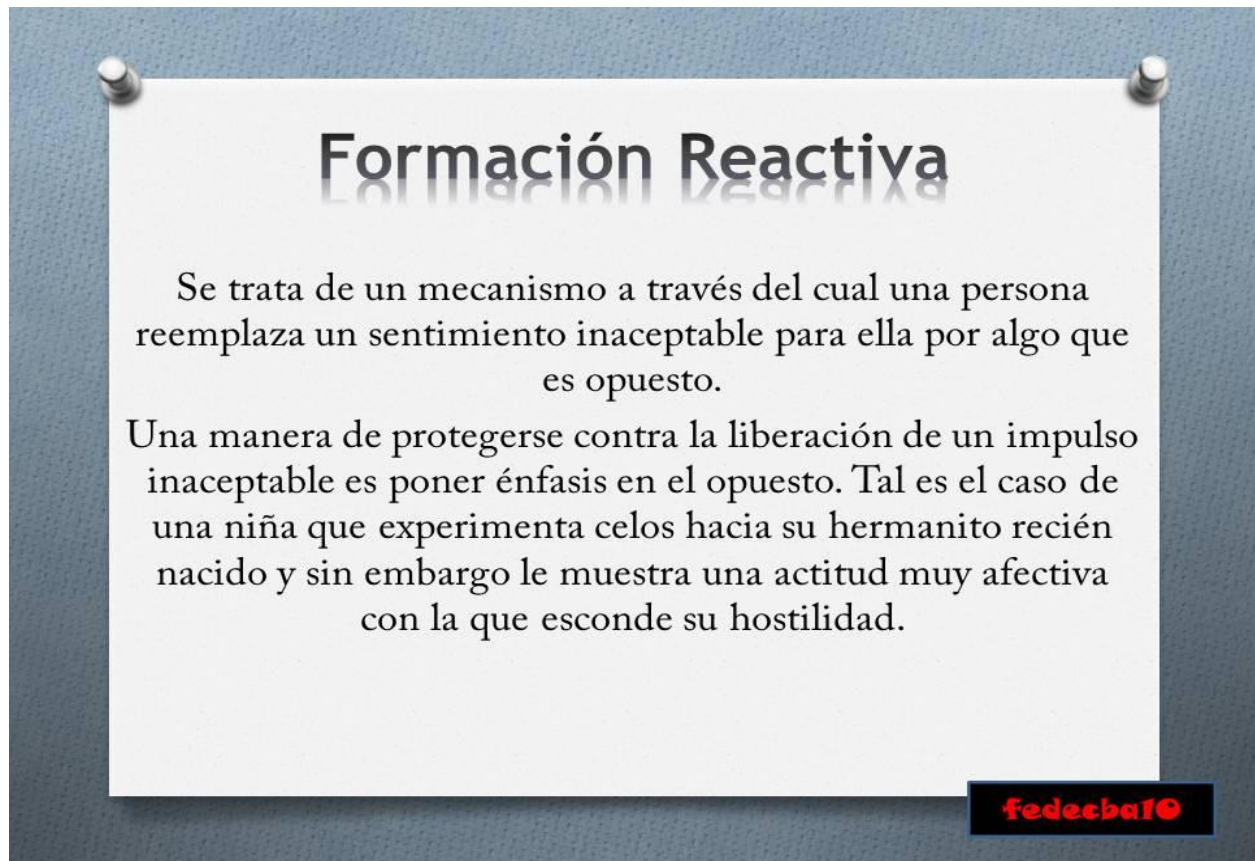


¿Cómo se relaciona el mecanismo “formación reactiva” con el Síndrome de Estocolmo?

Honrar de manera exagerada a quienes nos han maltratado y humillado



Por Lázaro Castillo, Jr.

La formación reactiva es un mecanismo de defensa en el que una persona reemplaza inconscientemente sentimientos, impulsos o deseos amenazantes o inaceptables con su opuesto extremo, actuando de una manera que contradice sus verdaderas emociones para proteger su ego.

POR EJEMPLO, alguien con sentimientos negativos inconscientes hacia un compañero de trabajo o familiar podría comportarse de forma excesivamente educada y amable, o alguien inseguro de su masculinidad por citar otro ejemplo, podría volverse excesivamente agresivo. Es una forma subconsciente de afrontar el conflicto interno y la ansiedad, que a menudo se manifiesta como un comportamiento exagerado o fanático.

Un ejemplo de **formación reactiva** es alguien que se comporta de forma muy grosera con un compañero de trabajo por el que siente una atracción secreta, un alcohólico que predica públicamente sobre la abstinencia, u un homosexual encubierto que declara seguir los mandamientos dado a Moisés. Este mecanismo de defensa consiste en reemplazar inconscientemente los sentimientos inaceptables por sus opuestos para controlar la ansiedad o el conflicto interno.

Características clave:

- Proceso inconsciente: El individuo no es consciente de que está ocultando sus verdaderos sentimientos.
- Comportamiento opuesto: Expresar lo contrario del impulso inaceptable (por ejemplo, amor en lugar de odio, pureza en lugar de lujuria).
- Fuente de ansiedad: Surge del conflicto interno sobre sentimientos considerados inaceptables por uno mismo o por la sociedad.

Ejemplos comunes:

- Ser excesivamente amable con alguien que te desagrada.
- Predicar la abstinencia mientras se lucha secretamente contra una adicción.
- Burlarse o ser cruel con alguien por quien se siente atracción romántica.
- Actuar con extrema confianza para ocultar profundas inseguridades.
- Una persona que secretamente alberga opiniones homófobas se convierte en un activista anti-gay declarado.

¿Por qué la gente la utiliza?

- Para encajar: Evitar el castigo o la desaprobación de la sociedad o la familia.
- Para proteger la autoimagen: Mantener una visión positiva de uno mismo.
- Para gestionar la vulnerabilidad: Evitar sentimientos de debilidad o miedo.

¿Cómo se reconoce?

- El comportamiento parece exagerado, desmesurado o fuera de lo común.
- Reacciones fuertes, apasionadas o defensivas ante temas con los que aparentemente no están de acuerdo.

- Inconsistencia entre las creencias declaradas y el comportamiento subyacente.

El **Síndrome de Estocolmo** sin embargo es una respuesta psicológica paradójica donde una víctima desarrolla un vínculo afectivo positivo hacia su captor o abusador, como un mecanismo de supervivencia ante el trauma, mostrando empatía y lealtad hacia quien le causa daño, y desconfianza hacia las autoridades, manifestándose en secuestros, abuso doméstico o incluso laboral, aunque no es un diagnóstico clínico oficial.

Características

- **Vínculo positivo:** La víctima desarrolla sentimientos afectuosos, simpatía o incluso amor por el captor.
- **Sentimientos negativos hacia autoridades:** Desconfianza y hostilidad hacia la policía, rescatistas u otros que intentan ayudar.
- **Identificación con el agresor:** Asume las ideas, creencias o razones del captor para justificar sus acciones.
- **Humanización del captor:** Percibe al agresor como un ser humano, a veces encontrando rasgos de bondad o "humanidad".

¿Por qué ocurre?

- **Mecanismo de supervivencia:** El cerebro busca una forma de escapar de una situación traumática, y humanizar al agresor es una estrategia para sobrevivir.
- **Dependencia y miedo:** El miedo inicial puede llevar a la dependencia total, y si el captor muestra alguna "amabilidad", se activa la liberación de dopamina, reforzando el vínculo.
- **Factores clave:** Contacto continuo y personal con el captor, duración prolongada, y si el captor trata a la víctima de forma no abusiva físicamente o verbalmente.

Contextos

- **Secuestros y tomas de rehenes:** El evento original en Estocolmo, Suecia, en 1973, que le dio nombre.
- **Abuso:** En relaciones de pareja, abuso infantil, o abuso de poder (ej. entre entrenadores y atletas).
- **Otros escenarios:** Trata de personas, sectas, o incluso en el ámbito laboral (lealtad extrema a una empresa abusiva).

Tratamiento

- **Psicoterapia:** Es fundamental la terapia de conversación para procesar el trauma, desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y reevaluar las emociones.
- **Manejo de síntomas:** Si hay ansiedad o depresión, se pueden usar medicamentos, y la terapia ayuda a entender que la culpa no es de la víctima.

Nota importante

- No es un diagnóstico oficial en manuales como el DSM, pero se reconoce como un fenómeno psicopatológico.
- No todas las víctimas desarrollan este síndrome; es relativamente infrecuente, aunque se aplica a muchas dinámicas de abuso.



Otros artículos:

- 8 elementos de una relación saludable
- 7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma
- El perdón
- ¿Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela?
- ¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?
- Meditation and Psychology
- Por qué el Ghosting es malo para nuestra salud mental

