

---

# **EL *INSIGHT* COMO OBJETIVO COMÚN DEL PSICOANÁLISIS Y DE LA PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA**

Joan Coderch (Barcelona)

## **INTRODUCCIÓN**

Cuando se habla de relaciones entre psicoanálisis y psicoterapia psicoanalítica (p.p.) suelen destacarse las peculiaridades que separan y las que unen a ambos procedimientos terapéuticos. Por ejemplo, las distintas características que hacen que un paciente sea tributario de un psicoanálisis o de una p.p., las diferencias y semejanzas metodológicas entre ambos tipos de tratamiento, los tipos de interpretación predominantes en uno y otro, los resultados que pueden obtenerse en cada uno de ellos, etc. Por mi parte, quiero aprovechar esta ocasión para referirme a aquello que, por encima de toda conceptualización y de toda matización operativa, es esencialmente común al psicoanálisis y a la p.p.: el intento de que el paciente pueda profundizar en la comprensión de su mente, de su mundo interno, comprensión a la que habitualmente denominamos con el término *insight*. Desde una perspectiva más técnica, podemos decir que con el término *insight* expresamos el hecho de que el paciente se de cuenta del significado inconsciente de sus síntomas, su comportamiento, sus pensamientos y sus emociones.

Lo que fundamentalmente une al psicoanálisis y la p.p. es su inalienable carácter de ser terapéuticas "comprensivas". Esto equivale a decir que ambas tienen como objetivo comprender la mente del paciente, especialmente en lo que concierne al funcionamiento inconsciente de la misma, y ofrecer a éste tal comprensión para que pueda asimilarla y hacerla suya, con la esperanza de que este autoconocimiento favorecerá la resolución de sus conflictos intrapsíquicos y promoverá su crecimiento mental.

Yo creo que hasta aquí no he dicho nada nuevo. Todo psicoanalista y todo psicoterapeuta sabe que intenta ayudar a sus pacientes brindándoles la oportunidad de alcanzar su mayor conocimiento de sí mismos, por tanto, de adquirir *insight*. Ahora bien, lo que sí creo es que sí bien parece quedar claro para todos que el *insight* es el objetivo de las interpretaciones que se formulan al paciente, tanto en psicoanálisis como en p.p., y que se espera que este *insight* aportará al paciente la ayuda que precisa, el concepto de *insight* en sí mismo, su naturaleza y sus rasgos más específicos permanecen en una zona de penumbra, como algo vago y escasamente configurado. Desde un punto de vista crítico y riguroso podemos decir que se trata de un concepto más bien impreciso y desdibujado, aun cuando todos los analistas y psicoterapeutas comprenden a lo que otro se refiere desde el punto de vista práctico cuando utiliza el término *insight*. Es por ésto que he considerado interesante hacer un esfuerzo por delimitar algunas de las características más esenciales de este proceso que tiene lugar en nuestra mente, a través del cual llegamos a una nueva y distinta comprensión de nosotros mismos, y al que llamamos *insight*. Como es evidente, la adaptación al espacio de tiempo de que puedo disponer me obliga a dejar de lado, entre otras cuestiones, interesantes consideraciones históricas y de revisión de la literatura, para ceñirme a algunos pocos rasgos. Así mismo, dejaré de lado lo que concierne al *insight* del terapeuta. Citaré únicamente a tres autores: S. Freud, Melanie Klein y J. Richfield.

## **LOS PUNTOS DE VISTA DE FREUD, M. KLEIN Y J. RICHFIELD RESPECTO AL *INSIGHT***

El término y el concepto de *insight* fueron introduciéndose en psicoanálisis de manera muy lenta. Tal como podemos ver en las traducciones de las obras de Freud, parece que éste utilizó el equivalente alemán del término *insight* muy escasamente y de manera distinta a como empleamos el vocablo inglés hoy en día. Además, no parece que lo elevara a la categoría de concepto psicoanalítico, de manera que difícilmente podemos decir que el vocablo *insight*, tal como lo utilizamos en el momento presente, sea superponible enteramente a alguno de los conceptos que él manejaba. Aun cuando Freud reconoció la función adaptativa de la conciencia —en el sentido de adquirir conciencia de algo— como la más elevada en una jerarquía de reguladores de la actividad del aparato psíquico, no se esforzó por encontrar una explicación válida acerca de cómo la conciencia ejerce esta influencia, lo cual seguramente fue debido a sus ideas acerca de la ciencia, de acuerdo con el pensamiento imperante en su época. Así, su teoría acerca del por qué el conocimiento —como el significado de hacerse consciente algo que antes no lo era— produce un avance en el funcionamiento psíquico y da lugar a un incremento en el grado de dominio por parte del yo, descansa en complicadas construcciones acerca de la energía psíquica —catexia— y de todas las leyes que rigen sus operaciones y transformaciones.

Por tanto, nos encontramos con que Freud no nos ha legado una teoría acerca de la manera como el *insight* ejerce su efecto, debido a que él no juzgaba que tuviera mucha importancia por sí mismo en el sentido de la remoción de los síntomas y la curación del paciente. En su opinión, únicamente el poder de la transferencia positiva era capaz de producir el grado de convicción y motivación necesario para que el yo del paciente pudiera triunfar sobre las resistencias. Así, dice en 1917 (*Conferencias de introducción al psicoanálisis*): "Si el enfermo tiene que librar, batalla por batalla, el conflicto normal con las resistencias que le hemos revelado en el análisis, necesita de una impulsión poderosa que le influya sobre la decisión en el sentido deseado por nosotros, el que lleva su restablecimiento. De lo contrario, podría suceder que resolviera repetir el desenlace anterior y dejara caer en la represión lo que se había

elevado hasta la conciencia. Lo que decide el resultado de esta lucha no es su penetración intelectual —que no es lo bastante intensa ni libre para semejante logro— sino únicamente su relación con el médico. En la medida en que su transferencia es de signo positivo, reviste al médico de autoridad y presta creencia a sus comunicaciones y concepciones”. Para mí, es indubable que aquí Freud emplea la expresión *su penetración intelectual* en un sentido en parte equivalente y en parte muy distante del que hoy en día asignamos al término *insight*. Similar, en cuanto que supone un nuevo conocimiento. Distante, en tanto que este nuevo conocimiento parece limitarse al plano intelectual. Como sea, queda claro la poca importancia que Freud le concede frente al papel, que juzga decisivo, de la fuerza irracional que para él es la transferencia positiva.

Muy distinto es el pensamiento kleiniano en torno al *insight*. Aun cuando M. Klein no ha destinado ningún trabajo directamente a la reflexión sobre el *insight*, a lo largo de su obra puede observarse como para ella el término *insight* es sinónimo de integración psíquica. Para esta autora, la experiencia del *insight* es vista como estrechamente vinculada a la posición depresiva, así como asociada al conflicto de ambivalencia y al estado mental de sufrimiento y soledad propios de esta posición. En diversas ocasiones, M. Klein afirma que la experiencia del *insight*, considerada como un aspecto de la integración psíquica, se encuentra necesariamente asociada al dolor mental, dado que el paciente, a causa de esta adquisición, se ve constreñido a renunciar a la omnipotencia, así como a la idealización del *self* y del objeto, y a reconocer la propia agresividad y los daños causados al objeto amado. Esta concepción no se encuentra alejada de la tesis freudiana que postula una natural resistencia al abandono del principio del placer para adoptar el de realidad; o dicho de otra forma, a la transición desde la gratificación de una fantasía en los términos del proceso primario, al conocimiento de un deseo presente pero rechazado, delineando así más claramente en qué consiste efectivamente esta resistencia.

Por tanto, M. Klein insiste en el carácter doloroso del *insight* aun cuando éste aporte, por otro lado, un alivio a los síntomas y dificultades del paciente. Así, en su trabajo *On the criteria for the termination of analysis* (1950) nos habla de que el sufrimiento inherente a la posición depresiva se halla ligado a un incremento del *insight* de la realidad psíquica, lo

cual, a la vez, contribuye a una mejor comprensión del mundo externo. También en *Envy and Gratitude* (1957) afirma que el *insight*, como podemos ver en la situación transferencial, da lugar a culpa y sufrimiento mental cuando la posición depresiva se halla en su cénit. A mi juicio, es importante advertir que, si por una parte esta autora afirma repetidamente que la meta última del análisis es la integración de la personalidad y el consiguiente fortalecimiento del yo, podemos decir, por otra, que integración e *insight* constituyen un proceso circular. Yo interpreto el pensamiento kleiniano en el sentido de que las palabras del analista permiten el paciente obtener una nueva visión de sí mismo e integrar las partes disociadas, y por tanto desconocidas, de su mente, y esta reintegración, a su vez, da lugar a la posibilidad de nuevos *insights*.

J. Richfield realizó en 1954 una gran contribución al estudio de la naturaleza y las fuentes del *insight* en un trabajo que se ha hecho clásico (*An Analysis of the concept of insight*). Uno de los más importantes aspectos de este trabajo es la relación que establece entre diferentes formas de *insight* y las dos maneras de conocimiento de las cosas, de acuerdo con las ideas de Bertran Russell. Este último autor distinguió nuestro conocimiento de las cosas de nuestro conocimiento de los hechos o verdades acerca de las cosas. ésto es lo que él llama conocimiento por *familiaridad* y conocimiento por *descripción*, respectivamente. El conocimiento por familiaridad se da cuando tenemos una relación cognitiva directa con una cosa determinada. Por tanto, este conocimiento por familiaridad describe cualquier cognición que es obtenida sin ningún proceso inferencial o conocimiento de otros hechos. Richfield pone, como ejemplo del conocimiento descriptivo y del conocimiento por familiaridad, su propio conocimiento de la morfina y del alcohol. El, dice, posee un conocimiento de los efectos de la morfina sólo por descripción. En cambio, conoce los efectos del alcohol por familiaridad. Por otra parte, dice, el conocimiento por descripción trasciende los límites de la experiencia privada que poseemos en el conocimiento por familiaridad.

A partir de estas premisas, Richfield diferencia dos clases de *insight*, el descriptivo y el ostensivo. El descriptivo es aquél en el que el paciente adquiere un conocimiento de sí mismo tan sólo a través de su capacidad para comprender las palabras con las que es formulada la interpretación. El *insight* obtenido a través de la experiencia directa con aquello

que llega a ser conocido por familiaridad es el ostensivo. Piensa Richfield que ambas clases de *insight* son necesarias. Sin el *insight* descriptivo, dice, los referentes de las interpretaciones hechas al paciente nunca serán conocidas de manera eficaz. Y sin el *insight* ostensivo, el paciente nunca estará preparado para comprender de manera suficiente y que le permita manejar los hechos y relaciones de sus hasta aquel momento reprimidos impulsos. En el párrafo siguiente volveremos a encontrarnos con estas cuestiones.

## **LOS ASPECTOS EMOCIONALES Y COGNITIVOS DEL *INSIGHT***

Para mí, el *insight* es, a la vez, un proceso y un estado. Proceso, porque implica movimiento, transformación y, fundamentalmente, ruptura de las resistencias. Estado, porque presupone una especial disposición de la mente, una determinada organización de la percepción y una actitud del yo sin las cuales la obtención de nuevos conocimientos no podría producirse. Como es natural, no se trata de un estado que se alcance de una vez para siempre. En el curso de una terapéutica analítica este estado, que tal vez podemos llamar de *proto-insight*, aparece y desaparece, de acuerdo con los avatares de la relación transferencial y el surgimiento de las nuevas resistencias que se presentan después de cada *insight*.

Yo creo que en el momento actual es para todos indudable que el *insight* es una experiencia a la vez afectiva y cognitiva. La vida psíquica inconsciente está constituida por las fantasías de las relaciones del *self* con los objetos y las de éstos entre si, es decir, por experiencias emocionales. Siendo así, la comprensión del propio inconsciente ha de consistir, fundamentalmente, en una experiencia emocional, ya que las emociones no pueden comprenderse sino es experimentándolas. Nadie puede entender lo que es el amor sino es sintiendo amor. Así, tiene lugar el *insight* cuando el paciente escucha las palabras del terapeuta y, al comprender lo que éste le muestra, vive sensible y conscientemente las emociones que corresponden al reconocimiento de la situación que se hace patente. En el momento en que esta vivencia tiene lugar, la disociación que mantenía partes de la mente fuera del alcance del yo

desaparece o se aminora, y el yo puede integrar tales impulsos y sentimientos en el conjunto de la personalidad y disponer de ellos.

Ahora bien, así como el aspecto emocional del *insight* parece quedar fuera de toda duda y discusión, y corrientemente se enfatiza y destaca su necesidad, no ocurre lo mismo con la parte cognitiva del mismo. Parece que existe, en muchos medios psicoanalíticos y psicoterapéuticos, cierto temor a aceptar el aspecto cognitivo del *insight*. Aun cuando en teoría se admite lo indispensable de su presencia, en la práctica suelen surgir toda clase de recelos frente a él, existe una marcada tendencia a desvalorizar los componentes intelectivos del *insight*, y con frecuencia se habla de "*insight* intelectual" como sinónimo de *insight* falso o aparente. En mi opinión, hay en esta cuestión una confusión entre proceso cognitivo e intelectualización como defensa.

En el *insight* hay una experiencia emocional como condición necesaria, pero condición necesaria no es lo mismo que condición suficiente. El *insight* analítico presupone reconocimiento y verbalización de los procesos inconscientes. Si éstos faltan tenemos únicamente una conmoción emocional, pero no un *insight*. El *insight* no se ha logrado plenamente hasta que el paciente es capaz de verbalizar las fantasías, ansiedades y defensas puestas al descubierto por la interpretación. Tanto Freud como M. Klein nos hablan constantemente de la necesidad de la elaboración de las interpretaciones, por parte del paciente, para que éstas surjan efecto, y yo creo que la elaboración es lo más opuesto a una vivencia emocional aislada del proceso cognitivo. Ello equivale a decir que, para que se produzca el *insight*, el paciente ha de asimilar la secundarización de aquellas fantasías inconscientes que han sido desveladas por las interpretaciones. De lo contrario, y supuesto que éstas hayan logrado vencer de alguna manera la disociación o la barrera represiva, lo único que ocurre es que el paciente sufre un impacto emocional, lo cual en algunas ocasiones, si la ruptura de las defensas ha sido particularmente masiva y violenta, puede provocar un estado de confusión o una descompensación psicótica.

Si, afortunadamente, ésto acontece en pocas ocasiones, es debido a que, gracias al proceso de secundarización que acompaña a la experiencia emocional producida por las interpretaciones, el yo puede

señorear los impulsos y sentimientos que han penetrado en el campo de la conciencia o del preconscious.

Yo creo que, en parte, la prevención frente al componente intelectual del *insight* es debida a que se ha idealizado en demasía la vivencia de la súbita iluminación de su inconsciente por parte del paciente, lo que se ha llamado la "vivencia del *iah!*". Esta vivencia tiene lugar en pocas ocasiones, y cuando se produce es el resultado final de un prolongado y trabajoso proceso de elaboración que ha durado muchas sesiones y que ha exigido numerosas interpretaciones que han ido haciendo mella en las resistencias. Lo más frecuente no es la aparición de lo que podemos llamar un gran *insight*, en el cual el paciente tiene la vivencia de una fulminante expansión y clarificación de su visión interna, a partir de la cual gran cantidad de cosas parecen haber cambiado. Lo habitual, en los casos de curso exitoso, es la presentación de pequeños y repetidos *insights*, tal vez poco aparentes y nada llamativos, pero que progresivamente van modificando la estructura psíquica del paciente. Esto hace que, a veces, el mismo paciente se sorprenda, al cabo del tiempo, de las modificaciones y la mejoría experimentadas, sin que, al parecer, haya ocurrido nada que las justifique. Los pequeños, pero frecuentes *insights* que las han motivado han llamado poco su atención, y el dolor que acompaña a los mismos ha quedado confundido con sus sufrimientos y ansiedades habituales.

## **EL CARÁCTER DE CRISIS DEL *INSIGHT***

Ya me he referido antes a que el *insight* es siempre una vivencia acompañada de sufrimiento. Esto tiene que ser forzosamente así, porque el *insight* es una crisis del sistema de teorías, esquemas mentales y defensas, tanto conscientes y preconsciouses como inconscientes, que el paciente ha edificado penosamente a lo largo de su existencia, para protegerse de la ansiedad y del sufrimiento mental. El *insight* desbarata las defensas, pone de relieve la diferenciación y distancia existentes entre el *self* y el objeto, y muestra la falsedad de las fantasías de omnipotencia. De hecho, el *insight* pone al paciente frente a su propio desvalimiento, su necesidad del objeto, el conflicto entre su amor y su odio, y sus sentimientos de culpa depresiva por el daño causado al objeto.



De acuerdo con lo que acabo de manifestar, podemos decir que cada vivencia de *insight* reproduce, en si misma, los momentos fecundos de la posición depresiva, y, con ello, las ansiedades depresivas, tan dolorosas e insoportables que, como sabemos, provocan en muchos casos una vuelta a las defensas paranoides, con fantasías de aniquilación del objeto y nuevo recrudecimiento de las ansiedades persecutorias. En los pacientes, las resistencias tienen, como principal misión, la de proteger contra estas dolorosas ansiedades depresivas consecutivas al *insight*. Creo que la causa de que las resistencias de algunos pacientes se muestran impenetrables a todas las interpretaciones, de que en ellos el yo colabore escasamente con los intentos del analista por ofrecer comprensión y de que cualquier atisbo de *insight* sea inmediata y ferozmente combatido por una reacción terapéutica negativa se debe, en esencia, a que los deseos de cambio psíquico y de cooperación con el terapeuta se ven asfixiados por el temor al sufrimiento provocado por las ansiedades depresivas consecutivas al *insight*.

Pienso que estas reflexiones sobre el carácter de crisis del *insight* nos llevan a considerar la reacción de duelo y la elaboración del mismo que este proceso comporta. Lo mismo que le ocurre al bebé al llegar a los umbrales de la posición depresiva, el paciente que tiene una experiencia de *insight* percibe su ambivalencia, y con ello adquiere conciencia de que el objeto bueno y amado es, también, el objeto odiado y perseguidor, con lo cual experimenta de nuevo la pérdida de tal objeto bueno y amado, siendo ésta la verdadera vivencia de la pérdida de objeto, la respuesta a la cual constituye el punto de partida básico para el establecimiento de los fundamentos de la salud mental o de su patología.

Esta vivencia de la pérdida del objeto que va adscrita al *insight* produce un fuerte sufrimiento y precipita al paciente en una crisis depresiva, más o menos visible, pero, a la vez, pone en marcha el trabajo del duelo, el cual permite una firme y duradera reinstalación del objeto en el yo. Y éste es, a mi entender, el beneficio básico y esencial que obtienen los pacientes, como resultado del *insight* producido por las interpretaciones del terapeuta, y del cual se derivan la mayor parte de los efectos favorables del análisis o la p.p. Y ello se debe a que tal renovado establecimiento del objeto bueno en el yo sólo es posible a través del reconocimiento del daño y de la pérdida sufrida, de la renuncia a la

omnipotencia, de la aceptación de la realidad frente a las fantasías narcistas, de la tolerancia a la culpa, de la confianza en que el objeto no ha sido irremisiblemente dañado, y de la esperanza en la propia capacidad para remediar de una manera realista los daños ocasionados, sin necesidad de recurrir a las defensas maníacas o paranoides. Un incremento del conocimiento de la realidad externa e interna, así como de la potencialidad creativa, son el resultado natural de este proceso.

Creo que todo lo que vengo diciendo nos permite percatarnos de que la consecuencia del *insight*, por parte del paciente, reproduce el logro y adecuada elaboración de la posición depresiva en el bebé. Con ello, podemos darnos cuenta de que las dificultades que viven los pacientes para la obtención del *insight* son las mismas con las que se encuentra el bebé para atravesar y superar con éxito la posición depresiva, y de la misma manera que hay bebés que no lo consiguen, hay pacientes que parecen incapaces de adquirir *insight*, o de elaborarlo convenientemente.

## **EL INSIGHT COMO DESCUBRIMIENTO Y COMO CREACIÓN**

Hasta ahora me he estado refiriendo, aun cuando sin anunciarlo explícitamente, a una perspectiva del *insight*, la del *insight* como descubrimiento, que es aquella que usualmente es tomada en cuenta cuando se maneja este concepto. Pero, a mi entender, hay otra perspectiva del *insight*, no por más desconocida menos importante, la del *insight* como creación.

En mi opinión, ambas perspectivas se complementan y no es posible separar por completo una de la otra. Yo creo que el descubrimiento de las emociones, los impulsos, las relaciones con los objetos arcaicos y, en síntesis, de toda la trama de las fantasías inconscientes es el fundamento del *insight*, pero también pienso que éste conlleva, en sí mismo, un acto creativo, la aparición de algo nuevo que puede continuar desplegándose posteriormente en distintas esferas de la realidad externa o interna. Conceptualmente, creo que sería ilógico pensar que el *insight* se reduce a la obtención de un nuevo conocimiento de sí mismo

por parte del paciente. Y, evidentemente, la experiencia de todo analista o psicoterapeuta muestra que a partir de una vivencia de *insight* por parte del paciente puede crearse —digo puede porque no siempre es así— aunque sea en un mínimo grado, algo nuevo, una nueva actitud dentro del contexto terapéutico, una nueva relación con el analista o psicoterapeuta, en suma, una anteriormente inexistente configuración del mundo interno. La situación, por tanto, ha de ser vista desde una perspectiva totalista, no como una sencilla suma de elementos, que tal sería si nos limitáramos a considerar que, gracias al *insight*, el paciente ha añadido, a lo que ya sabía de sí mismo, lo que acaba de averiguar. En este caso se trataría de un falso *insight*, el del llamado *insight* intelectual. Pero ahora pretendo decir algo acerca del acto creativo que necesariamente acompaña la vertiente de descubrimiento del *insight*.

Lo que pretendo ahora poner de relieve es que el *insight* conduce a la resolución o alivio de los conflictos intrapsíquicos, de la represión y de la disociación, pero también a la creación de una nueva estructura psíquica. Al liberar al yo del paciente de sus rígidas defensas, el *insight* disminuye la compulsión a repetir y permite la reorganización de la personalidad en niveles y configuraciones que van mucho más allá de la recuperación de experiencias pretéritas y partes disociadas de la personalidad. Ello conlleva el establecimiento de causas y conexiones, así como la creación de significados, modos de comprensión y nuevos recursos y posibilidades. La reciprocidad del *insight*, imaginación e integración de paciente y terapeuta posee una fuerte cualidad artística y estética.

Habitualmente nos hemos inclinado a pensar que el *insight* es aquello que lleva al paciente a descubrir algo que formaba parte de su inconsciente y que le era desconocido. Pero opino que este concepto, tan estrecho, negligente gravemente la gran complejidad y riqueza del *insight*, y en el pensamiento analítico actual ha ido ganando terreno la convicción de que la realidad psíquica es recreada continuamente en la interacción de los dos interlocutores. La cualidad de descubrimiento permite un conocimiento en el sentido instrumental de la palabra, ya que, a partir de él, el yo del paciente dispone de una parte de su mente hasta aquel momento comprometida y atascada en luchas y desavenencias internas que la hacían inepta para atender y satisfacer las necesidades emocionales y pulsionales. El atributo creativo, por su lado,

da lugar a un conocimiento transformativo, en el sentido de un cambio que modifica la estructura psíquica del paciente. A la vez, estos dos matices del *insight* se acoplan a las dos vertientes que actualmente consideramos que confluyen en la psicopatología: la vertiente del conflicto intrapsíquico y la vertiente del defecto estructural provocada por una alteración en el desarrollo psíquico durante los primeros tiempos de vida.

El matiz descubridor del *insight*, el cual permite recuperar aquello que se encontraba reprimido, ejerce su acción predominantemente sobre el conflicto intrapsíquico, mientras que el matiz creativo incide con mayor fuerza sobre el defecto estructural o de la conformación del sistema psíquico. No se trata, en este último caso, de una mera reapropiación de material psíquico perdido, lo cual pertenece al otro atributo del *insight*, sino de la posibilidad de desplegar aptitudes que no habían sido adquiridas hasta el momento; de un movimiento de crecimiento que, partiendo de un estadio en el que reinan la confusión, las sensaciones no configuradas, las imágenes preverbales y la falta de simbolización, conduce a una nueva esencia psíquica fundamentada en el pensamiento abstracto, la tolerancia a la frustración, el conocimiento del objeto, la simbolización y la verbalización, con abandono del narcisismo y de la omnipotencia.

Creo que una prueba de este carácter creativo del *insight* la podemos ver en la ideación del psicoanálisis por parte de Freud. El autoanálisis de Freud separó los primitivos escritos de Freud del nacimiento del psicoanálisis propiamente dicho. Yo pienso que la capacidad genial de Freud para crear esta nueva disciplina científica no dependió tan sólo de la recuperación de vivencias perdidas en su inconsciente, sino de que los sucesivos *insights* que dieron lugar a tal recuperación iban acompañados de un vigoroso aliento creativo que promovió la aparición de ideas, concepciones e intuiciones hasta entonces totalmente desconocidas.

El vaivén entre regresión, observación del proceso primario, autointerpretación e integración poseyó, en Freud, un colosal empuje creador que transformó completamente la visión que hasta aquél momento se tenía de la mente humana. La obra de Freud es, por tanto, el más claro

ejemplo de que el *insight* y la creatividad forman parte del mismo proceso.

Sabemos, desde Freud, que las funciones cognitivas se desarrollan al servicio del principio del placer, como instrumento de que dispone el yo para satisfacer en lo posible las pulsiones y evitar el dolor. Pero esta orientación del intelecto hacia la realidad y hacia el soslayamiento del displacer le otorgan un grado de rigidez y distanciamiento del propio *self* que parece proporcional a la importancia de la conflictividad intrapsíquica. Las formas de rendimiento intelectual de los pacientes con estructura obsesiva son, seguramente, el mejor ejemplo de lo que estoy diciendo. En ellos, las funciones intelectuales están en gran parte supeditadas a las necesidades defensivas encaminadas a mantener el conflicto intrapsíquico, provocado por las fuertes pulsiones agresivas dirigidas al objeto, tan aislado y alejado de la conciencia como sea posible. Pues bien, creo que lo que otorga al *insight* sus potencialidades creativas es su aptitud para atenuar esta disposición rígida y alejada del mundo interno de las funciones intelectuales, que se presenta en un grado proporcional a la gravedad de la patología del sujeto, dotándolas de flexibilidad, acercándolas a las necesidades del *self* y abriéndolas a la intuición y a los estímulos internos y externos. Al ser liberadas tales funciones, mediante la integración de aquello que permanecía disociado, de su servidumbre a las necesidades defensivas del paciente, el intelecto queda más disponible para todas las formas de expresión que proceden de las fantasías inconscientes, lo cual, por cierto, pienso que corresponde a la esfera de la creatividad artística, mientras que el incremento de la habilidad para reorganizar toda la información utilizable parece estar más en relación con la creatividad científica. Es bien sabido que, con frecuencia, los científicos hablan de haber llegado a sus descubrimientos de nuevos aspectos o nuevas leyes de la realidad gracias a que en un momento dado, que nosotros podemos comparar al *insight* analítico, lograron asociar entre sí dos contextos de la realidad que hasta entonces permanecían separados o que, incluso, parecían inconciliables entre sí, de manera que las ideas e hipótesis adscritas a una área de la realidad fueron empleadas para captar la realidad en otra esfera distinta de la misma.

Si recordamos la íntima conexión que antes he establecido entre *insight* y posición depresiva, veremos más claramente el carácter creativo del

primero a través del desarrollo de la capacidad simbólica. Los símbolos formados son necesarios, a la vez, para desplazar la agresión y proteger de esta manera al objeto, y para recrearlo en el mundo interno de forma diferenciada del objeto original. Proyectados hacia el mundo externo, lo impregnan de significado. Esta capacidad de simbolizar, adquirida a través de la elaboración de la posición depresiva y de la tendencia a la reparación, constituye la base de la actividad creadora. Para entender bien ésto último, hemos de tener en cuenta que la reparación no se realiza materialmente, sobre el objeto mismo, sino que se realiza mediante los símbolos que lo substituyen. Por tanto, toda la actividad reparadora, dentro de las posibilidades de cada objeto, se dirige a una creación, del tipo que sea según las facultades innatas o adquiridas de cada individuo, que alegoriza la reparación del objeto.

Quiero ahora referirme a otras cuestiones relativas al por qué de la naturaleza creativa del *insight*, las cuales pienso que se hallan ligadas a la relación entre proceso primario y proceso secundario. Para ello, realizaré una somera exposición de las cuatro actividades organizativas del intelecto más trascendentes, así como de las modificaciones que en ellas introduce el *insight*. Estas cuatro actividades son: categorización, abstracción, contexto y asociación.

### **a) Categorización**

Es ésta una condición básica para el funcionamiento del intelecto. A través de ella, todos los datos, tanto los sensoriales como los emotivos y cognitivos, son clasificados en distintas categorías: ideas, emociones, conceptos, percepciones, etc. A la vez, distintos grupos de categorías se fusionan en una nueva categoría del más alto nivel de abstracción, de acuerdo a un atributo común. El efecto del *insight* sobre la categorización es el de establecer conexiones entre datos previamente no relacionados entre sí, escapando de esta forma a los esquemas reductores impuestos por una clasificación excesivamente inflexible, con la posibilidad de crear nuevas categorías.

### **b) Abstracción**

Las funciones intelectuales utilizan principalmente ideas y conceptos abstractos, cada uno de los cuales es representado por un signo verbal. Estos signos verbales formalizan el medio dominante de comunicación

—es decir, lenguaje— y de pensamiento, el cual constituye un lenguaje interno. Esta capacidad para trabajar con conceptos abstractos representados por signos verbales permite a las funciones intelectuales manejar una gran cantidad de información. Recuérdese aquí lo que he dicho antes al hablar de la simbolización. Pero también tiene sus desventajas. Todas las vivencias preverbales quedan excluidas o pueden entrar muy limitadamente en este sistema de comunicación, de manera que han de ser comunicadas por otras vías, especialmente a través de la identificación proyectiva.

Podemos ver fácilmente que con la capacidad de abstracción ocurre lo contrario de lo que sucede en el sueño. Freud nos ha enseñado que en el sueño todo debe obedecer al principio de representación o figuración en imágenes concretas. Ésto hace que las emociones, impulsos y fantasías preverbales encuentren en el sueño un medio fácil y rico de manifestación. De aquí el valor insustituible del sueño para la comprensión e interpretación del inconsciente. Pero, en cambio, los pensamientos y conceptos abstractos quedan muy limitados y empobrecidos en el sueño al tener que ser representados en imágenes concretas. En la abstracción las cosas suceden a la inversa: los conceptos y razonamientos encuentran en ella una vía apropiada para su expresión, mientras que los afectos y los deseos pierden naturalidad y vida. Pero el *insight* permite al paciente recorrer el camino opuesto a la abstracción, especialmente en lo que concierne a la abstracción empleada defensivamente para escapar a las emociones dolorosas y conflictivas. De esta manera, gracias al *insight* el paciente puede entrar en contacto con emociones, imágenes y fantasías que permanecían dissociadas y no disponibles para el yo. Así, al ofrecer la posibilidad de traspasar los límites impuestos por la abstracción, el *insight* crea un nuevo campo mental.

### **c) Contexto**

Las funciones intelectuales desarrollan siempre su actividad en el seno de un contexto o entramado que encamina y dirige asociaciones, pensamientos, recuerdos, expectativas, etc., dentro de sus cauces, selecciona las percepciones y regula la conducta. Ello es necesario para la mayor eficacia del intelecto afanado en resolver una situación o problema, dado que, en caso contrario, esta eficacia se perdería con la

dispersión. Pero, de nuevo, esta subordinación al contexto puede limitar las posibilidades del intelecto, impidiéndole ensayar nuevas vías y tantear procedimientos originales. Así mismo, la influencia del contexto sobre las percepciones, seleccionando únicamente aquellas que forman parte del mismo, obstaculiza que las nuevas percepciones, no sujetas al entramado preestablecido, aporten datos frescos y significativos pertenecientes a otros contextos. El efecto creativo del *insight* en esta área de la actividad intelectual es, por una parte, el de establecer lazos entre distintos contextos, rompiendo así la rígida separación defensiva entre ellos y permitiendo el libre pasaje del pensamiento de unos a otros. Por otra parte, esta influencia se ejerce, también, a través de la aparición de la aptitud para sistematizar las emociones, pensamientos y percepciones de nuevos y originales encuadres.

#### **d) Asociación**

Cuando el pensamiento transcurre por las vías de la lógica, cada elemento se halla vinculado con el siguiente por un atributo común a ambos. Es bien sabido de todos la necesidad de pensar lógicamente para utilizar adecuadamente los datos de que disponemos, para evitar errores, para no extraer conclusiones falsas y para abordar con éxito el conocimiento de la realidad. No es éste el lugar para extenderme en comentarios acerca de los distintos aspectos y formas de la lógica. Pero también esta función tiene sus limitaciones y puede ser empleada defensivamente para retener fuera de la conciencia el material psíquico conflictivo y mantener la incomunicación entre las distintas partes de la personalidad. Esta es la defensa llamada "intelectualización", bien conocida por todos los analistas y psicoterapeutas, y a la que, como ya he dicho anteriormente, no debemos confundir con los aspectos cognitivos del *insight*. Los pacientes que se apoyan predominantemente en ella se muestran fuertemente distanciados de su mundo interno, pretenden que tanto sus pensamientos como su comportamiento son sólo una respuesta "lógica y razonable" a las situaciones y complejidades externas a las que han de adaptarse, y en el transcurso de las sesiones ofrecen pensamientos correctamente hilvanados sobre las diversas circunstancias de su vida cotidiana, sin aparente contacto con sus emociones y su mundo interior. Todo lo que no responde a este encadenamiento lógico es apartado de su mente y no tenido en cuenta. Pertenecen, claramente, al tipo de pacientes que se defienden de la transferencia.



En este campo de la actividad intelectual, el *insight* ejerce su influencia al permitir al paciente atender a las diferentes ramificaciones de su pensamiento, aun cuando éstas no sigan un encadenamiento lógico; captar, al mismo tiempo, ideas y pensamientos opuestos entre sí, y percatarse de que su razonamiento no fluye únicamente por las vías dictadas por la coherencia y las situaciones externas, sino que es una forma de expresión de sus sentimientos.

Quiero insistir en que, con todo lo expuesto en relación a estas cuatro características fundamentales de las funciones intelectivas y el efecto que el *insight* ejerce sobre ellas, no pretendo significar que en sí mismas sean un impedimento para el claro conocimiento que cada uno pueda alcanzar de su mundo interno, sino que pueden y son empleadas defensivamente y constituirse en resistencias. La vertiente creativa del *insight* consiste, al ir más allá de los límites impuestos por estas funciones, en forjar una nueva forma de trabajo intelectual que da lugar a un acercamiento entre los distintos niveles de la mente.

Siguiendo con este aspecto creativo del *insight*, creo que, además de lo ya expuesto, posee fundamentalmente importancia la interpretación que gracias a él tiene lugar entre el proceso primario y el proceso secundario del aparato psíquico. EL proceso primario —que conforme las experiencias preverbales— es secundarizado, verbalizado y puesto a disposición del yo. A su vez, a través del *insight* el proceso secundario es enriquecido por el proceso primario no sujeto a las mismas categorizaciones inflexibles, antes bien con posibilidades casi limitadas de intercambio y combinación; no reducido a la abstracción, sino dotado de sensorialidad y plasticidad; no encuadrado dentro de un encadenamiento puramente racional de ideas, sino con aptitud para seguir las más diversas ramificaciones y establecer amplias conexiones emocionales.

Quiero señalar un dato que subraya el papel fundamental del *insight*. Los analistas y psicoterapeutas con larga experiencia suelen estar de acuerdo en que, tras una terapéutica analítica, la mayoría de los pacientes no recuerdan los *insights* que vivieron durante la misma. Es decir, no los recuerdan en forma de memoria de nuevos conocimientos, recuerdos y percepciones de sí mismo que penetraron en la conciencia en un momento dado. Lo que se mantiene, y condiciona el efecto beneficioso obtenido, es una nueva estructura y una nueva función del

yo, algo que antes no existía y que fue creado por el *insight*. Hemos de tener en cuenta que durante el análisis y la p.p. también tiene lugar la formación de represiones sanas que permiten una permeabilidad pre-consciente-inconsciente, a la vez que evitan la excesiva invasión de la conciencia por el material inconsciente. No es la recuperación de elementos psíquicos anteriormente inconscientes lo único que cuenta, sino la creación de una nueva configuración mental.

Recordemos, también, que el término inconsciente no se refiere únicamente a ideas o emociones que han sido desalojadas de la conciencia, sino que también significa que han sido cortadas las conexiones entre elementos previamente vinculados entre sí y que, a partir de tal momento, se presentan en la mente como aislados y desprovistos de sentido. No sólo las ideas pueden ser separadas de los afectos, sino que también las mismas ideas pueden ser divididas en sus partes componentes. Yo creo que queda claro, con lo que acabo de decir, que uno de los aspectos creativos del *insight* es el restablecimiento de las conexiones que habían sido interrumpidas, alcanzándose con ello una nueva *gestalt*.

## **INSIGHT Y CRECIMIENTO MENTAL**

P

Quiero destacar aquí que, a mi juicio, el *insight* siempre promueve el crecimiento mental, además de permitir al yo resolver los conflictos internos y recuperar las partes disociadas de la personalidad. Por esto es terapéutico. Sostengo esta idea partiendo del principio de que el *insight*, entendido en un sentido amplio como autoconocimiento de uno mismo, no es exclusivo del psicoanálisis y la p.p., sino que es un proceso psicológico común a todos los seres humanos, aun cuando, como es de esperar, el *insight* obtenido en el análisis o la p.p. es distinto del que se presenta en otros momentos de la vida. Este último reside, fundamentalmente, en el contacto del yo con las fantasías inconscientes, a través de los derivados pre-conscientes de las mismas. Los artistas y, en general, las personas intuitivas y con un fuerte potencial creador, poseen una notable capacidad de *insight* natural. Pero no solo los artistas y personalidades creadoras poseen este *insight* natural en un grado elevado. Hay muchos hombres y mujeres

que, sin gozar de conocimientos ni cualidades especiales en el campo de la ciencia o de la cultura, detentan un profundo conocimiento de sí mismos. A fin de cuentas, cuando nosotros, terapeutas, entrevistamos a alguien que nos consulta por sus padecimientos, para formarnos una idea de si podremos ayudarle a través del análisis o la p.p., o si será menester que recurra a otra clase de tratamiento, uno de los datos que más valoramos es el de si posee una capacidad de *insight* que lo haga apto para la ayuda que nosotros podemos ofrecerle. Buena prueba, por tanto, de que todos creemos en la existencia de este *insight* natural antes de que quien lo posee haya iniciado tratamiento alguno. Podemos, incluso, pensar que el mismo hecho de que el paciente acuda a nosotros para solicitar que le aliviemos de sus síntomas, trastornos y sufrimientos pone de relieve la existencia de cierto grado de *insight* acerca de la naturaleza de ellos.

Deseo subrayar, pues, que el conocimiento espontáneo de los propios procesos mentales, al que yo creo que podemos llamar *insight* natural, juega un papel de la máxima importancia en el desarrollo psíquico. No puede ser de otro modo. A fin de cuentas, uno de los rasgos característicos de los seres humanos es que, a diferencia de los animales, gozamos de la aptitud de volvernos reflexivamente sobre nosotros mismos. El crecimiento mental del niño no sólo consiste en desarrollar capacidades perceptivas, habilidades motrices, rendimientos cognitivos y conocimiento del mundo externo, sino también en la idoneidad para reconocer sus propias emociones, deseos, estados de ánimo y fantasías en interacción con la realidad del mundo exterior y con las relaciones interpersonales. El desarrollo psíquico involucra, necesariamente, la comprensión de uno mismo.

Cierto grado de comprensión del propio mundo psíquico, o cierta visión interna, si preferimos esta denominación, es un factor indispensable para el crecimiento y la salud mentales. No olvidemos que ya los antiguos griegos, sin haber oído hablar nunca de psicoanálisis, acuñaron la máxima *γνώλι σε αυτον* que los latinos tradujeron por *Nosce te ipsum*, y que nosotros por *Conócete a ti mismo*— como síntesis de las enseñanzas de Sócrates que Platon refiere en su libro *Defensa de Sócrates* (s.IV a.c.). Y tanto griegos como latinos consideraban que este “conócete a ti mismo” señalaba el inicio del camino de la sabiduría. Pues bien, nosotros, en tanto que psicoanalistas y psicoterapeutas,

aprovechamos estas potencialidades de crecimiento del *insight* para que nuestros pacientes, a través del conocimiento de si mismo, integren los aspectos disociados de su *self* y reanuden el desarrollo mental que había quedado detenido.