

**Giorgio Nardone**

Giulio De Santis

# Pienso, luego sufro

Cuando pensar demasiado hace daño



## Índice

Portada

Cita

Prólogo

Capítulo 1. Filosofía de la duda

Capítulo 2. Psicología de la duda

Capítulo 3. La duda como patología

Capítulo 4. Duda terapéutica

Capítulo 5. Reflexiones finales: El inteligente

Bibliografía

Notas

Créditos

*Si hay solución ¿por qué te preocupas?*  
*Si no hay solución ¿por qué te preocupas?*

## Prólogo

Que pensar demasiado o de manera equivocada puede crear problemas, le parece evidente a cualquiera. Pero quizá resulta difícil pensar de qué modo, mediante una lógica coherente y convincente, puede llegarse a conclusiones alocadas, si la premisa de la que se parte es una duda que no puede responderse de modo racional. El siguiente ejemplo es útil para aclarar esta dinámica.

Hace unos quince años recibí en mi consulta a una persona que me enviaron tras un intento de suicidio. El sujeto se había lanzado al vacío desde el quinto piso pero, por suerte o por desgracia según el punto de vista, al caer, en lugar de estamparse contra el suelo, aterrizó sobre la lona de un camión que amortiguó el impacto. Sufrió varias fracturas pero se salvó. Aquel acto extremo había sido el intento de poner fin a un sufrimiento del que creía no poder salir. Para convencerme de ello me contó su historia tan triste como grotesca. Se trataba de un magistrado satisfecho de su trabajo y felizmente casado con una mujer estupenda que, además de marcadas virtudes femeninas, había demostrado destacadas capacidades profesionales, hasta alcanzar un éxito notable como auditora. La pareja parecía «perfecta» a ojos de todos: ambos eran guapos, elegantes, inteligentes y socialmente abiertos, y nadie podría haber imaginado su cruel destino. El hombre me contó que de repente una carcoma comenzó a insinuarse lentamente en sus pensamientos, hasta convertirse en una duda que no podía dejar de responder: «¿Cómo podría estar completamente seguro de que no me traicionará?».

Si analiza el enunciado, el lector comprenderá de inmediato que nadie podría encontrar una respuesta lógica y tranquilizadora: la pregunta es una proposición «indecidible», ya que plantea una condición para la que no existe una respuesta formalmente correcta. Por lo tanto, a través de un procedimiento exclusivamente racional, no podría llegarse a una conclusión reconfortante. Sin embargo, obsesionado por la necesidad de salir de dudas, el hombre comenzó a controlar la vida de su esposa; la mujer, por otra parte, no daba ninguna señal de que su deseo hubiera disminuido ni de que su vínculo con el marido se hubiera deteriorado. El hombre no descubrió ningún lado oscuro en el comportamiento de la amada, y posteriormente verificó su corrección y su conducta impecable. Pero la carcoma mental ya había devorado toda capacidad de sosiego: solo poniendo a prueba a su esposa podría estar seguro de que nunca lo traicionaría. Pensó así en enviarle a la oficina, durante diez días consecutivos, una rosa roja con una tarjeta anónima. La joven mujer quedó tan turbada por el cortejo que decidió confiarse a una compañera, que era a la vez su mejor amiga, manifestándole su preocupación por la posible reacción del marido si llegaba a enterarse de lo que estaba

sucediendo. La amiga le sugirió decididamente que no revelara nada para evitar reacciones exasperadas del marido, y la tranquilizó diciéndole que, con toda probabilidad, el cortejo acabaría de forma espontánea, o concluiría en el momento en que el misterioso enamorado diese un paso adelante y recibiese un firme rechazo. Pero no imaginaba que se trataba de una trampa tendida precisamente por su marido: el hombre interpretó su actitud como una primera prueba de infidelidad de la esposa y siguió enviándole flores durante varios días. Después, tras una breve interrupción, le mandó un ramo con trece rosas y una nota en la que indicaba lugar y hora para un primer encuentro. La mujer, presa de pánico, pidió de nuevo ayuda a la amiga y juntas decidieron acudir a la cita para convencer al pretendiente de que desistiera. Unos minutos antes de la hora indicada, las amigas salieron de la oficina, cogieron el coche y se dirigieron al lugar de la cita con el fin de aclarar la situación y de poner fin a la historia de una vez por todas. Llegadas al destino, la compañera propuso a su amiga que bajase del coche y se presentara a la cita mientras ella iba a aparcar. La mujer bajó y cruzó la plaza en dirección a la fuente: nunca habría podido imaginar que, oculto detrás de unos matorrales, estuviera el marido, que lograba así la prueba definitiva de la infidelidad de su esposa. El hombre vio en el andar vacilante de la mujer el ansia y la excitación por el encuentro y, presa de un arrebato, salió de su escondite y la agredió, declarándole que quería romper la relación. Finalmente llegó también la compañera, que encontró a su amiga en el suelo, herida y llorando e intentó en vano persuadir al marido sobre la verdad de la situación. El hombre, al cabo de pocos días, extraviado por completo en su paranoica convicción, pidió la separación.

Él mismo me contó cómo, tras algunas semanas, recuperó la razón y —precisamente como cuando Astolfo devolvió a Orlando su inteligencia que había ido a parar a la luna— se dio cuenta del desastre. Intentó por todos los medios excusarse y pedir perdón a su esposa, quien, sin embargo, se mostró firme en no querer saber nada más de él. Abrumado por la desesperación el marido decidió poner fin a su vida pero, como afirmó con una mueca, el destino se conjuró de nuevo contra él.

Se trata, sin duda, de un caso evidente en el que un equívoco puede conducir a la tragedia. Pero si analizamos pormenorizadamente la sucesión de los hechos, veremos con claridad que la exigencia de responder de modo lógicamente seguro a un interrogante irreducible al mero razonamiento, como, por ejemplo, la confianza en la propia pareja, puede conducir a conclusiones desastrosas, incluso a través de un recorrido lógico aparentemente incontestable.

Más allá del ejemplo dramático que acabamos de ver, en la vida cotidiana de casi todos nosotros el pensar y repensar las cosas y, en particular, en las elecciones que cabe tomar es quizás el problema más frecuente, fuente de ansiedad, sufrimientos y a menudo de incapacidades personales y relacionales. En este sentido, podemos decir que la auténtica patología mental que surge de una duda es solo la culminación extrema de una dificultad mucho más extendida, típica del hombre moderno enfrentado a las decisiones

más cruciales o a la ausencia de certezas. Parafraseando el título de la obra más famosa de Freud, podríamos definir el moderno «pienso, luego sufro» como una auténtica «psicopatología de la vida cotidiana».

Las raíces de este fenómeno se pierden en la noche de los tiempos. En un principio eran los elementos naturales y los fenómenos físicos y atmosféricos los que indicaban cómo obrar, luego el hombre comenzó a descubrir sus propias habilidades, elaborando y reflexionando más a fondo sobre las elecciones. La historia del proceso mediante el que el hombre moderno ha llegado a ser capaz de tomar decisiones a través de la lógica y la racionalidad es larga y laboriosa, y sigue presentando numerosos lados oscuros en cuanto a inteligencia y capacidad de razonamiento se refiere.

Más allá de las disputas entre evolucionistas, deterministas y creacionistas, y entre psicólogos, filósofos, antropólogos, biólogos y etólogos, en lo que todavía coinciden todos es en el hecho de que el hombre moderno, a lo largo del proceso cognitivo y práctico, ha desarrollado la ilusión de poder controlarlo y gestionarlo todo. Pero como muestra el día a día, aunque nuestras capacidades intelectivas, científicas y tecnológicas sean tan elevadas y sigan elevándose, esta ilusión se derrumba estrepitosamente ante la imposibilidad de controlar las circunstancias como, por ejemplo, ciertas enfermedades o numerosos fenómenos individuales y sociales. En efecto, puedo someterme a un chequeo médico sin que ello me vuelva inmune a las enfermedades. Del mismo modo, por prudente que pueda ser mi comportamiento, nunca eliminaré el riesgo de accidentes.

A pesar de estas evidencias, nuestra arcaica necesidad de seguridad nos empuja a buscar el consuelo en verdades tranquilizadoras; tal búsqueda, para el hombre moderno liberado de prácticas esotéricas y adivinatorias, pasa a través del avance cognitivo y del razonamiento racional. El *cogito* cartesiano se convierte así en el instrumento principal para afrontar las propias inseguridades y los propios temores. Sin embargo, cuando tal racionalidad se lleva al extremo, se transforma de recurso en límite; esto sucede cuando se intenta aplicarla a fenómenos a los que no puede adaptarse como, por ejemplo, los miedos irracionales, las dudas, las relaciones amorosas controvertidas, situaciones en las que la lógica se transforma en una trampa.

Aunque pueda parecer una afirmación rotunda, hoy podemos observar cómo el hombre moderno, ante decisiones difíciles, oscila entre dos posiciones extremas: por una parte el uso de la duda y del sentido crítico para alcanzar conclusiones evidentes, por otra la fe en verdades reveladas —científicas, ideológicas o religiosas—. Sin embargo, con una mirada más atenta se observa que, en realidad, ambas posturas son dos caras de la misma moneda o, si se quiere, dos extremos que acaban tocándose. Del mismo modo que quien delega sus elecciones en una fe protectora y tranquilizadora deberá ajustar cuentas con su propia responsabilidad, quien quiere tomar decisiones libres, fruto únicamente de la elaboración racional, deberá ajustarlas con situaciones críticas que la lógica no podrá resolver, confiándose así a soluciones en absoluto razonables.

Como escribe Sartre: «No siempre hacemos lo que queremos, pero de todos modos somos responsables de lo que somos» (1932). Más allá de las disputas disciplinarias o ideológicas, el objeto sobre el que recae nuestra atención se convierte en el estudio de los procesos de pensamiento que conducen a las elecciones y las decisiones, así como a las modalidades con las que tales procesos pueden transformarse, por su misma lógica interna, de correctos en incorrectos, de sanos en insanos, de funcionales en disfuncionales respecto de su finalidad. En otras palabras, se trata de analizar de qué modo nuestra capacidad de razonar y de resolver las dudas puede correr el riesgo de plantear problemas aún más complejos.

El filósofo y psiquiatra Jean-Étienne Esquirol afirmaba que, en la mayoría de los casos, lo que llamamos locura debe entenderse como un proceso a través del cual «desde premisas equivocadas, con una lógica estricta, se llega a conclusiones erróneas» (Esquirol, 1805). Como intentaremos ver, los caminos de la racionalidad conducen a veces a situaciones críticas que desarmen e inducen a los «subterfugios de la esperanza», o incluso a las llamadas de la fe. Como de modo iluminador ya aclara Nietzsche (1882) en la *Gaya Ciencia*: «Los hombres ante la incertidumbre dan a menudo por verdadera una realidad que saben falsa, luego, actuando en virtud de esta, se convencen de su efectiva veracidad». Este es el proceso que los lógicos y los psicólogos modernos definen como autoengaño, haciendo hincapié en su utilidad así como en su fundamento de nula fiabilidad. Por lo tanto el pensar, de fundamento esencial de la actividad humana, puede convertirse, como sucede hoy con frecuencia, en el origen de profundos sufrimientos que van de la tiranía de la duda a la incapacidad de tomar una decisión, del continuo someter a examen crítico las propias ideas hasta la duda como verdadera y propia patología psicológica.

Sin embargo, es evidente que el hombre no puede dejar de plantearse preguntas o dudas: esto, además de ser un rasgo esencial de nuestra naturaleza evolutiva, es también el modo con el que gestionamos la realidad y progresamos en nuestras habilidades.

La duda es el trampolín de lanzamiento del pensamiento creativo, pero al mismo tiempo es el resorte del pensamiento obsesivo. En el primer caso, es dominada y orientada, conduciendo al descubrimiento de nuevos dominios de pensamiento; en el segundo, es combatida y reprimida, y por lo tanto se convierte en el tirano que persigue al pensamiento.

Sin embargo, lo que marca la diferencia es la modalidad con la que nos planteamos dudas y preguntas y con la que buscamos las respuestas. Recordemos, por ejemplo, en la histórica «paradoja de la elección», descrita en la Edad Media por el filósofo Juan de Buridán: un asno, puesto en la circunstancia de tener ante sí dos haces de heno equivalentes y equidistantes y que muere de hambre bloqueado por la incapacidad de elegir uno u otro, representa todavía en nuestros días una modalidad padecida de pensamiento dominado por la duda. Ciertamente en la modernidad, y no se trata de una diferencia de escasa importancia, las posibilidades de elección son cada vez más

numerosas. Pensemos, como sugiere el psicólogo Barry Schwartz, en la simple decisión de comprar unos vaqueros: ¿los queremos cómodos, ajustados, finos, clásicos, *vintage*...? Ante tantas posibilidades, la elección resulta laboriosa y más difícil. En este caso la paradoja está representada por el hecho de que, al aumentar las posibilidades de elección, aumenta la dificultad de escoger (Schwartz, 2004). Otro ejemplo es la indecisión sobre cuál es la pareja más idónea cuando se tienen dos a disposición pero que, en realidad, se completan recíprocamente: la elección llega a ser inviable. En el ámbito científico, pensemos en la dificultad de decidir entre teorías diversas pero igualmente válidas en la explicación de un fenómeno. Una variante está representada por la hiperracionalización del razonamiento, hasta la incapacidad de actuar en tiempos adecuados: el análisis demasiado minucioso de los detalles se transforma en una trampa. Es una perversión del razonamiento, basada en el presupuesto según el cual, antes de actuar, es necesario determinar racionalmente la decisión más «justa». Imaginemos luego cuando este proceso se aplica en los casos en los que por principio no es posible obtener conocimientos adecuados y correctos, es decir, cuando, partiendo de preguntas incorrectas, se pretende alcanzar respuestas correctas. No debemos olvidar nunca la advertencia de Kant (1788): «Antes de valorar si una respuesta es exacta debe valorarse si la pregunta es correcta».

A las dudas sobre lo que aún debemos hacer, se añaden aquellas sobre lo que ya hemos hecho, como cuando pensamos: «habría sido mejor hacerlo así, o quizás así», «si lo hubiese hecho de otro modo...». Aquí la tortura del pensamiento carece, más que nunca, de vía de salida, porque se focaliza en un pasado que ya no puede corregirse.

Este breve examen de tipologías disfuncionales del razonamiento basado en la duda es solo una pequeña muestra introductoria de lo que intentaremos desarrollar en estas páginas, a saber: de qué modo nuestro razonamiento racional puede dejar de ser una modalidad sana y funcional de gestionar y transformarse en una trampa mental que nos atormenta sin tregua, en una dinámica perversa entre preguntas y respuestas sin salida, en una especie de viaje simbólico desde las preguntas de la razón a la duda patológica.

Sin embargo, si analizamos las modalidades del «pienso, luego sufro» desde la perspectiva pragmática del *problem solving* estratégico, es posible determinar los estímulos ventajosos para lograr que nuestro modo de razonar, pensar y reflexionar, vuelva a ser un instrumento eficaz y no una trampa mental. Se expondrán así las estrategias útiles para que nuestros autoengaños se transformen de disfuncionales en funcionales y para orientar lo que ha conducido a la constitución del problema para que se convierta en la clave de la solución misma. En efecto, si existe un problema existe también su solución.



# **CAPÍTULO**

## **1**

### **Filosofía de la duda**



La historia del pensamiento y de la duda son contemporáneas. Podemos afirmar que, en el momento en que el hombre comenzó a razonar de modo sistemático sobre sí mismo y sobre su realidad, surgieron las primeras dudas y las primeras incertidumbres fundamentales. Sin embargo, los grandes textos épicos de todas las culturas del planeta indican que los dilemas, las preguntas, los riesgos y las inseguridades se afrontaron, durante muchos siglos, con un enfoque puramente heroico. La *Iliada* y la *Odisea* representan, sin duda, el mejor ejemplo de esta tradición épica en nuestra cultura.

En los siglos sucesivos el pensamiento se convierte en estrategia para afrontar las dificultades con las que el hombre se iba encontrando en el camino de su existencia, un razonar orientado hacia objetivos muy concretos, como el arte de navegar, las técnicas avanzadas de pesca, las estrategias militares y, paralelamente, la retórica, el arte de persuadir y convencer. También con relación a esto, el paralelismo entre Oriente y Occidente aparece puntual, si bien connotado por prerrogativas específicas. En el antiguo mundo helénico la retórica, además de instrumento de persuasión, se convierte asimismo en arte de razonar sobre la existencia. Pensemos en *Sobre el no ser o sobre la naturaleza* de Gorgias (Diels & Kranz, 1923), en el que las dudas son el fundamento central de un pensamiento libre en el que, en palabras de Protágoras: «El hombre es la medida de todas las cosas, de las que son en cuanto que son, de las que no son en cuanto que no son».

Tal posición filosófica, que elimina cualquier posibilidad de existencia de seres supremos que ordenen y dirijan al ser humano, se concentra en el desarrollo de las capacidades del individuo para gestionar estratégicamente la realidad, a los demás y a sí mismo. En la antigua China el pensamiento basado en la acción encuentra su máxima expresión en el Sabio Estratega, que encarnaba a aquel que, en virtud de la observación de la naturaleza y de sus dinámicas, consigue idear estratagemas capaces de gestionar a los demás y a la realidad circundante, elevándose a la vez a sí mismo. Durante este largo período las dudas y los dilemas representaban desafíos y estímulos para mejorar las «actuaciones» humanas: la acción eficaz representaba el único criterio de validez del pensamiento. Solo más tarde nacería la reflexión filosófica.

Sócrates, a través de la gran obra de Platón, se convierte en la figura del pensador virtuoso. Más allá de que los testimonios sobre la vida de Sócrates no nos transmiten en absoluto la imagen de un hombre lleno de virtud y carente de vicios (Emanuel, 2004), lo importante es tener en cuenta que desde aquel momento histórico el mundo de las ideas y del pensamiento se convierte en el olimpo del hombre: el obrar eficazmente deja de ser objetivo del pensar, porque el pensamiento filosófico comienza a nutrirse de sí mismo. La búsqueda de la Verdad se convierte en el objetivo último y más importante de la indagación filosófica que, si bien utiliza la duda como principal instrumento de tal

búsqueda, tiene como objetivo su anulación para alcanzar el conocimiento supremo. Si se analizan la duda socrática<sup>1</sup> y la mayéutica,<sup>2</sup> lo que emerge con claridad es que, procediendo a través de preguntas orientadas, es posible «sacar a la luz» la verdad interior del hombre, que corresponde a la verdad divina. Así pues, una vez alcanzada la verdad la duda queda anulada.

Sin embargo, es precisamente con la obra de Platón que el mundo de las ideas aventaja a la dimensión práctica. Toda la obra del discípulo de Sócrates se dirige fundamentalmente a la demostración del valor supremo de la verdad, el mundo de las ideas absolutas que lo determina todo. La duda ya no encuentra espacio como estímulo liberador de las jaulas de un conocimiento rígidamente controlado por ideas indiscutibles por ser absolutas: en la *República* Platón sostenía la necesidad, para quien alimentase dudas sobre la verdad, de una reeducación del intelecto, que debería llevarse a cabo en estructuras que prefiguran en cierto modo los campos de concentración modernos, contruidos lejos de la ciudad. Para Platón el conocimiento emanaba de Dios como la luz. Por lo tanto, quien se encontraba más lejos de aquella fuente, tanto más ignorante y primitivo era, mientras que aquel que más se acercaba a través del conocimiento y de la fe al mundo de las ideas absolutas se elevaba de la bestialidad para devenir filósofo.

Es posible afirmar que el platonismo representa la primera gran ideología del hombre occidental, un modelo de conocimiento al que adherirse como una auténtica fe religiosa, con mayor razón en este caso en que la divinidad misma emana la sabiduría que los seres humanos pueden alcanzar.

Aristóteles, alumno de Platón, formulará los principios lógicos que harán que esta filosofía pueda aplicarse al mundo de las acciones y los hechos. Su lógica, que se mantendrá durante más de veinte siglos como fundamento de las lógicas ordinarias, guía al hombre para avanzar en el conocimiento de las cosas a través de un método riguroso cuyo objetivo es excluir la duda y conducir al conocimiento de lo «verdadero». Los principios del «tercero excluido» y de «no contradicción»<sup>3</sup> representan instrumentos necesarios para alcanzar conocimientos definitivos. Los conceptos de verdadero o falso sin alternativas y la no contradicción como criterios de validación del proceso cognoscitivo se convierten en los instrumentos rigurosos para excluir dudas y ambivalencias, proyectando así sobre el mundo de las cosas un orden codificado por el hombre. Esta forma de pasaje del mundo de las ideas absolutas de Platón al dominio de la lógica aristotélica como instrumento de análisis verdadero de la realidad suscita también en el hombre occidental, más allá de la fe en un conocimiento absoluto emanado de Dios, la ilusión del control racional de la realidad a través del rigor de la lógica.

Teniendo presente estos dos poderosos efectos de garantía existencial, no podemos sorprendernos de que esta visión haya resistido durante siglos, asumiendo un papel decisivo en el pensamiento occidental. De poco valieron las teorías de los escépticos<sup>4</sup> o de los estoicos quienes, recuperando el uso de la duda como método cognoscitivo antagonista de la verdad absoluta y las antiguas formulaciones de las paradojas lógicas,

como por ejemplo, la famosa paradoja del mentiroso,<sup>5</sup> deberían poner en crisis la fe en el conocimiento absoluto. Y, finalmente, de poco valió el intento de llevar a la luz una visión épica y heroica de los historiadores como Plutarco, Jenofonte y Luciano quienes, a través de las biografías de los grandes personajes de la historia y el relato de sus gestas, retomaban la tradición homérica con el gesto del rigor histórico que, sin embargo, como bien sabemos, derivaba a menudo en historias noveladas.

Con la llegada de las grandes religiones monoteístas, en particular el cristianismo en Occidente, la duda se convierte en un peligro, una especie de virus que debía ser derrotado por la conciencia del hombre: toda forma de conocimiento que plantee interrogantes sobre la existencia de Dios o sobre las Sagradas Escrituras es proscrita.

Uno de los ejemplos más dramáticos lo encontramos en la destrucción por parte de los cristianos de la magnífica Biblioteca de Alejandría en Egipto, que reunía más de ochenta mil papiros sobre los conocimientos adquiridos por las diversas culturas que Alejandro Magno había encontrado durante su epopeya de conquista en Oriente. La biblioteca representaba un símbolo de su imperio universal.

Será san Agustín el primero en ocuparse de nuevo de la duda desde un punto de vista filosófico. El obispo de Hipona utilizará precisamente las preguntas autorreferenciales como prueba de la verdad. San Agustín mostró en primer lugar las contradicciones de la duda: dudar de todo es imposible porque no puede dudarse de la duda misma. Incluso el agnóstico, de hecho, al afirmar no tener ninguna certeza, da por descontada la certeza de que no existen certezas, terminando así también él por contradecirse.

La duda es para san Agustín un paso obligado para alcanzar la verdad; mejor dicho, remitiéndose a Sócrates, afirmaba que la duda misma era expresión de la verdad, porque no podríamos dudar si no existiera una verdad que se sustrae a la duda. La verdad, por lo tanto, no puede ser conocida en sí misma, sino únicamente bajo forma de refutación del error, y encuentra su evidencia en la capacidad de dudar de las falsas ilusiones que oscurecen el camino hacia ella.

Es interesante observar de qué modo trata san Agustín un argumento realmente espinoso para la fe, esto es, el placer y las tentaciones de la carne, reconduciéndolos a aquel amor más elevado, el ágape, que deriva directamente de Dios.

Durante toda la Edad Media los maestros de la escolástica, recuperando la lección de san Agustín y la antigua retórica helénica, a través de dudas y dilemas aparentemente insolubles, demostraban mediante el rigor del razonamiento cómo la verdad de Dios vencía de cualquier manera por encima de las dudas del hombre. No debemos subestimar que precisamente en este período nacieron las universidades, la cuna del saber académico, no por casualidad fundadas por los maestros de la escolástica. Entre los representantes más importantes encontramos a santo Tomás de Aquino y Abelardo.

Varios siglos más tarde, ya en el siglo XVII, Descartes (1637) fundará su propio racionalismo sobre la duda y sobre el célebre *Cogito ergo sum*, al que se llega a través del ejercicio radical y sistemático de la duda. Comenzando por dudar de los sentidos, Descartes llegó fácilmente a la conclusión de que, como nos enseñan las alucinaciones, los sentidos nos engañan alguna vez: no podemos, por lo tanto, basar una opinión sobre ellos. Sin embargo, prosigue, a veces no nos engañan; para poder dudar de nuestros sentidos es necesaria una hipótesis desconcertante, la hipótesis del sueño, que pone en duda nuestra vigilia cuando creemos estar despiertos. En otras palabras, afirma que, si cuando soñamos todo nos parece verdadero y no podemos distinguir nuestras experiencias de las que tenemos cuando estamos en vela, no disponemos de medios para afirmar que toda nuestra vida y todas nuestras experiencias sensibles no sean más que un sueño. Por lo tanto, concluye, no podemos creer que las sensaciones nos ayuden en el conocimiento del mundo exterior. Descartes introduce así la hipótesis de un genio maligno que nos engaña incluso sobre las verdades más ciertas.

Descartes llega a dudar sobre todo y de todo, pero encuentra una vía de escape sosteniendo que, si bien se puede dudar de todo, para dudar se debe existir: *Cogito ergo sum*, dudo, pienso, luego existo.

Como resulta claro al lector, la filosofía occidental dominante, a partir de Sócrates, practica el ejercicio de la duda como recurso lógico o criterio metodológico para llegar a la Verdad, si no al dogma. Esta contradicción en términos no debe sorprendernos, precisamente en virtud de que tal resultado tiene un gran poder tranquilizador desde el punto de vista existencial.

Algunos siglos después, los argumentos de la razón con respecto a los ímpetus de las emociones encontrarán en Kant a su principal representante. Kant dedicó toda su vida a demostrar cómo un razonamiento bien construido y correcto podía llevar a resolver cualquier duda y a conocer lo verdadero. Además, como consecuencia de su rigor analítico, sugería una gran atención crítica a la formulación de los interrogantes antes de buscar sus respuestas. Sostenía que no puede haber respuestas correctas a preguntas incorrectas, y que la aparente insolubilidad de un problema deriva más bien de la incorrección de la pregunta que de la incorrección de la respuesta.

Si Kant representa la cúspide más alta de la filosofía de la razón, el filósofo más famoso en vida, Hegel, fue quien llevó el racionalismo más allá del límite de la razón, transformándolo en un dogma idealista: la filosofía y sus argumentos se convierten en sistemas dogmáticos de pensamiento, esto es, por usar un término sociológico, en ideologías.

No es casualidad que a partir del idealismo hegeliano asistamos al advenimiento de las grandes ideologías políticas: por una parte el marxismo, que introduce el materialismo dialéctico como clave interpretativa de lo real y lo reconduce todo a la lucha de clases, por otra los totalitarismos, basados en una rígida jerarquización social y en la opresión de las clases inferiores.

En este período de gran arrebató ideológico, la duda y los dilemas tienden a desaparecer, si exceptuamos a tres filósofos considerados, no por azar, defensores del irracionalismo: Schopenhauer (1819), Kierkegaard (1843) y Nietzsche (1844). En Schopenhauer la visión sombría del ser humano y de sus incontrolables movimientos interiores conducían a una imagen inexorablemente pesimista de la existencia humana. Las dudas sobre lo justo, lo injusto, lo correcto y lo incorrecto condujeron a Kierkegaard a una dramática conversión religiosa, comparable a, en cierto sentido, un auténtico delirio persecutorio. Nietzsche, autor de algunas de las páginas más hermosas de la historia del pensamiento y de reflexiones de extraordinaria agudeza y lucidez, y en tiempos modernos uno de los filósofos más citados y revalorizados, fue tildado como filósofo inspirador del fascismo y del nazismo y, por lo tanto, casi ignorado por los círculos filosóficos.

Tras un idilio entre razón y fe filosófica que duró milenios, la historia del pensamiento de la Ilustración, de la Revolución francesa en adelante, evoluciona hacia un estrecho vínculo entre racionalidad y grandes ideologías; el gran poder tranquilizador de fe y filosofía deja el campo libre a la promesa de cambio en nombre de la «justicia» de las ideologías modernas, el dogmatismo se desplaza de la fe al movimiento político. También en este caso las dudas de la razón serán mitigadas por la fe en ideas juzgadas incontestables.

Paralelamente, a partir de la segunda mitad del siglo XIX, emerge otro gran movimiento que promete la victoria sobre la duda y los dilemas humanos: la ciencia. La confianza positivista en el conocimiento científico se convierte muy pronto en una especie de fe, así como en una promesa de liberación de cualquier mal y de mejora de la condición humana.

Mientras que la segunda promesa se ha cumplido en gran parte, la primera sigue todavía muy lejos de hacerlo, pese a haber obtenido también numerosos resultados en esta dirección. A efectos de nuestra argumentación, sin embargo, el concepto de verdad científica ha venido a sustituir al de verdad religiosa convirtiéndose en una especie de álter ego, en un conocimiento instrumental que permitiría al hombre moderno alcanzar un control cada vez más profundo de la realidad y del mundo.

Solo a comienzos del siglo XX es cuando la confianza extrema en la ciencia y en su posibilidad de conducirnos a un conocimiento objetivo también se derrumba, en virtud precisamente de las reflexiones metodológicas y los descubrimientos científicos más avanzados.

Gödel, con su formulación del teorema de indecidibilidad,<sup>6</sup> derribó de un solo golpe el castillo del positivismo lógico de Hilbert (Gödel, 1931). Demostrando la imposibilidad del conocimiento de un sistema por parte de quien está incluido en él, Gödel destruyó la idea del conocimiento objetivo, esto es, de la verdad científica. Después de él Heisenberg (Heisenberg, 1930), con el principio de indeterminación,<sup>7</sup> demostró la influencia del experimentador y de sus instrumentos sobre el objeto y el resultado de la experimentación.

El demonio de la duda, en este caso metodológica, condujo a refutar la ilusión de la ciencia como vehículo para formular explicaciones tranquilizadoras sobre los dilemas del hombre y de su existencia.

No es casualidad que, precisamente en este período histórico, también la lógica formal se ocupe de nuevo activamente de aquellos dilemas matemáticos o lingüísticos insolubles mediante la lógica aristotélica del tercero excluido. Bertrand Russell (Russell, 1993), por ejemplo, desarrollando la teoría de los tipos lógicos,<sup>8</sup> trató de encontrar una vía de salida a las paradojas que, aun siendo elegante, no representa la solución ante un enunciado paradójico. Incluso la medicina y la psicología fueron invadidas por el gusanillo de la duda respecto de todas las patologías no reconducibles a una explicación de tipo empírico. Freud (Freud, 2000) ofreció una respuesta a tal inquietud científica y existencial que, durante décadas, ha representado una especie de refugio tranquilizador, hasta el punto de que su psicoanálisis fue definido por Popper (1963) como «la religión de nuestros tiempos».

En el ámbito estrictamente filosófico, la primera mitad del siglo XX se caracterizó también por las posiciones fenomenológicas y el existencialismo, que, contrariamente a las visiones religiosas, puso el acento sobre la inevitable condena del hombre de «vivir para morir» encendiendo así la mecha de un pesimismo sombrío y sin vía de salida. Esta desalentadora perspectiva filosófica encuentra sus formas más extremas en el *Mito de Sísifo* (1942) de Albert Camus. En este ensayo, el Premio Nobel de literatura compara la existencia con la situación de Sísifo, condenado a empujar eternamente una roca enorme hasta la cima de una montaña, desde donde la piedra vuelve a caer una y otra vez, en un perverso juego sin fin. El autor propone así el dilema de si es más justo vivir o suicidarse, optando por la segunda elección. Pero, para fortuna de los lectores de entonces, Camus utiliza esta argumentación para proponer su solución a las sombrías visiones existenciales mediante la denominada filosofía del absurdo: desde el momento en que se vive para morir y se está solo de paso en este universo, vale más intentar disfrutar al máximo esta parte de existencia, empeñándose en volverlo mejor.

En el mundo de la ciencia, en la segunda mitad del siglo XX Karl Popper llevó de nuevo a su apogeo la importancia de la duda metodológica y de la falsación<sup>9</sup> como instrumento de conocimiento, hasta tal punto que su epistemología se convirtió en el criterio fundamental para la verificación del conocimiento científico.

Sin embargo, ninguna explicación ha tenido el poder definitivo de liberar al hombre de los interrogantes relativos a sí mismo y a la realidad circundante. Como escribe Wittgenstein, «toda explicación es una hipótesis, pero ninguna explicación hipotética puede calmar, ni tranquilizar a un individuo en su ímpetu amoroso» (Wittgenstein, 1979). Por una parte, durante siglos las «verdades reveladas» han desarrollado un papel fundamental de tranquilización existencial; por otra, el desarrollo del conocimiento científico y de los instrumentos lógicos ha conducido a la ilusión de poder controlarlo todo, hasta que la misma ciencia ha desmontado esta idea tranquilizadora.

Como afirmó Watson hace muchos años (1930), la paradoja de la ciencia es que cuanto más aumentan los conocimientos más aumentan asimismo los enigmas a desvelar. Si aumentamos la capacidad de una lente para captar incluso los detalles más pequeños, un conocimiento más profundo nos conduce a sucesivos fenómenos que deben ser descubiertos y explicados.

La medicina, por ejemplo, ha acabado prácticamente con la mortalidad por septicemia en los países occidentales; al mismo tiempo, gracias a los progresos tecnológicos ha permitido descubrir muchas enfermedades nuevas para las que aún no se ha identificado una terapia eficaz. Por lo tanto, el conocimiento que tranquiliza conduce también a posteriores preocupaciones. Emil Cioran (1952) escribe: «Quien no ha sufrido a causa del conocimiento no ha conocido nada».

En el tercer milenio el hombre se debate aún entre interrogantes que por su naturaleza no pueden resolverse con un razonamiento meramente racional: se trata de las dudas sobre aspectos que no tenemos el poder de controlar. El gran científico y fundador de la moderna epistemología constructivista<sup>10</sup> H. V. Foerster (Foerster & Broecker, 2010), en uno de sus últimos libros, contesta muchas de las preguntas planteadas por una estudiosa como indecibles, es decir, formuladas sobre la base de dilemas lógicamente insolubles, como, por ejemplo, las cuestiones sobre la ética personal o sobre emociones irracionales. En estos casos, en efecto, la solución cambia con la perspectiva que se adopta; no puede existir una respuesta definitivamente correcta.

El hombre moderno se siente literalmente en crisis ante todo lo que es indecible en tanto que inquietante e inaceptable, por no ser controlable, en virtud precisamente de sus capacidades de razonamiento y de los mayores conocimientos adquiridos. En las últimas décadas se asiste verdaderamente a un resurgimiento de los integrismos religiosos; cada vez es más fácil encontrar a personas que han calmado sus propias dudas entregándose a la fe y a sus dictados más rígidos.

Sin embargo, para el Occidente moderno, este refugio del alma no es ni siquiera imaginable: aunque creyentes, muchos no tienen intención de renunciar al «libre albedrío» en beneficio de un culto fundamentalista y, por lo tanto, la fe no les protege de los tormentos de la duda; más bien este drama interior puede inducirlo a sentirse culpable precisamente ante la religión. A todo ello cabe añadir la moderna y paradójica trampa de la información: cuanto más sabemos, más articulada se hace la realidad; cuantas más posibilidades de elección tenemos, más aumentan las dudas sobre cuál es la mejor elección.

El acceso a un número cada vez mayor de informaciones gracias a las modernas tecnologías introduce al individuo en una complejidad que a menudo no logra gestionar. Como bien saben los lógicos, el exceso de información anula el conocimiento pero, viviendo en un mundo donde incluso la compra de un producto cualquiera nos somete a un enorme flujo de informaciones, pensemos hasta qué punto puede complicarnos la vida esta «paradoja del exceso» ante decisiones verdaderamente importantes.

Sir Arthur Conan Doyle (Doyle, 1995) hace declarar a su Sherlock Holmes: «El razonador ideal es aquel que entre una miríada de informaciones sabe considerar solo aquellas que son realmente útiles». Pero para llegar a ese punto no basta con ser inteligente o culto: es necesario un prolongado ejercicio de discriminación, fuera del alcance de la mayoría de los individuos y que es competencia específica de los profesionales del *problem solving*.

Imaginemos, por ejemplo, que hemos madurado una duda sobre nuestro estado de salud. Basándonos en ese interrogante comenzaremos a reunir informaciones relativas a todos los indicadores de riesgo de posibles enfermedades, y en breve nos daremos cuenta de que hemos entrado en un laberinto de posibilidades que, en vez de tranquilizarnos, incrementarán nuestras dudas y nuestros relativos temores. Si insistimos en esa dirección terminaremos construyéndonos la necesidad de someternos a continuos chequeos, pero descubriremos que ningún análisis médico podrá garantizarnos la certeza de que no enfermaremos, pese a las buenas condiciones de salud en que nos encontremos. Aumentaremos así paradójicamente nuestras dudas y nuestros temores, hasta transformarlos en una obsesión, una auténtica patología hipocondríaca con sintomatología psicosomática que con el tiempo, debido a las alteraciones fisiológicas relacionadas con la presencia de niveles elevados de ansiedad, producirá un auténtico daño orgánico.

Desde la duda, con las mejores intenciones, a través de un recorrido de la búsqueda razonable, la búsqueda de respuestas tranquilizadoras se llega a obtener los peores efectos, esto es, la instauración de una patología.

Los dilemas indecibles del hombre moderno son producto del intento de controlar lo incontrolable gracias al poder del conocimiento. Pero, como hemos demostrado, el conocimiento mismo puede llegar a ser fuente de ignorancia y sufrimiento.

Cuando en nuestra mente se presenta una proposición indecible que provoca interrogantes a los que no se puede dar una respuesta correcta y definitiva a través de una lógica racional, se debería recordar la admonición de Kant (1788): «Antes de esforzarse en buscar las respuestas se debe valorar la corrección de las preguntas». Así pues, o se es funámbulo de las ambivalencias, las contradicciones y las paradojas, o bien, ante tales dilemas, se debe bloquear el intento de procurar respuestas utilizando una lógica inadecuada. El riesgo es acabar construyendo un juego sin fin: todo intento de respuesta, en lugar de deshacer la duda, alimentará nuevas dudas. Esta dinámica perversa es fuente de inseguridad constante y de profundo sufrimiento y, si no se detiene, puede transformarse en una auténtica patología mental.

En resumen, nunca deberíamos olvidar la proposición final del *Tractatus logico-philosophicus* de Wittgenstein (1922): «De lo que no se puede hablar, es mejor guardar silencio».





# **CAPÍTULO**

## **2**

### **Psicología de la duda**



## COGITOCENTRISMO: LA INSEGURIDAD EN BUSCA DE CERTEZA

El pensamiento, sus virtudes y sus vicios, constituyen el objeto fundamental de observación y estudio no solo de la filosofía, sino también de la psicología. No obstante, si la filosofía se concentra en los criterios de nuestro modo de pensar, razonar, argumentar, racionalizar, esto es, de dinámicas que atañen a la relación entre el pensar y el pensamiento, para la psicología las cosas se complican. En efecto, las ciencias psicológicas, más que del pensar, se ocupan de nuestro modo de actuar y de sentir. Esto significa que, mientras que para la filosofía la especulación y el razonamiento representan las dos únicas estructuras de fondo, la psicología debe indagar también el estudio de la percepción, la activación de los mecanismos psicofisiológicos, la exaltación emocional, los procesos cognitivos, la memoria, el lenguaje, la comunicación y finalmente la complejidad del obrar y del pensar respecto de sí mismos, de los demás y del mundo. Sin embargo, dado que la psicología es una ciencia joven e intensamente influida por una parte por las disciplinas filosóficohumanísticas y por otra por las disciplinas biológicas y médicas, en su interior se encuentran áreas de profundización de conceptos ya expresados, así como también áreas de estudio completamente nuevas.

Si analizamos sus presupuestos fundamentales, en la historia de la psicología puede observarse una especie de «cogitocentrismo», es decir, la tendencia común a casi todos los enfoques psicológicos a subrayar el predominio de la parte más noble del pensamiento sobre todo lo demás, pese a que ello no haya sido corroborado por los resultados de las investigaciones que, por el contrario, nos indican a menudo que son nuestros aspectos menos nobles los que nos guían en las acciones.

La máxima «conócete a ti mismo», de socrática memoria, resuena y retumba con ecos tan profundos que parece imposible acallarla. Esto ha supuesto que también la psicología haya hecho de lógica racional-tradicional el fundamento de su método y, aunque todos los días ajuste cuenta con ello, tiende a refutar o descartar como no rigurosos todos los fenómenos y procesos basados en la ambivalencia. En otras palabras, querer mantener este criterio dentro de una disciplina que estudia las relaciones entre la mente y ella misma, entre los otros y el mundo, compleja realidad esta en la que a menudo los fenómenos no se incluyen entre los que pueden adscribirse a una racionalidad clásica, hará que se tienda a querer encontrar una explicación forzada que entre en una tranquilizadora lógica ordinaria.

Como veremos, ese forzamiento, este querer introducir a toda costa en una lógica clásica también lo que no puede formar parte de ella, conduce a errores valorativos y sobre todo a decisiones disfuncionales. De forma análoga, el querer que todo encaje dentro de sistemas de conocimientos controlables es un sublime autoengaño para huir de

la inseguridad derivada de la inexistente certeza e, incluso, del carácter inexplicable de los fenómenos de nuestra existencia. Como nos indicaría Krishnamurti (1956), cuando la inseguridad en busca de certezas nos domina, «el pensamiento se convierte en nuestro enemigo».

En efecto, en la psicología del individuo, la necesidad de certeza es algo que va mucho más allá de los dominios del pensar y anida dentro de las emociones primordiales. Esto hace que frente a ciertos miedos «los argumentos de la razón resultan tan ineficaces como los subterfugios de la esperanza» (Cioran, 1952). Por lo tanto, el intento de controlar nuestros temores más arcaicos mediante procedimientos racionales fracasa miserablemente. Además, ese intento de usar la razón para gestionar sensaciones y emociones que se activan a través de canales perceptivos y reacciones psicofisiológicas no mediadas por la corteza cerebral, sino por el paleoencéfalo, hace que el miedo, en lugar de reducirse, aumente hasta convertirse en pánico. Este fenómeno no solo ha sido descrito por los pacientes desde un punto de vista empírico, sino que también ha sido observado gracias a las mediciones en laboratorio de las actividades cerebrales sometidas a impulsos aterradores, que muestran que las primeras reacciones fisiológicas de miedo son mediadas por estructuras subcorticales y, asimismo, que la reacción de pánico solo brota tras la activación de la corteza cerebral (Sirigatti, Stefanile & Nardone, 2008).

Esta paradoja no parte normalmente de una experiencia directa vivida como espantosa, sino de dudas hipotéticas sobre lo que podría suceder, hasta provocar la cadena de intentos de control que conducen a la pérdida de control. Dicho de otro modo, el sujeto, al plantearse un interrogante sobre cómo prevenir o evitar una reacción temida ante cierta situación, comienza a razonar buscando respuestas tranquilizadoras a su duda de poder superar la condición indeseada. Desafortunadamente, actuando de este modo, crea una serie de preguntas y respuestas nunca suficientemente tranquilizadoras, enredándose en el propio laberinto interior.

## DIÁLOGO INTERIOR Y DISPUTA DEL PENSAMIENTO

Un segundo recorrido atormentado que es posible emprender mediante la dinámica de la duda tiene que ver con la voluntad de rechazar racionalmente pensamientos intrusivos que turban nuestra tranquilidad mental. En este caso la lucha se establece entre el pensamiento y el pensar: a través del pensar razonablemente se intenta anular un pensamiento irracional o simplemente incómodo. Pero, como indica la sabiduría antigua, «pensar no pensarte ya es pensarte». Nos hallamos de nuevo ante una paradoja. ¿Quién de nosotros no ha experimentado la frustración y el tormento al intentar borrar de la mente un recuerdo doloroso, obteniendo el resultado opuesto? Es el caso de un error que no nos perdonamos, o cuando los acontecimientos han ido de modo distinto de como habríamos querido, o cuando nos sentimos culpables; se trata de situaciones en las que

desearíamos borrar de la mente los pensamientos atormentados que nos afligen, pero cuanto más los combatimos o intentamos apartarnos de ellos, más perseveran y resuenan en nuestra cabeza.

Esta tipología de tormento del pensamiento puede concernir tanto a lo que ya ha sucedido, como a lo que está sucediendo o a lo que todavía debe suceder. La trampa «del pensar no pensar» puede afectar al pasado, al presente y/o al futuro. Podemos atormentarnos por algo que ya no podemos cambiar porque ya ha sucedido, o por algo que estamos haciendo pero de cuya realización dudamos, o bien por algo que deberíamos hacer, preguntándonos sobre los riesgos y los beneficios o sobre la mejor planificación. Las complicaciones posibles son casi infinitas.

Otra variante psicológica se activa con la exigencia de suprimir dudas y obtener respuestas respecto de las posibilidades de convertirse en lo que no se querría o de poder realizar actos contrarios a los propios valores, a las propias convicciones o normas morales. Algunos ejemplos tienen que ver con la certeza absoluta de no poder cometer un crimen o un acto contra la propia voluntad, como la madre que quiere acallar dentro de sí la duda de poder dañar al propio hijo, o el hombre que quiere alcanzar la íntima certeza de no poder cometer actos pedófilos, o el convencimiento de amar para siempre a la propia pareja sin traicionarla ni siquiera con la fantasía, o también la seguridad de que las propias decisiones sean irreprochables para cualquiera. La duda provoca así una serie de dilemas irresolubles a través de la racionalidad a los que, no obstante, el sujeto busca desesperadamente una respuesta mediante los criterios de un procedimiento racional. De tal modo, no solo se introduce en un mecanismo de preguntas lógicamente incorrectas, por ser dilemas que violan la lógica ordinaria, sino también en un laberinto de respuestas correctas por estar estructuradas con una lógica racional, pero que por otra parte son incapaces de resolver las dudas. Esta disputa entre cuestiones irresolubles y respuestas que no logran tranquilizar provoca por lo general un auténtico «arrebato» mental y un estado de agitación sin tregua.

Además, cuando buscamos tranquilidad y consuelo en las palabras de los demás — intento no muy frecuente debido a la vergüenza que inhibe el encuentro ante los otros— el empeoramiento de la situación es casi seguro: a menos que el interlocutor sea un especialista, las sugerencias aumentarán muy probablemente las dudas, en lugar de reducirlas.

Resumiendo, podemos clasificar así las tipologías psicológicas de dudas gestionadas individualmente capaces de desencadenar, a veces, sufrimientos extremos:

- intento de control racional de nuestras sensaciones, emociones y correspondientes reacciones fisiológicas: la paradoja «del control que hace perder el control»;
- intento de anular los pensamientos incómodos y temidos: la paradoja de «pensar no pensar»;

- intento de encontrar respuestas ciertas y tranquilizadoras a los dilemas irresolubles: la trampa de las «respuestas correctas a preguntas incorrectas».

## LA DUDA SOCIALIZADA Y LA DELEGACIÓN

Si, como hemos visto en las páginas anteriores, el individuo intenta evitar la trampa de la duda delegando a los demás la responsabilidad de elecciones y acciones, la situación no puede sino empeorar.

### *La delegación por complicación*

Si en el mundo de la ciencia la duda metodológica representa un fundamento para la investigación y la validación de los resultados, en la vida cotidiana la sensata ponderación de las diferentes posibilidades de elección puede transformarse, por exceso, en la duda incesante que hace de las elecciones más banales algo complicado, laborioso y algunas veces difícil.

Como ya hemos visto recordando el ejemplo de Martin Seligman, en nuestros días los juegos son cada vez más complicados por su número elevadísimo y por la variedad de las ofertas. Se necesita un conocimiento enciclopédico para examinar y comparar el valor de cada opción particular con las demás, con el consiguiente gasto de tiempo y energía para llegar a la decisión.

No por casualidad las elecciones se deciden guiadas muchas veces más por una emoción o una sensación que como fruto de un proceso de análisis y de valoración adecuada o bien, como sucede a menudo, dirigiéndose a un presunto experto en la materia. Imaginemos, por ejemplo, que nos encontramos para cenar en un restaurante refinado: el menú es magnífico y redactado en un lenguaje «de chef», que la mayoría de las veces necesita de un traductor. Comenzamos echando una ojeada a la lista de los platos y entre tantas exquisiteces pedimos explicaciones al *maître*, quien diligentemente nos aclara los secretos pero, de nuevo, nos sentimos indecisos ante la elección ya que las opciones tentadoras son realmente numerosas. Así, con frecuencia, se acaba pidiendo sugerencias al *maître* que, al igual que el chef, estará muy contento de nuestra delegación y nos servirá el segundo plato que ¡a él le parezca más apropiado!

Algo parecido sucede cuando, por ejemplo, debemos comprar un vestido y nos encontramos ante muchísimas opciones. También entonces buscamos una vía de salida delegando la elección a alguien a quien consideramos más capaz de hacerlo. La paradoja la representa el hecho de que, cuando la posibilidad de elección supera un cierto umbral numérico, más allá del cual se requiere un notable esfuerzo de valoración y un notable derroche de tiempo, la elección se transforma en su contrario, es decir, en la renuncia a nuestra responsabilidad de escoger delegando así la decisión a un presunto «experto».

Esta dinámica no se limita solo a cuestiones banales como la elección de un plato en el restaurante o de una prenda, sino que se extiende también a cuestiones importantes. En este caso, la trampa consiste en un insostenible estado de inseguridad: la única vía de salida es delegar la responsabilidad de la elección.

### *La delegación democrática*

Si trasladamos el mecanismo al que acabamos de referirnos al ámbito de una realidad familiar, podemos descubrir un fenómeno parecido respecto de elecciones relacionadas con lo que es justo/injusto, correcto/incorrecto que haga un hijo. Por ejemplo, un padre podría preguntarse cuál puede ser el tipo de deporte más adecuado para su hijo de diez años y podría tomar en consideración el fútbol, puesto que permite la socialización, la diversión y tal vez el éxito como futbolista, o la natación, con la que el hijo podrá desarrollar un físico imponente y erguido, o incluso el rugby, que además del físico modelará el carácter y la capacidad de cooperar, pero también la lucha libre o el judo, que desarrollarán la tenacidad y la capacidad de sufrir para alcanzar un objetivo; o hasta podría optar por el golf con el que podrá aprender a razonar antes de actuar. Como puede observarse, las opciones son muchas y cada una sostenida por una buena razón, hasta el punto en que podría llegarse a pensar en que el mismo chico hiciera más de un deporte, si no hubiera tantas otras obligaciones que conciliar. Así, la modalidad más frecuente para llegar a una decisión es delegar en el hijo o la hija la responsabilidad de la elección, justificándose también a través del autoengaño ideológico de la «democracia». Esto encuentra una motivación particularmente intensa sobre todo en aquellos padres que en su momento tuvieron un padre y/o una madre autoritarios y que no quieren someter al hijo a las mismas presiones. Si bien este criterio de elección puede parecer razonable, muy pronto nos damos cuenta de que chocamos con un hecho, a menudo demasiado ignorado, a saber, que un niño de seis a diez años no está en condiciones de valorar cuál es la actividad más idónea para sus características, ni la que es capaz de ayudarlo a desarrollar mejor sus potencialidades o a corregir sus déficits. La elección del muchacho, aparentemente motivada por sus deseos, está en cambio influida por otros factores que muestran que dicha elección no es ciertamente ni libre ni espontánea. Los niños escogen una actividad u otra empujados por los estados de ánimo del momento: los varones pueden elegir el fútbol por estar indirectamente influidos por la pasión paterna o por su impacto mediático, o el baloncesto porque lo practica su amigo del alma; del mismo modo una niña podría optar por la danza porque era el sueño de su madre, por otras actividades que hacen sus amiguitas, o incluso más en general los niños pueden elegir el estudio de un instrumento musical para evitar una actividad en la que deban enfrentarse con otros chicos de su edad.

Además, delegar la responsabilidad de la elección al hijo no equivale a tutelar su libertad ni su espontaneidad ni a garantizar que la decisión llegue a buen fin. El padre debería recordar que su papel es guiar a los hijos hasta que estos lleguen a ser autónomos e independientes, de lo contrario inmolan en el altar de su inseguridad personal y de una pseudodemocrática relación con los hijos la delegación de su propia responsabilidad, con el efecto de crear más indecisión e inseguridad todavía en alguien que, a esa edad, necesita que le ayuden a descubrir sus capacidades y recursos y no, ciertamente, que le lleven al matadero.

### *Delegación por incapacidad*

Hay personas que convierten la delegación en un principio de vida, como subterfugio para evadir dudas e incertezas. En estas personas la inseguridad y la duda de equivocarse en la elección son tan profundas que las obliga a pedir apoyo constantemente y, en ocasiones, ayuda concreta. Tal dinámica, que podría parecer extrema, es en realidad una de las situaciones más frecuentes observadas en los últimos veinte años. Como pusimos de manifiesto en un trabajo de 2001 (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001), la evolución de una familia y de una sociedad hacia modelos cada vez más hiperprotectores crea individuos incapaces de asumir responsabilidades y, por lo tanto, indecisos e inseguros ante las elecciones importantes.

Si los padres se muestran decididos y tranquilizadores, se advierte a menudo la tendencia a delegar en ellos las elecciones, pero si también el padre y la madre pertenecen a la categoría de los delegantes, la situación se complica aún más.

Si quien es fiable y protector es uno de los miembros de la pareja a menudo se tiende a delegar la responsabilidad en él o ella, de modo que las parejas acaban rigiéndose por la complementariedad entre un sujeto inseguro y que delega y otro decidido y tranquilizador.

Este fenómeno no es grave de por sí pero llega a serlo cuando resulta excesivo, transformándose en una auténtica fuente de incapacidad personal y de dudas constantes sobre las propias potencialidades. El mecanismo ambivalente que se estructura en la interacción entre la persona que delega y la que lo soporta provoca un modelo redundante: «Delego en ti la responsabilidad de esta decisión porque tengo la duda o la certeza de ser incapaz de tomarla yo; por otra parte tú, movido/a por las mejores intenciones, me ayudas asumiendo la responsabilidad en mi lugar». Este modo de razonar, si bien me hace sentir sereno, protegido, tranquilizado, prueba también mi incapacidad de decidir en primera persona. Este doble mensaje produce un efecto asimismo doble: por una parte me hace sentir seguro, por otra, confirma y amplía las dudas sobre mis capacidades personales. La reiteración de este guión en el tiempo resulta contradictoria, dado que lo que me tutela, y a la vez me descalifica, hará que luego me sienta aún más incapaz y me llevará cada vez más a necesitar delegar en los otros la

responsabilidad de mis elecciones: lo que habría debido liberarme de la tortura de la duda y la indecisión me aprisionará en una inseguridad y una desconfianza cada vez más profundas.

Resumiendo, las tipologías de la «duda tirana» gestionadas de manera contraproducente a escala interpersonal son:

- me tranquilizo al delegar decisiones para que me resulte más sencillo diluir las complicaciones que la vida me plantea: no elijo porque es demasiado complicado, pero me someto a las elecciones de los demás, renunciando al esfuerzo y entregando mi poder al otro;
- me considero bueno al delegar las decisiones que no soy capaz de tomar a quien, por el contrario, debería tutelar: caigo en el autoengaño de ser democrático al pedir a alguien que me sustituya en la asunción de responsabilidades exclusivamente mías;
- me tranquilizo al delegar a otras personas «capaces» lo que creo que soy incapaz de hacer: me niego la posibilidad de aprender a tener confianza en mí mismo y en mis recursos.

#### AUTOENGAÑOS COGNITIVOS

Para huir de la tiranía de la duda y de la inseguridad el hombre ha elaborado diversas estrategias. En la literatura psicológica encontramos dos en particular, tan frecuentes como para poder ser definidas un «vicio de forma» psicológica del hombre moderno: la teoría de la disonancia cognitiva de Leon Festinger (1953) y el autoengaño del convencer a los demás para convencerse a uno mismo.

La disonancia cognitiva se refiere al fenómeno de crisis emotiva que se manifiesta cuando, tras realizar una elección, surge la duda relacionada con las otras opciones de elección. Cuando decidimos comprar un coche, por ejemplo, reunimos las informaciones que nos permiten realizar una elección y compramos un modelo determinado. Llegados a este punto no podemos evitar la duda de haber elegido bien o no, comparando el coche que hemos comprado con otros modelos similares. Aquí la psicología humana recurre a un recurso muy eficaz para obtener tranquilidad sobre la validez de la elección efectuada. En efecto, lo que se observa en la mayoría de las personas que compran un coche es la tendencia a indagar, releer y hablar de las cualidades del automóvil, así como de los defectos de los modelos en competencia. Este autoengaño cognitivo permite reforzar la creencia de haber efectuado la mejor elección y anula las sensaciones de ansiedad y angustia derivadas de la duda de haber realizado una elección desafortunada.

El intelectual de turno podría liquidar la reducción de la disonancia cognitiva como prueba de la estupidez humana. En realidad se trata de un mecanismo emotivo y cognitivo que nos afecta a todos y del que somos artífices y víctimas al mismo tiempo. Como testimonio de ello se advierte que la tendencia a buscar tesis, informaciones y

datos que confirmen nuestras creencias, ideas o elecciones, en detrimento de las contrarias, es un fenómeno que se observa en todos los niveles de inteligencia, clase social y cultura. Por tanto, no debería adoptarse una postura «snob-filosófica», y atribuir esta dinámica ¡solo a las personas poco inteligentes o de escasa cultura! Se trataría, por el contrario, de un posterior autoengaño cognitivo, es decir, de la ilusión de que el conocimiento puede liberar de necesidades totalmente humanas. Por otra parte, ya hemos visto que la delegación al conocimiento, a la verdad filosófica científica, o religiosa es el modo más antiguo, pero aún vigente, para mantener a raya la carcoma mental de la duda. Sin embargo, cuando el sujeto tiende a utilizar de modo generalizado este recurso mental para aplacar sus dilemas interiores, el fenómeno se transforma en rigidez mental e incapacidad crítica, bajo forma de psicopatología obsesiva. Esta forma se entiende como un trastorno caracterizado en general por obsesiones, imágenes mentales, «ideas fijas», que persiguen y se introducen en la mente de manera insidiosa; a veces aparecen impulsos agresivos, pensamientos y deseos irrefrenables de cometer actos contra la propia voluntad. Estos impulsos generan los sentimientos de culpa que convergen en medidas preventivas tomadas a causa de la duda de poder cometer estos actos horribles o de haberlos cometido involuntariamente. Cuando surgen estas dudas se recurre a menudo a rituales de control o a medidas preventivas que acaban convirtiéndose en un trastorno obsesivo-compulsivo. Las obsesiones más frecuentes son las de pensamientos relacionados con presuntas contaminaciones o con la necesidad de mantener todos los objetos en un determinado orden, pero sobre todo las dudas repetitivas que llevan a los sujetos a preguntarse si han cerrado el gas o si se han dejado la puerta abierta, hasta llegar a pensar que han causado accidentes mortales sin haberse dado cuenta. En el caso del trastorno obsesivo compulsivo, la persona experimenta una intensa ansiedad que lo impulsa a crear rituales bastante extravagantes que cumplen la función de aplacar la ansiedad creada por la duda mediante el control, como por ejemplo, verificar continuamente la llave del gas, repetir fórmulas mentales tranquilizadoras o realizar movimientos precisos, hasta llegar a realizar acciones que poco tienen que ver con la necesidad de resolver la duda inicial.

### *Convencer a los demás para convencerse a uno mismo*

Convencer a los demás para convencerse a uno mismo puede definirse como un autoengaño interaccional ya que su matriz es de tipo exclusivamente intersubjetivo, mientras que en el caso precedente es casi siempre individual. El fenómeno consiste en la arrogancia con la que el sujeto trata de convencer a los demás de la validez de ciertos argumentos, convicciones o acciones cuyo objetivo es tranquilizar al sujeto mismo sobre la validez de su propio punto de vista. Por ejemplo, traiciono a la pareja, hablo con un amigo e intento convencerlo sobre los buenos motivos por los que he cometido tal desliz. Cuanto más consigo persuadirlo, más reduzco mi sentido de culpa, hasta convencerme

de haber actuado correctamente y que tal vez podría haberlo hecho antes. Basándose en este grotesco fenómeno, algunos individuos que han cometido acciones malvadas consiguen transformarse en víctimas y, por lo tanto, presentarse como inocentes. También en este caso, los secuaces de la pureza del pensamiento podrían objetar que el razonamiento racional coherente y congruente libera de estas medidas del intelecto. Desgraciadamente, sin embargo, como la historia y la vida cotidiana nos demuestran, intentamos convencer a los demás de la validez de los principios de la razón para confiar en este método.

Una vez más, como en el caso precedente, si este mecanismo se generaliza en todas las situaciones y no solo en los momentos críticos, nos encontramos ante una psicopatología de tipo histriónico y paranoico. Teóricamente afin a la histeria o al trastorno narcisista de la personalidad, la personalidad histriónica se caracteriza por la emotividad excesiva con tendencia a evadir responsabilidades emocionales y por una continua y constante búsqueda de atención y aprobación, a menudo a través de una actitud seductora-provocadora. Estos sujetos son fácilmente influenciables por ser manipuladores y dependientes de los demás, egocéntricos, inmaduros en sus relaciones y con una débil identidad personal aunque aparentemente muestran una gran seguridad. Adoptan a menudo una actitud teatral y desinhibida y no pocas veces presentan rasgos paranoicos. Los sujetos con actitud paranoica creen que todo el mundo va contra ellos y no se fían de nadie. El estado paranoico más comprobado es aquel en el que creen ser perseguidos o espiados, o que los demás puedan tener malas intenciones con ellos, hasta llegar a psicosis con contenidos delirantes. Un error de una persona es interpretado como un engaño, una ocurrencia graciosa se convierte en un ataque, un cumplido llega a ser un modo elegante de expresar una crítica o un ofrecimiento de ayuda, aunque se reciba de una persona querida se transforma en una declaración de incapacidad.

#### LA CONCIENCIA QUE INVESTIGA LA CONSCIENCIA

La duda, cuando se hace obsesiva y tortura mental, si se somete a un atento análisis basado en las funciones de la mente, puede considerarse como la intrusión de la conciencia en la consciencia; una especie de juicio interno que, desde una posición de superioridad, analiza nuestras acciones y pensamientos poniendo en duda su validez y corrección.

William James (1890) observa de qué modo los «flujos de la conciencia» son el fruto de una interacción constante entre percepción, acción, experiencia, emociones y pensamiento, que se construyen como reflexión que se abstrae de los procesos en curso, pero que también llega a ser parte integrante de los mismos, dado que influye y es influida por estas dinámicas psicológicas. La consciencia concerniría, en cambio, al sentir y elaborar el propio ser y obrar sin abstracción cognitiva que se separa de la experiencia. A este respecto Salvini y Bottini (2011), en su riguroso análisis de los estudios sobre la

conciencia, ponen de relieve, siguiendo los pasos de J. Jaynes, que esta es una representación de la realidad mediatizada por el lenguaje y los códigos simbólicos, utilizada por el ser humano para dar sentido a la realidad perceptiva. Así, lo que la conciencia nos dice no es algo concreto y tangible, sino el producto de dinámicas complejas entre la mente y los sentidos y la mente con sí misma. Se trata de una representación mediatizada por códigos simbólicos de la experiencia que se separa de la realidad para elevarse como juez severo de esta última, hasta el punto de ser metafóricamente definida como «el incómodo inquilino que reside en nosotros» (Salvini, Bottini, 2011). Cuando esta inquietante presencia se impone con prepotencia en el escenario de nuestra vida, interfiere con nuestras experiencias y nuestras vivencias y altera sus sentidos y significados. Incluso dichos de uso común como «tener la conciencia en su sitio para estar serenos», o bien sufrir por «no tener la conciencia tranquila», o estar «en paz con la conciencia» indican claramente que nuestro incómodo inquilino mental es visto como un juez severo.

Como hemos subrayado muchas veces, el hecho de que desde hace milenios los productos del pensamiento consciente hayan sido considerados el olimpo de la naturaleza y de la experiencia humana ha provocado que, la mayoría de las veces, estos hayan sido sobrevalorados con respecto a la experiencia de los sentidos y a la percepción consciente e inconsciente de los fenómenos que llamamos «reales». Se olvida demasiado a menudo la advertencia de santo Tomás: «Nada hay en el intelecto que no haya pasado antes por los sentidos».

También Freud se dio cuenta de ello y dividió los componentes de la personalidad en el yo, el ello y el super-yo. El último representa la «ley del padre», que indaga, juzga y condena las instancias del ello, esto es, las pulsiones instintivas, mientras que el yo intenta mediar entre las tendencias transgresoras y las represiones para encontrar el equilibrio psíquico.

El predominio del intelecto más elevado, con Platón y Hegel como sus grandes defensores, conduce al hombre a privilegiar el fruto de las reflexiones y las especulaciones desde su conciencia respecto de la experiencia y la consciencia operativa. Hegel (1837) sostenía: «Si los hechos no coinciden con la teoría, tanto peor para los hechos».

«El pensamiento eleva, la acción embrutece»: esta postura de esnobismo intelectual sigue teniendo adeptos e incluso encuentra apoyo en algunas formas de psicología demasiado orientadas a los procesos cognitivos. Sin embargo, es importante considerar que este desequilibrio se convierte en fuente de problemas para el ser humano cuando sus especulaciones topan con argumentos y dilemas que no pueden resolverse únicamente a través de procesos de reflexión racional. Si, por ejemplo, tuviera la duda de ser un pedófilo, podría pasar años reflexionando sobre ello sin encontrar vías de salida racionales. Probablemente comenzaré a vigilar de modo consciente mis sensaciones ante

los niños, y en este punto la conciencia tenderá una emboscada a la consciencia: la voluntad de medir mis sensaciones terminará por alterarlas, procurándome todavía más dudas, en lugar de respuestas tranquilizadoras.

Se debería recordar, siguiendo a Bertrand Russell (1910), que toda realidad bajo observación debería gestionarse con los instrumentos propios de su «clase lógica». Por lo tanto, las especulaciones de la conciencia deberían aplicarse solo al universo de las ideas y los conceptos abstractos y no a las experiencias, los hechos concretos, los proyectos y las acciones; del mismo modo, la consciencia del conocimiento del propio sentir y obrar debería aplicarse únicamente al mundo de las interacciones directas con la experiencia en curso.

Por esto la conciencia debería ayudarnos a valorar nuestras percepciones y nuestros pensamientos, conduciéndonos a las mejores elecciones a través de la reflexión antes y después del desarrollo de la experiencia: si irrumpimos en la escena en curso, alteramos peligrosamente sus condiciones.

Otro ejemplo ilustrativo se encuentra en las preguntas del tipo «¿qué sentido tiene esto? ¿Cuál es el significado profundo de lo que estoy viviendo?». Estas preguntas acostumbramos a planteárnoslas nosotros mismos mientras estamos haciendo algo agradable. El efecto inmediato es el bloqueo de las sensaciones placenteras en curso y el desplazamiento de la relación con la experiencia que vivimos a la relación entre el yo que interroga y el yo que debe responder a la cuestión.

La consciencia de la belleza de lo que se experimenta contemplando, por ejemplo, un panorama espléndido, queda totalmente oscurecida por la reflexión consciente sobre el sentido de aquello. El pensamiento invade la escena de las sensaciones y por consiguiente las anula.

Si, con la voluntad de perjudicarse a sí mismo, el lector quisiera amargarse constantemente la vida no tendría más que esforzarse en reflexionar sobre el sentido profundo de cada cosa que está viviendo. Esta es, de hecho, una de las instrucciones sugeridas por Paul Watzlawick en *El arte de amargarse la vida* (1983).

Para el hombre moderno es realmente necesario reequilibrar el peso dado a las diversas funciones psicológicas interdependientes, aprendiendo a alternar el permitirse vivir y experimentar y el refugiarse en la torre de marfil del pensamiento que se abstrae de las sensaciones, con el fin de llevar a cabo reflexiones adecuadas que enriquezcan la experiencia en lugar de limitarla o atraparla.



# **CAPÍTULO**

## **3**

### **La duda como patología**



Las formas de patología psicológica no son tipos de problemas cristalizados, sino más bien modelos de relación con uno mismo, con los demás y con el mundo, que sobre la base de su rigidez se convierten en problemas disfuncionales (Nardone & Balbi, 2008). Tales modalidades de percibir y reaccionar de manera insana están muy influidas por las evoluciones culturales, sociales y biológicas, pero sobre todo por los constantes logros científicos y tecnológicos, así como por el incremento incesable de la capacidad humana para gestionar la realidad. Como ya hemos señalado, cuanto más capaces somos de reflexionar, analizar, estudiar y resolver problemas, tanto más impulsamos nuestra mente a explorar sucesivos dominios de la realidad. El gran epistemólogo Karl Popper (1963) afirmaba que «la vida es toda una serie de problemas que deben ser resueltos» y que «cuanto mayores sean las competencias adquiridas, más complejos serán los problemas a los que hay que encontrar solución».

#### LA PERVERSIÓN DE LA RAZÓN.

##### *Piensa más allá de lo pensable*

Paradójicamente, cuanto más evoluciona el hombre más se complica la vida, aunque gracias precisamente al incremento de las propias competencias y capacidades ha resuelto problemas que afectaban a las generaciones precedentes. Esta premisa es necesaria para comprender de qué modo el hombre moderno tiende a utilizar, hasta llegar a excesos patológicos, aquellos procedimientos de rigor lógico que, bien empleados, permiten por una parte resolver la mayoría de los problemas y por otra plantearse preguntas que lo conducen hacia dominios de saber imposibles, como el siguiente enunciado: «Piensa el pensamiento que te piensa en el que nunca has pensado pensar». Si el lector se deja arrastrar por el intento de resolver racionalmente este rompecabezas, acabará en un abismo de pensamientos sin vía de salida.

Una duda muy frecuente entre los hombres jóvenes, por ejemplo, es la relacionada con las tendencias sexuales: «¿Soy heterosexual, homosexual o bisexual?». Evidentemente la respuesta a esta pregunta se encuentra en las sensaciones del individuo y no en los razonamientos. Pero si trato de estudiar y controlar mis reacciones ante diferentes estímulos eróticos, por ejemplo, mientras miro a una mujer guapa o mientras miro a un hombre guapo, intentando controlar lo que siento, inevitablemente mi intento de controlar de modo voluntario lo que debería sentir de forma espontánea altera mis percepciones: las sensaciones estarán influidas por la interacción entre la mente y los sentidos.

Se desencadena así un fenómeno perceptivo y cognitivo definitivamente confuso, por lo que el intento de aclarar las propias tendencias sexuales naturales arroja sombras siniestras y alimenta las dudas. Se trata de un círculo vicioso entre pensamientos y sensaciones que complica el problema en lugar de resolverlo. El pobre individuo, caído en su misma trampa, es por lo general llevado a buscar más pruebas sobre su propio género sexual, hasta poner en práctica auténticos experimentos sexuales para verificar el efecto sobre sí mismo, produciendo sucesivas incertezas y confusiones, acompañadas en la mayoría de los casos de sentimientos de culpa o de malestar. En los casos más extremos, estos sujetos llegan a perder el contacto concreto con la realidad, constantemente turbados por las dudas sobre su identidad sexual. Tenemos, en este caso, la tipología de la duda que conduce a buscar la verdad no solo a través de razonamientos, sino también mediante experimentaciones concretas. Podríamos decir que se aplica al pie de la letra el método empírico experimental que, si en la investigación científica desarrolla la función de verificación de las hipótesis, aquí se convierte en la pala utilizada para cavarse la fosa bajo los propios pies.

EJEMPLO DE PERVERSIÓN DE LA RAZÓN:

*«¿Qué puedo hacer para estar seguro de tener la mente perfectamente sana?»*

Basándose en este interrogante Riccardo, estudiante de Medicina con el proyecto de especializarse posteriormente en Psiquiatría, comenzó primero a reflexionar apoyándose en los conocimientos adquiridos hasta el momento. Al no lograr encontrar una respuesta definitiva, intentó profundizar después en el tema consultando textos y leyendo artículos científicos, pero lamentablemente no llegó a conclusiones definitivas. Planteó así la pregunta a su profesor de Psiquiatría quien, citando uno de los fundamentos de su disciplina, declaró que la diferencia entre una persona sana de mente y una enferma es que la primera tiene un sentido correcto y adecuado de la realidad, mientras que la segunda o no lo tiene o tiene uno inadecuado, según la patología que lo afecta. A esta respuesta, obtenida durante una lección, el joven replicó: «Qué es exactamente el sentido de la realidad? ¿Cómo puede definirse de modo inequívoco?». El profesor se irritó y afirmó secamente: «Todo el mundo lo sabe, porque es evidente».

Claramente esta no podía ser una respuesta adecuada a una pregunta tan particular que habría requerido pruebas concretas y una definición incontestable.

El joven, en realidad, con tales preguntas había abierto la caja de Pandora de la psiquiatría, ya que había tocado las argumentaciones epistológicamente más insostenibles, es decir, que el constructo de sentido de la realidad es una trampa lingüística categorial indemostrable en los hechos y que obliga a refugiarse tras una serie de otras categorías diagnósticas, a menudo igualmente discutibles.

Más allá de la corrección de la indagación epistemológica del joven licenciado en Medicina, su verdadero problema era la matriz del dilema que lo afligía, es decir, encontrar una clara, nítida e inequívoca demostración que lo llevase a la certeza de su propia salud mental. También porque, como saben todos los estudiantes de Psiquiatría y Psicología, cuando se estudian las nosografías clínicas nos damos cuenta inmediatamente de que en todos nosotros existen sensaciones, pensamientos y acciones que, al menos en parte, podrían remitirse a los cuadros de patología psíquica. Como consecuencia, el intento del estudiante de estudiar las clasificaciones psicopatológicas para estar seguro de no tener ningún trastorno le había planteado otras dudas, llevándolo a identificar algunos tipos patológicos en los que podía, al menos en parte, reflejarse: rasgos obsesivos con la compulsión irrefrenable a la búsqueda de la verdad, asociadas con cambios de humor entre el depresivo y el hipomaniaco. En virtud de esta confusión, cada vez mayor, el estudiante siguió recogiendo informaciones sobre este tema, descuidó las demás materias y suspendió la carrera universitaria: su mente estaba totalmente prisionera del dilema. Decidió así recurrir a una serie de personalidades importantes del sector, pero también este recurso falló. Consultó a ocho psicólogos y psiquiatras diferentes muy conocidos y les planteó su pregunta, a la que todos dieron respuestas particulares sin resolver la duda. No obstante, cada una de las ocho «lumbreras» formuló un diagnóstico, que en la mayoría de los casos estaba muy cerca del que el estudiante había hecho de modo autónomo. Todos le invitaron a someterse a una terapia. El joven, indignado, no aceptó la propuesta y siguió meditando, reflexionando y reuniendo más argumentos sobre su obsesión, pasando horas estudiando y volviendo a estudiar textos y artículos con la esperanza de encontrar, antes o después, alguna respuesta a su dilema irresoluble.

Por fortuna, llegados a este punto, los padres, preocupados y desarmados ante el problema del hijo, le obligaron a ir a la consulta de un especialista, y esta vez no para ayudarlo a solucionar la duda sino para curarlo de su ya patente trastorno (la historia sigue en las págs. 90-93).

#### HIPERRACIONALIZACIÓN:

*«Debo estar absolutamente seguro antes de actuar»*

Una segunda tipología aparentemente menos infausta que la precedente la representan las personas que, en virtud de la duda sobre lo que es justo o erróneo hacer, no logran actuar. También en este caso se da una especie de transferencia de un método científico, esto es, el intento de analizar un fenómeno desde los máximos puntos de vista posibles, para llegar a las conclusiones más correctas y a las elecciones más idóneas en el contexto de la relación entre la mente y ella misma. El sujeto, poniendo constantemente en duda la validez de toda premisa, se convierte en náufrago del relativismo, incapaz de cualquier logro y decisión. Vuelve de nuevo el demonio de las proposiciones indecidibles (Von Foerster, 1982), es decir, enunciados que crean una realidad en la que un procedimiento

lógico-racional cognoscitivo produce bucles recursivos, auténticos torbellinos dentro de los cuales llegamos a perdernos. Esta tipología de la duda patológica puede expresarse tanto al analizar algo en la búsqueda de una explicación exhaustiva, dando así vida a especulaciones cada vez más enmarañadas, como ante una decisión que debe tomarse o un comportamiento que hay que mantener: al buscar continuamente lo «inequívocablemente justo», se llega de modo inevitable al bloqueo de la acción.

*Ejemplo de hiperracionalización: quiero ir a lo seguro*

Gafas rectangulares con montura tecnológica azul, pelo corto de corte impecable, traje gris perfectamente planchado, corbata y camisa a tono. David era la imagen perfecta del operador de bolsa exitoso. Licenciado en matemáticas, se dedicaba a esta profesión desde hacía unos diez años, primero con resultados extraordinarios, pero en los dos últimos años su éxito había prácticamente desaparecido. Decía que ya no era capaz de operar de manera adecuada, bloqueado por la valoración de los pros y los contras de cada elección. Antes de realizar una operación de bolsa se atormentaba buscando la decisión más correcta basándose en cálculos estadísticos y valoraciones probabilistas que en buena parte había ido elaborando él mismo gracias a su formación como matemático. Declaraba además que, cuando empezó a trabajar en la bolsa, sus decisiones eran muy intuitivas, no casuales ciertamente, pero era mucho más rápido en la observación de las tendencias del mercado y en la decisión de operaciones que, en la mayoría de los casos, tenían resultados positivos. Con el tiempo se había empeñado en formalizar una especie de modelo riguroso para llegar a conclusiones cada vez más exactas, pero de este modo su capacidad de esquematizar y de operar con éxito intuitivamente se había transformado en una farragosa modalidad de análisis y contraanálisis de las elecciones, hasta su bloqueo total. Actualmente era incapaz de resolver las dudas sobre la mejor elección, esto es, decidía la operación conveniente pero con retraso.

Como persona inteligente y preparada, David se dio cuenta de que su problema derivaba de no ser ya capaz de tomar decisiones rápidas, atrapado por una serie infinita de razonamientos lógicos y matemáticos que deberían haberlo conducido a mejorar su rendimiento pero que, por el contrario, lo inhibían por completo. Se dio cuenta asimismo de que las operaciones de bolsa no podían conducirse con razonamientos puramente racionales. Además, como en las previsiones meteorológicas, David sabía que las posibilidades de prever correctamente la evolución de las tendencias bursátiles son extremadamente reducidas y que no pueden someterse a cálculos probabilísticos rigurosos, porque están influidas por factores no controlables. Sin embargo, este conocimiento no fue suficiente para evitar sus juegos mentales, convertido ya en un mecanismo compulsivo incontrolable, una especie de castigo dantesco: el que quería hacer previsible y controlable lo imprevisible e incontrolable es arrastrado por una compulsión incontrolable y contraproducente (la historia sigue en las págs. 64-66).

## EL INQUISIDOR INTERIOR.

### *En cualquier caso eres culpable*

Una de las variantes más padecidas de duda patológica, es la que se origina en los sentimientos de culpa, reales o imaginarios, que el sujeto se atribuye, como si un inquisidor lo sujetase constantemente a sus culpas, pasadas o futuras. El inquisidor interior tortura a la persona hasta arrancarle la confesión de un delito perpetrado o de uno que podría desear o tener la intención de perpetrar, una especie de Torquemada moderno que tortura al sospechoso de herejía o brujería hasta llevarlo a ceder y a admitir las culpas aunque no se hayan cometido. No es por azar que cuando este trastorno se propaga de manera invasiva el riesgo de suicidio aumenta: ese acto extremo se vive como una auténtica liberación de los tormentos.

Franz Kafka (1948) nos ofrece la imagen más evocadora de esta tortura mental al describir a aquel que ha sido condenado por una culpa que no tiene, pero que ha confesado: «Desde la celda ve que están construyendo un patíbulo en el patio. Está convencido de que es para él. Durante la noche logra escapar de la celda, corre hacia el patio, sube al patíbulo y se ahorca él mismo».

A menudo este trastorno, basado en la duda de tener una culpa y estructurado bajo forma de inquisición de los propios actos, pensamientos y deseos, se confunde con un delirio persecutorio. Tal diagnóstico lleva, lamentablemente, al efecto contraproducente de cristalizar la dinámica mental de la duda en la búsqueda de certezas; esta puede tanto crear una confirmación a nivel psiquiátrico de la culpa, en el caso de que la persona acepte ser un enfermo mental y en virtud de ello cometer actos criminales, como, por el contrario, funcionar como justificación del sentimiento de culpa, en cuanto víctima de un mal oscuro que guía el comportamiento. En ambos casos la patología se orienta así hacia su mantenimiento en lugar de hacerlo hacia su extinción.

### *Ejemplo de inquisidor interior.*

#### *«¿Podría ser el asesino de las niñas?»*

Hace unos quince años la jefatura superior de policía de Arezzo nos pidió que tratásemos urgentemente a una persona que se había dirigido a la comisaría para denunciarse como culpable de la violencia sexual y del homicidio de dos niñas, sucedidos dos días antes en Umbría. Sin embargo, los investigadores se dieron cuenta rápidamente de que era imposible: en el momento en que se cometió el crimen, el hombre estaba en su casa con su esposa e hijas. Además, su confesión, ya en manos de los investigadores, presentaba lagunas de detalles e informaciones.

No obstante, lo que más sorprendió a quienes tomaron nota de la declaración del hombre, fue que, cuando le acusaron de haber declarado en falso, a diferencia de lo que sucede con un mitómano que insiste en mantener su propia versión, el hombre les

agradeció vivamente por liberarlo de la feroz duda de ser el asesino de las dos pobres niñas.

Él, de hecho, tras escuchar la noticia por la radio y ver en televisión los detalles recogidos por los investigadores entró en un estado de duda patológica sobre la posibilidad de que, preso de un arrebató de locura, hubiese violado y matado a las niñas. El estado de desesperación en que cayó lo arrastró a la extrema verificación paradójica de confesar una culpa, con el fin de obtener la prueba indiscutible de su inocencia. Esto es lo que, con una exposición lúcida y razonable, el sujeto relató durante nuestro primer encuentro psicoterapéutico, en el que también manifestó que en el pasado ya le habían ocurrido episodios similares, si bien menos llamativos.

El cuadro clínico rápidamente diseñado fue el de una persona afectada por la duda de poder cometer actos brutales presa de un arrebató. Al no lograr encontrar por sí solo pruebas irrefutables de la imposibilidad de una transformación temporal en un monstruo, exigía garantías, a personas creíbles y autorizadas, no solo a parientes y amigos. El hombre ya se había dirigido a especialistas, quienes cada vez lo habían tranquilizado, taponando así la duda emergente, pero sin erradicar la patología. Cabe observar que en los períodos entre una duda y la otra el hombre era un empresario de éxito, marido «modelo» y padre de dos hijas espléndidas, no ciertamente un caso proclamado de trastorno mental invalidante (la historia sigue en las págs. 66-69).

#### EL SABOTEADOR INTERIOR.

##### *De todos modos te equivocas*

Otra forma de la duda patológica es la representada por el sentirse «equivocado»: hagas lo que hagas de todos modos estás en un error. El filósofo S. Kierkegaard nos ofrece una espléndida muestra: «Cásate y te arrepentirás, no te cases y también te arrepentirás; casarse o no casarse, te arrepentirás de todos modos; te cases o no te cases, lo lamentarás. Ríete de las absurdidades del mundo y te arrepentirás; llora por las absurdidades del mundo y te arrepentirás; te rías o llores te arrepentirás igualmente; tanto si te ríes de ellas o bien llores por ellas lo lamentarás de todos modos. Confía en una muchacha y te arrepentirás; no le des confianza y te arrepentirás igualmente; le des o no le des confianza te arrepentirás en ambos casos; tanto si le das confianza como si no se la das lo lamentarás. Ahórcate y te arrepentirás; no te ahorques y te arrepentirás, te ahorques o no te ahorques, lo lamentarás; tanto si te ahorcas como si no lo haces, lo lamentarás de todos modos».

De nuevo la matriz de la dinámica patológica es la búsqueda incesante de seguridad, que conduce inevitablemente a una constante inseguridad. Son raras las situaciones en la vida en las que pueda alcanzarse la certeza de haber actuado del mejor modo posible. Además el saboteador interior, incluso ante una acción de éxito, destaca que la persona podría haberse comportado aún mejor o habría podido actuar antes, induciendo de todos

modos a una insatisfacción. Cuando tal interacción disfuncional entre la mente y ella misma se aplica a las elecciones, tiende a ralentizar las decisiones y a volverlas pesadas, farragosas y sufridas. Por lo tanto, incluso en el caso en que los acontecimientos tuvieran buen resultado, se sale de la batalla herido y extenuado.

El error diagnóstico más frecuente en este caso es el de etiquetar a estos individuos como deprimidos. De nuevo tal diagnóstico puede convertirse en la confirmación radical de la propia incapacidad de gestionar la realidad o la coartada de la propia posición: el efecto será de todos modos el de tender a cristalizar el trastorno en lugar de desestructurarlo.

### *Ejemplo de sabotador interior: ¿qué quiero hacer de mayor?*

Elena era una joven, hija única de madre profesora y padre ingeniero. Siempre había sido una hija modelo, buena en la escuela, excelente en la danza clásica, sociable y muy cortejada. En apariencia era una persona destinada al éxito en todos los sentidos de la vida pero, lamentablemente para ella, terminadas las escuelas superiores con las notas máximas, la elección universitaria se transformó en un dilema sin vía de salida. La joven se debatía entre la idea de inscribirse en ingeniería para seguir los pasos del padre y por las evidentes ventajas que podría tener, y la pasión por algo creativo pero que, sin embargo, tuviese que ver con la ciencia. Otras dos posibilidades eran arquitectura, que le parecía más creativa que la rígida ingeniería y, como alternativa, la medicina, disciplina que conjugaba el rigor científico con la intuición y las capacidades personales. Elena no conseguía solucionar el dilema. Los continuos análisis de los pros y contras, en lugar de resolver la duda, habían complicado aún más la elección. Al no lograr salirse por sí sola, comenzó a discutirlo con sus padres y su novio, intento que, sin embargo, produjo resultados distintos a los esperados. El padre sostenía que Elena debía sentirse libre en su elección pero que, en su opinión, valorados costes y beneficios, ingeniería sería la opción más conveniente; la madre, por su parte elogiando sus dotes de inteligencia y humanidad, pensaba que la hija tenía más aptitudes para medicina; el novio, estudiante de Arquitectura, naturalmente se inclinaba por su disciplina. Así, las dudas de Elena se sumaron a las opiniones discordantes de las personas cercanas a ella y a los sentimientos de culpa por la posibilidad de tomar decisiones que desatendieran las expectativas de sus seres queridos.

Al dilema racional se agregaba el emotivo y relacional: «Hagas lo que hagas de todas formas te equivocas». Elena decidió entonces dirigirse a un psicólogo experto en orientación escolar y profesional, quien sometió a la joven a una laboriosa batería de test y a una serie de sesiones motivacionales. La conclusión entusiasta del especialista fue que, considerado el elevado coeficiente de inteligencia, las cualidades personales y relacionales, y su determinación, Elena podría realizar cualquier elección, dado que era capaz de llevar a término todo recorrido de estudio y profesionalidad. En lugar del

entusiasmo que debería suscitarle, las conclusiones del psicólogo produjeron en Elena una desmoralización aún más profunda: «Si soy capaz de hacerlo todo, todavía es más complicado saber cuál es la mejor elección».

El resultado dramático de todo su peregrinar en la búsqueda de una solución racional al problema fue refugiarse en lo único que para Elena era una certeza: la danza, aplazando la decisión de la carrera universitaria. Decidió tomarse un año de paréntesis respecto de la elección universitaria, y mientras tanto trasladarse a Londres para llevar adelante a escala profesional sus estudios de danza en una conocida academia. Tal decisión surtió al principio un efecto calmante, y el duro compromiso con la danza sirvió de poderosa distracción ante las dudas que la atormentaban. Sin embargo, al regreso de Londres, tras el semestre intensivo llevado a cabo con éxito y con un diploma de profesora de primer nivel en la mano, la situación, en lugar de mejorar, se complicó.

En efecto, se había perfilado otra posibilidad, continuar la carrera de profesora de Danza clásica, transformando así la pasión en una profesión.

De esta manera Elena se encontró de nuevo en crisis y enredada, cada vez más, en las dudas sobre cuál sería para ella y para su vida la mejor elección. Ya no pensaba en otra cosa y no hablaba de nada más, y la incapacidad de solucionarlo la indujo a interrumpir toda actividad. Abatida, llegó a encerrarse en casa durante algunas semanas hasta que, desesperada, se decidió a pedir ayuda a un especialista, no de orientación escolar-profesional, sino de tipo clínico (la historia sigue en las págs. 69-73).

#### EL PERSEGUIDOR INTERIOR.

##### *De todas formas no estás a la altura*

Del mismo modo que el joven tímido y patoso puede topar con el chulo que lo persigue con sus molestias y prepotencias, así la mente puede ser acosada continuamente por pensamientos intrusivos que crean temores e incertidumbres: esto es la duda perseguidora. Por lo general esta tipología de trastorno ataca a personas que ejercen funciones de responsabilidad, torturándolas sobre el hecho de no estar a la altura y sobre el futuro desmoronamiento, que mostrará a todos su real incapacidad y fragilidad; o puede atacar a personas efectivamente inseguras, sometiéndolas a la constante picota de la incapacidad de hacer frente incluso a situaciones de escasa responsabilidad. A diferencia del inquisidor interior, que inculpa y condena, y del boicoteador, que señala con el dedo sobre el equivocarse se haga lo que se haga, el perseguidor muestra la incapacidad de enfrentarse a las situaciones. La duda surge con la pregunta: «¿Seré capaz de hacer esto? ¿Estaré a la altura de enfrentarme a aquella situación? ¿Puedo llevar a cabo mi misión sin derrumbarme?».

Es evidente que estos interrogantes ponen al sujeto en un estado de tensión e incertidumbre continuas, pero el verdadero bucle patológico se provoca cuando el sujeto intenta salir de su estado recurriendo a la razón, buscando pruebas racionales para

superar la duda irracional. Como en los demás casos, los dilemas de naturaleza emotiva son alimentados por la voluntad de silenciarlos a través de razonamientos racionales: la repetición de esta dinámica es la responsable de la estructuración del trastorno.

### *Ejemplo de perseguidor interior: fracasarás miserablemente*

Marco es un joven licenciado en Economía por una prestigiosa universidad y acaba de especializarse en uno de los más importantes M.B.I. Todo en su vida ha seguido una dirección correcta hasta que, según relata, han llegado las primeras ofertas importantes de trabajo, que han provocado las primeras dudas sobre sus efectivas competencias y capacidades para asumir el papel de manager. Mientras solo se ha tratado de estudiar y de devorar exámenes incluso muy difíciles no ha tenido ningún problema, todo estaba planificado y bajo control, pero ahora Marco se siente como el soldado en la prueba del fuego, asustado y con dudas sobre sus capacidades para combatir y vencer. Trata de razonar objetivamente y deduce de ello que todos los grandes managers han tenido que superar la misma prueba inicial pero, a la vez, piensa que quizás ellos estaban más seguros y eran más decididos que él. Luego, reflexionando a fondo, comprende que es razonable tener dudas sobre las propias capacidades mientras no las ponemos efectivamente a prueba. Pero también es cierto que poniéndose a prueba sin una determinación suficiente, se corre el riesgo de fracasar: tal vez, para no lanzarse a la derrota y arriesgarse a un desastre, es necesario prepararse todavía mejor.

Así Marco retrasa su entrada en el mundo laboral para seguir su formación. Lamentablemente, retrasarla no ayuda a superar las inseguridades sino que las agrava.

El joven licenciado emprende un recorrido formativo de comunicación empresarial, pero muy pronto se da cuenta de que, sobre todo en su caso, la elección de volver de nuevo a la tranquilizadora posición del estudiante no lo ayuda demasiado, porque el ponerse a prueba en el aprendizaje de estrategias y técnicas de comunicación que prevén ejercicios expositivos con los compañeros de curso lo remite precisamente a sus temores, que en lugar de reducirse aumentan. A sus miedos, se añade ahora el temor de hablar en público, alimentado constantemente por la duda sobre su capacidad de encontrar las palabras justas y de disponerlas de manera adecuada.

El perseguidor interior ha conducido a Marco a evitar enfrentarse con la realidad para la que tan diligentemente había estudiado; este acto, en principio liberador, ha confirmado y demostrado sus dudas hasta propagarlas literalmente en su mente, haciéndole sentir que no está a la altura del papel. La situación se hace insostenible y Marco se decide a pedir ayuda a un especialista (la historia sigue en las págs. 73-76).

### DELEGACIÓN PATOLÓGICA.

*De todos modos debes delegar en quien es mejor que tú*

Es el caso de exasperación de la delegación, de las responsabilidades de las propias elecciones cedidas a los demás considerados más capaces, a causa de un sentido de incapacidad o de inseguridad a la hora de elegir. Las personas de este tipo están constantemente ansiosas e incluso entran en crisis ante las decisiones más sencillas, encontrando en la delegación a los demás la tranquilizadora vía de salida. A este fin pueden delegar en cualquiera, basta que este lo alivie del insostenible peso de tener que elegir.

### *Ejemplo de delegación patológica: cómo poner en crisis a un hijo*

Luca era un muchacho decididamente feliz: iba bien en la escuela, tenía muchos amigos con quienes se divertía jugando al fútbol, a voleibol o a baloncesto. Sin embargo, un día, su madre hablando con el médico de familia, planteó la duda de si era mejor que Luca practicara un deporte con asiduidad o que jugara sin un objetivo concreto. El doctor, remitiéndose a sus competencias médicas, sostuvo que para la salud del niño era mejor practicar un deporte con regularidad. A esta respuesta clara y directa la mujer replicó con otra pregunta: «¿Cuál sería el mejor deporte para él?». El médico instado por la pregunta, dijo: «Para la fuerza y la armonía del cuerpo la natación sería el “mejor”, pero hay los problemas de las infecciones en las piscinas y del paso del calor al frío en invierno, con el riesgo de enfermar; el fútbol, por el contrario, divierte y enseña a cooperar con los demás, pero no es completo para la constitución de un cuerpo realmente equilibrado, y existe el peligro de que persiguiendo el sueño de llegar a ser un campeón Luca descuide sus estudios; el baloncesto es más completo que el fútbol desde el punto de vista de las prestaciones articulares y musculares, pero deforma la postura y el modo de caminar. La gimnasia artística es completa, pero requiere mucho compromiso y es demasiado selectiva, a lo que hay que añadir el riesgo de la calcificación excesiva de la musculatura y la reducción del crecimiento en altura asociada a ella. En definitiva, ¡no resulta fácil saber cuál sería la mejor elección! Los muchachos deberían ser libres de escoger... mi hijo, por ejemplo, optó por el tenis, aunque sabemos que no es un deporte adecuado para una constitución física sana, ya que una parte del cuerpo se desarrolla más que la otra creando asimetría en los hombros, brazos y tórax y a menudo, una consiguiente escoliosis».

La madre, que buscaba seguridad, se marchó con inseguridades y dudas todavía más profundas, pero de una cosa estaba segura: ante la duda de que, sin practicar regularmente un deporte. Luca no podría crecer del mejor modo, debía practicar uno. El muchacho intentó oponerse a la imposición, pero la madre no cedió, y también el padre se mostró contento con la idea de que el hijo se dedicase con pasión a una actividad deportiva.

El pobre Luca se encontró así en la circunstancia de deber aceptar algo que no había elegido y, además, de tener que apasionarse. Para los expertos en paradojas esto es típico: «¡Debes hacer esto porque te lo impongo y tiene que gustarte!». El resultado es que no se puede dejar de experimentar aversión por algo que nos ha de gustar obligatoriamente.

Sin embargo, la tortura para Luca no se limitó a esto: los padres, ante la duda de cuál era la mejor actividad deportiva, pretendieron que fuera precisamente el hijo quien escogiera. Como decir: «Elige tú la condena que prefieras».

Luca comenzó dedicándose al fútbol, pero al cabo de poco tiempo se sintió rechazado y marginado tanto por el entrenador como por los compañeros de equipo por no ser lo bastante bueno. La madre, al verlo en crisis, le aconsejó que cambiase de deporte y se pasara a la natación, comenzando por los cursos básicos, para aprender luego estilos y especializarse finalmente en los que más le gustaran. Pero para desesperación de la madre a Luca no le gustaba el agua y por lo tanto rechazó el aventurarse en la natación. Ella insistió, pero el hijo insistió aún más hasta que la madre se vio obligada a ceder. Así, Luca inició su entrenamiento de baloncesto. Parecía que las cosas por fin iban bien, porque el muchacho parecía aceptar no solo el someterse con regularidad a los entrenamientos sino que al parecer también se divertía.

Sin embargo, la tranquilidad familiar se vio pronto truncada por los nubarrones en el rendimiento escolar: los maestros convocaron a los padres porque el hijo había dado un bajón en las calificaciones y, por lo tanto, sería mejor no distraerlo con actividades extraescolares que requerían demasiado empeño. Sugirieron que interrumpiera el compromiso deportivo para recuperar en la escuela. El hijo se rebeló violentamente ante esta decisión y agredió a la madre tanto verbal como físicamente. La madre, profundamente en crisis, buscó una vez más consejo, en esta ocasión de un psicólogo, quien no pudo dejar de evidenciar todas sus culpas por haber forzado al hijo, antes un chico tranquilo, a hacer algo contra su voluntad y haberlo puesto en una condición insostenible y patógena.

La madre llegó así a una certeza: la de haberse equivocado en todo y haber sido la artífice, por sus ansias y sus dudas, del desastre al que ahora solo podía asistir (la historia sigue en las págs. 77-79).



# **CAPÍTULO**

## **4**

### **Duda terapéutica**



Ante las dudas sin vía de salida y los intentos de solución que producen sucesivas complicaciones, la intervención terapéutica solo podrá consistir en la interrupción del círculo vicioso entre preguntas inviables y respuestas indecibles. Una vez más la idea de hipocrática memoria *similia similibus curantur* proporciona el método para la puesta a punto de soluciones terapéuticas realmente eficaces; es necesario entrar en la lógica del sistema patológico y subvertir su funcionamiento mediante sus mismos criterios. A tal fin, hay que evitar caer en la trampa de querer ofrecer respuestas a las dudas y los dilemas que los pacientes suelen plantear porque, de lo contrario, nos convertiríamos en partes integrantes del sistema recursivo patológico.

Por lo tanto, el principio terapéutico fundamental será evitar darle al sujeto explicaciones tranquilizadoras, diagnósticos precisos o cualquier indicación que el paciente pudiera usar de manera inadecuada como respuesta a sus dudas, considerándola más fiable por haber sido propuesta por un experto. En este caso, el riesgo es crear el mecanismo de delegar la responsabilidad de toda decisión al psicoterapeuta. Si el terapeuta comete este error se verá continuamente atosigado, incluso fuera de los espacios de la terapia, por desesperadas peticiones de respuesta a las dudas más disparatadas. De este modo no solo no se ayuda al paciente a salir de la trampa mental, sino que se llega a ser su cómplice.

Este primer punto debería desalentar a los celosos psicoterapeutas y psiquiatras dispuestos a ofrecer explicaciones pseudocientíficas a los pacientes: aunque esto les hiciera sentir poderosos, los convertiría en víctimas de una auténtica persecución de preguntas a las que dar respuesta, y terminarían muy pronto por reconocerse ellos mismos incapaces de resolver las dudas que atormentan al paciente.

Ante todo, a la petición de respuestas tranquilizadoras por parte del paciente es necesario oponer una serie bien tramada de preguntas, de modo que el sujeto afronte la dinámica que alimenta el trastorno y no tanto el significado del mismo, revelando así la forma y los mecanismos que generan la duda patológica en vez de intentar silenciarla a nivel semántico. En la práctica esto significa ser capaz de hacer que el paciente *descubra* cómo funciona su problema, en vez de secundar sus demandas de tranquilización inmediata. Para ello debe verter sobre sí mismo la tendencia a hacernos preguntas y el tener que dar respuesta a nuestros interrogantes. Esta maniobra desencadena por sí misma un principio de reestructuración de las disfunciones que la persona aplica para atenuar su malestar. Si además las preguntas son capaces de orientar las respuestas de manera que el paciente comprenda la inutilidad de buscar respuestas a dilemas indecibles, esto funciona como una especie de «iluminación inmediata» que permite que el sujeto sienta cuán peligroso es insistir en tal dirección: se crea así un miedo terapéutico que se opone al temor patológico.

Guiar al sujeto —a través de sus respuestas a preguntas estratégicamente orientadas— a descubrir cómo funciona el trastorno y de cómo son precisamente sus fallidos intentos para combatirlo los que lo alimentan, produce de inmediato una reacción adversa a la manera de actuar considerada válida hasta ahora. Es fundamental que la persona llegue a estas conclusiones mediante un proceso isomorfo al de su patología: preguntas que crean respuestas, en este caso terapéuticas.

Se utiliza la misma lógica que estructura el trastorno, reorientando su dirección hacia la extinción del mismo. Por el contrario, si me situara como un experto que responde de modo tranquilizador a las dudas del paciente, seguiría utilizando la misma lógica del trastorno, pero en lugar de reorientarlo para destruirlo reforzaría su estructura y terminaría por alimentarlo.

A las dudas patológicas se oponen las dudas terapéuticas. Por ejemplo, si la persona plantea: «¿Qué hay que hacer para estar seguro de no ser un pedófilo?», se le preguntará: «Según usted ¿es posible llegar a una respuesta definitivamente tranquilizadora sobre su dilema o es imposible alcanzar este tipo de afirmaciones absolutas?».

Para un experto en lógica está claro que la pregunta terapéutica no orienta a la persona a que encuentre una salida que siga el curso lógico de su interrogante, sino que la reorienta para que valore la corrección de la pregunta y, si es posible obtener de ella una respuesta efectiva. Siguiendo el espíritu de las proposiciones indecibles de la lógica formal ordinaria, si el dilema que me planteo pertenece a tal patología, una respuesta lógicamente correcta es imposible. Por lo tanto, según el planteamiento de Kant, más que responder, lo que hay que hacer es cuestionar la pregunta.

La respuesta más usual a la pregunta estratégicamente orientada es: «Creo que no hay una respuesta del todo tranquilizadora y que valga para siempre». Llegados a este punto, la pregunta siguiente será: «Pero si usted tiene dudas a las que no es posible dar una respuesta exacta y definitiva, pero aun así intenta encontrarla, ¿logrará tranquilizarse o se angustiará todavía más?».

Es evidente que esta pregunta orienta la respuesta, por lo que la persona solo podrá contestar: «Me angustiaré todavía más». Y con su respuesta empezará no solo a comprender el insoluble dilema lógico al que desearía encontrar una vía de salida, sino a sentir lo contraproducente y peligroso que puede ser prolongar su perverso juego mental. Comenzará además a ver que la vía de salida del sufrimiento no se encuentra en la búsqueda de respuestas sino en cuestionar la corrección de sus preguntas.

Un análisis lingüístico nos muestra cómo esta técnica dialógica desplaza la atención de la semántica a la pragmática de la comunicación debido a que, en lugar de permanecer en el nivel lógico del significado atribuido, orienta el análisis hacia la estructura del enunciado que determina sus efectos.

Este tipo de operación de lógica de los predicados abre una vía de la salida a la dinámica del dilema sin soluciones y de la duda patológica. Desde una perspectiva terapéutica, esta maniobra reestructura el modo de percibir la duda, de manera que en

lugar de discutir sobre los significados, se cambia el marco formal en el cual estos son expuestos. Modificando así la estructura lógica del predicado se cambian también, totalmente, los efectos de significado atribuido. Por otra parte, como nos enseñan los lógicos, cuando nos encontramos con proposiciones para las que no existe una respuesta exacta, lo que marca la diferencia es el punto de vista adoptado. En nuestro caso, por lo tanto, se utiliza la duda terapéutica para corregir la estructura de la duda patológica y hacer que esta se desvanezca, puesto que el punto de vista mediante el cual se induce al paciente a considerar el dilema elimina los fundamentos del mismo.

Ante una duda patológica, por lo tanto, la terapia consiste en eliminar aquello que la alimenta, es decir, la voluntad de responder desde la lógica indecible, para pasar a otra tipología lógica que la destruya. Esta operación no es tan simple como podría parecer en un análisis formal, puesto que, ciertamente, a un paciente que sufre esta patología no le basta una explicación por muy refinada que esta sea.

Como he manifestado en varias ocasiones en otros textos, en un proceso terapéutico se debe aspirar a cambiar las percepciones y las sensaciones que alimentan las reacciones patológicas. Para ello no es suficiente comprender cómo funciona un problema, sino que es necesario provocar en la persona nuevos tipos de experiencias, que sean capaces de modificar las emociones que le provocan aquello que vive como problemático. De hecho, solo gracias a este tipo de experiencias emocionales correctivas, según la noción introducida por Franz Alexander (1946), las personas pueden lograr cambios terapéuticos efectivos.

En nuestro caso, a través de un virtuosismo racional que lleva al límite los mecanismos patológicos basados en lo que hemos definido como «perversión de la razón», se inducirá al sujeto a aplicar constantemente las indicaciones consiguientes. Durante el diálogo terapéutico, se desmontará en primer lugar la estructura lógica del problema y el círculo vicioso que lo sostiene, demostrando y haciendo sentir al paciente que puede superarlo siguiendo la prescripción de un nuevo método de análisis de las dudas. Después se pasará de una fase dialógica a una fase prescriptiva que requiere, por parte del sujeto aquejado de duda patológica, perseverancia y diligencia para poner en práctica constantemente la lógica alternativa a aquella que alimenta su trastorno.

En los últimos quince años, en nuestro Centro de Terapia Breve Estratégica de Arezzo, hemos desarrollado una técnica sumamente refinada para conducir una entrevista clínica y transformar incluso una conversación particular en una forma efectiva de cambio terapéutico.

Como veremos en detalle, el primer componente lo representan las *preguntas estratégicas* orientadas a desmontar las percepciones, creencias, paradojas y contradicciones que alimentan los circuitos mentales patológicos.

Un segundo componente, igualmente importante y que a veces en el curso de los diálogos terapéuticos lo anticipa, lo representan las *paráfrasis reestructurantes*, o el «devolver» al paciente a una especie de síntesis de sus declaraciones o de sus respuestas

a las preguntas, para verificar que el terapeuta ha entendido lo que él ha expuesto. El propósito es crear acuerdos progresivos tanto sobre la definición detallada del problema como sobre las modalidades a través de las cuales esto se mantiene y se alimenta. Así, sin forzar directamente al paciente, lo llevaremos a desplazar su punto de vista respecto de la situación problemática y a resaltar de qué modo sus intentos de combatirla acaban alimentándola. Indirectamente, crearemos así en el paciente nuevas visiones que literalmente lo conducirán a descubrir el funcionamiento de la trampa que en un primer momento él ha construido, para terminar después atrapado en ella. El efecto de este descubrimiento suele representar una «iluminación» que abre a percepciones y reacciones alternativas.

Con esta finalidad, como muestran los ejemplos, el lenguaje que se utiliza es lógico y también analógico, es decir, tanto indicativo y explicativo como performativo y evocador. Durante el diálogo terapéutico se alternan detalladamente análisis lógicos explicativos con imágenes analógicas, metáforas, ejemplos y aforismos evocadores. Todo ello con el objetivo de comunicar a través de la activación de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, tanto a escala intelectual como emotiva, con el fin de provocar un cambio efectivo en el plano de la percepción y de la comprensión. Este resultado es necesario para conseguir que la persona logre seguir de modo riguroso las indicaciones terapéuticas.

Tras esta crucial fase inicial del tratamiento, se pasará a *prescribir* la técnica terapéutica construida ad hoc para esta tipología de trastorno. En otras palabras, se procederá de modo que el sujeto pueda aplicar constantemente contra las dudas y los dilemas que lo inmovilizan, la estrategia terapéutica capaz de bloquear de inmediato este proceso perverso. Como veremos, esta maniobra terapéutica específica es la explicitación pragmática de cuanto se ha expuesto hasta el momento; es decir, bloquear las respuestas patológicas para inhibir las preguntas patógenas.

El paciente deberá atenerse constantemente a la regla de «detener» todo intento de responder a las cuestiones inducidas por la duda, a fin de quitarle alimento a esta última y disolverla.

Pero ¿por qué bloquear las respuestas en lugar de las preguntas provocadas por la duda? Si un terapeuta sugiriese, como lamentablemente sucede a menudo, no plantearse preguntas o intentar bloquear la duda, con mucha probabilidad provocaría una ulterior paradoja de «pensar que no se piensa» y de «controlar lo que no se puede controlar», terminando por alimentar lo que se desearía eliminar. Debe optarse, por lo tanto, por un camino aparentemente más tortuoso, que permita lograr la extinción de la duda induciendo a la anulación de las cuestiones mediante el bloqueo de las respuestas. Para aclarar este aspecto recurramos a un ejemplo popular. Un campesino fue al mercado atravesando con una pequeña barca el río que separaba su terreno de la ciudad y, haciendo un buen negocio, compró una cabra, una col y un lobo, sin tener presente que en el camino hacia casa tropezaría con un serio problema. Llegado al río, el campesino se

dio cuenta de que en la pequeña barca solo cabía, además de él, una de sus compras: «¿Cómo puedo salvar la cabra y la col?». Si llevase primero la cabra y luego la col, mientras volviera a recoger el lobo la cabra se comería la col; si llevase primero la cabra y luego el lobo, el lobo se comería la cabra mientras el campesino estuviera ocupado en traer la col.

No existe una solución inmediata y directa a este problema, mientras que reflexionando se puede encontrar una más tortuosa y que prevé un salto lógico respecto del razonamiento común. En efecto, nuestro campesino puede cruzar el río primero con la cabra y luego con el lobo, pero después debe volver con la cabra y dejarla de nuevo en la otra orilla, en la que deberá embarcar la col para luego depositarla junto al lobo y, finalmente, volver atrás para recoger la cabra. Solo así salvará la cabra y la col.

Sobre estos pasos, desde un punto de vista estratégico bloquear las respuestas para inhibir las preguntas y anular las dudas significa, en lugar de combatir directamente lo que provoca el problema, optar por una solución aparentemente tardía y más compleja, capaz sin embargo de disolver la complejidad del problema y permitir su resolución.

En la filosofía de las estratagemas significa «salir después para llegar antes» y «hacer subir al enemigo al desván y retirarle la escalera» (Nardone & Balbi, 2008).

## EJEMPLO CLÍNICO

Para aclarar aún más el procedimiento terapéutico desarrollado en el Centro de Terapia Estratégica de Arezzo expondremos a continuación un proceso terapéutico completo, desde la primera sesión hasta el desbloqueo terapéutico.

### *Paciente*

Hombre joven, alto, atlético, de buen aspecto, rasgos muy masculinos y un trato amable y refinado. Trabaja como junior manager en una importante empresa y por ello conoce a muchas personas, dirige a colaboradores y trata con una nutrida cartera de clientes. Vive solo en una ciudad distinta a la que nació. Está satisfecho con su trabajo y lo estaría también con su vida si no fuera porque desde hace algunos años está angustiado por un trastorno.

### *Primera sesión*

#### *Definición del problema*

El trastorno que aqueja al paciente se manifiesta por una intensa turbación, que le lleva hasta el sonrojo, que experimenta cuando se siente centro de atención. Esto sucede debido a su tremenda duda de que los demás puedan pensar que es una persona

sexualmente ambivalente, esto es, que tenga tendencias homosexuales o pedófilas, o que frecuente a transexuales o le guste llevar a cabo prácticas sexuales extremas, hasta la perversión. El tormento se ha agudizado precisamente en virtud de su trabajo, que lo coloca en el centro de atención de grupos de personas. Por añadidura, el problema no se limita al contexto laboral sino que también se extiende a la vida privada y a las relaciones íntimas, en las que se encuentra a menudo ante la duda de que pueda ser el tipo de persona que de ningún modo querría ser.

### *Intentos contraproducentes de combatir el problema*

Como suele suceder en estos casos, la manera habitual de combatir la duda se representa en la búsqueda racional, y basándose en los datos concretos de la vida, con una demostración inequívoca de que el paciente nunca podría llevar a cabo lo que lo atormenta. En efecto, hasta ahora, se ha comportado de forma inequívocamente heterosexual y nunca ha experimentado parafilias de ningún tipo. Pese a ello, la duda le persigue constantemente, y los intentos de mantenerla a raya con la lógica son infructuosos. Esta lucha interna lo obliga a aislarse a menudo, presa de una especie de «arrebato mental».

### *Técnicas terapéuticas*

Durante la primera sesión, por medio de preguntas estratégicas orientadas y paráfrasis de sus respuestas, el trastorno se ha definido con rapidez y claridad y se ha coincidido en todas sus características. Además, ha salido a la luz el efecto contraproducente de intentar responder racionalmente a cuestiones irracionales y se ha inducido al paciente a valorar el peligroso efecto de su tendencia a evitar las situaciones embarazosas, pues es un comportamiento que aumenta el temor en lugar de reducirlo.

Mediante la utilización de un lenguaje racional y metafórico a la vez, se ha procurado que el joven comprenda y sienta cómo sus intentos de combatir el trastorno producen un efecto lógico contradictorio: al principio reducen la ansiedad, pues parecen supuestas vías de poner fin al tormento, luego lo alimentan todavía más.

Al final de la primera sesión, en vez de prescribirle directamente que bloquee las respuestas para inhibir las preguntas, como suele hacerse en casos menos dramáticos, se sugirió al paciente que investigase empíricamente cuáles eran las señales inequívocas de que los demás pensaban mal de él.

En la práctica, en los días sucesivos debería estudiar atentamente las actitudes y los comportamientos de su alrededor que indicasen que los demás lo consideraban un perverso sexual. Esta indicación, utilizada como estratagema terapéutica para quien padece manías persecutorias o la denominada «fobia social» (Nardone, 2009), tiene

como objetivo desarmar las convicciones del paciente. En efecto, quien sufre de dudas que lo torturan observa muy poco a los demás y se escucha sobre todo a sí mismo, como una marioneta rota con los ojos vueltos hacia adentro, incapaz de ver con claridad el exterior.

### *Segunda sesión*

#### *Efectos terapéuticos*

En el segundo encuentro el joven manifestó asombrado que, al observar bien a las personas en busca de pruebas irrefutables de que lo consideraban ambiguo y sexualmente perverso, no había detectado nada de todo esto sino que, más bien, había percibido claros mensajes de aprobación: se alegraba de ser atractivo y de gustar a los demás, en particular a las mujeres. Sin embargo, cuenta que siempre lo había sabido porque nunca había tenido problemas en la relación con el otro sexo. No obstante, lo que le sorprendió fue no haber encontrado en nadie las señales que consideraba fuente de su convicción patológica. Aunque esto consiguió desmontar una de sus ideas preconcebidas no era ciertamente suficiente para eliminar las dudas, que seguían invadiendo su mente. Pese a ello admitió que el molesto síntoma del sonrojo y los ataques de incomodidad se habían reducido considerablemente.

#### *Maniobras terapéuticas*

Como es habitual, cuando un paciente vuelve a la consulta con resultados positivos se subrayan los recursos personales puestos de relieve con tales resultados y después se redefine la percepción del problema a partir de los cambios obtenidos. En este sentido se le hace notar que ahora la batalla se desarrolla en su interior y que el enemigo reside en su propia mente y no en las miradas y actitudes de los demás; y que, por lo tanto, es preciso intervenir directamente a este nivel.

#### *Prescripciones*

Se mantiene la indicación de «seguir buscando» confirmaciones a sus convicciones sobre el juicio de los demás. En efecto, poniendo en práctica tales indicaciones, el paciente mantiene activa su mirada hacia el exterior y, gracias a esto, desvía la atención de su constante mirar hacia adentro, debatiéndose en la maraña de las dudas e intentos de respuestas tranquilizadoras. Luego se le asigna la prescripción ad hoc para su trastorno: «Recuerda que nadie puede bloquear directamente las dudas que nos asaltan, pero todos podemos bloquear las respuestas a las preguntas que estas nos plantean, sobre todo

cuanto más presente tengamos que responder de manera racional a una duda irracional crea sucesivas dudas, hasta que construimos el laberinto mental en el que terminamos perdiéndonos».

### *Tercera sesión*

#### *Efectos terapéuticos*

El paciente manifiesta entusiasmo porque se ha sentido decididamente mejor. En efecto, declara haber aplicado al pie de la letra no solo la primera indicación que ya había experimentado como benéfica, sino también la segunda, mucho más agotadora. Cuenta que al principio fue difícil controlar el afán de responder a la duda que lo atormentaba, pero que luego, con un esfuerzo hercúleo, logró frenar el ímpetu y constató que, de este modo, se reducían las dudas y a menudo se disolvían como la nieve al sol. Por lo tanto, por primera vez en mucho tiempo, notó la mente libre de sus fantasmas y pudo gozar de lo que definió como auténticos «estados de gracia». Sin embargo, añadió, algunas dudas aún persistían, induciéndolo a buscar respuestas tranquilizadoras.

#### *Maniobras terapéuticas*

Como en la sesión anterior, primero se puso de manifiesto hasta qué punto el paciente fue realmente bueno y diligente en la aplicación de una prescripción tan pesada y estresante y de qué modo todo ello puso de manifiesto sus recursos para resolver el problema por completo; luego se redefinió, a la luz de las pruebas concretas, cómo el hecho de bloquear las respuestas es el modo de inhibir las preguntas y de derribar las dudas. Además, ante su insistente afirmación de que este ejercicio le parecía imposible de aplicar en algunas formas particularmente amenazadoras de duda, añadimos una posterior técnica terapéutica.

#### *Prescripciones*

Le aconsejamos mantener las dos indicaciones ya puestas en práctica, añadiendo la siguiente: «Cada vez que debas enfrentarte con aquellas dudas que todavía te obligan a buscar respuestas tranquilizadoras, siendo demasiado perturbadoras para ti, coge papel y pluma y desarrolla por escrito todo el debate interior que se produce en tu mente, transcribe exactamente, al pie de la letra, las preguntas y las respuestas que tú mismo te das. Si quieres también puedes exacerbar voluntariamente esta disputa. Con ello, cuando te surja una duda tendrás dos posibilidades: o bloqueas las respuestas para inhibir las preguntas y para colapsar la duda sobre sí misma, o escribes todo lo que se debate en tu mente hasta su límite extremo».

El objetivo de esta técnica es crear una auténtica aversión al respecto, ya que, para una persona que teme ser pedófila, transcribir al pie de la letra las preguntas basadas en esta duda y las consiguientes respuestas, es como pedirle a quien tiene miedo del agua que se lance de cabeza a ella. La finalidad es que la persona, para evitar la realidad que teme, bloquee las respuestas incluso ante aquellas cuestiones a las que antes no conseguía dejar de responder. *Ubi maior, minor cessat*: crear un temor mayor para eliminar el menor.

#### *Cuarta sesión*

El joven, con una sonrisa irónica, declaró que en el momento en que tomó papel y pluma por primera vez y comenzó a transcribir el debate de sus pensamientos, tuvo como una especie de choque anafiláctico y su mente se fue inesperadamente a otra parte, eliminando las ideas que lo torturaban. Desde entonces, cada vez que surgió una pregunta basada en la duda de si podía tener conductas pedófilas, fue suficiente coger la pluma para que estas se desvanecieran inmediatamente. Esta especie de magia le causó gran sorpresa y, sobre todo, le hizo sentir capaz de eliminar todos los fantasmas que su mente evocaba: por primera vez sintió que dominaba las obsesiones, en vez de ser dominado por ellas.

#### *Maniobras terapéuticas*

Considerados los sorprendentes resultados del paciente, se volvió a subrayar hasta qué punto el joven había mostrado sus capacidades y recursos personales en la batalla contra un trastorno tan invasivo e invalidante, y cómo, gracias al trabajo realizado conjuntamente, ahora poseía los instrumentos técnicos útiles para mantener los pensamientos libres de los fantasmas que antes anidaban en ellos.

#### *Prescripciones*

Por motivos obvios se indicó al paciente que mantuviera el rumbo utilizando las tres prescripciones y procurando, mediante el ejercicio reiterado en el tiempo, que tales prescripciones dejen de ser prácticas voluntarias para convertirse en prácticas espontáneas. En efecto, al igual que a través de la repetición del diálogo interior entre preguntas y respuestas su mente había sido capaz de automatizar las dudas patológicas, del mismo modo actuaría ahora a fin de que las estrategias terapéuticas aplicadas se convirtieran en la nueva lógica para gestionar las dinámicas mentales que podrían transformarse en dudas torturantes.

Al paciente se le hizo un seguimiento durante otras tres sesiones, cada una de ellas más distanciada en el tiempo: la primera después de un mes, la segunda transcurridos tres meses y la tercera después de seis meses, con el objetivo de consolidar los resultados obtenidos y lograr que cada vez fuera más consciente de sus propios recursos y confiase más en ellos.

## FINALES TERAPÉUTICOS

Con el fin de aclarar más el recorrido terapéutico desarrollado por la duda patológica y su adaptación a las diferentes formas del trastorno así como a las singularidades de los pacientes, relatamos a continuación los finales terapéuticos de las historias patológicas expuestas en el capítulo anterior.

*«¿Qué puedo hacer para estar seguro de tener la mente perfectamente sana?»*

Cuando me reuní por primera vez con el joven y sus padres, la situación parecía realmente desesperada. El hijo descuidado, con la barba larga y la mirada perdida, se sentó en una postura rígida y la cabeza reclinada mientras movía un pie espasmódicamente; la madre, muy afectada, rompió a llorar antes de hablar, mientras que el padre comenzó a exponer el problema claramente emocionado.

Una vez escuchado el relato sobre la evolución del problema les dije: «Permítanme hacer un resumen para verificar si lo he entendido bien: su hijo está en un estado desesperado, encerrado en casa desde hace semanas, en busca de una respuesta definitiva y tranquilizadora a un dilema que lo aflige desde hace tiempo y al que nadie, entre tantas personas eminentes consultadas, ha logrado dar una respuesta. Él quería obtener un criterio indiscutible para estar seguro de que su mente está sana, y el resultado de su desesperada búsqueda ha sido un diagnóstico de enfermedad mental por parte de siete especialistas insignes. Por lo tanto, ¿me parece que se ha alcanzado una certeza!».

Mientras exponía mi punto de vista el joven pareció despertarse del sopor, el pie paró de moverse y comenzó a escudriñarme con atención. Al final de mi resumida paráfrasis respondió: «Sí, es precisamente así. Mi búsqueda de un criterio de salud me ha llevado a la enfermedad, pero desgraciadamente no logro quitarme de la cabeza la obsesión de encontrar una respuesta definitiva a mi pregunta. Me siento atrapado dentro de esta idea». Visto que habíamos construido un primer acuerdo importante, este podía utilizarse para introducir en el paciente un punto de vista alternativo a su rígido modo de percibir su realidad. Con este objetivo dije: «Bueno, si lo pensamos bien te ha ocurrido lo que sucede siempre en psiquiatría, es decir, se deduce lo sano a través de lo enfermo, y esto lo has constatado estudiando; es un error metodológico bastante grave aunque sigue siendo el criterio fundamental de investigación de esta disciplina. A tu pesar, has apoyado

este erróneo modo de proceder al diagnosticar lo sano en cuanto has confirmado, a través de tu historia personal, que es posible distinguir a quien está bien de quien está mal a nivel psíquico y comportamental en virtud de los síntomas y trastornos presentes».

Llegados a este punto, el joven, completamente activado, comenzó a razonar sobre el hecho de que, desde una perspectiva epistemológica esto era del todo incorrecto, introduciendo en la discusión muchas aportaciones derivadas de sus estudios. Lo escuché con atención, declarando mi asombro por su sabiduría, pero sostuve de nuevo que, no a escala de disquisición teórica, epistemológica y metodológica, sino de la experiencia observable, él representaba la prueba de la posibilidad de distinguir lo sano y lo enfermo a través de la detección de trastornos y síntomas evidentes. En ese momento el joven preguntó: «Pero entonces ¿usted me está diciendo que la única prueba efectiva para estar sano de mente es comportarse como se comporta uno que está sano de mente?». A lo que respondí: «Es justamente así». Él replicó: «Esto es una tautología, una afirmación autorreferencial».

Por fin lo había llevado a mi terreno, induciéndolo a valorar la corrección de las informaciones y las cuestiones desde una óptica estrictamente formal. «Es cierto, tienes razón, se trata de una afirmación referencial y tautológica, pero es el producto de una pregunta indecible, de un dilema al que no es posible dar una respuesta absolutamente exacta, porque los criterios de la razón no son suficientes para resolver la duda que se encuentra detrás de la pregunta. En nuestro caso existen muchos supuestos, pero ninguno absolutamente contrastado, al igual de lo que sucede también, más a menudo de lo que se cree, en el mundo de la ciencia, y no solo de la experiencia común. Se considera válida una premisa que está totalmente por demostrar y esta se convierte en fundamento de una serie de hipótesis que guían la operatividad en aquel sector. Si se piensa bien, sucede exactamente lo mismo en la impropriamente considerada ciencia exacta, la matemática.»

El paciente quedó como aturdido ante mi argumentación. Luego, con evidente asombro, declaró: «Nunca lo había considerado desde este punto de vista, porque, tal como usted me lo ha planteado, en realidad me he complicado la vida por querer encontrar una explicación última y una certeza definitiva, adoptando un método que, por su estructura y funcionamiento, me ha desviado totalmente y me ha hecho terminar a la deriva de mí mismo. En efecto, ahora que lo miro desde esta perspectiva, entiendo que no es posible responder a cuestiones referidas a realidades sobre las que no se tiene un conocimiento definitivamente objetivo». Rápidamente repliqué: «Bien, bien... ¿entonces dónde reside el problema? ¿En las respuestas que quieres darte o en las preguntas que te planteas?». Esta es, naturalmente, una pregunta que orienta la respuesta, de hecho el joven respondió de inmediato: «Claramente el problema es el producto de las preguntas a las que es imposible responder». Lo apremié: «Bien... pero tú has seguido, durante todo este tiempo, ¡buscando las respuestas en lugar de analizar la corrección de tus

preguntas!». El joven, como en un acto de penitencia y de autoflagelación, con una sonrisa autoirónica dijo: «Realmente es así, me he torturado buscando algo que era imposible encontrar, algo inexistente».

Tras esta larga conversación, a la que asistieron los padres como los espectadores de un espectáculo surreal, el joven se levantó diciendo: «¡Ha sido esclarecedor hablar con usted! Me gustaría que discutiéramos también sobre otros argumentos». Respondí: «¡El placer será mío!». A partir de aquel momento el joven reanudó su vida como estudiante de Medicina, consiguió el título académico y se inscribió después en un posgrado de especialización en Psicoterapia. Nuestras sesiones sucesivas fueron conversaciones espléndidas sobre argumentos científicos, filosóficos y psicológicos: ahora tenía muy claro que pretender surcar la «tierra de nadie» en busca de verdades últimas, como en la leyenda de Ulises, lleva a perderse.

### *Pensar demasiado y no actuar I*

El caso de David podía parecer, en algunos aspectos, fácil de resolver, considerada su consciencia y lucidez en la valoración de su problema y sobre cómo este funcionaba. En realidad esta puede ser la ilusión de un psicoterapeuta poco experto porque, al contrario de lo que indica el sentido común, cuanto más altas son la consciencia y la inteligencia, más elevada es la resistencia al cambio. Por lo tanto, si de inmediato coincidimos en que la matriz de su bloqueo y su obsesión era el deseo de llegar a elecciones absolutamente rigurosas dentro de un mundo donde todo es inconsistente y mutable, no fue tan sencillo encontrar la estratagema y desbloquearlo de su situación. Por otra parte, David tenía muy claro que el intento de responder a diario a la cuestión que le ocupaba la mente representaba su trampa. Era necesario, pues, encontrar el modo de introducir un cambio mediante algo que para él fuera razonable, pero no directamente gestionable: en otras palabras, engañar a la mente que lo engañaba para salir del engaño.

Así se le propuso llevar a cabo un experimento: acordamos una cuota mínima, económicamente no arriesgada para él, para jugar cada día a la bolsa. La cuota debía dividirse en tres partes y utilizarse de tres maneras distintas: la primera debía invertirse al azar; o sea, una vez abierto el terminal y vistas las operaciones de bolsa en curso, escoger una inversión al azar sin ningún razonamiento o especulación. La segunda, por el contrario, debía jugarse basándose en la intuición, es decir, observando las dinámicas en curso y realizando una elección rápida que no se basara en largos razonamientos y cálculos. La tercera consistía en dedicar todo el tiempo necesario para tratar de calcular, prever y especular sobre la mejor elección. El geniecillo de la matemática se quedó muy intrigado por mi prescripción y dijo: «¡Quiero ver realmente qué funcionará mejor! Y, además, ¡me parece un experimento divertido!». Se había activado el primer engaño para la mente que se engaña: lograr que David reanudase las operaciones en la bolsa. Esto, en efecto, representaría en cualquier caso un primer desbloqueo de la situación. Todos los

días el hombre, distraído por la curiosidad de los posibles efectos de las tres modalidades de ejecución de sus operaciones, invirtió diligentemente la cuota mínima de dinero acordada. Cuando nos volvimos a ver, dos semanas más tarde, traía un gráfico muy preciso compuesto por una tabla numérica y por una imagen analógica de la evolución de los resultados de sus elecciones. Llegó muy divertido y, sobre todo, estupefacto por los logros: los mejores resultados se habían conseguido con las elecciones intuitivas, seguidas de cerca por las elecciones casuales, mientras que los resultados obtenidos con las elecciones razonadas eran menos satisfactorios. La evidencia lo llevó a constatar algo que para él era realmente sorprendente: ¡el azar funcionaba mejor que sus razonamientos bloqueados! Cuando le hice notar que después de tanto tiempo había logrado efectuar operaciones, con un cándido asombro y abriendo los ojos de par en par sonrió y dijo: «¡Solo ahora me doy cuenta de esto, es increíble!». Entonces le expliqué con detalle la estrategia aplicada con el propósito prioritario de sacarlo de su posición de víctima indefensa de sus complicaciones mentales. Los resultados del experimento me intrigaron a mí también, así que decidimos conjuntamente mantener las mismas indicaciones, ya que dos semanas era un tiempo demasiado breve para considerar indiscutibles los resultados de una prueba. Después de tres semanas David volvió con los mismos gráficos, que evidenciaban que sus elecciones intuitivas mantenían la posición más elevada de resultados positivos y se destacaban netamente tanto de las elecciones casuales como de las hiperracionales. Refirió también que, en la tercera semana, considerados los resultados positivos, comenzó a invertir seriamente cuotas de dinero mediante el método de elección intuitiva y que las operaciones habían producido considerables ganancias. Llegados a este punto me planteó una pregunta muy aguda: «Según usted, ¿cómo se explica que sea más bueno cuando elijo de modo intuitivo que cuando razono a fondo?». Mi respuesta fue: «Cuando actúas a partir de la consciencia operativa, tu mente asocia, selecciona y discrimina las posibilidades, sin convertirse en víctima de dudas que contaminan la capacidad». A esta respuesta sibilina, replicó pidiéndome más explicaciones, así le aclaré, de manera aún más rigurosa de cuanto él mismo jamás hubiera comprendido, que su búsqueda de la elección «perfecta» había provocado que sus abstracciones metodológicas y especulaciones matemáticas anulasen su consciencia operativa, es decir, el proceso de inteligencia rápida que nos permite utilizar coordenadas mentales junto con la intuición. En otras palabras, cuando la conciencia abstracta preside la acción, contamina fuertemente la interacción entre inventiva y razonamiento rápido; esto es, la inteligencia de la conciencia suprime la inteligencia de la acción, por lo que los razonamientos abstractos no deberían efectuarse mientras actuamos, dado que bloquean el flujo espontáneo de la interacción entre la mente y la acción. Nuestro experto en razonamientos matemáticos quedó definitivamente impresionado por mis afirmaciones y comentó: «Entonces tendría que razonar y especular antes y después, pero no durante el trabajo, porque si lo hiciera invalidaría mi capacidad de razonamiento intuitivo». Decidimos vernos un mes más tarde. Durante ese

tiempo, David debería seguir operando en bolsa, incrementando el recurso a las elecciones intuitivas, reduciendo a una sola operación las elecciones casuales e hiperracionales. Además, se le sugirió prestar atención a los momentos en que su conciencia racional interfería con la consciencia operativa, bloqueando inmediatamente su intento de secundar los interrogantes de la razón.

Después de un mes contó que había vuelto a ser un excelente operador de bolsa. Había vigilado constantemente las intrusiones de su hiperracionalidad en los razonamientos operativos, sintiéndose mucho más suelto y capaz al asumir las decisiones que su profesión le imponía a diario.

### *¿Podría ser el asesino de las niñas?*

Visto el cuadro realmente sorprendente de nuestro personaje kafkiano —pese a no tratarse en absoluto de una ficción literaria— el problema era desmontar la estructura de una duda que se transformaba en una certeza precisamente a través del intento de apaciguarla.

Es evidente que el sujeto entraba en un auténtico estado generalizado de alteración de la conciencia. Una vez fuera de él, todo volvía a la normalidad.

Durante el primer encuentro, utilizando la habitual estrategia aplicada a la duda patológica, intenté que emergiera la duda terapéutica con el intento de cuestionar las preguntas inquisitorias antes de buscar su respuesta de modo razonable. A tal maniobra el paciente respondió: «Ahora que hablo con usted todo me parece claro, me hago preguntas estúpidas a las que busco respuestas inteligentes, y así me encuentro en el delirio de ser el asesino. Mi problema es que estas ideas me envuelven como un tornado y me arrastran fuera de toda posibilidad de razonamiento racional, sin que tenga ni el tiempo ni la fuerza de reaccionar». Su declaración evidenciaba con mayor claridad la gravedad de la patología. Le pregunté: «¿Pero su duda esencial es la de ser un criminal o la de poder transformarse en un criminal en un estado alterado de la conciencia?». El paciente respondió: «Sé que no soy un criminal, porque vivo una vida de persona respetuosa de las reglas, a veces incluso demasiado. Mi temor es que, víctima de un arrebató, pueda cometer algo brutal sin darme cuenta».

Gracias a esta aclaración, obtenida mediante una pregunta estratégica, el objetivo de la intervención terapéutica ya no era demostrar al paciente que no era un criminal, sino la imposibilidad de transformarse, víctima de un arrebató, de buena persona y éticamente impecable en un asesino sanguinario. Con este objetivo comencé a parafrasear lo que él había definido bien: le dije que su situación me recordaba algunas películas de Hitchcock y de otros antiguos directores en las que se presentaban extraños casos de asesinos inconscientes por estar bajo hipnosis o afectados de una «lúcida locura». El caso más emblemático era el del Dr Jekyll y Mr Hyde, del que, por otra parte, el paciente recordaba la espléndida interpretación televisiva de Giorgio Albertazzi: me dijo que le aterrorizaba

ser como aquel personaje. Le hice darse cuenta de cómo, en un análisis de la «trama» de su problema, el paciente terminaba por llevar a cabo exactamente lo que más temía, esto es, perder el control de sí mismo precisamente buscando la seguridad de no perderlo. En otras palabras, le hice comprender que su intento de apaciguar la duda mediante respuestas tranquilizadoras era lo que lo impulsaba hacia un estado alterado de conciencia, acabando por sentirse culpable de algo que su mente había creado.

La situación recordaba la imagen que propone Kafka del suicida: el prisionero que, viendo levantar un patíbulo en el patio, cree que es para él y durante la noche se escapa de la celda, baja al patio y se cuelga él mismo (Kafka, 1948). Kafka, que primero se hace procesar por un delito que no ha cometido, luego, una vez encarcelado, viendo el patíbulo en construcción y pensando que es para él se escapa y se cuelga. Tras proponerle esta imagen literaria, permaneció bloqueado con los ojos abiertos de par en par. Podemos afirmar que fue su primera experiencia emocional correctiva, que permitió introducirlo en la técnica terapéutica capaz de bloquear una espiral patológica arrolladora. Desde entonces, cada vez que aflorasen la tremenda duda y las preguntas inquisitorias, el paciente debería bloquear su búsqueda de respuestas tranquilizadoras, consciente de que, de haber dado inicio al proceso, habría sido absorbido por el torbellino e inducido al estado alterado de conciencia en el que se sentiría culpable de un delito no cometido. Si no hubiese conseguido bloquear el impulso a buscar respuestas apaciguadoras, tendría que haber escrito de corrido todo lo que sucedía en su mente, es decir, habría tenido que poner sobre papel el debate interior entre las preguntas inquisidoras y sus relativas respuestas, dejando que la disputa, al transcribir cada uno de sus detalles, alcanzase la saturación.

Pasada una semana, el paciente trajo algunas páginas escritas relacionadas con un episodio crítico provocado por una noticia que escuchó en la televisión sobre un niño violado y asesinado. Contó que este comportamiento extremadamente sufrido le había permitido canalizar todos sus pensamientos y que después de más de una hora de batalla interior entre quien inquiría y quien se declaraba inocente, llegados a un cierto punto se había roto, justamente como cuando nos despertamos de una pesadilla. Durante el tiempo restante había conseguido bloquear sus tendencias a buscar respuestas tranquilizadoras: en su mente tenía muy clara la imagen del que sube al patíbulo para colgarse después de confesar una culpa que no tenía.

La terapia siguió durante numerosas sesiones y fueron muchas las páginas de debate inquisitorio que trajo el paciente, quien mientras tanto fue orientado asimismo a buscar voluntariamente todas las noticias de actos brutales que siempre había intentado evitar. Esta indicación posterior, como suele suceder en estos casos, se dirigía a desmontar el efecto contradictorio de evitar lo que nos da miedo y que termina, por el contrario, aumentando nuestros temores y nuestro sentido de incapacidad (Nardone, 1993; Nardone, 2005).

Once meses después de nuestro primer encuentro, en ausencia desde hacía mucho tiempo de auténticas crisis, nos pusimos de acuerdo en vernos para reuniones de seguimiento distanciadas por meses. Todo fue bien y los efectos terapéuticos se mantuvieron durante algunos años, cuando la persona volvió a pedir ayuda por un nuevo problema. Pese a no ser tan grave como antes, lo había impulsado a recurrir a quien ya había sido capaz de librarlo del problema. Esta vez el tormento estaba focalizado en su esposa, de la que aún estaba enamorado, aunque llevaban diez años juntos y tenían dos hijas. Una carcoma mental había entrado de nuevo en su cabeza y lentamente había comenzado a hacerse espacio en sus pensamientos y a atormentarlo. La duda se relacionaba con el hecho de si su mujer había estado realmente enamorada de él y, como anteriormente, el problema se había complicado debido a la búsqueda de una respuesta tranquilizadora, sometiendo a la esposa a un auténtico interrogatorio sobre su vida sentimental anterior a su encuentro. Con sinceridad y candor la mujer le contó con todo detalle las dos historias amorosas vividas antes de conocerle. Lamentablemente, los relatos de la esposa no tranquilizaron en absoluto al marido: le asaltó la duda de que su esposa hubiese amado más al hombre con quien había estado justo antes de su matrimonio, por quien fue abandonada tras ser seducida y arrastrada hasta la consumación de su primera relación sexual completa. Siguiendo los pasos de esta sospecha, el hombre interrogaba diariamente a la esposa con el fin de que confesase haber estado más enamorada de aquel que la había maltratado; cuanto más la mujer intentaba explicar al marido que de ningún modo era así, más le atormentaba la duda. Tras escucharlo, le pedí que recordase el trabajo hecho años antes. Respondió que no podía olvidarlo, pero que le parecía que la nueva situación era distinta: estaba en juego el fundamento de su matrimonio y de su vida sentimental. Le recordé la cita literaria de Kafka y le hice comprender que en este caso también podía encajar, pero que el proceso patógeno desarrollado tenía que ver mucho más claramente con la historia medieval del rey que se ve obligado a procesar por herejía a su amada, la cual, tras extenuantes torturas, termina por confesar ser devota del diablo. Acaba así en la hoguera, llevando al rey al suicidio por su incapacidad de soportar la pérdida. Solo tras la muerte de la amada el rey se dio cuenta de haber sido su artífice, por dar crédito a las voces difundidas por mujeres envidiosas y pedir al inquisidor que procediera a la tortura para que confesara.

Por segunda vez el hombre quedó como encantado ante el relato, que representaba metafóricamente el riesgo al que se estaba encaminando. De manera simpática replicó: «De acuerdo, lo he entendido, tengo que volver a escribir». Así nos vimos durante unas sesiones. Trajo algunos de sus atormentados debates interiores, pero salió rápidamente del círculo vicioso de la duda patológica. Durante los años transcurridos desde nuestro primer encuentro, Héctor, que así se llamaba, había vuelto de vez en cuando a visitarme para conversar: como declaraba sonriendo, como se hace periódicamente con un coche, aquellos encuentros eran una especie de revisión de su buen funcionamiento, un modo de impedir que algo obstruyera de nuevo su mente.

### *Ejemplo de sabotador interior*

Elena, aunque extenuada por las semanas de abatimiento y con los ojos hinchados por el llanto, llenaba la escena con su indiscutible belleza, gracia y elegancia. Pidió suavemente a sus padres que se sentaran en la sala de espera porque quería hablarme a solas para sentirse libre de expresar todo lo que le viniese a la mente. Apenas salieron el padre y la madre, rompió a llorar amargamente. Solo cuando dejó de llorar me expuso la atormentada situación en que se encontraba y su sufrimiento por el dolor que estaba causando a sus padres, hundidos por el sentimiento de impotencia. Especialmente el padre, con el que siempre había tenido una relación espléndida y había representado un punto de referencia seguro, pero que en los últimos años había caído en una depresión, tanto como para tener que acudir al médico de familia y tomar antidepresivos.

Tras escuchar su relato la miré directamente a los ojos y le dije que me parecía un dilema sin salida: desde mi punto de vista, ella pertenecía a aquel tipo de personas que cada día deben combatir con un sabotador interior que boicotea continuamente la serenidad rebatiendo la corrección o validez de cualquier decisión y acción consiguiente. Añadí: «En tu interior hay un escéptico que te encadena a la tremenda duda de no estar nunca segura de hacer lo correcto. Supongo que, mientras tu vida ha estado planificada rígidamente, el sabotador escéptico te hacía sentir siempre ante un riesgo en las preguntas y en los desempeños artísticos. Imagino también que, aunque hayas sido siempre buena, este demonio interior se presentaba cada vez, y cada vez era una nueva batalla. La guerra entre tú y tu otra tú nunca ha terminado».

Mientras cargaba de *pathos* mi intento de representarle la imagen de su problema psíquico, Elena me miraba encantada. Al final dijo: «Parece que haya usted leído en mi interior, que me conozca desde siempre, y esto me parece muy extraño».

La tranquilicé de forma autoirónica sobre el hecho de que no era un adivino, sino un experto en su problema y que, aunque le pareciera extraño, ella no era nada original. A lo que Elena replicó rápidamente: «Esto me tranquiliza, porque si no soy la única en padecer esto significa que hay un modo de salirme».

Así, una vez establecida cierta complicidad, le describí casi pedagógicamente el funcionamiento de su problema: en el momento en que se encontraba por primera vez ante una elección totalmente libre sobre su futuro, se había abierto ante ella un abismo que la había absorbido mientras valoraba todas las posibilidades, hasta sentirse incapaz de escoger, precisamente porque podía desarrollar muy bien todas las opciones. El problema derivaba, sobre todo, de pretender llegar a una elección acallando al escéptico, mientras que ese compañero de viaje suyo nunca callaría, nunca se calmaría, solo podría ser educado y gestionado, esto es, transformado de aquel que discute las elecciones a aquel que aconseja y supervisa, aceptando su cruel escepticismo como una parte no solo inevitable, sino útil de sí misma. Sonriendo añadí: «Estás en buena compañía, porque yo mismo he tenido que hacerme amigo de mi enemigo interior». A esta ocurrencia

reaccionó con una sonrisa encantadora diciendo: «Siento que usted es capaz de ayudarme a salir del problema». Después le sugerí que comenzara a dejar de luchar contra su álter ego porque de lo contrario le sucedería —diría Shakespeare— como al loco que intenta expulsar su propia sombra y se pierde dentro de ella. Por lo tanto, en lugar de aspirar a disolver las dudas y resolver los interrogantes debería llevarlos consigo como su propia sombra, como un fondo que no se puede borrar. Luego le pedí que todos los días se plantease una pregunta: «¿Dónde me gustaría estar, qué hacer y con quién dentro de siete años?», sin cálculos, sin valoración racional ni razonamiento sobre las posibilidades efectivas. En otras palabras, liberar la pura fantasía y construir una especie de sueño guiado diario sobre lo que le gustaría ser, hacer y vivir, en qué lugar y con qué personas desearía compartir todo esto: una película fantástica de su vida futura. Elena sonriendo respondió: «Es un poco como cuando de niña soñaba con ser actriz de Hollywood». Repliqué: «Sí, así precisamente, nunca es demasiado tarde y nunca es mal momento para soñar. Cuando volvamos a vernos querría que me trajeses todas las imágenes que te vengan a la mente proyectándote cada día en este futuro».

Lo que podría parecer un juego de niños, es en este caso una auténtica maniobra terapéutica que se prescribe en asociación con el bloqueo de los intentos de combatir al boicoteador interior. Por una parte se interrumpen los intentos de soluciones fracasados, por otra se abre un escenario en el que la mente del sujeto puede liberarse de los rígidos esquemas de la racionalidad y del cálculo de los que es víctima.

A la siguiente cita Elena se presentó cuidada, elegante pero sobria y, sobre todo, sonriente y con una mirada luminosa. Contó que el hecho de pensar que aquello con lo que combatía desde siempre era una parte de sí misma de la que debería hacerse amiga había producido un efecto casi inmediato de pacificación, como si las fuerzas de la naturaleza en conflicto entre ellas durante una tempestad se hubiesen armonizado y hubiese aparecido la calma. Las dudas y los interrogantes se presentaban a su mente, pero ella evitaba combatirlos. Luego abrió un pequeño cuaderno en el que había transcrito las fantasías diarias sobre su futuro, que en ciertos aspectos le habían parecido sorprendentes: nunca se vio como ingeniera, ni arquitecta, sino trabajando felizmente como médico o psicoterapeuta, esto es, dos profesiones de ayuda y basadas en un continuo contacto relacional. A partir de ambas funciones profesionales había creado diversas fantasías. Desde el médico sin fronteras que ayuda a las personas más desfavorecidas del mundo, al psicoterapeuta de los casos más extremos y los secretos más inconfesables. Sin embargo, lo que más le había sorprendido era que se había visto sola, es decir, sin un compañero a su lado y lejos de sus padres. Esta imagen la había desconcertado un poco, dado que su novio y sus padres siempre habían sido puntos de referencia seguros y nunca había puesto en discusión su relación amorosa. Por último, en su futuro fantástico también veía la danza practicada por puro placer y deleite personal, sin la obsesión de los espectáculos y la perfección de los movimientos.

Le pregunté si había hablado de todo esto con sus personas cercanas. Respondió que había evitado hacerlo porque, desde su punto de vista, para ellas habría sido desconcertante: ¿cómo podrían tolerar a una Elena tan desconocida? ¿Qué pensaría su novio? Seguramente que deseaba estar sin él. Elena se mostró interesada en saber qué pensaba yo de lo que había salido a la luz, pero en lugar de responderle directamente le planteé otra pregunta: «¿Cómo te explicas el sorprendente resultado de esta simple fantasía orientada al futuro?». Dijo que, tras haberlo pensado mucho, finalmente había llegado a la conclusión de haber permitido por primera vez que su pensamiento corriera sin verse condicionada por sus padres ni su novio. A lo que subrayé: «Sería como decir que hasta ahora te han influido más ellos que tus deseos reales». Brotó una lágrima mientras asentía y luego dijo que desde pequeña había hecho de todo para complacer a sus familiares: primero había sido la muñeca perfecta de su madre, de adolescente, la musa devota del padre, y por último se había encontrado con un novio del todo conforme con este modelo. Incluso en la danza, nunca se había alejado de las enseñanzas y vínculos impuestos por la maestra; recordaba un episodio de cuando ella, quinceañera, después de un concurso fue seleccionada para el cuerpo de baile de la Escuela de Milán y lo rechazó porque pensaba que su traslado haría padecer a todos, a la profesora entre ellos, que le aconsejó no aceptar porque ella debería ser la primera bailarina y no un simple miembro del cuerpo de baile.

Tras escuchar esta elaboración de la trama de su vida, le planteé una pregunta dirigida a evitar la fácil culpabilización respecto de los padres: «¿Piensas que tu madre y tu padre han elegido y planificado deliberadamente condicionar tanto tu vida o, en un juego de complicidades entre tu temor de exponerte sin cubrirtte las espaldas y su deseo de tenerte cerca, os habéis influido los unos a los otros construyendo un vínculo tan condicionante?».

Elena respondió rápidamente que la segunda hipótesis encajaba como anillo al dedo en su situación. Insistí: «¿Ahora tienes o no tienes claro lo que vas a hacer? O, aún más ¿sabes qué te gustaría y lo vas a realizar o sabes qué te gustaría pero piensas que realizarlo crearía demasiados problemas?».

«Por lo menos quiero probarlo, ya he recogido informaciones sobre las próximas pruebas de admisión en medicina. He pensado que, en el caso de que quisiera ejercer de psicoterapeuta, podré hacerlo con un título de medicina o de psicología, pero si decido ser médico solo podré con un título de medicina», respondió.

Exclamé: «¡Pero entonces ya estás decidida!».

Ella contestó: «En realidad hasta hoy no lo estaba tanto, pero hablando con usted me he convencido más. Ahora deberé enfrentarme a mis padres y a mi novio. Ya sé que para mi familia, aunque puedan preocuparse, les parecerá bien cualquier cosa que me haga feliz, mientras creo que mi novio se opondrá, porque es muy celoso y no pienso que pueda aceptar mi traslado a otra ciudad para estudiar».

Le pregunté aún: «¿Y no temes su reacción de rechazo, visto que hasta ahora has respetado sus expectativas?».

Elena respondió: «Sí, pero si se opusiera tan firmemente hasta amenazar con romper nuestra historia esto significaría que en realidad no me quiere».

He visto a la hermosa e inteligente Elena en otras ocasiones después de algún tiempo, desempeñando el rol de quien se enfrenta a sus ideas pero sin darle prescripciones, porque era lo que ella me pedía para desarrollar su autonomía personal y la confianza en sus recursos.

Actualmente está terminando medicina. De vez en cuando me manda un correo electrónico para mantenerme informado y porque su intención sería especializarse en psicoterapia.

### *De todos modos te equivocas*

Como suele suceder en estos casos, el joven llegó a mi consulta con un diagnóstico concreto de ataques de pánico por parte del psiquiatra al que anteriormente se había dirigido. El médico, después de tal encuadramiento nosográfico, le prescribió un tratamiento a base de antidepresivos y ansiolíticos. La terapia, según contó el paciente, al principio calmó su ansiedad y redujo las angustias, pero pasados algunos meses la situación incluso empeoró a causa de los efectos secundarios de los medicamentos.

Sin discutir ni criticar el trabajo del colega psiquiatra, comencé a indagar sobre el problema que Marco presentaba utilizando, como es habitual, una serie de preguntas estratégicas para que emergiera el funcionamiento del mecanismo que lo encadenaba a la incapacidad de lanzarse al mundo del trabajo.

Surgió claramente que Marco advertía dentro de sí una constante presencia molesta que lo perseguía y lo hacía sentir incapaz, devaluando cada éxito suyo como si hubiera sido fruto de la suerte y no de sus méritos. Con una imagen analógica parafraseé su estado como el de alguien que participa en un juego en el que la victoria vale cero y la derrota vale el doble, por lo que es imposible ganar. Abriendo los ojos Marco replicó: «Es realmente así, nunca gano, al final siempre pierdo, y si algo va bien nunca es mérito mío».

Sin embargo, le hice ver que en sus estudios había ganado siempre en los exámenes. El joven exclamó rápidamente: «¡Pero en la universidad no he tenido que hacer nada verdaderamente práctico y aplicable!». En efecto, solo en estos casos Marco se alteraba. Así, le pregunté de qué modo intentaba combatir a su perseguidor interior. Respondió que procuraba razonar continuamente de modo racional, pero era una lucha desigual, por lo que al final los pensamientos negativos ganaban invariablemente; y ante las pruebas o se escapaba o fracasaba.

La situación parecía una especie de síntesis entre una duda persecutoria y un trastorno de ansiedad con bloqueo del rendimiento. Sobre esta base, como es habitual, se aplicó el modelo de psicoterapia breve estratégica.<sup>11</sup> Primero anulé los síntomas invalidantes, luego procedí a reestructurar los pensamientos y las cogniciones basadas en percepciones inadecuadas capaces de desencadenar emociones desconcertantes. Por lo tanto, la primera sugerencia dada al joven bloqueado por el miedo y el perseguidor interior fue la técnica principal para la terapia del trastorno de pánico, la prescripción de la peor fantasía.<sup>12</sup> Pasadas dos semanas, el joven volvió manifestando que, para su sorpresa, durante la media hora de peor fantasía no había conseguido sentirse mal. La mente evitaba el esfuerzo de identificarse con las imágenes más atroces y, contrariamente a sus intenciones, se había relajado y a veces incluso dormido. Le expliqué que este era el resultado deseado, aunque no previamente declarado, a fin de que descubriera el mejor modo para combatir los momentos en los que el miedo se convertía en pánico. Este descubrimiento, junto con la tranquilizadora explicación acerca de la lógica del método, lo hizo sentir decididamente reconfortado y confiado. Así procedimos, según el protocolo, a un entrenamiento progresivo en el uso de la peor fantasía cada vez que la ansiedad y el miedo se disparaban, con el objetivo de provocar el conocido efecto paradójico de anular inmediatamente la escalada de la ansiedad.<sup>13</sup>

Después de algunas semanas Marco adquirió la capacidad de anular sus reacciones de pánico, de modo que ya pudimos ocuparnos directamente de su perseguidor interior, que todavía acechaba su mente a pesar de que los efectos sintomáticos invalidantes estuvieran bajo control.

Propuse al joven algunos interrogantes dirigidos a orientarlo a gestionar con éxito la batalla contra los pensamientos nefastos. Entonces le pregunté: «Cuando tratas de combatir a tu perseguidor interior, ¿este calla o alza la voz y se vuelve más agresivo?». La respuesta, como se preveía, fue: «Cuanto más intento anular ciertos pensamientos, más aumentan. Es un duelo en el que al final siempre cedo yo». Paráfrasis: «Por lo tanto, si sigues luchando así la situación solo podrá mantenerse o empeorar». «Efectivamente», confirmó.

Llegados a este punto le planteé la pregunta clave: «En tu opinión, si te propongo una duda patógena, como por ejemplo pensar si puedes lograrlo o no, o, más directamente, afirmar que no estás a la altura, y tratas de responderme para demostrarme que las cosas no van así, ¿el efecto será que te tranquilices o que te alteres aún más?». Respondió: «Me altero todavía más, pero debería conseguir no plantearme ciertas dudas, no tener la voz que me dice que no puedo lograrlo».

A través de una serie de preguntas de este tipo le hice comprobar que era justamente su intento de combatir al inquisidor lo que aumentaba su fuerza y su poder intrusivo hasta llegar a dominarlo. En otras palabras, solo si consiguiera evitar responder las dudas fastidiosas, solo si lograra luchar contra el inquisidor, las alejaría. Dije: «No puedes luchar directamente con las dudas, de lo contrario terminas alimentándolas y

perdiéndote en los laberintos mentales que tú mismo construyes. Puedes, en cambio, decidir bloquear las respuestas, tanto mentales como comportamentales, para dejar de alimentar tus obsesiones y, como escribe mi amigo Cioran, hacer que se saturen por sí mismas».

Le advertí también de que sería un trabajo duro, de verdaderos obsesivos, pero él tenía todas las condiciones para lograrlo. Gracias a su mejoría había reanudado sus estudios en la escuela de comunicación. Le sugerí entonces un pequeño experimento utilizando una estratagema retórica de Cicerón, la *captatio benevolentiae*. Durante una lección tendría que levantarse y exponer su opinión pero, lo más importante, antes de manifestarla debería excusarse con los presentes por su evidente dificultad para exponer en público. Luego debería hablar, y desde el momento en que los presentes habían sido advertidos, evitaría desde el comienzo quedar mal.

La sugerencia lo impresionó. Se mostró intrigado por ver si funcionaría realmente la estratagema de Cicerón, tal como este la describía.

La terapia se encaminó hacia una doble dirección: desmontar el mecanismo de la duda patológica y proceder gradualmente a una contra-evitación de las situaciones que hasta el momento no había afrontado por miedo.

En el siguiente encuentro Marco, divertido, contó nada más empezar los resultados del recurso oratorio, describiendo cómo todos los participantes, incluido el profesor, se sorprendieron de su iniciativa y de su declaración. Quedaron tan entusiasmados con su exposición tanto desde el punto de vista del contenido como de la forma comunicativa, que lo felicitaron.

Gracias a esta experiencia comenzó a participar activamente en las clases y tomó parte asimismo en ejercicios sobre técnicas realmente expositivas.

También el pertinaz trabajo de mantener a raya las respuestas a los pensamientos obsesivos comenzó a dar buenos frutos. Marco había logrado constatar que, cuando evitaba la provocación de la duda bloqueando cualquier tipo de reacción, esta desaparecía al cabo de poco, mientras que cuando no conseguía bloquear las respuestas se activaba la escalada del duelo mental entre él y su perseguidor.

El trabajo terapéutico con el joven siguió avanzando en el tiempo hasta que aprendió a bloquear las respuestas patológicas a las dudas patógenas, es decir, a dejar de reaccionar a los acosos del perseguidor interior actuando de manera que desapareciese. Mientras tanto, gracias a la exposición gradual a las situaciones hasta el momento temidas, Marco adquirió una mayor confianza en sí mismo y nueve meses después de nuestro primer encuentro inició una etapa formativa en una de las empresas indicadas, según previsto por el máster en dirección de empresas (MBA) que había cursado. Concluida la práctica semestral, el joven directivo fue contratado por una importante multinacional. En la actualidad desarrolla felizmente su actividad y vive a caballo entre Londres e Italia. Un día vino a visitarme para saludarme y traerme como regalo un abrecartas de marfil antiguo, diciéndome que lo había escogido tras leer mi libro

*Cavalcare la propria tigre:* me dijo que estaba cabalgando su tigre y, simpáticamente, para no olvidar lo que había aprendido para ganar sin luchar, había hecho un pequeño cuadro con una imagen muy querida por él con la inscripción: «Perseguidor, vete a tomar...».

### *Delegación patológica: como poner en crisis a un hijo*

Me encontré a la madre que delegaba presa de una crisis depresiva, que ni siquiera una fuerte dosis de medicamentos específicos había calmado. La mujer estaba afectada porque era consciente de sus culpas y porque la situación actual la hacía sufrir todavía más.

Le pedí que me contara su historia para valorar si realmente había sido tan culpable como todos sostenían ahora y, tras escucharla, le dije que, efectivamente había complicado bastante la vida a su hijo y luego a sí misma, pero que la habían ayudado todos aquellos a los que había pedido opinión y en los que había delegado las responsabilidades. Añadí también que los padres siempre cometen ciertos errores con las mejores intenciones. «Sin embargo, lo importante ahora —dije mirándola a los ojos y con un tono de voz grave—, es tratar de cambiar el presente y el futuro, porque el pasado no podemos modificarlo y usted tiene que decidir si asumir efectivamente sus responsabilidades como madre y dejar de delegar en otros lo que debe hacer en primera persona. Fíjese bien que incluso su desesperada reacción depresiva es un modo de delegar en los demás, para huir del rol que nadie puede desarrollar por usted. Por lo tanto, si quiere seguir en esa dirección nadie puede impedirlo, pero sepa que así continuará hundiéndose a sí misma y a su hijo y yo no estoy dispuesto a ayudarla en esto. Si, por el contrario está preparada para trabajar en usted misma para convertirse en una persona responsable, de confianza y capaz de guiar a su hijo, haré todo lo posible para ayudarla.»

Como un soldado que se cuadra rápidamente golpeando los talones, la mujer se secó los ojos, se irguió y manifestó: «Estoy dispuesta a seguirle y a hacer cualquier cosa que me diga».

Esta maniobra terapéutica tenía la finalidad de hacer salir a la persona de su posición victimista y de vincularla a sus responsabilidades como madre hacia el hijo y como persona hacia sí misma. Le sugerí así el primer paso que tenía que dar: de regreso a casa, debía manifestar a su hijo y a su marido que, tras haber vivido la penitencia por sus errores en el período de depresión, ahora era el momento de resurgir y de comenzar a actuar de modo distinto; sin embargo, no debía especificar cuáles serían sus nuevas actitudes ni sus nuevos comportamientos. El segundo paso, que debía dar después de algunos días, sería comenzar a ordenar todas las cosas del hijo dispersas por la casa implicándolo directamente en el trabajo de limpieza. Todo esto había de llevarse a cabo

sin discusiones ni justificaciones; solo debía recordar su precedente declaración de cambio de ruta. Luego tenía que actuar diariamente de modo que el hijo consiguiera mantener en orden sus cosas. Me replicó: «¿Solo debo hacer esto?».

«¿Le parece poco para una persona que nunca ha sido capaz de asumir un rol jerárquico?», pregunté. Ella entonces agregó: «¿Y si se rebela y no quiere hacerlo?».

«Son estos interrogantes los que la hacen tan débil. Usted deberá actuar de manera que su hijo siga sus directrices. Si le permite poner su autoridad en tela de juicio, usted deja de ser fiable como madre», respondí más bien secamente antes de dar por terminada la sesión.

El lector debe considerar que con estas tipologías de las personas la comunicación debe ser directiva y esta condición constituye una modalidad terapéutica: no se trata de frialdad o dureza personales, sino del instrumento para inducir a que la persona despierte de su letargia y empiece a cambiar sus actitudes y comportamientos siguiendo las directivas que la orientarán a conquistar la confianza en sus capacidades.

Después de algunas semanas, la mujer volvió contando de manera casi divertida que había librado una auténtica batalla con el hijo y con el marido, quien quedó tan sorprendido al verla tan combativa y determinada que intervino diciéndole: «¿No crees que ahora exageras?». En efecto, la mujer, después de hacer su declaración tal como se le había prescrito, la misma tarde de la visita cambió totalmente de «registro» y puso a raya al hijo día tras día.

A la primera petición de la madre el hijo fingió no oír y siguió con los videojuegos sin siquiera responder. Ella, enfadada, cogió la Playstation y con un tono imperativo dijo: «Si no quieres que la pisotee, ¡ven a ordenar la casa!». Así, asombrado al ver a su madre tan decidida, el chico se levantó y comenzó a arreglar la casa junto con ella, pero al cabo de poco tiempo, fastidiado, dijo: «Me he aburrido, ahora basta», se tumbó en el sofá y encendió el televisor. La reacción de la madre fue inmediata, apagó el televisor y exclamó decidida: «Hasta que no hayamos terminado de ordenar todo lo que has esparcido por la casa no puedes hacer nada más. Te advertí que había cambiado de registro». Entonces el muchacho, resoplando, se levantó del sofá y volvió a seguir la orden de la madre. No obstante, la situación llegó a un punto ciertamente conflictivo cuando la madre, al pedirle que vaciara la bolsa de baloncesto, se dio cuenta de que dentro había ropa sucia desde hacía días. Enfurecida, exigió al hijo que hiciera la colada. Ante su rebelión, la madre, por primera vez, le dio una bofetada.

Por la noche, al volver del trabajo, el marido se quedó sorprendido al ver un orden nunca visto antes y preguntó qué había sucedido. La mujer respondió: «Os avisé de que he cambiado de registro». El hijo añadió rápidamente: «Creo que ha enloquecido, incluso me ha pegado».

Asombrado el hombre preguntó: «¿Es cierto?». «Sí, lo es —respondió ella—, se merecía un bofetón por cómo me ha contestado cuando lo he obligado a poner en la lavadora los zapatos sucios que llevaban días en la bolsa del baloncesto.»

«¿Y ha puesto la lavadora?», preguntó el hombre. La mujer, con una sonrisa irónica, asintió y dijo: «Cierto.»

El día concluyó serenamente, a diferencia de los otros días, cuando el hijo se retiraba a su habitación sin terminar siquiera de cenar. Los tres se sentaron en el sofá delante del televisor.

En los días sucesivos la mujer contó que todo fue más sencillo, como si se hubiera producido un salto de una realidad a otra. Llegados a este punto le pedí que reflexionara sobre lo que había sucedido y cómo se lo explicaba. Respondió que había reflexionado largamente y que, sin duda, mis punzantes palabras de la sesión precedente y la frialdad con la que la traté le abrieron los ojos sobre muchas cosas. En particular se había dado cuenta de que siempre había evitado asumir una posición determinada incluso cuando no estaba de acuerdo con lo que hacían los demás, y que precisamente ese estilo personal había sido la causa de muchos de sus problemas y sobre todo de los de su hijo. Me contó también que desde pequeña había tenido siempre una actitud humilde y sumisa: su padre estaba poco presente pero era severo, su madre, en cambio, que estaba muy presente y era rígida, explicaba cada noche al marido los comportamientos incorrectos o inadecuados de los hijos, para que pudiera castigarlos.

La mujer, como es típico en estos casos, había crecido con la idea de que nunca actuaría como habían actuado con ella su padre y su madre, y así había terminado en el extremo opuesto. Discutimos mucho tiempo de cómo a menudo los padres, para que sus hijos no experimenten lo que ellos han experimentado en primera persona, pueden construir, con la mejor de las intenciones, una situación opuesta a la suya pero igualmente disfuncional para la educación y la salud psicológica de los hijos.

El clima del encuentro ya no fue frío y prescriptivo, sino cálido y coloquial. Al final acordamos conjuntamente que, por su bien y el de su hijo, debería continuar por el camino de la asunción de responsabilidades, discutiendo con el marido y con otras personas sobre distintas posibilidades pero estableciendo ella, en primera persona, los comportamientos de los padres y los correctivos educativos necesarios.

Seguí a esta mujer durante algunas sesiones más, distanciadas en el tiempo. Asistí a un gradual crecimiento personal y a una adquisición de confianza en sus capacidades. El hijo ha seguido jugando al baloncesto, pero ahora vuelve a ir bien en la escuela y, sobre todo, ha abandonado los comportamientos rebeldes.

La madre no se ha transformado ciertamente de democrática delegante a autoritaria restrictiva; más bien, al desarrollar principalmente una mayor confianza en sus recursos personales, se ha convertido en una madre en quien confiar, en una persona de reconocida autoridad.



# **CAPÍTULO**

## **5**

**Reflexiones finales: El inteligente da respuestas  
acertadas, el sabio plantea las preguntas adecuadas**



Llegados al final de este viaje por los recovecos más desconocidos de nuestra mente y de las trampas diseminadas en este territorio en gran parte todavía oscuro, hay algo que se hace evidente: pensar demasiado aplicando la racionalidad ordinaria a los fenómenos muy poco racionales y buscar respuestas correctas y definitivas a dilemas indecibles no solo supone fracasar en el plano lógico y empírico, sino que también provoca sufrimiento psíquico y comportamental.

Este malestar de la conciencia, que se refleja en las emociones y las percepciones de la realidad, puede ser leve y aceptable o medio y manejable, aunque con gran esfuerzo e intenso padecimiento, hasta llegar a convertirse en una de las formas más atroces de psicopatología. En términos epidemiológicos deberíamos hablar, además, de pandemia, ya que este problema afecta a la mayoría de los seres humanos capaces de efectuar elecciones, esto es, a los que viven en el «lujo existencial» de poder decidir qué hacer con su vida. La duda patológica no hostiga a un hambriento, a un leproso o a alguien que deba luchar para sobrevivir, sino a quien tiene satisfechas sus necesidades primarias. En efecto, las perversiones de la razón son una realidad característica de las sociedades opulentas, donde el individuo puede dedicarse a sus propios laberintos mentales. Podemos referirnos al sufrimiento de la duda como una forma de malestar galopante en la sociedad occidental. Para este problema, las soluciones químicas y quirúrgicas, que son la base de la medicina, o no son aplicables o no funcionan, o incluso agravan el trastorno en lugar de extinguirlo. En realidad, más allá de lo que promete el marketing farmacéutico, cada vez más apremiante, el tratamiento farmacológico proporciona muy pocos resultados en las patologías obsesivas y compulsivas (Nardone, 1993); Nardone & Portelli, 2005; Nardone, 2003a; Breggin, 1991; Castelnuovo, Molinari, Nardone & Salvini). Tampoco existen intervenciones quirúrgicas capaces de eliminar la duda de la mente de un individuo. La arrolladora «neuromanía» de los últimos años, tal como es definida provocadoramente por Umiltà y Legrenzi (2009), es decir, el anhelo de las denominadas neurociencias de «fotografiar» el cerebro y sus zonas, no es de gran ayuda, ya que saber que mientras tengo una obsesión se activan en mayor o menor medida algunas zonas del sistema nervioso central no me dice qué debo hacer para resolver una duda apremiante. No existen posibilidades a través de la tomografía por emisión de positrones (PET) o de la imagen por resonancia magnética funcional (RM) de «fotografiar» el pensamiento, los razonamientos y las dudas.

Además, el lector debería considerar que las maravillosas imágenes del cerebro y de sus activaciones son elaboraciones construidas con software gráfico y no fotografías auténticas. En otras palabras, son realidades construidas con el lenguaje del ordenador mediante programas estadísticos, representaciones simuladas que no representan el

cerebro real en acción. Y esto plantea nuevas dudas en lugar de certezas; el aspecto cómico es que los mismos científicos —no solo los no expertos— se olvidan a menudo de todo esto y creen ver efectivamente el cerebro en las representaciones por ordenador.

De todos modos, el problema de la duda patológica solo puede afrontarse con el pensamiento mismo, utilizado como autocorrector de las propias aplicaciones contraproducentes. Por lo tanto, como hemos intentado aclarar, la duda patológica debe ser combatida con la duda terapéutica, que desmonta las trampas semánticas de la primera desvalorizando su mecanismo formal disfuncional. Dicho de otro modo, poniendo en discusión la corrección de las preguntas puede bloquearse el círculo vicioso de la búsqueda de respuestas correctas a preguntas incorrectas. El inteligente da respuestas correctas, el sabio plantea las preguntas adecuadas.

El antídoto para las perversiones de la inteligencia es una inteligencia estratégica que incide precisamente en la dinámica de la duda y crea interrogantes orientados a anular los dilemas sin salida. La solución se encuentra en la anulación del problema y de sus matrices, no en la búsqueda de respuestas resolutivas. Como afirma Emil Cioran: «Toda obsesión se satura de sí misma» (1952). Vencer sin combatir es, en efecto, la estratagema esencial para afrontar todas las situaciones alimentadas por los intentos de anularla, como la duda patológica.

La máxima expresión de la Lógica se manifiesta ante todo en la capacidad de bloquear los recorridos lógicos que se orientan hacia lo ilógico, como señalaba Hans Vaihinger (1911) hace más de un siglo: «Pasar a través de lo ilógico para alcanzar lo lógico». No se trata ciertamente aquí de reduccionismo ni de un exceso de simplificación: para simplificar lo complicado se necesitan competencias complejas.

## Bibliografía

- Agostino (1958), *Confessioni*, Milán, Rizzoli (trad. cast.: Agustín de Hipona, *Confesiones*, Madrid, Akal, 2003).
- Alexander, F. (1946), *Psychoanalytic therapy: principles and application*, Nueva York, Ronald Press.
- Aristotele (2010), *Frammenti. Opere logiche e filosofia*, Milán, B. Univ. Rizzoli (trad. cast.: Aristóteles, *Fragmentos*, Madrid, Gredos, 2005).
- Breggin, P. (1991), *Toxic psychiatry*, Nueva York, St. Martin's Press.
- Camus, A. (1942), *Le mythe de Sisyphe*, París, Gallimard (trad. cast.: *El mito de Sísifo*, Madrid, Alianza Editorial, 2006).
- Castelnuovo, G., Molinari, E., Nardone, G., Salvini, A., *L'efficacia della psicoterapia. La ricerca empirica in psicoterapia*, in G. Nardone, A. Salvini (eds.), *Dizionario internazionale di Psicoterapia*, Milán, Garzanti.
- Cioran, E. (1952), *Sylogismes de l'amertume*, París, Gallimard (trad. cast.: *Silogismos de la amargura*, Barcelona, Tusquets, 1990).
- Descartes R. (1637), *Discours de la méthode*, Leyde, Ian Maire (trad. cast.: *Discurso del método*, Madrid, Tecnos, 2003).
- Diels, W., Kranz, H. (1923), *Die fragmente der vorsokratiker; griech und deutsch*, 3 vols., Berlín, Weidmann.
- Doyle, A. C. (1995), *Gli aforismi di Sherlock Holmes*, Roma, Newton & Compton.
- Emanuele, P. (2004), *Filosofia a luci rosse*, Milán, Adriano Salani Editore.
- Esquirol, J. E. (1805), *Des Passions considérées comme causes, symptômes et moyens curatifs de l'aliénation mentale*, París, Librairie des Deux Mondes.
- Festinger, L. (1953), *A theory of cognitive dissonance*, Stanford University Press (trad. cast.: *Teoría de la disonancia cognoscitiva*, Madrid, Centro de Estudios Políticos y constitucionales, 1975).
- Freud, S. (1923), *Das Ich und das Es*, Viena y Zúrich, Internationaler Psycho-analytischer Verlag (trad. cast.: *El yo y el ello y otros escritos de metapsicología*, Madrid, Alianza Editorial, 1997).
- Freud, S. (2000), *Opere di Sigmund Freud*, Turín, Bollati Boringhieri (trad. cast.: *Obras completas*, Buenos Aires, Amorrortu editores).
- Giannantoni, G. (1969), *I presocratici*, Bari, Laterza.
- Gödel, K. (1988), *On formally undecidable propositions of Principia Mathematica and related systems*, in Shanker, G., (ed.), (1988), *Godel's theorem*, Londres y Nueva York, Routledge (trad. cast.: *Sobre proposiciones formalmente indecibles de los Principia Mathematica y sistemas afines*, Oviedo, Krk, 2006).
- Hegel, G. W. F. (1837), *Vorlesungen über die philosophie der Weltgeschichte*, Berlín, Duncker und Humblot (trad. cast.: *Lecciones sobre la filosofía de la historia universal*, Madrid, Tecnos, 2005).
- Heisenberg, W. (1930), *Die physikalischen Prinzipien der Quantentheorie*, Heidelberg, Berlín, Spektrum, Akademischer Verlag.
- James, W. (1890), *The principles of psychology vol. 1*, Nueva York, Dover Publications (trad. cast.: *Principios de psicología*, México, Fondo de Cultura Económica, 1994).
- Kafka, F. (1948), *Tagebücher*, Frankfurt, Fischer (trad. cast.: *Diarios*, Barcelona, Lumen, 1991).
- Kant, I. (1788), *Kritik der praktischen Vernunft*, Riga, Hartknoch (trad. cast.: *Crítica de la razón práctica*, Madrid, Espasa, 1984).
- Kierkegaard, S. A. (1972), *Opere*, Florencia, Sansoni.
- Krishnamurti, J. (1956), *Commentaries on living*, Ojai: Foundation of America (trad. cast.: *Comentarios sobre el vivir*, Barcelona, Kairós, 2006).
- Legrenzi, P., Umiltà, C. (2009), *Neuro-mania. Il cervello non spiega chi siamo*, Bolonia, Il Mulino.
- Luciano di Samosata, (1995), *Dialoghi*, Turín, Utet (trad. cast.: Luciano de Samosata, *Diálogos*, Madrid, Alianza Editorial, 2005).

- Nardone, G. (2003)a., *Non c'è notte che non veda il giorno*, Milán, Tea (trad. cast.: *No hay noche que no vea el día*, Barcelona, Herder, 2008).
- Nardone, G., Giannotti, E., Rocchi, R. (2001), *Modelli di famiglia*, Milán, Ponte alle Grazie (trad. cast.: *Modelos de familia*, Barcelona, Herder, 2008).
- Nardone, G. (1993), *Paura, panico, fobie*, Milán, Ponte alle Grazie (trad. cast.: *Miedo, pánico, fobias*, Barcelona, Herder, 2007).
- Nardone, G. (2003)b., *Cavalcare la propria tigre*, Milán, Ponte alle Grazie.
- Nardone, G., Portelli, C. (2005), *Knowing through changing. The evolution of brief strategic therapy*, Carmarthen, Crown House.
- Nardone, G., Balbi, E. (2008), *Solcare il mare all'insaputa del cielo*, Milán, Ponte alle Grazie (trad. cast.: *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*, Barcelona, Herder, 2009).
- Nardone, G., Watzlawick, P. (2005), *Brief strategic therapy*, Lanham, MD, Jason Aronson, Rowman & Littlefield Publishers Inc. (trad. cast.: *Terapia breve estratégica*, Barcelona, Paidós, 2009).
- Nardone, G., Watzlawick, P. (1990), *L'arte del cambiamento*, Milán, Ponte alle Grazie (trad. cast.: *El arte del cambio*, Barcelona, Herder, 2007).
- Nietzsche, F. (1882), *Die fröhliche Wissenschaft*, Chemnitz: Schmeitzner (trad. cast.: *La gaia ciencia*, Madrid, Akal, 1984).
- Platone (1995), *Tutte le opere*, Roma, Newton & Compton (trad. cast.: *Platón, Obras completas*, Madrid, Gredos, 2002).
- Plutarco (1987), *Le vite parallele*, Milán, Bur (trad. cast.: *Vidas paralelas. Obras completas*, Madrid, Gredos).
- Popkin, R. H., Stroll, A. (2002), *Skeptical philosophy for everyone*, Nueva York, Prometheus Books.
- Popper, K. (1963), *Conjectures and refutations. The growth of scientific knowledge*, Londres, Routledge & Kegan Paul (trad. cast.: *Conjeturas y refutaciones*, Barcelona, Paidós, 2008).
- Russell, B. (1993), *Dictionary of mind, Matter & Morals*, Nueva York, Carol Publishing Group.
- Russell, B., Whitehead, A. N. (1910), *Principia mathematica*, Cambridge, Cambridge University Press (trad. cast.: *Los principios de la matemática*, Madrid, Espasa, 1983).
- Salvini, A., Bottini, R., (eds.) (2011), *Il nostro inquilino segreto*, Milán, Ponte alle Grazie.
- Sartre, J.-P. (1947), *Situations Philosophiques*, París, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1932), *La nausée*, París, Gallimard (trad. cast.: *La náusea*, Madrid, Alianza Editorial, 2011).
- Schopenhauer, A. (1819), *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Leipzig, F. A. Brockhaus (trad. cast.: *El mundo como voluntad y representación*, Madrid, Trotta, 2003).
- Schwartz, B. (2004), *The paradox of Choice. Why more is less*, Nueva York, HarperCollins.
- Senofonte, (2009), *Detti memorabili di Socrate*, Trapani, Screenpress (trad. cast.: *Jenofonte, Apología de Sócrates*, Valencia, Tilde, 2006).
- Shakespeare, W. (1969), *The tempest*, Cambridge, Cambridge University Press (trad. cast.: *La tempestad*, Madrid, Espasa, 1983).
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Nardone, G. (2008), *Le scoperte e le invenzioni della psicologia*, Milán, Ponte alle Grazie (trad. cast.: *El descubrimiento y los hallazgos de la psicología*, Barcelona, Paidós, 2011).
- Vaihinger, H. (1911), *Philosophie des Als Ob*, Berlín, Reuther & Richard.
- Von Foerster, H. (1982), *Observing systems*, Nueva York, Braziller.
- Von Foerster, H., Broecker, M. S. (2010), *Part of the World. Fractals of Ethics - A Drama in Three Acts. Heinz von Foerster's most extensive biography*, Monika Silvia Broecker.
- Watson, J. B. (1930), *Behaviorism* (edición revisada), University of Chicago Press.
- Watzlawick, P. (1983), *Anleitung zum ungücklich sein*, Múnich, Piper Verlag (trad. cast.: *El arte de amargarse la vida*, Barcelona, Herder, 1989).
- Wittgenstein, L. (1979), *Remarks on Frazer's Golden Bough*, Atlantic Highlands, N. J., Humanities Press, obra publicada originalmente en 1931 (trad. cast.: *Observaciones a «La rama dorada» de Frazer*, Madrid, Tecnos, 2008).
- Wittgenstein, L. (2007), *Tractatus logico-philosophicus*, Nueva York, Cosimoclassics, obra publicada originalmente en 1922 (trad. cast.: *Tractatus logico-philosophicus*, Madrid, Tecnos, 2007).



## Notas

1. Sócrates utilizaba la duda para desmontar las certezas de los que se consideraban «sabios» mediante el método *inductivo* que parte de lo particular (lo que afecta a los sentidos) a lo universal. Utilizaba la duda para persuadir a la verdad entendida como conciencia de sí, denigrando toda forma de saber que no derivase del propio mundo interior. La duda, para Sócrates, es el instrumento principal para hacer emerger la verdad interior.

2. Literalmente «el arte de la comadrona», la mayéutica representa la dialéctica de Sócrates, método expuesto por Platón en el *Teeteto* y cuyo fin último es hacer nacer la verdad que mora en el interior del individuo pero que, como un diamante, necesita ser tallada mediante el diálogo.

3. El principio de no contradicción fue formulado por Aristóteles en el IV libro de la *Metafísica* como principio supremo del ser y del pensamiento: este principio afirma que es imposible que un mismo atributo pertenezca y no pertenezca al mismo tiempo y bajo la misma relación a una misma cosa. El principio del tercero excluido afirma que toda proposición dotada de significado o es verdadera o es falsa, o, de igual modo, que de dos proposiciones contrarias solo vale necesariamente una.

4. Del griego *sképsis*, significa duda, búsqueda. La corriente del escepticismo se desarrolló en el mundo antiguo entre los siglos IV a.C. y II d.C., y se subdividió en tres fases: pirronismo, escepticismo de la Academia y neoescepticismo. Según esta corriente es imposible conocer lo verdadero y no existe ningún significado absoluto de la realidad.

5. Aunque algunos atribuyen la formulación de esta paradoja a Epiménides de Creta, que afirmó que «los cretenses son mentirosos», aun siendo él mismo cretense, la mayoría remonta la formulación a Eubúlides de Mileto, quien afirmó: «Yo estoy mintiendo». La paradoja reside en el hecho de que, como mentir significa decir lo falso, lo que afirmo es verdadero solo si es falso.

6. El teorema de indecidibilidad de Gödel, formulado en 1931, afirma que ningún sistema puede demostrarse a sí mismo a partir de sí mismo.

7. El principio de indeterminación, enunciado en 1927 por el físico alemán Werner Heisenberg, afirma que la posición y la velocidad de una partícula no pueden ser medidas simultáneamente con precisión. El acto mismo de la observación, de hecho, altera el comportamiento de los objetos observados. Entre las implicaciones más relevantes para la experiencia cotidiana, se encuentra la imposibilidad de llegar a un conocimiento objetivo, completo e imparcial de un fenómeno si el observador no es capaz de saber con anticipación de qué modo interfiere sobre el objeto observado.

8. La teoría de los tipos lógicos afirma, en síntesis: «Cualquier cosa que presuponga todos los elementos de un conjunto no debe ser un término del conjunto».

9. Karl Popper, con su criterio de falsabilidad, mantiene que todo sistema empírico debe poder refutarse por la experiencia mediante la duda metodológica; todo lo que es imposible refutar no puede considerarse como una aserción empírica.

10. Por constructivismo se indica una orientación, compartida por muchas disciplinas, según la cual la realidad no puede considerarse como algo objetivo, independiente del sujeto que la experimenta, porque es el sujeto mismo quien la crea, la construye y le da un sentido participando activamente en su construcción.

11. El modelo de psicoterapia breve estratégica evolucionada, desarrollado por Giorgio Nardone y sus colaboradores en el Centro de Terapia Estratégica (C.T.S.) de Arezzo, se caracteriza por haber establecido un conjunto de protocolos específicos para el tratamiento de diversos trastornos psicológicos. En los últimos veinte años, gracias a un proceso sistemático de «búsqueda-intervención», el modelo ha demostrado ser un importante instrumento de conocimiento, aplicable en la resolución de numerosos problemas humanos, que abarcan desde el ámbito clínico al ámbito educativo y empresarial. Este trabajo ha logrado identificar distintos modelos rígidos de interacción entre el sujeto y su realidad convertidos en adquiridos, espontáneos e involuntarios, los «sistemas perceptivos reactivos», caracterizados por una serie de «soluciones intentadas» aplicadas para resolver el problema si bien en realidad lo alimentan. El modelo estratégico evolucionado se sitúa más allá de las clasificaciones puramente descriptivas de la psiquiatría y de la psicología clínica, en favor de una categorización de los problemas humanos de tipo «operativo» que guíe al terapeuta para comprender «cómo» funciona el problema y «cómo» es posible hacer que funcione mejor, omitiendo sus presuntas causas. Desde el punto de vista práctico, el psicoterapeuta estratégico se sirve de una serie de tácticas flexibles y de instrumentos que pueden adaptarse a los diferentes pacientes y a los diversos problemas en tratamiento, corrigiendo y ajustando de manera gradual el modelo de intervención basándose en los efectos observados durante el proceso de *problem solving*. Desarrollado a partir de un enfoque epistemológico de tipo constructivista, este modelo privilegia la idea de que los seres humanos construyen su comportamiento basándose en sus percepciones, basadas a su vez en la experiencia vivida o imaginada. Una intervención orientada al cambio de una situación debe procurar una experiencia distinta en la percepción de la realidad que se ha de cambiar, como diría Alexander (1946) una «experiencia emocional correctiva». Esto abre la vía a diferentes reacciones que, si se consolidan, conducen a la persona a un cambio efectivo de la percepción de la realidad, produciendo también, como consecuencia, un cambio a nivel emocional, cognitivo y comportamental. Para ello, el psicoterapeuta estratégico utiliza estratagemas de intervención alternativas que siguen lógicas no ordinarias y que guían al paciente a poner en duda y, por lo tanto, a cambiar sus rígidas percepciones y acciones (Nardone, 2003b). Este proceso permite que la persona redescubra sus propios recursos, hasta aquel momento bloqueados en el «círculo vicioso» de la interacción entre intentos de solución fracasados y persistencia del problema.

12. Técnica propuesta por Giorgio Nardone a finales de la década de 1980 para el tratamiento de los trastornos fóbicos, los ataques de pánico y las obsesiones (Nardone & Watzlawick, 1990; Nardone, 1993). La técnica consiste en pedir al paciente que se aísle durante media hora al día y que trate de llevar a su mente las peores fantasías relacionadas con sus miedos, fobias u obsesiones, tratando de provocarle el mayor nivel de ansiedad posible y desahogar las reacciones que estas le producen. La técnica se basa en una lógica paradójica: cuanto más trata la persona de producirse voluntariamente una reacción ansiosa, que por su naturaleza es espontánea, más esta se inhibe por efecto de la paradoja «sé espontáneo». De este modo la persona vive una primera e importante experiencia emocional correctiva en la gestión de sus ansiedades, descubriendo que puede anularlas precisamente al tratar de producirlas. En las sesiones sucesivas se guía al paciente en el uso de la misma técnica a lo largo del día de manera fraccionada (cinco minutos de las peores fantasías, cinco veces al día, en intervalos de tres horas) para llegar después a utilizarla solo en el momento de la necesidad (cinco minutos cuando se precisa), esto es, cuando experimente un episodio de tipo ansioso. Gracias al aprendizaje de esta técnica, los pacientes descubren cómo gestionar eficazmente la ansiedad y pueden así ser guiados para superar, mediante el apoyo de otras técnicas, todos los límites que el miedo había introducido en su vida (Nardone & Salvini).

13. El protocolo terapéutico para los trastornos fóbicos establecido por el autor hace más de veinticinco años, representa en la actualidad el tratamiento más eficaz y eficiente para tales patologías. De hecho, sobre miles de casos tratados durante décadas por G. Nardone y sus colaboradores y discípulos, casi el 90% de los casos lograron superar completamente el trastorno en las diez sesiones (Nardone & Watzlawick, 2005).



*Pienso, luego sufro*

Giorgio Nardone y Giulio De Santis

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *Cogito ergo soffro*

Publicado en italiano por Ponte alle Grazie, an imprint of Adriano Salani Editore

© del diseño de la portada, Judit G. Barcina, 2012

© Adriano Salani Editore S.p.A., 2011

© de la traducción, Vadeletras S.C.P., 2012

© de todas las ediciones en castellano Espasa Libros, S. L. U., 2012

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo 2012

ISBN: 978-84-493-2727-8

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Cita                                            | 3  |
| Prólogo                                         | 4  |
| Capítulo 1. Filosofía de la duda                | 9  |
| Capítulo 2. Psicología de la duda               | 21 |
| Capítulo 3. La duda como patología              | 35 |
| Capítulo 4. Duda terapéutica                    | 49 |
| Capítulo 5. Reflexiones finales: El inteligente | 77 |
| Bibliografía                                    | 82 |
| Créditos                                        | 99 |
| Notas                                           | 85 |