

## LA LIBRE ASOCIACIÓN \*

Juan Vives R. \*\*

En día en que Bertha Pappenheim le pidió a su querido médico J. Breuer que no la interrumpiese y que simplemente la dejase hablar con libertad, se descubrió uno de los principios fundamentales de un método de introspección que, partiendo de lo que la propia paciente -que pasó a la historia como Anna O.- llamó "curación por la palabra" (*talking cure*) derivó, ya en manos de Freud, en un método particularmente eficaz para la investigación de ciertos contenidos psíquicos que se encuentran fuera del nivel de advertencia de los sujetos. Este tipo de libre asociación fue el primer fundamento de lo que posteriormente se estableció como la denominada *regla fundamental* de la terapia psicoanalítica, ya que constituía una manera de llegar a conocer ciertas representaciones ideacionales de los pacientes que, de otra forma, eran inaccesibles a la memoria de los mismos.

Por otra parte, cuando Anna O. mostró la necesidad de hablar sin ser interrumpida por su médico, se puso en claro -aunque indirectamente una premisa básica del psicoanálisis: desde entonces se entendió que es el paciente el que tiene el acceso directo y de primera mano a los contenidos de su psiquismo y, por lo tanto, el que está en la posibilidad de *decir algo* acerca del contenido de su mente.

De hecho, andando el tiempo Freud dejó establecido que uno de los tres significados que se han asignado al término "psicoanálisis" -el que lo designa como un método de investigación- está íntegramente basado en la dinámica y capacidad introspectiva que se desprende de la libre asociación antes mencionada. El hecho de que otro de los significados del término "psicoanálisis" - el que lo define como una forma terapéutica- también esté basado en dicho método, usado ahora como una *regla fundamental*, a veces ha provocado algún tipo de confusión conceptual. Lo que queda claro es que la llamada libre asociación es, en primera instancia, un método para la exploración introspectiva del psiquismo, como quedó demostrado por Freud quien lo usó en su propio proceso de autoanálisis. Sólo posteriormente, al servirse de este método para establecer la *regla fundamental* de la terapia psicoanalítica, el método de la libre asociación pasó a ser una forma de comunicación con el otro: en este caso como una forma de relación, de hacerle saber cosas al terapeuta.

En esta forma nos encontramos, desde los primeros tiempos del psicoanálisis,

\*Trabajo leído durante el II Simposium Internacional de Psicoterapia Psicoanalítica: "Psicoanálisis, Libertad y Liberación", Universidad Intercontinental, México, D.F., el 26 de septiembre de 1991.

\*\*Asociación Psicoanalítica Mexicana

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

con el hecho establecido que dicta la norma de que, cuando una persona inicia un tratamiento de tipo psicoanalítico, una de las primeras -y poquísimas- indicaciones que recibe de su analista tiene que ver, como vimos, con la llamada *regla fundamental* del tratamiento; es decir, recibe la indicación de comunicar libremente todos los pensamientos que acudan a su mente. Como sabemos desde los primeros escritos técnicos de Freud (1903), asociar libremente quiere decir que el terapeuta invita a su paciente a comunicar "todo aquello que acuda a su pensamiento, aunque lo juzgue secundario, impertinente o incoherente. Pero, sobre todo, les exige que no excluyan de la comunicación ninguna idea ni ocurrencia por parecerles vergonzosa o penosa su confesión." (p. 1004).

Sin embargo, pese a la indicación expresa del analista y a la intención del paciente de seguirla al pie de la letra, tan pronto como éste último se recuesta en el diván e intenta comunicar lo que pasa por su mente, descubre que no es nada fácil seguir esa regla y se da cuenta que se bloquea en el fluir de sus pensamientos y que tiene dificultades muy importantes para utilizar ese ámbito de libertad, pese a que significa la posibilidad de hablar sin cortapisas ni censura.

Por otra parte, cuando finalmente logra que sus pensamientos fluyan con más o menos facilidad, constata que el libre desgranarse de los mismos le llevan a hablar de cuestiones muy diferentes de aquellas que tenía planeado decir mientras llegaba al consultorio de su analista. En otras ocasiones puede llegar a sentir que está divagando sobre cosas que no tienen sentido ni importancia; otras más, el paciente tendrá la desagradable sensación de que su pensamiento le está jugando la mala pasada de hacerle decir cosas que no quería o no tenía la menor intención de expresar.

Para entender este tipo de fenómenos (que Freud vio por primera vez durante su viaje a Nancy cuando se dio cuenta del enorme poder de la fuerza de sugestión mediante la cual Bernheim hacía que los sujetos recuperaran el recuerdo, antes olvidado por una orden hipnótica, de todo lo ocurrido durante el trance hipnótico), es necesario volver al enunciado original del concepto de *libre asociación*, con el fin de determinar, en primer término, el significado de esa libertad a la que se refiere el asociar y, en segundo lugar, para penetrar un poco más en la comprensión del fenómeno mismo de las asociaciones, es decir, el mecanismo íntimo que nos explica el cómo del encadenamiento de los pensamientos y su exteriorización en forma de palabras, hasta formar ese flujo verbal que constituye el discurso.

Comenzaremos por examinar brevemente el segundo punto, el del mecanismo de las asociaciones, para, desde allí, poder luego discutir y entender la eventual *libertad* de dicho proceso asociativo a la que se hace referencia.

¿Qué es lo que determina que una palabra se encadene con la otra? Y aún antes que esto, ¿cómo ocurre el proceso del pensamiento y cómo se transforma éste en palabras? Para empezar, quizá debemos aclarar que, pese a que hay

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

gente que piensa que los pensamientos son algo idéntico -o al menos con gran similitud- a las palabras, esto está lejos de ser cierto. Para principiar con la diferencia más obvia, el pensamiento es un proceso mental que transcurre mucho más rápidamente que la posibilidad de su "enunciación" en forma de palabras. Dígalo si no la sensación de urgente necesidad que tenemos de apuntar las llamadas "ideas centrales" durante la reflexión sobre ciertos problemas, en el curso de la fase ideativa del proceso creativo, o durante el proceso elaborativo. Pero más fundamentalmente, el discurso verbal -ya sea en su forma oral o escrita- representa sólo una forma tangencial y aproximativa de hacer referencia al pensamiento que lo subyace, pero sin poder terminar de abarcarlo en su riqueza ideativa original.

Quizá una de las maneras más fáciles de ejemplificar el proceso del pensamiento y su relación con la palabra, sea a través del estudio de ciertos casos clínicos en los que, por la presencia de ciertos problemas psicopatológicos específicos, se hace particularmente transparente -incluso consciente- el proceso de "traducción" del pensamiento en palabras.

Un ejemplo ilustrativo es el de la Srita. H., de treinta años de edad, quien desde que llegó a su primera consulta -y en las sesiones posteriores- ha tenido una dificultad particularmente intensa, ya no digamos para asociar libremente, sino incluso simplemente para hablar. La articulación de la palabra es algo que difícilmente logra en forma continuada, por lo que la mayoría del tiempo de las sesiones transcurre permaneciendo callada y sus eventuales verbalizaciones, a veces sólo monosilábicas y acompañadas de gran angustia, alternan con largos periodos de silencio.

Por otra parte, la inevitable comunicación que la paciente me transmite mediante su lenguaje corporal me revela que su silencio es un proceso doloroso, de gran intensidad emocional y extraordinariamente activo, pues durante las sesiones H. no sólo permanece empecinadamente callada, sino que aprieta los labios tan fuertemente que llegan a transformarse en una raya horizontal exangüe en su rostro. El resto de su cuerpo también delata lo activo de la necesidad de permanecer clausurada cuando se sienta con las piernas cruzadas en un apretado doble nudo, manteniendo, al mismo tiempo, firmemente entrelazados los brazos. Concordante con lo anterior, H. es incapaz de sostener la mirada en el curso de la sesión, por lo que tiene que establecer un tenso y escurridizo contacto de soslayo. Casi no es necesario agregar que uno de los principales problemas que forman parte del cortejo sintomático de H. es el dolor durante el coito, debido a un intenso vaginismo.

Poco a poco, sin embargo, y basado principalmente en la interpretación de lo que el lenguaje de su cuerpo en general y de su rostro en particular me transmiten, he logrado ir ablandando algunas de sus resistencias, por lo que hemos podido llegar a reconstruir al menos una parte de la dinámica de sus dificultades.

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

Por ejemplo, en el curso de estos dilatados silencios, en ocasiones me resulta muy transparente, al observar con detenimiento su tensa mímica facial, su gran concentración y una mirada perdida y midriática, que la Srita. H. está teniendo un tipo específico de pensamiento, probablemente a través de imágenes. Esta mirada perdida en la lejanía (típica de cualquier persona cuando está "ida", según la acertada expresión coloquial) me ha permitido inferir que, en esos momentos, H. está sumida en una serie de fantasías que conocemos con el nombre de ensoñaciones diurnas.

Quando le comunico mis observaciones y le hago ver lo transparente de su proceso de ensoñación, y a continuación la invito a relatarme lo que está pensando -ya que es evidente que lo está haciendo- sucede con cierta frecuencia que mi intervención provoca, en primer lugar, que H. haga conciencia de que, efectivamente, en esos momentos sí está pensando algo concreto -pensamiento que seguramente sucumbiría de inmediato a la acción de la represión si no se le hiciese dirigir su atención sobre él y, así, tomar conciencia de que, en ese momento, está pensando algo. Posteriormente, sobreviene un silencio diferente, también bastante prolongado, pero con otro tipo de concentración y atención -diferentes de los de la ensoñación- ya que se puede adivinar la intensidad del nuevo conflicto que está ocurriendo ahora en su mente, como consecuencia de que H. puede comenzar a pensar con palabras el contenido mental rescatado y concientizado gracias a mi señalamiento. Un poco más adelante, y siempre dentro del mismo silencio, la expresión del rostro -en el que ahora se advierten algunos movimientos labiales discretos acompañados de diversos tipos de mímica facial, en un proceso de diálogo consigo misma- me indica que H. está sometiendo a un proceso de severo escrutinio el contenido del pensamiento anterior; examen gracias al cual, finalmente, establece una clara censura sobre el contenido ideacional de sus pensamientos.

Luego del proceso anterior, la paciente vuelve a dar forma lógica y ordenada a su pensamiento, pero ahora teniendo en cuenta tanto lo adecuado como lo inconveniente de su contenido, pudiendo así determinar la extensión y lugares de la supresión de lo "inadecuado". Finalmente, el producto final de esta síntesis depurada y convenientemente censurada es la que logra comunicarme verbalmente en un breve parlamento.

El proceso intrapsíquico que la Srita. H. lleva a cabo desde el momento en el que mi intervención provoca que dirija su atención sobre las imágenes mentales que tiene, hasta el momento posterior en el que puede expresar el sucinto destilado final (que constituye no sólo una síntesis del pensamiento original, sino una versión éticamente aceptada por su superyó) puede consumirle entre cinco y quince minutos de su tiempo.

Como podemos observar, el proceso descrito en la Srita. H. -cuya presencia se debe a una severa psicopatología de tipo obsesivo- es, en realidad, muy

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

semejante al descrito por Freud en relación con el proceso de elaboración onírica, es decir, parecido a aquella forma del pensamiento verbal del proceso secundario; mecanismo mediante el cual las imágenes del sueño van siendo transformadas en un discurso verbal ordenado tanto cronológica, como lógica y sintácticamente.

¿Cómo ocurre entonces, normal y cotidianamente, ese proceso del pensamiento que puede exteriorizarse en la forma de un discurso y cuya misión es comunicar su contenido a un interlocutor? Recordemos por ahora tan sólo el hecho de que Freud dejó establecido el camino que va desde el proceso primario hasta el secundario, y la relación existente entre las representaciones de cosa -que habitan en el inconsciente- y las representaciones de palabra -que se encuentran en el preconscious-; y que también dejó constancia de que las primeras conservan cargas energéticas "libres", por lo que son móviles y libres, mientras que las segundas implican la "ligazón" de dicha carga a una representación de palabra.

Quizá una de las mejores maneras para aproximarnos al problema de la formación de las asociaciones mentales, sea a través de recordar cómo se inicia la organización del pensamiento en el niño recién nacido. Basados en las formulaciones hechas por Freud en el Capítulo VII de *La interpretación de los sueños* (1900), podemos entender que el pensamiento en un subproducto mental de la demora en la gratificación del impulso. Sabemos que cuando el niño experimenta por primera vez el alivio del *displacer* e incomodidad -en ese tiempo aún inespecíficos- que le ocasionaba la imperiosa necesidad de nutrientes, esta satisfacción deja una huella mnémica en su incipiente psiquismo: la huella de la gratificación (más adelante conceptualizada como *placer*).

También la necesidad deja un rastro mnémico, el de la incomodidad difusa o *displacer* que, con el tiempo y luego de la adquisición del lenguaje, podrá irse significando como *hambre*.

Dentro del psiquismo en formación del recién nacido ambas memorias prototípicas ejercen una función organizadora sobre experiencias posteriores que, de esta manera, irán conformando mundos conceptuales diferentes: el de las cosas placenteras, luego etiquetadas como buenas (el "pecho bueno", la "madre buena", el "bebé bueno" y el mundo como un sitio agradable y predominantemente placentero), y el de las displacenteras o dolorosas, que darán paso a la calificación de malas (el "pecho malo", la "madre mala", el "bebé malo" y un mundo vivido como hostil y peligroso).

Si tomamos el ejemplo de la experiencia del *placer* y la huella mnémica que dicho evento deja como registro mental, podemos ver que dicha huella estará "ligada" energéticamente a muchos otros rastros de memoria que irán conformando un árbol asociativo.

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

De esta forma, la primera huella estará "unida" a la huella mnémica del sabor de la leche, a la de la temperatura de esa leche, al registro mnémico del movimiento de deglución, y a las huellas mnémicas del aparato vestibular del bebé que registraron las distintas posiciones en las que recibió esa leche; a la huella mnémica de la imagen visual de un pecho y a la de la imagen acústica de la voz de la madre, y así sucesivamente.

Este conjunto de memorias permanecen ligadas entre sí -es decir, *asociadas* entre ellas- por el común denominador afectivo de tratarse de una experiencia de placer; memorias que, con el tiempo, irán integrando un complejo ideacional que, más adelante, será entendido como *el placer*, o como una experiencia gratificante debida a la intervención de un objeto interno parcial, que no es otra cosa que un conjunto de registros que van conformando lo que conocemos como el "pecho bueno".

Mucho tiempo después, coincidiendo con la adquisición de la capacidad simbólica y del lenguaje, cada una de esas huellas mnémicas sensoriales se acompañará de la huella mnémica de una palabra -un símbolo- que significará a cada uno de sus componentes: la palabra "leche" se unirá a la huella mnémica de la leche, con todos sus atributos; la palabra "tragar" se unirá al recuerdo corporal de la deglución, etc. De esta suerte, el primer complejo ideacional, compuesto por imágenes sensoriales, quedará ligado al segundo, compuesto por palabras *referidas a dichas imágenes*. Este segundo conjunto en el que, bajo el comando y las leyes del proceso secundario, es susceptible de ser transmitido a otra persona a través del lenguaje verbal. No olvidemos, sin embargo, que el lenguaje estará siempre significando una especie de intento de *traducción* y *ordenación* de un nivel representacional no sólo más primitivo, sino con una cualidad sustancialmente diferente.

Resumiendo, podemos ver que existe un primer nivel de pensamiento, primitivo, concretista y guesáltico, que tiene que ver con el mundo de las imágenes sensoriales ligadas por un particular afecto (en el caso que hemos ejemplificado por la cesación del displacer, es decir, por una gratificación). Existe también un segundo nivel del proceso del pensamiento que tiene que ver con la capacidad de simbolización del pensamiento anterior a través de la palabra. La forma más arcaica, que es la del proceso primario, tiene sus propias leyes de funcionamiento, su forma dinámica particular y su específica modalidad asociativa -por asonancia, cercanía, similitud, contigüidad, etc.- El proceso secundario, por su parte, también tiene un tipo de pensamiento con sus propias características distintivas,

## Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

entre las que destaca su necesidad de no contradicción y de coherencia interna, su tendencia al tiempo lineal, su modalidad asociativa basada en categorías de conjuntos jerárquicamente organizados, su lógica de tipo aristotélico y una particular forma sintáctica.

De hecho, cuando enunciamos las palabras que componen nuestro discurso, nuestro lenguaje está señalando solamente la punta de un *iceberg*, debajo del cual existe un mundo asociativo diferente e inefable de representaciones basado en imágenes sensoriales, en sensaciones y afectos.

Ahora bien, desde el punto de vista de la libertad con la que se lleva a cabo el proceso asociativo que el lenguaje nos comunica, nos encontramos con diversos grados y modalidades de expresión de la misma. En primer lugar, y basándonos en la observación clínica, nos damos cuenta de que la libertad asociativa es inversamente proporcional a la conciencia del proceso del pensamiento mismo. En otras palabras, que, a mayor autoobservación y control del hecho mismo del pensamiento, disminuye proporcionalmente la capacidad para una verbalización fluida y "libre", por lo que aumenta el bloqueo comunicacional. Por el contrario, cuando el sujeto disminuye el control, se incrementa la libertad para la verbalización del mundo representacional interno y para que el discurso fluya en forma espontánea, emergiendo en forma casi directa desde el preconscious. Como se desprende de lo anterior, aquí el término libertad se aplica a la posibilidad de un discurso que no se ve bloqueado o entorpecido por la represión u otro tipo de resistencias yoicas que se opongan al libre correr asociativo.

De hecho, si prestamos atención al proceso de enunciación del discurso, nos damos cuenta de que su emisión es un proceso que ocurre fuera del campo de control de la conciencia; y que, mientras más preconsciousmente se lleve a cabo este proceso, mayor será la posibilidad de que emerja lo que verdaderamente nos habita en nuestro mundo interno y lo que somos como personas. Paralelamente este tipo de funcionamiento es el que incrementa la posibilidad de que nuestro pensamiento se acerque a lo que conocemos como proceso creativo.

Desde este punto de vista, resulta particularmente cierto que si hay algo que caracteriza al beneficio que el psicoanálisis proporciona, es que promueve que las asociaciones del pensamiento sean más libres, como consecuencia de una recobrada flexibilidad en el yo quien puede operar sin emplear tantas de sus existencias energéticas en las resistencias y las demás defensas que operan desde la regresión. De hecho, nos encontramos con el hecho, aparentemente paradójico, de que, cuando un paciente ya es capaz de un tipo de asociación

verbal verdaderamente libre, es decir, libre de represiones, es cuando nos damos cuenta de que ya puede terminar su tratamiento y que no necesita ya de ningún terapeuta.

Desde esta perspectiva podemos concluir que la libertad para pensar y para asociar verbalmente es un concepto que deriva de un equilibrio de fuerzas intersistémico, en donde hay una relación primordialmente armónica entre el yo, el ello y el superyó. En esta situación las demandas del primero pueden ser razonablemente satisfechas por el segundo quién, pudiendo funcionar con mayor flexibilidad bajo la mirada más tolerante que punitiva del tercero puede, simultáneamente, tener en cuenta y satisfacer también los imperativos de la realidad externa.

Este tipo de equilibrio intersistémico es el que posibilita la libertad del correr asociativo y la permeabilidad yoica para que, a través de los movimientos regresivo-progresivos que dicha libertad implica, posibiliten la integración funcional de todos los estratos del psiquismo. En condiciones de salud, este tipo de movimiento fluido que posibilita el viaje del pensamiento que todas las avenidas asociativas, lejos de amenazar la estabilidad del sistema, es el que garantiza con mayor fuerza su capacidad adaptativa y su funcionamiento armónico.

Al terminar podemos concluir que, si bien es cierto que los árboles asociativos están rígidamente determinados en sus conexiones catécticas ideacionales por los factores genéticos que determinaron la forma y el afecto predominante con el que se fueron interconectando las diversas representaciones, también es verdad que el pensamiento tiene la potencialidad para discurrir libremente por todos ellos.

Sin embargo, también tenemos que admitir que el aprovechamiento de esa potencialidad para moverse con libertad por los diversos caminos asociativos constituye en la práctica más una excepción que una regla. La tendencia a los lugares comunes, aunque sean grises y carcelarios; a la seguridad que significa el camino ya garantizado por el uso, pese a su monotonía; y a la acción de la llamada compulsión a la repetición, son el principal enemigo que acecha al hombre para poder utilizar su capacidad de libertad en forma amplia, generosa y creativa.

## BIBLIOGRAFÍA

Imagen Psicoanalítica

Año 2 No. 2, 1993

Freud, S. (1900) La interpretación de los sueños. En *Obras Completas, 1* (trad. de Luis López-Ballesteros y de Torres). Madrid: Biblioteca Nueva, 3a.ed., pp.343-720

Freud, S. (1900) La interpretación de los sueños. En *Obras completas, 1* (trad. de Luis López-Ballesteros y de Torres). Madrid: Biblioteca Nueva, 3a. ed., pp . 343-720.

-(1903) El método psicoanalítico de Freud, *Obras Completas, 1*. pp.1003-1006.

