

Sigmund Freud y su teoría sobre el inconsciente

Uno de los apotes mas importantes en la historia de la Psicología fue el que relaizo Sigmund Freud en relación a como funciona la psiquis y la importancia del incosciente a la hora de explicar distintas conductas humanas.

Antes de las investigaciones de Feud, todas conductas que hoy explicamos desde el punto de vista psicologico, eran interpretadas solamente ligadas al campo de lo biologico (mal funcionamiento de algun aspecto de nuestro cuerpo) o bien se le daba explicaciones religiosas (se creía que algunas personas manifestaban sintomas corporales debido a la influencia de espíritus malignos).

Fue Sigmund Freud y sus trabajos con sus pacientes el encargado de brindar otras explicaciones a lo que psaba con sus sintomas.

Según Freud, hay “tres niveles” (también pueden denominarse sistemas) en el psiquismo: *consciente, preconscious e inconsciente*, que dan cuenta de los procesos psíquicos que se llevan a cabo en los seres humanos. Estos niveles del psiquismo funcionan interrelacionados entre sí, no poseen un lugar anatómico determinado. (no los encontramos en ninguna región específica de nuestro cuerpo)

Los tres niveles del psiquismo humano:

Consciente: es el nivel más accesible del aparato psíquico, está formado por lo que se percibe. Las representaciones conscientes son todo lo que se registra ya sea fuera del sujeto, a través de los sentidos vista, olfato, gusto, motricidad (lo que ve, escucha, hace), como también lo que pasa dentro del sujeto (recuerdos, deseos, sentimientos, emociones, etc.).

Ahora bien, si en este momento nos preguntaran nuestro número de teléfono, este recuerdo hasta hace unos segundos, estaba alejado de la consciencia, es decir, estaba inconsciente. Nuestra mente es una gran grabadora que registra todo y lo guarda. Algunas cosas las estamos pensando en este momento, pero muchas otras quedan guardadas en nuestro inconsciente. Esta es la primera definición que da Freud: el inconsciente es todo aquello que no forma parte de nuestra consciencia en este momento, como el número de teléfono.

Pero también es interesante advertir que no todos los recuerdos guardados en el inconsciente tienen fácil acceso a la consciencia (como recordar nuestro número de teléfono). Existen muchos elementos guardados en el inconsciente que por “algo” no pueden acceder a la consciencia, ya sea porque son recuerdos que nuestra psiquis no quiere recordar, le provoca angustia, ansiedad, etc. Por estos motivos, los mantiene alejado de la consciencia a través de un mecanismo que Freud llamo represión.

Por lo tanto, pareciera que no todo lo que está en nuestro inconsciente tiene la misma calidad. Hay recuerdos que pasan fácilmente a la consciencia y otros no. Para poder distinguir estos dos tipos de recuerdo, Freud llamo **Preconscious:** al nivel más cercano a la consciencia. Es decir, que los contenidos que se encuentran en este nivel, ingresan fácilmente al nivel consciente porque han sido olvidados transitoriamente. Este nivel está formado por sentimientos, pensamientos, fantasías, vivencias, etc. que no están presentes en la consciencia pero que pueden hacerse presentes en cualquier momento. Existe un olvido voluntario, premeditado, pero cuando es sujeto necesita recordar estos contenidos, los mismos pueden emerger a la consciencia, algunos de ellos producen cierta angustia, pero es un dolor o displacer tolerable

Y llamo **Inconsciente reprimido** o inconsciente propiamente dicho a esos contenidos, emociones, deseos, ideas, vivencias y conflictos reprimidos que no tienen lugar en la conciencia, debido a que la intensidad que poseen producen displacer (sufrimiento) a la persona cuando los recuerda, por ello los reprime y permanecen oculto en este nivel.

Observa esta imagen que te va a ayudar a entender el concepto de inconsciente:



En el iceberg, observamos solo lo que sale a la superficie, pero esta sostenido por algo mas profundo que no se ve, que está tapado (en este caso por el agua).

Sigmund Freud para poder interpretar lo que le pasaba a sus pacientes, debía tratar de descifrar lo oculto, lo profundo, los elementos que estaban guardados en su inconsciente.

Quizás ahora te estés haciendo esta pregunta: Si los recuerdos inconscientes están “tapados y cultos” como hacemos para tomar contacto con esos recuerdos? Freud decía que había tres caminos para poder llegar al inconsciente de las personas. A través de:

- los sueños,
- los síntomas
- los actos fallidos (o lapsus)

Los sueños:

En el año 1899 Freud escribe uno de los libros más famosos en la historia de la Psicología “La interpretación de los sueños”. En este libro va a explicar los procesos inconscientes y como se relacionan con los sueños. Para Freud, los sueños son una satisfacción inconsciente de deseos reprimidos”. Es decir, durante nuestra vida diurna (despierta) tenemos una serie de deseos y situaciones que muchas de ellas no podemos relajar o cumplir. Por ejemplo, me enojo con un amigo en la escuela y no puedo pegarle o insultarlo porque sería muy perjudicial. Por lo tanto “reprimo” ese deseo. Es probable que sueño con una situación en donde haya una pelea y me “descargo” mi bronca.

Freud decía que en los sueños, el material inconsciente aparece “disfrazado” por eso era necesario interpretarlo. Esto es lo que explica que muchas veces soñamos cosas pero notamos mucha curiosidad en el sueño o no entendemos su significado.

Esto es por el inconsciente se rige por las siguientes leyes:

ES ATEMPORAL: Es decir que en este nivel conviven diferentes ideas sin importar el orden cronológico. Por ej. deseos infantiles, junto a deseos adultos, y los mismos, se mezclan todo el tiempo. Por ej: Un hombre sueña que está en una clase de su universidad pero tiene puesto el guardapolvo de la primaria y la profesora es su maestra de primer grado.

HAY AUSENCIA DE CONTRADICCION: los deseos o sentimientos pueden convivir sin que resulte conflictivo. Por ej.: Una mujer sueña con que entra a un lugar hermoso, armónico, iluminado, donde todo está en orden, pero quiere irse rápido porque no está a gusto en el lugar.

PREDOMINA EL PRINCIPIO DE PLACER: La realidad o el deseo psíquico (interno) predominan sobre la realidad externa. No puede esperar para satisfacer su deseo. Es la búsqueda del placer inmediato sin ninguna censura o prohibición. Ej. Soñé que tenía mucha sed y me acercaba a un kiosco y podía servirme todas las gaseosas que quisiera sin necesidad de pagar nada.

También existen dos mecanismos interesantes en el sueño:

El mecanismo de **desplazamiento** funciona, como su nombre lo indica, desplazando ideas o sentimientos para que no resulten conflictivos. Por ej.: durante el día María tuvo una discusión con su madre, una fuerte pelea, por la noche ella sueña que se pelea con su vecina. Es decir desplaza la discusión hacia su vecina para no sentirse culpable y liberar a través del sueño la angustia que le produce pelearse con su madre.

El mecanismo de la **condensación** funciona mezclando todos los contenidos y presentándolos en una sola idea, pero al analizar hay varias ideas en una sola. Por ej.: Ana soñó con su hermana, pero tiene puesto el vestido de novia de su mejor amiga, y el pelo de su profesora.

Contenidos manifiesto y latente de un sueño:

Freud diferenciaba dos tipos de contenido en el sueño:

- a) **el contenido manifiesto:** era el relato que le hacían sus pacientes en relación a lo que habían soñado.
- b) **el contenido latente:** era lo que Freud debía interpretar, es decir, el significado del sueño. De esta manera, podía acceder a los aspectos inconscientes.

LOS SINTOMAS

Eran aquellos aspectos o situaciones que experimentaban los pacientes pero la explicación de las causas se debían en realidad a aspectos inconscientes. Viste que cuando estamos preocupados o ansiosos por algo nos duele la panza? El dolor de panza es el síntoma..pero a que se debe? A que estamos muy preocupados...(quizás no somos conscientes de esta preocupación...pero el cuerpo lo manifiesta.

Conozco una persona que tuvo un accidente de tránsito y quedo muy asustado por esa situación. Desde que le paso eso, no pudo volver a manejar. Cada vez que se sube a un auto, experimenta sensaciones de mucha angustia. Esto qu le pasa (síntoma) se explica por su vivencia traumática relacionada con el accidente.

Es decir, para Freud, lo que las personas experimentaban como síntomas, no eran más que aspectos guardados en el inconsciente y que por alguna razón lo habían reprimido. Cuando Freud lograba trabajar esos aspectos, los síntomas desaparecían.

ACTOS FALLIDOS O LAPSUS: Alguna vez no te confundiste y llamaste a un amigo con otro nombre? O quisiste ir a un lugar y “te confundiste” y entraste a otro? O estabas hablando de algo y se te “olvido” lo que querías decir?

Sin duda que alguna de las situaciones anteriores alguna vez te ocurrieron. A estos olvidos, confusiones, etc, Freud los llamo lapsus o actos fallidos y tenía que ver con algunos aspectos del inconsciente. Eso que “se te olvido” la psiquis por algo lo hizo. Esa explicación habría que buscarla en el inconsciente.

Los mecanismos de defensa

Son mecanismos psicológicos que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante, de modo que el individuo puede seguir funcionando normalmente. Cuando a nuestra psiquis hay algo que le molesta, angustia o quiero mantener alejado de la consciencia, recurre a ciertos mecanismos que le permiten “mantener alejado” esas situaciones que le molestan

Son estrategias psicológicas inconscientes puestas en juego por diversos individuos para hacer frente a la realidad. Las personas normalmente utilizan diferentes defensas a lo largo de la vida

Los mecanismos de defensa más conocidos son:

- **Represión:** mecanismo o proceso psíquico del que se sirve un sujeto para rechazar representaciones, ideas, pensamientos, recuerdos o deseos y mantenerlos en el inconsciente. Ejemplo: Discuto con un compañero y tengo ganas de pegarle. Al no hacerlo, “reprimó” esa emoción.
- **Proyección:** consiste en la tendencia de ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros. Ejemplo: Le digo a mi papa que no sabe hacer alguna cosa, cuando en realidad es algo que me preocupa en mi. Lo “proyecto en otra persona, en este caso, en mi papa...pero en realidad ese enojo es conmigo mismo.
- **Transferencia** proceso por el cual se traspasan sentimientos (positivos o negativos) originalmente dirigidos a las figuras parentales, hacia otra/s personas. Ejemplo: Me llevo muy bien con un profesor porque me recuerda mucho a mi tío al que quiero mucho
- **Negación:** consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto. Ejemplo: Tengo un montón de tarea para hacer y sigo mirando la TV como si no tuviera nada.

- **Racionalización:** consiste en justificar las acciones buscando una "explicación lógica" a los sentimientos, pensamientos o conductas que provocarían displacer. Ejemplo: La invito a salir a una chica y se niega a mi invitación. Le comento a un amigo que es mejor que me haya dicho que no porque con todo lo que hay que hacer para la escuela no iba a tener tiempo de salir. En realidad, lo que hace la mente es "armarse" una historia para defenderse del malestar que me produjo que me hayan dicho que no.
- **Sublimación:** consiste en la sustitución del propósito original perseguido por un deseo (libido sexual) por un fin socialmente aceptable (e incluso bien visto) Ej. Artes, deportes. Ejemplo: Hay algunas personas que están muy estresadas y canalizan el stress pintando cuadros o saliendo a correr. Eso es sublimar.
- **Desplazamiento:** un sentimiento conectado a una persona o hecho es separado y además ese sentimiento se une a otra persona o hecho. Ejemplo: Me enoje con un compañero en la escuela. Llego a mi casa y me peleo con mi hermano. La bronca del enojo con mi compañero, la desplazo en la figura de mi hermano.