

carácter contrafóbico – counterphobic character

Authored by
memjavad

November 26, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *carácter contrafóbico – counterphobic character*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=6160>

Carácter Contrafóbico

Primary Disciplinary Field(s): Psicoanálisis, Psicología Clínica, Teoría del Carácter

1. Definición Central

El concepto de **carácter contrafóbico**, arraigado profundamente en la teoría psicoanalítica de las relaciones objétales y la psicología del yo, describe una estructura de personalidad que se organiza defensivamente alrededor de la negación activa de la ansiedad y el miedo. Lejos de ser la ausencia de fobia, este carácter se define por una respuesta paradójica y compulsiva a la angustia: el individuo busca activamente la exposición al objeto o situación temida, no con el fin de superarlo mediante la integración emocional, sino para anular o desmentir la existencia misma del miedo interno.

Esta dinámica no debe confundirse con la valentía genuina o la resiliencia adaptativa. Mientras que la valentía implica la capacidad de actuar a pesar del reconocimiento consciente del peligro y la ansiedad, el contrafóbico se ve impulsado por una necesidad inconsciente de demostrar dominio sobre el miedo, lo cual a menudo resulta en comportamientos de alto riesgo o temerarios. La acción contrafóbica es, en esencia, una maniobra defensiva maníaca. El individuo intenta revertir la pasividad de la víctima en la actividad del agresor o el dominador, proyectando el miedo hacia el exterior y luego combatiéndolo de forma tangible. Esta estrategia ofrece un alivio temporal, manteniendo la angustia subyacente encapsulada y fuera de la conciencia, pero requiere una repetición constante y escalonada de la conducta para sostener el equilibrio psíquico.

La esencia del carácter contrafóbico reside en la **desmentida** (*Verleugnung*), un mecanismo donde la realidad del miedo interno es rechazada activamente. El sujeto sabe que existe un peligro, pero actúa como si no le afectara o como si tuviera un control omnipotente sobre él. Este patrón defensivo se cristaliza en la estructura caracterológica, influyendo no solo en las conductas específicas relacionadas con los miedos originales (como las alturas o la agresión), sino también en la elección de profesiones, pasatiempos y patrones relacionales. Por lo tanto, el carácter contrafóbico es una manifestación crónica y global de la defensa, más que una simple reacción situacional ante una fobia específica.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

Aunque el término específico "carácter contrafóbico" se popularizó en círculos psicoanalíticos posteriores, especialmente dentro de la tradición británica y norteamericana de la teoría del yo y las relaciones objétales, sus raíces conceptuales se remontan a las observaciones tempranas de [Sigmund Freud](#) sobre las neurosis de angustia y las fobias. Freud notó que los pacientes fóbicos a veces empleaban mecanismos de evitación complejos, pero también describió la tendencia a buscar el objeto temido como una forma de dominio, aunque no sistematizó esto como una

estructura de carácter.

El desarrollo crucial provino de la escuela kleiniana y post-kleiniana. [Melanie Klein](#) describió las defensas maníacas utilizadas contra la angustia paranoide y depresiva. La posición esquizoparanoide se caracteriza por miedos persecutorios intensos; la defensa maníaca contra estos miedos implica el triunfo, el control y el desprecio sobre el objeto temido. El carácter contrafóbico puede interpretarse como una manifestación crónica y externalizada de estas defensas maníacas, donde el individuo busca activamente situaciones que le permitan sentir control y triunfo sobre las amenazas internas y externas.

Posteriormente, autores como Otto Fenichel y Wilhelm Reich, aunque enfocados en la coraza caracterológica general, sentaron las bases para entender cómo las defensas se solidifican en el carácter. Sin embargo, fue la comprensión de la función defensiva específica contra la fobia, como la que se observa en los análisis de fobias complejas, lo que permitió diferenciar el contrafóbico como una categoría diagnóstica especializada. La literatura contemporánea lo sitúa a menudo en el espectro de la organización límite o narcisista de la personalidad, dado el uso prominente de la negación y la omnipotencia.

3. Características Clave

El carácter contrafóbico se manifiesta a través de un conjunto distintivo de rasgos conductuales y emocionales que buscan mantener a raya la amenaza de la ansiedad. Estos rasgos son esenciales para la autodefinición del individuo y a menudo son vistos por observadores externos como signos de audacia o temeridad, ocultando la vulnerabilidad subyacente.

Asunción Compulsiva de Riesgos: La característica más observable es la búsqueda incesante de situaciones que implican peligro, ya sea físico (deportes extremos, conducción peligrosa, profesiones de alto riesgo) o emocional (confrontaciones constantes, desafíos a la autoridad). Esta búsqueda no es placentera por sí misma, sino que sirve para reafirmar el control sobre el objeto de miedo.

Negación y Desmentida de la Ansiedad: Existe una incapacidad o rechazo a reconocer la propia vulnerabilidad. El sujeto insiste en que no tiene miedo, incluso cuando los indicadores fisiológicos o conductuales sugieren lo contrario. Esta negación es clave para la defensa, ya que admitir el miedo implicaría derrumbar todo el sistema defensivo.

Omnipotencia y Control: El contrafóbico necesita sentir que tiene un control absoluto sobre su entorno y sus reacciones internas. La acción contrafóbica exitosa (por ejemplo, sobrevivir a una situación peligrosa) alimenta un sentimiento transitorio de omnipotencia, reforzando la creencia de que pueden dominar cualquier amenaza.

Dificultad con la Intimidad y la Dependencia: Dado que la dependencia y la vulnerabilidad son fuentes primarias de angustia para muchas estructuras de carácter, el contrafóbico a menudo

evita las relaciones íntimas profundas que podrían implicar rendirse al control o experimentar la necesidad de otro. Prefieren la autosuficiencia extrema.

Estos rasgos operan en un ciclo vicioso: el miedo subyacente impulsa la acción contrafóbica, la acción produce una sensación temporal de triunfo, pero esta sensación se desvanece rápidamente, obligando al individuo a buscar un riesgo mayor o una nueva confrontación para restaurar el equilibrio defensivo. La intensidad de la defensa a menudo aumenta con el tiempo, ya que los riesgos anteriores dejan de ser suficientes para desmentir el miedo interno.

4. Mecanismos Psicodinámicos Subyacentes

El carácter contrafóbico se apoya en una constelación de mecanismos de defensa primitivos que buscan la evacuación o la inversión de la angustia. La comprensión de estos mecanismos es fundamental para diferenciar esta estructura de otros patrones de comportamiento impulsivo.

El mecanismo primario es la **identificación con el agresor**, tal como lo describió [Anna Freud](#). Si el mundo o el objeto interno es percibido como peligroso y amenazante (el "agresor"), el individuo se transforma activamente en una versión poderosa del agresor o del dominador del miedo. Al convertirse en aquello que teme o al desafiarlo directamente, el sujeto revierte la posición pasiva de ser víctima a la posición activa de ser el que controla el peligro. Este proceso ofrece una sensación de seguridad, aunque ficticia, frente a la amenaza de fragmentación o aniquilación que subyace a la angustia.

Otro mecanismo crucial es la **reversión** de afectos y roles. La angustia se transforma en excitación maníaca o euforia (el "subidón de adrenalina"). Esta excitación no es simplemente una respuesta fisiológica al peligro, sino una inversión psíquica del afecto negativo. El peligro, que debería generar parálisis o huida, se busca porque momentáneamente genera un estado de activación que enmascara el pánico. Además, el contrafóbico a menudo utiliza el **acting out** (pasaje al acto) como forma de descarga. En lugar de procesar el conflicto interno a través del pensamiento o el afecto, lo externaliza mediante una acción impulsiva y peligrosa.

Finalmente, la **escisión** (*splitting*) juega un papel importante. El mundo interno del contrafóbico puede estar dividido entre un yo débil y temeroso (proyectado y negado) y un yo idealizado, fuerte y omnipotente (activamente mantenido). Las acciones contrafóbicas sirven para mantener activa esta imagen idealizada del yo, reforzando la escisión y evitando la integración de la vulnerabilidad. La persistencia de estos mecanismos defensivos es lo que solidifica el patrón de comportamiento en un carácter estable.

5. Manifestaciones Clínicas y Ejemplos

Las manifestaciones del carácter contrafóbico son diversas y dependen del objeto fóbico original,

así como del contexto cultural y social en el que se desarrolla el individuo. No se limita a la evitación de arañas o alturas, sino que impregna la elección de vida del sujeto.

En el ámbito conductual, se observa a menudo una predilección por ocupaciones que implican riesgo constante o la necesidad de un rendimiento bajo presión. Ejemplos incluyen [deportistas extremos](#), pilotos de carreras, operadores bursátiles de alto riesgo, o profesionales que enfrentan el peligro físico regularmente (militares, bomberos, corresponsales de guerra). En estos casos, la profesión no es solo una elección vocacional, sino una arena donde la defensa contrafóbica puede ser ejercida de manera socialmente aceptable y reforzada.

En el ámbito interpersonal, el contrafóbico puede manifestarse como una tendencia a la provocación o la confrontación. Pueden buscar parejas que son percibidas como peligrosas o inestables, repitiendo inconscientemente un patrón donde deben "dominar" la relación o el conflicto. La búsqueda de la adrenalina también puede manifestarse en formas menos físicas, como la adicción al trabajo extremo, el juego patológico o la participación en debates ideológicos agresivos, donde el objetivo es triunfar y aniquilar la posición del otro para negar la propia inseguridad intelectual o emocional.

Clínicamente, estos pacientes suelen ingresar a terapia no por sus conductas de riesgo, sino por los efectos secundarios de su defensa: relaciones fallidas, depresión cuando la defensa falla, o ataques de pánico que surgen cuando la compulsión contrafóbica no logra contener la angustia subyacente. La fachada de fortaleza es tan rígida que cualquier grieta en ella puede llevar a una descompensación severa.

6. Diagnóstico Diferencial

Es crucial diferenciar el carácter contrafóbico de otras estructuras de personalidad o trastornos que pueden presentar comportamientos de riesgo similares, ya que la motivación subyacente y los mecanismos defensivos son distintos.

Trastorno Narcisista de la Personalidad: Ambos pueden mostrar grandiosidad y omnipotencia. Sin embargo, el narcisista busca la validación externa y la admiración para sostener su autoestima, mientras que el contrafóbico busca la acción de riesgo para negar una angustia interna específica. Aunque pueden coexistir, la función del riesgo es diferente: para el narcisista es afirmar la superioridad; para el contrafóbico es anular el miedo.

Trastorno Límite de la Personalidad (TLP): Los pacientes con TLP a menudo exhiben impulsividad y conductas autodestructivas. A diferencia del contrafóbico, cuyas acciones de riesgo están diseñadas para generar control y negar el miedo, las acciones impulsivas del TLP suelen estar impulsadas por la intolerancia a los afectos negativos intensos (disregulación emocional) y la evitación del abandono, y a menudo carecen de la estructura y la finalidad defensiva específica del contrafóbico.

Conducta Antisocial: El individuo antisocial busca la gratificación inmediata, el control sobre otros y la violación de normas sin remordimiento. Aunque sus acciones pueden ser peligrosas, su objetivo principal no es la defensa contra una fobia interna, sino el beneficio personal o la expresión de hostilidad. El contrafóbico, en cambio, a menudo sufre intensamente su miedo, aunque lo niegue.

La clave diagnóstica reside en la función psíquica de la conducta: si la acción peligrosa tiene como principal objetivo psicológico la desmentida compulsiva de la vulnerabilidad y la reversión de un estado pasivo de terror, la etiqueta contrafóbica es pertinente. Si el objetivo es la gratificación, la admiración o la descarga de ira, se deben considerar otros diagnósticos.

7. Implicaciones Terapéuticas

El tratamiento del carácter contrafóbico presenta desafíos únicos, principalmente debido a la rigidez de la defensa y la dificultad del paciente para reconocer la existencia de su miedo subyacente. La alianza terapéutica inicial suele ser tensa, ya que el paciente percibe cualquier intento de explorar su vulnerabilidad como una amenaza a su sistema de control.

La aproximación terapéutica debe ser gradual y enfocarse inicialmente en la rigidez del carácter y en los patrones relacionales repetitivos, más que en la conducta de riesgo en sí misma. Si el terapeuta confronta demasiado pronto la negación del miedo, el paciente puede reaccionar con desprecio (defensa maníaca) o abandonar el tratamiento. El objetivo a largo plazo es ayudar al paciente a tolerar la angustia sin recurrir a la acción, permitiendo la integración del afecto temido.

El trabajo analítico requiere una atención cuidadosa a la transferencia y la contratransferencia. El paciente puede intentar provocar al terapeuta o desafiar su autoridad, buscando recrear la dinámica de dominio y control que utiliza en su vida. El terapeuta debe interpretar la función defensiva de la conducta de riesgo, ayudando al paciente a conectar la necesidad de la acción peligrosa con la angustia subyacente. Esto implica pasar de la pregunta "¿Qué estás haciendo?" a "¿De qué estás huyendo o qué estás tratando de controlar con esta acción?". Solo cuando el paciente puede permitirse sentir la angustia sin actuar sobre ella, la estructura contrafóbica comienza a flexibilizarse y se abre la posibilidad de un procesamiento más adaptativo de la ansiedad.

8. Lectura Adicional

[Psicoanálisis](#)

[Mecanismos de defensa](#)

[Teoría de las relaciones objétales](#)

[Otto Fenichel](#)