

## CONFIGURACIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO DE AUTOIMAGEN

LUIS GARCÍA VEGA\*

*Facultad de Psicología*  
*Universidad Complutense de Madrid*

### RESUMEN

La autoimagen puede ser consecuencia y también la causa de muchos trastornos psicológicos. Su importancia es incuestionable en la práctica clínica. Como historiador de la psicología pretendo enriquecer este concepto con las aportaciones que a él han venido haciendo algunos de los psicólogos del periodo de la psicología científica.

En primer lugar, he de hablar de Alfred Adler, pionero y auténtico maestro del estudio de la autoimagen. Adler observa cómo ciertos sentimientos/pensamientos sobre uno mismo, favorecidos por adversas circunstancias personales, producen el sentimiento (imagen) de inferioridad y la tendencia a superarlo por medio de la sobrecompensación neurótica.

Kurt Lewin y su escuela contribuirán a esclarecer la autoimagen basándose en el análisis comparado entre el "nivel de aspiración" y el "nivel de realización".

G.A. Kelly desde su hipótesis de los "constructos personales" elaborará el concepto de autoimagen. A. Ellis con su modelo de las autoverbalizaciones se enfrentará a la génesis y terapia de la autoimagen.

La autoimagen es concepto clave para la terapia humanista de Karl Rogers. Y, en la primera línea de la terapia, es digno de mención el esfuerzo de los psicólogos cognitivos al pretender reconstruir la autoimagen por medio de la racionalización de las propias "distorsiones cognitivas".

---

\* Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid Teléfono: 91-373 44 77 Correo Electrónico: garciavega@psico.ucm.es

## ABSTRACT

The self-image can be the consequence and the results of many psychological disorders. In the clinic practice the importance of it is unquestionable. As a historian of the psychology. I pretend to enrich this concept with the contribution of many psychologists of the scientific period.

First of all I have to speak about Alfred Adler, one of the first that study of self-image. Alfred observed how feelings/thinkings work helped by personal circumstances and produced feelings of inferiority and the trend to overcome by the neurotic overcompensation.

Kurt Lewin and his school contribute to clear this concept of the self-image comparing the analysis between the inhale level and the achievement level.

Kelly from his hypothesis of the "personal constructs" will make the concept of self-image. A. Ellis with his model of autoverbalism will confront to the genesis and the therapy of the self-image.

The self-image is a key concept for the humanistic therapy of C. Rogers. And in the first line of the therapy I have to mention the effort of the cognitive psychologist that pretend to rebuild the self-image by the rationalization of the own "cognitious distorsions".

W. James en su obra *Principios de psicología* dedica un capítulo a "la conciencia del yo". Concretamente en el apartado "El sentido de la identidad personal" de este capítulo X propone un elemento base del concepto de autoimagen, la idea de la identidad personal, la diferencia entre el yo y el no yo, "la capacidad de distinguir aquellos [pensamientos] que pertenecen a su propio Ego, de aquellos que no pertenecen a él". Es el sentimiento de la "intimidad" la base de esta pertenencia; intimidad que nos trae "saludos desde nuestro pasado" pues es el sentimiento de continuidad pasado-presente. Esta conciencia de "igualdad personal" es, según James, una sensación, un fenómeno subjetivo de "soy yo mismo" el que ayer hizo... y el que hoy está aquí. La base de esta "síntesis subjetiva" está en el pensamiento. El sentido de identidad personal es esencial a todo pensar: "Yo soy el mismo yo que era ayer". Esta es la aportación clave de James para construir la idea de la autoimagen para las vivencias positivas y también para los sentimientos de culpabilidad y negatividad. La autoimagen se tiene de lo que James llama "el mí", y "el mí de un hombre es la suma total de cuanto puede llamar suyo, no solo su cuerpo y su poder psíquico, sino sus ropas y su casa, su mujer y sus hijos, sus ascendientes y amigos, su reputación y sus obras,... Todas estas cosas producen la propia emoción; si aumentan y prosperan se considerará triunfante; en sus mermas y fracasos se sentirá

derrotado..." (James, 1963, 202). En un intento de sistematización de todo este campo del "mí", James habla de tres clases de mí: el mí material, el mí espiritual y el mí social. Los tres son objeto de autoimagen. El "mí material" hace referencia a las realidades físicas que uno posee, desde el propio cuerpo hasta cualquier bien o propiedad material. El "mí social" es base para la conciencia de la imagen que los demás tienen de mí yo. El "mí espiritual" es el conjunto de los propios estados de conciencia, capacidades, disposiciones psíquicas y procesos psicológicos; es "el verdadero santuario de nuestra vida" W. James al proponer estas tres facetas del "yo como conocido" (al que llama también el "mí" o "ego empírico", es decir, el "mí material", el "mí social" y el "mí espiritual") está definiendo, delimitando el espacio de la autoimagen. La autoimagen se tiene sobre las propias capacidades psíquicas, sobre el propio cuerpo y los bienes que uno posee y sobre la opinión que uno piensa que los demás tienen de él.

Es muy sugestiva una apreciación de James en la que afirma que siempre el pensamiento del yo en cualquiera de sus dimensiones "trae consigo infaliblemente cierto grado de emoción orgánica en forma de latidos más frecuentes del corazón, respiración oprimida o alguna otra alteración, por muy ligera que sea, en el tono general orgánico" (James, 1989, p. 265). En este texto está señalando el aspecto emocional del autoconocimiento, de la autoimagen, el nivel de autoestima y su impacto en la conciencia del yo, ese yo íntimo que abarca todos estos yo que "sentimos dentro de nosotros mismos cuando pensamos". Este hecho tiene consecuencias para la vida psíquica en cuanto uno se apropia en mayor o menor grado, dándole importancia a la imagen de cualquier faceta del "mí".

James habla explícitamente del "auto-aprecio" en dos dimensiones, en la positiva ("la auto-complacencia") y la negativa (la "auto-disatisfacción") (James, 1963 p. 207 y sigs.). Sinónimos de la "auto-complacencia" son, para James, la "auto-apreciación" y la "auto-satisfacción". Tanto la "auto-apreciación" como su sentimiento contrario, advierte James, no siempre van unidas a las cualidades objetivas reales positivas o negativas que tenga cada persona, sino al modo como tal persona se ve a sí misma, ya que "un individuo mediocrementemente condicionado puede ser sobrado de presunción", mientras que otro con "éxito seguro en la vida y generalmente estimado, acaso viva siempre desconfiando de su capacidad".

Según James, el sentimiento de nuestro yo depende de lo que deseamos ser o hacer y la "propia estimación"; lo que resulta de dividir el "éxito" que se alcanza por las "pretensiones" que uno tiene. La "propia estimación" aumentará a medida que lo haga el éxito y también si dis-

minuyen las pretensiones.

La comparación entre lo que uno espera y alcanza dará lugar a interesantes investigaciones en psicólogos posteriores. En este sentido se han de destacar los trabajos sobre el éxito y fracaso y el nivel de aspiración de F. Hoppe (1930) y J. Frank (1935), ambos pertenecientes a la escuela de Kurt Lewin (Lewin, 1973, p. 258 y sigs.). Según estos autores, el impacto psicológico que tiene sobre el sujeto una tarea ejecutada no depende tanto del resultado de la actividad, sino del resultado esperado ("nivel de aspiración"). Hoppe descubrió que en tareas demasiado duras y demasiado fáciles no se dan experiencias de éxito o fracaso. Otro tema de estudio de este autor fue el del efecto de formación de metas sustitutivas como paliativos del fracaso. Siempre, detrás de todas estas experiencias está la autoimagen, factor principal de alimentación del nivel de aspiración. El nivel de aspiración depende de la autoimagen y, a su vez, la autoimagen se ve afectada por el nivel de realización.

Este es precisamente el tema de la teoría de los "constructos personales" de George A. Kelly (1955). El postulado básico de esta teoría dice así: "Los procesos [conducta] de una persona están psicológicamente canalizados por los modos como ella anticipa los acontecimientos" (Kelly, 1966, p. 69). Aunque este postulado repite de alguna manera la idea de los colaboradores de Lewin, su aportación consiste en completarlo con un cuerpo doctrinal de once corolarios que definen operativamente el campo de aplicación práctica del mismo y, lo que es más importante, fundamenta un interesante programa de terapia cognitivo conductual, que se basa en el cambio de los modos de anticipar los acontecimientos, si tales "anticipaciones" fracasan.

Aquí, de nuevo, se puede notar con más claridad la idea latente de la autoimagen como agente productor de las "anticipaciones"; éstas siempre se harán a tenor de aquélla. A su vez, en actividades psíquicamente sanas se podrá observar cómo el no cumplimiento de la "anticipación" produce una modificación de la autoimagen, preparándola así para otro tipo de anticipaciones sujetas de nuevo a la prueba de su realización.

Alfred Adler es, en muchos aspectos, pionero del estudio de la autoimagen. El punto de partida de su investigación se remonta al año 1906 con su escrito "Las tendencias agresivas en la vida y la neurosis" en el que se opone a la teoría freudiana de la etiología sexual de los fenómenos psíquicos. En este escrito ya esboza la idea de un yo implicado en el proceso de adaptación a las exigencias del mundo externo. En 1907, en su obra *Estudio sobre la inferioridad de los órganos y su*

*compensación*, ya introduce abiertamente el tema de la autoimagen como un especial "sentimiento" acerca del yo. Aquí reconoce que "los órganos inferiores podrían ser responsables del sentimiento de inferioridad psicológico", y lo que es más importante para el psicólogo, este sentimiento (autoimagen) de inferioridad afecta a la vida psíquica de tal modo que disminuye al individuo ante sí mismo y aumenta su sentimiento de inseguridad frente al mundo y de inferioridad (de incertidumbre, de "estar abajo") frente a las personas y a las cosas (Adler, 1978, pp. 63, 75 y 113).

Adler defiende explícitamente (Adler, 1966, p. 57) que nunca la relación entre la inferioridad orgánica y el sentimiento de inferioridad es automática ni necesaria. Esta relación se establece siempre "a través de la *experiencia mental* del órgano inferior", es decir, la imagen mental que cada uno tiene del órgano como deficiente. Puede darse, y de hecho esto sucede con frecuencia, que a pesar de no haber inferioridad objetiva, el sujeto perciba o elabore subjetivamente una imagen de que es inferior y lo siente como tal. Estas representaciones mentales de la propia inferioridad real o ficticia se relacionan y confrontan con las exigencias del modo exterior y, como resultado, surge la autoimagen. Adler se preocupa especialmente de la autoimagen desvalorizadora del yo señalando que, según sea la magnitud del sentimiento de inferioridad, la conducta del hombre puede ser positiva, productiva o neurótica. La conducta es normal o positiva cuando el sentimiento (autoimagen) de inferioridad está dentro de los límites que activan el impulso del hombre a superarse; es necesario, piensa Adler, tomar conciencia de la propia inferioridad para la superación y el desarrollo del hombre; sin esta autoimagen el hombre no haría nada, pensando que lo tiene todo: "La raza humana está favorecida con órganos deficientes para superar a la naturaleza, que la obliga a buscar constantemente el camino que la ponga en armonía con las exigencias de la vida" (Adler, 1966, p. 62). Ya lo decían los antiguos que sólo quien sabe que no sabe es el que puede ir al encuentro de la verdad. De la superación *normal* de estas deficiencias dependerá el grado de salud mental de la persona.

Karen Horney y H. Stack Sullivan en muchos aspectos son continuadores de la teoría adleriana de la autoimagen. Ambos reconocen que la dinámica del ser humano se fundamenta en la realización de dos necesidades con frecuencia incompatibles, la "seguridad" y la "satisfacción". La neurosis y la ansiedad se manifiestan muchas veces como consecuencia de no poder dar satisfacción a la vez a una y a otra necesidad, ya que, con frecuencia, son incompatibles. Entonces, el sujeto para resolver esto, en opinión de Karen Horney (1937 y 1945), trató de crear una

imagen irreal de sí mismo, una "imagen idealizada" y se convertirá en neurótico. Tiene tal importancia esta autoimagen que se aleja de la imagen real y le hace gastar todas sus energías en "buscar la gloria", en corroborar su sí mismo idealizado. El neurótico se caracteriza por cualquiera de una de estas "tendencias", que se impone como único modo de relacionarse con los demás: "docilidad" excesiva hacia los demás (con la idea de: "si me amas, no me lastimarás. Si cedo no seré lastimado"), "agresividad" ("si tengo poder nadie me lastimará"), o "soledad y apartamiento" ("si me aparto nadie puede lastimarme"). Desde la atalaya de cada una de estas "tendencias neuróticas" elaborará una autoimagen diferente. Según Karen Horney, uno de los mecanismos que suele usar el neurótico es el de la "externalización" que consiste en lavar su propia imagen achacando a otros sus propios deseos y fallos. En este caso su autoimagen idealizada se ha apoderado tanto de él que siempre culpa a las fuerzas extrañas de tales fracasos.

En la magnífica obra de Stendhal *El rojo y el negro, crónica del siglo XIX* (1831), se pueden apreciar todos estos detalles con la exquisitez literaria que caracteriza al autor al descubrir el desarrollo de la elaboración de la autoimagen del joven protagonista, Julian Sorel. En el artículo "Henry Beyle, antecedente literario de Alfred Adler" (1994), hago un estudio comparado entre la literatura de Stendhal y la psicología de Adler.

Según Sullivan (1947), todo lo que el hombre hace, piensa o siente, lo lleva a cabo en el contexto de las relaciones interpersonales; tal interacción puede darse con personas reales o con personajes ficticios que uno crea o que las leyendas le proponen como héroes histórico/literarios. Sobre la naturaleza de esta relación cada hombre elaborará su autoimagen. Gran parte de la vida del hombre se centra en la elaboración de recursos mentales para protegerse del "sentimiento de inseguridad e invalidez". En este quehacer el componente esencial es la ansiedad, que puede ser productiva (ligera, la que hace al hombre progresar) o destructiva (la que produce confusión total al sujeto).

El niño siente empáticamente a los adultos, y sobre todo a su madre, como proveedores de la satisfacción de sus necesidades y de su seguridad. La aprobación de la satisfacción de estas necesidades, por parte sobre todo de la madre, determinará en el niño la conciencia (autoimagen) del "yo-bueno", mientras que la desaprobación determinará la autoimagen del "yo-malo". Los casos extremos de horror o de shock conducen a la autoimagen del "no-yo". Sullivan llama "personificaciones" a las imágenes que uno tiene de sí mismo y de los demás y son resultado de las experiencias de "satisfacción" o de "seguridad" y su componente la "ansiedad". El niño desde la infancia se va creando un sistema para

reducir la ansiedad, el "sistema del yo protector" (falsa imagen) que puede estar más o menos alejado del "yo real", llegando en los casos extremos de alejamiento a constituir la personalidad del esquizoide.

John Dollard y Neal E. Miller en su interesante obra *Personalidad y psicoterapia* (1950), hacen una interesante aportación al concepto de autoimagen. Según estos autores, el niño tiene la conciencia de un yo débil, elabora autoimágenes más dramáticas y fluctuantes que el adulto; el niño pasa con relativa facilidad de una imagen del yo a su opuesta. Esto sucede así porque para el niño el presente tiene una mayor importancia que el futuro; el niño cuando está en una situación sólo ve esta situación. Su problema es que vive el presente y es incapaz de tranquilizarse a sí mismo acerca del futuro. Los niños pequeños "no poseen unidades mentales como para poder ser pacientes y pensar en el futuro. No son capaces de vivir sobre la base de un plan que les permita la promesa de controlar el futuro" (Dollard y Miller, 1977, p. 161).

G. W. Allport se ocupa de! "desarrollo del sentido del sí mismo" en el cap. VI de su interesante libro *La personalidad* (1963). Define al "sí mismo" como "la zona central, íntima, cálida de nuestra vida... un núcleo en nuestro ser". Es criterio de nuestra existencia personal y de nuestra identidad. Es la base de la conciencia de nuestra continuidad. Es una autoconstrucción subjetiva que se va haciendo desde los primeros años. Según Allport, en los tres primeros años de la vida se desarrollan gradualmente tres aspectos del darse cuenta de sí mismo: 1º El sentido del sí mismo corporal, que señala las fronteras entre el yo físico y el no yo físico. 2º El sentido de una continua identidad de sí mismo (idea de James), y 3º El comienzo del amor propio o de la estimación de sí mismo. De los cuatro a los seis años se desarrollan otros dos aspectos: La extensión de sí mismo (surge el sentido de posesión) y la imagen de sí mismo, aunque rudimentaria y tomando como referencia el criterio paterno acerca de su comportamiento, lo que le hace sentirse "bueno" o "malo". de los siete a los doce años el niño se tiene muchas veces que enfrentar a la crítica de otros niños que, con cierta malicia, le recuerdan algún defecto orgánico que le afecta tremendamente en su autoimagen. Y por otro lado, éste es el periodo del comienzo del desarrollo del sí mismo como "solucionador racional" de pequeños y sencillos problemas. Durante la adolescencia, el niño se afanará por la búsqueda de una autoimagen que le ayude a estar por encima de los demás. Es la época del "esfuerzo orientado" hacia un fin, se forjan los ideales de sí mismo; héroes, santos, famosos, se harán sus modelos de identificación. La autoimagen en estos momentos se convierte en el elemento clave de la actividad del niño.

Allport agrupa todos estos siete aspectos del desarrollo del sí mismo en un término, el "proprium", y con esta palabra pretende "designar el sí mismo como objeto de conocimiento y de sentimiento". Lo cognitivo y lo emocional como base de la autoimagen (lo cognitivo) y de la autoestima (emocional).

El "proprium", normalmente ante una experiencia de fracaso, no sufre variaciones. Unas veces se ensaya de nuevo, otras mudamos de objetivo y otras sencillamente pasamos. Pero hay veces en que la experiencia de fracaso, sobre todo si se repite con frecuencia, llega a afectar al "proprium" dando lugar a una autoimagen desvalorizada y a un sentimiento o complejo de inferioridad. Casi siempre esta imagen y sentimiento son puramente subjetivos, por entrar en juego no solo la actividad no conseguida, sino las aspiraciones del sujeto. Así, por ejemplo, se puede afectar seriamente la autoimagen del campeón del mundo de boxeo cuando es vencido por otro. Y es inútil tratar de razonar con él diciéndole que es magnífico, que cuántos querrían ser lo que él. Su nivel de aspiración estaba en ser el número uno.

Allport apunta la idea de que los continuos fracasos sentidos como tales llegan a afectar de tal modo a quien los padece que su autoimagen desvalorizada pasa a constituir un "rasgo" de personalidad con el que el sujeto desarrolla su conducta.

Carl Rogers pretende, como primer paso de su terapia, que cada individuo llegue a adquirir una imagen exacta y completa de sí mismo, "orientada no hacia la conceptualización sino hacia la acción" (Rogers y Kinget, 1967, p. 30) como tendencia hacia la autoactualización de todas las funciones tanto físicas como de la "experiencia", es decir, de los aspectos físicos y psíquicos del "organismo". A Rogers le preocupa no tanto el "yo" tal como existe en la realidad, sino el "yo" tal y como es percibido por el sujeto con sus características, atributos, cualidades y defectos, límites y capacidades, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivo de sí mismo y como datos de su propia identidad. En su tendencia a la actualización (objeto primordial de la psicología rogeriana), el yo siempre parte, no de la situación "real", "objetiva", sino de tal y como se percibe el sujeto a sí mismo y a la situación: "Es la noción de yo la que determina la eficacia de la tendencia actualizante" (Rogers y Kinget, 1967, p. 35). Cuanto más realista sea la noción del yo, más eficaz será la tendencia a la actualización. El carácter realista siempre dependerá del nivel de correspondencia o "congruencia" entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad. Si la noción del yo tiene lagunas o errores, sus decisiones no pueden conducirle más que a fracasos. Se propondrá fines inadecuados, difíciles



o imposibles de alcanzar, dando lugar a las correspondientes frustraciones que obstaculizan el buen funcionamiento de la autoactualización o realización de la persona.

Rogers está convencido de la bondad de la naturaleza de cada persona, y cuando las personas no actúan según dicha naturaleza dejan de ser ellos mismos. El encuentro con la propia "experiencia", con lo que uno es realmente, es el primer paso para la realización. La verdadera autoimagen y su concomitante autoestima constituyen el punto de mira de la terapia de Rogers. El fracaso de la autoimagen es la causa de la neurosis: La "alienación del sujeto respecto de su 'experiencia' vivida es precisamente lo que constituye la personalidad neurótica" (Rogers y Kingel, 1967, p. 42).

Albert Ellis en su terapia racional-emotiva confiere importancia básica a la autoimagen. Determina el origen de la autoimagen y propone un modelo terapéutico para su modificación. El origen inmediato de la autoimagen hay que buscarlo en las "verbalizaciones internas", es decir, en lo que cada hombre se dice a sí mismo. El hombre es un ser que piensa y habla. Gran parte de sus pensamientos se dirigen hacia las más variopintas cosas, pero hay pensamientos que se convierten en palabras que uno se dice a sí mismo, y estos son los elementos con los que se configura la autoimagen. Las máximas, normas de conducta y sobre todo las autoatribuciones, que, en gran parte, otros le han inculcado desde la infancia y que uno se repite a sí mismo una y otra vez, pasan a formar parte de la autoimagen. Según Ellis las perturbaciones emocionales son, en gran medida, resultado del pensamiento ideológico e irracional que cada uno se aplica a su propia persona. Él califica a estas autoverbalizaciones de "frases catastróficas", de "tonterías que uno se dice a sí mismo una y otra vez". La terapia se logra con el cambio de la autoimagen, y esto se consigue no precisamente enseñando al paciente cómo surgieron sus ideas irracionales, sino mostrándole cómo mediante las "verbalizaciones interiores" las mantiene: "La terapia racional-emotiva se esfuerza particularmente en revelar, analizar y tratar de resolver las frases concretas interiorizadas que el paciente se dice a sí mismo para perpetuar su trastorno" (Ellis, 198, p. 281). Junto con el cambio de estas frases el terapeuta racional emotivo pretende cambiar la filosofía de la vida del sujeto, el modo de pensar sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general. En una frase se resume la tarea del terapeuta: "mostrar al paciente cómo pensar correctamente y actuar de un modo más eficaz" (Ellis, 1980, p. 51).

Sobre la base de estos recuerdos de la historia, la psicología ha ofrecido a la psicoterapia un concepto clave, el de la autoimagen/autoestima

que de una forma u otra se ha de tener siempre en cuenta. Son muchos los libros que aparecen actualmente de este tema y sobre cuyo contenido y aplicaciones el historiador de la psicología aún no tiene competencia hoy en día. Llegarán días en que tales logros pasen a ser historia.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (1966). "La psicología del individuo", en P. Janet y otros. *La psicología profunda*. Buenos Aires: Paidós. (Esta interesante síntesis que Adler hace de su propia obra fue publicada en el cap. 21 de C. Murchinson (1930) *Psychologies of 1930*. Worcester: Clark Univ. Press).
- Adler, A. (1978). *El carácter neurótico*. Buenos Aires: Paidós (original, 1912).
- Allport, Gordon W. (1975). *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. Barcelona: Editorial Herder (original, 1963).
- Dollard, John y Neal E. Miller (1977). *Personalidad y psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer (original, 1950).
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer (original, 1962).
- García Vega, L. (1994). "Henry Beyle, antecedente literario de Alfred Adler". *Revista de Historia de la Psicología*. Vol. 15, números 3-4. pp. 345-355.
- Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of our Time*. N. York: Norton.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts*. N. York: Norton.
- James, W. (1989). *Principios de Psicología*. México: Fondo de Cultura Económica (original, 1890).
- James, W. (1963). *Compendio de Psicología*. Buenos Aires: Emecé Editores (original, 1892).
- Kelly, George A. (1966). *Teoría de la personalidad*. Buenos Aires: Ediciones Troquel (original, 1955).
- Lewin, Kurt (1969). *Dinámica de la personalidad*. Madrid: Ediciones Morata (original, 1935).
- Rogers, Carl y G. Marian Kinget (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara (original, 1965).
- Sullivan, H. Stack (1947). *Conceptions of Modern Psychiatry*. Washington: William Alauson White.