

## NOCIÓN DE YO

Por María Rosa Sorol

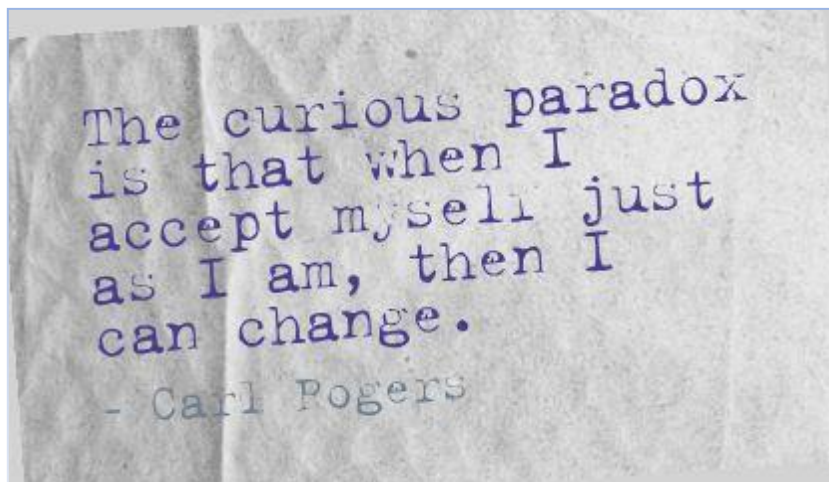
### Integración teórico vivencial

Instituto HOLOS Sánchez Bodas. San Isidro.

Counseling. 1er año turno mañana

Docentes: Susana Appollonio e Isabel Navarro Viola

**María Rosa Sorol:** Lic. en Ciencias Biológicas por la Universidad de Buenos Aires. Postgrado en Investigaciones Clínicas y Farmacológicas (IByME. Conicet). Actualmente trabaja como docente en escuelas secundarias en salud, medio ambiente, biología y genética. Forma parte de la Asociación Civil La Barca, un proyecto social y educativo que trabaja en el acompañamiento y la promoción de jóvenes adolescentes en situación de riesgo social. Estudiante de 2do año de la carrera de Counseling en HOLOS San Isidro. Está casada y tiene tres hijos.



## **Definiendo la “noción de yo” sin yo saberlo**

***Yo soy.....María Rosa. Soy una persona que le gusta la vida, aprender, conocer a las personas, amar.***

La consigna fue breve y concisa, tomar una hoja y escribir sin pensarlo demasiado, “**Yo soy.....**” y luego completar la frase con lo que nos surgiera en el momento.

Entonces los pensamientos veloces se amontonaron para encontrar las palabras, pocas pero certeras, que describieran un conjunto de imágenes propias sobre lo que consideraba sobre mí misma. Releí lo que mi mente llevó al papel y quedé bastante conforme. No era poco ni mucho. Resumía bastante bien aquello que estimo sería, una definición de mí. Algo de desnivel en cuanto a las categorías. Pero no se me ocurrió en ese rato tan breve, nada más perfectible. Me gustó cómo sonaba la frase (la música de las palabras es importante, me dije) y me pareció que era un buen pantallazo de esto que soy. Claro que pensándolo un poco más, me di cuenta de que eso que había escrito era y no era (al mismo tiempo) exactamente lo que siempre fui. Dicho más claramente, diría que todo aquello que fui siendo desde que tengo memoria, se trataba de un germen, un inicio, una primicia, de lo que debía desplegarse urgente e imperiosamente, muchos años más tarde.

Creímos que allí concluía el ejercicio. Con una única y acabada definición de lo que somos, en nuestras propias palabras, allí recién estrenadas. Sin embargo una nueva indicación se emitió a continuación. Una consigna breve y concisa, tomar la hoja y escribir sin pensarlo mucho, “**Yo soy.....**” y luego completar la frase con lo que nos surgiera en el momento.

Entonces los pensamientos veloces se amontonaron para encontrar las palabras, pocas pero certeras, que describieran un conjunto de imágenes propias sobre lo que consideraba sobre mí misma...otra vez!

***Yo soy.....María Rosa, mamá y mujer.***

Y entonces permanecí un rato en la observación de eso nuevo que había formulado sobre mí. Tan diferente a lo anterior y sin embargo tan genuinamente yo también. Y así verifiqué que, siendo una, soy muchas. Desplegada en mil y una escenas de mi vida. Siendo redundante y nobel en cada acto de la existencia que me tiene por protagonista.

No terminando esta última reflexión, se emitió una ¿última? directiva. Una consigna breve y concisa, tomar la hoja y escribir sin pensarlo mucho, “**Yo soy.....**” y luego completar la frase con lo que nos surgiera en el momento. Opté por pensar que no era una broma de mal gusto sino una invitación divertida y bien pensada a ir desmenuzando sin preverlo, todo eso que multifacéticamente decimos que somos.

Y consigna tras consigna, ya no recuerdo cuántas veces, entre las sonrisas que a esta altura nos provocaba el sentirnos presos y cómplices de este ejercicio autoreflexivo con “trampa”, se fueron desplegando una a una, las siguientes definiciones de mí.

***Yo soy.....un ser en búsqueda.***

***Yo soy.....capaz de profundas alegrías pero también de hondas tristezas.***

***Yo soy.....una persona sensible y frágil.***

***Yo soy.....fortaleza, cobijo, cuidado, protección.***

***Yo soy.....afectiva, cálida, cercana.***

***Yo soy.....compañera, amiga, constructora de vínculos.***

***Yo soy.....quien reconoce su fugaz existencia en la historia del universo, tanto que nada de lo que haga pareciera tener la más mínima influencia en el devenir de las cosas... .pero también soy quien ha reflexionado que, en tanto ese chispazo será único e irrepitable, es lo más importante que tengo para hacer....VIVIRLO.***

***Yo soy.....alguien que desearía dejar alguna huella en el mundo.***

***Yo soy.....una persona con vocación (desprolija y complicada), por la ayuda a otros.***

***Yo soy.....quien decide darle la bienvenida a lo que aún me queda por vivir.***

***Yo soy.....una manifestación de la vida en mi experiencia. Un milagro. Un misterio.***

## Y un día llegó Carl

La “*noción de yo*” es el concepto central desde el cual se construye toda la teoría de la personalidad que sustenta el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

*“El ECP como estructura conceptual, contiene elementos teóricos y recursos técnicos, que permiten una operatividad instrumental con basamentos para que la tarea se realice en un marco de coherencia epistemológica” (¿Qué es el counseling? Necesidad de un modelo para ayudar, Andrés Sánchez Bodas)*

Así es que si queremos comprometernos con esta profesión de ayuda como es el Counseling, desde una mirada particular como es la corriente humanística, en el marco de una teoría como es el Enfoque Centrado en la Persona, debemos interiorizar los conceptos claves (entre ellos este eje central como es la *noción de yo*) para poder comprender mejor cómo las personas articulamos una determinada conducta y percepción del mundo.

Es una estructura perceptual que incluye las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones como datos de su identidad.

*“Engloba todos los hechos y acontecimientos del campo fenomenológico que el individuo reconoce en relación con el “yo”. ”Es la configuración experiencial compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a estas percepciones. Esta configuración está en cambio continuo, aunque siempre sea organizada y coherente y está disponible a la conciencia, aunque no sea necesariamente consciente o plenamente consciente.”* (Psicoterapia y Relaciones Humanas, Tomo 1 Teoría y práctica de la terapia no directiva. Rogers y Kinget)

*“Somos quienes somos, el mismo ante nosotros mismos, aun cuando nos transformemos y oicemente, desde donde el organismo tiende a regular sus comportamientos y conductas.”* (¿Qué es el Counseling? A. Sánchez Bodas Cap.2 El ECP de Carl Rogers).

Es una estructura perceptual. Es la manera en que nos configuramos frente al mundo y en el mundo. Es una construcción personal (personalísima), propia, establecida en la intimidad de cada individuo y a la vez es un producto comunitario, porque es fruto de los innumerables encuentros y vínculos que establecemos a lo largo de nuestra vida (algunos más significativos que otros). Es consecuencia tanto de nuestro ser social como de nuestra capacidad de pensarnos a nosotros mismos, aspectos que desarrollaré brevemente unos párrafos más abajo....

## **Una silla de tres patas**

Antes, una muy breve descripción de algunas implicancias de la *noción de yo* y el buen funcionamiento psíquico.

Según este marco teórico del Enfoque Centrado en la Persona, el funcionamiento psíquico está definido por la vivencia de consistencia (congruencia) o inconsistencia (incongruencia):

- Entre el sí mismo, tal y como lo percibe el individuo y la experiencia orgánica (todo lo que pasa en el organismo en cualquier momento y que está potencialmente disponible a la conciencia).
- Entre el sí mismo y un sí mismo deseado o ideal.
- Entre el sí mismo y la realidad.

De tal manera que cuando la persona se percibe consistente en los tres niveles, funciona óptimamente expresando su potencial actualizante. Y eso qué significa?...

## **El universo sabe lo que hace**

Aquí es donde se hace oportuno incluir otro concepto clave de esta teoría, la *tendencia actualizante*, ya que será la fuerza motriz del impulso vital de las personas, como caso particular de una tendencia general del universo entero.

...”Todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento en el sentido de la autonomía y de la unidad” (Psicoterapia y Relaciones Humanas, Tomo 1 Teoría y práctica de la terapia no directiva. Rogers y Kinget)

Así es como, la *noción de yo*, representa una expresión de la tendencia general del organismo a funcionar de manera que él quede preservado y revalorizado (*tendencia a la actualización del yo*).

“La persona posee necesidades vitales propias de su especie, y en tanto ellas, la *Tendencia Actualizante* se transforma en *Autoactualizante*, siendo la *noción de sí mismo* la que regula esta pulsión. Esta condición está atravesada por la socialización. (¿Qué es el Counseling? cap 3. El Enfoque Holístico Centrado en la Persona. Síntesis conceptual e hipótesis básicas, pag. 83. Andrés Sánchez Bodas)

Me pregunto si Darwin tendrá algo que ver...

## **Al fin de cuentas sólo somos unos simples mamíferos**

Ya dijimos que la noción de yo es una estructura perceptual que el individuo tiene sobre sí mismo construida como consecuencia de la interacción de éste con la realidad, o sea con los otros en cuanto a aquellos que representen criterio y modelo de valoración. Esta capacidad/necesidad del hombre de interactuar con otros a lo largo de toda su vida es una característica propia de los mamíferos.

*“Los humanos somos seres sentimentales en tanto que lo emocional propio de los mamíferos lo atravesamos con la simbolización que nos posibilita la adquisición del lenguaje y el pensamiento racional. Y así convertimos a las emociones en sentimientos” (¿Qué es el Counseling?, A. Sánchez Bodas).*

*“Su nacimiento inmaduro lo obliga a precisar de otros para sobrevivir, y a posteriori, a la socialización para insertarse en el grupo social al cual es arrojado. El ser humano es el único que no está totalmente determinado por su esencia biológica, sino que puede autoconstituirse. Su eterna paradoja es que no puede desligarse de la posibilidad de elegirse, y en esta perspectiva se incluyen la voluntad y la responsabilidad, como acciones necesarias para ser persona en el mundo” (cap 3. El Enfoque Holístico Centrado en la Persona. Síntesis conceptual e hipótesis básicas, pag 85. ¿Qué es el Counseling? Andrés Sánchez Bodas).*

Podríamos preguntarnos entonces, en qué momento de la historia natural, el hombre “se hizo hombre”. Cuándo fue que se puso a pensar como individuo diferente de la realidad (lo que Rogers llama *tendencia a la diferenciación*), cuándo el hombre homínido se convirtió en *Homo Sapiens*, con todos los atributos que eso implicó...

## **Parece que el asunto comenzó hace unos cuantos millones de años.**

¿Cuándo y cómo fue que nos convertimos en mamíferos?

Los mamíferos proceden de los reptiles, que evolucionaron para aprovechar nichos ecológicos a los que antes no les era posible adaptarse. Es muy probable que la aparición de los mamíferos en la Tierra ocurriera al principio de la era mesozoica. En esta época había un grupo de reptiles que poseían características de mamíferos; que se conocen como el orden de los Terápsidos. Con el tiempo, dieron lugar a distintas ramas evolutivas en las que fueron apareciendo rasgos típicos de los mamíferos al tiempo que se entremezclaban con los reptilianos. Esto sucedió hace unos 180 millones de años cuando declinaron dejando una

línea de descendientes que no resurgiría hasta pasados 100 millones de años, durante los cuales los grandes reptiles predominaron en la Tierra. Los primeros fósiles correspondientes de forma definitiva a un mamífero fueron encontrados en rocas del jurásico. (7 de febrero de 2013 lanacion.com)

Podemos decir entonces que, gracias a unos cuantos sucesos evolutivos fortuitos ocurridos hace una centena de millones de años, que desembocaron finalmente en la aparición de nuestra condición de individuos pertenecientes al orden de los mamíferos, es que somos “bichos” necesitados del contacto con los otros y además tenemos la posibilidad tan propiamente humana como es una percepción personal e íntima del mundo.

### **Desarrollando un neocortex**

Claro que no todo se resolvió con haber tenido la suerte de pertenecer a esa poco probable rama evolutiva que desembocó en la aparición de los mamíferos, sino que nada de esto sería posible sin un grupo muy importantes de neuronas cerebrales que se hallan en el Neocortex o corteza cerebral, última adquisición evolutiva por sobre el cerebro reptiliano y mamífero y que incluye en su anatomía cerebral.

El Neocórtex es una parte del cerebro presente en los primates en general. Originalmente se atribuía la evolución del Neocórtex al cambio de estilo de vida de algunos primates, como por ejemplo la impuesta por el bipedismo o el cambio de dieta. Sin embargo más tarde se encontró más bien una relación directa entre el tamaño del neocórtex y la cantidad de miembros que forman grupos sociales. Mientras más grandes los grupos sociales, mayor es el neocórtex. Esto da un indicio de que el desarrollo y evolución del neocórtex (y de la inteligencia) fue impulsado principalmente por la necesidad de mantener complejas relaciones sociales (como la cooperación, la competencia, la alianza, el engaño, etc). (Libro "La especie elegida", 1998, de Juan Luis Arsuaga e Ignacio Martínez. Capítulo 11 "La inteligencia social", subtítulo "Tamaño del cerebro y tamaño del grupo social")

El Neocórtex controla las emociones y las capacidades cognitivas: memorización, concentración, auto-reflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado. También juega un papel importante en funciones como el lenguaje. Sin embargo, a pesar de ser el lugar donde residen la formación y elaboración de las funciones cerebrales más complejas, no existen apenas diferencias moleculares o celulares con respecto a otras áreas cerebrales. Así, lo que condiciona la especialización del Neocórtex no son tanto sus características biológicas como su capacidad para generar, modificar y regular el amplio número de conexiones inter-neuronales, conformando una estructura dinámica funcional capaz de regular y dirigir el flujo de información establecido

entre los distintos circuitos neuronales existentes.(Neurowikia. Portal de contenidos en neurología. Anatomía y fisiología del neocórtex Consultado: 09/09/2014)

Así fue como los seres humanos nos convertimos en unos organismos muy particulares: somos una especie con cualidades exclusivas que emergen de nuestra constitución cerebral diferenciada de otros animales, con el valor agregado de la corteza cerebral superior o Neocórtex, que nos posibilita poseer autoconciencia, autoreconocimiento, noción de sí mismo, capacidad de pensar y significar sus emociones y sentimientos.

Sin Neocórtex, no habría capacidad de autodefinirnos, ni de esta manera construir una **noción de yo**. No podríamos teorizar sobre lo que somos y por qué hacemos lo que hacemos. No reflexionaríamos sobre la tendencia actualizante (que seguiría funcionando sin nosotros, por cierto), ni el mismísimo Rogers hubiera dedicado gran parte de su vida a pensar sobre la ayuda y el Enfoque Centrado en la Persona. Sin Neocórtex, ni ustedes ni yo podríamos estar haciendo esto que estamos haciendo, ustedes enseñando sobre esta terapia de la ayuda, ni leyendo estos pensamientos, y yo reflexionando hasta altas horas de la madrugada, mientras pienso y repienso, confronto e interiorizo cada uno de los postulados de la Teoría de la Personalidad, haciéndolos carne en mi propia vida a la luz de esta nueva mirada.

Sigamos utilizando el Neocórtex...

### **Todos los caminos conducen a Roma u Otra manera de definir lo mismo (fuera de Rogers)**

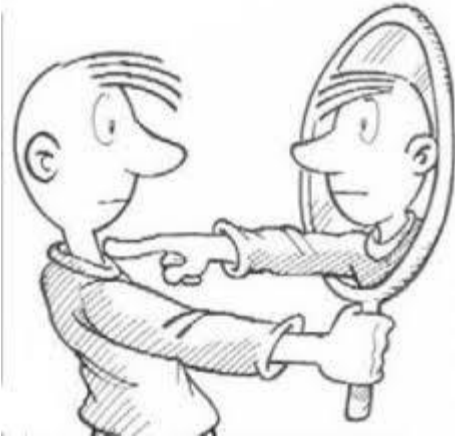
Estaba leyendo un libro sobre educación sexual en la búsqueda de material para mis clases de biología, cuando encontré una definición que me pareció muy cercana (actual) a lo que Rogers define como **noción de yo**.

“...En lugar de hablar de *identidad*, palabra que alude a lo inalterable a través del tiempo, preferimos referirnos a *subjetividad*. Lo subjetivo se refiere al mundo interno, a las representaciones y a ese compendio de características de las personas que constituyen “lo propio”. (...) Siempre la subjetividad se crea y se sostiene en una experiencia con otros humanos.” (Sexualidades y afectos. Educación sexual. Actividades y juegos. C. Groiman y J.Imberti. Ed.Lugar).

Para algunos *subjetividad*, para Rogers *noción de yo*, pero el desarrollo de ese yo lleva un tiempo y un lugar....



## **Noción de yo en construcción.**



## **Disculpe las molestias, estamos trabajando para usted**

La *noción de yo* es un proceso que comienza cuando dejamos de percibir la realidad como parte de nosotros mismos. Por eso comienza cuando somos niños y está directamente relacionada con la capacidad para diferenciarme del entorno y percibir el efecto de mí sobre los demás y los demás sobre mí. Habrá personas significativas (*personas criterio*) que serán los primeros intérpretes de nuestras experiencias y que validarán o no quienes somos y las cosas que sentimos y cómo las sentimos (*consideración positiva*). Nuestro organismo irá aprendiendo a confiar (o no) en la valoración de sus experiencias (desarrollo de la *consideración positiva incondicional de sí mismo*) como fuerza motriz para el desarrollo de un óptimo funcionamiento psíquico (*valoración organísmica*).

Aunque no siempre sale todo tan fácil...

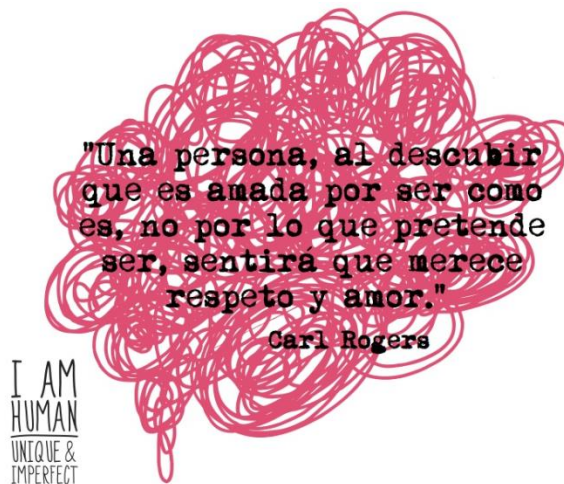
## **No es cuestión de soplar y hacer botellas, a veces las cosas se complican**

Si la valoración que hemos recibido de nuestros padres o primeras personas significativas es la traducción de un amor condicional, “*el niño comprende que para ser valorado positivamente debe introyectar valores que no son parte del proceso natural de*

*evaluación de sus experiencias y que terminan confundidas como parte de su autoconcepto. Y debe anular sus propias experiencias cuando ellas están en conflicto con aquellas concepciones”* (Counseling Humanístico. Teoría y Práctica. Copilado. A. Sánchez Bodas y col.)

Al esforzarse por satisfacer esta necesidad, el individuo tiene necesariamente que basarse en diferencias relativas al campo de experiencia de los demás (*valoración condicional de la experiencia*). Para conservar la consideración positiva de los demás, falsifica ciertas experiencias vividas y se representa estas experiencias con el grado de valor que tienen para otros.

De esta forma su noción de yo adquiere elementos deformados como marco de valoración de las experiencias, desarrollando mecanismos de defensa (*percepción selectiva, deformación de la experiencia, interrupción parcial o total de experiencias*) cada vez que perciba una experiencia que contradiga la estructura del yo. Como consecuencia el individuo manifiesta contradicciones en su conducta (*rigidez conceptual, simbolización de la experiencia y ausencia de discriminación o discriminación insuficiente*). Se comporta determinado a veces por experiencias que forman parte de la estructura del yo y otras por experiencias que no forman parte.



### **La gallega del GPS de la conducta se llama *noción yo***

La noción de sí mismo o noción de yo, puede ser representada como la vos que indica el camino más confiable a seguir. No importa el destino o las circunstancias, existe una fuerza innata interior (*tendencia actualizante*) que nos lleva al mayor desarrollo de nuestras potencialidades y a mantenernos integrados en cuerpo y espíritu y que nos permite

enriquecernos de una manera sana en el vínculo con los demás (*óptimo funcionamiento del organismo*). La noción de yo será nuestra guía. Interpretará los caminos posibles y nos indicará conducirnos por las opciones más fieles a lo que somos.

### **Manteniendo la salud bio-psico-socio-espiritual. Haciendo stretching con el campo de experiencia y pilates con la noción de yo**

De una u otra forma, siempre nos encontraremos con algún grado de desacuerdo entre el yo y la experiencia (incongruencia) y nuestro organismo sacará a relucir sus sabios mecanismos de defensa que posibiliten mantener la estructura del yo que nos construimos. Ante esta realidad incontestable existen estrategias que nos pueden ayudar para que pueda deshacerse el proceso de defensa y una experiencia amenazadora pueda ser simbolizada adecuadamente y asimilada a la estructura del yo, sin temor al derrumbe psicológico. Esta adecuación se da cuando el sujeto puede valorar su experiencia de modo menos condicional (una *noción de yo más flexible*) y/o el nivel de consideración positiva incondicional de sí mismo aumenta, ampliando el *campo de experiencia*).

### **La resonancia me resonó como Mozart o como AC/DC?**

*La lectura del texto Obertura (del prólogo de Persona a persona, de C. Rogers y B. Stevens, escrito por el propio Stevens) me conmovió profundamente. Escribo estas palabras con otro formato de letra, justamente para hacer una diferenciación entre lo estudiado, leído, citado, descripto anteriormente y esto que es impresión personal, huella instantánea de lo que me provocó la lectura de este texto. Y digo que me conmovió porque describe bastante fielmente el proceso actual por el que mi vida transita. He vivido mi vida con intensidad, siendo fiel en muchos aspectos a la fuerza interior que me decía lo que me iba a hacer bien, lo que me iba a hacer brillar el alma (“lo que hace tu corazón cantar” dice un no tan conocido autor argentino de estas últimas épocas postmodernas). Pero en otros muchos aspectos, me he movido en un campo referencial ajeno, creado por diferentes personas criterio por las que yo sentía la necesidad de consideración positiva. Así fue como fui acallando diversos aspectos de mí que parecían tener “algo malo” o sentir que iban a contramano de los puntos de referencia que yo misma fijé en otros. Pero las voces ahogadas no mueren. Siguen haciendo ruido. Y cantando cada vez más alto. Desde hace dos años estoy en la escucha atenta de esas voces. Les estoy devolviendo identidad y fuerza. Tienen permiso para ser insolentes y gritar sus verdades a los cuatro vientos. Mi yo sale a la luz. Y aunque tal vez desde afuera no se note tanto (o sí), una revolución de verdades están ocurriendo. Un renacer de viejas identidades apaciguadas y maltrechas pero que siguen tan ellas mismas como ahora me permito ser.*

