



Journal of Psychopathology and Clinical Science

(Revista de Psicopatología y Ciencia Clínica – ABRIL 2023)

Los Modos: Los Estados Cohesivos de la Personalidad y sus Interrelaciones como Conceptos Organizadores en la Psicopatología

Gal Lazarus¹ y Eshkol Rafaeli²

¹ Facultad de Psicología, Universidad de California, Berkeley

² Facultad de Psicología, Universidad de Bar-Ilan

Proponemos un enfoque transdiagnóstico que se enfoca en los *modos*, manifestaciones de la personalidad similares a estados que funcionan como unidades organizadoras cohesivas. Los modos se caracterizan por perfiles específicos de afectos, conductas, cogniciones y deseos que tienden a coactivarse. Cada modo se experimenta típicamente como si tuviera sus propias cualidades experienciales y agénticas (Automáticas). Un enfoque de la psicopatología basado en los modos se fundamenta en recientes desarrollos analíticos y metodológicos que demuestran el valor de modelar dinámicamente los estados de la personalidad, así como en antiguas tradiciones teóricas y empíricas que destacan la utilidad clínica pragmática de tales conceptualizaciones. Pretendemos ilustrar cómo la conceptualización de la psicopatología en términos de modos y sus interrelaciones dinámicas encierra una promesa transdiagnóstica considerable. Como antecedentes, revisamos tanto la teoría como la investigación de los informes filosóficos de la individualidad, la psicología del desarrollo, la psicología social y de la personalidad, y diversos modelos de psicoterapia que sientan las bases de este enfoque de la psicopatología basado en los modos. Desarrollamos estos fundamentos y (en la Sección 1 de nuestros materiales complementarios en línea) proporcionamos ejemplos de la relevancia explícita o implícita del enfoque para varias clases de psicopatología, incluidos los trastornos disociativos, traumáticos, de los estados de ánimo, de ansiedad, obsesivos, por sustancias, psicóticos y de la personalidad. Después de abordar la utilidad clínica de las conceptualizaciones basadas en los modos, presentamos un plan de investigación para evaluar y modelar los modos, y (en la Sección 2 de los materiales complementarios en línea) presentamos una agenda de

investigación más amplia que destaca cuestiones empíricas intrigantes relativas a los modos en la psicopatología. Concluimos señalando que parece haber llegado el momento de (re)introducir los modos como un constructo organizador para comprender la psicopatología y la personalidad.

Resumen científico general

Proponemos la noción de “modos” -manifestaciones cohesivas, experiencialmente distintas, similares a estados de la personalidad, caracterizadas por perfiles específicos de afectos, conductas, cogniciones y deseos- que pueden servir como marco organizador de la psicopatología. Revisamos tradiciones teóricas y empíricas de larga data que sientan las bases de este concepto, así como desarrollos analíticos y metodológicos recientes que nos permiten esbozar un proyecto para evaluar y modelar tales modos.

Palabras clave: modelo transdiagnóstico, variabilidad intrapersonal, estados de personalidad, multiplicidad, psicopatología.

Material complementario: <https://doi.org/10.1037/abn0000699.supp>

Fausto se quejaba de tener dos almas en su pecho, albergo a toda una multitud de ellas y se pelean. Es como estar en una república.

-Otto von Bismarck

El príncipe de Bismarck no es el único. La mayoría de las personas pueden afirmar que cambian, en diversos momentos, entre distintos “estados del ser”. En un momento dado, se caracterizan por perfiles únicos de sentimientos, pensamientos, deseos y acciones, pero puede que en otro, no estén ahí. Estos estados fenomenológicos suelen experimentarse como cohesivos. El conjunto de tales estados, y sus interrelaciones contemporáneas y temporales, tiene un papel central en diversas teorías clínicas. En la terapia cognitiva, por ejemplo, Teasdale (1997) argumentó que “no tenemos una mente, sino muchas; en un momento dado, una de estas muchas mentes puede ser dominante y puede considerarse como la mente actual”. En la terapia focalizada en las emociones, Elliott y Greenberg (2007) señalaron que “los seres humanos [están] constituidos por múltiples partes o voces”. Muchos otros teóricos e investigadores clínicos han expuesto ideas similares (por ejemplo, Beck et al., 2021; Bromberg, 1998; Dimaggio et al., 2007; Lysaker y Hermans, 2007; Young et al., 2003).

Aunque muchos clínicos parecen converger en la idea de una multiplicidad de mentes, partes o voces, los modelos amplios de psicopatología aún no han adoptado esta idea, ni teórica ni empíricamente. En el presente artículo, demostraremos cómo una conceptualización de la psicopatología en términos de modos -es decir, estados de personalidad distintos y coherentes- ofrece una promesa transdiagnóstica considerable. Como antecedentes, revisaremos tanto la teoría como la investigación de los informes filosóficos de la individualidad, la psicología del desarrollo, la psicología social y de la personalidad, y la psicoterapia, sentando las bases para un modelo de psicopatología centrado en tales estados fenomenológicos y sus interrelaciones. En la Sección 1 de nuestros materiales complementarios en línea, ilustramos nuestras ideas en mayor detalle con ejemplos de modelos psicopatológicos teóricos y empíricos que adoptan este enfoque de multiplicidad (ya sea implícita o explícitamente) al abordar la fenomenología de diversos trastornos. A continuación, se aborda la utilidad clínica pragmática de las conceptualizaciones basadas en los modos y se presenta un plan de investigación para estudiar los modos en psicopatología (que se desarrolla con más detalle en la Sección 2 de los materiales complementarios en línea).

Definición del concepto de modos: Estados distintos y cohesivos de la personalidad

Comenzamos ofreciendo una definición de trabajo, inspirada en varios modelos clínicos para el concepto de modos. Como propusimos en un artículo reciente (Lazarus et al., 2020), los modos constituyen unidades identificables caracterizadas por combinaciones específicas de afectos, conductas, cogniciones y deseos (ABCDs; Revelle, 2007) que tienden a coactivarse de forma significativa y lícita durante periodos limitados de tiempo. Pueden conceptualizarse como clases o perfiles latentes momentáneos intraindividuales (Collins y Lanza, 2010) compuestos por mezclas únicas de variables (Fisher y Bosley, 2020). Cada modo “se siente diferente”, es decir, los modos implican distintas cualidades experimentadas subjetivamente, en lugar de ser simplemente una colección de componentes (diferentes) definidos objetivamente. Como tales, son bastante distintos de lo que varios psicólogos de la personalidad (por ejemplo, Fleeson, 2001; Jayawickreme et al., 2019) han denominado en los últimos años “estados de la personalidad”: representaciones de rasgos que aparecen durante breves periodos, cuyas distribuciones de densidad producen la parte descriptiva de las disposiciones de personalidad establecidas (por ejemplo, los Cinco Grandes rasgos). En cambio, los modos encajan con conceptualizaciones recientes (por

ejemplo, Dunlop, 2015; Geukes et al., 2017; Herz et al., 2020; Revelle y Condon, 2015) que postulan la existencia de manifestaciones de la personalidad similares a estados que van más allá de los rasgos amplios para incluir metas, afectos, experiencias, conductas y evaluaciones momentáneas.

Antes de profundizar en esta definición, queremos ofrecer dos breves ilustraciones de conceptualizaciones basadas en modos para individuos que sufren una psicopatología. En primer lugar, consideremos a un paciente diagnosticado de trastorno límite de la personalidad, que puede comenzar muchos encuentros interpersonales en un modo separado, pero que luego se desencadena en un modo enfadado (o incluso enfurecido) en respuesta a la invalidación percibida. A esto le puede seguir una rápida oscilación entre un modo vulnerable (que experimenta una intensa vergüenza/culpa) y una voz autocrítica/autopunitiva. En última instancia, suele culminar con la vuelta a un modo complaciente o separado. A continuación, consideremos la constelación de modos de un paciente que abusa de sustancias y que, en un modo separado, consume drogas o alcohol para tranquilizarse o automedicarse; este modo podría surgir tras la activación -a menudo muy breve pero intensa- de un modo angustiado (es decir, vulnerable o defectuoso), que a su vez sigue a la activación de un modo exigente o autocrítico.

Como ilustran estos ejemplos, los modos ayudan a delinear una tipología dentro de la persona de estados discretos en los que suelen recaer los individuos. Los componentes específicos (afectivos, conductuales, cognitivos o motivacionales) que caracterizan a estos modos son indicadores observables/reportables de lo que pueden considerarse variables latentes (por ejemplo, en un modo "angustiado", el paciente descrito anteriormente experimenta vergüenza y culpa, se considera débil y está motivado para escapar de estos sentimientos; en un modo autocrítico, siente desprecio por sí mismo, tiene opiniones autodespectivas y actúa de forma autopunitiva). Este enfoque, que se centra en los *componentes* únicos de cada modo, se presta a métodos basados en la covarianza (como el análisis factorial o el modelado de redes). Al mismo tiempo, los modos pueden variar a lo largo de *dimensiones* más *globales* relevantes para las diferencias interindividuales, pero aplicables también a las intraindividuales. Por ejemplo, se puede esperar que el modo autocrítico tenga un alto nivel de agencia y poder, un bajo nivel de motivación de evitación, un alto nivel de conciencia y un bajo nivel de simpatía; el modo angustiado tendrá un alto nivel de motivación para la evitación y un bajo nivel de agencia. Este enfoque hace que los modos sean susceptibles de análisis de clases/perfiles latentes (es decir, modelos de mezcla finita).

Los informes basados en los modos pretenden captar *los distintos Gestalt experienciales* (es decir, los modos) por los que pasan los individuos, pero también hablar de la *secuencia* única de estos modos a lo largo del tiempo. Una forma eficaz de hacerlo es mediante la teoría de sistemas dinámicos (por ejemplo, Hayes y Andrews, 2020), en la que los modos pueden considerarse estados atractores, unidades funcionales en las que un sistema complejo está obligado a converger dinámicamente. Estos estados surgen de componentes afectivos, conductuales, cognitivos y motivacionales interconectados más simples que se autoorganizan en patrones de orden superior. Es probable que el “sistema” de cualquier persona comprenda múltiples estados atractores; su capacidad de adaptación variará en función de su capacidad para pasar de forma flexible de un estado atractor a otro manteniendo la integridad estructural.

La distinción entre modos puede variar entre individuos y dentro de un mismo individuo. Como dimensión de diferencia individual, la distinción oscila entre una fuerte integración y una fuerte disociación. Los individuos muy integrados tienen un claro sentido de la continuidad y sus distintos modos se sienten fuertemente interconectados. Como tales, cualquier fluctuación que muestren o experimenten debería ser relativamente leve. Esto contrasta con la fuerte disociación que caracteriza el fenómeno (algo controvertido) del trastorno de identidad disociativo (TID), caracterizado por modos alternativos, cambios bruscos y drásticos entre ellos y una conciencia limitada de unos modos dentro de otros (también conocida como amnesia de la interpersonalidad; para una revisión, véase Kihlstrom y Schacter, 2000; Spiegel et al., 2013).

La mayoría de los individuos se sitúan en algún punto entre estos dos polos: puede que sus modos no sean amnésicos entre sí, pero tampoco muestran una singularidad total o una integración completa. Al reflexionar sobre una conducta negada o una expresión desafortunada, la mayoría de los individuos pueden explicar que “era otra parte de mí la que hablaba” o incluso dicen “no era yo”, aunque saben perfectamente que, de hecho, eran ellos -es decir, su cuerpo unitario- los que hablaban o actuaban. Se trata de cambios comunes, más sutiles, pero aun así bastante abarcadores, en la personalidad de los individuos, es decir, en su sentido del yo (Blatt, 2008), en su percepción e interpretación de la realidad (Roche et al., 2013), en su acceso a los recuerdos (Prebble et al., 2013) y en su elección conductual.

Cabe destacar que el grado en que los modos se diferencian entre sí también varía en una misma persona a lo largo del tiempo. Los acontecimientos abruptos y dramáticos llevan a una persona a un modo relativamente disociado temporalmente. Por el contrario, varios procesos

adaptativos (como la maduración, las relaciones sanas o la psicoterapia; por ejemplo, Levy et al., 2006) ayudarán a crear una mejor integración y una menor fragmentación entre los modos de una persona.

Junto a la cuestión del carácter distintivo de los modos, otra cuestión fundamental tiene que ver con su cantidad y sus identidades específicas. Bandura (1999) planteó este tema de forma muy acertada (aunque en relación con los “yoes” y no con los modos): “...una vez que se empieza a fraccionar el yo, ¿dónde se para? [...] ¿Cómo se decide dónde dejar de fraccionar el yo?”.

La respuesta honesta a la pregunta de dónde parar y cómo delimitar los modos (o “yoes”) es “aún no lo sabemos”. Pero si consideramos que el argumento clínico (de que existen múltiples modos) es convincente, tenemos que empezar por detenernos en algún sitio, y luego movernos más hacia fuera o más hacia dentro. En última instancia, la respuesta se basará en el equilibrio entre el carácter distintivo óptimo y la parsimonia. Como demostraremos, este equilibrio variará en función de la población (por ejemplo, individuos con un trastorno frente a otros), el momento y el objetivo del análisis. Además, las respuestas pueden diferir, en un sentido idiográfico, de una persona a otra. En la sección 1 de los materiales complementarios en línea, se profundiza en este punto.

Fundamentos teóricos y empíricos del concepto de modos

Opiniones filosóficas sobre el concepto de modos

Los filósofos han considerado la noción de multiplicidad interna durante siglos. Por ejemplo, Hume (1739/1978) comparó el “alma” con “una república o mancomunidad, en la que los diversos miembros están unidos por los lazos recíprocos del gobierno y la subordinación”. Más recientemente, filósofos tanto de la escuela analítica (por ejemplo, Radden, 2013) como de la continental (por ejemplo, Deleuze y Guattari, 1987) han explorado diversas conceptualizaciones de la multiplicidad; en aras de la brevedad, describiremos sólo ideas del primer grupo, que ofrecían una explicación más estructurada de la naturaleza de las unidades que se supone que son “múltiples”. Estos modelos postulan que las unidades (es decir, los yoes) poseen, como mínimo, un aspecto *encarnado* (por ejemplo, Baker, 2000), así como un aspecto *experiencial o fenomenológico* (por ejemplo, Gallagher, 2013)¹. A menudo, también destacan un aspecto agéntico para cada unidad, que posee la capacidad

¹ Estas conceptualizaciones suelen referirse a múltiples yoes (p. ej., Gallagher, 2013). Preferimos el término “modo” al término “yo”, ya que este último se asocia a menudo con el “yo” más conceptual en vez del “yo” experiencial/agéntico (James, 1890/1950), incluso cuando los autores se refieren en sí a este aspecto experiencial de la mismidad.

de elegir, deliberar y utilizar algún razonamiento rudimentario. Además, algunos modelos hablan de aspectos afectivos, cognitivos y narrativos (por ejemplo, Gallagher, 2013; Radden, 2013).

Tras definir los aspectos relevantes de cada yo, los filósofos analíticos han tratado de codificar conjuntos de condiciones necesarias y suficientes que permitan delinear estos yoes. Estas condiciones han sido impulsadas por consideraciones pragmáticas sobre los fenómenos específicos estudiados. Por ejemplo, Radden (2013), quien estaba interesado en estados psicopatológicos graves, fijó las siguientes condiciones: agencia separada (es decir, agendas o compromisos normativos separados), características de personalidad separadas, continuidad (persistencia en el tiempo de los yoes separados) y conciencia desordenada (por parte de al menos un yo, y acarreando una memoria desordenada).

Nuestro propio enfoque basado en el modo pretende describir una gama lo más amplia posible de funcionamientos sanos y trastornados. Por este motivo, optamos por menos condiciones (y más inclusivas). Específicamente, aunque adoptamos las tres primeras condiciones de Radden (2013), empleamos una regla menos estricta con respecto a la conciencia; sin embargo, en algunos casos, podría haber amnesia intermodal más extrema o una falta de conciencia, y creemos que es suficiente para una persona en “modo ‘A’” sentir (o para un clínico identificar) que las experiencias que tuvo en “modo ‘B’” son diferentes -y de alguna manera incompatibles- con las que ocurren en el modo ‘A’. En otras palabras, la pregunta de Nagel “¿cómo es ser?” (Nagel, 1974) recibe respuestas cualitativamente diferentes en cada uno de los modos.

Informes sobre el desarrollo de los modos y las constelaciones de los modos

Son pocos los trabajos empíricos en los que se han examinado expresamente el desarrollo de los modos o constructos similares a los modos y sus interrelaciones. No obstante, los investigadores del desarrollo (por ejemplo, Labouvie-Vief y Márquez, 2004) y los teóricos de múltiples creencias (por ejemplo, Fonagy y Target, 1997; Putnam, 1988; Ryan et al., 2016) han llegado a la conclusión de que las constelaciones de constructos similares a los modos suelen ser el resultado de procesos sucesivos y recursivos de diferenciación e integración. Según estos planteamientos evolutivos, un yo cohesionado es el producto final de los persistentes esfuerzos integradores realizados por la mente en desarrollo con la ayuda de figuras de apego receptivas y reflexivas.

Los bebés comienzan con un conjunto básico de programas conductuales vagamente interconectados, patrones específicos de activación psicológica y fisiológica que se producen juntos y se repiten con relativa previsibilidad, y que se vuelven más duraderos y estables con el tiempo (Gopnik y Wellman, 2012). Dichos estados comprenden afectos particulares, niveles de excitación, actividades motoras, procesamiento cognitivo (por ejemplo, abstracción del pensamiento), acceso al conocimiento y a la memoria autobiográfica, y un sentido rudimentario del yo (Putnam, 1988). Estos elementos se unen gradualmente en respuestas eficientes activadas por el contexto (por ejemplo, Fonagy et al., 2007). Estos contextos, en particular, los encuentros interpersonales con cuidadores significativos (Critchfield y Benjamin, 2010), tienden a repetirse y, por tanto, a activar las mismas respuestas. Con el tiempo y la activación constante, estas respuestas se agrupan en prototipos tempranos y distintos de lo que denominamos “modos”.

El concepto de modos en la psicología social y de la personalidad

Diversas corrientes de la teoría y la investigación psicológica del yo, la identidad, la cognición social y la personalidad apuntan a la idea de la multiplicidad. El marco útil para comprender estos hilos entrelazados proviene del marco del yo psicológico de McAdams (2013), que sostiene que la personalidad puede considerarse como compuesta por tres niveles de individualidad psicológica: rasgos disposicionales, adaptaciones características (por ejemplo, objetivos, estrategias de afrontamiento, valores y habilidades) e historias de vida integradoras. Estos elementos construyen lo que William James (James, 1890/1950) denominó el “mí”, es decir, la parte objetiva y conocida de la personalidad o el yo. McAdams (2013) -al igual que James (1890/1950) antes que él- señaló que la personalidad y el yo también abarcan una cualidad fenomenológica, centrada en la experiencia subjetiva más que en la descripción objetiva. James se refirió a esta cualidad como el “yo” (en lugar del “mí”).

Durante décadas, tanto el “yo” como el “mí” se consideraron unitarios; por ejemplo, la extensa bibliografía sobre la autoestima se basaba en la idea de que las personas tienen un yo unitario y que se le aplica una única dimensión (de la estima) (por ejemplo, Allport, 1955; Wylie, 1974). Sin embargo, psicólogos pioneros (James, 1890/1950, Kelly, 1955) y sociólogos (Mead, 1934) defendieron una visión polifacética del yo y la personalidad, destacando la variedad de aspectos, roles y perspectivas que componen el yo aparentemente holístico.

Inspirados por estas teorías, los modelos de desarrollo y socio-cognitivos (por ejemplo, Block, 1961; Linville, 1987; Roberts y Donahue,

1994) comenzaron a investigar empíricamente la automultiplicidad, y centraron la mayoría de estos trabajos en el “mí” de James. Se consideraba que en cada persona coexistían múltiples “mí” (es decir, múltiples yoes conceptuales); esto conduce a diferencias individuales en la autoestructura (por ejemplo, autocomplejidad, diferenciación del autoconcepto, etc.; para una revisión, véase Rafaeli-Mor y Steinberg, 2002; McConnell, 2011). Por supuesto, una teoría dinámica de la persona se beneficiaría de una visión igualmente multifacética del yo subjetivo (conocedor), el “yo”. Empero, hasta la fecha, la investigación que explora los modos subjetivos o estados del yo como unidades cohesivas de la personalidad ha sido bastante escasa.

Sin embargo, algunos trabajos de la psicología de la personalidad y la cognición social tienen una relación directa con el tema. Algunos de estos trabajos han sido de naturaleza experimental y contribuyen a dar validez interna al concepto de modos. Por ejemplo, en su extenso trabajo sobre las “perspectivas”, Kross, Ayduk y sus colegas (para una revisión, véase Kross y Ayduk, 2017) demostraron el carácter distintivo de los estados *autoinmersos* (angustiados) frente a los *autodistanciados* (reflexivos), que están marcados por diferentes emociones, capacidades de regulación emocional, cognición, uso de pronombres, narrativas y correlatos neuronales. En una línea similar, Dörfel et al. (2014) compararon los estados de distracción y autodistanciamiento; y descubrieron que utilizaban redes neuronales diferentes. Ideas similares sustentan el trabajo de Gilbert, Baldwin y sus colegas (Gilbert et al., 2006), que utilizaron métodos de imaginación para inducir una de dos “mentalidades sociales” (un estado *autocrítico* duro frente a uno *autocompasivo* reflexivo), y argumentaron que el primero está “personalizado como un otro dominante hostil con las cualidades típicas de un dominante hostil”, mientras que el segundo está “personalizado como un otro amable y tranquilizador con las cualidades típicas de un otro tranquilizador” (p. 187). Por último, el trabajo de Arntz y sus colegas (Arntz et al., 2005) ha demostrado que las inducciones experimentales de miedo o ira activan ciertos modos y lo hacen con mayor intensidad en pacientes con trastornos de personalidad relevantes.

Junto a estas líneas de investigación experimental con su fuerte validez interna, en una literatura separada pero altamente relevante (por ejemplo, Hopwood, 2019; Rauthmann et al., 2019), se ha comenzado a explorar los procesos contextuales dinámicos en la psicología de la personalidad. En esta literatura, en la que se enfatiza la validez ecológica, con frecuencia, se utiliza métodos longitudinales intensivos (para una revisión, véase Sened et al., 2018) para examinar breves manifestaciones de personalidad similares a los estados a medida que ocurren en la vida cotidiana, y se

busca modelar sus interacciones dinámicas a través de mediciones. La mayor parte del trabajo existente sobre la dinámica de la personalidad (por ejemplo, Fleeson, 2001) se centra en la variabilidad o el cambio en los constructos discretos de la personalidad, a menudo, aquellos que anteriormente se consideraban rasgos estables. En los trabajos sobre la dinámica de la personalidad y campos relacionados (p. ej., Fisher y Bosley, 2020) también se puede tratar la presencia de perfiles distintos o grupos de componentes que confluyen en unidades de estado identificables. Por ejemplo, Edershile y Wright (2020) utilizan tales métodos para aislar los estados narcisistas grandiosos frente a los vulnerables, y Hopwood et al. (2019) los aplican uniendo diversas variables de proceso en conjuntos significativos basados en la situación interpersonal (por ejemplo, Frialdad p Dominancia vs. Calidez p Dominancia). Muchos de estos modelos (por ejemplo, Hopwood & Back, 2018) enfatizan la naturaleza dinámica de los patrones recursivos *intraindividuales* que dan lugar a patrones estables de diferencias *interindividuales*.

El concepto de modos en psicoterapia

Teóricos de la psicoterapia de diversas escuelas parecen converger en la noción de la multiplicidad como central a la condición humana. Los principales psicoanalistas, en particular, los que trabajan desde la perspectiva de las relaciones objetales (por ejemplo, Fairbairn, 1944), se han centrado en la escisión de las partes del yo y su *estructura posterior*². En palabras de Bromberg (1998), un psicoanalista relacional, la gente va por la vida con una “ilusión útil de un yo unitario”; bajo esta ilusión subyace la multiplicidad. Otras ideas similares han sido planteadas por teóricos clínicos que trabajan dentro de la metacognición interpersonal (Dimaggio et al., 2007), el modelo del yo dialógico (Hermans, 2001), el modelo de asimilación (Stiles, 2006), la terapia cognitivo-conductual (Beck, 1996; Beck et al., 2021; Teasdale, 1997); y la terapia focalizada en las emociones (Smith & Greenberg, 2007). Esta idea de una multiplicidad de modos ha recibido especial atención en la literatura de la terapia de esquemas (TE) (Rafaeli et al., 2016; Young et al., 2003), a la que volveremos con cierto detalle en los materiales complementarios en línea y que luego emplearemos para ilustrar informes específicos basados en los modos de varios trastornos.

Aunque diferentes teorías de la multiplicidad se refieren a las unidades constituyentes utilizando diferentes nombres [estados del yo (Bromberg, 1998), voces (Stiles, 2006); por ejemplo, estados (Berne, 2016), modos (Rafaeli et al., 2011), etc.], todas utilizan, en última instancia, estos conceptos para explicar las vicisitudes a corto plazo en la fenomenología

² Para muchos psicoanalistas, estas partes contienen representaciones tanto del yo como de los otros.

de los clientes, llegar a formulaciones adaptadas individualmente de las experiencias de estos clientes y establecer estrategias de tratamiento (cf. Dimaggio & Stiles, 2007). En particular, muchas de estas teorías identifican dinámicas o ciclos centrales que vinculan un pequeño número de modos activados recursivamente. Estas constelaciones de modos individualizados pueden ayudar a capturar ciclos, sellos personales o temas afectivos e interpersonales centrales (cf., Hopwood et al., 2019; Wachtel, 1994), a su vez que destacan los estados constituyentes de los que están compuestos.

Un enfoque de la psicopatología basado en los modos

Nuestro principal argumento es que la experiencia subjetiva de cualquier individuo se organiza en torno a los modos -es decir, unidades que son únicas, internamente cohesivas y, en cierta medida, interrelacionadas- y que las características de estos modos o sus interrelaciones subyacen a la personalidad típica, así como a diferentes formas de psicopatología. Como ilustra nuestra revisión de los fundamentos teóricos y empíricos del concepto de modos, los investigadores de ciertos campos (en concreto, la psicología social y de la personalidad) han ido avanzando gradualmente hacia esa conceptualización. Investigadores y teóricos de otros campos (a saber, la filosofía analítica y continental, así como la psicoterapia) parecen estar ya a la espera, con modelos que hablan directamente de esta cuestión. Creemos que el campo de la psicopatología también está maduro para un modelo de este tipo.

En realidad, la idea de los modos se remonta a otro concepto con una rica historia dentro del campo de la psicopatología: el concepto de disociación (Janet, 1907). La disociación implica una "...división [entre] dos o más subsistemas dinámicos insuficientemente integrados pero excesivamente estables [...]. Cada [subsistema] incluye mínimamente su propia perspectiva en primera persona, al menos rudimentaria" (Nijenhuis & van der Hart, 2011). Esta visión de la disociación explica la compartimentación cognitiva (Holmes et al., 2005), una falta de integración que se manifiesta, por ejemplo, en la separación de (ciertos) materiales de la memoria del propio sentido del yo (Prebble et al., 2013). También se vincula estrechamente con una explicación moderna y transteórica de la disociación propuesto por Lynn et al. (2019), que postula la existencia de "conjuntos": "constelación(es) interna(s), red(es) de asociaciones [...] de representaciones contextuales de cognición, estados de ánimo, esquemas conductuales y el sentido del yo" (p. 5).

Un enfoque centrado en modos compartimentados, conjuntos o estados distintos puede ayudar a explicar la psicopatología de dos maneras fundamentales. En primer lugar, los individuos que sufren determinados

trastornos se caracterizan por ciertos modos específicos. En segundo lugar, ciertas formas de psicopatología pueden estar vinculadas a constelaciones de modos, es decir, estructuras generales de modos (e interrelaciones entre ellos). En la Sección 1 de nuestros materiales complementarios en línea, desarrollamos estos puntos e ilustramos la relevancia de las conceptualizaciones basadas en los modos para varias formas de psicopatología, comenzando, desde luego, con los trastornos disociativos, pero extendiéndonos mucho más allá de ellos.

Los modos como concepto pragmático para la intervención

Aunque las conceptualizaciones basadas en los modos fueron presentadas por primera vez por teóricos psicoanalíticos y/o del trauma y la disociación, ahora están bien aceptadas dentro de otras orientaciones (por ejemplo, Beck et al., 2021; Smith & Greenberg, 2007). Además, la ciencia psicológica básica y clínica –en especial, el trabajo basado en mediciones repetidas a lo largo del tiempo o del contexto- también ha contribuido a tales conceptualizaciones demostrando considerables fluctuaciones intrapersonales, que no se limitan a trastornos bien reconocidos como lábiles (p. ej., TLP) o reactivos (p. ej., ansiedad), y que también aparecen en trastornos que se consideran más duraderos o estables (p. ej., depresión; Fisher y Bosley, 2020).

Por supuesto, las fluctuaciones intrapersonales no son suficientes para justificar conceptualizaciones basadas en el modo (algo poco parsimoniosas). A continuación, ofrecemos un plan de investigación sobre los modos que podría ofrecer una justificación empírica más sólida. No obstante, hasta la fecha, el apoyo pragmático o clínico es el más fuerte para las conceptualizaciones basadas en los modos; estas conceptualizaciones sobresalen en la captación de la experiencia de los clientes, y su fuerza radica en su capacidad para proporcionar un lenguaje inteligible o léxico con el que los clínicos y los clientes podrían describir los múltiples estados experienciales o agénticos de estos últimos, y establecer objetivos terapéuticos que impliquen un cambio en los propios estados o en sus interrelaciones.

El trabajo clínico basado en los modos (por ejemplo, Rafaeli et al., 2014; Ryle & Fawkes, 2007; Stiles, 2006) tiene como objetivo alterar la configuración general de los modos. En términos generales, esto requiere tres procesos clave: identificar y etiquetar los modos prominentes de los individuos; dar voz a los modos adaptativos y vulnerables por encima de los maladaptativos; y crear límites adaptativos entre los modos para que se altere el dominio o poder relativo de modos específicos. Para ello, a menudo hay que explorar los orígenes y funciones de los modos y relacionarlos con los problemas actuales. Con el tiempo, se anima a los

clientes a considerar y experimentar con la posibilidad de modificar o incluso abandonar algunos modos. Normalmente, esto sólo ocurre después de dar voz a todos los modos, un proceso que ayuda a diferenciarlos (por ejemplo, Bromberg, 1998).

Dado que los modos son estados fenomenológicos, el trabajo con ellos suele ser más experiencial que conceptual. Por ejemplo, los terapeutas suscitar interacciones deliberadas entre los modos utilizando el diálogo de sillas (por ejemplo, Pugh, 2017). Además, las conceptualizaciones basadas en el modo promueven una autoconciencia metacognitiva (por ejemplo, Dimaggio et al., 2007); y esta conciencia (por ejemplo, que los síntomas o conductas problemáticos son “sólo una *parte de mí*”) puede ser pensada como el resultado de un modo reflexivo o autocompasivo (por ejemplo, Gilbert, 2014).

Un plan para estudiar los modos

Consideraciones sobre la evaluación

Los modos son los Gestalt inherentemente dinámicos, contextuales y abarcadores. Cuando los individuos están en un modo, su conciencia y conocimiento de otros modos (no activos en ese momento) pueden ser limitados. Los informes subjetivos que piden a los individuos (o a otros, por ejemplo, a los terapeutas) que reflexionen, en una sola sesión, sobre todo el repertorio de modos, presuponen que se puede confiar en la retrospectiva sobre estados muy fugaces. En consecuencia, para captar o evaluar los modos activos en ese momento se requieren diseños de medición constante, que varíen en número y frecuencia en función de la pregunta de investigación que se plantee. Como hemos señalado antes, los informes subjetivos pueden centrarse en los componentes únicos que componen cada modo -es decir, sus ABCD- o en características más genéricas que distinguen entre modos.

Por supuesto, la investigación sobre los modos debe ir más allá de los informes subjetivos y adoptar un enfoque de multiplex métodos. Los datos auditivos, observacionales, textuales, de huellas digitales, psicofisiológicos y neuropsicológicos son todos relevantes. Estos datos pueden obtenerse en estudios de laboratorio (por ejemplo, imprimiendo deliberadamente modos concretos o examinando las diferencias individuales en las reacciones a estímulos estándar). Por ejemplo, podríamos esperar que los individuos con riesgo de depresión respondan a las inducciones del estado de ánimo con la activación de un modo desesperanzado, que se manifestará -más allá de los autoinformes- en una alteración del tono vocal, del afecto facial, de la postura física, de la comunicación interpersonal y de la activación del sistema nervioso

autónomo. Y lo que es más importante, muchos de estos flujos de datos pueden recogerse de forma ambulatoria (por ejemplo, mediante técnicas de detección pasiva; Jacobson y Chung, 2020).

Consideraciones sobre el modelado

El modelado de los modos puede abordarse de dos formas generales. Una se centra en los componentes que forman los modos y utiliza métodos de covarianza. La otra se centra en las dimensiones genéricas que distinguen los modos y utiliza métodos de agrupación latente. A continuación, se detallan estos métodos y se analiza cómo abordar la dinámica temporal dentro de cada modo y entre ellos, así como las diferencias entre individuos.

Un enfoque de componentes

Para comprobar si los componentes de la experiencia están realmente organizados en modos distintos, el modelado estadístico debería agrupar los componentes basándose en fundamentos teóricos o empíricos y examinar sus asociaciones tanto entre individuos como dentro de ellos. La evaluación contemporánea de los estados de personalidad (por ejemplo, Horstmann y Ziegler, 2020) suele hacer precisamente eso. En concreto, numerosos estudios emplean métodos longitudinales intensivos para evaluar los ABCD que pueden agruparse en unidades contextuales significativas (p. ej., Dunlop, 2015; Geukes et al., 2017); algunos de ellos utilizan medios de reducción de dimensiones (p. ej., análisis factorial; Zimmermann et al., 2019) que capitalizan la covarianza intraindividual entre los ítems ABCD y pueden insinuar modos subyacentes. Los futuros avances en la exploración de los modos deben ir más allá de los ítems de estado observables y descriptivos conocidos por ser manifestaciones de rasgos establecidos (por ejemplo, “era hablador”, una manifestación conductual del rasgo de extraversión o la faceta de sociabilidad), para aprovechar fenómenos más cercanos a la experiencia, como los motivos, las cogniciones y el afecto. De este modo, se aclara la naturaleza abarcadora del modo en cuestión. Por ejemplo, “era hablador” puede ir acompañado de “quería evitar la exclusión”, “era consciente de sí mismo” y “se sentía avergonzado”, lo que sugeriría un modo totalmente distinto que si estuviera acompañado de “quería ejercer poder”, “pensaba mal de los demás” y “se sentía seguro de sí mismo”.

Las mediciones repetidas de ítems de estados se prestan tanto a análisis nomotéticos como idiográficos (Wright y Woods, 2020). Por ejemplo, estos datos pueden someterse a análisis factoriales (idiográficos) de técnica “P”, pero también a análisis factoriales (nomotéticos) de datos agregados a nivel de persona. Estos pueden estar impulsados por la teoría

(por ejemplo, análisis factorial confirmatorio multinivel; Geldhof et al., 2014) o por los datos (por ejemplo, análisis factorial exploratorio multinivel; Reise et al., 2005).

Un enfoque basado en perfiles/clases

Un método alternativo y complementario para identificar modos en series temporales multivariantes implica agrupar los propios puntos temporales (en lugar de los ítems de estados) dentro de cada persona, de modo que cada clúster (grupo) incluya experiencias relativamente homogéneas (Asparouhov et al., 2017; Fisher & Bosley, 2020). Estas versiones de modelos de mezclas finitas (Collins y Lanza, 2010) aprovechan el aprendizaje automático no supervisado para detectar y delinear estados distintos latentes de la experiencia subjetiva persona por persona. Este enfoque estima la probabilidad de que un punto temporal determinado pertenezca a cada perfil/clase (es decir, modo). Los resultados de esta clasificación pueden utilizarse para otros análisis.

El enfoque basado en perfiles/clases se corresponde bien con la conceptualización de los modos como estados distintos dentro de una misma persona. Al mismo tiempo, limita los esfuerzos por identificar las interrelaciones entre los componentes de los modos o entre los propios modos. De hecho, los distintos modos pueden diferir no sólo en los niveles estáticos de los indicadores de los componentes (es decir, ABCD), sino, también, en las asociaciones dinámicas entre ellos (por ejemplo, Hayes y Andrews, 2020). Estas últimas reflejan la noción de que los modos *operan* de manera distinta. Por ejemplo, en un modo autocrítico, es probable que una determinada cognición (“soy indigno”) afecte a la motivación (“quiero evitar el escrutinio”) y al afecto (“me siento ansioso”) y que éstos impulsen el comportamiento (“retraerme socialmente”), o viceversa. En otro modo, la cognición “soy indigno” puede contenerse sin causar un impacto descendente significativo.

Modelo de la dinámica temporal entre modos y dentro de ellos

Cuando los individuos pasan de un modo a otro, pueden cambiar tanto los niveles de los indicadores de los componentes como sus asociaciones dinámicas. Los cambios de ambos tipos pueden conceptualizarse provechosamente utilizando enfoques de sistemas dinámicos que limitan los sistemas complejos a un conjunto de estados atractores (Burger et al., 2020; Hayes & Andrews, 2020). La fuerza de las asociaciones entre los elementos (que a menudo incluyen bucles de retroalimentación de refuerzo) puede dictar la fuerza de “atracción” del estado: las asociaciones débiles pueden reflejar atractores menos arraigados y más propensos al

cambio, mientras que las asociaciones fuertes pueden reflejar atractores más arraigados que son rígidos y resistentes al cambio.

Modelar la dinámica de los modos no es un reto trivial. En primer lugar, en comparación con otros estudios longitudinales intensivos, el número de mediciones necesarias para establecer asociaciones precisas y estables dentro de los modos y entre ellos es muy elevado. En segundo lugar, para captar la dinámica dentro de los modos, la frecuencia de las mediciones debe corresponderse con los procesos generadores de datos, que probablemente sean rápidos y requieran desfases temporales de minutos o incluso menos (Haslbeck et al., 2020). Para que estos esquemas de medición sean posibles, los investigadores pueden complementar los diseños EMA (Evaluación ecológica momentánea) con estudios de laboratorio en los que se induzcan modos particulares, y los participantes informen de su experiencia muchas veces (o incluso continuamente).

Los datos densos y extensos de series temporales multivariantes intraindividuales pueden abordarse con métodos desarrollados recientemente que permiten a los investigadores modelar parámetros (por ejemplo, coeficientes de regresión) que cambian con el tiempo. En concreto, los modelos de efectos variables en el tiempo (TVEM; por ejemplo, Dermody et al., 2017) y los modelos vectoriales autorregresivos variables en el tiempo (VAR variables en el tiempo; Bringmann et al., 2017; Haslbeck et al., 2020) pueden dividir una serie temporal en segmentos distintos (o “nudos”) en función de las diferencias en las magnitudes de las asociaciones entre dos (o más) variables. Conceptualmente, tales segmentos pueden representar diferentes modos que están actualmente activos. El modelo VAR variable en el tiempo también puede ayudar a identificar bucles de retroalimentación locales (por ejemplo, espirales ascendentes; Garland et al., 2015) que crecen y decrecen, posiblemente representando la activación y desactivación de modos.

Modelos de las diferencias entre individuos

Al igual que en cualquier investigación de la dinámica dentro de la persona que no asume la homogeneidad entre los individuos, el modelado de modos puede -y a menudo debe- incluir tanto dentro de los niveles individuales como entre ellos. Por ejemplo, los análisis factoriales simultáneos de mezcla (MSFA; De Roover et al., 2017), que combinan el análisis factorial intraindividual y el modelo de mezcla interindividual, pueden ayudar a identificar factores idiográficos, pero luego agrupar a los participantes con estructuras factoriales similares.

Otros métodos, incluidos los arraigados en el marco del modelo de ecuaciones estructurales, también permiten agrupar a los individuos en

función de los patrones de asociación entre las variables estudiadas [por ejemplo, S-GIMME (Estimación de modelos múltiples iterativos por subgrupos); Lane et al., 2019]. Esta integración de los niveles intra e interindividuales permite un diálogo crítico entre un enfoque basado en el modo y otros sistemas de clasificación exhaustivos (por ejemplo, HiTOP; Kotov et al., 2017) cuyos puntos fuertes incluyen una mejor contabilidad de la heterogeneidad dentro de los trastornos y la comorbilidad entre ellos. Creemos que dicha integración tiene el potencial de enriquecer significativamente estos sistemas al incorporar la variabilidad intraindividual, hasta la fecha ausente en dichos sistemas transversales.

Reflexiones finales

Históricamente, la fuerza del concepto de modos y del enfoque basado en el modo se debe a su atractivo teórico, experimental y pragmático. Como ilustra nuestra revisión, en este enfoque, convergen diversas fuentes de inspiración procedentes de la filosofía, la ciencia del desarrollo, la personalidad, la psicología social y la psicoterapia. Al mismo tiempo, los modos han recibido muy poco escrutinio empírico y se les ha dado poca importancia en la investigación contemporánea sobre la psicopatología. En gran medida, este desequilibrio se debe a limitaciones metodológicas y analíticas que han ido desapareciendo en los últimos años.

Creemos que ha llegado el momento de (re)introducir los modos en el campo de la psicopatología. Para ello, revisamos los fundamentos teóricos del concepto de modos, formulamos una definición de trabajo de los modos, ilustramos su relevancia transdiagnóstica y revisamos su utilidad pragmática. Reconociendo la debilidad de la investigación actual sobre los modos, señalamos consideraciones de evaluación y modelado que deberían facilitar el escrutinio empírico de los modos y las conceptualizaciones basadas en los modos. En la Sección 2 de nuestros materiales complementarios en línea, abordamos este proyecto, y presentamos posibles preguntas de investigación incluyendo algunas relacionadas con las cualidades fenomenológicas/agénticas (Automáticas) de los modos, su desarrollo, y su papel dentro de la psicoterapia. En conjunto, esperamos que esta revisión sea un argumento convincente a favor de la claridad conceptual, la utilidad pragmática y la base empírica (rudimentaria pero prometedora) de la noción de modos como constructo organizador para comprender la psicopatología y la personalidad.

Traducido por ITEP: Carmen Rojas (Traductora e interprete profesional)

