



HABLO, LUEGO EXISTO: UNA APROXIMACIÓN CONDUCTUAL PARA ENTENDER LOS PROBLEMAS DEL YO¹

Robert J. Kohlenberg
Universidad de Washington

Mavis Tsai
Práctica Clínica, Seattle, Washington

En el trabajo clínico no hay concepto más perturbador que el del *yo*². Como ejemplo, consideremos los siguientes comentarios realizados por una cliente llamada Beatriz:

- *Beatriz*: Es tan jodido ser real, ser yo misma.
- *Terapeuta*: ¿Si usted no es usted, quién es usted?
- *Beatriz*: Soy cualquiera que otro quiera que sea. No sé aún cuándo soy yo misma.

El yo del que Beatriz está hablando posee atributos incongruentes que parecen rechazar cualquier intento de definirlo o especificarlo. Se refiere a sí misma como algo diferente de su cuerpo; esto es, se describe a sí misma como cambiante según los deseos de los demás, aunque obviamente su cuerpo continúe siendo el mismo. Su yo, entonces, no es físico, no es su cuerpo. En segundo lugar, ella suponía que la experiencia de uno mismo, una experiencia interior está controlada por los demás. De cualquier modo, este yo que ella experimentaba no era realmente tal puesto que estaba controlado por otros. En tercer lugar, Beatriz suponía que existe un yo inmutable, que no cambia ni es controlado por otros, que ella desearía tener pero que no estaba segura de cuándo lo tenía.

Hemos desarrollado una teoría conductual del yo que da sentido a lo que decía Beatriz. De manera más general, en este artículo explicamos cómo la experiencia del yo se desarrolla en términos del aprendizaje temprano de un idioma.

También exploramos cómo este proceso puede ir mal, dando lugar a una variedad de problemas del yo, incluyendo la sensibilidad a la crítica, no saber lo que uno quiere, o perderse en relaciones íntimas, y la experiencia caótica de un trastorno límite de la personalidad.

EL DESARROLLO DEL YO: UNA TEORÍA DE LA EXPERIENCIA

Puesto que los puntos de vista normal y patológicos del yo se basan en la experiencia de la persona, nuestro foco se centra en esa *experiencia* del yo. Nuestra aproximación se basa en una elaboración de Skinner (1953, 1974) sobre el análisis del yo y en nuestra experiencia clínica. Explicaremos la experiencia del yo al identificar y describir algo (el estímulo) que se experimenta. Por ejemplo, explicar la experiencia de calor de una persona implica identificar y describir los estímulos relevantes (temperatura, humedad, etc.) que dan como resultado que la persona diga: “eso está caliente”. Una explicación completa debería incluir también la historia de la persona (p.ej., creció en Alaska o Hawai) que explicaría las diferencias individuales al afirmar “eso está caliente.”

En el caso de la experiencia del yo, sin embargo, obviamente la persona no dice “éste es mi yo” para que podamos identificar y describir los estímulos relevantes. De cualquier

¹ Este artículo se basa, en parte, en el artículo del primer autor y Marsha Linehan en *The Behavior Therapist*, 18, 113–116, sobre una aproximación conductual radical a la personalidad límite. Traducción: Luis Valero Aguayo.

² Nota del traductor: Se ha utilizado la palabra “yo” como sustantivo equivalente a “self” del artículo original, para una mejor comprensión de las frases. Los autores utilizan “I” (“yo”) como pronombre siempre seguido de un verbo.

modo, la gente se refiere a sí misma como "yo," "mi," "Jamie," "mamá", dentro de frases más largas tales como "yo estoy aquí." Según la teoría conductual del lenguaje, estas auto-referencias están bajo control de estímulos relevantes de la misma manera que la palabra "calor" en el ejemplo anterior. La clave para entender el yo es, pues, la identificación de los estímulos relevantes que evocan esas auto-referencias.

INFORMES VERBALES

Puesto que nuestra teoría se construye sobre la identificación de los estímulos relevantes que llevan a un informe verbal acerca del estímulo, se exige una definición de esos informes verbales. Basándonos en la aproximación conductual de Skinner (1957) sobre la adquisición del lenguaje, definimos un informe verbal como una forma hablada que se enseñó específicamente para que fuese evocada por un estímulo anterior (técnicamente se conoce como tacto). Por ejemplo, imagine un bebé que está aprendiendo a hablar, y es reforzado con la alegría de sus padres por decir "manzana" sólo cuando se muestra una manzana, y no cuando se muestra un plátano o una naranja. De esta forma, justo cuando se presente la manzana el niño dirá "manzana" o "mana" o "na", según el caso. En términos conductuales diríamos que el informe verbal (decir "manzana", un tacto) ocurre cuando una manzana está presente. Como resultado de esta historia de aprendizaje, diríamos que la respuesta "manzana" está bajo control del estímulo de la manzana. Más aún, la manzana real (el estímulo relevante) llega a evocar la respuesta "manzana" porque era el único estímulo que estaba presente cada vez que se reforzó decir "manzana".

LA APARICIÓN DEL INFORME VERBAL "YO" COMO UNA PEQUEÑA UNIDAD FUNCIONAL

En esencia, creemos que un niño aprende la palabra "yo" de una manera similar al aprendizaje de "manzana." Esto es, los padres o cuidadores ayudan y modelan de manera natural a que el niño diga "yo" sólo cuando están presentes ciertos estímulos. El proceso para enseñar el "yo", sin embargo, difiere de forma importante del de enseñar "manzana". En primer lugar, a diferencia de "manzana" la palabra "yo" no se enseña como una unidad independiente. Esto es, el padre no coge los estímulos relevantes del "yo" y dice "esto es un yo". En cambio, el informe verbal "yo" emerge como una unidad independiente, como unidad separada de frases más largas previamente aprendidas que contenían "yo". Es el mismo proceso que ocurre en una tarea de aprendizaje de conceptos donde un elemento de una figura compleja

emerge como el estímulo relevante. El proceso es descrito por Skinner como el "sub-producto de la adquisición de respuestas más largas que contienen elementos idénticos" (Skinner, 1957, p. 120). En segundo lugar, en un *desarrollo normal, no patológico*, conforme la pronunciación del niño "yo" emerge como una unidad independiente, los estímulos que controlan la respuesta "yo" se transfieren desde estímulos públicos utilizados por los padres hasta estímulos privados disponibles sólo para el niño. Por otra parte, hay impedimentos para esta transferencia de estímulos públicos a privados implicados en los problemas del yo. Hemos designado tres etapas de desarrollo relevantes para la emergencia del "yo".

Durante la Etapa I el niño aprende unidades pequeñas tales como "mamá", "luz", y "calor". Además, el niño también aprende unidades más grandes que son el centro de nuestra explicación. Ejemplos de estas unidades grandes son "yo tengo calor", "yo quiero zumo", y "yo veo a mamá" (en realidad estas frases pueden ser "yo mamá" o "bebé zumo"). En esta fase estas unidades más largas se aprenden como un todo, esto es, son unidades funcionales y para el niño no están compuestas de las palabras individuales. Nuestra proposición de que los niños pequeños aprenden unidades de este tipo ha sido verificada por la observación de niños entre 18 meses y 3 años (Cooley, 1908; Hacedor, 1985; Fraiberg, 1977; Peters, 1983). Como en todo aprendizaje discriminativo, los padres deben usar estímulos públicos (estímulos disponibles para los padres) cuando están enseñando a sus niños informes verbales de esta primera etapa.

Consideraremos en detalle los estímulos que los padres usan para ayudar al niño a aprender "yo veo manzana" como una unidad grande en esta primera etapa. Hay una sutil pero importante diferencia entre la frase "yo veo una manzana," y la exclamación "manzana". "Yo veo una manzana" está controlada claramente por una actividad privada del hablante, esto es, el niño podría estar describiendo su experiencia privada de ver. En este sentido, "yo veo una manzana" podría utilizarse también para informar sobre una manzana imaginaria, por ejemplo, el niño está experimentando la actividad de ver una manzana pero no hay un estímulo público, no hay manzana que esté presente. Para hacer que la frase del niño "yo veo una manzana" refleje esta sutileza, los padres en efecto tienen la difícil tarea de tratar de enseñar al niño a quedar bajo control de la actividad privada de ver cuando está diciendo "yo veo una manzana". Esto es, los padres necesitan detectar cuándo parece que el niño está teniendo esa experiencia privada de ver la manzana, de forma que puedan ayudar al niño a decir correctamente "yo veo una manzana". Los estímulos públicos que los padres podrían usar para este propósito incluyen la orientación explícita del niño hacia la manzana, tal como

girar la cabeza, señalar, abrir más los ojos, o la mirada fija en dirección a donde está la manzana. La orientación actual podría variar ligeramente de una a otra vez, dependiendo de la localización de la manzana, el niño, la luz ambiental, etc.

Además de los estímulos públicos, están presentes una variedad de estímulos privados tales como la actividad asociada con la orientación hacia la manzana (p.ej., los componentes vegetativos del reflejo de orientación, Sokolov, 1963). Otro podría ser la actividad particular del sistema visual asociada a ver una manzana, así como los componentes generales de ver (la actividad general de ver que ocurre independientemente de qué es lo que se ve). Los componentes privados de la localización relativa con respecto a otros y respecto a los objetos, han sido designados por Hayes (1984) como "perspectiva".

Durante la Etapa II, aparecen unidades funcionales más pequeñas, tales como "yo soy", "yo tengo", "yo quiero", y "yo veo," que entonces se pueden combinar con objetos particulares. Es durante esta etapa cuando un niño puede decir, "yo quiero baloncesto", aunque nunca antes hubiera articulado esta frase en particular. En esta etapa, los estímulos privados que controlan la unidad "yo veo" son la experiencia privada de ver.

Durante la Etapa III, una unidad sola, incluso la unidad más pequeña "yo" emerge junto con la experiencia de "yo". Así, la adquisición de la experiencia de "yo" es similar a la adquisición propia de la experiencia de baloncesto, mamá o calor, en cuanto que todos los informes verbales están bajo control de estímulos relevantes. Sin embargo, estas experiencias difieren del "yo", en que están bajo control de estímulos públicos específicos que pueden aprenderse separadamente. Por otra parte, "yo" está bajo control de estímulos privados y no se aprende de manera aislada como una unidad pequeña, sino que surge a partir de unidades más largas como se ha mencionado anteriormente. Es en ese momento cuando esta perspectiva llega a hacer relevante el estímulo "yo" porque es el único elemento que está presente en todas las respuestas que contienen "yo" como en "yo soy", "yo tengo", "yo quiero" y "yo veo". En un desarrollo normal, estos estímulos relevantes privados (perspectiva), son únicos y están siempre con el niño, y no cambian con los cambios corporales (p.ej., cuando el niño crece, tiene varicela, etc.). Existe también el lugar (localización) donde ocurrió la necesidad que controla el "yo quiero", así como el "ver", "sentir", etc., para los varios "yo X". Estas propiedades de los estímulos relevantes que controlan "yo" explican la experiencia no patológica de "yo" de todos los días, como "una conciencia permanente, tranquila, sin rasgos distintivos e inmutable, un algo central que es testigo de todos los eventos, interiores y exteriores" (Deikman, 1973, p. 325) y podría ser responsable de la experiencia espiritual (Hayes, 1984).

Nuestra teoría de que el yo se desarrolla como resultado de la adquisición del lenguaje y de que el significado de yo emerge del significado de frases más grandes que incluyen "yo", no es una idea nueva. En 1908 Cooley (que no era un conductista) reunió datos sobre la adquisición del "yo" y desarrolló una teoría del yo basado en sus observaciones. Aunque no la enunció en términos conductuales, su teoría en esencia es la misma que la nuestra. Cooley concluyó que a la edad de 26 meses, el uso del niño de frases con "yo" tales como "yo no sé", "yo quiero...", y "ven conmigo", parecen haber sido aprendidas como un "todo" (p. 355) o, en nuestra terminología, como unidades funcionales más grandes. Cooley también llegó a decir que "desde aquí probablemente se obtiene la idea de yo por eliminación... (esto es) el resto de la frase varía pero el pronombre permanece constantemente asociado con la expresión de la voluntad, la actitud del yo" (p. 355) o, en nuestra terminología, emerge.

TRASTORNOS DEL YO

En esta sección describiremos brevemente cómo nuestra teoría explica problemas del yo. Debido a limitaciones de espacio, sólo discutiremos dos trastornos del yo comunes: el yo inestable y el trastorno límite de la personalidad. Para una discusión más completa sobre el desarrollo y tratamiento de trastornos del yo (incluyendo trastorno de personalidad múltiple) ver Kohlenberg y Tsai (1991).

Como resultado de la adquisición del lenguaje durante la niñez, cada persona termina con un control más o menos privado del "yo". En una palabra, nuestra teoría sobre los problemas del yo implica un ambiente de aprendizaje temprano que no produce suficientes estímulos privados para controlar el informe verbal "yo".

EL YO INESTABLE O INSEGURO

Un ejemplo de un problema del yo poco severo ocurre cuando se ha impedido en algún grado la emergencia de "yo" (como pronombre). No estamos seguros de quiénes somos si no recibimos las experiencias tempranas que llevan a la emergencia de un "yo" bajo control del estímulo privado, y en su lugar acaba siendo un "yo" controlado por estímulos condicionales, ambiguos o inconsistentes. En el desarrollo normal la emergencia del "yo" queda bajo control estimular del "lugar" donde ocurren actividades tales como ver, querer, sentir, pensar. Si estas actividades están parcialmente bajo control público, entonces la experiencia del "yo" (el lugar donde tiene lugar el querer, sentir, pensar) estará también parcialmente bajo control público. Además, puesto que los estímulos públicos, tales como la conducta

de los padres, pueden variar de vez en cuando, la experiencia del "yo" variará también dependiendo del grado en que se controle públicamente. Así, ocurrirá un "yo" inestable porque variará según con quien está presente y en particular será variable en las relaciones más íntimas. Esto ocurre porque el control público sobre "yo X" implica principalmente una importante e íntima relación con los padres.

Como ejemplo de cómo podría pasar esto, supongamos que "yo veo" ha emergido como una unidad funcional durante la Etapa II después de una considerable experiencia con muchas unidades más largas, tales como "yo veo una pelota," y "yo veo un gatito". En este punto de desarrollo, están presentes ambos estímulos, públicos y privados, que podrían controlar la respuesta "yo veo". Digamos que el niño entonces informa que está viendo un estímulo imaginario (p.ej., un amigo imaginario) o un estímulo público que los padres no ven (p.ej., un pez que ha salido disparado). Un padre que ridiculiza o critica al niño en ese momento disminuirá el control de los estímulos privados y hará más probable que el niño diga "yo veo un objeto X" sólo cuando sus respuestas públicas de orientación y X sean públicas y evidentes (para el padre y para el niño). En otras palabras, el niño necesita algún tipo de validación externa para decir "yo veo X". Los padres que toman en serio los informes de sus hijos del tipo "yo veo X" aunque ellos no puedan ver los estímulos de control, están reforzando el control por parte de los estímulos privados. Como resultado, es más probable que el niño diga "yo veo un objeto X" basándose en su actividad privada de ver.

Hay que tener en cuenta que no estamos describiendo el proceso en que un niño se resiste a informar de sus experiencias visuales internas debido al miedo o vergüenza. Este tipo de supresión puede ocurrir sólo después que el niño ha aprendido a aceptar su experiencia privada como un objeto válido para ver. Estamos describiendo, en principio, el proceso por el que se ve el objeto, la génesis de la estrecha relación (o bien la pérdida de ella) entre experiencia privada y ver.

En general, cuantas menos respuestas del tipo "yo X" tenga una persona bajo control privado, mayor será la confusión o dificultad que podría experimentar al contestar preguntas que tienen que ver con preferencias personales, deseos y valores, cuando está presente otra persona que tiene dificultades para "leer". Tales preguntas incluirían: "¿qué te gusta?", "¿qué quieres?", "¿cuáles son tus metas?".

La extremada sensibilidad a las opiniones, creencias, deseos y humor de los demás es otra forma de decir que los "yo X" de una persona, que deberían estar bajo control privado, están realmente bajo control público. Si el sentido del yo de una persona es inseguro, cualquier crítica real o percibida puede experimentarse como devastadora, porque eso significa que cualquier "yo X" que sea criticado será malo o erró-

neo, y se adopta el "yo X" de quien critica. También implica un cambio desde cualquier control privado, por débil que fuese, a un control por los demás. Bajo estas condiciones, la vida es imprevisible, caótica, sujeta a las ocurrencias de los demás que probablemente sean aversivas.

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

HEMEROTECA

61

Según nuestra formulación, como se dijo anteriormente, si un gran número de respuestas del tipo "yo X" acaban estando bajo control público, habrá problemas serios del "yo". Esta situación está producida por los padres que son muy inconsistentes en sus propias reacciones a los estímulos públicos evidentes (p.ej., un padre esquizofrénico o de inteligencia limitada). Con unos padres tan inestables, la respuesta "yo veo", por ejemplo, se reforzaría sólo cuando estuviesen presentes los estímulos relevantes (*Sd's*) siguientes: 1) el estímulo consistente en la orientación pública del niño hacia un objeto público, 2) el estímulo de la orientación pública del padre, y 3) el estímulo del padre sin parecer preocupado, distraído, o con un episodio psicótico. Bajo estas condiciones de aprendizaje, muy poco de la actividad privada de ver podría caer bajo control de la respuesta "yo veo". En cambio, el "ver" del niño estaría controlado principalmente por el humor y la orientación pública del padre. Bajo estas circunstancias extremas, cuando el padre está presente, el niño vería un pez sólo si hubiese estímulos claramente públicos, consistentes tanto en un pez como en las indicaciones de los padres que ven el pez.

El "yo" que emerge bajo estas condiciones estaría dependiendo de las señales proporcionadas por el padre. Como resultado, cuando el padre está presente, lo que el niño ve, siente, quiere, le gusta o le disgusta, etc., estaría dependiendo de las señales del padre. Por ejemplo, un conjunto de señales haría que el padre apareciese como de buen humor, poniendo atención a lo que está pasando (p.ej., los estímulos públicos), y dando indicaciones de que las necesidades del niño serán atendidas. Entonces, basándose en las experiencias pasadas del niño sobre "padre con buen humor", aparecerá y será reforzado un extenso repertorio de respuestas, tales como "yo tengo hambre" o "yo vi un pajarito". El "yo" que emerge bajo estas condiciones estará bajo control público; esto es, el sentido o experiencia de "yo" depende de las señales dadas por el padre. Sin embargo, cuando el padre está en un estado diferente, retraído, poco atento, o incluso con alucinaciones, se apela a un repertorio diferente y surgiría un "yo" controlado públicamente de manera diferente (p.ej., alguien que no tiene necesidades o sentimientos, o que es muy sensible a las necesidades de los padres).

El trastorno límite de la personalidad se caracteriza por la emocionalidad y una relación interpersonal caótica. Una

ausencia del control privado del "yo" podría llevar a esta inestabilidad. La afirmación "me siento vacío", que es característica de los clientes diagnosticados con trastorno límite de la personalidad, podría ser efecto de la relativa ausencia de estímulos discriminativos privados que controlan el "yo". Puesto que las necesidades, sentimientos, pensamientos y cosas similares no están controladas completamente por estímulos privados, en estos casos extremos la localización está principalmente fuera y depende de la conducta de los padres. La localización "fuera" de los estímulos que evocan el "yo" puede experimentarse como despersonalización, y cuando estos estímulos externos están ausentes, uno podría experimentar la ausencia o pérdida del "yo". Puesto que la palabra *vacío* se refiere a algo que estaba contenido dentro y que ya no está, la presencia o ausencia de los estímulos que controlan la experiencia del yo podrían ser denominados como "vacío".

Según Linehan (1993), un ambiente con unos padres invalidantes lleva al desarrollo de un trastorno límite de la personalidad porque tales padres es probable que: 1) invaliden los informes del niño sobre sus experiencias emocionales, especialmente las negativas (p.ej., no los toma en serio, no da crédito a esos informes, responde como si el niño no sintiese lo que comunica); 2) simplificando en exceso la facilidad para controlar las propias experiencias, pensamientos y acciones emocionales, y así invalidan las experiencias del niño sobre las dificultades y necesidad de ayuda; y 3) criticando excesivamente o castigando cuando el niño expresa preferencias, valores y creencias que no reflejan las de los padres.

El punto de vista conductual de Linehan (1993) explica que esta invalidación es la falta de reforzamiento positivo por el control privado sobre respuestas "yo X" del niño, tales como "yo quiero", "yo siento", "yo necesito", y "yo creo". Como indicamos anteriormente, estas contingencias no sólo afectarán directamente a la experiencia de "yo quiero", "yo siento", "yo necesito" y "yo creo", sino que afectarán también la experiencia del "yo" que surge de éstas.

CONCLUSIÓN

Nuestra explicación conductual del yo está basada en las condiciones ambientales que pueden producir un control estimular de aquellos "tactos" conocidos como "auto-referidos". Hemos señalado cómo las variaciones en estas condiciones ambientales podrían dar como resultado un mayor o menor control por una estimulación privada. Estas variaciones en la fuente del control estimular también ofrecen una explicación de aquellos problemas clínicos conocidos como "problemas del yo". Las ventajas de este punto de vista sobre el yo es que se centra en la claridad de los conceptos

conductuales y evita la reificación, el dualismo o las teorías sobre el homínulo. El valor último de nuestra aproximación, sin embargo, recae en su utilidad para generar investigación sobre el yo, y el desarrollo de intervenciones clínicas efectivas en los problemas del "sí mismo". Hemos dado algunos pasos iniciales en esta dirección. En la *Psicoterapia Analítica-Funcional* (Kohlenberg y Tsai 1991), propusimos métodos terapéuticos basados en este modelo del yo que implican utilizar la estrecha relación entre cliente y terapeuta como un ambiente en el que pueda cambiarse desde un control público (el terapeuta) a un control privado por parte del cliente. Esperamos que este artículo alentará a los terapeutas de la conducta a investigar y trabajar en clínica sobre los temas del yo.

REFERENCIAS

- Cooley, C. H. (1908) A study of the early use of self words by children. *Psychological Review*, 15, 339-357.
- Deikman, A. J. (1973) The meaning of everything. En R. E. Ornstein (Ed.), *The nature of human consciousness*. San Francisco: Freeman.
- Dore, J. (1985) Holophrases revisited: Their "logical" development from dialogue. En M. Barret (Ed.), *Children's single word speech*. Nueva York: Wiley.
- Fraiberg, S. (1977) *Insights from the blind. Comparative studies of blind & sighted infants*. Nueva York: Basic Books.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- Kohlenberg & Tsai, (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. Nueva York: Plenum.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder: The dialectics of effective treatment*. Guilford: Nueva York.
- Peters, A. N. (1983). *The units of language acquisition*. Londres: Cambridge University Press.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Nueva York: Macmillan.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Nueva York: Knopf.
- Sokolov, Y. N. (1963). *Perception and the conditioned reflex*. Nueva York: Pergamon.

Dirección del autor principal:

Robert J. Kohlenberg
Department of Psychology 351635
University of Washington
Seattle, WA 98195-1635
Telf. (206) 543-9898
Fax (206) 685-3157
E-mail: fap@u.washington.edu