

La aflicción es un proceso. Elizabeth Kubler-Ross una psiquiatra suiza, estudió las reacciones de la gente hacia la muerte. Estableció cinco etapas de la aflicción que se enlistan a continuación:

1. **Negativa-**
La persona se rehusa a la muerte
2. **Enojo-**
La persona se siente enojado debido a la muerte, y frustrada porque la relación con la persona muerta se ha terminado.
3. **Trato-**
La persona busca la manera de ponerse en contacto con lo perdido.
4. **Depresión-**
La persona se siente sin esperanzas y con mucho dolor debido a que no hay forma de recuperar lo perdido.
5. **Aceptación-**
La persona acepta la pérdida y empieza a buscarle significado a otras relaciones y la vida.

Es importante pasar por todas las etapas de la aflicción ya que sólo así se puede aceptar lo sucedido. Las personas algunas veces se sienten desesperadas por estar afligidas. La desesperación es un sentimiento de falta de esperanza o pérdida de confianza. La desesperación puede presentarse si el proceso de aflicción es interrumpido. Si comparte sus sentimientos con otras personas le hará sentirse menos solo, también es importante seguir con sus actividades normales. Al principio esto es difícil, pero poco a poco, se irá interesando en otras actividades.

Culpabilidad



Las personas se sienten culpables cuando proceden o piensan de forma distinta a sus valores. La culpabilidad es el sentimiento de haber hecho algo mal. El robo por ejemplo, es una acción que no concuerda con las normas de la sociedad. Los pensamientos que causan la culpabilidad son más difíciles de captar que las acciones, un ejemplo de esto, es cuando alguien está enojado con quien ama.

La culpabilidad puede ser una emoción benéfica, puede ayudarle a vivir de acuerdo a su conciencia y le ayuda a reconocer cuando no actúa de acuerdo a sus normas. Es así como puede mejorar. Todos nos sentimos culpables alguna vez, el aprender cuándo sentirse culpable es razonable (y como lidiar con ello) le ayudará a sentirse mejor mentalmente.

Ejemplo. Nancy deseaba una gargantilla para usar en el baile de la escuela. Por fin encontró la gargantilla perfecta en una tienda. Cuando no hubiera alguien que la observara, metió la gargantilla en su bolsa. Esa tarde cuando estaba en su casa, comenzó a sentirse culpable por haber robado la gargantilla.

Nancy se sentía tan culpable que podría pensar que era una persona mala. Se podría sentir tan mal que decidiría que no merece ir al baile y se quedaría en casa, de otra forma, podría pensar que su comportamiento no es malo y que los sentimientos de culpabilidad no son placenteros e ignorarlos. Podría ir al baile y usar la gargantilla.

Nancy no durmió muy bien esa noche. En la mañana decidió decirle a su hermana mayor lo que había hecho, su hermana le dijo que aunque robar era algo equivocado, podría corregir su error. Así que Nancy decidió devolver la gargantilla y después de hacerlo se disculpó con el propietario de la tienda.

Nancy manejó su culpabilidad de manera constructiva. Afrontó su problema de manera correcta. El haber hablado con su hermana al respecto le ayudó a comprender su error.

Comprender el porque de sus actos y tratar de corregirlo, fueron buenas formas de lidiar con su culpabilidad.

Mecanismos de defensa

Ciertas emociones como la ansiedad y la pena son difíciles de afrontar, aún cuando maneje una emoción difícil de una manera sana, se puede sentir con facilidad dolor. La mayoría de la gente desarrolla mecanismos de defensa para defenderse del dolor. Estos mecanismos le pueden ayudar a atravesar las dificultades y a manejar situaciones dolorosas. Debido a que los mecanismos de defensa ocultan sentimientos no deseados, la gente con frecuencia no se da cuenta cuando los utiliza. Esto significa que su entorno está confuso. Se podrá volver dependiente de una forma de defensa para manejar sus problemas desconocidos. Si examina los mecanismos de defensa más comunes, le ayudará a identificar los que utiliza. Los mecanismos de defensa sirven para buenos propósitos, algunas veces son necesarios para sobrevivir pero se pueden usar con mucha frecuencia. Cuando los mecanismos de defensa le protegen contra sentimientos reales dejan de ser benignos.

Los sentimientos deben de seguir su curso normal. Las personas deben de encontrar el punto medio entre sus emociones y los mecanismos de defensa. Necesitan encontrar si sus mecanismos de defensa ayudan o limitan la duración del bienestar mental.

Racionalización

Las personas que se racionan no se dan cuenta de que se esconden de la realidad. Sus acciones les parecen correctas y razonables. La racionalización es una manera para disculparse de un error o falla. Es un esfuerzo para conservar la auto estima y de evitar los sentimientos de una culpabilidad, las personas se racionan cuando inventan una razón a algo, esto lo hacen debido a que la realidad es muy dolorosa de afrontar.

Raquel estaba muy ansiosa por su discurso debido a que tenía miedo de fallar. Suponga que ella se rehusó a ir a la escuela porque creía tener gripe. Ella está racionalizando. La racionalización puede ayudar a mantenerse fuera de tiempo. Pero el afrontar la realidad y ser honesto con sus sentimientos son los mejores formas de crearse auto estima.

Compensación

El tratar de cubrir sus culpas sobresaliendo en otras áreas se llama compensación alguien puede volverse el payaso de la clase para ocultar el temor de no ser popular. Esto se puede compensar, con frecuencia ocurre cuando la gente se siente insegura y espera mucho de sí misma.

Nancy robó el brazalete debido a que es muy tímida con los chicos y cree que si usa ropa bonita y accesorios llamativos se va a volver popular. Con ello está compensando. Será mejor si trata de hacer más amigos siendo natural y agradable. La ropa en sí misma no va a eliminar su timidez o va a traer a sus amigos. En algunas ocasiones la compensación puede ser un mecanismo de defensa benéfico. Le puede ayudar a desarrollar sus mejores habilidades. Por ejemplo muchas personas incapaces, compensan su falta de habilidad volviéndose mejores en otras.

Proyección

David estaba enojado con su hermano Luis por haber torcido su bicicleta. Suponga que a David no le agrada estar enojado y piensa que Luis también lo está con él. Debido a que está viviendo su propio sentir en otra persona David se está proyectando.

La proyección es el reflejo de sus propias faltas o sentimientos en otras personas, aún cuando no las tienen. La gente se proyecta al acusar a otras (silenciosamente o no) de tener sus propias características. Este mecanismo de defensa se usa cuando a alguien no le gusta lo que ve en sí mismo; se sienten libres de culpas si las ven en alguien más.

La proyección ocasional es normal; no es precisamente un problema. Cuando se presenta con frecuencia puede borrarle las opiniones que tiene acerca de sí mismo y también puede hacer de que no entienda a los demás.

Identificación

La identificación se presenta cuando una persona se siente conectada y similar a alguien más. El identificarse con alguien a quien admiras es un mecanismo de defensa que hace que usted imagine tener el estilo o talento de otra persona. Esto le permite olvidar sus faltas. Miguel se sentía identificado con su abuelo quien había jugado béisbol en las ligas mayores. A través de la identificación Miguel sentía que el éxito de su abuelo era de él.

Algunas veces la identificación es un sentimiento sano, es bueno admirar a gente importante y tratar de desarrollar cualidades que respeta. La identificación puede ser un problema si descuida el desarrollo de su propia personalidad.

Idealización

A veces la gente admira a alguien tanto que llegan a verla como perfecta. Es un mecanismo de defensa contraria a la identificación, la idealización hace que las personas vean a los demás como ellos desearían

que fueran. Esto pasa con frecuencia con los héroes de las películas o los cantantes famosos que tienen su verdadera personalidad oculta en sus apariencias.

La idealización es importante en el desarrollo de las personas, pero significa que exagerar las buenas cualidades de otras personas es no ver a las personas tal y como son.

De esta manera la gente se puede desilusionar cuando descubren que la persona a la que idealiza tiene fallas.

Soñador

La gente con frecuencia sueña para evadir sus frustraciones o situaciones que le dañan. El soñar es crear cosas que aparezcan más placenteras y emocionantes que el mundo real. Es el vivir fuera de la realidad queriendo que sucedan las cosas tal y como las desea. Por ejemplo usted desearía volverse más amigo de alguien con quien no se lleva muy bien. Si usted es muy tímido (como para hacer lo que desea) tal vez pierda mucho tiempo imaginando el tipo de amistad que desea. La imaginación es la forma de protegerse de la ansiedad de desarrollar una verdadera amistad. Su imaginación le sirve como mecanismos de defensa.

Los sueños pueden ser divertidos, le pueden dar ideas para lograr sus metas. Los sueños son obstáculos cuando los utiliza para evadir la realidad. Es entonces cuando le abstienen de volver sus sueños realidad.

Formación de Reacciones

¿Alguna vez pretendiendo ser feliz en realidad está triste? La formación de reacciones es la forma de expresar emociones de manera contraria a lo que en realidad siente. La gente utiliza este mecanismo de defensa para protegerse de los problemas que se pueden dar si expresan sus sentimientos reales.

Imagine que Nancy está asustada por ser culpable de haber robado la gargantilla. Ella

no puede afrontar que hizo algo malo, y en lugar de harcelo, se lo dice a una amiga, pretendiendo estar feliz Nancy se esta formando una reacción.

La formación de reacciones pueden proteger de sentimientos dolorosos por corto tiempo, pero el ocultar de esta manera lo que en verdad siente, le puede confundir a usted y a los demás. Después tendrán que afrontar sus verdaderos sentimientos.

Regresión

Suponga que David esta triste por que rompieron su bicicleta, en lugar de demostrar su enojo, se encierra en su cuarto y golpea la puerta, se niega a comer con la familia. Al expresar su enojo de manera inmadura, David actúa con regresión.

La regresión es una forma de actuar de manera inmadura. La gente la utiliza cuando están de mal humor o hacen berrinches en vez de expresar su enojo de una manera madura.

Es lo que hacen con frecuencia porque se sienten y necesitan atención, es más benéfico afrontar las depresiones o llamar la atención en forma madura. Después de todo, cuando el enojo o el berrinche pasa, la situación que se produjo aun se puede sobrellevar.

Negación

Imagine que para Miguel es tan grande la pérdida de su abuelo, que se niega a creerlo que algo que no es real, lo es (o si algo es que es real no lo es). Este mecanismo de defensa les protege de algún hecho doloroso que no puede aceptar, si su mejor amigo se cambia de casa, al principio siente que es demasiado y se rehusa a pensar que se siente muy triste. El rehusarse a la causa de como su pena le defiende del sentimiento que no aceptó. Esto es un mecanismo de defensa.

La negación, como se vió al principio de este capítulo es el primer paso del proceso de aflicción. al afligirse la negación es una etapa

normal por la que pasa pero si dura demasiado, o la usa para evadir sus emociones, no es muy benéfica le puede evadir de la realidad o le hace pedir ayuda.

Desagrado

El cambiar la expresión de sus sentimientos hacia una persona sobre de otra es desagrado. Las personas demuestran emociones como enojo, o culpabilidad hacia una persona inocente. Ocurren con frecuencia cuando se sienten incapaces de afrontar a la persona que les hizo daños, así que lo demuestra en alguien más.

Si se enoja con sus padres, pero termina gritándole a su hermano menor, esta llevando a cabo el desagrado la situación original.

Negatividad

Imagine que el temor de Raquel a dar un discurso le hace pensar, se niega a los consejos de sus padres, y deja de practicar, se queda en casa el día que lo va exponer, Raquel está siendo negativa.

La negativa no es la negación a lo que los demás sugieren. Algunas veces es sobre el hecho de hacer lo opuesto a lo que los demás esperan. Las personas que siempre dicen "no" son negativas. Este mecanismo de defensa es una forma de evadir errores.

La negatividad no ayuda en nada, solo le hace evitar el tratar de hacer las cosas, le hace que experimente lo que es fracaso. Pero también pierden la oportunidad de hacer las cosas mejor, y de aumentar la confianza en sí mismo.

Sublimación

Cuando David encontró su bicicleta rota, se enojó tanto que sintió ganas de golpear a alguien; en lugar de eso, tomó su raqueta y la pelota de tenis y jugó un rato.

David canalizó la energía de su enojo para hacer ejercicio, utilizó la sublimación de una descarga indeseable de energía por una deseable.

La sublimación es uno de los mecanismos de defensa más útiles. Esta canaliza la energía que podría resultar dañina hacia mejores actividades.

Evaluación de defensas

Todos utilizamos mecanismos de defensa, algunos ayudan más que otros. En la figura 3-1 se muestra una división en tres categorías generales de las defensas más comunes. ¿Qué situaciones te ponen a la defensiva? ¿Qué mecanismos usas más seguido? ¿Con frecuencia practicas defensas poco constructivas? Si es así considera como serían más útiles para ti las defensas constructivas.

Las personas que dependen en demasía de los mecanismos de defensa poco constructivos posiblemente sufran algún problema, tal vez necesitan ayuda profesional para encontrar maneras directas de manejar sus

emociones. La mayoría de las personas son capaces de usar las defensas de modo constructivo. El que comprende los mecanismos de defensa puede razonar acerca del modo de utilizarlos.

¿Qué defensas utilizas para ocultar, tus emociones?

Puedes intentar con otras que sean de más ayuda. Por ejemplo, supón que usas la regresión más de lo que te gustaría; trata de aplicar la energía que gastarías en hacer un berrinche en algo mejor.

Debes sublimar tu enojo. Prueba limpiando un armario o trabajando con ahínco en un proyecto que quieras realizar. También puedes tratar de bajar tus defensas. Esto significa vivir con sentimientos dolorosos por más tiempo, hasta que el dolor se aleje por sí mismo.

<p>Siempre constructivo:</p> <p>Compensación soñador identificación sublimación</p>
<p>Algunas veces constructivo</p> <p>Desagrado idealización proyección racionalización</p>
<p>Constructivo</p> <p>Negativo negativismo formación de reacción regresión</p>

Fig. 3.1 Algunos mecanismos de defensa pueden ser constructivos

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

I. Aplicación de vocabulario

Relaciona ambas columnas y anota en el paréntesis la respuesta que consideres adecuada.

- () Dar una excusa por un error o falla a. Ilusión
- () Cubrir las faltas tratando de hacer trabajo extra en otras áreas. b. Regresión
- () Observar tus propias faltas o sentimientos en otras personas. c. Racionalización
- () Ver a otra persona como si fuera perfecta: una forma extrema de identificación. d. Idealización
- () Reemplazar un desahogo emocional indispensable por uno deseable. e. Formación de reacciones
- () Negarte a hacer lo que los otros te sugieren que hagas. f. Negatividad
- () Vivir en tu mente lo que te gustaría que pasara. g. Sublimación
- () Expresar una emoción o puesto a la que sientes. h. Compensación
- () Actuar de manera infantil o inmadura. i. Negación
- () Negarse a conocer la realidad. j. Proyección

II. Interpretación de ideas.

1. Identifica y describe cinco emociones que experimenta la mayoría de las personas.

2. Describe las etapas del proceso de aflicción.

3. ¿Cómo pueden servir los mecanismos de defensa para propósitos positivos y negativos?

4. Identifica algunos síntomas físicos del miedo.

5. ¿En qué difieren los celos y la envidia?

6. Describe algunos efectos físicos de la ansiedad.

7. ¿Por qué la negatividad es un mecanismo de defensa poco constructivo?

8. Distingue entre las diversas formas de amor.

9. ¿Qué provoca aflicción?

10. ¿Por qué algunas veces la desesperación acompaña a la aflicción?

III. Actividad por equipos en el salón de clases

Aplicación de conceptos

1. Cuando se sufre una pérdida; como la muerte o el rompimiento de una relación importante; ¿por qué es esencial atravesar un proceso de aflicción?

2. María tiene 15 años de edad y es una excelente estudiante, popular entre sus compañeros y apreciada por sus maestros. María trabaja todos los días como voluntaria en hospital, ayuda en el cuidado de sus hermanos de 6 y 8 años y cocina para su madre, que trabaja. Ultimamente María se ha sentido abrumada por sus responsabilidades y molesta con sus hermanos menores. ¿Cómo explicas los sentimientos de María? ¿Qué cambios pueden restablecer el balance en la vida de María?

3. ¿Cómo explicas la conducta de las personas que se vuelven antisociales en respuesta a un suceso trágico o triste?
