

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

Honrar de manera exagerada a quienes nos han maltratado y humillado

Formación Reactiva

Se trata de un mecanismo a través del cual una persona reemplaza un sentimiento inaceptable para ella por algo que es opuesto.

Una manera de protegerse contra la liberación de un impulso inaceptable es poner énfasis en el opuesto. Tal es el caso de una niña que experimenta celos hacia su hermanito recién nacido y sin embargo le muestra una actitud muy afectiva con la que esconde su hostilidad.

Fedecba®

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](#)

