

Karen Horney

1885 - 1952

Dr. C. George Boeree

Traducción al castellano: Dr. Rafael Gautier

Biografía

Karen Horney nació el 16 de septiembre de 1885 y fue hija de Clotilde y Brendt Wackels Danielson. Su padre fue un capitán naval y era un hombre muy religioso y autoritario. Sus hijos le llamaban “el lanzador de Biblias”, porque, según Horney, ¡verdaderamente lo hacía!. Su madre, apodada Sonni, era una persona muy diferente. Era la segunda mujer de Berndt, 19 años más joven y considerablemente más urbana. Karen también tuvo un hermano mayor también llamado Berndt a quien cuidó profundamente, así como otros 4 hermanos mayores del primer matrimonio de su padre.



La infancia de Karen Horney parece estar llena de contradicciones: por ejemplo, mientras que Karen describe a su padre como un sujeto disciplinario que prefería a su hermano Berndt sobre los demás, por otro lado aparentemente le traía múltiples regalos a Karen de todas partes del mundo e incluso le llevó con él a tres viajes ultramarinos, cosa bastante difícil de hacer por un capitán en esos tiempos. No obstante, ella se sintió con falta de afecto por parte de su padre, lo cual hizo que se inclinara especialmente a su madre, volviéndose, como ella misma ha dicho, “su pequeño corderito”.

A la edad de 9 años, cambió su acercamiento a la vida, tornándose ambiciosa e incluso rebelde. Se dijo a sí misma: “Si no puedo ser guapa, entonces decidiré ser lista”, lo cual es extraño, ¡ya que era realmente guapa!. Además, alrededor de esta etapa, Karen desarrolló una extraña atracción por su propio hermano. Éste, avergonzado por sus expectativas sobre él, como cualquiera pudiera imaginar de un chico adolescente, le apartó de él. Esta situación le llevó a la que sería su primer encuentro con la depresión, problema que no le abandonaría el resto de su vida.

En la adultez temprana sobrevinieron algunos años de estrés. En 1904, su madre se divorció de sus padres, dejándole con Karen y el joven Berndt. En 1906 ingresó en la facultad de Medicina en contra de los deseos de sus padres y de hecho, en contra de la opinión de la educada sociedad de su época. Estando allí conoció a un estudiante de leyes llamado Oscar Horney, con quien se casaría en 1909. Un año más tarde, Karen dio a luz a Brigitte, la primera de sus tres hijas. En 1911, su madre Sonni muere, provocando una tensión importante sobre Karen, lo cual le llevó a psicoanalizarse.

Tal y como Freud hubiera supuesto, Karen se había casado con un hombre nada diferente a su padre: Oscar era tan autoritario como el capitán había sido con sus hijos. Horney se daba cuenta de que ella no solo no intervenía, sino que incluso entendía que esta atmósfera era buena para sus hijos y que les inculcaría el afán de independencia. Fue solamente muchos años más tarde cuando por vía de su introspección cambiaría su visión sobre la crianza.

En 1923, el negocio de Oscar se vino abajo. Acto seguido, Oscar desarrolló una meningitis, volviéndose un hombre ruinoso, moroso y argumentativo. En este mismo año, el hermano de Karen muere a la edad de 40 años producto de una infección pulmonar. Karen se hundió en una gran depresión, hasta el punto de nadar mar adentro mientras estaba de vacaciones con la idea de quitarse la vida.

Karen y sus hijas se mudaron de casa de Oscar en 1926 y emigraron a los Estados Unidos cuatro años más tarde. Se establecieron en Brooklin. Aunque pareciera extraño actualmente, en los años 30' Brooklin era la capital intelectual del mundo, debido en su mayor parte a la influencia de refugiados judíos provenientes de Alemania. Fue aquí donde logró amistad con intelectuales de la talla de Erich Fromm y Harry Stack Sullivan,

llegando a tener una relación esporádica con éste último. Y fue aquí donde desarrollaría sus teorías sobre la neurosis, basándose en su experiencia como psicoterapeuta.

Se mantuvo asistiendo, enseñando y escribiendo hasta su muerte en 1952.

Teoría

La teoría de Karen Horney es quizás la mejor de las teorías sobre las neurosis que tenemos. En primer lugar, ofreció una perspectiva bastante distinta de entender la neurosis, considerándola como algo bastante más continuo en la vida normal que los teóricos previos. Concretamente, entendía la neurosis como un intento de hacer la vida más llevadera, como una forma de “**control interpersonal y adaptación**”. Esto sería, por supuesto, aquello a lo que estamos dirigidos en nuestra vida cotidiana, solo que parece que la mayoría de nosotros lo hacemos bien y los neuróticos parece que se hundan más rápidamente.

En su experiencia clínica, distinguió **10 patrones particulares de necesidades neuróticas**, los cuales están basados sobre aquellas cosas que todos necesitamos, pero que se han vuelto distorsionadas de diversas formas por las dificultades de las vidas de algunas personas.

Inicialmente, tomemos la primera necesidad como ejemplo; la necesidad de afecto y aprobación. Todos necesitamos afecto, entonces ¿qué es lo que hace neurótica a esta necesidad?. Primero, la necesidad es irreal, irracional, indiscriminada. Por ejemplo, todos necesitamos afecto, pero no lo esperamos de todo aquel que conocemos. No esperamos grandes dosis de afecto de parte de incluso nuestros mejores amigos y relaciones. No esperamos que nuestras parejas nos den afecto todo el tiempo, en todas las circunstancias. No esperamos grandes muestras de amor mientras que nuestras parejas están rellenando los formularios de pagos a Hacienda, por ejemplo. Y, somos conscientes de que habrá muchas veces en nuestra vida donde tendremos que ser autosuficientes.

Segundo, la necesidad neurótica es bastante más intensa y provocará un gran monto de ansiedad si no se satisface su demanda o incluso si se percibe que no será satisfecha en un futuro. Es esto, por tanto, lo que le lleva a tener esa naturaleza irreal. El afecto, para continuar con el mismo ejemplo, debe expresarse claramente en todo momento, en todas las circunstancias, por todas las personas, o el pánico se instaurará. El neurótico ha hecho de la necesidad lo central de su existencia.

Las necesidades neuróticas son las siguientes.

Necesidad neurótica de afecto y aprobación. Necesidad indiscriminada de complacer a los demás y ser querido por ellos.

Necesidad neurótica de pareja; de alguien que lleve las riendas de nuestra vida. Esta necesidad incluye la idea de que el amor resolverá todos nuestros problemas. Una vez más, a todos nos gustaría tener un compañero con quien compartir nuestra vida, pero el neurótico va uno o dos pasos más allá.

El neurótico necesita restringir la vida de uno a límites muy estrechos, a no ser demandantes, a satisfacernos con muy poco. Incluso esta postura tiene su contrapartida normal. ¿Quién no ha sentido la necesidad de simplificar la vida cuando se vuelve muy estresante; de unirse a una orden monacal; a desaparecer de la rutina; o de volver al útero materno?.

Necesidad neurótica de poder, de control sobre los demás, de omnipotencia. Todos buscamos el poder, pero el neurótico se desespera por lograrlo. Es un dominio de su propia gesta, usualmente acompañado de un rechazo por la debilidad y una fuerte creencia en los propios poderes racionales.

Necesidad neurótica de explotar a los demás y sacar lo mejor de éstos. En la persona común podríamos entender esto como la necesidad de tener un efecto, de provocar impacto, de ser escuchado. En el neurótico, se convierte en una manipulación y la creencia de que los demás están ahí para ser utilizados. Puede comprender también una idea de miedo a ser manipulado por los demás, de parecer estúpido. Ustedes se habrán percatado de esas personas que les encanta las bromas pesadas, pero no las soportan cuando ellas son el blanco de tales bromas, ¿no?.

Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social. Somos criaturas sociales, así como sexuales, y nos gusta ser apreciados por los demás. Pero estas personas están sobrepreocupadas por las apariencias y la popularidad. Temen ser ignoradas, simples, poco “guay” y “fuera de lugar”.

Necesidad de admiración personal. Todos necesitamos ser admirados por nuestras cualidades tanto internas como externas. Necesitamos sentirnos importantes y valorados. Pero algunas personas están más desesperadas y necesitan recordarnos su importancia (“nadie reconoce los genios”; “Soy el verdadero artífice detrás de las escenas, ¿sabes?”, y así sucesivamente. Su miedo se centra en no ser nadie, falta de importancia y sin sentido en sus acciones.

Necesidad neurótica de logro personal. Una vez más diremos que no hay nada malo en aspirar a logros, ni mucho menos. Pero algunas personas están obsesionadas con ello. Deben ser los número uno en todo y dado que esto es, desde luego, una tarea muy difícil, vemos a estas personas constantemente devaluando aquello en lo que no pueden ser los primeros. Si, por ejemplo, son buenos corredores, el lanzamiento de disco y las pesas son “deportes secundarios”. Si su fuerte es lo académico, las habilidades físicas no son de importancia, y demás.

Necesidad neurótica de autosuficiencia e independencia. Todos nosotros debemos cultivar cierta autonomía, pero algunas gentes sienten que no deberían necesitar de nadie nunca. Tienden a rechazar la ayuda y muchas veces son reticentes a comprometerse en una relación afectiva.

Necesidad de perfección e inexpugnabilidad. Muchas veces para ser cada vez mejores en nuestra vida, tenemos un impulso que puede de hecho ser de consideración neurótica, pero algunas personas pretenden constantemente ser perfectas y temen fallar. No resisten que se les “coja” en un error y necesitan, por tanto, controlar todo el tiempo.

A medida que Horney fue revisando sus conceptos, empezó a darse cuenta que sus tipos de necesidades neuróticas podían agruparse en tres amplias **estrategias de adaptación:**

Complianza (cumplimiento), que incluye las necesidades 1, 2 y 3.

Agresión, incluyendo las necesidades desde la 4 hasta la 8.

Alejamiento, incluyendo las necesidades 9, 10 y 3. Esta última fue añadida porque es crucial para lograr la ilusión de independencia y perfección total.

En sus escritos, la autora usó otras frases para referirse a estas tres estrategias. Además de la complianza, se refirió a ésta como la estrategia de moverse hacia y la llamada auto-retirada. Sólo tenemos que detenemos un poco para ver que estas frases son muy similares en contenido al acercamiento de aprendizaje o de la personalidad flemática de Adler.

El segundo punto (la agresión) también fue llamado como moverse en contra de o como la solución expansiva. Correspondería a lo mismo que describió Adler con su tipo dominante o la llamada personalidad colérica.

Y finalmente, además de alejamiento, la tercera necesidad fue llamada también como alejarse de o la solución de resignación. Es muy parecido al tipo evitativo de Adler o la personalidad melancólica.

Desarrollo

Es cierto que algunas personas que fueron víctimas de abuso o de rechazo en su infancia sufren de neurosis en su vida adulta. Lo que casi siempre olvidamos es que la mayoría no. Si tienes un padre violento o una madre esquizofrénica, o has sido abusado sexualmente por un tío, podrías, no obstante, tener otros miembros familiares que te quisieron mucho, que cuidaron mucho de ti y que trabajaron para protegerte de otros posibles daños; y podrías haber crecido sano y feliz como adulto. Es incluso aún más cierto que la mayoría de los neuróticos adultos de hecho no sufren de abusos ni rechazo infantil, por tanto la surge la siguiente interrogante: si el rechazo ni el abuso infantil son las causas de las neurosis, entonces ¿qué produce?.

La respuesta de Horney es la llamada **indiferencia paterna** o como ella le llamaba “**la maldad básica**” o una falta de calidez y afecto durante la infancia. Hay que saber que incluso una paliza ocasional o un encuentro sexual en la niñez pueden superarse, siempre y cuando el niño se sienta aceptado y querido.

La clave para entender la indiferencia parental es que constituye una forma de percepción del niño y no de las intenciones de los padres. Aquí sería bueno recordar que “El camino al infierno está lleno de buenas intenciones”. Un padre con buenas intenciones puede fácilmente transmitir una comunicación de indiferencia a sus hijos con cuestiones como las que siguen: preferencia de un hijo sobre otro, negarse a cumplir promesas mantenidas, alterando o entorpeciendo relaciones con amigos de sus hijos, burlarse de las ideas de los hijos y así sucesivamente. Nótese que muchos padres, incluso aquellos buenos padres, hacen esto debido a las presiones en las que ellos mismos se encuentran. Otros lo hacen porque ellos mismos son neuróticos y colocan sus necesidades sobre las de sus hijos.

Horney observó que los niños responden no con pasividad y debilidad ante la indiferencia parental, tal y como nosotros creemos, sino que lo hacen con rabia, respuesta que la autora describe como **la hostilidad básica**. El hecho de frustrarse conlleva a una respuesta primera de un esfuerzo por protestar por la injusticia.

Algunos niños perciben que esta hostilidad es efectiva y con el tiempo se convierte en una respuesta generalizada ante las dificultades de la vida. En otras palabras; desarrollan un estilo adaptativo agresivo, diciéndose a sí mismos, “si tengo el poder, nadie puede haceme daño”.

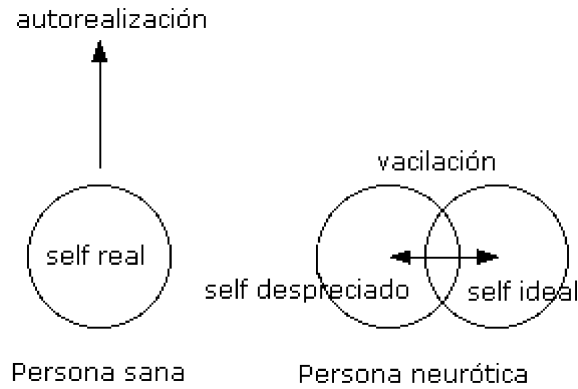
Sin embargo, la mayoría de los niños se hallan sobresaturados de **ansiedad básica**, lo que se traduce casi siempre en un miedo al abandono y a sentirse desamparados. Por una cuestión de sobrevivencia, la hostilidad básica puede ser suprimida y así los padres alcanzan la victoria. Si esta actitud parece funcionar mejor para el niño, entonces se consolidará como la estrategia adaptativa preferida (compliance). Se dicen a sí mismos: “Si puedo lograr que me quieras, entonces no me harás daño”.

Algunos niños descubren que ni la agresión ni la compliance eliminan la indiferencia parental percibida, por lo que solucionan el problema abandonando la lucha familiar y metiéndose en sí mismos, volviéndose preocupados por ellos prioritariamente. Esta es la tercera estrategia adaptativa. Se dicen: “Si me repliego, nada me dañará”.

Teoría del self

Horney tenía una manera más de ver a las neurosis: en términos de imagen del **self** (de sí mismo). Para Horney el self es el centro del ser; su potencial. Si uno ha sido sano, entonces habría desarrollado un concepto preciso de quién soy y por consiguiente podré sentirme libre de impulsar ese potencial (auto-realización).

El neurótico tiene una visión diferente de las cosas. El self neurótico está “escindido” en un **self ideal** y un **self despreciado**. Otros teóricos hablan de un self “especular”, aquel que piensas que los demás ven. Si miramos a nuestro alrededor (de forma precisa o no) creyendo que los demás te están despreciando, entonces internalizaremos esta sensación como si fuese verdaderamente nuestra percepción de nosotros mismos. Por otro lado, si estamos fallando de alguna manera, esto implicaría que existen ciertos ideales ante los que nos estamos sometiendo. Estamos creando un self ideal fuera de nuestras “posibilidades”. Tenemos que entender que el self ideal no es una meta positiva; todo lo contrario, es irreal y finalmente imposible de alcanzar. Por tanto, el neurótico se balancea entre odiarse a sí mismos y pretender ser perfectos.



Horney llamó a esta relación estrecha entre los yo ideales y despreciados como “**la tiranía de los posibles**” y de los neuróticos la “**lucha por la gloria**”.

La persona sumisa cree que “debería ser dulce, auto-sacrificado y santo”.

La persona agresiva dice “debería ser fuerte, reconocido y un ganador”.

La persona introvertida cree que “debería ser independiente, reservado y perfecto”.

Y mientras está vacilando entre estos dos self imposibles, el neurótico se ve alienado de su propio yo y retraído de llevar a cabo sus potenciales verdaderos.

Discusión

A primera vista, parecería que Horney robó algunas de las mejores ideas de Adler. Está claro, por ejemplo, que sus tres estrategias adaptativas son muy cercanas a los tres tipos adlerianos. Es, de hecho, bastante lógico pensar que Karen fue muy influida por Adler, pero si nos acercamos bien a cómo ella derivó sus tres estrategias (a través de colapsar grupos de necesidades neuróticas), podemos observar que simplemente llegó a las mismas conclusiones desde un abordaje distinto. Sin embargo, no hay duda de que tanto Horney como Adler (y Fromm y Sullivan) constituyen una escuela no oficial de psiquiatría. Usualmente son llamados neo-freudianos, aunque el término sea bastante impreciso. Por desgracia, el otro término común es el de psicólogos sociales, el cual, aún cuando es preciso, es un término usado más para designar un área de estudio.

Es importante observar cómo la teoría de Horney se acerca a la de Adler en cuanto a las diferencias entre el afán de perfección sano y neurótico, e incluso, para adelantarnos un poco a nuestros autores revisados, cómo se parece su conceptualización a la de Carl Rogers. Muchas veces creo que cuando varias personas ofrecen ideas similares, es un buen signo de que estamos llegando a algo valioso.

Karen Horney tuvo un par más de interesantes ideas que deberíamos mencionar. En primer lugar, ella criticó la idea freudiana de envidia al pene. Aunque aceptó que esto de hecho ocurría en algunas mujeres neuróticas, estaba muy lejos de ser un fenómeno universal. Sugirió que lo que parecía ser una envidia al pene era realmente una envidia justificada al poder de los hombres en este mundo.

De hecho, decía, podría haber una contrapartida masculina a la envidia al pene en los hombres, **la envidia al útero**, significando a aquella envidia que se siente ante la habilidad femenina de criar hijos. Quizás, el grado hasta donde muchos hombres se dirigen a por el éxito y de querer que sus apellidos perduren después de su muerte es una compensación por su incapacidad de perdurar una parte de sí mismos a través de llevar consigo, amamantar y criar sus hijos.

Una segunda idea, la cual no tiene mucha aceptación en la comunidad psicológica, es la del **autoanálisis**. Karen Horney escribió uno de los primeros manuales de autoayuda y sugirió que con pequeños problemas neuróticos, nosotros podríamos ser nuestros propios psiquiatras. ¡Podemos observar aquí cómo esta idea podría amenazar unos cuantos de esos egos delicados que hacen su vida como terapeutas!. Siempre me sorprenden las reacciones que algunos de mis colegas tienen con respecto a personas como Joyce Brothers, el famoso columnista psicólogo (Posiblemente, esta postura de algunos terapeutas, sobre todo en el ámbito psicoanalítico esté en sus inicios de modificarse, debido a una nueva apertura y flexibilización de los puntos

de vista ortodoxos y radicales de las escuelas. N.T.). Aparentemente, si no trabajamos con una guía oficial, tu trabajo se verá reducido a considerarse como “psicología barata”. (Desde nuestra postura, es muy probable que muchos psiquiatras, ante el temor de una psicoterapia menos científica, opten por aferrarse a una psiquiatría bilogicista, donde los fenómenos psicológicos no tienen otra cabida que la causa orgánica, aferrándose así a la “ciencia médica”. N.T.).

El comentario más negativo que podría hacer a Karen Horney es que su teoría está limitada a la neurosis. Además de dejar de lado la psicosis y otros problemas, aísla a la persona verdaderamente sana. No obstante, ya que ella sitúa a las personas neuróticas y sanas en un continuo, se refiere al neurótico que existe en todos nosotros.

Referencias

El mejor libro de Karen Horney es **Neurosis and Human Growth** (1950). En mi humilde opinión, es el mejor libro que se haya escrito jamás sobre la neurosis. También escribió versiones más “populares” como **The Neurotic Personality of Our Time** (1937) y **Our Inner Conflicts** (1945). Sus ideas y pensamientos sobre la terapia pueden encontrarse en **New Ways in Psychoanalysis** (1939). Para una profundización a los orígenes de la psicología feminista, lea **Feminine Psychology** (1967). Y para leer sobre autoanálisis lea **Self-Analysis** (1942).

© Copyright C. George Boeree 2001