III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

¿Hijos del rigor? mandatos, elecciones y hábitos.

Santinelli, Estefania Oriana.

Cita:

Santinelli, Estefania Oriana (2011). *¿Hijos del rigor? mandatos, elecciones y hábitos. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-052/252

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/he4

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.*

¿HIJOS DEL RIGOR? MANDATOS, ELECCIONES Y HÁBITOS

Santinelli, Estefania Oriana
Universidad de Buenos Aires

RESUMEN
Con frecuencia solemos hablar de la importancia de adoptar "hábitos saludables" para mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, algunas de estas acciones, si bien regulares, son realizadas con gran esfuerzo y dificultad. Tanto la conceptualización del hábito desde la fenomenología, como los desarrollos dentro de la psicoterapia gestáltica, permiten reflexionar acerca de aquellos comportamientos sostenidos desde lo que consideramos que "deberíamos" hacer y sobre la posibilidad de asimilar e integrar estas conductas, a partir de la toma de contacto con los deseos y necesidades, y desde allí con la libertad y la responsabilidad.

Palabras clave
Fenomenología Hábito Gestalt Introyección

ABSTRACT
SPARE THE ROD, SPOIL THE CHILD?
Usually, we think about the importance of embracing healthy habits in order to improve our life quality. Nevertheless, some of these actions can be extremely difficult. Both the concept of habit, from a phenomenological point of view, and the developments in gestalt therapy allow us to think about those actions we believe we "should" do and the possibility to assimilate and integrate these actions, by making contact with our desires and needs, and our freedom and responsibility to choose.

Key words
Phenomenology Habit Gestalt Introyection

Introducción
En la vida cotidiana nos encontramos con acciones ejercidas con cierta regularidad a las cuales denominamos "hábitos" y con frecuencia solemos hablar de la importancia de adoptar "hábitos saludables" para mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, algunas de estas acciones, si bien regulares, son realizadas con gran esfuerzo y dificultad. Tanto la conceptualización del hábito desde la fenomenología, como los desarrollos dentro de la psicoterapia gestáltica, permiten reflexionar acerca de aquellos comportamientos sostenidos trabajosamente de acuerdo a lo que consideramos que "deberíamos" hacer.
Lejos de la conceptualización conductista del hábito, ligada al aprendizaje mecánico producto de la asociación entre un estímulo y la respuesta frente a éste, la fenomenología parte de una acción querida con plena conciencia que luego termina por sedimentarse como una disposición a actuar de un cierto modo, tal como señala Flajoliet. En tanto sedimentación de la intención práctica, el hábito forma parte de la identidad, conserva su plasticidad y puede modificarse con la experiencia. Desde esta perspectiva, no toda acción realizada con regularidad por un sujeto puede ser denominada "hábito". Con frecuencia, producto de la disciplina y sustentado en mandatos y exigencias, los sujetos realizan acciones regular y repetidamente que, en tanto (auto)impuestas rígidamente, permanecen no integradas al esquema corporal, y por lo tanto, al self. Paradójicamente, estas acciones suelen acarrear consecuencias no deseadas, dado que terminan por obstaculizar el logro de los objetivos propuestos o generan malestar.

Acerca del concepto de hábito
Desde la Fenomenología, diversos autores abordaron el tema del hábito. Para Merleau-Ponty el hábito expresa "el poder que tenemos de ampliar nuestro ser-en-el-mundo o de cambiar la existencia anexándonos nuevos instrumentos"[i] y reside en el cuerpo como mediador de un mundo. La adquisición de hábitos implica la reconfiguración del esquema corporal, en tanto el mundo percibido es el correlato del cuerpo propio. Lo saludable desde esta óptica es que dicho esquema conserve su plasticidad y sea posible la reestructuración a partir de las sucesivas experiencias. El hábito, planteado en este contexto, conservaría la posibilidad de modificarse con lo vivido y transponerse a diversas situaciones.
Por su parte, para Paul Ricoeur, el hábito es "una manera de sentir, de percibir, de obrar, de pensar, adquirida y relativamente estable", que "afecta a todas las intencio-

nes de la conciencia sin ser una intención"[ii]. En consonancia con lo que plantea Merleau Ponty, también para este autor 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. El hábito está asociado a un uso práctico e irreflexivo del cuerpo, ligado a un retorno a la libertad natural. Lo que el autor denomina "sagacidad del hábito" alude al espíritu de iniciativa que éste requiere.
Ricoeur señala además que el hábito implica:
a)"he aprendido": en tanto el hombre va aprendiendo, con el tiempo, de su cuerpo y del mundo.
b) "he contraído": el hábito se comporta como una segunda naturaleza que afecta la voluntad.
c) "yo sé"- "yo puedo": la esencia del hábito es su valor de uso, el poder y la capacidad de resolver situaciones a la que puede aplicarse lo aprendido.
En relación al punto b), el modo en el cual afecta la voluntad, el autor señala que 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"[iii] y realiza una importante distinción entre los verdaderos hábitos y aquellas conductas sostenidas sólo desde la disciplina: "Todavía se habla de hábitos para designar ciertas disciplinas de la vida (…) Pero la regularidad de una disciplina sólo es un hábito por analogía exterior con la regularidad de una naturaleza. Si esta regularidad sólo es mantenida por una decisión, cada vez renovada, y no recae visiblemente en la naturaleza, nos encontramos ante un esfuerzo desnudo"[iv]
Los ejemplos que brinda acerca de estas acciones sostenidas desde la disciplina resultan claros: ducharse con agua fría, levantarse temprano, practicar el ascetismo. Este tipo de acciones, para el autor, si bien constituirían la forma extrema del hábito desde el punto de vista de la adquisición, no podrían ser consideradas hábitos desde el punto de vista de lo involuntario contraído.
Además de las acciones a las que se refiere Ricoeur, también nos topamos con acciones mantenidas sólo por la disciplina que se sostienen en exigencias y mandatos que no consideran las necesidades y deseos de la persona y que permanecen no cuestionadas e impuestas "desde afuera" ¿cuántas veces sostenemos o intentamos sostener con dificultad rutinas o comportamientos que terminan tornándose rígidos, desde una decisión acerca de lo que creemos que deberíamos hacer, sin tomar en cuenta lo que queremos o necesitamos?

"Debería…"

Con frecuencia, nos exigimos comportarnos del modo en el que "deberíamos" hacerlo y esto resulta dificultoso y provoca malestar. Aquello que en apariencia es un hábito, es sostenido con dificultad y termina por limitarnos y constreñirnos. Desde la Psicoterapia Gestáltica, podría pensarse que estas acciones se sostienen desde mandatos, valores y creencias que nos han sido transmitidos y que fueron introyectados sin ser integrados. Fritz Perls al referirse a la introyección como mecanismo de defensa señala que "…equivale a conservar la estructura de cosas insumidas, mientras que el organismo requiere de su destrucción"[v] Mediante este mecanismo, entonces, el sujeto "traga" lo que viene de afuera sin asimilarlo y transformarlo en algo propio. De este modo, no hay real apropiación de esos valores en función de la personalidad de cada quien. Acciones que serían beneficiosas, como por ejemplo tener una alimentación equilibrada, resultan muy difíciles de sostener, en tanto se sustenten sólo desde el "yo debería". Este mandato queda entonces separado de las necesidades y deseos del individuo y su cumplimiento se torna muy arduo.
De este modo, así como el hábito permite ampliar nuestro ser-en-el-mundo y posibilita la conquista de nuevos territorios, por su plasticidad y su capacidad de generalizarse y trasponerse, la obediencia rígida a mandatos no asimilados implica una clausura al mundo, en tanto se constituye como un comportamiento estereotipado y forzoso. En este sentido, Polster señala que el sujeto
"…relaciona pues, cada experiencia nueva con la anterior, realzando su carácter inviolable y asegurándose de que ya conoce lo que está ocurriendo (…) Reduce así toda la vida a una mera variación de lo ya experimentado, con lo que se provee de un escudo contra lo nuevo, aunque pierde la frescura que puede dar el sentido de inmediatez de la experiencia"[vi]
En tanto lo introyectado prescribe que debemos ser de cierta manera, no tenemos la libertad para explorar y descubrir nuevas formas de ser-en-el-mundo y se restringen las posibilidades de contacto con el medio[vii]. Este modo de funcionamiento implica, en oposición a la autorregulación organísmica, una regulación de tipo deberista, basada en afirmaciones obligatorias que regulan la conducta por medio de normas externas, que permanecen aisladas de las necesidades organísmicas y las prioridades internas, tal como lo señala Yontef. La autorregulación, en cambio, implica la percepción tanto de la realidad interna como externa y se relaciona con la noción de responsabilidad.
En consonancia con esto, Norberto Levy, al abordar la temática de la exigencia plantea que una característica del vínculo exigente-exigido es la no-consideración de este último aspecto. En tanto estos comportamientos no toman en cuenta las posibilidades, necesidades y ganas, terminan por generar sufrimiento y, lejos de permitir el aprendizaje y acercarnos a la meta, nos alejan de ella. En palabras de este autor: "La relación exigente-exigido, por lo tanto, no puede ser la base de una actitud que tiende hacia la excelencia porque ella misma está caracterizada por el maltrato y la precariedad en el modo en que se intenta lograrla"[viii]. De este modo, si alguien al tratar de adoptar un hábito lo hace sin considerar el modo de acuerdo a sus posibilidades o desde un lugar de descalificación, esto termina paradójicamente, no por promover salud sino malestar.

Elección y respeto

Las rutinas así sostenidas, desde mandatos introyecta-

dos, sin tener en cuenta las necesidades y posibilidades del momento, lejos de permitirnos ampliar nuestro ser en el mundo y conquistar nuevos territorios, restringen nuestras posibilidades. Ya sea porque los mandatos no son "metabolizados" o porque no hay contacto con los recursos disponibles en el momento, las acciones pierden su efectividad y su plasticidad.

En relación a los mandatos, resulta entonces esencial en la clínica poder trabajar con los introyectos posibilitando el pasaje del "Yo debo" al "Yo quiero- Yo elijo". Es desde esta libertad para elegir, y desde la conciencia de esta libertad que es posible pensar en acciones queridas con plena conciencia que luego puedan sedimentarse como disposiciones habituales. Esto resulta de gran importancia, para aquellas situaciones en las que se busca generar "hábitos saludables". Si no se trabaja y se visibiliza la libertad para elegir adoptar cierto comportamiento o no, corremos el riesgo de caer en el "yo debo", vivido como una norma externa con las consecuentes dificultades para sostener estas conductas en el tiempo. Es a partir de la libertad y la elección que las conductas pueden ser sostenidas y tal vez, transformarse en hábitos. De todos modos, aún si por sus características tales conductas no son susceptibles de tornarse habituales, la toma de conciencia de haberlo elegido, permite que sean sostenidas con mayor facilidad.

Por otro lado, en lo que hace a la posibilidad de adoptar cambios en nuestro estilo de vida es necesario respetar el tiempo y la capacidad a cada momento para ir implementándolos, desde la lógica del respeto y el cuidado. En el marco de un proceso terapéutico, Norberto Levy propone trabajar realizando un diálogo entre el aspecto exigente y el aspecto exigido, de modo tal que éste último, con frecuencia ignorado, pueda ser escuchado y se logre la integración entre ambos.

Es a partir de la integración y de la toma de contacto con aspectos antes rechazados o no considerados que es posible restablecimiento de la autorregulación organísmica y desde allí, la adopción de hábitos o de elecciones que consideramos saludables. Cuando yo puedo decir "Yo quiero" y no "Yo debería" puedo apropiarme de esto y ponerlo en práctica y tal vez, con el tiempo, generar un hábito.

Conclusiones

En suma, a partir de lo expuesto anteriormente se desprende la necesidad de la toma de conciencia acerca de la libertad y la elección como punto de partida para la adopción hábitos. Volviendo a lo señalado por Flajoliet, acerca del hábito, en tanto al comienzo es una acción querida con plena conciencia, la posibilidad de reformular y apropiarse de los mandatos y lo que "deberíamos" permite justamente la mayor toma de conciencia y el pasaje de una lógica disciplinaria a la lógica del cuidado. El contacto con las necesidades, posibilidades y deseos puede dar lugar a comportamientos y modos de ser integrados y a la posibilidad de contraer hábitos que conserven su plasticidad y amplíen el ser en el mundo.

NOTAS

[i] Merleau Ponty, M. (1985) Fenomenología de la Percepción, Planeta Agostini, Buenos Aires, p. 161.

[ii] Ricouer, P. (1998) Filosofía de la Voluntad, Docencia, Buenos Aires, p. 307

[iii] Idem, p. 313.

[iv] Idem, p. 310.

[v] Perls, F. (1975) Yo, hambre y agresión, Fondo de Cultura Económica, México D.F, p. 168

[vi] Polster, E. Polster, M. (1985) Terapia Gestáltica, Amorrortu Editores, Buenos Aires, p. 64

[vii] Cabe aclarar que si bien Paul Ricoeur menciona la fijación y la estereotipia como los estadios del automatismo en el que el hábito se encuentra en riesgo de caer, en este caso se trataría de la degradación de un hábito ya contraído, y no de acciones que no logran constituirse como habituales. En el caso de los mandatos a los cuales nos referimos, se trataría de acciones que se reiteramos sin que lleguen a constituirse como algo involuntario contraído.

[viii] Levy, N. (1998) La sabiduría de las emociones, Ediciones de Bolsillo, p. 118

BIBLIOGRAFÍA

Flajoliet, A. (2004) L´habitude entre psychologie et phenomenologie" en Alter. Revue de phenomenologie Nº12.

Levy, N. (1998), La sabiduría de las emociones, Ed. Del Bolsillo, Buenos Aires.

Merleau- Ponty, M. (1985) Fenomenología de la Percepción, Planeta Agostini, Buenos Aires.

Perls, F. (1975) Yo, hambre y agresión, Fondo de Cultura Económica, México D.F.

Perls, F. (1990) Sueños y existencia, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

Ricouer, (1998) Filosofía de la voluntad, Docencia, Buenos Aires.

Yontef, G. (1994) Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.