



Estrés y Emoción

Manejo e implicaciones en nuestra salud

Richard S. Lazarus



Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología

RICHARD S. LAZARUS

ESTRÉS Y EMOCIÓN
MANEJO E IMPLICACIONES EN NUESTRA SALUD

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER

Índice

Prefacio de Susan Folkman	11
Introducción	13
I. ASPECTOS FILOSÓFICOS.....	15
1. Epistemología y Metateoría	17
II. NIVELES DE ANÁLISIS CIENTÍFICO.....	37
2. Estrés y Emoción	39
3. Estrés Psicológico y Valoración	61
4. Emociones y Valoración	97
5. Manejo.....	113
III. APLICACIONES DE INVESTIGACIÓN	137
6. Estrés y Trauma	139
7. Estrés, Emoción y Manejo en Grupos Especiales	175
IV. PERSPECTIVA DESCRIPTIVA	199
8. Descripciones de Emoción: Un Nuevo Enfoque Científico	201
9. Narraciones de 15 Emociones	223

V. ASPECTOS CLÍNICOS	261
10. Salud, Intervención Clínica y Futuro	263
Índice de Materias	289
Referencias	293

Prefacio

Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud presenta un análisis científico de las premisas y del razonamiento que subyacen a las ideas de Richard Lazarus sobre la emoción y el estrés, la valoración y el manejo. Este libro es un tratado pensado para ser leído. Es completo y profundo y además está escrito con estilo. Desafía las ideas convencionales sobre la psicología en general, y la emoción y el estrés en particular. Nos obliga a pensar. Lazarus utiliza un estilo informal, como si estuviera manteniendo una conversación con el lector. Por supuesto, es una conversación unidireccional, pero como me ha ocurrido a mí, el lector puede descubrirse escribiendo notas en los márgenes o incluso exclamando en voz alta cuando siente necesidad de responder en la conversación. El entusiasmo de Lazarus por la conceptualización, sistematización y su esfuerzo por la búsqueda de la corrección se percibe entre las líneas del texto. Su trabajo es erudito, pero su erudición no es árida. Al referirse al trabajo de otros, nos hace saber qué le agrada y qué es lo que le deja perplejo y, de un modo encantador, también nos permite saber qué le agrada y qué le sorprende de su propio trabajo.

Éste no es el trabajo que podría escribir un psicólogo joven, ni aunque tuviera un talento especial. Es el reflejo de una vida entera dedicada al estudio y a la experimentación. Las ideas sobre la emoción y el significado relacional tienen sus raíces en el trabajo que ejecutó Lazarus durante los años cincuenta y que han sido centrales en su labor a partir de los sesenta. Desde entonces hasta ahora ha dirigido programas extensivos de laboratorio e investigación de campo, ha efectuado intercambios con otros investigadores y eruditos de todo el mundo, ha dirigido a estudiantes graduados que han cuestionado su status quo, y a lo lar-

go de todo este proceso, ha reflexionado constantemente sobre los textos de otros que piensan en problemas similares. La presentación de este libro refleja estas experiencias. Las ideas son valiosas, están articuladas con claridad y continúan siendo de actualidad.

Al comienzo del libro, Lazarus presenta una interesante síntesis epistemológica de la psicología de mediados de siglo. Éste fue el período durante el cual emergió lo que podemos considerar psicología moderna, o como más comúnmente se la denomina en la actualidad, la ciencia de la conducta, del conflicto entre la tradición psicoanalítica y el conductismo radical. He seguido con gran interés esta parte. Mi curiosidad puede atribuirse a que siempre he disfrutado con la historia. Pero, en este caso, atribuyo mi interés a la capacidad de Lazarus para narrar los aspectos epistemológicos, a su contexto histórico, a su importancia y al estilo sencillo que emplea para relatarlos.

A lo largo del libro se produce una curiosa tensión. La tensión entre la teoría y la abstracción por una parte y los requisitos de la investigación científica por el otro. Los años noventa han sido un período de intensa actividad intelectual para Lazarus. La mayor parte del trabajo que ha realizado durante este período ha versado sobre el desarrollo de su teoría de la emoción. En este volumen, el autor también contempla los requisitos de la investigación. Desafía el enfoque de sistemas, que ha sido defendido por numerosos psicólogos, pero en la práctica es difícil de aplicar a la investigación. En lugar del enfoque de sistemas, Lazarus sugiere el uso de narraciones de la emoción para entender qué es estresante para las personas, por qué lo es y cómo lo manejan. Presenta sus razonamientos y nos inicia en el camino. Muchos de nosotros que estudiamos la emoción, el estrés y el manejo hemos seguido las sugerencias de Lazarus. Esto es algo que he hecho en mi propio programa de investigación sobre el manejo en el contexto del SIDA - cuidados y duelo. Los insights más interesantes que hemos recogido mis colaboradores y yo se han derivado del análisis de las narraciones. Las medidas cuantitativas son útiles, pero la guinda se encuentra en las historias de las personas. No me sorprende que Lazarus defienda el enfoque narrativo. Él es, en el fondo, un terapeuta por ello es satisfactorio ver que anima a los investigadores a utilizar esta técnica.

Algunos podrían estar tentados a considerar esta obra como la cima del trabajo de Lazarus. Su carrera se ha prolongado casi durante 50 años y ha sido asombrosamente productiva, literalmente, en casi cada uno de todos ellos. Pero me parece un error considerarla así. Esta obra generará nuevas ideas y enfoques para los psicólogos que quieran estudiar la emoción y el estrés, y espero, con certeza casi absoluta, que algunos meses después de su publicación, Lazarus volverá a revisarla, valorar la mayor parte como válida y decidir después, que aún puede decirse más. Y, como es de esperar, será él quien lo diga. ¡Que así sea!

Susan Folkman
Universidad de California, Berkeley

Introducción

El libro que va a leer no es, en términos literales, una revisión de *Estrés, Valoración y Manejo*, que Susan Folkamn y yo publicamos en 1984, sino una continuación del mismo. El primer libro tiene más de 15 años, y en los apartados donde se examinan la investigación y las publicaciones, como es de suponer, no cita aquéllas posteriores a 1984. Sin embargo, sigue siendo útil para las personas que estudian e investigan sobre el estrés y el manejo.

La razón fundamental para escribir esta continuación ha sido el deseo de aunar mi perspectiva última sobre el estrés y la emoción, que subraya la valoración, el proceso de manejo y el significado relacional como elementos centrales de nuestra comprensión. Éste es un tema al que he dedicado la mayor parte de mi vida profesional, y quiero que mi punto de vista y especulaciones presentes sean reflejadas y recordadas con precisión. Para las personas familiarizadas con mi trabajo previo, mi perspectiva debería tener un sello familiar, pero hay muchos aspectos nuevos que justifican otra excursión al interior de este tema y, espero, que sea útil para los viejos y los nuevos lectores.

Dada la proliferación de la investigación y de la teoría, casi no hay forma de revisar adecuadamente todo, ni la mayoría de la literatura nueva. Por lo tanto, he contemplado lo que considero especialmente representativo e interesante de la investigación actual desde mi propia perspectiva, sobre todo cuando considero que influye sobre nuestras ideas sobre el estrés y la emoción en una dirección prometedora.

En la continuación, examino los aspectos e ideas, algunas veces difíciles, que caracterizan a este área y que proporcionan una imagen actualizada de mi propia perspectiva presente. El libro ha sido diseñado para examinar lo que

sabemos y no sabemos sobre el estrés, la emoción y el manejo. Siempre que existiera la posibilidad, y sin ánimo de favorecer a los lectores eruditos, he evitado la jerga y he intentado hacer que el texto sea comprensible, lo que significa que aquellos lectores sin excesiva familiaridad en el tema puedan comprender la mayor parte del libro.

Los aspectos más importantes que se han añadido a esta versión son, en primer lugar, el esfuerzo por integrar los campos del estrés y de la emoción, que siempre se han producido conjuntamente pero que tradicionalmente han sido tratados separadamente. En segundo lugar, he propuesto que avancemos más allá del enfoque de sistemas, el cual probablemente no es muy práctico en el mundo actual de la investigación, y que volvamos nuestra vista a un enfoque narrativo teórico y de investigación, que en la actualidad es, a mi parecer, el más prometedor para examinar las dinámicas del estrés y de la emoción tanto desde la perspectiva centrada en las variables como de la perspectiva centrada en la persona.

El libro tiene su propia estructura y, más o menos, transcurre del siguiente modo. Comienza con la Parte I donde se presentan los fundamentos epistemológicos y metateóricos.

La Parte II se refiere a los niveles de análisis fisiológico, social y psicológico, y se explican la valoración y el manejo tanto en la teoría como en la investigación sobre el estrés y la emoción, constructos que considero como la esencia psicológica de este campo.

En la Parte III se presentan el estrés y el trauma, el estrés crónico, los trastornos de estrés postraumático, las crisis y su manejo y el estrés y emoción en grupos especiales como los ancianos, los niños y los adolescentes y las personas que han inmigrado a otros países. Estas preocupaciones sobre el estrés y la emoción no fueron tratadas en el libro de 1984 porque, en aquel entonces, el interés por dichos temas no era tan generalizado.

En la Parte IV se presentan los argumentos favorables y desfavorables a las narraciones de la emoción como enfoque de investigación y se describen los esbozos de 15 emociones.

En la Parte V, con la que concluye el libro, se comenta el papel de la vida emocional en la salud y las intervenciones clínicas ante la angustia y disfunción emocional. Concluyo el libro con un listado de mis deseos para una psicología viable de futuro.

Deseo expresar mi agradecimiento sincero a la Dra. Ursula Springer y al personal de su editorial, incluyendo a Bill Tucker, director comercial. Me han estado animando y ayudando en todo el proceso, han sido flexibles y colaboradores durante todo el desarrollo de este libro y de mi autobiografía, que se publicó en 1998. También quiero agradecer a la Profesora Susan Folkman, de la Universidad de California, en San Francisco, por acceder a escribir el prefacio del libro.

Richard S. Lazarus

I ASPECTOS FILOSÓFICOS

Los teóricos e investigadores deberían hacer públicos desde un principio sus enfoques filosóficos sobre la ciencia y su perspectiva sobre la humanidad. Esto ayuda a quienes leen sus trabajos a clarificar su perspectiva, prejuicios y enfoques teóricos y de investigación que sostiene sus argumentos. Esto mismo podría ayudarnos también a prescindir de las discusiones sobre modelos, teorías y estrategias de investigación y mejoraría la comunicación.

En el Capítulo 1, siguiendo con la propuesta anterior, comento los aspectos epistemológicos y metateóricos que subyacen a mi enfoque sobre el estrés y la emoción, para que mi perspectiva sea clara desde un principio y sirva al lector para entender más fácilmente lo que sigue.

1

Epistemología y Metateoría

En todas las disciplinas científicas, las teorías dependen de presupuestos de trabajo de todo tipo, que no están sujetos a confirmación o desconfirmación, aunque debieran de ser evaluados con respecto a su lógica interna, a si son o no razonables y si son o no fructíferos. En la investigación y teoría psicológica, sobre todo en la llamada ciencia postmoderna y en una época caracterizada por la deconstrucción filosófica, debería reconocerse que, implícita o explícitamente, adoptamos una postura epistemológica sobre lo que podemos llegar a conocer sobre nosotros mismos y el mundo, y emplear una metateoría sobre la naturaleza de nuestro ser, sin ser necesariamente explícitos a este respecto.

Los psicólogos comentan y discuten todo tipo de aspectos sustanciales, algunas veces sin reconocer los presupuestos filosóficos básicos que mantienen y avivan sus argumentos. Es importante que los investigadores y teóricos eruditos hagan saber sus prejuicios ideológicos al comienzo de su exposición, y ése es precisamente el objetivo de este capítulo.

Incluso los eruditos que sospechan de la teoría —especialmente de teoría que, como en psicología, rara vez permite la extracción de inferencias deductivas que puedan construir o deshacer un sistema particular de pensamiento— elaboran todo tipo de presupuestos sobre las variables que seleccionan para estudiar, porque no pueden estudiar todo lo que podría ser relevante. Sería preferible referirse a la hipótesis de trabajo que se está estudiando como corazonada o sospecha en lugar de cómo deducción organizada. Desde este punto de vista, la palabra “hipótesis” podría ser considerada como una afectación cientí-

fica y, a menudo, sólo se usa para demostrar conformidad con la cultura científica académica.

El elemento clave, sin embargo, es que la investigación necesita siempre estar pautada por ideas sobre el modo en que se producen las cosas, incluso aunque dichas ideas no aparezcan formalmente articuladas como teoría. Y los hechos, para que tengan valor, deben ser interpretados con respecto a sus implicaciones para la condición humana y el modo en que ésta funciona.

La epistemología y la teoría son propiamente una parte de la ciencia de la filosofía de la ciencia. La psicología se ha convertido en una disciplina diferenciada sólo una década antes de la Segunda Guerra Mundial, habiendo sido parte de la filosofía hasta ese momento. Una de las principales razionalizaciones para esta separación fue que nuestro campo es, o debería ser, una ciencia experimental, de laboratorio a imagen de la física y la biología.

Desde este punto de vista, se animó a los psicólogos para que abandonaran lo que venía denominándose sarcásticamente, como especulación de diván. Se dijo que la psicología debería rechazar la especulación teórica en un esfuerzo por ser científica. Pero fue demasiado lejos al tratar de demostrar su compromiso y credenciales científicas y sigue haciéndolo en la actualidad con erróneas restricciones y dogmas pretéritos por los que este campo ha estado pagando suficiente durante mucho tiempo.

Uno de los dogmas a los que me he referido se corresponde con la forma estándar de la inferencia que depende de pruebas probabilísticas de significado estadístico de las diferencias observadas con respecto a las tendencias centrales que, durante muchas décadas, han sido de obligado cumplimiento en las investigaciones. Afortunadamente, ya se ha comenzado a debatir el significado de los tests en la investigación psicológica y sus bases y utilidad (véase por ejemplo, un apartado especial de *Ciencia Psicológica* publicado por Hunter [1997]).

En los años cincuenta, parecían preverse grandes cambios en este campo en relación a la epistemología y la metateoría que habían sido dominantes durante la primera mitad del siglo XX —a saber, el conductismo radical, cuya base filosófica era la doctrina del positivismo. El adjetivo modificador “radical” diferencia al conductismo extremo de un tipo más suave que surgió posteriormente y que era más compatible con el razonamiento cognitivo-mediador que volvió a resurgir a finales de los cincuenta y finales de los sesenta pero que no floreció hasta los años setenta.

Durante los primeros cincuenta años del siglo aproximadamente, la psicología se definía más como el estudio de la conducta que como estudio de la mente. Tenía una relación amorosa con el compromiso positivista para con el operacionismo, que es una doctrina que trata de definir todo sobre la base de la información derivada exclusivamente de los órganos de los sentidos. La mente era considerada por la ciencia como estrictamente privada e indescifrable. Desde este punto de vista, toda lo que podía hacer la psicología científica era vincular los estímulos observables con respuestas observables en un esfuerzo

por predecir la conducta. Irónicamente, incluso los conductistas más fieles parecían desear hablar sobre la mente cuando se referían a su experiencia personal, lo que parecía útil para entender cómo somos los seres humanos, pero definitivamente no en la causa de la tarea científica.

Aunque hubo deserciones tempranas, poco después de la Segunda Guerra Mundial fue cada vez mayor el número de psicólogos que comenzaron a abandonar los dogmas del conductismo y positivismo para adoptar una nueva perspectiva, denominada teoría del valor-expectancia o *mediación cognitiva*. Como se verá en breve, esto no era algo exclusivo del siglo XX, salvo para el relativamente breve período conductista, había sido el punto de vista dominante desde el tiempo de la Grecia Antigua. En cualquier caso, se sustituyó una psicología estricta de estímulo-respuesta (S-R), que constituía el núcleo del conductismo, por un modo de pensamiento más complejo de estímulo-organismo-respuesta (S-O-R).

La O de S-O-R significa organismo, pero normalmente se refiere a los pensamientos que se producen entre la muestra de estímulos ambientales y la respuesta conductual, y se dice que estos pensamientos ejercen una influencia causal sobre la respuesta. Sin embargo, la O debería referirse más ampliamente a la mente porque otros procesos como la motivación, las intenciones situacionales, las creencias sobre el self y el mundo y los recursos personales, por nombrar algunos de los más importantes, integran también la O en la psicología del S-O-R.

Para algunos, la mediación cognitiva se refiere sobre todo al significado subjetivo, una implicación que todavía parece incomodar a algunos psicólogos. Realmente, mi propia perspectiva, que se centra en la valoración del individuo, no es una auténtica fenomenología. Mi postura, en general, es que las personas perciben y responden a las realidades de la vida más o menos exactamente —de lo contrario no podrían sobrevivir ni florecer. Sin embargo, también contemplan las metas y creencias personales en sus percepciones y apercepciones, y en cierto grado todos vivimos en la ilusión (Lazarus, 1983, 1985).

Las personas no sólo quieren percibir y valorar los sucesos con realismo, también quieren colocar los sucesos bajo la mejor luz posible para no perder su optimismo o esperanza. Por lo tanto, el subjetivismo que observará aquí, si así debería ser denominado, es realmente un compromiso —quizá *negociación* podría ser un término más apropiado— entre las condiciones objetivas de la vida y lo que las personas desean o temen.

De cualquier modo, la conciencia de los cambios en la perspectiva de la psicología en la segunda mitad del siglo XX ayudará al lector a comprender y apreciar el enfoque que se emplea en este libro para el estrés psicológico, el manejo y las emociones. Si el lector ha de comprender plenamente lo sucedido cuando el estrés y la emoción aparecieron como subtema importante de la psicología moderna, es útil que disponga de una base firme sobre la perspectiva pasada y presente de la disciplina. Por lo tanto, comencemos nuestra excursión filosófica con un breve repaso de la historia reciente (Lazarus, 1998).