

# ACERCA DEL PRINCIPIO DE RELAJACIÓN DE FERENCZI<sup>1</sup>.

Franz Alexander, M.D.

La creciente valoración y conocimiento de los factores emocionales en la situación psicoanalítica son una característica de los recientes desarrollos de la técnica psicoanalítica. Es bien sabido que el comienzo del método de la libre asociación era usado sin reconocimiento de la importancia de la relación emocional entre el paciente y el médico que se desarrolla mientras se está usando esta técnica. Muy pronto, sin embargo, aparte de la sugerencia intelectual de eliminar el control consciente, sobre el pensamiento, el factor emocional, la transferencia, probó ser el agente más poderoso en la movilización del material inconsciente. La idea original era que el analista, a través de su pasiva, y no emocional actitud, jugara un rol neutral como si fuera una pantalla en la cual el paciente pudiera proyectar de acuerdo con los patrones infantiles, diferentes cualidades y al mismo tiempo desarrollar las correspondientes emociones. De hecho, la fácil, y objetiva, atmósfera de la situación analítica facilita la manifestación no disfrazada de estas reacciones infantiles, las cuales han sido reprimidas como tales y han sido solo expresadas en la forma del lenguaje ininteligible de los síntomas.

Esta actitud objetiva no emocional, sin embargo, parece ser contradictoria en relación a los diferentes roles que el paciente atribuye al analista. El paciente puede ver en el analista un padre tiránico o un padre débil o poco convincente, una madre comprensiva, o un hermano competitivo, etc.; pero en contraste con estas proyecciones la real actitud del analista es neutral, no emocional y objetiva. Como es bien sabido, este contraste suple uno de los factores terapéuticos del tratamiento. El paciente es forzado constantemente a confrontar sus proyecciones subjetivas con las actitudes reales del analista, y esta comparación trabaja como un quiebre natural en las emociones, manteniéndolas en un cierto nivel óptimo, y haciendo posible la experiencia emocional y simultáneamente el insight en las emociones. Pero a pesar de esto, en muchos casos la participación emocional del paciente está por encima o por debajo de este óptimo deseable. Me refiero al carácter sobreintelectualizado de algunos análisis de neuróticos obsesivos y a los episodios de sobreinvolucración emocional en los análisis de ciertas personalidades esquizoides e infantiles.

Se han realizado repetidos intentos, sin embargo, para experimentar con distintas formas de actividad con el propósito de ajustar la atmósfera analítica a estos diferentes tipos. Uno debe darse cuenta que en cualquier forma de actividad, o prohibiendo o permitiendo algo al paciente, el analista asume un cierto rol que es independiente de las proyecciones subjetivamente motivadas del paciente. Al prohibir o permitir algo, el analista de hecho y dramáticamente juega un rol, y debido a esto las reacciones del paciente no están exclusivamente determinadas por sus factores subjetivos, sino que también lo están por el comportamiento del analista. Por ejemplo, un paciente podría no temer al analista debido a que le atribuye a él un rol paternal, pero también debido a que el analista de hecho asume ese rol paternal. Es evidente que esta participación dramática del analista en la situación emocional si está elegida en forma apropiada, estimulará el proceso emocional, especialmente si este corresponde a la apreciación subjetiva del paciente. Esta clase de experimentación, sin embargo, requiere un enfrentamiento sistemático con el problema de como el comportamiento del analista influye en los procesos mentales del paciente durante el análisis. En la técnica clásica, este problema no es significativo, debido a que el comportamiento del analista, está

---

1.- Conferencia dictada en el encuentro de la Asociación Americana Ortopsiquiátrica en Baltimore, Febrero 20, 1932, bajo el título "La Significación de las Actitudes Emocionales en la situación Psicoanalítica"-

prescrito; es constante y no es dramático. La significación terapéutica de este comportamiento constante y pasivo es suficientemente bien conocida. Tan pronto como el analista, sin embargo, a propósito cambia su propio comportamiento con el objeto de estimular el proceso analítico, introduce una nueva técnica, la que requiere una investigación cuidadosa y crítica.

Ferenczi incuestionablemente merece el primer crédito por desarrollar esta nueva posibilidad técnica. Después de varios estudios relacionados con la terapia activa en una reciente publicación, “El Análisis de los Niños en el Análisis de los Adultos”,<sup>(2)</sup> él entrega mayor detalle acerca de su “principio de relajación”. El punto principal de este principio es que el analista debería conscientemente intentar aumentar la atmósfera natural de la situación analítica ajustando su propia actitud al clima inconsciente del paciente. Por ejemplo, Ferenczi dice que él asume una manera infantil en los momentos en que los pacientes se vuelven regresivos emocionalmente hacia una mentalidad infantil, por ejemplo, él de hecho asume un comportamiento característico de una sala de juego, y así dramáticamente participa en la situación transferencial. Con esta actuación de juego, él hace más fácil al paciente expresar de una forma dramática sus emociones infantiles. El paciente puede más fácilmente dejarse llevar por sus reacciones infantiles si siente que el analista asume la misma actitud; de este modo ya no se siente más inhibido por su propio criticismo. El acting uni-lateral hace que el paciente se vuelva más consciente de sí mismo, y el acting-out dramático de ciertas situaciones es mucho más fácil si ambos pacientes y analista participan en él.

Yo mismo muchas veces he sentido que es una gran ventaja abandonar deliberadamente la atmósfera solemne de la situación analítica que muchos pacientes conectan con ella. La actitud de objetividad y de comprensión por sí misma muchas veces no son suficiente para hacer que el paciente se sienta lo suficientemente libre como para expresarse. Sus necesidades inconscientes se fortalecen a través de la manifestación de simpatía por parte del analista en relación a sus manifestaciones infantiles, y el analista debería por un momento volverse activo y dedicarse a las tendencias represivas y no a aquellas fuerzas represoras. La objetividad y la comprensión son características del intelecto de un nivel mayor de desarrollo que forma parte de la personalidad, por lo tanto son ajenas a la atmósfera emocional del inconsciente. Ferenczi fue de hecho lo suficientemente fuerte y consistente como para seguir a través de este principio hacia su aplicación última.

Se debe, sin embargo, dejar para el futuro la experiencia de saber de que forma el principio de una actividad histriónica por parte del analista puede ser incorporada dentro de la técnica psicoanalítica. Probablemente en la forma extrema en la cual Ferenczi describe su técnica, esta técnica permanecerá como el último refugio al cual podemos acudir para quebrar la resistencia emocional en cierta clase de pacientes difíciles. No creo, sin embargo, que un principio general pueda ser trabajado sobre esta base; a pesar de que es posible que un manejo más consciente del propio comportamiento del analista dentro de ciertos límites probará ser ventajoso en muchos casos para movilizar las tendencias profundas inconscientes. Una aplicación menos radical del principio de relajación ha sido usada por mí por largo tiempo, intentaré ilustrarlos con los siguientes ejemplos, en conjunto con su valor terapéutico:

Un joven delincuente de 22 años con una tendencia hacia el robo impulsivo y ausentismo escolar tenía el hábito de contarme mentiras fantásticas. El le contaba a todo el mundo elaboradas historias acerca de sus viajes alrededor del mundo como camarero marino. El sostenía haber estado en India y en China, en Londres, en París, en Hamburgo, y en Berlín, y podía hablar en detalle de sus interesantes experiencias en estas diferentes partes del mundo. Nunca había sido establecido que estas historias eran inventadas, a pesar de que algunos de los psiquiatras que lo conocían y que lo habían examinado antes, tenían algunas dudas acerca de ello. La vívida forma, sin embargo, en la cual él hablaba acerca de sus experiencias y los muchos detalles que él entregaba hacían posible disipar el escepticismo de quienes lo escuchaban. Al comienzo de su análisis, él también me contó acerca de estas historias, pero nunca más volvieron a aparecer después que había estado en análisis por tres meses. El análisis reveló la existencia de una extrema, e inusualmente fuerte forma de sentimiento de inferioridad conectado con el celo y la envidia hacia casi

---

2.- This Journal, Vol, XII., 1931, p. 468.

todo el mundo, especialmente hacia su hermano mayor. Sus conductas de robo impulsivo y delincuenciales estaban estrechamente relacionadas con estas emociones de inferioridad, envidia y celos. En el tercer mes de análisis, él espontáneamente habló acerca de sus viajes. La forma en que él confesó la naturaleza fantástica de sus historias pueden ser mejor demostrada citando las grabaciones de dos sesiones analíticas seguidas.

El comenzó una sesión hablando de sus viajes. Me preguntó si ya me había hablado de esto antes.

(Analista) “No mucho. A ti no te gusta hablar de eso. Mencionaste en el comienzo de que habías viajado alrededor del mundo, pero nunca lo mencionaste de nuevo, lo que es peculiar, debido que a ti te gusta alardear acerca de las cosas que has hecho”.

Esto se debía a que él no veía lo mismo que veían los turistas, -sino tan solo salas de baile y prostíbulos. Una vez que él estaba en tierra, veía muy poco que le pareciera interesante y se dirigía con otros marinos a las salas de baile más cercanas o a burdeles. Era solamente por iniciativa propia que él buscaba algo que valiera la pena. Como, por ejemplo, cuando fue a Le Havre o a París, o en Calcuta; también vio cosas muy interesantes en China. El visitó Shanghai y la Gran Muralla, y el Río Amarillo, el Yangtse. Un sujeto chino además le contó interesantes historias.

A él le gustaría escribir. Esta es una de sus ambiciones permanentes. Esto le haría sentir importante. Esto le haría mejorar sus sentimientos de inferioridad.

(Analista.) “Creo que tú también haces eso al hablar acerca de tus viajes”.

Sí, él admitía que hacía alarde. El quería confesarme que algunas de sus historias no eran verdad, pero que algunas sí lo eran. Por ejemplo, no vio nunca la gran muralla, pero sí vio China. También, su viaje a París era verdad.

(Analista.) “Ahora realmente no sé que es lo que es verdad y que es lo que no lo es”. Dime la verdad. No tiene sentido que me cuentes estas historias y no me confieses su naturaleza fantástica”.

El me diría la verdad. Estuve en Calcutta, pero no estuve en Bombay. Eso es todo.

(Analista)” ¿Pero has estado en París, en Berlín y en Londres?”

No, él no estuvo en Berlín. Esto era jactancia. Pero estuvo realmente en Hamburgo, Londres, y Liverpool, pero en Londres realmente no vio todas las cosas que realmente dice que vio.

Luego le cuento una anécdota acerca de mis alardes.

Un cazador estaba hablando acerca de sus experiencias en Rusia. “Un invierno yo estaba anejando solo en mi trineo”, dijo él, “y de repente me di cuenta de que cientos de lobos me estaban siguiendo”.

Una de las personas que lo estaban escuchando le interrumpió y dijo, “¿Dónde se encontraban realmente los cien lobos?”.

“Bueno, realmente no lo sé exactamente”, le replicó él, “pero eran al menos cincuenta. Se acercaban, se acercaban y se acercaban, y....”.

De nuevo fue interrumpido. “Quizás ni siquiera eran cincuenta lobos, tampoco”.

“Oh, sí” decía el cazador, “de verdad que vi claramente al menos diez. Y entonces uno de ellos, uno muy grande, se acercó mucho al trineo”.

(Una voz que interrumpe.) “Quizás ni siquiera habían diez lobos”. “Pero”, decía él, “Vi uno muy grande que se acercaba mucho al trineo”. “¿Quizás no era ni siquiera un lobo?”.

“¿Entonces era una sombra negra lo que yo estaba viendo en el matorral?”.

El paciente se rió y me contó como en intercambio otra historia acerca de sus alardes.

Dos judíos se encontraban en la calle. Uno admiraba el abrigo del otro y le preguntó, “¿Cuánto te costó?” “\$ 120.00”, fue la respuesta. “Pero tu abrigo es muy bello, ¿cuánto te costó? “Oh, bueno en realidad me costó \$ 200.00”. “Oh, eso es demasiado caro, eso es imposible”, “Si tu te bajas, yo me bajaré también”, contestó el primer judío. (Analista.) “Ahora tú te has bajado primero”.

“Bueno, en realidad no estuve en Berlín, y no estuve en Bombay, pero sí estuve en China, pero

no vi la Gran Muralla. Todas las otras cosas son verdad, pero no las puedo probar. Pregúnteme, por ejemplo, acerca de Hamburgo”.

(Analista.) “No, no te preguntaré. Si tú me dices que es así, entonces tendré que creerte”.

El comenzó a describir el puerto en Hamburgo. El tenía algunas fotos que había sacado en Hamburgo. Si yo quería, él me las podía traer.

(Analista.) “No mencionaste si la historia acerca de París es verdad o no es verdad”.

“Sí, si es”. (Silencio) “No, no lo es. Pero la he contado tantas veces que ya me la creo yo mismo. Pero Londres y Liverpool son verdad.”.

(Analista.) “¿Tienes recuerdos claros acerca de Londres?”.

Sí, él vio el Hyde Park y estuvo en el Coliseo. Tenía tarjetas postales que trajo desde Londres.

Estuvo en Bond Street, en la calle Threadneedle, donde está el Banco de Inglaterra. Vio un monumento, no recuerda exactamente cual es, pero le gustó la Tumba del Soldado Desconocido. Y también vio Piccadilly Circus.

(Analista.) “¿Recuerdas el Circus?” No, él lo había olvidado.

(Analista.) “¿Por qué no me cuentas la verdad completa? No quisiera forzarte a ello, sin embargo me doy cuenta de que me la quieres contar, solamente que, todavía no tienes el coraje para hacerlo ahora”.

Estuvo en Londres, pero no vio todas las cosas que me dijo que había visto. (Analista) “Parece que te es muy difícil confesarlo todo”.

“Sí, perturba mi ilusión de haber visto todas estas cosas. Me devuelve a la tierra”. (Con una voz quebrada): “Ya no puedo contarle estas historias a nadie más. Usted debe de pensar que soy un mentiroso terrible. Usted no me creerá nada ahora. ¿Cuánto durará el análisis?”.

“¿Por qué?”

“Debido a que ha destruido todas mis ilusiones y no las ha sustituido por nada.”

Le dije que pensaba que él sería capaz de sustituir la realidad por la fantasía solamente después que hubiera renunciado a vivir completamente en la fantasía. En la siguiente sesión él quería hablar de nuevo acerca de sus viajes “nunca estuve en Europa. Una vez fui a China con un camión de aceite, pero no me pude bajar del barco. No vi nada”. El había viajado solamente por los alrededores en América.

(Analista.) “Fue difícil confesar eso, no es cierto?”.

“Sí, lo fue, debido a que era la única cosa en la cual yo podía mostrar mi superioridad frente a los otros. Incluso frente a usted era mi fuente de superioridad. En relación a usted, me sentía superior. Usted es mucho más educado, pero de esa forma, podía construirme una clase de superioridad. También era difícil confesarlo debido a que no quería aparecer como mentiroso. Pero la anécdota que usted me contó me hizo más fácil cambiar mi forma de contarle la verdad”.

(Analista.) “Todavía piensas que fue una gran pérdida el haberme contado toda la verdad?”

“Para ser franco, a veces, en un tiempo, me dedico a contarle estas historias a otras personas. Pero me alivia contarle la verdad.” Me dijo que no le hacía nada bien engañarme.

Dos días después, el me confesó que nunca había estado en China esta última mentira la mantuvo por dos días después que me confesó todo lo otro, debido a que él decía que esta historia era la más glamorosa y que era la que más satisfacción le daba en la fantasía.

El efecto psicológico de mi técnica era que a través de contarle la anécdota le mostraba la comprensión y la simpatía por esta clase de jactancia. Además, le mostré la universalidad del alardeamiento y de su pseudología fantástica, esto es como una manifestación humana común y no como un defecto especial que le pertenecía solo a él. Además, contándole la anécdota dejé de lado la actitud de autoridad lo cual le permitió dejar de tener el sentimiento de inferioridad hacia mí. Sin embargo el motivo de su mentira fantástica era justamente el sentido de inferioridad, y solamente después de que éste había disminuido a través de contarle la anécdota, fue él capaz de confesar sus mentiras. En este caso el principio de relajación fue usado no para movilizar material inconsciente, sino para facilitar la confesión consciente.

En el trabajo con criminales el principio de relajación tiene una especial importancia y, debo decir, una aplicación casi general. La única forma de ganar la confianza de los criminales es eliminando de la situación analítica la común actitud de discriminación en contra de este grupo de individuos, como si ellos fueran seres humanos diferentes. Al comienzo de mi trabajo con sujetos criminales comprendí la importancia de este principio. En el caso de este joven delincuente de 22 años tuve éxito en el primer encuentro ganando su total confianza y me sorprendí de la cantidad de material confidencial obtenido de este sujeto comparado con los resultados de dos cortes de psiquiatras que lo habían examinado anteriormente. A mi pregunta, “¿Porqué no le habías contado nada de esto a los otros doctores? Esto les habría servido mucho a ellos para poder ayudarte”, él me contestó que le era imposible conversar libremente con ellos debido a que su investigación psiquiátrica le recordó mucho la investigación de la policía o de un juzgado. “El dijo, “Usted habló conmigo como un ser humano, y no solamente como si sintiera que yo había hecho algo equivocado.”.

Como ven, este es esencialmente el mismo principio con que Ferenczi asumía la actitud infantil. Los sentimientos inconscientes al interior de la atmósfera que Ferenczi voluntariamente creaba y que permitían una manifestación más libre. El factor inhibitor, la actitud crítica del superyo, es eliminada por el analista cuando éste desciende al nivel del inconsciente. La psicología de la confesión consciente es la misma: el analista, al dejar de lado la actitud convencional crítica del criminal, disminuye las inhibiciones propias del criminal que bloquean su confesión, y puede hablar libremente si no siente la discriminación que experimenta desde el primer momento en que toma contacto con los representantes oficiales de la justicia criminal.

Sin embargo aún después de obtener la confesión, el principio de relajación es de gran importancia para obtener material inconsciente, debido al extremo sentido de culpa que es común dentro de este tipo de criminales neuróticos. Además, la confesión de las tendencias inconscientes usualmente sigue la confesión consciente, y en tanto el paciente contenga material consciente no existe ninguna esperanza de poder progresar hacia dominios más inconscientes. Así, el principio de relajación facilita tanto la confesión consciente como la revelación del material inconsciente. Por supuesto nada es esencialmente nuevo en estas aplicaciones técnicas. De acuerdo con los argumentos de Freud de que uno no puede atacar al enemigo que no está presente, nuestro primer intento debe ser llegar al material inconsciente que está presente en la conciencia. Si no se pueden movilizar las tendencias inconscientes reprimidas y condenadas de su posición oculta, el intelecto no puede hacer nada con ellas. Es por lo tanto necesario algunas veces, que el analista no sólo se vuelva un super-yo benigno en contraste con el super-yo sádico de los criminales neuróticos, sino que a menudo debe evitar ser un super-yo y simplemente ser igual al inconsciente. Debe señalarse, sin embargo, que si llegamos muy lejos con nuestra actividad con el objeto de movilizar material inconsciente, se presentarán dificultades cuando tratemos de forzar al paciente de llegar a un insight. Se sentirá traicionado, si ahora cambiamos nuestra actitud. En un comienzo éramos cómplice del inconsciente, jugábamos el rol de un “agente provocador”, y de pronto repentinamente cambiamos, lo forzamos a tomar una actitud intelectual hacia todas las tendencias inconscientes que han sido llevadas a la superficie con la ayuda de las herramientas técnicas. Es difícil, por lo tanto, dar prescripciones generales. Hasta el momento el tacto analítico es la única forma de estimar cuan lejos podemos llegar en el cambio de nuestros roles durante el proceso analítico..

Debemos recordar la dificultad dinámica que Freud encontró mientras usaba el método de hipnosis catártica, la que a través de la eliminación de las capas conscientes de la personalidad traía el material inconsciente abruptamente hacia la superficie. Con esta abreacción el problema terapéutico esencial no se encontraba resuelto, es decir, el hecho de inducir al yo consciente a enfrentarse con este material inconsciente. Tal como Ferenczi mismo señala, los efectos de su principio de relajación le recordaban mucho a la abreacción en la hipnosis. El principio económico de la técnica psicoanalítica, que la hace superior al método catártico de la hipnosis, es el hecho de mantener la emergencia del material inconsciente en la conciencia como un flujo gradual regulado por la resistencia del paciente. Hemos aprendido a no rodear la resistencia a través de intentos técnicos y trucos, sino que a decrecerla gradualmente a través del insight. Mi paciente, después de haber confesado que la historia que yo le había contado hizo posible su confesión, posteriormente me reprochó por haberle robado algo que él aún necesitaba. El predijo que seguiría contando sus fantásticas historias a otras personas; y de hecho por mucho tiempo después de su confesión aún continúa mintiéndole a

los otros acerca de sus viajes alrededor del mundo.

Probablemente todos saben por experiencia propia acerca de un fenómeno similar de la vida diaria que se relaciona con el efecto psicológico de los chistes. En un grupo de personas respetables, después de que uno o dos chistes cuestionables han sido contados con gran éxito y han sido seguidos por mucha risa, en el siguiente momento una atmósfera displacentera surge entre las personas, y casi todos se sienten avergonzados o al menos sorprendidos por haberse reído de ese chiste. Mientras más respetable sea la personalidad consciente de quien escucha, mayor serán los sentimientos subsecuentes de haber sido traicionado o seducido para dejarse llevar por emociones que no eran controlables en ese momento. El resentimiento por haberse reído es, esencialmente, el mismo fenómeno que el aumento de la resistencia que muestra el paciente después de hacer manifiesto su material reprimido con la ayuda de algún truco técnico, tal como la hipnosis o el método de la extrema relajación. A pesar de que no veo ninguna otra posibilidad de generar un buen rapport en un tiempo relativamente corto con los criminales mas que con el uso deliberado del principio de la relajación, aún creo que mientras menos necesidad tengamos de abandonar la actitud objetiva y no emocional de la técnica clásica, mejor será para el procedimiento para el análisis. En el periodo de trabajo libre, esto es, en el período de la digestión consciente del material inconsciente, debemos pagar por cada desviación de la actitud analítica clásica. Debido que el análisis es un proceso dinámico, consistente en el interjuego de las fuerzas represivas y represoras, debemos basar nuestro progreso en la revelación del material inconsciente sobre bases sólidas.

Cada ganancia deliberada producida es necesariamente seguida por un aumento de la resistencia del paciente, y consecuentemente y solo tal progreso puede ser considerado como real cuando no es seguido por un contraataque vehemente de las fuerzas represivas. A pesar de que en los casos difíciles no sea posible evitar completamente el empleo del principio de relajación, al usarlo debemos estar consciente de sus desventajas y considerarlo un mal necesario.

**(1933) ON FERENCZI'S RELAXATION PRINCIPLE. IT. J. PSYCHO-ANAL., 14:183(IJP)**

Instituto de Desarrollo Psicológico. INDEPSI. LTDA.

ALSF-CHILE