



ISSN: 2254-7630

LOS PROCESOS RELACIONADOS CON LA INCUBACIÓN DE SENTIMIENTOS DE IRA EN LOS GRUPOS HUMANOS Y LAS SITUACIONES SOCIALES CONFLICTIVAS

MSc. Diosveldy Navarro Lores.

Universidad de Guantánamo, Cuba. Profesor investigador, con vasta experiencia docente y en el trabajo social. Email: diosveldy@cug.co.cu

Lic. Sucl Batista Fonseca.

Universidad de Guantánamo, Cuba. Socióloga con una meritoria experiencia en trabajos de prevención social. Email: sucelbf@cug.co.cu

Resumen

El término incubación no es patrimonio exclusivo de la biología y la medicina, como podría pensarse. Otras ciencias como la psicología y las ciencias del arte han elaborado modelos explicatorios de fenómenos que constituyen entidades de interés para estas ciencias y que sirven de referente para la explicación de situaciones sociales conflictivas y conflictos sociales que surgen y se gestan con frecuencia y de manera inevitable entre las diferentes agrupaciones humanas, a niveles micro, meso y macrosocial.

En el presente trabajo se logra un acercamiento a los procesos que subyacen durante, antes y después que se incuban en la conciencia grupal problemas no deseados y que en intervalos de tiempo determinados desembocan en situaciones sociales conflictivas y en última instancia, desencadenan conflictos sociales con consecuencias lamentables.

En las teorías sociológicas que explican los conflictos sociales no se abordan cuestiones relacionadas con la incubación de problemas en la conciencia grupal, la represión de estos problemas, la congestión, la saturación o rebosamiento, el período de latencia, descongestión, implosión o explosión de la ira o malestar que causan estos problemas no deseados. En el presente artículo se realiza un primer intento de explicar el proceso de gestación de situaciones sociales conflictivas y conflictos sociales a partir de las cuestiones anteriormente referidas.

Palabras claves: incubación, implosión, represión, congestión, saturación o rebosamiento, latencia, liberación, descongestión, evasión, explosión, situaciones sociales conflictivas, conflictos sociales.

Desarrollo

La palabra incubación viene del latín incubare (acostarse en algo), formada por in- (en), más cubare (acostarse, quedar).¹

Otras consideraciones sobre el origen de la palabra incubación aseguran que viene del latín incubatio, incubationis y es la acción del verbo incubare, compuesto de la raíz cub (estar acostado o acostarse). La práctica de incubatio se testimonia en diferentes culturas de la antigüedad con distintos fines. Lo cierto es que cuando decimos que estamos incubando una enfermedad, momento previo a la declaración total de ella con un diagnóstico, no indica que estemos acostados. Estamos haciendo uso sin saberlo de un término que se refería en origen a diferentes prácticas populares y religiosas.²

El término incubación ha sido utilizado por diferentes ciencias. Entre ellas la biología y la medicina. Desde el punto de vista de la biología, la incubación es considerada el período de tiempo que transcurre desde que los huevos son puestos por un animal hasta que los embriones se desarrollen, con una temperatura constante que se mantiene por medio natural o artificial.

Por otra parte, desde el punto de vista médico, la incubación es el intervalo de tiempo entre la invasión por un agente infeccioso y la aparición de los primeros signos o síntomas de la enfermedad. Por ejemplo la salmonella tiene un período de incubación entre 6 horas y 72 horas. (Consuelo Ibáñez Martí, 2010)³

En ambas definiciones la incubación se refiere a un determinado período de tiempo, en el cual, ante condiciones favorables, un germen que permanece dentro de otro cuerpo, se desarrolla o produce un ente mayor, con futuras repercusiones positivas o negativas. El período de tiempo, según se expresa en Wikipedia, varía mucho, puede ser tan corto como algunos minutos, o tan largo como muchos años.⁴

El término incubación no es patrimonio exclusivo de la biología y la medicina, como podría pensarse. Ha sido utilizada también por otras ciencias, como la del arte y la psicología. En el año 1926 Graham Wallas, un psicólogo inglés, presentó la incubación como parte de las cuatro etapas de su teoría de la creatividad. En este ámbito, la incubación es considerada también por Carlos A. Churba (2009), Davinia Fernández (2013) y otros como una de las fases del proceso creador en la que según ellos, la fase de incubación es un tiempo de espera, en que se busca inconscientemente una solución (...)

¹ Incubar. Disponible en: <http://origemdapalavra.com.br/site/?s=incubar>

² Incubación. Disponible en: <http://etimologias.dechile.net/?incubacio.n>

³ Consuelo Ibáñez Martí. Que es el período de incubación. Disponible en: http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2010/06/20/131984

⁴ El período de incubación. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Periodo_de_incubaci%C3%B3n

donde lo inconsciente es aquello que no tiene acceso directo a la conciencia, por existir una fuerte represión (...).⁵

Entre otros investigadores que se destacaron está Catherine Patrick, quien estudió y analizó a poetas (1935) y pintores (1937) con el fin de comprobar y establecer esas fases de Wallas y ver si se daban en todos los individuos creativos. También Eindoven y Vinacke (1952) llegaron en sus investigaciones con pintores a las susodichas cuatro fases.

Por otra parte, Paloma Ramírez puntualiza que en esta fase, se cuenta con la contribución de una asociación inconsciente para las visiones conscientes de la solución del problema (...).⁶

Aquí la persona siente que debe cambiar algo y comienza a plantearse de manera más seria y profunda las posibles soluciones imaginadas en la fase anterior. A pesar del esfuerzo interno que conlleva esta fase, no hay *exteriorización* de ningún tipo en ella y puede dar la sensación de que la persona ha abandonado el problema. En ocasiones, aunque no lo parezca a primera vista, es beneficioso desconectar y olvidarlo durante un período de tiempo (puede ser unas horas o incluso meses, dependiendo de la persona).⁷

En la práctica, como bien expresó Graham Wallas (1926) citado por Jennifer Delgado (2012) cuando nos desconectamos de un problema, dejamos libre a nuestra mente para que divague y retome otras ideas. Precisamente, de este divagar sin rumbo, aparecen nuevas ideas y perspectivas.

En las consideraciones anteriores hay algunos elementos comunes que es necesario resaltar. En sus concepciones se explicita, en primer lugar, lo relacionado con el proceso de *represión* del problema que accede a la conciencia desde lo inconsciente, en segundo lugar, hacen énfasis en que esto se produce en el *plano interno*, en tercer lugar, refieren que la acción de un factor desencadenante externo influye en el desarrollo y producción de *diferentes soluciones* al problema que accedió a la conciencia desde lo *inconsciente*.

Si se buscan elementos comunes entre las concepciones sobre la incubación desde el ámbito biológico, médico y artístico, resulta curioso el hecho de que en estas consideraciones se enfatiza en la existencia de un ente o *problema que accede a un plano interno*, que a pesar de *reprimirse*, ante condiciones externas favorables y en un *intervalo de tiempo*, influye en el desarrollo y/o producción de nuevos entes (organismos, infecciones, soluciones).

En el ámbito de las teorías psicológicas, muchos investigadores citados en el estudio realizado en la Clínica Psicológica V. Mars – Sueca (Grant, Eysenck y Kelly, Napalkov, Sandín y Chorot, Rescorla y Heth, Davey) asumen la existencia de factores de vulnerabilidad individual y filogenética (hipótesis

⁵ Carlos A. Churba (2009). Iluminando el proceso creador. Disponible en <http://> Argentina.

⁶ Paloma Ramírez. El proceso creativo. Leído en mayo de 2015. Disponible en: http://www.academia.edu/5975389/EL_PROCESO_CREATIVO

⁷ Davinia Fernández (2013). El proceso de la creatividad de Wallas. Publicado en El Poder de la Mente el 19 de junio de 2013. Disponible en

de la preparación), que facilitan los mecanismos de incubación. En este sentido se han creado modelos que pretenden mejorar los mecanismos explicativos sobre el condicionamiento de la ansiedad.

En esta teoría de la incubación postulan que “(...) la ansiedad se adquiere (...)” y aseguran también que “(...) la incubación ocurre porque las hormonas actúan sobre los mecanismos de la atención, de forma que inducen cambios, bien en la asociabilidad, bien en la capacidad para producir fuerza excitatoria o inhibitoria”⁸.

Puntualizan que Grant, Eysenck y Kelly, Davey, Napalkov, Sandín y Chorot, Rescorla y Heth han logrado hallazgos en sus experimentaciones que les han permitido establecer la ley de incubación como complemento a la ley de extinción; el principio de incubación; sugieren que el efecto de incubación está mediado por procesos neuroendocrinos, entre otros hallazgos en sus estudios explicativos sobre el condicionamiento de la ansiedad.

Otros estudios sobre la incubación en el ámbito psicológico, han estado dirigidos a superar el bloqueo mental. Según Jennifer Delgado (2012), la mente humana tiene la capacidad de trabajar en modo de “piloto automático”, o sea, mientras aparentemente estamos desconectados del problema, nuestro inconsciente continúa trabajando en él hasta dar con la solución. Esta autora puntualiza que en la Psicología a este proceso se le denomina incubación.”⁹

Estos estudios y hallazgos en el ámbito psicológico tienen puntos convergentes con las consideraciones analizadas en los ámbitos biológico, médico y artístico, pues, refieren la existencia de factores internos que facilitan los mecanismos de incubación del problema y su efecto, aseguran que hay factores que inducen cambios, generadores de fuerza excitatoria o inhibitoria, asociabilidad, se hace énfasis en que mientras aparentemente el ser humano está desconectado del problema, su inconsciente continúa trabajando en él hasta dar con la solución, para lo que se precisa de un intervalo de tiempo.

A modo de ver de los autores del presente artículo, esto funciona exactamente así en el plano microsocioal, o sea, en individuos aislados. Sin embargo, en el nivel meso y macrosocioal, con frecuencia acceden a la conciencia grupal o social, incidentes y eventos no deseados que se constituyen en problemas para el grupo o parte del mismo, que en las primeras experiencias y atendiendo a su nivel de nocividad, pueden ser reprimidos voluntaria o involuntariamente; pero que pasan al plano del pensamiento grupal manteniéndose ocultas y en un intervalo de tiempo, la acción de factores internos y externos puede desencadenar el desarrollo y producción de diferentes soluciones al problema que accedió a la conciencia del grupo, comunidad o sociedad.

⁸ Teorías incubación de la ansiedad. Clínica Psicológica V. Mars – Sueca. Revisado en abril 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-incubacion-de-la-ansiedad.html>

⁹ Jennifer Delgado. Cómo superar un bloqueo mental. Disponible en <http://www.rinconpsicologia.com/2012/08/como-superar-bloqueo-mental-incubacion.html>

Son múltiples y archiconocidos los casos en que individuos aislados han sido afectados por incidentes no deseados, eventos, decisiones, cuestionamientos de otros individuos que en las primeras experiencias no han suscitado discrepancias o discordias, pero que han dejado huellas en el sentir de los miembros del grupo y estas han sido reprimidas consciente o inconscientemente.

En eventos futuros, la repetición de estos u otros incidentes, provoca paulatinamente el proceso de saturación o rebosamiento, al que le sucede un periodo de latencia, o sea, el tiempo desde el acceso del problema no deseado a la conciencia del grupo hasta que se vuelve insoportable o intolerable para el grupo- el cual suele ser más corto que el de saturación o rebosamiento.

En observaciones realizadas en comunidades seleccionadas con diferentes status de comportamiento social: en 2 de las comunidades la mayoría de los miembros son respetuosos de las normas y regulaciones, en 3 la mayoría son indiferentes y en 2 comunidades la mayoría con frecuencia transgrede las normas sociales. De manera general, se pudo constatar que en las 7 comunidades, después del acceso de un problema no deseado al pensamiento grupal se generaban múltiples y variados criterios en torno al mismo. Estos criterios diferían entre algunos miembros y entre otros coincidían en la perspectiva de interpretación y se asumieron diferentes posiciones, sobre la base de los puntos de vista compartidos: convergentes o divergentes.

Estas posiciones y perspectivas de análisis divergentes o convergentes fueron sentando las bases para la aparición de sensaciones de malestar, que se expresaban a través de descontentos e iras que inicialmente eran reprimidas conscientemente hasta tanto no se volvieran a repetir los móviles que los generaron. Estas se reprimían y aparentaban ser olvidadas, pero realmente se mantenían ocultas.

En experiencias futuras, al acceder otros problemas no deseados a la conciencia grupal, entre los miembros de las agrupaciones humanas objeto de observación, se crearon comentarios y evaluaciones críticas (con la influencia de rumores, distorsiones de informaciones, tergiversaciones de datos) que fueron convirtiendo el o los problemas en una amenaza o peligro para todos. Esta amenaza, al ser captada como tal por los miembros del grupo, contribuyó a su unidad, se aglutinaron alrededor de una o de varias figuras líderes, y con frecuencia recurrían a la evaluación del o de los problemas que les inquietaban o preocupaban.

En este sentido se fue generando paulatinamente un proceso de saturación o rebosamiento en el estado de malestar, descontento e ira con la consiguiente reactivación y evocación de otras experiencias reprimidas que parecían olvidadas, pero se mantenían ocultas y que incrementaron el malestar, dando la sensación de imposibilidad, incapacidad e impotencia de las agrupaciones humanas.

En estas experiencias, se evidenciaron algunas diferencias entre el proceso de incubación del problema a nivel microsocioal y en los niveles meso y macrosocioal. En el nivel microsocioal, se asegura que existen factores internos (neuronas, sistema endocrino, pensamiento individual) que facilitan los mecanismos de incubación del problema y su efecto, lo que permite intuir que el individuo no los comparte con otro individuo, pues lo reprime inconscientemente o conscientemente; por otro lado, se asegura por diferentes autores que hay factores (conciencia individual, sistema nervioso) que inducen cambios, generadores de fuerza excitatoria o inhibitoria, asociabilidad; se hace énfasis en que mientras aparentemente el ser humano está desconectado del problema, su

inconsciente continúa trabajando en él hasta dar con la solución, o sea, a nivel neuronal, para lo que se precisa de un *intervalo* de tiempo.

En cambio, en los niveles meso y macrosocial, los mecanismos de incubación del problema no deseado se expresan en el pensamiento grupal y generan interacción, o sea, los miembros de la agrupación humana comparten opiniones convergentes o divergentes en torno al problema u otros relacionados y que se mantenían ocultos. No obstante, al igual que en el nivel microsocial, el problema se reprime consciente o inconscientemente.

Por otra parte, la interacción social que se experimenta en los niveles meso y macrosocial, puede aparentar que los miembros de la agrupación humana están conectados con el problema y realmente es así, pero solo están inconscientemente trabajando en el problema buscando una solución. La intrascendencia del problema genera un descenso en los niveles de interacción en torno al mismo y este, aparentemente pasa al olvido, siendo que realmente se mantiene oculto en el pensamiento grupal. Algunos miembros se alejaban de los escenarios de evaluación grupal al no considerar relevante el problema.

También, al igual que en el nivel microsocial, en los niveles meso y macrosocial, hay *factores* (pensamiento grupal, puntos de vista, criterios, opiniones, críticas) que inducen cambios, generan fuerza excitatoria o inhibitoria, asociabilidad, sin embargo, aparecen otros *factores* (sensación de peligro y/o amenaza común) que de manera contrastante generan unidad y aglutinación, todo lo cual se da en intervalos de tiempo que pueden durar desde minutos hasta años, en consonancia con la relevancia y trascendencia del problema no deseado que accedió a la conciencia del grupo.

Así tenemos que, en el ámbito de las teorías sociológicas sobre los conflictos sociales, pretendiendo mejorar los mecanismos explicativos de las situaciones sociales conflictivas, es necesario partir del hecho que en las agrupaciones humanas se generan procesos de incubación de sentimientos y pensamientos negativos, que en algunos casos son reprimidos conscientemente.

Esto suele ocurrir de disímiles maneras. Sea cuando algún individuo lacera los sentimientos, hiere la sensibilidad, ofende o maltrata, despoja, humilla, aplasta, avasalla, agrede, etc a otro individuo dependiente de él. En esos casos, el individuo dependiente o débil, reprime su ira y malestar, incubándola por un período de tiempo. Ante estos eventos no deseados, otros individuos independientes reaccionan a través de conductas o comportamientos a través de los cuales externalizan la ira o malestar.

Durante el proceso de incubación de la ira y malestar en una de las partes, aumenta en ella la presencia de sentimientos de imposibilidad o impotencia que generan pensamientos, conductas reactivas y sentimientos negativos, que son conscientemente reprimidos. Durante el proceso de incubación de estos sentimientos de ira y pensamientos negativos pueden aparecer reflujos de ideas, lo que genera a mediano o largo plazo angustia, ansiedad, inquietud en el individuo, que puede durar desde minutos hasta años. Estas aparentan pasar al olvido, pero en la práctica se mantienen ocultas. Sucede algo similar al fenómeno de la implosión visto en la psicología.

Según Christian Pérez (2011) "La implosión es conocida, dentro de la propia Psicoterapia Gestalt, como el estado en que el individuo tiende a acumular la energía en su zona interna (organismo), pero que no la expresa en su ambiente (zona exterior o externa).

Este autor pone un sencillo ejemplo que es válido considerar cuando se tratan de explicar las situaciones sociales conflictivas, “(...) la depresión puede estar acompañada de la sensación de vacío, que a la vez lleva a la persona a pensar que nada tiene sentido, que se siente solo y que nada merece la pena.”¹⁰

Cuando se está consciente de que es imposible disipar, controlar o resolver la situación controversial, discrepante o conflictuante que ha dado lugar a la angustia y el sufrimiento, se forma un desconcierto mental. Llegado este momento, la parte angustiada busca un mecanismo de escape para descongestionar aquellos sentimientos de ira que lo han inquietado durante un determinado periodo de tiempo. Es en este nivel cuando comienza un proceso de liberación de la ira, los pensamientos negativos y las conductas reactivas negativas que habían sido reprimidas conscientemente. Es en este momento cuando ocurre algo similar a como es vista la explosión en Psicología.

Retomando nuevamente a Christian Pérez (2011), quien expresó que “(...) A diferencia de la implosión, la explosión es un estado o fase en el que la persona expresa la energía que ha retenido en el estado anterior (*energía implotada*), de manera que el organismo encuentra lo que en Psicología se denominó hace ya bastantes décadas con el término de **homeostasis**. Es decir, encuentra el equilibrio, satisfaciendo su necesidad.”

Este proceso de liberación adquiere diferentes matices, que van desde una apertura a la evasión suave, sutil e imperceptible, como mecanismo de descongestión del malestar que generó la angustia, hasta la explosión a través de eventos lamentables como la agresión y la violencia.

Entre la evasión suave y la violencia se experimentan otras entidades conflictuosas que adquieren disímiles intensidades. La apertura a la evasión se realiza en una gran parte con propósitos provocativos. Conscientemente, la parte que sufre, de manera suave y sutil, aprovecha oportunidades que ofrecen procesos de interacción con la parte responsable de su sufrimiento para descargar su ira. Lo hace a través de mensajes de doble sentido, evaluaciones y críticas peyorativas, informalidades, burlas, preguntas capciosas, comentarios solapados, entre otros. En fin, va creando un escenario idóneo para descargar toda su ira en su coautor.

Lo anterior ocurre a nivel mesosocial. A nivel macrosocial, los procesos de incubación, saturación, latencia, congestión, descongestión, implosión y explosión adquieren otros matices. El eminente escritor cubano José Martí expresó con claridad meridiana esta cuestión cuando escribió “(...) las multitudes aman en silencio las verdades peligrosas.”

En las 3 comunidades seleccionadas en las que prevalecía la indiferencia, se incrementaron los niveles de apatía, inactividad e inercia. La mayoría de los miembros no se interesaban en los

¹⁰ Christian Pérez. 2011. Implosión y Explosión en la Psicoterapia Gestalt. Disponible en: <http://blog.centrodefabula.com/implosion-y-explosion-psicoterapia-gestalt/>

objetivos sociales y los niveles de participación descendieron, e incluso incitaban a otros a ser inertes. En una de estas comunidades hicieron su aparición una serie de indisciplinas sociales y externalizan su malestar con constantes protestas, críticas, reproches.

En cambio, en las otras 4 comunidades se incrementaron las indisciplinas sociales y de manera similar a la anterior externalizan su malestar con constantes protestas, críticas, reproches. Las transgresiones aumentaron y los vecinos no cooperaban con los funcionarios cuyo objeto social era exigir por el cumplimiento de la legalidad. Incluso, se vivenciaron situaciones en que miembros de algunas de esas agrupaciones humanas se agredían verbalmente y se dieron casos de violencia entre algunos de ellos. La sola presencia de puntos de vista divergentes bastaba para que se generaran situaciones conflictivas.

Por todo lo anteriormente analizado, consideramos que para la comprensión de los conflictos sociales es necesario tener en cuenta el tránsito de un problema no deseado que accede a cualquier agrupación humana desde que se incuba en la conciencia grupal, hasta que desemboca en la gestación de situaciones sociales conflictivas. Estas surgen y se desarrollan de manera inevitable y desde eventos intrascendentes e irrelevantes que inicialmente suscitan malestares, iras que se reprimen y aparentemente son olvidadas, pero que en realidad se mantienen ocultas hasta la aparición de otros eventos no deseados, que saturan o rebosan los niveles de represión consciente y provocan un desconcierto mental a niveles meso o macro, lo que desemboca en explosiones de sentimientos e iras, que encuentran su expresión en actos de agresión o violencia.

Bibliografía

1. A. Churba, Carlos (2009). Iluminando el proceso creador. Disponible en <http://> Argentina.
2. Clínica Psicológica V. Mars – Sueca. Teorías incubación de la ansiedad. Revisado en abril 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-incubacion-de-la-ansiedad.html>
3. Congestión–Definición. 2015. Disponible en: <http://salud.kioskea.net/faq/8835-congestion-definicion>
4. Delgado, Jennifer. Cómo superar un bloqueo mental. Disponible en <http://www.rinconpsicologia.com/2012/08/como-superar-bloqueo-mental-incubacion.html>
5. Explosión o Implosión?. 2006. Disponible en: <https://mistresseuthanasia.wordpress.com/2006/10/26/%C2%BFexplosion-o-implosion/>
6. Fernández, Davinia (2013). El proceso de la creatividad de Wallas. Publicado en El Poder de la Mente el 19 de junio de 2013. Disponible en
7. Ibáñez Martí, Consuelo. 2010. Qué es el período de incubación. Disponible en: http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2010/06/20/131984
8. Implosión. 2015. Disponible en: <http://glosarios.servidor-alicante.com/psicologia/implosion>

9. Incubar. (s.a) Leído en mayo de 2015. Disponible en: <http://origemdapalavra.com.br/site/?s=incubar>
10. Incubación. (s.a) Leído en mayo de 2015. Disponible en: <http://etimologias.dechile.net/?incubacio.n>
11. Liberación Y Desbloqueo Emocional. 2015. Disponible en: <http://emocionalmentelibre.com/terapias/transtornosemocionales-2/>
12. Pérez, Christian. 2011. Implosión y Explosión en la Psicoterapia Gestalt. Disponible en: <http://blog.centrodefabula.com/implosion-y-explosion-psicoterapia-gestalt/>
13. Ramírez, Paloma. El proceso creativo. Leído en mayo de 2015. Disponible en: <http://www.academia.edu/5975389/ EL PROCESO CREATIVO>
14. Striegel-Moore R y Slaikeu K, (1993) *Glosario de técnicas de terapia en crisis*. Incluido en Slaikeu K, *Intervención en crisis*. México: El Manual Moderno.
15. Teoría de la incubación de Eysenck. Leído en abril de 2015. Disponible en: <http://blogpsicogenia.blogspot.com/2014/05/teoria-de-la-incubacion-de-eysenck.html>
16. Teorías incubación de la ansiedad. Leído en abril de 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-incubacion-de-la-ansiedad.html>
17. Trejo, Ana. 2013. La terapia implosiva. Disponible en: <http://cognicionpsicologica.com/la-terapia-implosiva/>
18. Wikipedia. El período de incubación. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Periodo_de_incubaci%C3%B3n
19. Wikipedia. Incubación del sueño. Leído en abril de 2015. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Incubaci%C3%B3n_del_sue%C3%B1o