

PSICOLOGÍA DE LAS SEGURIDADES: FORMAS SANAS E INSANAS
LUIS LOPEZ YARTO

Profesor de Psicología Universidad Comillas. Madrid

Son muchas las zonas de su vida en las que el hombre siente inseguridad, y son muchas las formas de esfuerzo que hace para sentirse seguro. El objetivo de las líneas que siguen no es descender a las profundidades de la persona donde se generan las grandes patologías que afectan a la seguridad básica de la vida. El propósito es más reducido y más concreto. Se trata de recorrer las implicaciones de la constatación que hace la psicología, de que el hombre, como ya decía Albert Camus, es una pobre criatura insegura que pasa su vida esforzándose por lograr el convencimiento de que su existencia no es absurda. Comenzaremos por una ilustración. Existe un experimento ya clásico en psicología social, realizado a fines de los años sesenta por Elaine Walster, en el que presentó a diversos grupos de personas la descripción de un accidente de tráfico. Se trataba del "caso" de un ficticio Lennie B., que aparcaba su automóvil en una cuesta bastante pendiente. Una vez puesto el freno y cerrada la puerta, se iba a hacer un recado. Al poco tiempo, probablemente por un fallo del cable del freno, el coche comenzaba a descender la cuesta marcha atrás, hasta chocar y provocar un accidente. La diferencia comenzaba aquí: unos grupos de sujetos oían que el accidente había sido sumamente leve; otros, que todo había acabado, desgraciadamente, en la destrucción casi total del vehículo. Al final se preguntaba a todos ellos, unos y otros, por la culpa que, según ellos, había tenido Lennie B. en todo este asunto del accidente.

Los resultados fueron interesantes: los sujetos que habían oído que el accidente era grave achacaban más responsabilidad a Lennie, el protagonista. Los que habían oído que, a fin de cuentas, apenas había sucedido nada grave, le disculpaban del todo. Y eso que el pobre Lennie se había comportado exactamente igual en ambos casos.

Los autores del estudio se preguntan el por qué de la severidad en el primer caso. ¿Por qué no pensar, sencillamente, que en ambos casos esta persona tuvo, ni más ni menos, mala suerte? ¿Por qué pensar con mayor dureza precisamente cuando se había producido mayor dolor?

De entre las explicaciones formuladas, una nos resulta particularmente interesante. M. J. Lerner es quien la propone. Según él, todos necesitamos pensar que vivimos en un mundo justo. Un mundo que está bien hecho y en el que cada uno recibe lo que se merece. Si a Lennie le ha sucedido algo tan grave como la destrucción de su auto, probablemente algo habrá hecho para merecerlo. (La psicología social maneja aún la terminología de la "hipótesis del mundo justo" en más de una ocasión para hablar de la búsqueda de seguridad). Por supuesto que el mecanismo actúa también en los casos en que vemos que alguien tiene éxito. El mismo Lerner mostraba hace años cómo tendemos a pensar que una persona es "mejor" cuando recibe un premio, aun cuando nos conste que ese premio le ha venido por puro azar. Y vuelve a deducir que el hombre no puede soportar el hecho de vivir en un mundo en el que cualquier cosa es posible y en el que estamos sometidos a la ciega arbitrariedad de la casualidad. Esto supone para el hombre una inseguridad demasiado fuerte.

1. La elaboración de sistemas de creencias

Es una tendencia radical del hombre, largamente comprobada, la de poner orden en el inmenso cúmulo de datos que le llegan del exterior. No todo puede ser percibido, ni todo puede ser retenido, so pena de caer en la locura. El bombardeo es continuo y casi siempre inconexo. Unas veces se trata de pequeños datos irrelevantes, pero muy cercanos y ruidosos; y otras veces de noticias de enorme magnitud, aunque nos lleguen con sordina. Lo terrible es que todo ello nos sitúa en el centro de una algarabía de estímulos, en un caos amenazador, del que tenemos que salir seleccionando lo que vamos a hacer nuestro. Y sobre todo, imponiendo sentido en ese caos de la mejor manera posible.

Existe la anécdota de aquella maestra inglesa que, tras la guerra mundial, quiso hacer un gesto de conciliación enseñando a sus alumnos algunas canciones del enemigo, para ir borrando animosidades y acortando diferencias. Eligió la célebre canción alemana de Navidad "O, Tannenbaum". Los niños transformaron, ingenuamente, un sonido que no entendían, en otro con sentido para ellos. La canción pasó a ser cantada así: "Atomic bomb, Atomic bomb...", convirtiendo en un canto de guerra el pacífico "O, Tannenbaum, O, Tannenbaum" del original.

Es muy fuerte la tendencia de nuestro mundo interior a lograr, como sea, sentirse organizado. Necesitamos urgentemente que cada paso dado, cada afirmación y toma de postura adoptadas, sucedan en un marco de referencia que les haga cobrar sentido. A estos marcos de referencia, mezcla de elementos racionales y afectivos siempre, es a lo que llamamos sistemas-de-creencias. Así, la afirmación anterior se puede reducir a la siguiente: todos necesitamos, para sobrevivir en un mundo complejo en el que el caos

exterior es factor de inseguridad, elaborar nuestro propio sistema de creencias que nos ayude a entender, a predecir, a dar sentido a nuestra vida.

CREENCIAS/SEGURIDAD: Un autor, frecuentemente lleno de ironía, pero que en este caso hace una aguda descripción de lo que significa creer, va enumerando la función de elemento creador de seguridad que tienen las creencias.

Citamos palabras de Erich Hoffer: "Crear libra de su futilidad a la vida y la provee de sentido, sin que importe que ese sentido tenga mucho fuste o poco 2; sobre todo, libra de frustraciones profundas y defiende de la sensación de esterilidad, vacío e impotencia 3, logra que el individuo se sienta integrado en un todo mayor que él mismo, operando en él una cierta acción terapéutica 4 y satisfaciendo necesidades muy profundas de pertenencia 5. Proporciona, en fin, identidad, a los que carecen de una muy definida 6.

CREENCIAS/FORMACION: Podemos decir, como Smith, Brunner y White⁷, que lo que los hombres creemos es siempre un compromiso entre lo que nos impone la realidad, las exigencias del entorno social y las necesidades de seguridad de nuestro mundo interior. "Estas tres cosas son inseparables, y solamente teniendo en cuenta las tres en su conjunto se puede llegar a tener una vaga idea de los complejos reajustes que intervienen en la formación de las creencias humanas".

Crear es algo positivo, creador y lúcido que nos lleva a elaborar la realidad. Pero también es, con frecuencia, un acto defensivo que nos protege de un mundo hostil y que salvaguarda algún íntimo reducto de temor. Ello hace cierta la afirmación de Milton Rokeach de que "nuestro mundo de creencias tiende a estar abierto a la realidad todo lo posible, y a cerrarse a ella cuanto siente necesario 8.

Podríamos acabar este apartado subrayando con más fuerza el valor de "fuente de seguridad" que nuestros sistemas de creencias pueden llegar a tener. Bastaría, para hacerlo así, con traer la cita del joven psicólogo americano J. K. George, que escribe: "Al intentar compensar lo que ellos perciben como falta de seguridad, los individuos pueden mirar a su alrededor y recurrir a alguna de las pocas oportunidades que les quedan de ejercitar la seguridad en sus propias vidas y sus propias personas. Y una de las oportunidades que aún parece tener el hombre de tener seguridad consiste en dominar su sistema interior de creencias" 9.

2. Cuando las creencias se ven amenazadas

No podemos menos de sonreír con cierta conmiseración cuando leemos acerca de la vieja costumbre, real o fantaseada, de "matar-al-mensajero". Y, sin embargo, no es sino una forma extrema del esfuerzo por evitar la terrible situación de tener que soportar que hay una noticia que pone en peligro lo que hasta ahora yo, con toda satisfacción, creía. Matar al mensajero es no querer enterarse de que existe un dato que contradice mis convicciones. La fuerte necesidad de tener un mundo de creencias sólido e inamovible, que nos sirva de marco de referencia y nos dé seguridad interior, se ve sometida a prueba, sobre todo, cuando nuestras creencias entran en conflicto con las de otras personas o, en el peor de los casos, con lo que nos dice la realidad. Elliot Aronson¹⁰ escribía en su librito, aún vivo, *El animal social*, que todos queremos "estar en lo cierto". Deseo legítimo, y que nos lleva a poner confianza en lo que los demás nos dicen y nos aconsejan con autoridad y buena voluntad. Pero, afirma también, frecuentemente hay fuerzas que actúan contra esta conducta tan racional. El hombre no es solamente un animal racional, sino que es también, especialmente en situaciones de inseguridad, un animal racionalizador. El hombre necesita estar en lo cierto; pero, si esto no es posible del todo, se conforma al menos con "creer que está en lo cierto". En algunos casos le basta para ir tirando.

Esta verdad nuclear es la que Leon Festinger —el psicólogo más citado en *Psicología Social* en los últimos veinte años¹¹— llamó teoría de la disonancia-cognoscitiva. Una teoría simple con importantes consecuencias: cuando una persona mantiene simultáneamente dos creencias (o actitudes u opiniones; dos cogniciones, en suma) que son entre sí incompatibles, experimenta una tensión displacentera que le impulsa a "hacer algo" por salir de esa situación. Es decir, le impulsa a disminuir la disonancia.

Hay un ejemplo clásico que puede aclarar lo que es disonancia y los mecanismos que desencadena. Si mi amigo me dice un día que ya no cree en Dios, que la Iglesia Católica es un montaje absurdo, y me da multitud de datos que apoyan esta sorprendente postura en alguien hasta ahora creyente comprometido, yo entraré en disonancia. Por una parte, él es bueno y es mi amigo. Por otra, su mundo de convicciones ha dejado de ser el mío, y eso le sitúa de algún modo en el campo enemigo. ¿Qué puedo hacer yo para seguir viviendo sin aparecer ante mí mismo como absurdo, si soy amigo y enemigo a la vez de alguien a quien estimo? Puedo romper con mi amigo. Probablemente será doloroso, pero "hay cosas que

más vale solucionar de una vez por todas". Puedo negar el hecho: "Está pasando una crisis", "yo mismo he pensado tantas veces que perdía la fe..." "Su vida moral, su honestidad, dicen más claro que sus palabras que sigue siendo un creyente, aunque quizá ni él mismo lo sepa". Puedo, naturalmente, recurrir a una racionalización que ponga en juego valores distintos: "Ahora me doy cuenta de lo que quiere decir ser tolerante". "La amistad está por encima de todo, y para mí su libertad es más valiosa que el hecho de que pensemos y sintamos igual". Una última salida posible sería renunciar yo mismo a la fe. De nuevo seríamos amigos como siempre, de los que comparten ideas e ideales.

Con todo esto queremos decir algo bastante simple: Vivimos en un mundo constantemente cuestionados en cambio. Cada noticia, cada dato de los infinitos que nos llegan, puede poner en peligro nuestros mundos de creencias y producir en nosotros el fenómeno de la disonancia.

Quizá no sólo puede, sino que, de hecho, siempre y constantemente, si estamos abiertos a la vida, sufrimos el dolor de la disonancia. Los líderes en los que confiamos se nos muestran como inmorales; las verdades que creemos contienen matices contradictorios; y, para colmo, nosotros mismos, con demasiada frecuencia, nos percibimos haciendo cosas bien disonantes con nuestras más defendidas convicciones. A menudo pensando lo que no sentimos, sintiendo lo que no hacemos y diciendo lo que ni pensamos ni hacemos ni sentimos. Ello nos empuja constantemente a reducir la disonancia para seguir viviendo sin sensación de absurdo. El problema es que esta delicada operación puede hacerse de maneras muy poco sanas. Podemos intentar una somera enumeración.

Entre las formas menos sanas estarían las siguientes:

a) Recordar de forma selectiva. Jones y Kohler 12 notaron ya en sus grupos la capacidad sospechosa de recordar los argumentos más sensatos y racionales que apoyaban las creencias propias, y también los argumentos más insensatos e irracionales que se aducían en favor de las contrarias. Ya entonces comenzaron a hablar de memoria selectiva de argumentos. La disonancia disminuye, se restaura la tranquilidad (¿véis hasta qué punto lo nuestro es sensato, obvio, y lo suyo absurdo?). No hay ninguna necesidad de escuchar lo que nada va a aportar y que, por otra parte, podría ser incómodamente cuestionante.

b) Subrayar el carácter irrevocable de nuestros compromisos. Es una constatación, ya también antigua, que las personas que toman una decisión tienden a estar más seguras de haber procedido correctamente después de que todo ya está hecho y es irrevocable 13. Una forma poco sana de lograr seguridad es cegarse a toda razón incompatible con decisiones ya tomadas "porque ya está hecho, y no hay remedio".

c) Buscar una razón incuestionable para nuestra forma de pensar o de obrar, que evite tener que indagar más en otras razones más matizadas. En realidad, la sensación de disonancia solamente amenaza a nuestras vidas con la sombra de la inseguridad y el absurdo, cuando no tenemos buenas razones que aducir ante el choque de parcelas de nuestro ser que parecen contradictorias. Es fácil salir del conflicto con un "a mi me pagan por hacer esto", "es lo que me han dicho; yo solamente obedezco". Aunque aquello por lo que me pagan, o aquello por lo que obedezco, sea apalear manifestantes o trabajar desde un gabinete de imagen para promocionar rostros seductores de políticos corruptos.

Entre las formas más sanas podríamos citar algunas como éstas:

a) Fomentar un concepto de uno mismo realista, positivo, y cálido. Ya sabemos que la gran disonancia viene de una necesidad profunda de no sentirse absurdo, de evitar que nuestro yo se vea amenazado por la contradicción y la sinrazón. Aronson probó ya con muchos datos experimentales cómo las personas que se aman y respetan a sí mismas entran menos en situaciones de disonancia, y cuando una situación así les sobreviene la superan de forma más realista y con menos engaño para sí mismas 14.

b) Creer, hacer las cosas, por hondas y meditadas razones, abiertas a la modificación con ulterior pensamiento y meditación. Lo que equivale a alabar como sano un cierto grado de provisionalidad.

c) Disposición al cambio. En realidad, el único camino de salida constructivo para

situaciones en que mis creencias entran en disonancia es superar el miedo a cambiar de perspectiva, adoptando puntos de vista hasta ahora, quizá, ajenos. Un psicólogo humanista diría que solamente aprendiendo a "escuchar con empatía" y, por tanto, corriendo el riesgo de cuestionar nuestras propias motivaciones y convicciones, podremos caer en la cuenta de nuestras propias defensas y dar pasos en la solución de nuestros conflictos.

3. Las inseguridades y el grupo

GRUPO/SEGURIDAD: Pertenecer a un grupo es fuente de muchas satisfacciones para todos los miembros que de él forman parte. Eso es precisamente lo que mantiene su pertenencia: las satisfacciones que obtienen superan a los costos que esa pertenencia les origina. Que nadie se asombre si el poder sentirse miembro de un grupo le cuesta graves sometimientos y poco comprensibles renunciaciones. Todo tiene su precio.

Pues bien, de las muchas satisfacciones que un grupo proporciona, la mayor es que infunde seguridad. Un hombre no tiene cómo tomarse las medidas de su propio valer ni de su propio ser. Solamente para caer en la cuenta de sus atributos más físicos le basta el entorno material que le rodea. Mirando a su alrededor puede saber si es alto o bajo, porque puede alcanzar eso que está sobre el armario de la cocina. Para conocer si es sabio o necio, si es bueno o malo y, sobre todo, si está o no en lo cierto, necesita la comparación con un grupo de semejantes 15. Es cruel la historia de John-Stuart Mill, el filósofo, educado en tal aislamiento de otros niños por un padre absorbente hasta la exageración, que llegó a ignorar la precocidad y la enorme capacidad de su talento privilegiado. La falta de grupo creó en él, sin duda, y al menos en cierta edad, una difusión dolorosa de la propia identidad.

La gran gratificación que proporciona un grupo es, efectivamente, la de aumentar en nosotros en algunos grados el sentimiento de certeza. Es el gran aval de nuestra personal cosmovisión. Un grupo es placentero porque acerca a un consenso sobre lo bueno y lo malo, sobre lo que está bien y lo que está mal, sobre lo que es acertado o desacertado. Esto explica algo importante: la amenaza que supone para muchos grupos el personaje del desviado.

El desviado es aquel que, perteneciendo al grupo, se desliga internamente de él en algún aspecto. Desobedece las normas y las pone en cuestión. Unas veces recibirá el nombre de "independiente", otras el de "oveja negra" o, quizá, sencillamente, de "personaje original que tiene sus cosas". Pero, de hecho, tras de estos nombres se esconde la misma realidad: alguien que pone en cuestión el sentido de la realidad del grupo, que produce dudas y sensación de incertidumbre y que puede llegar incluso a teñir con los colores de la duda los valores inamovibles.

Traemos aquí al desviado como personaje clave, porque su presencia y el trato que recibe pueden servir de medida de las "seguridades" que el grupo busca (seguramente porque carece de ellas).

Aquellos grupos que poseen una identidad no defensiva, que les nace de su propia historia y de una estructura de creencias sanamente poseída en paz, son más benevolentes con el desviado. Ello no basta para que toleren sin más su atípica pertenencia al grupo. Pero, si acaso son intolerantes con él, es porque les parece mejor para el sujeto mismo y para su desarrollo personal, no por falsos temores a que con su manera de comportarse destruya una realidad grupal bien consolidada.

Los grupos defensivos no pueden permitirse tanta amplitud. Cualquier desviación de la norma común (¡tan clara!) puede hacerles entrar en pánico. Y el pánico engendra casi siempre crispaciones condenatorias que tratan de restaurar el orden, y, con él, la vieja y amenazada seguridad.

4. Es imposible vivir dentro de la pura seguridad

MADUREZ/RIESGO Al comienzo de estas páginas decíamos que son muchas las zonas de su vida en las que el hombre siente inseguridad. Incluso llegábamos a citar la frase existencialista que imagina al hombre en constante carrera de huida ante la inseguridad del absurdo. Luego hemos ido mostrando cómo hace intentos por paliar o suprimir su inseguridad.

Y, en verdad, un marco de seguridad es necesario. Todos los que hemos podido ver las famosas películas de los pequeños monitos Harlow, neuróticos y empavorecidos cuando habían carecido de una fuente materna de seguridad, tenemos evidencias experimentales de que ello es así. Pero también es verdad que una persona que haya polarizado toda su vida alrededor de la necesidad de proteger su yo nunca va a crecer. (Y lo que afirmamos de una persona singular sirve igual para el sistema humano complejo que es un grupo).

Para crecer es necesario vivir el riesgo, aunque sea el riesgo del error, que impulsa a ensayar, a tantear, y, a veces, a saltar en el vacío. Aronson, al que tantas veces hemos citado ya, hablando de las situaciones de disonancia afirma algo importante 16: si un individuo está siempre intentando reducir la disonancia, nunca admitirá sus errores. Al contrario, los esconderá bajo la alfombra o, peor aún, los transformará en virtudes. Esto le irá sumergiendo en un mar de autojustificaciones y autoapoyos que crearán alrededor suyo una tupida red de inautenticidad.

No es fácil responder a la pregunta, a veces dirigida al psicólogo, de si se puede aprender a ser más tolerante con la ambigüedad. Lo que si es claro es que un grado de esta rara forma de tolerancia es dolorosamente necesario. Necesitamos saber mantenernos en algunas obscuridades, a la espera de la verdad que no llega. Necesitamos saber soportar las ambiguas discusiones inacabables, a la espera del consenso (¡cuando tan fácil es decidir de una vez por métodos más autoritarios y eficaces!). Necesitamos sentarnos en el duro banco de la escucha, dejando abiertos todavía nuestros sistemas de creencias a la recepción de aportaciones más insólitas, aunque ya nos duela la urgencia del descanso que proporciona la clausura final.

CONCRETANDO:

1. Es importante que comprendamos nuestra fuerte tendencia a defendernos más allá de lo necesario. Que conozcamos nuestras tendencias a imponer dentro de nosotros mismos demasiado orden, consonancia y seguridad.
2. Es importante adquirir el convencimiento de que ser inconsecuentes, o inmorales incluso, por una vez, no nos destruye para siempre ni nos convierte en seres absolutamente despreciables.
3. Es importante desarrollar suficiente fuerza en nuestro yo como para tolerarnos errores, incertidumbres y temor.
4. Es importante vivir la experiencia de que, con frecuencia, el progreso personal y grupal viene del conflicto, más que de la paz total.

[Todas éstas son, con toda probabilidad, triviales simplificaciones. Reducir a recomendaciones de botica es siempre peligroso. Pero ¿no vamos a permitirnos aquí, sin que sirva de precedente, el riesgo de cometer una estupidez?].

(Luis ·López-Yarto-Elizalde._SAL-TERRAE/91/01)

-
1. LERNER, M. J., "Evaluation of Performance as a Function of Performer's Reward and Attractiveness", *Journal of Personal and Social Psychology* (1965/1), 355-361.
 2. HOFFER, E., *The true believer*, N. Y. 1951, pág. 32.
 3. *ibid.*, pág. 38.
 4. *Ibid.*, pág. 44.
 5. *Ibid.*, pág. 45.
 - 6 *Ibid.*, pág. 54.
 - 7 SMITH, M. B., BRUNNER, J. S. y WHITE, R. W., *Opinion and Personality*, N. Y. 1956, pág. 67.
 8. ROKEACH, M., *The Open and Closed Mind*, N. Y. 1960, pág. 68.
 9. GEORGE, J. K., *The Motivation of Closed Minded People*, Ohio St. Univ. 1974, pág. 87.
 10. ARONSON, E., *El Animal social*, Madrid 1982, pág. 100.
 11. Cfr. "Who's Who in Social Psychology", *Personal and Social Psychology Bulletin* (1978), 242-246. El libro inicial de Festinger, *La teoría de la Disonancia cognoscitiva* (CEC Madrid 1975), ya clásico, sigue vigente aún.
 12. JONES, E. y KOEHLER R., "The Effects of Plausability on the Learning of Controversial Statements": *Tours. of Abn. and Soc. Psychology* 57 (1958), 315-320.
 13. KNOX, R. e INKSTER, J., "Postdecision Dissonance at Post-Time": *Journal of Personal and Social Psychology* (1968/8), 319-323.
 14. ARONSON, E. y METTEE, D., "Dishonest Behavior as Function of Different Levels of Self-esteem", *Journal of Personal and Social Psychology* 1968.
 15. FESTINGER, L., "A Theory of Comparison Processes": *Human relations* 7, 117-140.
 16. ARONSON. E. *El animal social*. Madrid 1982 248.H/CREATURA-INSEGURA