si mantengo un buen apego renuncio a explorar” (situaciones que se presentan a veces en fase premórbida y a menudo en las fases de remisión de la sintomatología aguda)

El riesgo de aparición de la agorafobia está presente en ambas situaciones. Ello se debe precisamente a la exclusión recíproca entre exploración y apego. Este último no será un buen apego, sino un apego ansioso, muy similar a la dependencia, fundado sobre ideas de inadecuación personal y de dificultad para quedarse solo para afrontar las maldades del mundo. La exploración no será una buena exploración, sino un “compulsiva fe en uno mismo”, que rehuye toda forma de vinculación y de relaciones íntimas con quien sea.

Nuestra hipótesis supone una situación premórbida que puede caracterizarse, según la elección hecha, como “apego ansioso” o como “compulsiva fe en uno mismo”, es decir “apego fallido”. Bowlby, en cambio, cree que la agorafobia se desarrolla sólo en sujetos que durante la infancia han desarrollado un apego ansioso y que, a lo largo de la vida, experimentarán una separación real o temida con figuras de apego significativas. Lo que Bowlby afirma para nosotros es sólo un caso particular; en efecto, no en todos los agorafóbicos los desencadenantes se pueden considerar “pérdidas o separaciones”.

La emociones en el cliente fóbico

Como la mayoría de los teóricos cognitivos actuales, sostenemos (Bowlby, 1983; Goldstein, Chambless, 1983; Liotti, 1985; Lorenzini, Sassaroli, 1987; Winter, 1988) que en las fobias se da una dificultad para discriminar, conocer y construir las propias emociones, considerando las variaciones que se producen en el propio sistema de constructos como un impedimento posterior para el cambio. Nuestros clientes fóbicos parecen tener constructos emocionales semejantes entre ellos, en cuanto pertenecen todos al campo de aplicabilidad de un polo de un constructo supraordenado del tipo “enfermo”, “débil”, “incapaz”, por lo que cualquier emoción que se experimente conduce a previsiones de este tipo. Pero ¿por qué es tan pobre la capacidad de definir las propias emociones en el cliente fóbico?. Las razones a nuestro juicio son sustancialmente dos, la “inducción a un error de construcción” y “la evitación de la soledad”.

La primera consiste en el hecho de que a una construcción, por parte de los padres, de cada activación neurovegetativa del niño, como signo de fragilidad o de peligro, corresponde por parte del niño una falta de aprendizaje de este tipo de activación como fuente de conocimiento de sí mismo, de discriminación. En su lugar construye tales reacciones emotivas como señales de peligro generalizado de las que hay que defenderse lo más rápido posible, deteniéndolas si es posible.

La segunda modalidad, que se inicia hacia el primer año de vida, impide al niño experimentar el propio mundo interior, estar solo con la propia rabia, dolor, amor, gratitud, culpa o angustia, porque cada manifestación emotiva viene interferida por algún tipo de intervención de los adultos que distrae la atención del propio mundo interior. El bloqueo de la exploración por parte de los padres no se limita así al mundo externo, sino también al mundo interno, que se mantienen inexplorados, amenazantes, desconocidos. De este territorio misterioso llegan señales interpretadas como señales de peligro. El miedo a cualquier experiencia emocional, el miedo del miedo, produce por sí mismo temor o ansiedad, provocando lo mismo que se quería evitar.

Una situación de este tipo permite todavía márgenes de predictibilidad dentro de ciertos límites. El problema nace cuando el sujeto encuentra una invalidación importante sobre previsiones que afecta a los constructos centrales.

La situación premorbose

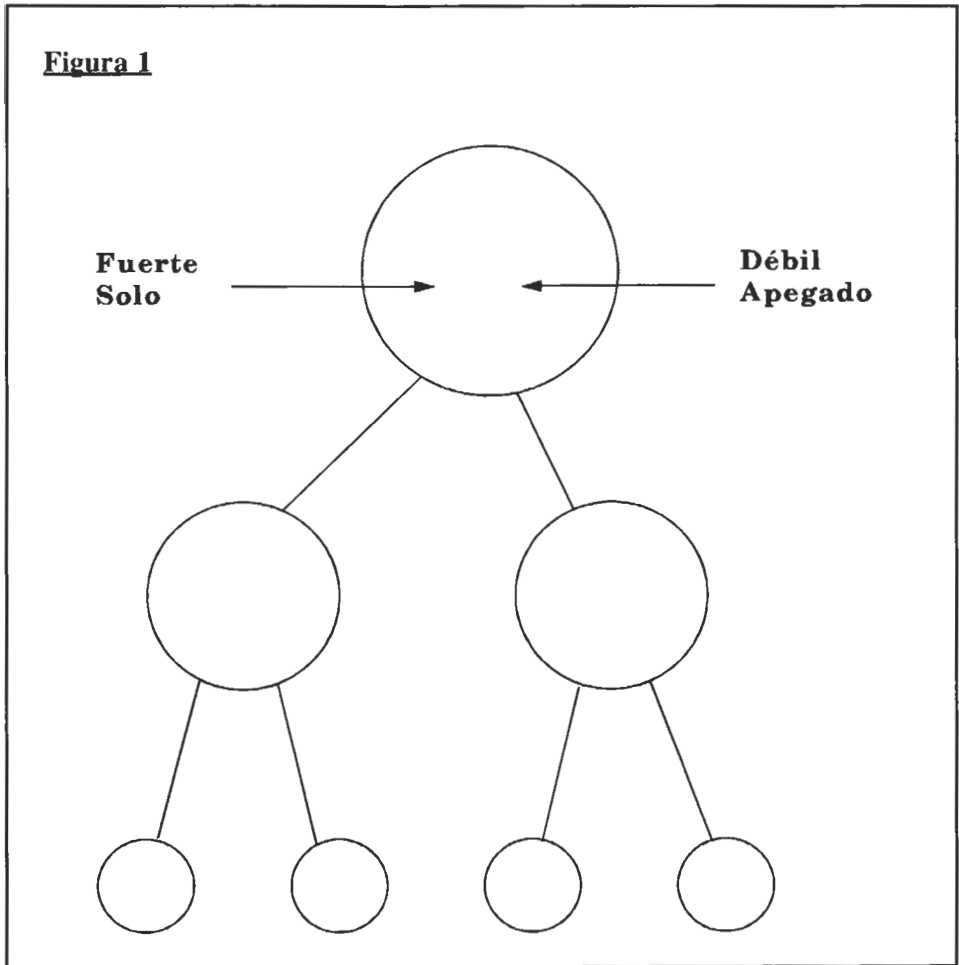
En la situación premorbose encontramos una construcción extremadamente unilateral de uno mismo, en relación a uno de los dos polos opuestos de un constructo central del tipo "autónomo-dependiente". Si el sujeto escoge para sí, el polo "autónomo" se construirá como "fuerte y solo" y desarrollará un comportamiento de apego fallido, del tipo "compulsiva fe en si mismo" y, de esta forma, privilegiará la exploración más que el apego. Si, al contrario, escoge el polo "dependiente" se construirá un apego de tipo ansioso renunciando a la exploración.

En esta fase premorbose no tenemos todavía una patología fóbica y el sujeto puede escoger dos construcciones de sí diferentes. En ambos casos, sólo un polo del constructo central se desarrolla de manera que las otras alternativas posibles se reducen progresivamente. Lo que resulta determinante no es una u otra construcción de sí mismo, que se puede dar también en sujetos que no desarrollan fobias, sino la oposición que el sujeto construye entre exploración y apego, junto a la unilateralidad del desarrollo del sistema de constructos de una sola de estas polaridades. En consecuencia, uno de los dos polos del constructo será articulado y rico en implicaciones, mientras el otro carecerá de constructos subordinados y será incapaz de hacer previsiones.

Cuando una invalidación alcanza el polo utilizado hasta ese momento, nos encontramos en un punto crítico porque el sistema no tiene alternativas y el cambio no está previsto ni construido adecuadamente.

La primera crisis de ansiedad

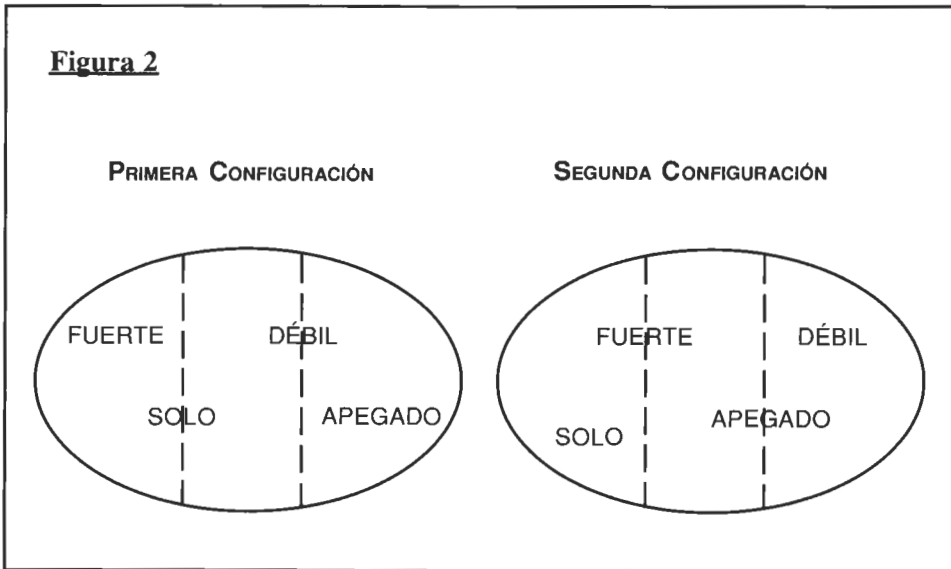
Pueden distinguirse tres períodos en el desarrollo de una crisis de ansiedad, una fase premorbose, a menudo definida como absolutamente normal por el sujeto. El segundo período está constituido por la crisis de pánico. El tercero es la fase de las estrategias para evitar que la crisis de pánico se repita. Llegado a este punto el sujeto, después de numerosas visitas a médicos de diverso tipo se dirige al neurólogo y, finalmente, al psicoterapeuta.



La figura 1 representa los constructos “fuerte/débil” y “solo/apegado” como un único constructo en el que “fuerte y solo” son equivalentes frente a “débil y apegado” que también lo son entre sí. De modo que la persona se concibe como “fuerte” únicamente si se vive desvinculada de los otros, mientras que experi-

menta como una amenaza a su fortaleza cualquier situación vinculante. Para estas personas en situación premorbose sólo la zona construida del constructo desarrolla un sistema articulado y rico de constructos subordinados, mientras que la parte opuesta, construida por los constructos “débil/apegado”, está totalmente vacía, no presentando ningún tipo de complejidad cognitiva.

En la situación premorbose como la que se explica en el texto y se ilustra en el gráfico se pasa de un sistema rígido a un desplazamiento parcial entre los dos constructos. Dos son las configuraciones posibles resultantes (Figura 2). En la primera: “apegado” implica “débil”, pero no al revés. “Fuerte” implica “solo”, pero no a la inversa. Como constructos nuevos aparecen: la proyección de “solo” sobre “fuerte/débil” y la proyección de “débil” sobre “apegado”. En la segunda, “solo” implica “fuerte”, pero no viceversa. “Débil” implica “apegado”, pero no al revés. Los nuevos constructos que se derivan son: la proyección de “fuerte” sobre “solo/apegado” y la proyección de “apegado” sobre “fuerte/débil”.



La crisis de la construcción premorbose que aparece durante la primera crisis de ansiedad aguda desplaza el sistema hacia el otro polo de construcción, carente de implicaciones y desarrollo. El desplazamiento, como ya se ha dicho anteriormente, se produce a causa de una invalidación fuerte. Aparece un nuevo constructo al mismo nivel o a un nivel superior que el considerado central hasta ese momento. El antiguo constructo central debe articularse y asumir nuevas implicaciones. Estamos en un momento de posibles evoluciones del sistema, de transformaciones, de lo contrario el sistema no será capaz de afrontar una transición tan arriesgada y significativa.

Las dos construcciones en el episodio agudo

En un primer caso, como en la figura (2) que hemos comentado, el sujeto se construye a sí mismo como "solo" y "débil"; "débil" no implica ya necesariamente "apegado", sino también "solo"; "solo" implicaba "fuerte", ahora implica además "débil".

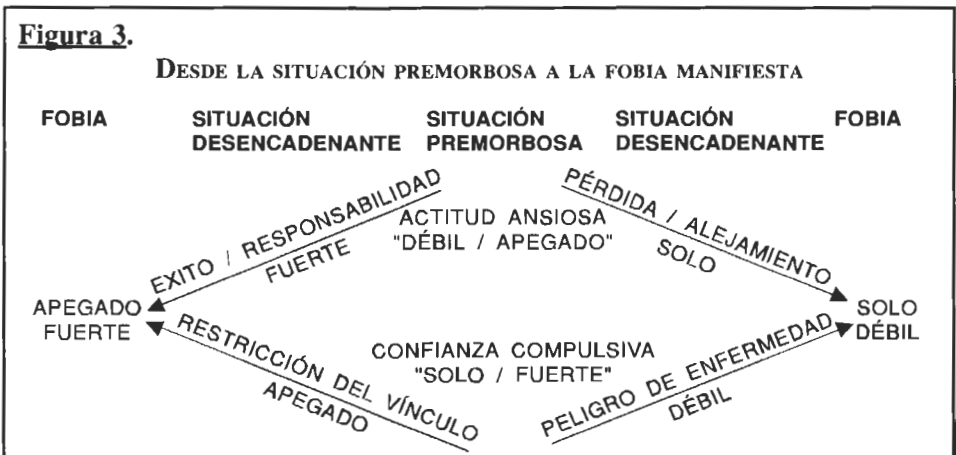
En el segundo caso, de prevalencia claustrofóbica, la franja intermedia sintomatológica se connota por los polos "apegado" y "fuerte". Prevalcen los temas de "constricción". "Apegado" que primero implicaba "débil", ahora implica "fuerte"; "fuerte" implicaba necesariamente "solo", ahora implica también "apegado".

En el proceso psicoterapéutico el sujeto ha experimentado ya la fase intermedia, ha salido de ella e intenta por todos los medios no volver a reincidir.

En síntesis, a las dos situaciones premorbosas que compartían la unilateralidad del desarrollo del constructo central y la oposición subjetiva entre exploración y apego, les sigue la necesidad de escoger entre uno de los dos polos del constructo "fuerte/débil". Si se elige el polo "fuerte/solo", se desarrollará un comportamiento tipo "compulsiva fe en sí mismo" (apego fallido); pero si sufre una invalidación del polo "fuerte", desembocará en el área "solo/débil" con prevalencia sintomatológica agorafóbica; si, en cambio, la invalidación hace referencia al polo "solo", el sujeto se encontrará en el área "fuerte/apegado" con prevalencia sintomatológica claustrofóbica.

En el caso que la construcción premorboza fuera del tipo "débil/apegado" y se manifestara con un comportamiento típico de apego ansioso, entonces, la invalidación podría afectar al polo "apegado", de forma que el sujeto se construiría como "débil/solo" y manifestaría una sintomatología prevalentemente agorafóbica. En el polo "débil" la nueva área intermedia sería "fuerte/apegado" con prevalencia claustrofóbica.

Falta explicar por qué motivo construirse a uno mismo en el área intermedia comporta un apego de ansiedad.



Si partimos de la definición de ansiedad que hemos hecho y tomamos en cuenta que sólo uno de los polos de los dos constructos coincidentes en fase premorbose se hallaba articulado ricamente en constructos subordinados, mientras el otro estaba casi vacío, tendremos un constructo que tiende a ser "trivial" (Chiari, Mancini, Nicola, Nuzzo, 1985).

Recordemos que un constructo subordinado tiene como ámbito de aplicación un polo de su antecedente (se llama antecedente al constructo inmediatamente supraordenado) y, por tanto, los subordinados de un polo del supraordenado no pueden tener tampoco un ámbito de aplicación común en el polo opuesto del supraordenado en cuestión.

Por decirlo con otras palabras, cada constructo ve sólo lo que el otro no ve; es como si se proyectaran el uno sobre el otro un cono de sombra de inaplicabilidad sobre los respectivos ámbitos de aplicación.

Los acontecimientos temidos

Desde el momento de la invalidación del constructo central, se inicia un movimiento en el sistema de los constructos que lleva progresivamente al sujeto a construirse en el área intermedia, buscando nuevos equilibrios e implicaciones que, sin embargo, no se establecen hasta que, después de un período de latencia, con una duración de algunos meses, el individuo se encuentra que debe enfrentarse a un acontecimiento extremadamente concreto y banal que no logra todavía construir con el nuevo punto de vista en el área intermedia.

Tales acontecimientos presentan sustancialmente dos diversas connotaciones:

1. Connotaciones exploratorias. El sujeto se encuentra ante situaciones que debe enfrentar solo y lo que es peor, desconocidas. Veamos algunas de las que expresan nuestros pacientes: tocar animales, quedarse solo en un lugar desconocido, hacer un viaje, no tener referencias conocidas en una calle, entrar solo en un garaje, afrontar una situación imprevista o un cambio de programa.

Tales situaciones no logran ser construidas desde el punto de vista de las dos áreas intermedias y desencadenan la crisis de ansiedad sobre cuyo desarrollo y mantenimiento volveremos más adelante. En efecto, en el área intermedia "débil-solo" la situación exploratoria se puede construir con el polo "solo", pero es incompatible con el polo "débil". Obsérvese que tampoco en este caso se trata de una cuestión que haga referencia a los contenidos. Nosotros no sostenemos que la ansiedad sea debida al hecho de que afrontar una situación exploratoria considerándose débil sea reasegurante. Lo que nos interesa señalar es que el acontecimiento en cuestión, hace constatar dramáticamente al sujeto, por primera vez, la disminución de la propia capacidad predictiva, a causa de la recíproca inaplicabilidad que los polos del área intermedia determinan mutuamente.

Desde la otra área intermedia "fuerte/apegado" la exploración se construye con el polo "fuerte", pero es incompatible con el polo "apegado".

2. Connotaciones “sin vía de salida”, de impedimento o bloqueo forzado del comportamiento de huida. Son todas aquellas situaciones en las que el sujeto considera que no puede escapar: quedarse en un ascensor, hacer una cola, estar atrapado en medio del tráfico, locales llenos o con las puertas que podrían no abrirse, el metro, el tren, el secador de las peluquerías, pensar en tener que hacer absolutamente una cosa y cosas por el estilo.

Ya hemos descrito cómo el comportamiento exploratorio viene invalidado en las primeras experiencias infantiles, de forma que cada acto exploratorio desemboca en una disminución en lugar de un aumento de la capacidad predictiva. Es evidente de este modo que ante la posibilidad de fracasar en la exploración el comportamiento alternativo de huida se convierte en muy importante. Tener siempre una vía de salida no pertenece a ámbito distinto del de la exploración, sino que es la consecuencia directa de las previsiones de error de la exploración misma. Es por esto que en un mismo individuo pueden coexistir a menudo acontecimientos temidos de ambas connotaciones, aunque generalmente con predominio de una de las dos.

El círculo vicioso

En el momento de la crisis de pánico el sujeto experimenta una dramática disminución de su capacidad predictiva, los acontecimientos que debe afrontar se hallan mayormente fuera del campo de aplicación de su sistema de constructos, las implicaciones son oscuras y amenazantes, y experimenta un estado de ánimo que normalmente vendría definido como ansiedad. Pero el sujeto en cuestión, como hemos subrayado en otros trabajos, no tiene facilidad para reconocer, definir y aceptar sus emociones. Esta incapacidad suya para afrontar los cambios normales del sistema, no es ciertamente una ayuda sino que agrava enormemente su estado. Lee su crisis de ansiedad no como tal sino como “muerte inminente”, riesgo de enloquecer, pérdida de sí, infarto, o cualquier estado que comporte algo de irreparable, extremo, aterrador. El sistema redonda entonces sobre constructos todavía más supraordenados, que nunca antes habían sido explorados, como “vivo/muerto”, inconsciente para siempre/consciente, loco/sano, etc. La activación emotiva en este punto llega al paroxismo y perdura hasta que el sujeto se da cuenta de estar, pese a todo, aún vivo, y no haber enloquecido, ni estar irreparablemente perdido. Pero la activación emotiva y la lectura que el sujeto hace se potencian recíprocamente como un círculo vicioso. El sujeto está siempre peor y cada vez más enloquecido.

La evitación

Superado el episodio agudo, el paciente para prevenir la repetición desarrolla principalmente dos estrategias: la evitación y el acompañamiento. Escribe Bowlby (1973):

“Sabido es que un único tipo de situación estímulo, esto es la extrañeza o la

novedad, pueden suscitar huida o exploración. En los animales de muchas especies, un pequeño cambio en el ambiente suscita exploración, mientras que un cambio mayor suscita la respuesta de miedo.”

El comportamiento de evitación es exactamente el opuesto del exploratorio y tiene el objetivo de defender la capacidad predictiva del sujeto, que renuncia a hacer más previsiones para no correr el riesgo de no poder prever nada. La conducta de evitación se desencadena naturalmente ante situaciones de amenaza o de miedo. El problema surge cuando el comportamiento exploratorio es considerado amenazante y se sustituye por la activación emocional y el episodio agudo que se deriva.

Pero dado que si no aumenta, el conocimiento disminuye, este comportamiento acaba por transformar lo conocido en menos conocido y nuevo. De este modo la evitación se generaliza. Cuanto menos exploro, tanto más extrañas se hacen las situaciones. La separación entre conocimiento e ignorancia se borra cada vez más porque se transfieren los recursos del conocimiento a los de la ignorancia.

En vez de tener previsiones seguras, se restringe el área de experimentación. Se prefiere la certeza sobre un menor número de cosas a la escasa certeza sobre muchas. Se escogen definiciones y constricciones frente a extensión y ampliación.

El científico se transforma en un científico avaro de experimentos que se contenta con hipótesis cada vez más restringidas, que cada vez explican menos y de forma más confusa la realidad externa.

Una característica de la fobia es la fuerte limitación de la experimentación, la renuncia o la disminución de las tentativas de ser un científico activo respecto a las situaciones problemáticas, la involución del conocimiento y la falta de construcción del cambio, que podría actuar de potencial falsificador de toda la teoría sobre sí mismo.

La teoría del fóbico tiene una meta-regla del tipo “si experimento vuelvo confusa la teoría” (a semejanza de un apego que no prevé la exploración). Esta es por tanto una teoría que prevé con dificultad los cambios y no acepta someterse a verificación siendo, por otro lado, pobre en alternativas. Se da en ella la renuncia a experimentar respecto a las situaciones problemáticas, evitando tanto la falsificación como la corroboración, con el consiguiente predominio de la heurística negativa.

El proceso de constricción definido por Kelly (1955) como “la restricción del campo perceptivo con el fin de minimizar las incompatibilidades manifiestas del propio sistema de constructos” es adoptado por el fóbico sistemáticamente y acaba por empobrecer cada vez más una teoría que se presenta sin alternativas.

“¿Qué significa construir el hombre como un científico? ¿Qué caracteriza la motivación de un científico?... el objetivo último del científico es la predicción y el control” (Kelly, 1955).

Llegados a este punto la pregunta que nos hacemos es la siguiente: de qué manera el paciente fóbico es un mal científico.

Para Kelly lo que permite una nueva reconstrucción de los acontecimientos y, por tanto, un progreso del conocimiento no es la repetición de las mismas percepciones, sino más bien el fallo de una previsión, “las sucesivas puestas en evidencia de los acontecimientos invitan a la persona a dar lugar a nuevas construcciones sobre ellos, cada vez que ocurre alguna cosa inesperada”.

Tampoco la invalidación se impone al sistema, si no es activamente construida y ésta es la gran ventaja que el concepto de bipolaridad de los constructos consiente. Permite tener siempre a disposición una alternativa aceptable entre las dos posibles, no privando nunca al sistema de capacidad predictiva, aunque normalmente el polo sumergido de un constructo, tenga una potencialidad heurística menor que el explícito.

El juego de las validaciones e invalidaciones es una partida con la realidad, siempre abierta y nunca ganada de una vez por todas. El movimiento constante del conocimiento es una suposición apriorística de Kelly (1955): “el individuo no es un objeto que puede encontrarse circunstancialmente en estado de movimiento, sino que él mismo es movimiento”.

¿Qué es lo que no funciona por tanto en el paciente agorafóbico?. No se trata ciertamente de una carencia de invalidaciones sino precisamente de su respuesta a las invalidaciones. Si es cierto que los seres humanos son científicos, esto no significa necesariamente que todos lo sean buenos y afortunados.

Nuestra hipótesis es que, habiendo el fóbico construido la exploración como una pérdida neta de capacidad predictiva global, escoge para sí la restricción como garantía de mantenimiento de una cierta predictividad: prefiere prever poco y con precisión más que arriesgar por ampliar el campo sin poder prever nada más.

De este modo, la evitación es el apego epistemológico del paciente fóbico, que restringe progresivamente sus previsiones y evita de todos los modos posibles someter a experimentos cruciales, dado que la invalidación por la unilateralidad del desarrollo del sistema lo dejaría sin alternativas.

“Si exploro, si amplío, si experimento confundo la teoría”, parece éste el imperativo que guía al sujeto fóbico. Esta meta-regla que opone la posibilidad de crecimiento del sistema al mantenimiento de la capacidad de previsión, la ampliación a la restricción, parece subrayar la oposición entre la exploración y el apego.

Esta tendencia exasperadamente verificacionista, orientada a evitar la invalidación, ya está activa en la fase premorboza, donde se afianza con el desarrollo unilateral del sistema, de tal modo que todos los posibles acontecimientos perceptibles o casi, se construyan como una validación del polo preseleccionado, estrategia que perdura durante mucho tiempo.

En el desencadenamiento agudo del síndrome, a causa de una invalidación que afecta los niveles más altos del sistema, problematizando el constructo central “fuerte/solo - débil/ apegado”, se verifica por vez primera un estado de transición, hacia una mayor complejidad del sistema. El sistema, sin embargo, no está capacitado para construir adecuadamente tal transición, no prevé el cambio: la

ampliación que debería producirse es en ella misma una amenaza y en consecuencia se aborta todo desarrollo del sistema.

En la fase de mantenimiento la huida de la invalidación alcanza su modalidad más organizada y sofisticada con el comportamiento de evitación: nuestro científico prefiere tener “pocas ideas pero claras”, se encierra en casa y no quiere saber más de experimentos y de posibles cambios de su teoría: el teórico y el experimentador no pueden convivir más en su ánimo y de este modo escoge permanecer exclusivamente como teórico.

Sin embargo la elección de privilegiar la definición y la constricción en detrimento de la extensión y de la ampliación, comporta una regresión constante del conocimiento, un avance de la ignorancia y, por tanto, de la necesidad de una continua generalización de la evitación. Día a día la heurística negativa (esto es, la evitación de datos que no se deben tener en cuenta para salvaguardar el núcleo de la teoría) se propaga, y las ventanas de la casa, una a una se van cerrando.

Utilizando la metáfora del hombre como científico, el artículo considera las implicaciones cognitivas en el origen de las fobias, desde un punto de vista epistemológico. La inhibición de la actividad exploratoria, como efecto de una construcción amenazante de la misma, lleva a restringir progresivamente tanto el desarrollo del sistema cognitivo, como el del contacto con el mundo exterior, sintomatología característica de las fobias.

Traducción: María José Pubill
Revisión: Manuel Villegas

Nota Editorial: Agradecemos a los autores la cesión del original de este artículo para su publicación en la REVISTA DE PSICOTERAPIA.

Referencias bibliográficas

- BOWLBY, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-73.
- BOWLBY, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. I: Attachment*. London: Hogarth Press.
- BRETHERTON, I. & WATERS, E. (Eds.) (1985). Growing points of Attachment Theory and Research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50.
- CHAMBLESS, D.L. & GOLDSTEIN, A.J. (1981). Clinical treatment of agoraphobia. In M. Mavissakalian, D.H. Barlow (Eds.), *Phobia: Psychological and pharmacological treatment*. New York: Guilford.
- GUIDANO, V.F. (1987). *The complexity of the self*. New York: Guilford Press.

- HINDE, R.A. (1982). Attachment; some conceptual and biological issues. In C. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.) *The place of attachment in human behavior*. New York: Basic.
- LIOTTI, G. (1984). *A model of cognitive organization in agoraphobia*. (Paper presented at the 14th Congress of E.A.T.B., Bruxelles. Published in Proceedings of the Congress, Edt. Paul Eallen.
- LORENZINI, R. SASSAROLI, S. (1987). *La paura della paura*. Roma: Nuova Italia Scientifica.
- KELLY, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- MANCINI, F. & SEMERARI, A. (1988). I modelli cognitivo costruttivisti dalla sintomatologia nevrotica. *Psicobiettivo*, Gennaio/Aprile.
- MANCINI, F. (1987). Un modello costruttivista di psicopatologia generale. In R. Lorenzini & S. Sassaroli: *La paura de la paura*. Roma: Nuova Italia Scientifica.
- PERA M. (1982). *Popper e la scienza su palafitte*. Bari: Laterza Editore.
- SHAFFER, H.L. (1977). *Studies in mother-infant interaction*. London: Academic Press.
- SOLYOM, L. & BECK, P. SOLYOM, C. et. al. (1974). Some etiological factors in phobic neurosis. *Journal of Canadian Psychology Association*, 19, 69-77.
- SULLIVAN, B.O. (1984). *Understanding the experience of agoraphobia*. Doctoral Dissertation Department of Psychology. Trinity College, Dublin.
- UGAZIO, V. (1984). Oltre la teoria dell'attaccamento. In H. L. Shaffer. *L'interazione madre-bambino, oltre la teoria dell'attaccamento*. Firenze: Agnelli Editore.
- WINTER, D.A. & GOURNEY, K. (1987). Construction and constriction in agoraphobia. *British Journal of Medical Psychology*, 60, 233-244
- WINTER, D.A. (1988). *Personal Construct Psychology and clinical practice*. Beckenham: Croom Helm.



