

## Comentando clásicos del pensamiento relacional

**Harry Stack Sullivan: “La historia de la personalidad (...) es la historia del desarrollo de las relaciones interpersonales”**

### Comentario de Celia Arroyo Caballero

Me gustaría comenzar mi comentario explicando porque he decidido titularlo así, “ *La historia de la personalidad (...) es la historia del desarrollo de las relaciones interpersonales*”, es sin duda la frase de Sullivan que más ha llamado mi atención, la que más me ha hecho pensar, si tuviese que escoger una única frase para representar a este autor sin duda sería esa, creo que en ella quedan resumidos los tres aspectos sobre los que versa este comentario de texto: su pensamiento, su técnica y su propia biografía.

Aspectos éstos que resultan difícilmente separables, pero en eso consiste estudiar, investigar, en separar, aislar parcelas, reducir lo que en la “realidad” es complejo, integrado e irreductible, creo que Sullivan estaría de acuerdo en que resulta paradójico tener que simplificar el conocimiento para comprender su complejidad.

A mí personalmente me cuesta simplificar, sintetizar, Sullivan es un autor que lejos de pasar por mis reflexiones sin pena ni gloria me ha traído una avalancha de ideas, de relaciones con otros autores, con temas de actualidad, con propias experiencias y que al mismo tiempo me ha generado muchas dudas y preguntas. Mi miedo inicial al comenzar a escribir es no ser capaz de mantener el orden, la estructura del comentario, convertirlo en una simple “lluvia de ideas”. Así que voy a optar por intentar un orden lógico (del que seguro me desviaré a lo *largo del relato*), resumir las ideas fundamentales de los textos de Sullivan:

“*El significado del enfoque evolucionista*”, “*Definiciones*” y “*Postulados*”. Trataré de relacionar dichas ideas con la biografía y la práctica del autor y si me quedan ideas y dudas en el tintero, las añadiré al final.

#### “*El Significado del enfoque evolucionista*”

Tanto en este capítulo como en el de “definiciones” se aprecia en el autor una feroz crítica a la concepción de la psiquiatría y a la práctica que hacen de dicha disciplina muchos psiquiatras.

Dice Sullivan al comienzo del texto “ *La fabulosa dificultad de enseñar psiquiatría (...) está en que es sumamente difícil aprender ciertas cosas\_ es decir, llegar a un punto en que uno puede hablar sobre ellas\_ pero resulta extremadamente difícil conseguir que dos personas quieran decir exactamente lo mismo cuando hablan de lo que **supuestamente** han aprendido*”.

Si bien a lo largo de todos los textos de Sullivan, el autor presenta una notable preocupación por la complejidad de la comunicación, por el hecho de que los significados de dos seres humanos pueden ser similares, pero nunca iguales, ya que están mediados

por sus experiencias (En este sentido Sullivan presenta un marcado carácter constructivista, a la vez que se preocupa por la lingüística y la hermenéutica) , de tal manera que lo que el emisor quiere decir jamás va a ser equivalente a lo que el receptor entienda, por mucho que ambos compartan idénticos significantes. Sin embargo en la cita anterior se observa una ironía en Sullivan que va más allá de las dificultades que entraña la comunicación y el compartir significados, que habla de cómo ...si se me permite utilizar una analogía Sullivaniana, el aprendizaje de la psiquiatría, lejos de ser una experiencia sintáctica, es para muchos una experiencia paratáctica, con todo lo que ello va a implicar en el tratamiento que se ofrece a los pacientes

Para Sullivan, esta dificultad en la enseñanza de la psiquiatría deviene de que ésta versa *“sobre el vivir y en que todo el mundo tiene una gran experiencia del vivir”*, por tanto no resulta sencillo aplicar a la psiquiatría la objetividad que puede aplicarse a otras disciplinas. Lo que Sullivan critica es la aplicación del pensamiento positivista a la psiquiatría, en cuanto que descriptiva de los desórdenes mentales.

*“ ...lo que uno aprende de los desórdenes mentales por medio de la psiquiatría descriptiva no es muy significativo...provee al psiquiatra de una justificación para ganarse la vida, y el psiquiatra experimenta la sensación de que está capacitado, porque sabe bastante sobre esos seres incomprendidos y lo que llegarán a ser o parecer...si los pacientes cambian en el sentido de mejorar, todos se alegran tanto que nadie pierde el tiempo en condenar al psiquiatra por los errores de pronóstico que ha cometido”*

Sullivan plantea otra clase de psiquiatría, desde luego basada en lo interpersonal (en lo que ahondaremos más adelante), su manera de entender la psiquiatría no es descriptiva sino evolutiva. Algo que no se destaca especialmente en los escritos sobre Sullivan es que prácticamente postula una teoría del desarrollo, con distintas etapas y maneras de relacionarse con los otros, que finalmente constituyen una explicación de lo que la persona llega a ser, de sus transformaciones.

*“...la psiquiatría me ha obsesionado durante muchos años y finalmente he adoptado la decisión de que el único enfoque posible es el de la ruta evolutiva...si estudiamos con cuidadosa atención los más mínimos detalles de cómo todas las personas llegan a ser lo que son en la edad cronológica adulta, quizá nos sea posible aprender mucho sobre lo que es sumamente probable respecto de vivir y las dificultades de vivir”*

Esa manera de relacionarse con las demás personas, la manera en la que nos relacionamos los seres humanos desde el momento en que nacemos van constituyendo nuestra personalidad, somos como diría Elliot Aronson animales sociales (término que por cierto emplea Sullivan en reiteradas ocasiones). Y por tanto, de nuevo *“La historia de la personalidad (y ahora añadido yo, con mayor o menor grado de salud mental) es la historia del desarrollo de las relaciones interpersonales”*.

Es interesante que sin hablar de una definición de la salud o la enfermedad mental, Sullivan describe ambos conceptos, a lo largo de la historia de la psiquiatría y la psicología se han utilizado muchos indicadores para hablar de salud mental, yo diría que para Sullivan la salud mental es la capacidad de adaptarse a un medio social. Por tanto podríamos hablar de varios niveles dentro de la salud mental, por una parte Sullivan habla de aquellos que ni siquiera llegan a adaptarse a la organización social para la que han sido adiestrados a vivir, otros que alcanzarían este nivel pero tendrían dificultades o no podrían transferir dichas capacidades a otro medio social, y por último aquellos capaces de adaptarse fácilmente a otras organizaciones sociales.

Si estuviese ahora mismo conversando con Sullivan y me plantease que efectivamente esa es su definición de salud mental, me parecería una definición muy válida, tal vez no la única, tal vez, incompleta, pero sin duda muy válida. La cuestión que se me ocurre ahora

es ¿por qué nos fijamos en ciertos aspectos y no en otros?, ¿por qué Sullivan escoge un parámetro interpersonal, más allá, organizacional, para hablar de salud mental?. Si repasamos su biografía, que particularmente me parece fascinante, nos encontramos con un niño con un padre ausente y una madre que aparece y desaparece, un niño que prácticamente pasa su primera infancia solo, que tiene dificultades de integración en el colegio y que sin embargo logra sobrevivir y lo hace gracias a las relaciones que poco a poco va estableciendo.

Mi hipótesis es que cuando Sullivan habla de “la historia de la personalidad”, está hablando por un lado de su fundamentación teórica, por otro lado “de la historia de las personalidades de sus pacientes” pero también de la historia de su propia personalidad, y esto último hace referencia a la historia de sus propias relaciones interpersonales. Me atrevería a inferir además que Sullivan era perfectamente consciente de cómo sus propias experiencias influían en su pensamiento y para mí es ahí donde reside su genialidad, en la conciencia de su propia evolución personal y la capacidad de poner esa experiencia al servicio de su desempeño como psiquiatra y formular una teoría.

A través de su relación con Bellinger, Sullivan logra sobrevivir a la escuela, donde se nutre fundamentalmente de su narcisismo, en la medida en la que sobresale por sus cualidades intelectuales. Sin embargo en el momento en el que tiene que adaptarse a una nueva situación social, a un nuevo entorno relacional, de nuevo surgen los problemas. Cuando Sullivan ingresa en el College of Arts and Sciences de la Cornell University, donde ya no es el más sobresaliente de los alumnos, de nuevo comienza a tener problemas. Probablemente toda su identidad estaba puesta en ser “el inteligente”, no había otros pilares que sustentasen su autoestima y tras un problema con la justicia desapareció y se cree que probablemente sufrió una crisis mental y fue hospitalizado.

Cuando hablaba de genialidad, aparte de su pensamiento y de la manera de escribir su pensamiento (nada pedante, siempre con ánimo de comunicar realmente, de divulgar conocimiento, de hacerse entender), hablo también de la capacidad de Sullivan de integrar dos aspectos de su propia identidad, “aquel que estuvo ingresado en un hospital psiquiátrico, se convirtió en un psiquiatra brillante”, capaz según dicen, de *“hablar en lenguaje de los esquizofrénicos”*. Sin duda Sullivan supo emplear su propio sufrimiento vital en desarrollar sus teorías. Pero volvamos a donde lo dejamos. Prometí no apartarme mucho del hilo conductor de las ideas fundamentales de los textos, sin embargo me parecía importante hacer una parada para reflexionar sobre por qué Sullivan fue capaz de “pensar de otra manera la psiquiatría”. Probablemente como en el caso de otros autores clásicos como Ferenczi, Winnicott (y tantos otros), ello se debe a sus capacidades de transformar pasados dolorosos en puntos de partida para pensar.

Sullivan apuesta por una psiquiatría en la que intentar comprender significados en lugar de construir neologismos que sólo sirven para *“convertirlo a uno en miembro de una unión o un sindicato bastante esotérico, formado por personas que no pueden hablar con nadie que no pertenezca a ese grupo y que sólo tienen la ilusión de estar hablando la una con la otra”* (de nuevo me viene a la cabeza aquel cuento de “El traje nuevo del emperador”). Si bien estoy de acuerdo con Sullivan en el énfasis que hace en simplificar, en desmarcarse de la hipocresía, en reconocer y tratar de comprender al otro, de nuevo me llama poderosamente la atención el énfasis que pone siempre en la comprensión de significados y en la imposibilidad de una comunicación absoluta, que es una realidad, una realidad, que genera angustia, angustia de que por muchas personas con las que uno pueda hablar, en el fondo hay una soledad intrínseca al hecho de estar vivo, una soledad que sólo la verdadera intimidad con otro ser humano es capaz de mitigar, una inquietud que sin duda nos hace comprender la afinidad entre Sullivan y Fromm.

### **Definiciones: La psiquiatría como teoría interpersonal”**

Cuando Sullivan describe lo que es para él la psiquiatría, su concepto de esta disciplina está fuertemente influenciado por la antropología social, la psicobiología, la lingüística y aunque no la nombra directamente, yo diría también que por la hermenéutica.

De nuevo encontramos a un Sullivan irónico que comienza su argumentación ofreciendo tres definiciones acerca de la psiquiatría:

- 1) “ *La primera y más amplia definición sería algo así como : la psiquiatría es la preocupación de los psiquiatras; es todo ese conglomerado de ideas e impresiones, de magia, misticismo e información, de vanidades y extravagancias, de conceptos y preconceptos y palabrerío hueco”*
- 2) “*El arte de **observar** el curso de los desórdenes mentales y **de ejercer influencia**, quizás, sobre ellos”*
- 3) “ *la psiquiatría es una ciencia en expansión, que versa sobre las clases de acontecimientos y hechos o procesos de los cuales **participa el psiquiatra, mientras actúa como observador”***

Si bien en la segunda definición, el psiquiatra es un mero observador, en la tercera definición, propuesta por Sullivan, pasa a ser un participante, es decir, **entra en relación con sus pacientes.**

Aquí hacemos un alto de nuevo para revisar la biografía del autor y su práctica. Durante los años que Sullivan trabajó en el Sheppard, crea un ala para hombres esquizofrénicos. Sullivan crea un ambiente facilitador, entrenando personal empático y eliminando las diferencias de estatus médico-paciente. En este contexto, la relación personal se convierte en el instrumento de trabajo de con el que Sullivan logra grandes recuperaciones. Muchos han cuestionado que el diagnóstico de dichos pacientes fuera realmente de esquizofrenia, sin embargo en mi opinión, eso no resta valor a la mejoría de personas que estaban ingresadas en un hospital psiquiátrico.

En 1926, Sullivan queda impresionado por la figura de Ferenczi, al que conoce en un viaje de éste a USA, lejos del método del doble análisis, cabe resaltar que lo que Sullivan hace en el Sheppard tiene en común con el pensamiento de Ferenczi eliminar el abismo que se genera en la relación médico-paciente.

Retomando esta tercera definición de la psiquiatría, recalca Sullivan que “*de todas las acciones u operaciones de las que participa el psiquiatra como tal, las que tienen importancia científica son aquellas acompañadas por esquematizaciones de conceptos o inteligentes **formulaciones que son comunicables**, las cuales son, a la vez, relativamente **precisas y explícitas, en las cuales nada que sea significativo es dejado equívoco o ambiguo”***

Al leer esta frase no he podido evitar pensar automáticamente en la teoría del doble vínculo, nada dice Sullivan sobre ello, sin embargo, su pensamiento estuvo muy influenciado por la antropología cultural, estuvo en contacto George H. Mead y Ruth Benedict. Margaret Mead y Bateson publican “*El carácter balinés*” en 1942, siete años antes de la muerte de Sullivan. En esa frase en la que Sullivan hace hincapié en una comunicación psicoterapéutica precisa, explícita, alejada de la ambigüedad, es como si de alguna manera intuyese proposiciones que poco después iba a hacer Bateson, apuesto a que Sullivan se hubiese interesado por la escuela de Palo Alto.

### **Postulados**

El autor comienza su argumentación utilizando principios extraídos de la biología, concretamente se centra en el principio de la existencia comunal, según el cual los seres h

vivos no pueden sobrevivir separados de su ambiente necesario. Es fácil comprenderlo en un nivel celular sencillo, una célula no puede sobrevivir sin intercambiar nutrientes con su medio, es el principio de la homeostasis. Sin embargo, ¿cuál es el “ambiente necesario de un ser humano”? es la pregunta que se hace Sullivan, la respuesta es: las relaciones con otros seres humanos. El ser humano nace completamente dependiente de la relación que va a establecer con sus otros significativos, en un primer lugar con la madre. Sullivan propone dos conceptos para explicar lo que viene a ser una teoría interpersonal del desarrollo infantil, el concepto de tensión y el concepto de euforia.

Describe la euforia como un estado de malestar. Obviamente Sullivan no puede saber cómo percibe un recién nacido ese estado de malestar, *podemos ver cómo llora, se retuerce, sufre, pero puesto que la criatura se encuentra en un nivel presimbólico, puesto que dicha experiencia no va a formar parte de sus recuerdos conscientes, de su memoria declarativa, resulta difícil describir ese estado de tensión.* Sullivan hipotetiza que esta tensión es vivida por el infante de la misma manera que los adultos sufren la ansiedad y el miedo. De hecho, esta tensión, estaría en la base de ansiedades posteriores que tienen lugar en la edad adulta.

*“ No me es posible decir a ustedes cómo siente la ansiedad la criatura, pero puedo inferir (...) que no existe diferencia alguna entre la ansiedad y el temor en lo que se refiere al vago o nebuloso estado mental de la criatura (...)me aventuraré a decir que la clase de experiencia que padece probablemente la criatura como ansiedad primitiva , o temor primitivo, reaparece mucho después en la vida bajo circunstancias muy especiales, tal vez en todas las personas, pero con seguridad en algunas. Estas circunstancias son bastante frecuentes en las primeras etapas de lo que llamamos desórdenes esquizofrénicos (...) Todas estas emociones pavorosas tienen una especie de componente extremecedor, ajeno a este mundo, que es según creo, un rezago de una experiencia emocional muy temprana. Si ustedes rememoran alguna ocasión (...) en que experimentaron realmente una de esas emociones terroríficas (...) convendrán en que ocurría, como si el mundo se hubiese vuelto distinto de alguna manera (...) de todos modos ustedes saben que fue una experiencia muy extraña”*

Respecto a esta cita, bastaban las primeras 5 líneas para entender la concepción de Sullivan respecto a la tensión o ansiedad primitiva y cómo ésta vuelve a aparecer en futura etapas de la vida adulta, y la especial importancia que va a tener en los estados psicóticos. Sin embargo he querido añadir otros fragmentos, puesto que me ha impresionado la manera en la cual describe esos estados de ansiedad, esos momentos en los que verdaderamente el mundo se vuelve distinto y en los relatos que en mi carrera he podido escuchar de personas con trastornos psicóticos, ese distinto, es “distinto al cuadrado”. Por la manera en la que Sullivan lo explica, todos podemos reconocer esa experiencia pero además entiendo por las palabras que utiliza, esa frase que le valió “ *el hombre que hablaba el lenguaje de los esquizofrénicos*”, puesto que describe esa sensación de miedo y extrañeza que describen los pacientes psicóticos, con una sencillez y una precisión, desprovista de esos neologismos que tanto critica, que nunca había leído y que sólo se parece a relatos de los propios pacientes, sólo que obviamente más estructurado.

Volviendo a los conceptos de tensión y euforia, el autor define la euforia como un estado opuesto a la tensión, es decir, un estado de bienestar, de calma, de equilibrio (aunque ni la tensión ni la euforia alcanzan nunca valores absolutos).

Las tensiones iniciales del bebé pueden tener relación con la falta de azúcar, agua, regulación térmica... todos ellos aspectos fisicoquímicos. Para aliviar esa tensión y volver a un estado de euforia, el bebé realiza una “transformación de energía” es decir llora, succiona...pero en última instancia, el bebé necesita de los cuidados maternos para poder

reestablecer el equilibrio. Las transformaciones de energía generan en la madre lo que Sullivan denomina ternura, que en ningún caso ha de confundirse con el amor, sino que se trata de una tensión en la madre que la impulsa a satisfacer las necesidades del bebé. De esta manera el niño deja de relacionarse con un estado a relacionarse con una figura y va adoptando un carácter de previsibilidad, de control. Por tanto podríamos decir que para Sullivan, la constitución del self tiene su origen en la regulación de la ansiedad. De tal manera que el niño comienza a incorporar algunas acciones que tienen la capacidad de activar la ternura materna, mientras que va dándose cuenta también que otras no eliciten dicha ternura. Los estados denominados “good-mother”- “good-me”, son estados que no están marcados por la ansiedad puesto que la regulación de la tensión en la interacción entre la madre y el niño es posible, lo cual va a ir poco a poco constituyendo el self.

En el otro lado estarían los estados denominados “bad-mother”- “bad –me”, son estados dominados por la ansiedad, donde además la ansiedad materna genera ansiedad en el infante y desaprobación parental y por supuesto son también estados constituyentes del self.

Sullivan habla también de otro tipo de estados: “not-me”, estados marcados por una intensa ansiedad en la madre que se traduce también en el niño. Experiencias que causan un especial terror, que no son integradas.

Sullivan hace especial hincapié en la ansiedad como núcleo central de su teoría, y para el autor dicha ansiedad se origina en un contexto interpersonal, y a lo largo de nuestra vida, va a seguir activándose en contextos que tienen que ver con las relaciones con los otros significativos, de tal forma que muchos de los esfuerzos (de manera más o menos consciente) que hacemos en nuestro día a día van a ir encaminados a evitar o reducir la ansiedad.

Lo que Sullivan propone es por tanto que la madre tiene una capacidad de transformar la emoción (lo que él denomina estado de tensión del niño), lo cual formulado de una manera más elaborada va a retomar Bolas, cuando hable de objeto transformacional.

Sullivan no establece muy claramente la relación entre los estados “not-me” y la psicosis, o al menos a mí no me queda del todo claro, pues si bien se atisba sin duda esa relación, tampoco me ha quedado clara la diferencia, si es que la hay entre “operaciones de seguridad y mecanismos de defensa”

Lo que ha dejado muy claro y como dije desde el comienzo, mi cita favorita de este autor es que: **“La historia de la personalidad (...) es la historia del desarrollo de las relaciones interpersonales”**

***Cita bibliográfica / Reference citation:***

Arroyo, C. (2009). Harry S. Sullivan: La historia de la personalidad es la historia del desarrollo de las relaciones interpersonales. *Clínica e Investigación Relacional*, 3 (2): 468-473. [ISSN 1988-2939]