

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2010.

Hábito: estilo, carácter e inhibición.

Santinelli, Estefania Oriana.

Cita:

Santinelli, Estefania Oriana (2010). *Hábito: estilo, carácter e inhibición. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/222>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/qmf>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

HÁBITO: ESTILO, CARÁCTER E INHIBICIÓN

Santinelli, Estefania Oriana
Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

Para la fenomenología, el hábito constituye una acción querida con plena conciencia, que termina por sedimentarse como una disposición a actuar de un cierto modo. Si bien forma parte de la identidad, conserva su plasticidad y puede modificarse con la experiencia, el hábito también puede tender a la inercia y la rigidez, corriendo el riesgo de caer en el automatismo. Las nociones de estilo y carácter, consideradas desde la Psicoterapia de la Gestalt, son útiles para reflexionar acerca de las dos caras del hábito, como sedimentación de la intención práctica que conserva su plasticidad y como comportamiento rígido cuando se resignan posibilidades en pos de permanecer en un lugar seguro.

Palabras clave

Fenomenología Hábito Gestalt Automatismo

ABSTRACT

HABIT: STYLE, CHARACTER AND INHIBITION

From a phenomenological point of view, a habit is an action that was conscious in the first place and then became a disposition to act in a certain way. Usually, it is part of the identity and can be modified with experience, but it can also lead to inertia, inflexibility and automatic behavior. The notions of style, character and repression considered by Gestalt Therapy authors are useful to think about both sides of habit, as sedimentation of practical intention that preserves its plasticity, and as rigid behavior, where possibilities are resigned in order to remain in a safe place.

Key words

Phenomenology Habit Gestalt Automatism

Para la fenomenología, el hábito se aleja de toda idea de aprendizaje mecánico por asociación estímulo-respuesta. Tal como señala Flajoliet, el punto de partida es una acción querida con plena conciencia que luego termina por sedimentarse como una disposición a actuar de un cierto modo. En tanto sedimentación de la intención práctica, el hábito forma parte de la identidad, conserva su plasticidad y puede modificarse con la experiencia. Sin embargo, lleva en germen la tendencia a la inercia y la rigidez. Cuando prima el afán de seguridad sobre la espontaneidad y la apertura al mundo, se corre el riesgo de caer en el automatismo, y lo mismo ocurre cuando el hábito es reprimido. Las nociones de *estilo* y *carácter*, así como la descripción del proceso represivo de la Psicoterapia de la Gestalt, son útiles para reflexionar acerca de las dos caras del hábito, como sedimentación de la intención práctica que conserva su plasticidad y como comportamiento rígido, producto de la represión o de resignar posibilidades en pos de permanecer en un lugar seguro.

Acerca del concepto de hábito

Merleau-Ponty (1985, 161) señala que el hábito reside en el cuerpo como mediador de un mundo, expresando de este modo “el poder que tenemos de ampliar nuestro ser-en-el-mundo o de cambiar la existencia anexándonos nuevos instrumentos”. La adquisición de hábitos implica la reconfiguración del esquema corporal: dado que el mundo percibido es el correlato del cuerpo propio, los hábitos inciden en la percepción así como en la posibilidad de actuar de cierto modo en función de lo aprendido. En la salud, el esquema corporal es plástico y se encuentra en un proceso de reestructuración continua. El hábito, planteado en este contexto, conserva la posibilidad de modificarse con la experiencia y transponerse a diversas situaciones.

Paul Ricoeur, por su parte, define al hábito como “una manera de sentir, de percibir, de obrar, de pensar, adquirida y relativamente estable”, que “afecta a todas las intenciones de la conciencia sin ser una intención” (Ricoeur, 1998, 307). Por eso, decir “tengo el hábito de”, implica sostener que

a) “he aprendido”: el hábito es una conquista de la actividad. Una categoría esencial para conceptualizar el hábito es la temporalidad. El hombre aprende con el tiempo, de su cuerpo y de su mundo.

b) “he contraído”: una vez adquirido, el hábito afecta la voluntad, como una segunda naturaleza.

c) “yo sé-yo puedo”: expresa la posibilidad de resolver determinada situación a la que puede aplicarse lo aprendido.

Desde esta perspectiva, hay un uso práctico e irreflexivo del cuerpo, ligado a un retorno a la libertad natural. Los hábitos se constituyen como una segunda naturaleza, en tanto “lo que pudo ser objeto de una intención voluntaria retrocede al rango de órgano de otra intención voluntaria” (Ricoeur, 1998, 313). Contraer un hábito implica una reestructuración de los elementos, una nueva forma que se caracteriza por su plasticidad y la capacidad de subordinarse a intenciones nuevas. Lo que el autor denomina “sagacidad del hábito” alude al espíritu de iniciativa que éste requiere.

Historia y estilo

Los hábitos como disposiciones aprendidas y contraídas, forman parte de la historia personal que da sentido a la existencia e influyen sobre la forma de percibir y estar en el mundo. Lo percibido, aquello que se recorta como figura en un momento dado, depende no sólo del campo, sino también de la historia y del esquema corporal, que se reestructura a partir de la experiencia. Ralston de Walton, al referirse al trabajo de Merleau-Ponty, sostiene que “la espacialidad del cuerpo propio es el tercer término de la estructura figura-fondo, y toda figura se dibuja sobre el doble horizonte del espacio exterior y del espacio corporal que forman un sistema práctico”. Aquello que cada uno percibe y cómo actúa en función de eso, depende no sólo de la configuración del espacio externo, sino de la singularidad, de la perspectiva única de cada sujeto.

De este modo, los hábitos se relacionan con el estilo, entendido como “una forma unificada de expresarse” (Perls, 1994, 144) que caracteriza a una personalidad integrada. Si los sistemas de habitualidades, al tiempo que forman parte de la historia personal, están abiertos a la novedad y mantienen su plasticidad, forman parte del estilo de cada persona, de su forma particular de desenvolverse en el mundo.

Fijación, estereotipia y carácter

El hábito, sin embargo, tiene en germen el peligro de la alienación, en tanto es “un punto de debilidad ofrecido a la más pérfida acosa de las pasiones, a la pasión de convertirse en cosa.” (Ricoeur, 1998, 310) Al referirse al automatismo, Ricoeur señala dos direcciones posibles: la automatización de la estructura o el soltarse del hábito. Esta última implica una desposesión grave de la voluntad, asociada a lo maquinal, al debilitamiento de la conciencia o a disociaciones producidas por represión, como se abordará más adelante.

En cuanto a la primera dirección, señala dos estadios. El primero es la fijación: el hábito, que al tiempo que da forma a las necesidades tiende a cristalizarlas. Cuando prima el automatismo sobre la espontaneidad, el sujeto corre peligro de quedar atrapado en sus hábitos. Un paso más allá y se llega al segundo estadio, que es la caída en la estereotipia: la forma resiste a todo cambio y se torna extremadamente rígida. El hábito pierde su plasticidad y ya sólo es posible responder a una situación específica. Cualquier variación deja al sujeto sin herramientas y de este modo el campo de la experiencia se estrecha. Aquí sitúa el autor el peligro de lo cotidiano, cuando el sujeto permanece dentro del campo de lo ya conquistado y se empobrece. El hábito permite apaciguar la emoción y puede resultar tentador permanecer en el terreno de lo conocido. Ya no hay apertura al mundo sino limitación del espacio vital al área segura.

En este sentido, los hábitos son susceptibles de transformarse en comportamientos estereotipados. Estas formas adquiridas de existir marcan los límites dentro de los cuales es posible estar sin sobresaltos, demasiado seguros, demasiado inertes. Los hábitos,

en este caso, formarían parte de aquello que F. Perls denomina carácter, un sistema rígido a partir del cual el sujeto se vuelve predecible y la conducta se petrifica. En consecuencia, se pierde la habilidad para afrontar situaciones diversas haciendo uso de múltiples y variados recursos. Tal como señala el autor, “estamos predeterminados únicamente a afrontar los acontecimientos de un solo modo, a saber, del modo como lo predice y lo programa el carácter” (Perls, 1991, 19). Si la situación se modifica, el sujeto queda despojado de su experiencia, porque lo aprendido no puede trasponerse al nuevo contexto si este varía en algún detalle. Cada vez más, el sujeto puede instalarse en la tranquila parcela del mundo conocido, con escaso lugar para lo nuevo y para la emoción.

Automatismo en el soltarse y represión

Por otro lado, en la segunda dirección del automatismo que señala Ricoeur, se encuentran aquellos hábitos devienen automáticos, producto de la represión: es el automatismo en el soltarse. En este sentido, el modo de entender la neurosis desde la Psicoterapia de la Gestalt presenta muchos puntos de contacto con lo postulado ricoeuriano. Perls, Hefferline y Goodman definen a la *neurosis* como la persistencia de actitudes sensoriales y motoras cuando la situación no lo amerita. Se trataría de *hábitos* que intervienen en la autorregulación orgánica y sobre los cuales recaería la represión.

En la primera etapa del proceso represivo, una acción es inhibida por representar un peligro o entrar en conflicto con otra necesidad y como resultado, alguna excitación espontánea que impulsa hacia dicha acción permanece en el trasfondo como inconclusa. Esta inhibición, en principio deliberada puede, con sucesivas experiencias, devenir en hábito. La represión consiste “en el olvido de la inhibición deliberada que se ha hecho habitual” (Perls et al., 1994, 262), que luego se torna inaccesible a la conciencia por formaciones reactivas. En este sentido, según M. Müller-Granzotto y R. Müller-Granzotto, este modo de entender la represión coincidiría con la propuesta de Merleau-Ponty, para quien la vivencia traumática no subsiste como una representación sino como determinada forma de ser.

Los autores señalan que los hábitos no contactados forman parte del cuerpo pero no de la personalidad. Cualquier intento de modificarlos, produce incomodidad y es vivenciado como un ataque al cuerpo. Si se intenta relajar la inhibición, se produce ansiedad. Para evitar el malestar, se edifican formaciones reactivas tendientes a evitar situaciones en las cuales a partir de un estímulo invite al afloramiento de las excitaciones inhibidas. Dado que se interrumpe su curso, con frecuencia los hábitos inhibitorios implican estados corporales de tensión, que pueden cronificarse o dar lugar a episodios agudos: estados de shock, ataques de pánico mediante los cuales se atenúa la ansiedad al tiempo que el hábito sigue reprimido.

La fe en la experiencia

Frente a los hábitos que se deslizan hacia lo automático, al peligro latente de confinarnos a lo seguro y la incomodidad que puede suscitar el contacto con lo nuevo, se propone la *fe* considerada una emoción opuesta a la sensación de seguridad. El sujeto que confía, no se aferra a lo familiar por temor al cambio. Tampoco se identifica de modo estático con aquellas cualidades que reconoce como propias y constituyen su carácter, sino con el porvenir. “Absorbido en la actividad real, no trata de proteger el fondo, sino que saca la energía de allí. Tiene fe en el hecho de que el fondo se mostrará adecuado.” (Perls et al., 1994, 166)

En el caso de la inhibición reprimida, la clave estaría en la posibilidad de tomar contacto con aquellas figuras incompletas para que pueda desplegarse aquello inhibido e interrumpido a un ambiente seguro, como un espacio terapéutico, donde se propicien situaciones en las que sea posible “ensayar” nuevas formas de ajuste que permitan tomar contacto con el ambiente. El descubrimiento de nuevos recursos permitirá entonces una mayor plasticidad.

El hábito que no se modifica con la experiencia, el hábito vetusto, obtura la posibilidad de estar en el presente. Por el contrario, si el hábito es plástico y permeable a la novedad, es un recurso más, que al generalizarse y transponerse también se modifica. En pa-

labras de Ricoeur, “cada vez que respondemos a una situación nueva encontramos en nosotros fuentes asombrosas en las cuales lo más sabio es confiar” (Ricoeur, 1998, 317).

Si se mantiene el equilibrio entre lo adquirido y lo espontáneo, entre el orden y la emoción, a partir de la fe en el camino recorrido y en los soportes y recursos, es factible enriquecerse. Si el sujeto se permite tambalear y explorar, también se permite crecer.

BIBLIOGRAFIA

- FLAJOLIET, A. “L’habitude entre psychologie et phenomenologie” en Alter. Revue de phenomenologie N°12/2004.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenología de la percepción, Planeta Agostini, Barcelona, 1985.
- MULLER GRANZOTTO, M.J, MULLER GRANZOTTO, R.L, Fenomenología y Terapia Gestalt, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 2009
- RICOEUR, P. Filosofía de la voluntad, Docencia, Bs. As., 1998. Tomo I.
- RALON DE WALTON, G. “La lógica práctica y la noción de hábito” (en prensa).
- PERLS, L. Viviendo en los límites, México, Plaza y Valdés, 1994.
- PERLS, F. Sueños y Existencia, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1991.
- PERLS, F. HEFFERLINE, R. & GOODMAN, P. Terapia Gestalt: crecimiento y excitación de la personalidad humana. Madrid, Sociedad de Cultura Valle Inclán, 1994.
- SAINT AUBERT, E. “C’est le corps qui comprend” Le sens de l’habitude chez Merleau Ponty en Alter. Revue de phenomenologie. N°12/2004