

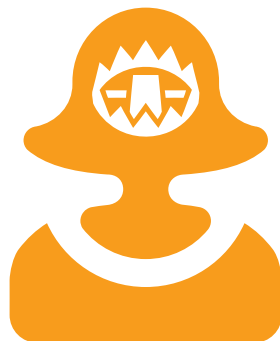
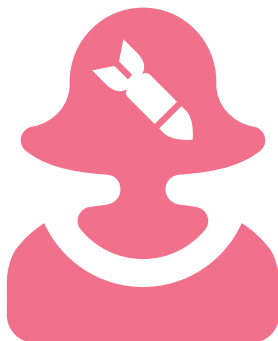
GIORGIO NARDONE

PSICOTRAMPAS

Identifica las trampas psicológicas
que te amargan la vida y encuentra las

PSICOSOLUCIONES

para vivir mejor



Giorgio Nardone

Psicotrampas

Identifica las trampas psicológicas
que te amargan la vida y
encuentra las psicoluciones
para vivir mejor

Traducción de Carmen Torres García
y Teresa Lanero Ladrón de Guevara



Título original: *Psicotrappole*, de Giorgio Nardone
Publicado originalmente en italiano por Ponte alle Grazie, an imprint of Adriano Salani
Editori s.u.r.l.

Traducción de Teresa Lanero y Carmen Torres

Cubierta de Judit G. Barcina

1ª edición, abril 2014

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). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2013 Adriano Salani Editore s.u.r.l.

© 2014 de la traducción, Teresa Lanero Ladrón de Guevara y Carmen Torres García

© 2014 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

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

www.paidos.com

www.espacioculturalyacademico.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3016-2

Depósito legal: B-4.983/2014

Impreso en Liberdúplex

Pol. Ind. Torrentfondo - 08791 Sant Llorenç d'Hortons

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Para empezar	9
Psicotrampas: cómo construimos lo que después sufrimos	11
La naturaleza no nos ayuda, la cultura no nos salva	14
Las psicotrampas del pensamiento y las psicotrampas de la acción	19
Las siete psicotrampas del pensamiento.....	25
1. El engaño de las expectativas.....	26
2. La ilusión del conocimiento definitivo.....	29
3. El mito del razonamiento perfecto	34
4. Lo siento, luego existe	37
5. Piensa en positivo	40
6. Coherencia a toda costa.....	43
7. Sobrevalorar e infravalorar	46

Las ocho psicotrampas de la acción	53
1. Insistir	53
2. Renunciar y rendirse	56
3. La manía del control	59
4. La evitación	62
5. El aplazamiento.....	64
6. La ayuda que daña	65
7. Defenderse de forma preventiva.....	68
8. Socializarlo todo	71
Psicotrampas: combinaciones patógenas	75
Las psicotrampas del fóbico	76
Las psicotrampas del obsesivo.....	80
La psicotrampa del compulsivo	84
La psicotrampa del paranoico.....	86
Las psicotrampas del patofóbico y del hipocondríaco.....	88
Las psicotrampas del depresivo	91
Las psicotrampas del inseguro crónico.....	94
Las psicotrampas del impotente y de la anorgásmica.....	97
Las psicotrampas de la bulimia.....	100
Las psicotrampas de la anorexia	103
Las psicotrampas del síndrome del vómito (<i>vomiting</i>)....	107
La psicotrampa del <i>exercising</i> y del trastorno por atracón (<i>binge eating</i>).....	110
Para concluir	115
Notas	117
Bibliografía	123

Para empezar

Existen tantos trastornos psicológicos como seamos capaces de inventar. Sin embargo, cada uno de ellos tiene su propio remedio. De hecho, si somos buenos tendiéndonos «psicotrampas», también podemos serlo encontrando nuestras propias «psicosoluciones». Más de veinticinco años de actividad profesional y cerca de veinte mil casos tratados con éxito me han llevado a la convicción de que los seres humanos superan con creces la imaginación más desbordante a la hora de ponerse trabas o provocarse auténticas patologías; pero, al mismo tiempo, son capaces de emprender cambios tan imprevistos como extraordinarios. En otras palabras, la desastrosa actitud que los lleva a complicarse la vida tiene su contrapunto en la maravillosa capacidad de transformar los límites en recursos y los problemas en soluciones. Como es obvio, en la mayoría de los casos, la mágica transformación debe contar con la guía de un experto; pero, a veces, también acontece de manera espontánea (Nardone, 2002) o en virtud

de «experiencias correctivas», iluminaciones fulgurantes y cambios de perspectiva, fruto de lo que la vida nos propone y de nuestras propias reacciones, que por azar o por elección introducen el cambio.

Las páginas que encontrarán a continuación pretenden ser una muestra de las formas más recurrentes de «psicotrampas», clasificadas según la expresión que alcanzan en nuestra percepción de las cosas; en nuestro modo de comportarnos, voluntario o involuntario; en nuestros intentos por gestionar la realidad de la mejor forma posible; y en nuestro modo de pensar y de dar sentido a las experiencias que vivimos. O sea, parafraseando a Freud, una especie de «psicopatología de la vida corriente» que llevamos cada uno de nosotros, que hemos recibido el don, o la condena, de interpretar a diario nuestra «comedia humana» debatiéndonos entre los numerosos infiernos, purgatorios y paraísos que nos creamos sin tregua.

Psicotrampas: cómo construimos lo que después sufrimos

Antes de proceder a la exposición detallada de las modalidades con las que cada uno de nosotros cava bajo sus pies la trampa en la que más tarde cae y de la que a menudo no logra salir, es importante aclarar que ninguna de estas trampas es patológica de por sí. De hecho, es su exacerbación, en respuesta a determinadas experiencias, y su representación de manera reiterada como «tentativa de solución» a tales circunstancias lo que las vuelve patógenas y responsables de la aparición de una forma específica de patología. Por ejemplo, en principio, pretender hacerse con el control de nuestras reacciones es un objetivo positivo, pero cuando esto se lleva al límite, hasta producir el efecto paradójico de la pérdida de control, se transforma en un desorden fóbico-obsesivo. Asimismo, prestar atención al grado de aceptación que los demás tienen de nosotros es un modo de desarrollar competencias relacionales, pero cuando esta conducta se convierte en extrema y alimenta la duda de ser rechazados, se torna paranoia.

Por tanto, lo que transforma nuestro comportamiento hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia el mundo en una patología psicológica es su enquistamiento en un guion de actuación inevitable. En el origen de este mecanismo no hay, como a alguno le gustaría demostrar para quedarse tranquilo, una «morbosidad» remota o una incapacidad para evaluar los efectos de nuestros actos, aunque éstos resulten exitosos. De hecho, todos tendemos a repetir lo que ha funcionado para superar obstáculos o resolver problemas. La trampa conatural a nuestra mente, que tiende a esquematizar las experiencias, se teje cuando insistimos en aplicar lo que anteriormente nos ha dado resultado sin tener en cuenta que un mismo problema en circunstancias diferentes requiere una solución distinta. A esto se debe añadir la tendencia —menos natural, pero completamente humana— a pensar que una estrategia no funciona porque no la hemos perfilado bastante o con la suficiente convicción. Y de este modo asumimos la condición de quien quiere echar abajo una pared a cabezazos y lo único que consigue es romperse la crisma.

Por tanto, en lo que a la gestión de la realidad se refiere y como seres que perciben, piensan y actúan, nos encontramos en un equilibrio constante entre cordura y demencia. Efectivamente, si llevamos nuestras virtudes al extremo, éstas se transforman en defectos, del mismo modo que (¡por suerte!), cuando aceptamos algunas fragilidades, éstas se convierten en puntos fuertes. Las distintas formas en que percibimos lo

que vivimos y en que reaccionamos ante ello se transforman en veneno en caso de sobredosis, como ocurre con un medicamento; y viceversa: un veneno letal, bien dosificado, se convierte en una medicina milagrosa. La dificultad funambulésca estriba en encontrar el equilibrio en las inevitables oscilaciones que nos impone una forma de ser y de actuar cada vez más evolucionada.

Pensemos, por ejemplo, que, según el sentido común, el hecho de ser personas muy receptivas y sensibles representa una gran virtud. Sin embargo, cuando esta característica se gestiona mal, se convierte en una fuente de ansiedad que puede llevarnos a desarrollar un trastorno psíquico y comportamental. Esto mismo se puede aplicar a la inteligencia: nadie canta las alabanzas de los idiotas —o como los llamaban en el siglo XVIII, los «pobres de espíritu»—, pero si la inteligencia no se orienta ni se gestiona bien, se transforma en obsesión y en duda patológica.

Las psicotrampas, por tanto, son el resultado de la sobredosis o de la desviación de un comportamiento sano y adaptado. Quien sostiene, como defiende la psiquiatría tradicional, que eso se debe a un «sentido de la realidad» distorsionado, no tiene en cuenta el hecho de que, en la mayoría de los casos, estos procesos no son elecciones basadas en una reflexión profunda, sino más bien reacciones que surgen de manera espontánea, fruto de la repetición de un guion que hemos asumido basándonos en su eficacia.

En otras palabras: cualquiera puede tenderse psicotrampas de las que acabará siendo prisionero, no sólo quien está escasamente dotado o es frágil o ignorante.

Más bien ocurre lo contrario: a lo largo de mi experiencia clínica, he encontrado que los casos más increíbles y difíciles de tratar se dan en personas excepcionalmente dotadas. Precisamente en virtud de sus capacidades superiores, estos sujetos llevan al extremo también los problemas.

Se podría afirmar que la complicación psicopatológica es directamente proporcional a la inteligencia y a las capacidades del sujeto que la padece, pues, justo en virtud de éstas, puede cavarse una trampa mucho más profunda o construir a su alrededor una prisión o un laberinto de los que parece imposible escapar.

La naturaleza no nos ayuda, la cultura no nos salva

Otra de las características humanas que nos hace proclives a la construcción de psicotrampas es el funcionamiento fisiológico de la mente, que durante sus procesos psicofisiológicos responde a la exigencia de cualquier sistema vivo: reducir el consumo de energía. Por este motivo tiende a trabajar mediante esquematizaciones y asociaciones funcionales. Eso quiere decir que nuestra mente elabora los procesos que nos

han permitido resolver algunos problemas y los transforman en esquemas reproducibles frente a situaciones similares. En términos más concretos, tendemos a aplicar la solución que ha funcionado para un determinado problema a todos los problemas parecidos. Este proceso, definido como *generalización*, representa una nefasta trampa mental que a menudo reiteramos con insistencia. En efecto, una situación se puede generalizar, como nos enseña la lógica, únicamente en virtud de la misma clase de problemas por los que ha sido formulada y aplicada con éxito, es decir, cuando nos encontramos frente a un auténtico isomorfismo. En el caso contrario, la semejanza con otras situaciones nos incita a la percepción engañosa de que se trata de circunstancias idénticas o, en todo caso, de que lo que ha funcionado para un problema similar funcionará al menos en parte. Como ya hemos dejado entrever, una *tentativa de solución*¹ disfuncional reiterada no sólo no resuelve el problema, sino que introduce más complicaciones. En consecuencia, la capacidad humana de complicarse la vida es intrínseca al funcionamiento sistémico de la mente; los procesos mentales naturales no siempre conducen a resultados positivos. De esto nace otra reflexión importante: pensar que todo lo espontáneo ha de ser sano por fuerza es una ilusión.

De hecho, la espontaneidad no es más que el último aprendizaje convertido en adquisición. Como escribía Blaise Pascal: «No hay nada artificial que no pueda volverse natural, ni

nada natural que no pueda tornarse artificial, a través del ejercicio».

La espontaneidad es sólo una ilusión: la interacción constante entre el sujeto, uno mismo y el mundo es tal que modela circularmente los tres elementos de la ecuación. Efectivamente, todo lo que se da en llamar *natural* es el resultado de procesos que de naturales tienen bien poco. Esto en cuanto al plano de la reflexión epistemológica y científica; en el plano puramente práctico, todo esto nos debe desengañar respecto al prejuicio positivo que tenemos sobre la espontaneidad, ya que ésta, literalmente, sólo existe en los estadios primarios de nuestra vida. Lo que a menudo definimos como *reacciones espontáneas* es el fruto del conjunto de nuestra experiencia: reacciones que no planificamos, ya que son el resultado de aprendizajes tan interiorizados que provocan respuestas a estímulos antes que cualquier reflexión, convirtiéndose en mecanismos automatizados. Éste podría parecer un punto de vista excesivamente «frío» con respecto a la tan ensalzada espontaneidad, pero no se deben infravalorar los daños que ciertas convicciones ideológicas han producido a la humanidad, entre las que encontramos la del «buen salvaje» de Rousseau, según la cual todo lo natural debería ser considerado intrínsecamente bueno.

Las ideas del filósofo José Ortega y Gasset son muy claras a este respecto: el hombre no tiene naturaleza, sino historia. El hombre no es más que drama. Su vida se reduce a elegir y

a construir mientras procede. El hecho de ser humanos consiste en esa elección y en esa inventiva. Todo ser humano es novelista de sí mismo y, aunque pueda elegir entre ser un escritor original o uno plagiarlo, no puede evitar elegir. Está condenado a ser libre.