

# La Psique a lo largo de la historia

Camilo Ernesto Ramírez Garza

Psicología, del gr. psiqué, alma, mente, halito, espíritu; y -logos- tratado, estudio. Se ubican sus inicios académicos en 1879, pero su recorrido se extiende más allá, desde la cultura griega, matriz del saber y la reflexión. Para Platón la psiqué era una realidad hecha de ideas que habitaban el espacio incorruptible, opuesto a la materia y preexistente al cuerpo. Para Aristóteles -más concreto- la psiqué era la función del organismo; distinguía tres tipos: sensitiva-nutritiva (plantas, animales, hombre) motriz (animales, hombre) racional (hombre).



Para el mundo judeocristiano la psiqué coincidía con la noción de espíritu que proviene de Dios, el alma.

Para el mundo judeocristiano la psiqué coincidía con la noción de espíritu que proviene de Dios, el alma. Mientras que para el judaísmo el alma tiene dos componentes: uno material, la fuerza e impulso que hace funcionar al organismo y otro espiritual, el pneuma y el ruaj. El cristianismo denominará alma a la totalidad, considerándole diversas facultades o funciones. Como fueron las traducciones y reinterpretaciones que hiciera Santo Tomás de Aquino (también San Agustín, San Alberto Magno) del dualismo platónico (cuerpo-alma; idea-materia) a la luz de la teología cristiana: el alma, lo bueno-celestial, las virtudes; el cuerpo, lo malo-terrenal, las pasiones, la sexualidad.

En el s. XVII un filósofo francés René Descartes, puso a prueba el conocimiento filosófico introduciendo la duda metódica para la depuración dogmática: puedo dudar de todo, incluso de que dudo, pero de lo que no puedo dudar es de que pienso, y si pienso es que existo: "Pienso, entonces existo" (Cogitum ergo sum) Dando inicio a la era que pondría en el centro de la vida humana a la razón por encima de la fe y el dogma. Delimita el estudio de lo humano en cuerpo, alma y mente. A partir de lo cual el cuerpo y mente -depurados de las nociones teológicas y filosóficas del alma- podrían ser estudiados a la semejanza de máquinas; aparatos ejecutando funciones sincro-

nizadas bajo ciertas leyes: constantes y variables que habrá que descubrir. En el siglo XIX, en 1879 en Leipzig Alemania surge el primer laboratorio de psicofísica. Quedando así la psiqué reducida al funcionamiento del cuerpo: tiempos de reacción; respuestas fisiológicas: sudoración, frecuencia cardíaca, contracción pupilar. Durante las primeras décadas del s. XX se complementará con los estudios del conductismo de Pavlov, Watson, Skinner, Bandura. Considerando lo psíquico solo a partir de las variables operacionalizables (observables, medibles y cuantificables) por lo tanto la psicología académica descartará -hasta la actualidad- el estudio de lo subjetivo. El vigente paradig-

## Psicología

ma de la psicología cognitivo-conductual considera lo psíquico como producto de la interacción de tres instancias: pensamiento, conducta, reacciones fisiológicas del organismo. Tratando de ver en ello a lo que se piensa, se siente y se hace, como la suma de lo psíquico.

Ante tales reduccionismos y pocas respuestas surge el Psicoanálisis (1895) investigando lo paradójico y sin sentido de lo humano. Sigmund Freud descubre el funcionamiento del Inconsciente en el psiquismo y sus pasajes al cuerpo (histeria) Investigando los síntomas, sueños, lapsus, olvidos... las fallas humanas que rompen con la ilusión de control, se abre un amplio campo para la comprensión de lo humano -como la sexualidad- sus despliegues defensivos, semejantes a la metáfora y metonimia -dirá años décadas después Jacques Lacan- Tales descubrimientos requirieron un método igual de paradójico que pusiera en el centro a lo afecti-

vo, a lo subjetivo, ¡Al amor! y sus efectos en el en la vida, el cuerpo: el método psicoanalítico de la Asociación Libre: hablar -con la escucha del analista- sin restricciones, ni limitantes ideológicas, racionales y morales. Existen además otros modelos, paradigmas y explicaciones sobre lo psíquico: psicología gestalt, psicofisiología, psicología humanista, etc. (A diferencia el Psicoanálisis no sería solamente una postura teórica psicológica sino un cúmulo de hallazgos sobre las características de lo humano, por ello impactando en todas las áreas del saber) En ese sentido sería más adecuado decir Las Psicologías, para nombrar el amplio grupo de posturas a las cuales subyacen a menos tres elementos básicos: métodos de investigación; definición-descripción y tratamiento -en caso de ser clínicas- de aquello considerado como psíquico.

camilormz@gmail.com

## Relaciones conflictivas

Mauricio López

Muchas personas no son capaces de decir qué les ha llevado a enamorarse y elegir como pareja a una persona en particular. Simplemente sienten una atracción especial hacia esa persona y no pueden explicar claramente por qué. Pero aún resulta más difícil de explicar el hecho de que una persona se enamore de alguien que luego acaba definiendo como la "persona equivocada", debido a que la relación se vuelve claramente conflictiva y dolorosa. No obstante, muchas personas, tras romper una relación insatisfactoria, vuelven a enamorarse de una persona muy similar a su ex pareja y repetir el mismo patrón, con los mismos problemas y conflictos. ¿A qué se debe esta tendencia?

Las personas tienden a relacionarse con sus parejas en la edad adulta de modos similares a como aprendieron a relacionarse con sus padres durante su infancia. Si las relaciones con sus padres fueron sanas, equilibradas y satisfactorias, tenderán a buscar parejas similares a sus padres en su modo de relacionarse, con quienes podrán mantener relaciones igualmente satisfactorias, lo cual resulta positivo.

En cambio, cuando las relaciones con los padres fueron insatisfactorias y conflictivas, sigue existiendo la misma ten-

dencia a repetir patrones en futuras relaciones. Eso es debido a que en la relación con los padres se crearon una serie de miedos y necesidades insatisfechas que dejaron lo que podemos llamar "asignaturas pendientes", temas no resueltos que la persona se ve inconscientemente empujada a revivir en sus relaciones de pareja como un modo de superarlo. Es decir, es como si esta persona buscara una segunda oportunidad para que al fin salieran las cosas de otro modo. Así, eligen inconscientemente parejas con quienes van a vivir situaciones similares a las vividas en su infancia. Este proceso puede suceder de diferentes formas:

Supongamos que una persona, que llamaremos Susana, ha vivido una infancia de rechazo y falta de cariño por parte de sus padres. En principio buscará como pareja a una persona que sea muy diferente a ella, que sea cariñosa y le muestre aceptación.

Supongamos ahora que encuentra a alguien así, a quien llamaremos Jorge y comienza con él una relación que, en principio resulta gratificante. Sin embargo, debido a las experiencias de su infancia, Susana es especialmente sensible a cualquier indicio real o imaginado de rechazo, de modo que si Jorge se muestra un poco distante un día, debido al cansancio o preocupaciones laborales que nada tienen que ver con la relación de pareja, Susana puede sentirse ansiosa y



Para salir de círculo vicioso necesitan superar sus miedos.

mostrar una conducta excesivamente dependiente, que llegue a asfixiar a su pareja, que en ese momento solo deseaba un poco de soledad para descansar.

Al mismo tiempo, es muy probable que Jorge sea el tipo de persona que ha vivido una infancia con una madre o padre absorbente, que invadía su intimidad y lo asfixiaba, de modo que tiene miedo a este tipo de conductas.

Por este motivo, cuando Susana, ansiosa por el rechazo imaginado por parte de Jorge, trata de aferrarse más a él, Jorge se asusta y la rechaza más, temiendo acabar de nuevo en una relación como la que tuvo con su madre.

portamiento de ella volvería a ser normal, pero dado que él reacciona con más rechazo, ella se vuelve más ansiosa y por tanto, se aferra más a él y acaba convirtiéndose en la persona absorbente que Jorge tanto teme.

Así, los miedos y reacciones de ambos provocan que el otro se acabe comportando del modo que más temen y acaben recreando el mismo tipo de relación insatisfactoria que mantuvieron con sus padres.

Para salir de este círculo vicioso y romperlo, ambos necesitan superar sus miedos, y el mejor modo de hacerlo es precisamente dentro de esa relación, pues en ella pueden aprender lo que cada uno necesita aprender. Es decir, Susana ha de aprender a no temer tanto al abandono, a aceptar que el hecho de que Jorge necesite un poco de soledad no significa que la esté rechazando a ella, sino que esa es su forma de reponerse de un duro día de trabajo, y que en cuanto se haya relajado estará ahí para ella tan cariñoso como siempre.

## Los efectos de la risa y el sentido del humor

Ana Muñoz

Un médico inglés del siglo XVII dijo: "la llegada de un buen payaso al pueblo hace más por la salud de sus habitantes que 20 burros cargados de fármacos".

A la edad de entrar en guardería, los niños se ríen unas 300 veces al día, mientras que los adultos se ríen una media de unas 17 veces al día (mujeres y hombres ríen por igual, pero de cosas diferentes)

Según el psicólogo Steven M. Sultanoff, antiguo presidente de la Association of Applied and Therapeutic Humor, el sentido del humor influye en nuestra salud de diferentes formas. "El humor estimula la risa y, como sabemos, la estimulación fisiológica a través de la risa conlleva una serie de beneficios para la salud. Parece reducir el estrés; estimula la producción de inmunoglobulina A y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones". También reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que puede debilitar la respuesta inmunitaria.

Numerosas investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes, como la rabia, depresión o ansiedad, sufren un impacto negativo en su salud debido a dichas emociones. Los estudios más numerosos se han realizado en enfermedades del corazón y muestran que las personas crónicamente enfadas y hostiles tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de tener un ataque cardíaco que el resto de las personas. Quienes tiene una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles a padecer enfer-



gésicos naturales de nuestro cuerpo, aumentando la tolerancia al dolor

Pero la risa no sólo nos proporciona una estimulación fisiológica sino también nos proporciona una experiencia emocional satisfactoria. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas.

El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
temporada - - - - - cuarta serie

Orquesta Sinfónica UANL  
jueves 23 de noviembre / Teatro Universitario / 20:30h  
charla introductoria / 20:00h

### Giuseppe La Licata

[piano]

Planista italiano de amplia experiencia internacional, interpretará el Concierto para piano No. 20 en Re menor, K.466 de Wolfgang Amadeus Mozart.

Ayudará: Bellini (Obertura a Norma)  
Mendelssohn (Sinfonía No. 4 en La mayor, Op. 90 "Italiana")  
Director invitado: Giovanni Farnaut

Localidades:  
Proveía \$110 / \$130  
Uta del concierto \$130 / \$150

www.osuanl.com

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN Y CULTURA

presentación del libro

### Participación política de las mujeres en un movimiento urbano de Nuevo León, de Alejandra Rangel Hinojosa

Presentadores:  
Maria Zebadúa Serra  
José María Infante  
Veronika Sieglin

Miércoles 22 de noviembre, 20:00 horas

Biblioteca Universitaria "Rafael Rangel Frias"  
Av. Alfonso Reyes 4000 norte  
Informes: Secretaría de Extensión y Cultura / Teléfonos: 83 28 41 12 y 83 28 41 26

UANL  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

http://buucador.del.uanl.mx/ventas/index.php