

La proporcionalidad armónica en las relaciones de pareja

Harmonic Proportionality in Couple Relationships

Olga Cecilia Lopera Bonilla

Abogada especialista en Derecho de Familia. Magíster en Terapia Familiar, Universidad Pontificia Bolivariana, Colombia.

olgaloperab@yahoo.com

Aprobado:
4-11-2021
Recibido:
23-2-2021
DOI:

<http://dx.doi.org/10.18566/rfts.v39n39.a03>

Resumen

Partiendo del concepto expuesto por Philippe Caillé en *La pareja revelada a sí misma*, cuando dos personas se unen, se conforma una tercera entidad llamada Relación de pareja por lo cual “Uno más uno son tres” (Caillé, 1992), lo cual es falso matemáticamente, pero que tomamos como cierto en la teoría sistémica de las relaciones humanas. Esto aplica para toda relación entre 2 (dos forman un par) en cualquiera de los ámbitos de la vida, sea familiar, escolar, laboral, comercial, romántico o de amistad, ya que aun estando en grupo nos relacionamos uno con uno.

La teoría de conjuntos ha ayudado a representar no solo análisis matemáticos, se ha empleado en diversas ciencias como el derecho, la sociología y la biología para explicar las relaciones entre entidades, por lo que a continuación se hace una adaptación de las definiciones matemáticas tomando de los diagramas de Venn/esquema de Euler con el fin de diagramar la *Teoría de la proporción armónica en las relaciones de pareja*.

Palabras clave:

Teoría, Conjuntos, Relaciones, Parejas, Diagramas.

Summary

Starting from the concept exposed by Philippe Caillé in “The couple revealed to itself” (Caillé, 1992) when two people come together, a third entity called Couple Relationship is formed, therefore “One plus one is three”, which is mathematically false, but we take to be true in the systems theory of human relations. This applies to any relationship between 2 (two form a pair) in any of the náli of life, as family, school, work, business, romantic or friendship since even being in a group, we relate one by one. The theory of sets has helped to represent not only mathematical nális, it has been used in various sciences such as law, sociology and biology to explain the relationships between entities, so here an adaptation of the mathematical definitions is made below taking from Venn diagrams / Euler scheme in order to diagram the theory of Harmonic Proportion in Couple Relationships.

Keywords:

Theory, Sets, Relationships, Pairs, Diagrams.

Introducción

Basados en los conceptos matemáticos cardinales que nos ofrece Muñoz (2001), podemos decir que cuando hay una intersección (\cap), es decir, la superposición de varios conjuntos, se conforma un nuevo conjunto con los elementos que se encuentran en esa unión; también puede ocurrir que la intersección sea un conjunto vacío \emptyset , porque no hay elementos en común entre esos dos “conjuntos disjuntos”.

Siendo cada persona en sí misma un conjunto de elementos físicos, morales, culturales, intelectuales, espirituales y mentales entre los cuales están la personalidad, el carácter y el temperamento, las historias transgeneracionales y propias, los sentimientos e interpretaciones que se han asociado a ellas, todo lo cual la hace única, irrepetible e individual, al unirse (U) a otra, en la mutua interacción¹ formarán con los elementos que se encuentran en la intersección un nuevo conjunto llamado relación de pareja, que le pertenece a las personas/conjuntos que la conforman, sin que estos conjuntos/personas se pertenezcan entre ellos, ya que la pertenencia es de un elemento hacia el conjunto, no entre conjuntos.

Dentro del modelo psicobiológico de R.C. Cloninger de la personalidad (se puede definir como la organización dinámica de los sistemas psicobiológicos que modulan la adaptación a la experiencia). Los dos dominios principales de la personalidad serían el temperamento y el carácter [...]. Mientras que el temperamento estaría ligado a sistemas neurobiológicos heredados que se mantienen estables a lo largo de toda la vida y son poco modificables por el ambiente, el carácter es escasamente heredable y está muy influido por el ambiente, sobre todo el ambiente familiar. Las tres dimensiones del carácter son: el autogobierno o autodirección, la colaboración o cooperación y la transcendencia o autotranscendencia (Psiquiatria.com, n.d.).

1 Acción o influencia recíproca entre dos variables en el curso de las cuales cada una sufre una modificación por efecto de la otra.

En la unión cada conjunto busca por “complementación” o “complementariedad”² en el otro conjunto/persona, elementos que no le pertenecen o de los cuales carece, conservando en el espacio ajeno a la intersección (“diferencia simétrica”), los elementos que le son propios y le permiten mantener su individualidad.³

Complementariedad: funcionalidad de las partes en una relación recíproca. El término se utiliza en: 1) Psicología social. Se habla de complementariedad: a) a propósito de la pareja, cuando un miembro tiene lo que al otro le falta. Esta relación se distingue de la simétrica, en la que un miembro de la pareja es el espejo del otro. Cuando en una relación dual los miembros pretenden una relación que sea al mismo tiempo simétrica y complementaria, se establece una relación de doble vínculo, caracterizada por señales incongruentes y contradictorias. (Galimberti, 2002).

Al agregar elementos propios a la intersección para completarla, estos se conservarán como individuales (mío[s], mía[s], tuyo[s], tuya[s], suyo[s], suya[s]) y los que están “repetidos”, es decir los que son comunes en ambas personas/conjuntos, se contarán como uno, por lo que se utilizarán las palabras posesivas nuestro(s), nuestra(s), vuestro(s), vuestra(s) para referirse a ellos.

2 En esa búsqueda de la felicidad las parejas se organizan como complementarias o simétricas, variando las posiciones a lo largo de su interacción, sin embargo, puede suceder lo que Jurg Willi denomina COLUSIÓN que es “una complementariedad rígida en la cual el rol que asume cada uno aparece como el polo opuesto del otro tratándose sin embargo de variantes extremas del mismo conflicto” (Valdivia, 2005, p. 44). Si se está en una relación complementaria, no se permite que se alternen los roles de dominación-sumisión y si es simétrica, se llega a una escalada que puede generar violencia tanto física como psicológica (Valdivia, 2005, p. 20).

3 Individualidad: Rasgo o conjunto de rasgos de la personalidad que caracterizan a un individuo (Galimberti, 2002).

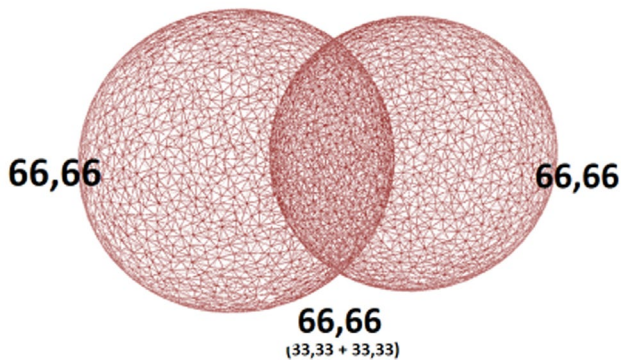
Teoría de la proporcionalidad armónica en la relación de pareja

A continuación, se propone la teoría de la proporcionalidad armónica en la relación de pareja, en la cual se asume que hay tres conjuntos: dos personas que se unen y la relación de pareja que surge en la intersección, todos con la misma proporción de elementos.

Sin importar qué espacio ocupe un conjunto u otro, el porcentaje de su completitud es siempre el mismo: 100%, que equivale a la suma del límite (0,1%) y los elementos contenidos en él (99,99%). Al transferir un 33,33% de “su” totalidad a la intersección, el resultado son 3 conjuntos en que dos preservan un 66,66% en la “diferencia simétrica” (elementos que no se comparte en la intersección) y la intersección con el mismo 66,66% de elementos.

El diagrama que representa la proporcionalidad armónica en la relación de pareja tiene la especial característica que al leerlo de cabeza nos muestra que cada uno de los tres conjuntos resultantes tiene una proporción del 99,99, es decir, lo más cercano posible a la totalidad, que se complementa en cada uno de ellos con el 0,1% del límite.

Figura 1 Proporcionalidad armónica en la relación de pareja



Fuente: elaboración propia.

Desde un punto de vista biólogo, podemos imaginar a dos células que al unirse sus respectivas membranas celulares (punto de intersección) y teniendo una región una menor concentración que la otra, por medio del fenómeno de la *difusión*, las moléculas de las células se moverán a través de ellas para que se logre una distribución uniforme y mantener la homeostasis.⁴

Es importante conocer la cantidad de elementos que se pueden transferir desde la individualidad a la intersección para que se mantenga la distribución uniforme en la relación de pareja, que tienda al complemento relativo (se busca aquello que está en el otro – lo que se encuentra atractivo, lo que se admira), mas no la simbiosis en el complemento absoluto (se buscan en el otro todos los elementos de que se carece –que puede conducir a la ansiedad, necesidad, dependencia o pertenencia–).

La simbiosis está considerada el contrario exacto de la relación, donde el uno y el otro se reconocen y son reconocidos recíprocamente en sus respectivas autonomías. [...]. En psicología M. S. Mahler introdujo el concepto de fase simbiótica para los primeros treinta meses de vida del niño, caracterizados por una dependencia total y exclusiva de la madre. Para Mahler esta fase es fisiológica y a su ausencia se deben imputar las diferentes formas de autismo. [...] Cuando se posterga, la simbiosis impide la individuación y, en niveles más o menos evidentes, repercute en la edad adulta en la elección matrimonial, en la cual cada miembro de la pareja tiene necesidad del otro según características que se asemejan a las de la dependencia infantil (Galimberti, 2002, p. 1008).

En las relaciones humanas se busca equilibrar las mutuas retroalimentaciones⁵ hacia y desde la relación de pareja, evitando que alguno de los conjuntos (personas o relación) absorba o sea absorbido por otro.

4 Término que introdujo W. B. Cannon para indicar la tendencia del organismo a mantener su equilibrio y a conservar sus características morfológicas y fisiológicas frente a los desequilibrios que pueden estar determinados por variaciones internas-externas que, en caso de no ser compensadas, entrañarían la desintegración del organismo (Galimberti, 2002).

5 Los procesos de retroalimentación han sido estudiados particularmente en psicología social, donde se observa una adecuación o rectificación espontánea del comportamiento en relación con las informaciones que provienen del comportamiento de los demás; en psicología sistémica, que

ZSiendo las ecuaciones numéricas más precisas que las relaciones humanas ya que los resultados son verificables y más sencillos de representar en diagramas, se tomará como el límite que contiene a los elementos, el tipo de apego que cada persona desarrolló en sus relaciones con sus cuidadores primarios y como elementos los componentes corporales, mentales, intelectuales, sentimentales, emocionales, espirituales, de temperamento y personalidad, así como el tipo de relación con las personas, grupos, situaciones y cosas de su entorno.

Resumiendo el estudio de Marian Fernández (2002), según la Teoría de John Bowlby, hay tres tipos de apego:

1. Sereno y seguro: hay una buena integración emocional y racional, actúa con pautas claras, coherentes, no rígidas con apoyo y confianza. Peck y Havighurst, lo identifican con la fuerza emocional, personalidad integrada, seguridad, adaptabilidad al entorno y mayor salud mental; se trata de un tipo de relación de pareja confiada y positiva.
2. Ansioso: la figura de referencia no está disponible, no apoya al niño en sus momentos de angustia y miedo. Hay amenazas de abandono. Miedo a la separación o pérdida; se trata de un tipo de relación de pareja dependiente, hay una necesidad continua de confirmación de que es amado.
3. Evitativo: hay una desconexión cognitiva, es decir, se finge que no se percibe el estímulo inapropiado, se reprime y en consecuencia la forma de afrontar los problemas es ansiosa, hostil o agresivo; se trata de un tipo de relación de pareja desconfiada y distante. Se separa el deseo erótico de la implicación emocional. En ambos casos el adulto tendrá conductas inapropiadas o incongruentes. Se demandará mucha atención de la pareja, en forma de celos, reclamos, amenazas o peleas.

sustituye el concepto de causalidad lineal por el de circularidad, donde cada punto del sistema influye en cada uno de los otros y es influido por ellos, y en psicología del aprendizaje, donde el nivel de conocimientos alcanzado facilita la recepción de nuevos datos y, por un efecto de regreso, aumenta el dominio de las informaciones adquiridas. En el ámbito conductista se interpreta la retroalimentación como una forma de condicionamiento operativo (v. aprendizaje, § I, 2), donde la recompensa es la confirmación de la señal de regreso (Galimberti, 2002).

Elementos

A continuación, se propone una lista aleatoria de elementos que se pueden conservar en la “diferencia simétrica o individualidad”, elementos que pueden componer la “intersección o relación de pareja” y elementos que pueden estar en ambas, buscando que quien realice el ejercicio coloque en cada conjunto un número de elementos que le permita medir en qué porcentaje se acerca o aleja de lograr la “proporción simétrica en las relaciones de pareja”.

Tabla 1. Elementos que componen la intersección de pareja

Personales	Intereses	Relaciones
Autocontrol	Soledad	Amigos/Amistad
Introspección	Compañía	Familia
Amor	Prosperidad	Vida social
Alegría	Deportes	Trabajo
Asertividad	Hobbies	Vicios
Dignidad	Modas	Admiración
Salud	Música	Religión
Sentido del humor	Baile	Espiritualidad
Temperamento	Vivienda	Compromiso
Carácter/Personalidad	Bebida	Confianza
Miedo/temor	Profesión	Intimidad
Rabia	Riesgos	Sexualidad
Tristeza	Gasto	Respeto
Paciencia	Salud	Cariño, ternura
Sueños	Estilo de vida	Comunicación
Orden	Viajes	Labores del hogar
Resiliencia	Estudio	Crianza
Capacidades	Manejo del dinero	Celos
Creencias	Progreso	Aversiones
Ilusiones	Autorealización	Sumisión
Metas vitales	Esperanza	Necesidad

Personales	Intereses	Relaciones
Tenacidad	Posición política	Expectativas
Arrogancia	Comida/Dieta	Semejanzas
Felicidad	Ejercicio	Cercanía
Procrastinación	Aficiones y gustos	Conformismo
Afectividad	Tiempo	Distancia
Autoestima	Aprendizaje	Libertad
Cuidado personal	Estabilidad	Cuidado
Dignidad	Diversión	Conveniencia
Veracidad	Habilidades	Aprobación
Aseo	Reconocimiento	Dependencia
Madurez	Descanso	Envidia
Impulsividad	Equidad/justicia	Seguridad
Agresividad	Comodidad	Control/Abuso
Ambición	Disciplina	Manipulación
Compasión	Ambivalencia	Chantaj
Apatía	Coherencia	Emulación
Ansiedad/Angustia	Dominio/Poder	Antipatía/Odio

Fuente: elaboración propia.

Las listas pueden ser modificadas por cada persona que realice el ejercicio, agregando, cambiando o eliminando elementos.

Conclusión

Procurar la “proporción armónica” permite a cada persona/conjunto de la unión contar en su “diferencia simétrica” con un porcentaje de elementos equivalente al doble de lo aportado a la relación, pero a la vez compartiendo y tomando del punto de intersección un porcentaje igual al propio, así en el momento de la terminación de la relación de pareja (cualquiera sea la causa), no estando la totalidad o el mayor número de los elementos del conjunto/persona incluida ni en el otro ni en la relación de pareja (aunque pueden estar

fusionados los elementos “repetidos” que se comparten en la intersección), ninguno de los dos conjuntos/personas tenderá al vacío.

Definiciones

Se propone una serie de definiciones en orden alfabético, contenidas en el Diccionario de Psicología de Umberto Galimberti (Galimberti, 2002), algunas de las cuales están en la lista (y otras no), y que pueden ser de utilidad cuando se busque el significado de una determinada palabra desde el psicoanálisis, la psiquiatría o la psicología.

Aptitud: capacidad potencial que hace a un individuo apto para determinada actividad.

Adhesión o apego: fuerte vínculo afectivo hacia una persona, una cosa, un ambiente, un modo de vida, que presenta en ocasiones rasgos de dependencia identificables a partir del modelo original que es el de la adhesión del niño a la figura materna.

Afecto: término psicoanalítico que indica la expresión cualitativa de la cantidad de energía pulsional. El afecto puede ser doloroso o agradable, vago o específico, de descarga violenta o de tonalidad difusa. Según S. Freud, el afecto siempre está unido a una representación porque afecto y representación son las dos modalidades con que se expresa cada pulsión; el sentimiento puede ser una función de la cual la voluntad puede disponer a su gusto, lo que generalmente no se puede decir del afecto.

Para Sigmund Freud, cuando en psicoanálisis no se realiza la abreacción,⁶ es decir que no se logra “por medio de la evocación del recuerdo, la revivificación del afecto, permitiendo la descarga” (Galimberti, 2002, p. 29), el afecto queda bloqueado, siendo los posibles mecanismos: “1) conversión del afecto (histeria de conversión), 2) desplazamiento del afecto (obsesión) y 3)

6 f. En la terapia psicoanalítica, proceso de descargar la tensión psíquica generada por una experiencia traumática, reviviéndola mediante su verbalización o a través de actos, en general en presencia del terapeuta. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/abreaccion>

transformación del afecto (neurosis de angustia, melancolía)” (Galimberti, 2002, p. 29).

Agresión: comportamiento del animal y del hombre orientado hacia metas lesivas o destructivas u objetivos que requieren la superación más o menos violenta de obstáculos.

Alegría: sensación de placer difuso producido por la satisfacción de un deseo o por la previsión de una condición futura positiva. Desde este punto de vista, la alegría se contrapone a la tristeza, caracterizada por una visión negativa del futuro.

Ambición: deseo de éxito, afirmación, honor y riqueza que, desde el punto de vista psicoanalítico, tiene su base en una libido de fondo narcisista.

Ambivalencia: es la presencia, en la relación de un sujeto con un objeto, de ideas, sentimientos, tendencias y actitudes de signo opuesto.

Amistad: sentimiento que nace del encuentro entre dos o más personas que perciben una comunión de intereses, de valores y de ideales, y que por eso establecen interacciones íntimas fundadas en la comprensión y en la confianza recíproca.

Amor: relación dual que se basa en un intercambio emotivo de diversa intensidad y duración, originado en la necesidad fisiológica de la satisfacción sexual y en la necesidad psicológica del intercambio afectivo. Se consideran factores constitutivos del amor, o “constelaciones”, como las llama R. J. Sternberg: a) la intimidad, que implica los sentimientos de cercanía, unión y vínculo, típicos de las relaciones amorosas; b) la pasión, que tiene su centro en la sexualidad, de la que irradian atracción e idealización; c] la decisión, que a corto plazo implica la determinación de amarse, y a largo plazo el empeño de continuar haciéndolo en el futuro.

Apatía: en psicología el término tiene un significado negativo y se refiere a la indiferencia afectiva por situaciones que normalmente suscitan interés o emoción.

Ansiedad/angustia: desde la psiquiatría se toma la ansiedad como una condición fisiológica y psicológica no anormal en sí misma, en algunos casos útil para conseguir un objetivo, y a la angustia como expresión neurótica o psicótica de la ansiedad.

Antipatía: disposición afectiva caracterizada por incompatibilidad en la relación con personas, grupos sociales, animales y cosas que no se logran aceptar. Si está especialmente acentuada puede traducirse en odio. Desde el punto de vista psicoanalítico la antipatía puede estar determinada por la proyección (v.) sobre personas, animales y cosas de la parte rechazada y, por lo tanto, suprimida de uno mismo.

Aprobación: manifestación de consenso expresada en relación con una afirmación, una actitud, un comportamiento de un individuo o de un grupo. La necesidad de aprobación es una característica frecuente en los niños, en los adolescentes y en los jóvenes que todavía no han alcanzado una completa independencia. En el adulto, la necesidad de aprobación puede ser signo de un profundo sentimiento de inferioridad o de inseguridad acerca de la identidad y el valor propios, que el asentimiento de los otros es capaz de confirmar.

Arrogancia: rechazo a realizar acciones, aunque sean ventajosas, o a entablar relaciones con personas que no se consideran a la altura de la propia presunta dignidad, generalmente sobrevaluada.

Autocontrol: capacidad de la persona de dominar, seleccionar, coordinar o inhibir los afectos, deseos o pulsiones a fin de que la conducta no perjudique el logro de una o más metas consideradas sumamente deseables.

Carácter: configuración relativamente permanente de un individuo a la que acompañan los aspectos habituales y típicos de su comportamiento que aparecen integrados entre sí, tanto en el sentido intrapsíquico como en el interpersonal. (...) La psicología individual, con A. Adler, concibe el carácter como la resolución del conflicto entre voluntad de poder, orientada a compensar complejos de inferioridad (v.), y sentimientos sociales, que responden a la necesidad de cooperación y coparticipación del individuo con sus limitaciones.

Las diferencias de carácter se derivan del hecho de que la voluntad de poder, además de compensar la inferioridad y de defenderse de la agresividad de los demás, requiere valores que dependan de los contextos culturales en los que creció el individuo, y además está obligada, por las circunstancias de la vida, a retorcerse o a replegarse mediante artificios de defensa, abstención o engaño, que resultan decisivos en la configuración posterior del carácter.

Las teorías psicosociales, contemplan la hipótesis de O. Rank, cuyos “caracteres” dependen de la fijación a una de las tres fases de desarrollo, que son: la fase en la que el individuo quiere para sí mismo lo que los otros quieren (carácter dependiente), la fase del conflicto entre sus exigencias y las de los otros (carácter neurótico), y por último la fase en la que el individuo logra armonizar sus exigencias con las de los demás (carácter integrado). Estudios experimentales del carácter. Estos estudios, de época reciente, efectuados según el modelo de los estudios de la inteligencia, buscan identificar los “factores básicos de la personalidad”, de cuya combinación resultaría la estructura de fondo del carácter tiene bases hereditarias.

Celos: estado emotivo determinado por el temor, fundado o infundado, de perder a la persona amada en el momento en el que esta revela afecto hacia otra persona.

Chantaje: condicionamiento de la conducta de los demás mediante la amenaza de hacer algo que pueda causar daño. En psicología se habla de chantaje afectivo a propósito de los comportamientos que implícita o explícitamente dejan entrever conductas autodestructivas con el fin de provocar la atención o el amor de los demás.

Coherencia: llamada también congruencia. La coherencia manifiesta la ausencia de contradicciones dentro de un sistema, con la consiguiente compatibilidad de las partes que lo componen.

Comasión: participación emotiva en el dolor de los demás que se manifiesta mediante un sentimiento de solidaridad en cuya base, para A. Schopenhauer, existe el conocimiento de la participación común en el carácter doloroso de la existencia

Compromiso: determinación de un sujeto para asumir una tarea y para actuar conforme al objetivo prefijado. El compromiso exige una correcta valoración entre medios y fines, y no se releva con una acción única, sino con la actitud general del sujeto que se compromete. Desde el punto de vista psicoanalítico, el compromiso refiere a una adecuada estructuración del elemento superyoico.

Confianza: estado tranquilizador que se deriva de la convicción de la confiabilidad del mundo circundante, al que se percibe bien dispuesto hacia el objeto. Esta condición influye positivamente en el comportamiento, eliminando inquietudes y malestares que conducen a actitudes de cerrazón, rechazo y escepticismo.

Conformismo: tendencia a la adhesión “acrítica” a ideas, valores, actitudes, necesidades y aspiraciones dominantes en el grupo social de referencia. Son figuras del conformismo: a) la complacencia dictada por la necesidad de ser aceptado o por el temor de no obtener suficiente estima y afecto, b) la condescendencia que se manifiesta en los procesos de decisión con abstención del juicio y simple ejecución de cuanto es requerido por la autoridad, que puede asumir actitudes implícitamente amenazantes o bien benévolas para contrapesar los costos de la respuesta y c) la aquiescencia o aceptación que induce a los sujetos a responder en la forma socialmente aprobada al margen de su propia opinión.

Culpa: la culpa, que junto con la angustia se considera expresión ontológica de la condición humana, vinculada al sentimiento de separación de una unidad original. Se activa, en opinión de Jaspers, cada vez que el sujeto abandona cierta forma de seguridad con la duda de no poder volver a encontrarla. Las defensas contra el sentimiento de culpa pueden ir de la negación a la proyección de la culpa en el otro, de la solicitud indirecta de perdón mediante una excesiva gentileza al requerimiento de castigo por un comportamiento descortés y provocativo

Curiosidad: deseo de conocer que se manifiesta en una actitud exploratoria del ambiente circundante y del propio mundo interior.

Dependencia: forma de relacionarse en la que un sujeto se dirige continuamente a los demás para ser ayudado, guiado y sostenido. El individuo

dependiente, que tiene una escasa confianza en sí mismo, basa su propia autoestima en la aprobación y en la seguridad que le dan los demás, y es incapaz de tomar decisiones sin un incentivo externo.

Disciplina: control de la conducta y del comportamiento de acuerdo con las reglas y los valores socialmente compartidos e individualmente interiorizados.

Empatía: capacidad de identificarse con otra persona hasta comprender sus pensamientos y sus estados de ánimo.

Emulación: imitación consciente y voluntaria de otras personas por parte de un sujeto que intenta demostrar que es igual o mejor en las actividades y en las cualidades meritorias. La emulación se distingue de la rivalidad (v.) porque no ostenta sentimientos hostiles.

Envidia: sentimiento de hostilidad y rencor hacia quien posee algo que el sujeto envidioso desea, pero que no posee.

Esperanza: confianza en el futuro, incluso después de fracasos o expectativas vanas, que desde el punto de vista psicológico funciona como defensa ante las consecuencias patológicas de las frustraciones.

Extroversión-introversión: par de términos que introdujo C. G. Jung para indicar dos tipos de actitud, una orientada hacia hechos externos (extrovertida), la otra hacia factores subjetivos (introvertida).

Honestidad: conducta caracterizada por integridad moral, sinceridad, respeto por el prójimo y por la propiedad de los demás.

Honor: sentido de la propia dignidad y respetabilidad en el plano social.

Humildad: actitud de modestia dictada por el conocimiento de los propios límites. Desde un punto de vista psicológico, cuando no es simple rechazo de la vanidad y de la presunción, la humildad puede ser un indicio de desvalorización de sí con la consiguiente sumisión a los demás, o un encubrimiento de fantasías de superioridad.

Habilidad: capacidad para interpretar e intervenir sobre la realidad para modificar la realidad misma o el propio sistema de referencia de capacidades cuando éste no corresponde a las ya cambiadas exigencias de la realidad. De la definición se desprende que la habilidad tiene que ver con la flexibilidad del propio comportamiento y como tal se distingue del hábito (v.) que presenta, en cambio, una cierta rigidez.

Humillación: acción que ofende la autoestima de una persona o de un grupo.

Ilusión: alteración perceptiva por la cual la percepción no se ajusta a las características del estímulo, determinando una discrepancia entre mundo físico y mundo percibido.

Impulsividad: tendencia a actuar sobre la base de un impulso (v.), es decir sin reflexionar y sin considerar las consecuencias.

Independencia: capacidad para subsistir y para obrar de manera autónoma y consciente. La consecución de esta condición, que se adquiere por grados, depende en gran medida de la actitud de los padres y de las oportunidades que éstos ofrecen al niño.

Individuación: proceso de construcción de una individualidad a partir de una naturaleza común. C. G. Jung, quien ve manifestarse en el proceso de individuación el fin y el sentido de la existencia, y de todo tratamiento analítico orientado al reconocimiento de sí mismo, define la individuación como “un proceso de diferenciación que tiene por meta el desarrollo de la personalidad individual.

Iniciativa: capacidad para impulsar cosas nuevas. Presupone una fuerte motivación, audacia e independencia. La ausencia o la presencia de espíritu de iniciativa y su carácter racional, dan indicios de la personalidad del sujeto y de su empuje.

Introspección: el psicoanálisis distingue entre introspección como investigación ininterrumpida de la propia interioridad, de carácter narcisista, y autoobservación (v.), que es un examen lo más objetivo posible de sí. Uno de los objetivos del tratamiento analítico es disminuir el aspecto narcisista de la introspección y aumentar la capacidad de autoobservación y de *insight*.

Intuición: comprensión de algo sin mediación conceptual.

Irritabilidad: hipersensibilidad frente a estímulos normalmente aceptables. En los estados de ansiedad y en numerosas formas neuróticas y psicóticas la tolerancia a los estímulos es muy reducida, de lo que resulta una excesiva resonancia de todos los afectos. Cuando la irritabilidad produce reacciones verbales o gestuales se habla de irritación, que, según opinan J. Breuer y S. Freud, tiene la función de reducir el índice de excitación.

Jerarquía: ordenamiento por grados de una serie de elementos, cada uno de los cuales está subordinado al inmediatamente superior.

Libertad: no se trata de un dato sino de una conquista que requiere reflexión sobre los propios actos para poder dirigirse conscientemente hacia los fines elegidos, y dominio sobre las fuerzas pulsionales que requieren satisfacción inmediata.

Manipulación: valoración negativa a propósito de las conductas que tienen por finalidad controlar y hacer actuar a los demás para alcanzar objetivos propios.

Miedo: emoción primaria de defensa provocada por una situación de peligro, que puede ser real, anticipada por la previsión, evocada por el recuerdo o producida por la fantasía.

Modestia: conocimiento de sí que rechaza la complacencia por ser consciente de los propios límites.

Negligencia: escasa aplicación en la ejecución de una tarea hacia la cual no se está motivado o se siente un rechazo latente.

Obediencia: forma de aceptación por la que se realiza un comportamiento en respuesta a una orden directa.

Oblatividad: actitud de completa dedicación a las exigencias y a las necesidades de otros jerarquizadas con respecto a las propias. La oblatividad debe distinguirse de la captación (v.), en la cual la dedicación está en función de una autorreaseguración.

Obstinación: actitud insuperable de quien no cede a las razones y consideraciones de los demás y está firme en su propia posición.

Odio: decidida hostilidad acompañada de rechazo, repugnancia y en ocasiones, deseo de causar daño.

Oportunismo: actitud de quien, viendo solo con su propia conveniencia, está dispuesto a renunciar a sus principios e ideas para adherirse, basado en las circunstancias, a las de los demás, aceptando compromisos más o menos honorables. Con frecuencia es índice de inseguridad y debilidad interior, unida a un sustancioso escepticismo hacia la posibilidad de afirmar con éxito convicciones personales.

Optimismo: actitud psicológica que juzga favorablemente la realidad y ve el futuro con confianza.

Personalidad: conjunto de características psíquicas y modalidades de comportamiento que, en su integración, constituyen el núcleo irreductible de un individuo, que perdura como tal en la multiplicidad y en la diversidad de las situaciones ambientales en las que se manifiesta y actúa.

Poder: posesión, por parte de un sujeto o de un grupo, de los medios necesarios para alcanzar los fines que se propone, superando la resistencia activa y pasiva de otros sujetos o grupos.

Posesividad: tendencia a querer adueñarse en forma exclusiva del objeto amado. Cuando el objeto es una persona, la posesividad se traduce en relaciones exclusivas fundadas en vínculos estrechísimos y en sentimientos de celos tendientes a limitar la autonomía del otro.

Preocupación: temor preventivo acompañado de un estado de ansiedad que tiene absorto a un individuo, impidiéndole el contacto afectivo y la relación con la realidad externa.

Pulsión: es un elemento constitutivo psíquico que produce un estado de excitación que empuja al organismo a la actividad, también está genéticamente determinada pero susceptible de ser modificada por la experiencia individual.

Reacción: respuesta a un estímulo y, más en general, a un acontecimiento que actúa como factor estimulante.

Rechazo: acto consciente con el que el sujeto excluye del campo actual de su conciencia un contenido psíquico desagradable. El rechazo, por su carácter consciente, debe distinguirse de la represión (v.), que es inconsciente.

Respeto: reconocimiento de la dignidad propia y de los demás con un comportamiento congruente con este reconocimiento.

Responsabilidad: el concepto de responsabilidad presupone el de libertad (v.) en su doble acepción de ausencia de constricción o de impedimentos, y de capacidad para determinarse según una elección autónoma con miras a finalidades y búsqueda de los medios adecuados.

Riesgo: aspecto negativo de la posibilidad. Toda posibilidad, en efecto, implica, además del poder ser, el poder no ser.

Rivalidad: controversia, prolongada en el tiempo, entre dos personas o grupos motivados por el deseo de conquistar, cada uno, superioridad sobre el otro.

Rol: conjunto de normas y de expectativas que convergen en un individuo por ocupar una determinada posición en un sistema social.

Salud: condición de plena eficiencia funcional que, en el hombre, abarca también funciones lógicas, afectivas, de relación, en contextos interpersonales y sociales. Tal condición varía con las fases de la cultura y no se puede tipificar en forma definitiva.

Seguridad: estabilidad alcanzada mediante la satisfacción de las necesidades vitales y de las aspiraciones sociales y culturalmente inducidas. En el ámbito psiquiátrico R. D. Laing (1959, citado por Galimberti, 2002), habla de seguridad ontológica a propósito de un “individuo que tiene experiencia de sí mismo como de una cosa viva, real y completa; diferenciado del resto del mundo, en circunstancias ordinarias, tan claramente como para no poner nunca en duda su propia identidad y autonomía, una autonomía continua en el tiempo, Sceno-test/Seguridad 987 dotada de coherencia interna, de sustancialidad, de legitimidad y de valor; espacialmente idéntica al propio

cuerpo y, por lo general, como algo que tuvo principio con el nacimiento, o aproximadamente con este, y que se extinguirá con la muerte” (p. 987).

Selección: elección de los mejores elementos de una serie basándose en características medidas con criterios funcionales.

Sentimiento: resonancia afectiva menos intensa que la pasión (v.) y más duradera que la emoción (v.), con la que el sujeto vive sus estados subjetivos y los aspectos del mundo externo. Jung distingue además un sentimiento activo, como amar, de uno pasivo, como estar enamorado, y precisa que “en rigor solo el sentir activo, orientado, puede designarse como racional, mientras el sentir pasivo es irracional, pues produce valores sin la participación y en algunos casos incluso contra la intención del sujeto”.

Separación: distanciamiento que puede estar acompañado de angustia por el temor a perder a la persona amada o considerada indispensable para satisfacer la propia necesidad de protección y cuidado.

Sexualidad: complejo de caracteres físicos, funcionales, psíquicos y culturales aptos para la perpetuación de la especie.

Simpatía: sentimiento vinculado a la participación y la comunicación de los estados afectivos. [...] para Scheler trasciende en la empatía, expresa la intención de volver a sentir la alegría o la tristeza de los demás por altruismo.

Sintonía: término que introdujo E. Bleuler para indicar la condición del individuo cuya “afectividad va acorde con la gente que está a su alrededor y con las circunstancias del ambiente, y cuyos sentimientos actuales están todos completamente armonizados y, al igual que las aspiraciones, unificados” (1922, 47). El término lo retomó E. Kretschmer para indicar una armonía interior entre sentimiento y pensamiento; por lo tanto, en términos cognoscitivistas, es lo opuesto a la disonancia cognoscitiva.

Soledad: condición psicológica que nace de la falta de relaciones interpersonales significativas o de la discrepancia entre las relaciones humanas que un sujeto desea tener y las que efectivamente tiene, que pueden ser insatisfactorias por su naturaleza, por su número, o por la incapacidad

del sujeto mismo para establecer o para mantener relaciones positivas y significativas con los demás.

Sumisión: aceptación de la supremacía o el dominio de otro.

Susceptibilidad: acentuada sensibilidad emotiva que se manifiesta en un excesivo grado de excitabilidad y receptividad interior, sobre todo en el caso de juicios críticos o negativos.

Susplicacia: actitud adquirida por el individuo que ve la realidad con temor, duda y otros sentimientos hostiles madurados por experiencias negativas reales o imaginarias que, cuando se consolidan, predisponen a experiencias paranoicas.

Talento: habilidad específica presente en forma destacada en un individuo.

Temperamento: del latín *temperies*, que literalmente significa humor. El término expresa el resultado de los rasgos emotivos de la personalidad. En la historia de la psicología el término temperamento se sustituyó por carácter y posteriormente por personalidad.

Ternura: actitud afectuosa y delicada que puede traducirse en una verdadera abnegación, como en el caso de la ternura materna o filial. La ternura no es un sentimiento ocasional sino una actitud que caracteriza a la personalidad.

Tolerancia: en el ámbito psicológico el término se utiliza fundamentalmente con tres acepciones: 1) como sinónimo de soportar, para referirse a la capacidad de sostener tensiones y frustraciones dominando y adaptando la propia conducta incluso frente a la falta de gratificaciones instintivas o existenciales inmediatas, o en relación con la propia experiencia, tanto en relación con los demás, absteniéndose de penalizar, aunque solo sea con un juicio negativo, actitudes, costumbres y opiniones diferentes por su contenido o finalidad de las propias [...].

Valor: actitud positiva con la que se hace frente a una situación de peligro o con la que se pretende un fin de alcance difícil e incierto.

Vicio: opuesto a la virtud (v.). Entendida como dominio de la racionalidad sobre los impulsos instintivos, el vicio es una sujeción a la instintividad sin ninguna regla racional, con el rasgo del hábito que reduce el espacio de libertad del sujeto en relación con la conducta considerada viciosa.

Virtud: excelencia de una capacidad o de una cualidad.

Vitalidad: tono afectivo caracterizado por potencia, vivacidad y energía, además de capacidad de resistencia y recuperación psíquica.

Vocación: aspiración profunda de dedicarse a una misión, una profesión, un arte.

Referencias

Caillé, P. (1992). *La pareja revelada a si misma*. Grupo Planeta.

Fernandez, M. (2002). Teoría del apego y psicoanálisis. hacia una convergencia clínica. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, (33/34), 5-34.
<http://www.sepypna.com/documentos/articulos/fernandez-teoria-apego-psicoanalisis.pdf>

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Siglo veintiuno editores.

Muñoz, J. (2001). *Introducción a la teoría de conjuntos*. Universidad Nacional de Colombia.

Valdivia, C. J. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *De Familias y Terapias*, (20), 43-49.