

**Amor y poder**  
**Teoría de la afectividad humana**

**Jorge Castelló**



**Psimática**

## Índice

### Introducción

#### Un enfoque evolucionista del ser humano desde el punto de vista afectivo

### Capítulo 1. Conceptos básicos de la teoría afectiva

- 1.1.- Vinculación afectiva. Los diferentes contextos afectivos
- 1.2.- Identificación. Acercamiento y alejamiento entre el individuo y el otro. Empatía cognitiva y afectiva
- 1.3.- Autoestima. Tipos
  - 1.3.1.- Autoestima desvinculada
  - 1.3.2.- Autoestima vinculada
  - 1.3.3.- Autoestima delegada y seguimiento al líder
  - 1.3.4.- Autoestima dependiente e independiente
- 1.4.- Odio: el reverso del amor
- 1.5.- Desvinculación afectiva: despliegue y repliegue del vínculo de donación
- 1.6.- Ambivalencia
- 1.7.- Poder y selección natural: supervivencia, progreso y reproducción. Las jerarquías como estructuras sociales en el ser humano
- 1.8.- La estrategia evolutiva de la estructura afectiva. Amor y odio como componentes básicos

### Capítulo 2. Proceso de vinculación afectiva

- 2.1.- Componentes de la vinculación afectiva: los vínculos
  - 2.1.1.- Vínculo de donación (componente de amor, poder otorgado o focalización en el otro)
  - 2.1.2.- Vínculo de recepción (componente de autoestima, poder recibido o autofocalización)
- 2.2.- Tipos de vinculación afectiva
  - 2.2.1.- Vinculación afectiva completa
    - 2.2.1.1.- Elementos
    - 2.2.1.2.- Consecuencias de esta estrategia evolutiva
  - 2.2.2.- Vinculaciones afectivas incompletas
    - 2.2.2.1.- Vinculación afectiva subordinada. Elementos
    - 2.2.2.2.- Desvinculación afectiva parcial. Elementos
    - 2.2.2.3.- Los virajes y la subordinación continua
    - 2.2.2.4.- Consecuencias de estas estrategias evolutivas
  - 2.2.3.- Desvinculación afectiva total
- 2.3.- Factor de vinculación: cotización por el poder o por el amor
- 2.4.- Recepción afectiva: los tres grados de la autoestima y de la cobertura afectiva (poder recibido)
- 2.5.- Donación afectiva: los tres grados del amor (poder otorgado)
- 2.6.- Génesis de la estructura afectiva

### Capítulo 3. Frustraciones y gratificaciones

- 3.1.- Frustración del poder individual e interpersonal.  
Vulnerabilidad jerárquica y vulnerabilidad al desamparo

3.2.- Falta de amor incondicional en la estructura afectiva: consecuencias de las formas de evitar el abandono

3.2.1.- Frustración de la donación afectiva. El odio estructural. Miedo a la pérdida de poder y a la debilidad

3.2.2.- Frustración de la recepción afectiva. Vulnerabilidad al rechazo. Miedo al poder personal

3.2.3.- La doble pérdida o vacío total por la subordinación

3.3.- Las gratificaciones y la selección natural

3.4.- El estado de ánimo, la autoestima y el mecanismo de autodescartere. Naturaleza y procedimientos de contención

#### **Capítulo 4. Aplicaciones de la teoría afectiva a la psicopatología y a la psicoterapia**

4.1.- Trastornos del estado de ánimo

4.2.- Trastornos de ansiedad

4.3.- Trastornos adictivos.

4.4.- Trastornos psicóticos

4.5.- Trastornos de la personalidad

4.5.1.- Trastorno paranoide de la personalidad

4.5.2.- Trastorno esquizoide de la personalidad

4.5.3.- Trastorno esquizotípico de la personalidad y trastorno de la personalidad por evitación

4.5.4.- Trastorno límite de la personalidad

4.5.5.- Trastorno histriónico de la personalidad

4.5.6.- Trastorno narcisista de la personalidad

4.5.7.- Trastorno antisocial de la personalidad

4.5.8.- Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad

4.5.9.- Trastorno de la personalidad por dependencia

4.5.10.- Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales (dependencia emocional)

#### **Conclusiones**

#### **Bibliografía**

## Introducción

### Un enfoque evolucionista del ser humano desde el punto de vista afectivo

En libros anteriores he tenido que justificar la conveniencia o la intención de la obra que iba a redactar, pero en este no es necesario que realice ningún esfuerzo. La psicología ha estado estudiando el comportamiento humano desde su nacimiento, y aunque dentro de él figura el ámbito afectivo (es decir, todo lo que tiene que ver con el estado de ánimo propio y las relaciones con los demás), desde mi punto de vista ninguna de las corrientes hasta la fecha ha explicado con detalle los entresijos de dicho ámbito, que es cierto que es notablemente escurridizo y de difícil aprehensión, pero de obligado entendimiento por parte de esta ciencia.

Desde hace muchos años he sentido gran pesar por esta carencia de un marco teórico sólido, riguroso y exhaustivo a través del cual entender los diferentes procesos afectivos inter e intrapersonales más importantes con los que nos encontramos y lidiamos todos los días. Un marco que tiene que valer para el ser humano actual y para aquel que empezó a creer en dioses, a torturar a otros congéneres o a librar continuas guerras. Un marco que debe ser común al ser humano de países desarrollados y para otros en crecimiento, para sociedades que siguen teniendo estructuras tribales ancladas en épocas pasadas y para otras que viven en modernas ciudades. Una teoría en la que quepa un asesino en serie, un voluntario de una organización solidaria, una persona que no se compromete en sus relaciones de pareja pero que luego entra en un amor obsesivo, y una que maltrata a sus padres para luego subordinarse a un amigo que apenas le hace caso. Pero no solo hay que explicar todas las combinaciones posibles de relaciones interpersonales, sino también los procesos que se dan dentro del propio sujeto: por qué unas personas intentan buscar atención y elogios del exterior; por qué otras se suicidan o, como mínimo, van perdiendo las ganas de vivir; por qué otras mejoran su rendimiento cuando algo les sale bien (por ejemplo, los futbolistas muchas veces juegan mejor y con más confianza cuando marcan un gol); por qué la simple presencia de alguien que nos escucha produce una disminución en el estrés y aumenta nuestro estado de ánimo; por qué una persona se cuida por sí misma su salud y su alimentación y otra se va abandonando, y un largo etcétera.

En mi opinión, ninguna de las escuelas psicológicas ha podido explicar satisfactoriamente y con un cuerpo teórico sólido estos y otros muchos fenómenos que tienen que ver con nuestra esfera afectiva; y no solo eso, sino que parece que en algunos casos se han desechado simplemente por no cuadrar con la teoría de turno. Sé que muchos lectores no estarán de acuerdo con mi visión: unos pensarán que el psicoanálisis ha explicado a la perfección el mundo emocional, otros que el cognitivismo o el conductismo dan cuenta de estos fenómenos desde una órbita más rigurosa, otros que la teoría del apego ya ha hablado ampliamente sobre la necesidad de proximidad con personas que dan seguridad y de la ansiedad resultante en caso de que no se produzca esa circunstancia. Todo esto por poner solo algunos ejemplos de corrientes y teorías psicológicas hasta la fecha. En mi opinión, o bien se ha prescindido ampliamente de los sentimientos, del ámbito afectivo-emocional, o bien se ha reducido o simplificado a fenómenos reales -como la propia conducta de apego-, pero sin explicar su complejidad estructural subyacente.

El psicoanálisis clásico ha preferido hablar de pulsiones sexuales (de vida) y de muerte, de fases psicosexuales y de determinadas pautas relacionales básicas como el complejo de Edipo, por ejemplo. Ciertamente es que algunas derivaciones como la teoría de las relaciones objetales se han acercado algo más a los sentimientos, pero siempre desde la gran óptica de la teoría psicoanalítica, que no habla de amor, odio o autoestima, sino de fijación a la fase oral, complejo de castración o fragmentación del self. Ciertamente es también que otras derivaciones del psicoanálisis, como las escuelas kleiniana o lacaniana, directamente se han dedicado a efectuar una gigantesca especulación de escaso rigor y menos fundamento, totalmente alejadas del ser humano como un animal perteneciente a una orden específica de seres vivos; en nuestro caso, de los primates. Toda buena teoría que explique ámbitos del ser humano, por ejemplo, el afectivo-social, debe considerar al mismo como un organismo que se rige bajo las leyes de la naturaleza, y no que tenga una especie de distintivo especial que roce lo místico o lo fantasioso. No deben existir excesivas diferencias entre un humano y un chimpancé o un bonobo (obvio que sí las hay, de ahí que estemos más evolucionados); sin embargo, a ningún psicoanalista kleiniano, por poner este ejemplo, se le ocurriría hablar *del pecho malo* o *del pecho bueno* de estos animales.

En lo que se refiere a disciplinas aparentemente más científicas como el conductismo o el cognitivismo, cabe decir que algo no por ser mensurable o manifiesto es más cierto que algo que no lo sea. Es decir, yo puedo observar un comportamiento sumiso de una persona y eso existe, pero la predisposición o la intencionalidad de obrar así también existe, aunque yo no la pueda ver, medir o me resulte directamente manifiesta. Claro que es un terreno movedizo realizar inferencias en base a la observación de patrones, pero no queda más remedio para explicar la mayor parte de fenómenos que tienen que ver con el objeto de este libro y de esta teoría que pretendo pergeñar. Lo que estas disciplinas como el conductismo o el cognitivismo han efectuado ha sido directamente obviar lo que no sea del todo manifiesto (incluyendo la racionalidad propia de los procesos cognitivos), en aras de obtener un mayor rigor en sus planteamientos, incurriendo en la mayor falta de rigor precisamente por ello. Reducir al ser humano a una especie que se dedica únicamente a actuar buscando refuerzos (algo que es cierto, aunque no siempre, como ocurre con el suicidio o los comportamientos de autoabandono), pero despachar con un vago *refuerzo social* lo que el mismo conductismo sabe que es la motivación más fuerte, supone obviar un conjunto de deseos primarios que pueden motivar el sacrificio por otra persona, la obediencia ciega a alguien, el deseo implacable de odio de un individuo a otro, la envidia o cualquiera de los casi infinitos fenómenos que están guiados por nuestra estructura afectiva. Tampoco se precisa por qué algunas personas buscan más este refuerzo social que otras, y ni mucho menos se considera que el individuo pueda relacionarse consigo mismo siguiendo las mismas leyes que se producen en las interacciones con los demás, como sucede con la autoestima o con el odio interiorizado.

De la misma forma, la psicología cognitiva estudia procesos subyacentes, pero dando una primacía a la racionalidad que simplemente no es correcta: todo pensamiento y toda distorsión cognitiva se debe a decisiones inconscientes que tomamos. Por ejemplo, en el fútbol, una jugada conflictiva se tiende a ver de manera diferente entre los partidarios de un equipo y los partidarios del equipo contrario, lo cual no puede ser una casualidad: tiene más sentido pensar que el afecto a un equipo genera pensamientos reales o falsos (las distorsiones cognitivas) que tienen como fin defender los intereses de dicho equipo. En la psicología cognitiva, se considera que las distorsiones cognitivas salen prácticamente de la nada, algo que indicaría que el ser humano tiene un comportamiento errático o arbitrario: nada más lejos de la realidad. En un paciente depresivo, la

terapia cognitiva se focalizaría en hacerle ver al paciente que ideas como “soy un desastre en todo” son distorsionadas, como si esa distorsión apareciera porque sí, sin atender al deseo subyacente del individuo de autoatacarse, que es el generador de ese pensamiento efectivamente distorsionado. Además, otras corrientes muy rigurosas como la psicología social saben perfectamente que no hay nada más manipulable que el pensamiento, como sucede con la disonancia cognitiva y otras infinitas formas de autojustificación de comportamientos que no queremos reconocer en nosotros, por poner un ejemplo de muchos posibles (otros sesgos podrían ser lo que altera nuestra visión de alguien los sentimientos que tenemos hacia él, o cómo consideramos un problema con el estado de ánimo bajo y ese mismo problema con el estado de ánimo alto).

La teoría del apego es la que, desde mi punto de vista, más cerca ha estado de tratar correctamente el ámbito emocional, afectivo y social del ser humano. Tiene un gran problema, y es lo limitado de su planteamiento (¿dónde están el rencor, la autoestima, el egoísmo, el altruismo sano o el patológico, y un largo etcétera?). Reducir la teoría a conductas de apego, como ya hizo Bowlby en sus exposiciones iniciales, ha producido una simplificación que no da cuenta de todo el espectro de posibilidades que se pueden dar en las personas, desde el mantenimiento de relaciones parasitarias (una persona que lleva años aprovechándose de otra, que recibe de su parte minusvaloraciones y reproches, por ejemplo) hasta el fanatismo con el que alguien defiende a su líder sin haberlo conocido nunca. Cierto es que ya no se obvia la afectividad; pero cierto es también que todo se reduce a apegos seguros e inseguros sin que se hable de procesos afectivos subyacentes como el amor, el odio estructural, la autoestima, el estatus jerárquico, etc.

Soy consciente de que puedo herir sensibilidades con estos planteamientos. Precisamente, la adhesión de alguno de los lectores a estas teorías supone un vínculo afectivo con ellas que pretendo explicar en este libro, vínculo que nos da sensación de cobertura, certidumbre, y que se activa en mayor medida cuando alguien nos da la razón o está de nuestra parte, y que se activa mucho menos o se convierte en odio en caso contrario. En este sentido, pido humildemente una mente lo más abierta posible que permita prácticamente empezar de cero para comprender mejor, desde un nuevo punto de vista, todo lo que nos hace tan humanos. Todo lo que nos impulsa a querer, a odiar, a tener envidia, a proteger a nuestros seres queridos, a atacar a alguien de confianza cuando tenemos un mal día, a sentirnos bien cuando ganamos y no cuando perdemos, a apoyarnos cuando tenemos dificultades o a boicotearnos cuando algo bueno nos ocurre, a desear vivir o a desear morir, a preferir una persona atractiva para que nos venda un coche y no a una que no lo sea (como saben perfectamente la psicología social o los publicistas), etc. Las combinaciones de procesos afectivos inter e intrapersonales son múltiples y debemos entender por qué algunas personas se inclinan por unas y otras por repertorios distintos de dichas combinaciones.

No pretendo rebatir de una manera pormenorizada planteamientos inexactos o incompletos, siempre desde mi punto de vista, de otras escuelas. He pretendido realizar un brevísimo recorrido por algunas para dejar claro que todo lo que planteo aquí se va a desmarcar por completo de ellas, siendo imprescindible que exista alguna inspiración más o menos lejana. He aprovechado mucho más planteamientos de disciplinas como la psicología social, la neurobiología o, sobre todo, la etología animal (con especial mención a la que estudia a otros primates) y la perspectiva general de la psicología evolucionista, sin que estas disciplinas dispongan de una teoría completa sobre la afectividad humana.

En lo que a la psicología evolucionista se refiere, es un intento general de comprender el comportamiento humano enmarcado en planteamientos biológicos tales como la selección natural, las presiones del entorno (presiones selectivas), los fines últimos de nuestros actos, etc. Por ejemplo, si a mí me da asco una comida podrida yo solo estoy percibiendo el asco, pero dicha emoción y reacciones físicas asociadas se deben a comportamientos que han favorecido la supervivencia de mis antepasados, porque han evitado ponerse en peligro ingiriendo esos alimentos. Al mismo tiempo, la causa próxima del asco es la propia comida podrida, pero la causa última es la protección de mi salud. De la misma forma, en la selección sexual encontramos atractivas a personas con rostro proporcionado y simétrico porque nos parecen más bellas, siendo el fin último de esta tendencia (algo de lo que no somos conscientes, pero que ha sido la causa principal de la formación de este aspecto) la reproducción con los mejores genes posibles, más sanos, adaptados y preparados para la supervivencia y el progreso. En palabras de la teoría que expondré más adelante, con el poder más desarrollado.

Los etólogos que estudian el comportamiento de otros primates como los chimpancés (*pan troglodytes*) y los bonobos (*pan paniscus*) realizan su trabajo desde planteamientos biologicistas y evolucionistas, y de esta forma se entiende mucho mejor el porqué de muchos procesos y conductas. Por ejemplo, si un chimpancé es el macho alfa de su manada es porque la fuerza y la agresividad de un líder que manda a otros subordinados que lo refuerzan ha sido una estrategia evolutiva válida para esta especie, algo que ha facilitado su adaptación y su supervivencia, así como para nosotros rechazar la comida podrida, siguiendo el ejemplo anterior. El hecho de que otros miembros rivalicen eventualmente con él o intenten usurpar su poder ha sido positivo para incrementar la competencia del grupo y garantizar la fortaleza de este; por eso, estos chimpancés evitan presentar signos o rasgos de vulnerabilidad (por ejemplo, disimulan cuando están enfermos o heridos) porque no pueden permitirse exponer su debilidad, ya que correrían el riesgo de ser atacados por aspirantes a su puesto. El mantenimiento de esta tensión asegura al grupo un liderazgo fuerte y poderoso, y una obediencia y cohesión de los subordinados. Todo esto, por ejemplo, lo observan los etólogos y entienden bien la finalidad del comportamiento como el del disimulo de la debilidad o la exhibición de fuerza. Analizan la finalidad adaptativa de este comportamiento y entienden la lógica de que un individuo de una especie determinada se comporte así. Este procedimiento, que ha adaptado la psicología evolucionista al estudio del comportamiento humano, lo voy a utilizar yo también en mi teoría para entender las ventajas evolutivas de, por ejemplo, la subordinación, la idealización o la propia autoestima.

Al final de este libro pondré algunas referencias bibliográficas que han servido de una cierta inspiración, pero se podrá observar una ausencia de las mismas y también de notas al pie en el propio texto. Esto lo hago deliberadamente: he preferido proponer este trabajo en un formato de ensayo, un formato libre en el que planteo una teoría, unas hipótesis bastante arriesgadas sobre el comportamiento humano. En esta teoría intento partir de cero -aunque es imposible-, empezar desde el principio para poder generar un cuerpo sólido y coherente. Creo que el ámbito afectivo no ha tenido un estudio lo suficientemente consistente desde el cual apoyarse para seguir construyendo a partir de ahí, e insisto que afirmo esto con pesar; de aquí la justificación de esta decisión de empezar desde el inicio. He optado por liberarme de un corsé sin sentido como el de buscar bibliografía de algo que, al fin y al cabo, es completamente nuevo, aunque algún aspecto o planteamiento concreto expuesto aquí sí pueda tener cierto paralelismo con algo ya establecido o expuesto en otro lugar. Por ejemplo, cuando hable de la vulnerabilidad jerárquica podría hacer

mención al complejo de castración del psicoanálisis porque existe una cierta similitud, pero es tan tangencial y hablo desde una perspectiva tan diferente que no merece la pena proponer una lectura farragosa en la que relacione ambas ideas. Sinceramente, mi conocimiento de la vulnerabilidad jerárquica no ha venido de lo poco que el psicoanálisis freudiano ha manifestado sobre el complejo de castración, ni tampoco se parece demasiado a él. Lo mismo podría afirmar sobre la necesidad de la recepción afectiva en el ser humano -que será uno de los pilares de esta teoría- y su deseo de apego, perfectamente descubierto y estudiado por John Bowlby. He estimado preferible exponer mi teoría con libertad creativa y mencionar al final del libro algunas referencias bibliográficas que tengan alguna relación con lo expuesto o hayan servido de inspiración, tanto directa como indirectamente.

Igualmente, cabe añadir alguna cuestión sobre la terminología. En este libro muchos términos van a ser completamente nuevos, tales como *autoestima delegada*, *vinculación afectiva subordinada*, *desvinculación afectiva parcial* o la ya citada *vulnerabilidad jerárquica*, por citar solo unos pocos. Cuando utilice otros, quizá lo haga de una manera personal que puede no coincidir con otros planteamientos más estrictos. Un buen ejemplo puede ser el del término *emocional*. En sentido estricto, la emoción es una reacción puramente individual que tiene una especie de color particular en cada uno; por ejemplo, se distinguen el miedo, la alegría o la ira entre las principales emociones. El término *afectivo* tiene más que ver con los sentimientos, tanto positivos como negativos, que hay entre una persona y un destinatario (otra persona, un grupo, una ideología, una abstracción como la patria, etc.) Yo comparto este planteamiento, pero no es menos cierto que, al final, todo ser emocional tiene una parte afectiva, una parte que indica que esas reacciones individuales calificadas como emociones se producen en tanto somos seres que interactuamos afectivamente. De hecho, las emociones se entienden como una forma de comunicación con otros seres vivos, habitualmente de la misma especie. En este sentido, ante el miedo al abandono (el miedo afectivo por excelencia, como veremos en este ensayo) me cuesta afirmar que es únicamente una emoción, porque tiene un color afectivo, de interacción, muy claro. En este sentido, posiblemente utilice en algún fragmento como sinónimos *emocional* y *afectivo*, que considere sentidos más amplios o latos de los términos según el contexto.

En este sentido, la idea de *autoestima* que utilizaré en esta teoría difiere notablemente de la que circula en entornos académicos, científicos e incluso populares. He preferido utilizar la denominación *autoestima* a pesar de esta diferencia porque es la que más se ajusta (en tanto es un amor a uno mismo) a la teoría afectiva, pero pido de antemano disculpas por confusiones que se puedan producir porque la idea será distinta a la que tenga el lector, sea profesional o no, como se comprobará al llegar a los apartados pertinentes.

Dicho todo esto, reitero mi petición de una mente abierta y tolerante para leer este libro y espero que sea una fuente de nuevas ideas, investigaciones y desarrollos, ya que solo debe considerarse un punto de partida para la comunidad científica. Es un ensayo que pretende dar cuenta de una realidad muy compleja y difícilmente aprehensible, con hipótesis y teorizaciones que no se apoyan en datos concretos obtenidos de manera experimental, pero que sí se fundamentan en una prolongada experiencia clínica que permite conocer bien los entresijos del ser humano.