Cahiers de Psychologie Politique

N° 18 | 2011
L'inconscient collectif Janvier 2011

Entrevista al psicólogo chileno

Augusto ZAGMUTT CAHBAR

Édition électronique :
URL : https://cpp.numerev.com/articles/revue-18/1511-entrevista-al-psicologo-chileno
DOI : numerev_671
ISSN : 1776-274X
Date de publication : 13/01/2011

Cette publication est sous licence **CC BY-NC-ND** (Attribution - No commercial - No derivatives).

Pour **citer cette publication** : ZAGMUTT CAHBAR, A. (2011) Entrevista al psicólogo chileno. *Cahiers de Psychologie Politique*, (18). https://doi.org/10.34745/numerev_671

Mots-clés :

Por Natalia Núñez

Ilustración: Francisco Javier Olea.

En el sofá de la consulta del psicólogo chileno **Augusto Zagmutt** no hay pacientes que se tiendan para expresar sus conflictos. No. "La psicología no tiene nada que ver con esa cosa extraña", se apura en argumentar este profesor sobre el uso del tradicional sillón que es caricatura obligada de cualquiera que esté "en terapia".

Augusto Zagmutt, de ascendencia palestina, quiere derribar ése y otros mitos de la psicología. Él cuestiona teorías, modelos usados por años con los pacientes, a la luz de su experiencia personal: lo que funcionó con un paciente, con otro puede ser un fracaso total, y viceversa, afirma. Y para dar forma a sus planteamientos, colaboró con el reconocido biólogo y epistemólogo chileno Humberto Maturana.

"Conocer el trabajo de Maturana fue un hito importante para el enfoque post-racionalista que yo sustento, ya que le dio un marco epistemológico soberbio con su teoría biológica del conocimiento. Fue un duro trabajo el entender su revolucionario planteamiento, pero finalmente se transformó en un referente natural del pensamiento psicológico chileno y mundial".

Comenta que el interés por su trabajo y de él como persona lo llevaron a acercarse personalmente a él y así iniciar un período de conversaciones semanales en su laboratorio de ciencias en el ex Pedagógico de la Universidad de Chile, etapa que recuerda como muy fructífera.

Hoy, muy cerca de allí, en la Escuela de Psicología de la misma universidad, Augusto Zagmutt se desempeña como profesor del magíster clínico de adultos. Además es fundador y director de la Sociedad de Terapia Cognitiva Post-racionalista. Y en su intento por rescatar y ordenar sus planteamientos, acaba de lanzar el libro titulado "Vínculos afectivos, mentes conectadas" (editorial Uqbar), con el que busca orientar a las personas, pero sin ser de autoayuda. De hecho, el libro tiene a ratos ribetes de

ensayo.

"Lo escribí porque quiero hacer notar que la ciencia psicológica no es exacta, que hay muchos puntos de vista, y que la persona que tiene alguna clase de sufrimiento tiene derecho a escoger y saber qué le pasa, quién le puede ayudar, qué le están ofreciendo, qué es de valor y qué no para ella. La terapia finalmente es un acto de libertad. Porque quien requiere ayuda psicológica es alguien cuyas posibilidades vitales se han cerrado".

Plantea que lo central de los problemas emocionales es la dificultad que tenemos las personas para "apropiarnos" de la vivencia que estamos experimentando. "Cuando esto sucede, vivimos lo que nos ocurre como algo extraño, como una enfermedad o como una maldición incomprensible. A menudo, la persona no puede darse cuenta de cómo se provoca a sí misma lo que vive. El reconocer la experiencia como algo propio abre posibilidades y permite empoderarse, o, en otras palabras, abre las posibilidades de elegir otras opciones de ser".

Augusto Zagmutt entrega su mirada desde el post-racionalismo, descrito como "una nueva forma de entender el conocimiento humano, cuyo supuesto básico es que el pensamiento humano es producto de la evolución de nuestra especie. Es decir, vivir es conocer y conocer es vivir".

A modo de reflexión, y sin ánimo de clasificar, el psicólogo describe cuatro estilos de personalidades que se fraguan al alero de dos factores claves: los vínculos de apego con el padre o la madre al inicio de la vida y las situaciones de conflicto (o prohibición) durante la infancia.

Así -plantea- si los padres estuvieron siempre disponibles, es probable que hayamos desarrollado un patrón vincular seguro. Si, por el contrario, no se percibieron como accesibles, el niño pudo desarrollar de adulto formas evitantes de vincularse, porque puede temer al rechazo.

"Un niño construye una percepción de sí mismo y del mundo en relación con las personas que lo crían y eso implica una manera específica, emocionalmente dispuesta, de funcionar como ser humano en el mundo".

Los estilos de personalidad son el resultado final de esta disposición emocional, que se va identificando por características personales, una identidad que va íntimamente ligada con la historia de interacciones con los padres (o figuras que criaron) durante la infancia. Y abunda: "El apego construye como ser humano. Más aún: si no tienes apego, no puedes constituirte como humano".

Es así como los vínculos determinan los diferentes estilos de personalidad, que no son más que formas de plantarse en el mundo. Y apunta un dato importante: cada estilo fue estructurado pensando en la patología, sólo para poder explicarlo mejor, ya que los rasgos que conforman cada personalidad aparecen con mayor claridad en los momentos crisis. Pero las disposiciones emocionales que menciona son las mismas que

tienen las personas normales.

Cada persona no es asimilable a una sola categoría de estilo de personalidad y, si bien las posibilidades emocionales son comunes y limitadas desde que nacemos (tenemos unas seis u ocho emociones básicas al nacer), las diferentes maneras de vivir cada historia provocan que se organicen en una especie de guión que tiende a mantener una direccionalidad en el tiempo. "Esto es lo que permite que las personas se reconozcan a sí mismas como el individuo que son".

Los siguientes son los estilos de personalidad definidos por Augusto Zagmutt.

1 Personalidad centrada en el esfuerzo

Para explicarla, el psicólogo recurre a la imagen del legendario actor Charles Chaplin que, si bien era un comediante en su vida cotidiana, también tenía cierta disposición a deprimirse.

Cuenta que los vínculos tempranos del actor no fueron de los mejores: una madre con un trastorno de esquizofrenia y una vida de miseria. "Él creció con la sensación de estar fuera del mundo, lo que finalmente logró superar, pero siempre con una impresión de inaccesibilidad", dice el psicólogo.

Augusto Zagmutt explica que las personas que tienen padres descalificadores, controladores sin entregar afecto o no disponibles, es probable que aprendan que es peor expresar sus sentimientos de rabia y ansiedad. Lo que hacen, entonces, es aprender gradualmente a alejarse. "Ya desde su primera infancia, el niño tiene la sensación de estar afectivamente lejos; es decir, que el afecto y cuidado de la madre son inalcanzables". La estrategia entonces para sincronizar consiste en desarrollar conductas evitantes, las únicas eficaces para disminuir el sufrimiento y mejorar la reciprocidad con la persona responsable de cuidarlo.

Los niños se esfuerzan para ser capaces de arreglárselas con sus estados emocionales. "Primero, no lo viven con pena, sino como algo natural de la vida, y, segundo, aprenden consecuentemente que lo más importante es que pueden regular por sí mismos las emociones: si tienen pena, si tienen miedo, tienen que aprender. Por eso sienten mucho orgullo de no necesitar a nadie y de arreglárselas".

El psicólogo aclara que esto no es una patología, sino una manera de funcionar en la vida. "Éste es el estilo de personalidad que hace que cuando las personas se **desequilibran, tengan tendencia a la depresión".**

2 Personalidad centrada en el control

"En este caso, se puede decir que hay exceso de vínculo", afirma Zagmutt. Se da en niños que tienen una familia sobreprotectora, que inhibe constantemente los intentos de exploración, y en las familias sobrecontroladoras.

Se trata de personas con una altísima autoestima, porque son protagonistas de la seguridad parental; son muy importantes y queridos, pero en ellos todo es control: "Controlar a las figuras de protección y, por otro lado, tener control sobre sí mismos. Son las variables básicas para poder sentirse seguro en el mundo", explica el psicólogo.

Y sigue: "El control sobre sí mismo es el control sobre todo lo que él perciba como debilidad". Así, siendo un adulto, la persona puede llegar a ver el amor o la afectividad como un peligro porque existe el riesgo de perder el control, o porque no se puede confiar completamente de las intenciones del otro, o por los riesgos que conlleva el sexo. "Para estas personas, entonces, ser emocional es lo mismo que ser débil". ¿Un ejemplo de este estilo de personalidad? En el libro Zagmutt menciona a John Wayne, un duro buena persona para quien mantener el control es clave.

¿El riesgo de ser así? Cuando estas personas sufren un desbalance emocional, existen riesgos de ataques de pánico. "Estos ataques son siempre en relación con temas de pérdida del control". O bien, se sienten atrapados, solos, débiles, con miedo.

3 Personalidad centrada en el rendimiento

"Estas personas pueden reconocerse a sí mismas sólo a través del otro". Es decir, construyen su realidad e imagen a partir de lo que otros les dicen. El resto del mundo actúa como un espejo de sus acciones y la persona hace caso de la proyección de esos reflejos, independientemente de que la realidad-real sea otra.

"En este estilo de personalidad, las sensaciones internas básicas más elementales, tales como la comida, el hambre y la actividad muscular son maneras de reconocerse a sí mismo". Es la típica mujer que puede pasarse horas haciendo spinning frente a un espejo o sometiéndose a una u otra cirugía plástica. "Por esa razón, acá detectamos como factor de riesgo trastornos como la bulimia, la anorexia u otros".

Plantea que, en este estilo de personalidad, el vínculo que se estableció con la madre es esencial, quienes vivieron su crianza con un afán perfeccionista extremo: "Madres que se esfuerzan tanto por ser perfectas, que olvidan las reales necesidades de la guagua".

Este afán perfeccionista de la madre muchas veces es heredado al hijo, quien se esforzará por comportarse según lo que se espera. "Su vida transcurre según las reglas de los adultos, por lo que se convierten en pequeños adultos y aparentan mucha madurez".

Muchos de estos niños idean una estrategia de validación entre sus pares, que consiste

en ser brillantes en el colegio y construir alianzas con los profesores: en aguas adultas es donde mejor se sienten estos niños.

En el caso de este estilo de personalidad, expone el psicólogo, los niños escogen a la madre o al padre como personas para validarse y se regulan a sí mismos a través de estar adecuándose constantemente a la figura elegida.

Llegada la adolescencia, sin embargo, se puede desatar un fenómeno crítico: la decepción de los padres. "Como la estrategia de estos niños siempre fue ordenar su mundo interior mediante la correspondencia con la expectativa del padre seleccionado, abordará esta crisis mediante el involucramiento con otra persona que se transforme en referente".

4 Personalidad centrada en la certidumbre

Se trata de niños que tienen dos experiencias opuestas de sí mismos de manera simultánea. "Son familias en las que importa el pensamiento y las palabras", afirma Zagmutt. Eso desencadena un aspecto positivo de esta personalidad: "Estos niños son muy desarrollados en el lenguaje, muy lúcidos en las ideas y grandes lectores por lo general".

Existen dos estilos familiares en los que se puede dar esta personalidad: padres muy preocupados por los peligros físicos y emotivo-morales del mundo que puedan afectar al hijo, y padres muy exigentes y de baja calidez emotiva.

El niño que se desarrolle dentro del segundo grupo familiar buscará la certidumbre en el desarrollo de la perfección personal y el dominio de los temas abstractos. Es así como Albert Einstein es un ejemplo. Zagmutt lo precisa en su libro: "Era tan independiente y autosuficiente intelectualmente que llegó a ser considerado como un retrasado intelectual en el colegio, ya que estaba completamente desinteresado por las clases de física que le dictaban sus maestros. El problema era que de muy pequeño, probablemente en la educación primaria, había descubierto la nueva física y la otra le parecía muy aburrida".

Son niños que, según explica Zagmutt, crecen con un importante déficit en la esfera emocional. Esa carencia permitirá que surja claramente la racionalidad. "Con ésta podrá alcanzar la deseada certidumbre mediante el uso de la lógica y la búsqueda de la verdad, lo correcto y la certidumbre en cada aspecto de la vida. Esta será su herramienta básica para lograr tener una sensación de unidad de sí mismos".
"Un problema emocional se vive como una maldición. La persona no puede darse cuenta cómo se provoca a sí misma lo que vive".