

WALTER RISO

EL ARTE DE SER FLEXIBLE



*De una mente rígida
a una mente libre y abierta al cambio*

Índice

PORTADA	
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO 1. TRES TIPOS DE MENTES: RÍGIDA, LÍQUIDA Y FLEXIBLE	
CAPÍTULO 2. «SOY EL DUEÑO DE LA VERDAD» DE UN PENSAMIENTO DOGMÁTICO A UN PENSAMIENTO CRÍTICO	
CAPÍTULO 3. «LA RISA ES PELIGROSA» DE UN PENSAMIENTO SOLEMNE Y AMARGADO A UN PENSAMIENTO LÚDICO	
CAPÍTULO 4. «MÁS VALE MALO CONOCIDO» DE UN PENSAMIENTO NORMATIVO A UN PENSAMIENTO INCONFORMISTA	
CAPÍTULO 5. «EL ENEMIGO ACECHA» DE UN PENSAMIENTO PREJUICIOSO A UN PENSAMIENTO IMPARCIAL / EQUILIBR	
CAPÍTULO 6. «¿PARA QUÉ PROFUNDIZAR?» DE UN PENSAMIENTO SIMPLISTA A UN PENSAMIENTO COMPLEJO	
CAPÍTULO 7. «YO MANDO AQUÍ Y EN TODAS PARTES» DE UN PENSAMIENTO AUTORITARIO A UN PENSAMIENTO PLURAL	
COMENTARIOS FINALES. LA MENTE FLEXIBLE Y EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO	
APÉNDICE A. PERFIL DE LA MENTE RÍGIDA	
APÉNDICE B. PERFIL DE LA MENTE FLEXIBLE	
BIBLIOGRAFÍA	
CRÉDITOS	

*A la memoria de mi tío Tonino,
que supo luchar la vida y hacerse querer*

INTRODUCCIÓN

La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia: es una virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida y en la capacidad de afrontar situaciones difíciles.¹ Una mentalidad rígida no sólo es más propensa a sufrir todo tipo de trastornos psicológicos y emocionales, sino que además afectará negativamente al entorno en el que se mueve (por ejemplo, laboral, familiar).^{2,3,4} ¿Quién no ha sido víctima alguna vez de la estupidez recalcitrante de alguien que por su rigidez mental no es capaz de cambiar de opinión o intenta imponer sus puntos de vista? No hay que ir demasiado lejos: en cada familia, en nuestro lugar de trabajo, en la Universidad, en el colegio, en el barrio o en el edificio donde vives, siempre habrá alguien intolerante y dogmático que trata de sentar cátedra e influir sobre aquello que piensas o haces. Insisto: las mentes cerradas, además de ser un problema para sí mismas, también lo son para la sociedad en la que viven, pues impiden el progreso y permanecen ancladas en un pasado que quieren perpetuar a cualquier precio.

Por el contrario, el pensamiento flexible rompe este molde retrógrado y se abre a las nuevas experiencias de manera optimista. Las mentes flexibles muestran, al menos, las siguientes características: no le temen a la controversia constructiva y son capaces de dudar de sí mismas sin entrar en crisis (aceptan con naturalidad la crítica y el error y evitan caer en posiciones dogmáticas); no necesitan solemnidades y formalismos acartonados para ponderar sus puntos de vista (les gusta la risa y el humor y los ponen en práctica); no se inclinan ante las normas irracionales ni la obediencia debida (son inconformistas por naturaleza y ejercen el derecho a la desobediencia si fuera necesario); se oponen a toda forma de prejuicio y discriminación (tienden a fijar posiciones ecuanímes y justas que respeten a los demás y eviten la exclusión en cualquier sentido); no son superficiales y simplistas en sus análisis y apreciaciones (su manera de pensar es

profunda y compleja, sin ser complicada); y rechazan toda forma de autoritarismo o totalitarismo individual o social (defienden el pluralismo y la democracia como modo de vida).

Las personas flexibles no son ni mucho menos perfectas. Simplemente buscan liberarse de los mandatos y los «debería» para acceder a su verdadero ser. ¿Cómo llegar a un funcionamiento óptimo si se nos prohíbe explorar el mundo? ¿Cómo avanzar en el crecimiento interior si pensamos que el pasado nos condena? De ninguna manera estoy defendiendo a los «rebeldes sin causa» y a los alborotadores de oficio, lo que sugiero es que una mente abierta y libre querrá actualizarse de manera continua y sólo podrá hacerlo si levanta las barreras que le imponen los precursores de la dureza mental y la tradición compulsiva. Si pensamos que «todo cambio es sospechoso», molesto o peligroso habremos entrado en el sombrío terreno del oscurantismo.

La fuerza del pensamiento flexible radica en que, a pesar de la resistencia y los obstáculos, podemos inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarnos. Su carta de presentación es la creatividad en aumento. La flexibilidad mental nada tiene que ver con la razón petrificada que se determina a sí misma, sino con aquella razón «que siendo razonable» se refrenda en la buena vida. No es una veleta sometida a los embates del viento que se mueve sin dirección fija, sino una embarcación con motor propio que nos permite cambiar de ruta cuando la tormenta acecha o cuando nos hemos equivocado de rumbo.

Como podrá verse a lo largo del texto, la rigidez psicológica nos enferma, genera sufrimiento (estrés, depresión, ansiedad, hostilidad) y promueve una violencia individual y social significativa. Por eso, es incomprensible que muchas culturas avalen y promuevan el dogmatismo y el fundamentalismo en cualquiera de sus manifestaciones como un baluarte a seguir. Si decides aferrarte a tus dogmas de manera ilógica, tendrás una vida empobrecida y dolorosa.

Por el contrario, la mente flexible fortalece el yo, actúa como un factor de protección contra las enfermedades psicológicas, genera más bienestar y mejores relaciones interpersonales y nos acerca a una vida más tranquila y feliz. Si decides ser flexible, te quitarás un enorme peso de encima al ver que nada está predeterminado y que puedes ser el último juez de tu propia conducta.

La vida siempre está en un eterno devenir, un movimiento permanente que nunca se detiene. Frente a ella, tienes dos opciones: estancarte o subirte a la ola que recorre el universo. Reconozco que algunas personas prefieren la comodidad y el regazo de lo conocido (aunque sea malo) a la incertidumbre de lo

desconocido o lo nuevo. Sin embargo, una existencia sin riesgos, anclada en la rutina y lo predecible, es una manera de aquietar el cosmos, un reduccionismo existencial cuya premisa es arriesgar poco y vivir menos. La triste quietud de la resignación que niega cualquier posibilidad de cambio.

Entonces tú decides: *rigidez mental* (por lo tanto: estrés, angustia, amargura e inmovilidad) o *flexibilidad mental* (por lo tanto: alegría, tranquilidad y desarrollo del potencial humano).

El presente libro consta de siete capítulos, dos apéndices y unos comentarios finales. En el primer capítulo planteo la esencia del problema y hago una comparación entre las mentes rígidas, las mentes líquidas y las mentes flexibles. En los seis capítulos siguientes confronto las características más sobresalientes de una mente flexible con las que presentan las mentes rígidas, hasta conformar el conjunto que define un pensamiento flexible: dogmatismo *versus* pensamiento crítico, solemnidad *versus* pensamiento lúdico, normatividad *versus* pensamiento inconformista, prejuicios *versus* pensamiento imparcial, simplicidad *versus* pensamiento complejo, y autoritarismo *versus* pensamiento pluralista. En cada apartado señalo el búnker defensivo en el cual se escuda la mente rígida y explico cómo derrumbarlo. Finalmente, en los comentarios finales resumo las zonas por las cuales transita y se siente cómoda una mente flexible. El «apéndice A» y el «apéndice B» muestran los perfiles de la rigidez y la flexibilidad mental respectivamente desde el punto de vista cognitivo.

He buscado los datos psicológicos más recientes sobre el tema y los he cruzado con eventos de la vida diaria, casos clínicos y aportaciones de la filosofía. Espero que el resultado sea ameno y útil para los lectores. También guardo la esperanza de que después de la lectura quien lo desee pueda abrir un espacio de reflexión sobre su propia resistencia al cambio.

CAPÍTULO 1

TRES TIPOS DE MENTES: RÍGIDA, LÍQUIDA Y FLEXIBLE

«La función del hombre sabio consiste, sobre todo, en deliberar rectamente... Y delibera rectamente, en el sentido más estricto de la palabra, quien apunta en sus cálculos hacia la más altas actividades abiertas del hombre.»

ARISTÓTELES
ÉTICA A NICÓMACO, VI, 7

Las personas tienen formas distintas de relacionarse con la información disponible en sus cerebros. Algunas se apegan a ella y otras son más arriesgadas a la hora de modificarla. Hay quienes de manera testaruda insisten en que poseen la razón cuando objetivamente no es así, y hay quienes reconocen sus errores y simplemente tratan de sacarle provecho a las situaciones nuevas o desconocidas.

Existen mentes que parecen de piedra: inmóviles, monolíticas, duras, impenetrables y *rígidas*, donde la experiencia y el conocimiento se han solidificado de manera sustancial e irrevocable con el paso de los años. Estas mentes ya están determinadas definitivamente, ya no aprenden nada distinto a lo que saben porque su procesamiento obra por acumulación y no por selección. Creen haber visto la luz, cuando en realidad andan a ciegas vagando por una oscuridad cada vez más alejada de la realidad. Un golpe certero las hace trizas o las resquebraja porque no están preparadas para enfrentarse a los dilemas y las contradicciones respecto a su fuero interno. La mente de piedra no se permite dudar y aborrece la autocrítica. Sus fundamentos son inmodificables e indiscutibles.

Por otro lado, y parafraseando al sociólogo Zygmunt Bauman,⁵ hay mentes que podríamos llamar «*líquidas*», que no se interesan por nada y se acomodan a las demandas de la vida sin fijar posiciones de ningún tipo. Mentes sin cuerpo propio, informes, incoloras, sin constancia ni sustancia, indolentes y lejanas a cualquier compromiso: cerebros sin memoria. Pero no se trata de la fluidez del sabio que ha comprendido el constante devenir y se deja llevar, sino que es la negación de la propia existencia. Una indolencia esencial en la que las luces se han apagado para dar paso a un relativismo de mala cepa: nada es verdadero o todo da igual. La mente líquida no tiene de qué dudar y desconoce la autocrítica, porque no tiene puntos de referencia ni fundamentos claros.

Y también existen las mentes *flexibles*, que funcionan como la arcilla. Poseen un material básico a partir del cual se pueden obtener distintas formas: no son insustanciales como las mentes líquidas, pero tampoco están definidas para siempre como las mentes de piedra. Pueden avanzar, modificarse, reinventarse, crecer, actualizarse, revisarse, dudar y escudriñar en sí mismas sin sufrir traumas. Asimilan las contradicciones e intentan resolverlas. No se aferran al pasado ni lo niegan, más bien lo asumen sin perder la capacidad crítica. La mente de arcilla muestra una fortaleza similar a la que el taoísmo atribuye al bambú: es elegante, erguido y fuerte; es hueco por dentro y, además, receptivo y humilde; se inclina con el viento pero no se quiebra. Para los seguidores de Lao-Tse la suavidad y la flexibilidad están íntimamente relacionadas con la vida, mientras que la dureza y la rigidez están asociadas con la muerte.⁶ La mente de arcilla posee fundamentos y principios que dirigen el comportamiento, pero no son inmutables.

La mente de piedra (rígida) choca con la realidad objetiva una y otra vez; la mente líquida pasa por la vida y no sufre impactos; la mente de arcilla (flexible) abraza la existencia de manera equilibrada. Las personas se pueden ubicar a lo largo de un continuo en el que hallaríamos gente más o menos rígida, flexible o líquida. O en el que veríamos el predominio de un tipo de mente y pequeñas pinceladas de las otras. Más aún, la analogía nos permite la opción de que un tipo de mente se transforme en otro: las piedras pueden derretirse o ablandarse bajo temperaturas extremas, la arcilla puede endurecerse o volverse polvo, y lo líquido puede solidificarse. No obstante, e independientemente de las posibles variaciones, lo que define un tipo específico de mente es el estilo cognitivo o el modo / tendencia relativamente estable de procesar la información de una manera específica. Profundicemos ahora en cada estilo mental.

La mente rígida

El padre de una novia que tuve en mi juventud, un español exiliado por el régimen franquista, juraba que el hombre nunca había llegado a la Luna y que todo era un montaje, porque según la religión que profesaba, «el mundo ya se habría acabado si hubieran llegado a la Luna». El señor no sufría ninguna alteración psiquiátrica. Era una buena persona, amable con la gente y emprendedor. Pero en lo profundo de su aparato mental existía una marcada distorsión de la realidad: *la negación a ver las cosas como son*. Me pasé algunos años tratando de probarle que la banderita estadounidense realmente estaba clavada en el asteroide. Sin embargo, cada vez que lo intentaba me decía con cierta conmisericordia: «¡Vamos, hombre, Walter, no te dejes engañar de esta manera... Tú eres un chaval muy inteligente para que te creas esas patrañas!» Creo que ni siquiera subiéndolo a una nave espacial habría logrado que modificara su punto de vista. El mecanismo básico de las personas rígidas es la resistencia a cambiar cualquiera de sus comportamientos, creencias u opiniones, aunque la evidencia y los hechos les demuestren que están equivocadas. Al tener tan poca variabilidad de respuesta, su capacidad de adaptación es sumamente pobre.

La mente rígida vive en un limbo cómodo, distorsionado y altamente peligroso, donde la verdad ha sido secuestrada en nombre de alguien o algo. *Cómodo*, porque tapa el sol con el dedo y se atrinchera en la lógica del dogmatismo tratando de defender lo indefendible con argumentos simplistas: «Si siempre fue así, será por algo.» *Distorsionado*, porque los procesos de toma de decisión de los sujetos inflexibles están saturados de sesgos y errores cognitivos, de los cuales no suelen ser conscientes. Y *peligroso*, porque cuando las personas rígidas se sienten confrontadas o «acorraladas» con argumentos sólidos se vuelven profundamente irascibles, autoritarias e impositivas.

Los datos disponibles muestran que cuanto más cerrada es la mente, mayor será la probabilidad de enfermedad mental.⁷ Sólo a modo de ejemplo, la rigidez psicológica se ha asociado con problemas interpersonales (agresividad, problemas de comunicación, falta de colaboración),⁸ trastornos en la infancia (padres y madres rígidos que tienden a generar trastornos de diversa índole en sus hijos),⁹ alcoholismo,¹⁰ esquizofrenia,¹¹ desorden de la personalidad obsesivo-compulsivo,¹² anorexia nerviosa,¹³ depresión,¹⁴ rumiaciones cognitivas¹⁵ e ideaciones suicidas,¹⁶ entre otras muchas alteraciones mentales.

En el apéndice A, puede verse el perfil básico de las mentes rígidas, sus creencias centrales, sus pensamientos, sus miedos y sus estrategias de supervivencia.

ALGUNAS DESVENTAJAS DE LA MENTE RÍGIDA

Para la gente inflexible es muy difícil alcanzar un estado de paz interior. Incluso, es prácticamente imposible estar cerca de una persona rígida, ya sea nuestra pareja o nuestro compañero o compañera de trabajo o de universidad, y no verse afectado negativamente por él o ella. Asimismo, podría pensarse que las mentes obstinadas deberían llevarse bien entre sí, pero no es verdad. Cuando dos individuos pétreos se relacionan, casi siempre hay un roce implícito o explícito, aunque estén del mismo lado. Tarde o temprano, hay una escaramuza por el poder decidir quién es el más «duro de matar» o quién es el más fiel a sus creencias. En versión cinematográfica: *Allien* vs. *Predator*. Algunos de los inconvenientes que conllevan la rigidez y la inflexibilidad son:

- Alto nivel de estrés.
- Baja tolerancia a la frustración: toda mente rígida tiene pataletas.
- Angustia por no tener el control total de las cosas.
- Malas relaciones interpersonales: el autoritarismo y los prejuicios propios de la rigidez generan malestar, rechazo y violencia.
- Dificultades en la toma de decisiones: la persona rígida suele inmovilizarse cuando aparecen los imponderables.
- Déficit en la resolución de problemas: puesto que ven el mundo en una sola dimensión les cuesta generar alternativas de solución.
- Alteraciones laborales, sexuales, afectivas y demás, porque toda persona rígida busca un perfeccionismo inalcanzable.
- Miedo a cometer errores y miedo al cambio.
- Dificultades en su crecimiento personal.

La mente líquida

¿Quién no ha estado alguna vez con alguien que nunca toma partido por nada o que adopta alternativamente posiciones contradictorias sin intentar resolverlas o comprenderlas siquiera? Recuerdo que en cierta ocasión asistí a un seminario con el sociólogo Lipovetsky y, cuando le preguntaron si era de derechas o de izquierdas, respondió tranquilamente: «Depende del día: a veces soy de izquierdas y a veces soy de derechas.» Esa actitud sorprendió a gran parte del auditorio y también a mí. Asumir una actitud flexible no implica ser un barco sin rumbo en medio del océano. Andar a la deriva en cuestiones ideológicas o éticas, sin un camino claro por donde transitar, puede resultar altamente contraproducente para el sujeto e incluso para la sociedad. Imaginemos que un ministro de Economía dijera: «Según mi estado de ánimo a veces soy republicano y a veces demócrata.» ¿Su ministerio tendría éxito? Muy probablemente no. Su política económica sería un fenómeno indescifrable y vaporoso y las protestas irían en aumento. No digo que haya que resolver siempre y a cualquier precio todas las dudas y conflictos en los cuales estamos enfrascados, pero tampoco debemos quedar atrapados necesariamente en ellos y eliminar por arte de magia cualquier proceso de toma de decisión en aras de una comodidad intelectual o emocional. Ciertas contradicciones son insostenibles *per se*, por ejemplo: un ateo / creyente, un psicópata / defensor de los derechos humanos o un verdugo / amable.

Una de las cuestiones básicas que definen la flexibilidad es precisamente el proceso de búsqueda de información sin temor al cambio. La gente flexible no carece de opiniones; las tiene, pero no son intocables. Es decir, la flexibilidad psicológica se mueve entre el dogmatismo tenebroso de las mentes oscuras y la indolencia haragana de las mentes etéreas. El término medio son las *convicciones racionales y razonadas*: «Tengo ideas, puedo sustentarlas de manera racional y estoy dispuesto a oír seriamente otros puntos de vista.»

Una mente indefinida y apática es una mente voluble y despersonalizada que no es capaz de reconocerse a sí misma. Líquida: que se escapa, que se derrama, que toma la forma del recipiente que la contiene o permanece indefinida e inconsistente. Vacía de toda idea, la mente líquida coquetea con el nihilismo, no fija posiciones ni se compromete.

Comte-Spomville¹⁷ dice sobre el nihilismo:

«El nihilista es aquel que no cree en nada (*nihil*), ni siquiera en lo que es. El nihilismo es como una religión negativa: Dios ha muerto, arrastrando con él todo lo que pretendía fundar: el ser y el valor, la verdad y el bien, el mundo y el hombre. Ya no queda otra cosa que la nada, en todo caso nada que

tenga valor, nada que merezca la pena ser amado o defendido: todo vale lo mismo y no vale nada.» (p. 371)

Porque una cosa es apegarse irracionalmente a las propias creencias como si fueran una verdad absoluta y otra es fluctuar entre los extremos de una indefinición que jamás toma forma. La mente líquida piensa que si todo es relativo, nada vale ni nada es cierto. Repito: una cosa es tener posturas flexibles y otra muy distinta no saber dónde se encuentra uno. En palabras del filósofo Onetto:¹⁸

«En resumen, si aceptamos como igualmente legítimas todas las posiciones, su validez, su verdad, podemos ir perdiendo la capacidad de denuncia, de compromiso, de lucha por una convicción.» (p. 109)

De una mentalidad hueca y fofa, nada significativo puede surgir. Tal como afirmaba Lucrecio:¹⁹ «De la nada, nada proviene» (*Ex nihilo, nihil fit*). Si no hay un núcleo central, no hay producción psicológica y hay muy poco que dar y muy poco que crear. Veamos tres respuestas líquidas a preguntas no líquidas.

A un hombre mayor:

—¿Qué opinas de lo de Irak?

—No sé... Irak... Eso queda muy lejos de aquí... No me compliques la vida...

A una estudiante próxima a graduarse:

—¿Qué opinas del calentamiento global y las implicaciones para las generaciones venideras?

—Algo leí ... ¿Pero eso qué tiene que ver conmigo?... No entiendo...

A un joven conductor de taxi:

—¿Cuál es tu opinión acerca del matrimonio entre homosexuales?

—¡Yo qué sé! ¿Acaso tengo cara de homosexual?

La mente líquida no asume el control de su vida, se deja llevar por la marejada, y por eso es mediocre y trivial. Para los *líquidos* es mejor mimetizarse, diluirse en el conjunto indiferenciado de la población, pasar desapercibido y eludir cualquier responsabilidad. La motivación se convierte en algo tan instantáneo y volátil que el solo hecho de profundizar produce molestia, pero no

por miedo a que las ideas los tambaleen (sería el caso del dogmático), sino por simple y llana pereza. Su negligencia está en la omisión, en permanecer ocultos, en no brillar con luz propia.

La mente flexible

Mientras la mente rígida está petrificada y cerrada al cambio y la mente líquida es gaseosa, la mente flexible tiene un cuerpo modificable. No está fija en un punto ni se desliza por cualquier parte sin rumbo, sino que posee una dirección renovable. A la mente flexible le gusta el movimiento, la curiosidad, la exploración, el humor, la creatividad, la irreverencia y, sobre todo, ponerse a prueba. Si la mente obstinada cierra la puerta al mundo para no poner en duda sus estructuras internas y la mente líquida la abre de par en par (aunque sin discernimiento), la mente flexible deja la puerta entreabierta. Lo positivo de la mente rígida es que posee ideas, lo negativo es que se enreda en ellas al pensar que son inmutables y eternas. Lo positivo de la mente líquida es que no pone barreras, lo negativo es la carencia de puntos de vista. La mente flexible mantiene opiniones, tiene creencias y principios, pero está dispuesta al cambio y en pleno contacto con la realidad.

La mentalidad flexible o abierta utiliza el pensamiento crítico como guía de sus decisiones. Se opone al dogmatismo pues es capaz de dudar de sus creencias cuando hay que dudar, es decir, cuando la *lógica* (buenos argumentos) y la *evidencia* (el peso significativo de los hechos) las cuestionan y, por tanto, obligan a examinarlas en serio. Tal como afirman los psicólogos Peterson y Seligman,²⁰ podríamos decir que la mente abierta o flexible responde a una *virtud correctiva* que está incluida prácticamente en todos los catálogos de valores, recientes y antiguos, y que se define por el buen juicio, la racionalidad y la apertura a otras opiniones.

¿Y la fe? ¿Existe una fe flexible? Más bien existe una buena fe, según la cual el sujeto sabe por dónde transita, conoce sus fortalezas y debilidades y es capaz de escuchar y convivir con otras filosofías y religiones. La buena fe no es obsesiva sino que busca el término medio de la «razón razonable» y la «creencia creíble», como afirma el teólogo Hans Küng.²¹ La buena fe siempre evita los extremos. En uno de sus famosos pensamientos, Pascal nos recuerda que la credibilidad no puede darse por supuesta:²²

«El haber oído una cosa no debe nunca constituirse en regla de vuestra fe; al contrario, no debéis creer nada sin colocaros previamente en una situación como si no la hubierais oído nunca. Lo que os debe hacer creer es el consentimiento de vosotros con vosotros mismos y la voz permanente de vuestra propia razón...» (Pensamiento 260.)

Aunque la fe sea un «salto sobre la razón» (Kierkegaard) o una «apuesta» (Pascal), no es inmune a la duda, porque la certeza no existe en ningún ámbito de la vida, al menos en aquellos de los que no somos místicos. Es conocida la posición asumida por el Dalai Lama cuando afirma: «Si la ciencia demuestra fehacientemente la falsedad de alguna doctrina budista, ésta debe ser modificada en consecuencia.» ¿Habrá mayor apertura que poner a prueba la trascendencia? Siempre he visto a los budistas como *científicos espirituales*. ¿Es respetable la fe? Desde luego; si en su nombre no se violan los derechos humanos, si no es autoritaria, si no quiere imponerse a la fuerza, si no se asume a sí misma como poseedora de la verdad absoluta. En la buena fe la razón no muere, se mezcla con el corazón generando una decisión que implica a todo el ser. Retomando a Hans Küng, la fe podría considerarse como una «decisión que no está probada por la razón, pero sí puede justificarse ante ella».

Vale la pena aclarar que la capacidad de dudar no significa convertirse en un ratón de biblioteca que busca con desesperación la excepción a la regla. Para hacer el amor y disfrutarlo plenamente no necesitamos el último estudio sobre los indicadores bioquímicos del orgasmo. Existe una *duda retardataria*: compulsiva, generalizada y relacionada con profundos sentimientos de inseguridad. Y existe una *duda progresista* asumida por la mente flexible: inspiradora, motivadora y poderosa, que bien calibrada hace a las personas más fuertes y seguras de sí mismas.

TRES PRINCIPIOS DE LA MENTE FLEXIBLE

Ser flexible es un arte, una excelencia o una virtud compuesta de, al menos, tres principios: la excepción a la regla, el camino del medio y el pluralismo.

La excepción a la regla

Recuerdo que cierta vez, en pleno vuelo, mi compañera de asiento le pidió a la azafata utilizar el baño de primera clase porque el de turista estaba ocupado y había bastante gente esperando. La razón que esgrimió fue poderosa: estaba embarazada y no se sentía muy bien. Como si fuera un robot, la respuesta de la auxiliar de vuelo se ciñó estrictamente al manual de funciones: «Lo siento, señora, pero ese baño sólo lo pueden utilizar las personas de primera clase.» La mujer insistió con angustia: «¡Por favor, es que estoy muy mal!» La azafata repitió su mensaje mecánicamente: «Usted no pertenece a esa clase.» Yo intervine, tratando de convencerla: «¿Por qué no hace una excepción? Además, ¡el baño de primera está libre!» Su respuesta, una vez más, fue tajante: «No estoy autorizada para hacer excepciones.» En fin, no hubo poder humano que la hiciera cambiar de opinión y considerar que el bienestar de una persona es más importante que la obediencia debida a un reglamento. En realidad, no procesó ninguna opinión distinta a la que estaba ya asentada en su pétrea mente.

¿Cómo habría actuado una persona de mente flexible en esa situación? Habría sopesado lo que estaba en juego, ponderado ventajas y desventajas y analizado los valores implicados (por ejemplo, ¿el bienestar humano es más importante que el reglamento?). Podría pensarse que el miedo a los superiores fue una variable que influyó en las decisiones de la azafata en cuestión; sin embargo, es evidente que uno puede y debe tener un margen para improvisar y enfrentarse a lo inesperado, ya que un manual no puede prever todas las posibilidades (a no ser que se lo considere *sagrado*). Y también es evidente, al menos para mí, que si la empresa en la cual estoy trabajando prioriza las reglas sobre las personas, la renuncia sería la mejor opción o la salida más digna.

Buscar la excepción, la irregularidad de ciertas pautas establecidas, implica contrastar las ideas y humanizarlas. Consiste en poner la certeza en cuarentena. La mente flexible evalúa los principios, criterios o mandatos tratando de definir las fronteras a partir de las cuales dejan de funcionar. Por ejemplo, el valor de la perseverancia requiere de un límite para que no se convierta en fanatismo: hay que aprender a perder. El valor de la modestia / humildad necesita de la autoestima para no caer en la negación del yo. El valor del autodomínio requiere del derecho al placer o a la felicidad si no queremos caer en una apología del autocastigo y los cilicios. La mansedumbre sin dignidad es bajeza o humillación. En otras palabras, la mente flexible tiene en cuenta la norma pero también aquellos factores *complementarios* y *equilibrantes* que la apaciguan.

El siguiente caso hipotético, citado con frecuencia en bioética, muestra con claridad las consecuencias que pueden surgir de un dilema ético en el que la rigidez juega un papel principal. Un farmacéutico está cerrando la farmacia y, en ese preciso instante, llega un hombre angustiado a solicitarle un medicamento porque su hijo tiene un ataque de asma y podría morir si no se lo administra. El dueño del local mira con parsimonia el reloj que está colgado en la pared y dice: «Lo siento, cierro a las ocho de la noche y son las ocho y un minuto.» El hombre alega que no hay otra farmacia abierta a esa hora y que si no le vende el medicamento, su hijo morirá. La respuesta del farmacéutico es terminante: «¿No me ha entendido, señor? Ya he cerrado.» El hombre, al borde de un ataque de nervios, le suplica, le pide que se ponga en su lugar y que piense en su hijo... Pero el otro se pertrecha tras la puerta, cierra con llave, apaga las luces y se retira al interior del local. Independientemente de la irracionalidad del farmacéutico, lo que me interesa señalar es su incapacidad para crear alternativas de solución cuando las pautas prefijadas no funcionan. La interrogación salta a la vista: ¿no podría cerrar el local cinco minutos más tarde? La historia termina con el padre del niño rompiendo el cristal y penetrando con furia en la farmacia para llevarse el medicamento a la fuerza. La pregunta que surge es evidente: ¿qué tipo de falta es más censurable?, ¿penetrar en una propiedad privada sin autorización y robar un medicamento (sancionado por la ley) o dejar morir a un enfermo porque su padre llegó un minuto tarde (sancionado por la moral)? No todo lo legal es ético, ni todo lo ético es legal. Obviamente, no estoy sugiriendo que se deba violar la ley cada vez que queramos. Simplemente, intento mostrar las consecuencias de no tener en cuenta las excepciones. Vale la pena señalar que en las encuestas realizadas sobre este caso en particular, la mayoría de los encuestados suelen estar de acuerdo con la actitud del padre.

El camino del medio

Cuando estaba en bachillerato, el profesor de geometría descriptiva era el ogro del colegio. Cada examen era una tortura porque el 95 por ciento de los alumnos suspendían. Un día, uno de mis compañeros de curso decidió hacerle frente y decirle que su evaluación no era fiable, ya que si fallaban tantos alumnos, podía estar pasando una de las siguientes cosas: que el nivel de exigencia era extremo o que las explicaciones que daba el profesor eran insuficientes. De hecho, creo que cualquier persona que haya ejercido la docencia con un criterio razonable

sabe que, si nadie aprueba un examen, hay que revisar los procedimientos didácticos utilizados. Pero el profesor en cuestión tenía otra teoría: «Lo único que demuestran los malos resultados obtenidos es que éste es un curso de imbéciles.» El hombre vivía en el mundo de los autoritarios y jamás aceptó revisar su estilo pedagógico. En realidad, si alguien opinaba algo en contra de sus criterios de inmediato se sentía ofendido y comenzaba a sancionar indiscriminadamente a los disidentes. Nunca comprendí por qué el colegio dejaba ejercer a semejante personaje.

¿Cómo habría actuado una persona flexible en su lugar? Pues la solución habría sido muy sencilla: calibrar el nivel de exigencia y revisar el sistema de evaluación (después de todo, la tenebrosa idea de que «la letra con sangre entra» no es otra cosa que la manifestación de un sadismo pedagógico que sólo conduce al odio y a la deserción escolar). Entre la demanda irracional (metas educativas inalcanzables) y la complacencia irresponsable (metas educativas pobres), existe un término medio en el que las exigencias son moderadas y congruentes con las capacidades reales de los estudiantes. Entre la filosofía *nerd* (según Wikipedia, este término designa a un estereotipo de persona abocada por completo al estudio y la labor científica, informática e intelectual) y la dejadez, hay una forma comprometida de estudio en la que la salud mental sale bien parada. Una mente flexible habría sido humilde y habría pensado más en el bienestar de los estudiantes que en ganar la partida de manera arrogante.

Vale la pena señalar una vez más que la flexibilidad no es un «estado de la mente» sino un proceso dinámico de observación y autoevaluación permanente. Lo que intenta la mente flexible es establecer una carretera por donde transitar con moderación sin asfixiarse ni darse contra las paredes. La búsqueda del camino del medio se visualiza en prácticamente todas las personas que han dejado sus huellas en las distintas tradiciones filosóficas y espirituales: «camino del medio» (Buda),²³ «armonía» (Confucio),²⁴ «equilibrio dinámico» (Lao-Tse),²⁵ «*prudentia*» (Tomás de Aquino)²⁶ o «*phronesis*» (Aristóteles).²⁷

¡Pero incluso el camino del medio tiene excepciones! Aristóteles enseñaba que algunas actuaciones son en sí mismas malas o dañinas y no admiten puntos intermedios.²⁸ ¿Cuál sería el término medio de un violador?, ¿violar sólo un poco? Hay *vicios* que sólo permiten su erradicación, ya que no es posible establecer virtud alguna en su ponderación. ¿Cómo ser menos asesino, menos torturador, menos esclavo?

El pluralismo

Cuentan que un hombre estaba poniendo flores en la tumba de su esposa cuando vio a un anciano chino colocando un plato de arroz en otra tumba. El hombre se dirigió al chino y le preguntó: «Disculpe, señor, ¿de verdad cree usted que el difunto vendrá a comer arroz?». «Claro, —respondió el chino—: Cuando el suyo venga a oler las flores.»

Una mente flexible quizá habría sentido cierta curiosidad y habría realizado una pregunta menos irónica. Por ejemplo: «Discúlpeme, señor, ¿por qué pone un plato con arroz? No conozco esa costumbre y me gustaría saber más al respecto, si no le molesta.» No es fácil ponerse en el lugar del otro, sobre todo en una cultura que promueve el egocentrismo en todas sus formas.

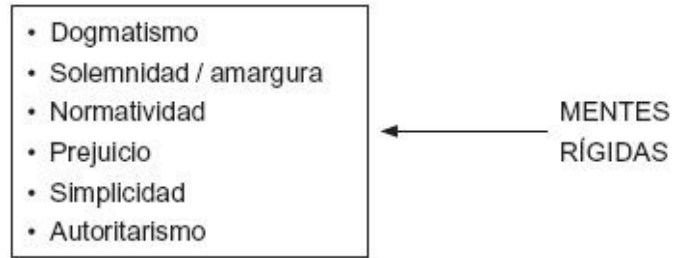
La mente flexible sabe responder y es sensible a otros puntos de vista, sin verse necesariamente en la obligación de aceptarlos. Incluye a los demás, viaja hacia ellos intentando averiguar sus fundamentos y sus creencias. Pero este viaje sólo es posible si se hace con humildad, sin la vanidad del que se las sabe todas.

En el apéndice B, puede verse el perfil básico de las mentes flexibles, sus creencias centrales, sus pensamientos, sus miedos y sus estrategias de supervivencia.

Mentes rígidas «versus» mentes flexibles

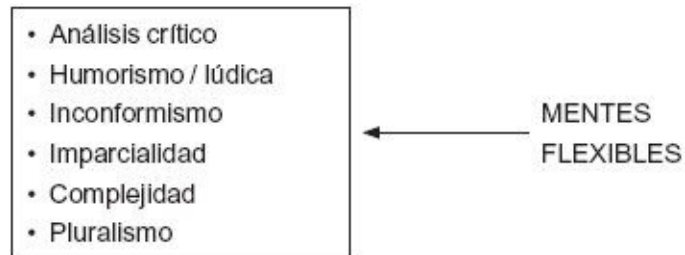
Una buena manera de comprender las diferencias entre las mentalidades cerradas y abiertas es analizar sus respectivas polaridades. En los siguientes capítulos confrontaré las características de las mentes rígidas y las de las mentes flexibles y analizaré sus consecuencias en la vida cotidiana. Utilizaré las aportaciones de la literatura científica más reciente sobre el tema²⁹ y tendré en cuenta sus implicaciones en áreas afines, como es el caso de la resistencia al cambio.³⁰

Cuando estudiamos la estructura interna de una mente rígida, encontramos una serie de esquemas o rasgos relativamente estables que la definen. Señalaré los más significativos:



En consecuencia, el pensamiento rígido que se desprende de ellas será: dogmático (quiere imponer su doctrina), solemne (amargado y circunspecto), normativo (conformista y apegado a las reglas), con prejuicios (odio y discriminación), simple (superficial) y autoritario (abuso del poder).

Por el contrario, la estructura interna de una mente flexible estará definida por esquemas o rasgos opuestos a los señalados para una mente rígida:



En consecuencia, el pensamiento flexible que se desprende de ellas será: crítico, lúdico, inconformista, imparcial, complejo (holístico) y pluralista.

Como veremos en los capítulos siguientes, es posible construir un pensamiento flexible y contribuir a que nuestras mentes sean menos dogmáticas.

CAPÍTULO 2

«SOY EL DUEÑO DE LA VERDAD» DE UN PENSAMIENTO DOGMÁTICO A UN PENSAMIENTO CRÍTICO

«¡Sapere aude!
(¡Atrévete a servirte de tu propia razón!)

KANT

Podemos definir el dogmatismo como «la incapacidad de dudar de lo que se cree»; es decir, es una clara manifestación de arrogancia intelectual o moral. Los dogmáticos son personas que aseguran estar en la posesión de la verdad y haber alcanzado la certeza. ¿Quién no conoce alguno? Una mente dogmática es aquella que vive anclada en sus creencias de manera radical, pues las considera inamovibles y más allá del bien y del mal.

El cóctel retrógado: dogmatismo, fundamentalismo y oscurantismo

Existen mentes fundamentalistas (que piensan que las bases de sus creencias no son discutibles) y hay mentes oscurantistas (que se oponen al progreso y a la difusión de la cultura propia y ajena).³¹ En general, ambos factores van juntos, especialmente en las sectas, ya sean esotéricas, políticas, empresariales, mágicas o pseudocientíficas. Una mente sectaria es la que compagina el dogmatismo, el fundamentalismo y el oscurantismo en un estilo de vida destinado a estancar el desarrollo humano y personal:

- «Soy dueño de la verdad» (dogmatismo).
- «Los cimientos de mi verdad no son discutibles» (fundamentalismo).
- «La difusión de información actualizada es peligrosa para los intereses personales o grupales» (oscurantismo).

Una ama de casa adinerada se sentía profundamente alterada y ansiosa debido a los constantes enfrentamientos que mantenía con las dos empleadas domésticas que trabajaban para ella. La mujer sufría si las veía conversar, si se acostaban más temprano de la cuenta, si comían demasiado, si utilizaban el teléfono o si cantaban mientras hacían las tareas. Si salían un domingo, cuando faltaba media hora para su regreso ya estaba mirando el reloj y anticipando que llegarían tarde. Mi paciente era víctima de tres creencias entremezcladas: una creencia dogmática: «La función de la empleada doméstica es servirme cada vez que yo quiera y de la manera que me dé la gana»; un principio no discutible, claramente fundamentalista: «Por eso les pago»; y una posición oscurantista: «No quiero que estudien, porque si lo hacen les van a llenar la cabeza de pájaros y van a terminar rebelándose.» Además de un perfil claramente obsesivo, sus pensamientos constituían un esquema rígido clasista que no la dejaba vivir en paz y que, de paso, atentaba contra los derechos de sus trabajadoras.

El pensamiento dogmático, por definición, vive aferrado al pasado y no prospera; o si avanza, lo hace a tumbos y muy despacio. La mayoría de los seres humanos guardamos en nuestra mente algunos rasgos representativos de una *Edad Media* individual, lugares oscuros y absolutistas que se oponen tozudamente a la razón y que hemos construido a lo largo de nuestra vida. Las supersticiones, los fanatismos, las irracionalidades o las arbitrariedades van echando raíces y creando una actitud absolutista, difícil de erradicar.

Para ser flexible

- ¿No crees que hay alguna diferencia entre una alucinación y una demostración científica, entre una superstición y un conocimiento sistemático? ¿Tendrán la misma validez y credibilidad las explicaciones de un delirante que las de una persona racional?
- Si te atrae el relativismo radical y el «todo vale», terminarás por meter en el mismo saco cualquier afirmación. Siento desilusionarte, pues la flexibilidad no asume que existan tantas verdades como gente, sencillamente porque LA VERDAD es una abstracción, un horizonte al cual apuntamos, quizá como una quimera o un deseo. En cambio, lo que sí puedes considerar como verdadero o falso son las proposiciones y los enunciados que las personas esgrimen sobre las cosas. Puedes afirmar, con seguridad, que el cenicero está sobre la mesa o que la lámpara está apagada. Sin embargo, tu afirmación podría

ser falsa, pues puedes tener fiebre o haber visto mal. Bastaría con que otros también observen que el cenicero está allí donde dijiste: ésa sería la verdad consensuada sobre la posición del cenicero. En la película *Una mente maravillosa*, el protagonista utiliza un método práctico / científico para saber si está alucinando o no, que consiste en preguntarle a otros: «¿Tú ves lo que yo veo?»

- Entonces, la mente flexible se opone al relativismo fanático en el que cualquier cosa es verdad y nada es mentira. Un paciente con un prejuicio sexista defendía sus distorsiones con la trillada frase: «¡Ésta es mi verdad!» Como si se tratara de un bien ganancial y la hubiera adquirido en cualquier tienda. Réplica: «Puede que sea *tu* verdad, pero estás equivocado; la verdad es que las mujeres no son inferiores.»
- La mente flexible se resiste al fundamentalismo, porque piensa que cualquier principio o código puede discutirse. No acepta el dogmatismo, porque el absolutismo se opone a la realidad y a las leyes de la probabilidad (puedes estar equivocado). Y repudia el oscurantismo debido a que la falta de información te sumerge en la más crasa ignorancia.

La esencia del pensamiento dogmático

Comprender la esencia del pensamiento dogmático, su estructura y su procesamiento de la información es fundamental para lograr una apertura inteligente de la mente. Haré referencia a tres aspectos claves que conforman la manera de pensar dogmática: egocentrismo (el mundo gira a mi alrededor), arrogancia / soberbia (lo sé todo) y ausencia de autocrítica e intolerancia a la crítica (nunca me equivoco).

EGOCENTRISMO: EL MUNDO GIRA A MI ALREDEDOR

Las personas egocéntricas ven el mundo desde su propia perspectiva y desconocen que los demás puedan tener puntos de vista diferentes, fiables y racionales.³² No es lo mismo ser egoísta que ser egocéntrico. El egoísmo tiene que ver con la incapacidad de amar a otros; el egocentrismo es ser prisionero del propio punto de vista. La incapacidad de reconocer que los otros pueden pensar de forma distinta a uno destruye cualquier relación u opción de diálogo. Estar centrado en uno mismo implica ruptura, aislamiento, mutismo e incompreensión. El niño pequeño se asombra cuando descubre que las demás personas de su entorno no piensan igual que él, y los adultos dogmáticos se ofenden cuando alguien no coincide con su manera de pensar, y rápidamente resaltan la diferencia: «No eres de los *nuestros*» o «No estás en *mi* equipo.»

Hace poco tuve la ocasión de pasar unas horas con una amiga

extremadamente egocéntrica. A cada comentario mío, ella hacía referencia a algún aspecto de su vida. Por ejemplo, cuando comencé a relatarle un viaje que había hecho, me interrumpió y habló quince minutos seguidos sobre sus aventuras viajeras. En otro momento, mencioné que había comprado una escultura en una subasta y su respuesta fue una descripción minuciosa sobre todos los santos, esfinges y grabados que reposaban en su casa, pero no se interesó por mi escultura. Durante el tiempo que estuvimos hablando, nunca me preguntó: «¿Tú qué piensas?» o «¿Tú qué sientes?» Sólo había un yo central y ningún tú con quien intercambiar información. Así que decidí ponerla a prueba: «Creo que puedo tener un cáncer, ayer me hice unos estudios...» Y su actitud fue la misma; atropelladamente, comenzó a contarme la historia de una tía suya que habían operado y que tras una larga agonía había muerto. Después de un tiempo de «exclusión», le hice saber cómo me sentía: «Espero que no te lo tomes a mal... No sé si te has dado cuenta, pero en el rato que llevamos hablando has centrado toda la conversación en tu persona y no has mostrado el mínimo interés por lo que pienso... Quería decírtelo porque realmente es muy incómodo no sentirse escuchado...» Para mi sorpresa, soltó una carcajada y dijo: «Tienes razón, siempre he sido así... Creo que esto tiene su historia. No sé si te conté que mis padres eran poco comunicativos; por eso...» Y siguió hablando de sí misma.

Hasta hace unos años se creía que solamente los niños pequeños eran egocéntricos, pero un sinnúmero de investigaciones han demostrado que la mayoría de los adultos también lo son.³³ Las personas dogmáticas cuentan con un *yo totalitario* que rechaza tajantemente cualquier información distinta a la que ya tienen. Si sólo creo en mí y pienso que los demás están equivocados, la intransigencia se multiplica de manera exponencial.

En mi época de estudiante universitario, a finales de los sesenta, quien no estaba a favor del eslogan «prohibido prohibir», estandarte del Mayo francés, era poco menos que un hereje contrarrevolucionario. Los dogmáticos de turno solían ofuscarse si alguien no estaba de acuerdo con Marx, Lenin o Mao. «¿No estás de acuerdo con la dictadura del proletariado?», y luego agregaban, como para darte la oportunidad de enmendar: «¿Será que no has entendido bien de qué se trata?» Si la respuesta era: «Lo entiendo, pero no lo comparto», ya no te saludaban igual y comenzabas a ser persona *non grata* para el partido: habías entrado en el mundo de los idiotas que vivían en la periferia del saber iluminado.

El egocéntrico no está preparado para la discrepancia porque simplemente no la concibe como válida. Esta operación mental, por medio de la cual uno se convierte en el epicentro del cosmos y niega la oposición por decreto, también se

conoce como *personalización*. Algunos investigadores han hallado que en la adolescencia este fenómeno de personalización adquiere dos manifestaciones: la audiencia imaginaria (creerse que uno vive en un escenario donde todos lo miran, evalúan y critican) y la fábula personal (en la cual el individuo piensa que él y sus pensamientos y sentimientos son especiales y únicos).³⁴ Vaya uno a saber cuántas «fábulas» y «audiencias imaginarias» revolotean en las mentes dogmáticas.

¿Qué es lo que se opone al egocentrismo? El descentramiento. La capacidad de ponerse en los zapatos del otro, hacer un giro mental y abrirse a todo tipo de información. Significa democratizar la mente y permitir que ésta interactúe directamente con el mundo y sin tanto autoengaño. No puede haber pensamiento flexible sin descentramiento.

ARROGANCIA / SOBERBIA: LO SÉ TODO

Las personas sencillas y moderadas son conscientes de que no se las saben todas. No obstante, es bueno aclarar que la humildad nada tiene que ver con los sentimientos de minusvalía o la baja autoestima: el humilde se estima a sí mismo en su justa medida. No exagera sus dones ni se vanagloria de ellos, no los publica, no los exhibe: los vive y los goza sin que le importe demasiado la vox pópuli. «El sabio ama el anonimato», decía Heráclito.³⁵

No sobrestimarse y reconocer las propias limitaciones implica aceptar la posibilidad del error. Modestia equilibrada, bien sustentada, lejos de la vanidad. Spinoza, en la *Ética*,³⁶ afirmaba que la soberbia es supervalorarse a uno mismo más de lo justo:

«La sobrestimación hace soberbio con facilidad al hombre que es sobrestimado.» (Proposición 49.)

La persona dogmática sufre de una curiosa forma de *infalibilidad aprendida*: prefiere los axiomas a las opiniones. La palabra «opinión» fue utilizada por Platón para designar un tipo de saber «aproximado», que se encuentra entre el conocimiento propiamente dicho y la ignorancia.

Si la modestia es ser consciente de la propia insuficiencia, el dogmatismo es la expresión de una idea fija: «Soy dueño de la verdad», que parte de dos premisas: «Yo tengo la razón» y «tú estás equivocado».³⁷ Conozco a una persona que se consulta a sí misma como prueba de validez de sus afirmaciones: «Como

dije en el simposio de 1995...» Y cuando un día alguien le hizo caer en la cuenta de lo que estaba haciendo, replicó: «¡Pero es verdad, yo lo dije!» Maestro de sí mismo, presumiendo de dar cátedra a partir de su propio saber (quien diga que la masturbación intelectual no existe no sabe de qué está hablando).

Cuentan que en cierta ocasión un maestro puso en evidencia a sus discípulos utilizando la siguiente estratagema. Entregó a cada asistente una hoja de papel, y les pidió que anotaran en ella la longitud exacta de la sala en la que se encontraban. La mayoría escribieron cifras cercanas a los cinco metros y algunos agregaron entre paréntesis la palabra «aproximadamente». Tras observar con detalle las respuestas, el maestro dijo: «Nadie ha dado la respuesta correcta.» «¿Cuál es?», preguntaron los alumnos. Y el maestro, dijo: «La respuesta correcta es: “No lo sé”.»³⁸ He repetido este ejercicio infinidad de veces en terapia de grupo y no deja de sorprenderme el impacto que produce en las personas algo tan sencillo. En realidad, no hemos sido educados para aceptar la propia ignorancia sin avergonzarnos de ella. Obviamente, no estoy haciendo una apología de la barbarie; más bien intento mostrar que el «no sé» es liberador, porque nos aleja de la competencia narcisista y el afán de ganar a toda costa.

En relación con la obsesión de ganar por ganar, Schopenhauer³⁹ afirmaba:

«La vanidad innata, especialmente susceptible en lo tocante a las capacidades intelectuales, se niega a admitir que lo que hemos afirmado resulte ser falso, y cierto lo expuesto por el adversario. En este caso, todo lo que uno tendría que hacer es esforzarse por juzgar correctamente, para lo cual tendría que pensar primero y hablar después.» (p. 15)

Pensar primero y hablar después... Cuando alguien nos contradice en algún foro o mesa redonda, lo que solemos hacer es anotar compulsivamente qué le vamos a contestar, sin esperar siquiera a que el otro termine de explicar sus ideas. La mente dogmática no escucha: no es receptiva, sino defensiva. Sus energías se orientan más a *preparar el contraataque* que a modificar los desaciertos. Es imposible que la información entre libremente en un sistema hinchado por la pedantería.

Debo confesar que cuando me invitan a dar una conferencia y leen mi currículum vitae me siento un tanto incómodo. Lo que en realidad me preocupa es que los asistentes se centren sólo en mi biografía (aunque no tenga nada de apabullante) y no en los contenidos que voy a exponer. Algunos conferenciantes me han expresado la misma inquietud. Es evidente que para muchos es más importante *quién* habla y no *qué* dice. Siempre he querido hacer un experimento sobre este tema, y lo comento por si alguien se anima a llevarlo a cabo. Se trata

de invitar a un grupo de disertadores a un ciclo de conferencias «anónimas». Ubicarlos entre bambalinas y que empiecen a hablar sin que nadie haya leído sus respectivos currículum antes. De esta manera, el auditorio no estaría predispuesto a magnificar o menospreciar las ideas expuestas ya que si no podemos ver la *pinta* del conferenciante, ni sabemos de quién se trata, quizá apreciemos mejor el mensaje. Llegado este punto me asalta una pregunta: ¿qué pasaría si lo que escuchamos nos parece genial y después nos damos cuenta de que el invitado es alguien sin mayor formación? O al revés: ¿cómo nos sentiríamos si tras mostrarnos indignados por las «ridículas opiniones» del invitado nos diéramos cuenta de que es una eminencia en el tema?

Un profesor me dijo una vez: «No sé qué pasa, no encuentro discípulos.» Los dos nos quedamos en silencio un rato mientras tomábamos un café. Al rato le pregunté: «¿Y no será que necesitas un maestro?» Todavía me esquiva cuando me ve por los pasillos de la universidad.

¿Qué se opone a la arrogancia / soberbia? La virtud de la humildad, la cual consiste en reconocerse a sí mismo tal como uno es, sin sobrevalorarse ni despreciarse. Si el descentramiento nos permite viajar hacia otra persona y conocerla, la humildad nos permite aprender de ella. La humildad libera a la mente de la agotadora y casi siempre innecesaria competencia, de querer ser más, de pavonearse, de recordarle al mundo lo que somos. La modestia, decía Jankelevich, «nos retiene en el camino recto de la inocencia». Yo diría que, además, nos acerca al asombro. No puede haber pensamiento flexible sin humildad.

AUSENCIA DE AUTOCRÍTICA E INTOLERANCIA A LA CRÍTICA: NUNCA ME EQUIVOCO

Un pensamiento sin conciencia de sus limitaciones es un pensamiento incompleto. Mantener una saludable actitud crítica significa no aceptar ideas o doctrinas sin haberlas sometido antes a un análisis cuidadoso para evaluar su verdad, su falsedad o las dudas que de ellas puedan surgir. Las personas que no le temen a la crítica son inconformistas y poseen la dosis de incredulidad necesaria para acceder a todo tipo de información sin escandalizarse ni ofenderse.

«Dudar de todo, dudar frente a la afirmación y la negación», promulgaban los escépticos, quienes sostenían que todo pensamiento es incierto y que no tenemos acceso a la verdad definitiva. En el siglo II d. C., Sexto Empírico⁴⁰

(quizá el mayor divulgador del escepticismo antiguo) sostenía que la «duda» y «cierto relativismo» no sólo eran el mejor antídoto contra los dogmáticos, sino que permitían alcanzar la «tranquilidad del alma», que para ellos no era otra cosa que la «indiferencia».

¿Qué es la autocrítica? Examinar las propias creencias, valores y comportamientos y descubrir, si lo hubiera, lo *inútil*, lo *absurdo* o lo *peligroso* de nuestra manera de pensar. Sospechar razonablemente de uno mismo permite rasgar el velo de las apariencias y ampliar el autoconocimiento. La autocrítica no debe ser siempre destructiva. No se trata de castigarse despiadadamente: abrir la mente a la autoobservación y a la autoevaluación inteligente significa dejar entrar la duda razonable y someterse al fuero de la razón.

Para los griegos, la suspensión o la interrupción del juicio (*epojé*) era una condición imprescindible para describir lo nuevo o comprender la realidad en la cual se está inmerso. El procedimiento consistía en poner las creencias o los valores entre paréntesis por un instante para deliberar libremente: nada de prejuicios y esquemas preventivos, sólo escucha activa. No significaba renunciar a las propias convicciones, porque ellas seguían latentes. Se trataba más bien de darle una oportunidad a las posiciones contrarias. La suspensión del juicio, como método, facilita situarse en el terreno del supuesto *adversario* y aceptar momentáneamente los principios que el otro defiende para conocer la doctrina rival desde dentro.⁴¹

Cuando era estudiante de psicología, asumí desde los primeros semestres una posición antipsicoanalista, posiblemente por el hecho de haber estudiado ingeniería electrónica durante unos años, la cual expresaba cada vez que podía. No me gustaba mucho Freud, porque sus postulados me parecían poco científicos. Un día, el profesor de filosofía de la ciencia, también crítico del psicoanálisis, me hizo la siguiente recomendación: «Tú puedes pensar como quieras; sin embargo, me parece importante que antes de criticar un modelo lo conozcas bien. Te invito a que estudies más la teoría psicoanalítica, que te acerques a ella y la palpés desde dentro. Y, después, toma tu decisión y haz lo que quieras.» Seguí su consejo al pie de la letra: revisé mis opiniones y profundicé en el tema durante bastante tiempo. Al final, me mantuve en la decisión de no adscribirme al psicoanálisis, pero mi postura esta vez tenía otras connotaciones: estaba más fundamentada y había sido producto de una deliberación seria y racional. No sólo había respetado al psicoanálisis, sino a mí mismo.

¿Qué se opone a la autoindulgencia de un yo que es incapaz de revisarse a sí mismo? La autocrítica: autoobservación y autoevaluación. Una mente asustadiza nunca se pone a prueba, aunque el precio sea el error o la ignorancia. Se trata de pensar sobre lo que pensamos, analizar lo que analizamos, examinar lo que examinamos, ver nuestra mente en acción de manera completa y sin tanta benevolencia cómplice. ¿Qué se opone a la complacencia del dogmatismo consigo mismo? La duda, el sano escepticismo. Ésa es la vacuna o el antídoto para las falsas certezas. No puede haber pensamiento flexible sin autocrítica.

Para ser flexible

- Practica el descentramiento cada vez que puedas. Intenta cambiar la perspectiva y ponte en el lugar del otro. Conviértelo en una costumbre: ¿qué sentirá, qué pensará, cómo habrá llegado a esas conclusiones, cómo me percibirá el otro? Aceptar que uno no es el centro del universo es romper el orden mental de la rigidez. Flexibilidad es integración; rigidez es exclusión.
- ¿Eres consciente de tu propia insuficiencia o crees que te las sabes todas? Tienes que desinflar el ego para ser flexible, porque la humildad nace de la necesidad de saber y explorar el mundo. El «no sé» te impulsa; el «lo sé todo» paraliza tu pensamiento. Es mejor no sentirse Dios, pues es una carga muy pesada.
- Si eres capaz, y tienes suficiente valentía, trata de observar lo bueno y lo malo que hay en ti. No esperes a que otros te digan que te equivocaste de camino. No hay flexibilidad sin revisión a fondo, sin pasar el antivirus para mentes. ¿Ejecutar el análisis de todo el sistema? No lo dudes, aprieta la tecla de OK. Pon en marcha el programa de autocrítica. Al principio te sentirás incómodo, pero al cabo de un tiempo habrás creado la maravillosa costumbre de no dejar entrar el dogmatismo en tu vida.

El búnker defensivo del dogmatismo: «Si no gano, empato»

Como ya dije antes, cuando una mente rígida establece un juicio acerca de algo o alguien permanece anclada o apegada al mismo de manera obstinada, sin realizar ajustes sustanciales aunque la experiencia le demuestre lo contrario. En cierto sentido nos *enamoram* de nuestras creencias. No sólo creemos a pies juntillas en nuestros esquemas sino que, como todo animal de costumbres, creamos lazos afectivos y nos encariñamos con lo viejo.⁴² Un amigo mío *ama profundamente* su apartamento, que es lo más parecido a una pocilga. Él no atiende a razones (tampoco las tiene): simplemente ama su espacio de manera incondicional, como si lo atara a él un vínculo genético.

Recuerdo que, en cierta ocasión, me llamaron del colegio donde estudiaba una de mis hijas porque continuamente desaparecían lápices en su aula; y ella era una de las «sospechosas» de robarlos. Lo primero que pensé cuando me lo comentaron fue que mi hija no era una ladrona y que ese colegio era una porquería. Por aquel entonces, mi hija tenía ocho años y yo era bastante sobreprotector. Me presenté ante el director y demás profesores con una marcada indignación de padre maltratado, sin haber hablado siquiera con mi hija. Al ver mi exaltación y mi actitud defensiva, una psicóloga me preguntó: «¿Usted está *totalmente* seguro de que su hija no ha robado los lápices? ¿Pondría las manos en el fuego? ¿Diría que es *absolutamente* imposible?». Mi respuesta fue categórica y dogmática: «Sí, estoy totalmente seguro, pondría las manos en el fuego y es absolutamente imposible.» A los pocos días descubrieron que el niño responsable era de otra aula y mi *orgullo* fue resarcido. Lo que quiero señalar con esta anécdota es que en el momento del interrogatorio, aun a sabiendas de que la cleptomanía es común en ciertos niños y que de ninguna manera puede censurarse éticamente a un menor por ello, yo sentía que estaban atacando *moralmente* a mi familia. Habría apostado la vida sin dudarlo, cuando, en realidad, las tres preguntas que me hizo la psicóloga deberían haberme hecho aterrizar. Mi racionalidad se vino a pique y mi afecto me llevó a descartar de plano todo aquello que estuviera en contra de mi encolerizado pensamiento. No fui flexible, no le di cabida a la reflexión. En otras palabras: el que tomó la *decisión* fue el corazón herido.

¿Cómo defienden las mentes rígidas sus dogmas, si los hechos objetivos las contradicen? ¿Cómo logran seguir aferradas a sus ideas, pese a la irracionalidad de las mismas? ¿Por qué la vida cotidiana no las lleva a cambiar y abandonar la obstinación? El procedimiento de automantenimiento es el siguiente: consciente o inconscientemente, manipulan la información a su favor. Señalaré algunas de estas operaciones psicológicas defensivas por las cuales la mente dogmática mantiene a raya la información discrepante para no desprenderse de sus esquemas y mantenerlos activos: apelación a la autoridad; «ya lo he decidido»; razonamiento emocional; «todo es posible» y «la cosa podría ser peor».

APELACIÓN A LA AUTORIDAD

La siguiente frase la he oído infinidad de veces: «¡Pero cómo se te ocurre dudar, si lo ha dicho el maestro!» Llámese «jefe», «dueño», «líder», «mayor accionista» o «gobernante», una de las claves defensivas de las mentes dogmáticas es recurrir al poder de la autoridad moral, política o religiosa para defender sus ideas.

En cierta ocasión, asistí por curiosidad a una sesión de un grupo que hacía *regresiones* por medio de hipnosis y cuyo fin era acceder a la sabiduría de un maestro ya fallecido. La médium, por decirlo de alguna manera, era la secretaria del líder, y a su vez era hipnotizada por él. Tras presenciar varios intentos de contacto con el supuesto médico en el *plano astral*, una señora, no muy convencida de lo que estaba observando, preguntó: «¿Cómo saben que el supuesto *maestro ancestral* no es un farsante o que la secretaria, de manera no consciente, está diciendo lo que el jefe espera que diga?» De inmediato, el ambiente adquirió un clima de profanación. La mujer que había hecho la pregunta insistió: «¿No hay posibilidad de que estén equivocados?» La respuesta de los organizadores no se dejó esperar: «¡Pero lo dijo el maestro desde la otra vida! ¿No alcanza a ver usted la importancia de esto?» La señora contestó con tranquilidad que no veía tal importancia. Entonces, la esposa del líder se paró y dijo en tono ceremonial: «No es posible que se trate de un farsante, porque nos habríamos dado cuenta... Además, si fuera una estafa nuestra vida dejaría de tener sentido, porque el maestro nos ha enseñado la misión...». ¿Qué más se podía decir? De haber seguido la confrontación, la reunión habría terminado en una guerra santa. Cuando se apela a la autoridad como criterio de verdad de una manera tajante, cualquier conversación o intercambio de opiniones es imposible.

La filósofa Adela Cortina⁴³ señala que en la Edad Media los criterios para determinar la verdad de un pensamiento o un mandato eran principalmente tres: 1. la evidencia percibida de manera inmediata («lo veo o lo siento así»); 2. pertenecer a una tradición debidamente acreditada y respetada; y 3. cuando dicha proposición era formulada por una autoridad competente. Tradición y autoridad: dos muros de contención para detener la fuerza del cambio. Sin embargo, la apelación a una fuente venerable (un autor consagrado, un poder) muestra una debilidad implícita, porque si hubiera argumentos suficientes no habría que recurrir a ninguna magnificencia ni a ningún dogma. No digo que haya que ignorar caprichosamente al hombre sabio, sino que la verdad no se proclama ni se decreta; más bien se descubre, se busca, se trabaja o se sueña. ¿Qué queda de la humanidad creadora cuando la mente se limita a obedecer por obedecer?

«YA LO HE DECIDIDO»

Es una variación de anclaje que cierra las puertas a cualquier posibilidad de cambio. La frase es lapidaria porque define un punto cero a partir del cual ya nada hará que el otro cambie de opinión. No hay marcha atrás ni adelante. Es el estancamiento de la mente que se resigna. Dos disertaciones de Epícteto pueden ayudarnos a comprenderlo mejor:⁴⁴

1. Contra los académicos (Libro I, V):

«Si alguien se resiste no es fácil hallar un razonamiento por medio del cual se le haga cambiar de opinión. Y esto no se debe ni a la incapacidad de aquél ni a la debilidad del maestro, sino a que si sigue obstinado pese a la evidencia, ¿cómo se puede razonar con alguien así?»

2. A los que se mantienen inflexibles en lo que decidieron (Libro II, XV):

(En este apartado, Epícteto cuenta cómo un amigo suyo había decidido dejarse morir de hambre *sin causa alguna*. Cuando fue a verlo ya llevaba tres días de abstinencia.)

«—He tomado una decisión —dijo.

—Pero, de todas maneras, ¿qué te ha llevado a esto? Si lo has decidido de un modo correcto, estamos a tu lado y te ayudaremos a morir; pero si lo has decidido de un modo irracional, cambia de opinión.

—Hay que mantenerse en las decisiones.

—¿Qué dices, hombre? No en todas, solamente en la correctas... ¿No quieres revisar los fundamentos de tu decisión y ver si es saludable o no, y así construir sobre ella?»

«Ya lo he decidido»: ya no hay discusión posible. La mente coge una pataleta y se despacha con un «porque sí» fuera de toda lógica. Insensatez y testarudez conducidas al límite: mantenerse en lo mismo pase lo que pase. ¿Cuántas veces en la vida se nos complican las cosas extremadamente por no dar el brazo a torcer? Recuerdo el caso de un amigo que había tomado la decisión de renunciar a su empleo porque sentía que sus superiores «no le querían». En esos días, y por pura casualidad, le ascendieron y le entregaron una carta de felicitación firmada por el jefe (que en teoría lo odiaba). Llegó a mi casa a altas horas de la noche, agitado y muy angustiado. Cuando me contó la historia sólo se me ocurrió felicitarlo, lo cual aumentó su angustia. «¿Pero cómo?, ¿no lo entiendes? ¡Yo ya había decidido irme! No sé qué hacer...» «¿Ya tienes un trabajo nuevo?», pregunté. «No, no, pero pensaba tenerlo...», respondió. Entonces le propuse un acto heroico, considerando el dilema en el que se

hallaba: «¿Qué te parece si *cambias de opinión?*» Se quedó pensando unos segundos y luego dijo: «Te entiendo... Pero es que yo ya lo había decidido...» Afortunadamente, la obstrucción mental sólo le duró un día y al final aceptó el ofrecimiento. Cuando la mente entra en el atolladero de la psicorrigidez, destrabarla no es tarea fácil. Para las personas inflexibles, modificar las opiniones es un verdadero problema porque su procesamiento de la información no está adaptado para el cambio. De ahí su angustia y preocupación.

Séneca, en la *Tranquilidad del alma*,⁴⁵ hace el siguiente apunte a su interlocutor:

«Debemos también mostrarnos flexibles para no insistir demasiado en nuestras decisiones y actuar sin temor de cambiar de actitud... Pues la obstinación es angustiosa y miserable... El no poder cambiar nada y el no poder soportar nada son enemigos de la tranquilidad.» (p. 79)

No hay tranquilidad del alma si la mente es rígida, porque cada opinión será una carga pesada imposible de movilizar.

Ejemplo de un diálogo liberador:

—Ya no te quiero, me he cansado de tus infidelidades —dice ella.

—¡Pero me conociste así, me amaste así, me aceptase así...! ¿Y ahora, después de quince años, me sales con éstas? —responde él con indignación.

—Sí, pero *he cambiado de opinión*: ahora quiero un hombre fiel.

Sencillo y directo a la cabeza. Sabiduría del que sabe lo que *no quiere*.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Como vimos en el ejemplo de los lápices robados, las personas suelen confundir el sentimiento con la razón. Establecen un nexo directo entre la emoción y los hechos, de tal manera que el sentimiento termina convirtiéndose en criterio de verdad. Por ejemplo: «Si me siento un fracasado, entonces *lo soy*»; «Me siento estúpido, así que *debo serlo*»; «Siento que no me quieres; por lo tanto *no me quieres*». La pregunta que surge de esta manera de pensar es evidente: ¿cómo someter a prueba una creencia o un valor (cómo discutirlo) si su criterio de verdad se basa exclusivamente en el sentimiento? El pensamiento flexible trata de buscar un equilibrio razón / emoción: sentir qué pienso y pensar qué siento.

Cuando el dogmático se siente acorralado, apela al razonamiento emocional: «Para mí es cierto, *porque lo siento así.*» Y allí ya no hay nada que hacer. La puerta de la comunicación se cierra y el diálogo pasa a ser una herejía. No es que el sentimiento sea malo en sí, pero endiosar el afecto y hacer de la intuición visceral un criterio de verdad no deja de ser peligroso. Veamos esta lúcida referencia del filósofo Blackburn,⁴⁶ quien afirma que el juicio moral es mucho más que sentimiento y emotividad:

«Decir que una acción es “correcta” o que “debiera” seguirse un plan determinado no es tan sólo *expresar un gusto o una preferencia*, sino también sostener cierto punto de vista. Es dar a entender que ese juicio se *apoya en razones...* Cuando se hace un juicio moral, en principio no sólo se limita uno a *expresar sentimientos...* Se toma uno la molestia de examinar la situación...» (p. 69.) (Las cursivas son mías.)

«TODO ES POSIBLE»

Es una variación del punto anterior, una forma de esperanza ilimitada. A pesar de las buenas intenciones, y para desgracia de los fanáticos del optimismo, desear algo con todas las fuerzas no es suficiente para que la realidad cambie, los mares se abran o las manzanas se conviertan en sandías. Podríamos pararnos frente a un camión que se acerca velozmente y *desear de todo corazón* que no nos atropelle o subirnos a un piso treinta y con *todo nuestro ser desear volar* antes de lanzarnos, pero es mejor dejarle un espacio al escepticismo. Es mejor no intentarlo. El deseo es un motor importante, no cabe duda, y es el impulso vital que nos mueve hacia nuestros fines más preciados, pero es evidente que no posee el poder sobrenatural que le atribuimos. El deseo puede obrar como profecía autorrealizada; es decir, actuar sobre el medio, casi siempre de manera no consciente, para hacer que nuestras expectativas, positivas o negativas, se cumplan. Pero eso nada tiene que ver con hacer milagros o contrariar las leyes de la naturaleza. Una de las respuestas típicas del dogmático ante una evidencia en contra abrumadora es sacarse de la manga el siguiente pensamiento mágico: «Todo es posible.»

Pero no, no todo es posible. Al menos en esta vida y en este planeta. Y no es pesimismo oscurantista, sino realismo crudo y saludable. Es verdad que hay gente que se cura inexplicablemente de un cáncer, pero hay otras que no. Algunos salen adelante luchando y confiando en que un ser superior los ayudará

en su recuperación, pero otros muestran mejorías sustanciales cuando aceptan que lo peor pueda ocurrir. La entrega total y realista al universo, a la divina providencia, o como queramos llamarlo, también puede sacarnos del problema.

Creer que todo es posible puede resultar altamente inconveniente, porque a veces la esperanza irracional nos deja anclados en situaciones negativas. Dos ejemplos sencillos:

—¿Me amarás algún día? —pregunta él con ansia.

—Todo es posible —responde ella.

Y él no es capaz de iniciar otra relación esperando el día en que ella le ame.

—¿Cree que podré salvarme de la quiebra? —le pregunta el comerciante a su contable.

—Todo es posible —le responde éste.

El comerciante se anima y, esperanzado, invierte más dinero y acelera la quiebra.

Sea como fuere, la frase «todo es posible» lleva implícita su propia contradicción, y, por lo tanto, se anula a sí misma: si todo es posible, lo imposible también puede existir.

«LA COSA PODRÍA SER PEOR»

Esta distorsión se basa en una mala resignación. Por ejemplo, cuando criticamos determinado sistema político o económico y alguien dice: «No te quejes, podría ser aún peor» o «éste es el único que tenemos» o «es el menos malo». Si nos atenemos a una de las leyes de Murphy (Las cosas siempre pueden empeorar un poco más) o a Séneca («Todo tiempo pasado fue mejor»), deberíamos concluir que siempre puede ocurrir algo más grave, más peligroso o más complicado. Siempre habrá alguien que esté peor. Y eso nos sirve de consuelo. Veamos dos ejemplos:

Hambruna:

—¿No cree usted que la hambruna en África debería avergonzarnos a todos?

—Cada cual ayuda como puede.

—Pero los niños se mueren; el hambre y la miseria siguen...

—Podría ser peor.

—¿En qué sentido?

—¡Es obvio! ¡No todo el mundo pasa hambre!

Salud:

—¿No cree usted que el sistema de salud excluye a mucha gente pobre?

—Es lo que tenemos.

—Sí, ya sé que es lo que tenemos, pero la gente necesita más cobertura sanitaria.

—Hacemos lo que se puede.

—¿No cree que habría que cambiar las políticas actuales?

—Lo que tenemos no es tan malo.

—¿Podría decirme entonces qué es lo malo del actual sistema de salud?

—Prefiero no entrar en esos detalles.

—Pero reconoce su insuficiencia, ¿o no?

—Podría ser más difícil... Hay países que están mucho peor...

Es terrorismo psicológico decir: «¡Podría irte peor, mucho peor!» El enunciado «la cosa podría ser peor» inmoviliza, deprime, lentifica el organismo y embrutece la mente.

Una de mis queridas abuelas napolitanas tenía un eslogan que se podría traducir como «déjalo estar» (*lasha sta*), al que recurría cada vez que alguien insistía en meter el dedo en la llaga o destapar una verdad incómoda. En algunos países de habla hispana se utiliza la expresión «déjalo así», que equivale a decir: no remuevas el avispero, no levantes la liebre, no compliques las cosas. En fin: «Quédate quieto, no cuestiones, no pienses estupideces», «cálmate, ya, ya...».

Entre las afirmaciones «todo es posible» y «podría ser peor», existe el término medio del realismo, que consiste en intentar un cambio cuando verdaderamente se justifique hacerlo. A esto debemos apuntar si queremos ser flexibles.

El poder del pensamiento crítico

El dogmatismo es una alteración del pensamiento que consta de tres elementos: un esquema disfuncional: «Soy poseedor de la verdad absoluta»; el rechazo a cualquier hecho o dato que contradiga sus creencias de fondo; y la no aceptación de la duda y la autocrítica como procesos básicos para flexibilizar la mente. El

dogmatismo es una incapacidad de la razón, que se cierra sobre sí misma y se declara en estado de autosuficiencia permanente. La natural incertidumbre es reemplazada por una certeza imposible de alcanzar. ¿Cómo mantienen semejante actitud las mentes rígidas? Por medio del autoengaño. Aquello que no esté de acuerdo con sus ideas es erróneo, incompleto o producto de la ignorancia. La flexibilidad, obviamente, les produce temor y recelo porque es atrevida. La diferencia es clara: la mente flexible está dispuesta al cambio; el dogmático ve en el cambio una forma de derrota.

Además de neutralizar el dogmatismo, el pensamiento crítico te permite:

- Actualizar tus creencias, opiniones e ideas.
- Acercarte al nuevo conocimiento sin miedo.
- Manejar una dosis saludable de relativismo.
- Descentrarte y reconocer otros puntos de vista de manera relajada, porque lo que te interesa no es *ganar* sino saber lo cerca que estás de lo cierto.
- Practicar la modestia, porque no te las sabes todas.
- Aprender a encajar las críticas constructivas y a ejercitar la autocrítica.
- Discrepar de los modelos de autoridad, sin culpa ni arrepentimiento.
- Tener los pies en la tierra y aceptar que no todo es posible.
- Dejar entrar en tu mente toda la información y no sólo lo que le conviene a tus necesidades / creencias / valores.

CAPÍTULO 3

«LA RISA ES PELIGROSA» DE UN PENSAMIENTO SOLEMNE Y AMARGADO A UN PENSAMIENTO LÚDICO

«La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar.»

NIETZSCHE

¿Quién no ha tenido que aguantar alguna vez a un *experto* que se toma muy en serio a sí mismo y piensa que sus conocimientos son la auténtica sabiduría? Una de las características de la inflexibilidad mental es la solemnidad, que se manifiesta, abierta o soterradamente, como una fobia a la alegría. Para estos individuos, la carcajada es una manifestación de mal gusto; la broma o el chiste, un síntoma de superficialidad, y el humor en general, un escapismo cobarde de los que no son capaces de ver lo horripilante del mundo.

El psicólogo Seligman ubica el sentido del humor (picardía) como una fortaleza perteneciente a una virtud mayor: la trascendencia.⁴⁷ Y lo define como «el gusto por reír y hacer reír, y ver el lado cómico de la vida fácilmente», incluso en la adversidad. Recuerdo que, en cierta ocasión, un amigo se resbaló al bajar de un autobús. La caída fue bastante aparatosa porque fue deslizándose sentado sobre su trasero hasta aterrizar en la acera. Una mujer que pasaba por allí se le acercó rápidamente a prestarle ayuda y le preguntó: «¡Dios mío! ¿Se ha caído?» Mi amigo, al que no le falta sentido del humor, respondió en tono serio: «No, señora, es una vieja costumbre de familia.» Este comentario dio pie a que todos aquellos que contenían la risa se carcajearan libremente; y la algarabía fue

total. Buen humor: disposición a reírse de sí mismo y, además, provocar la risotada e involucrar a los demás en la ocurrencia. Por eso, el arte de bromear sanamente es una virtud social.

Puede haber humor sin sabiduría, pero no lo contrario. Las tradiciones espirituales más conocidas de Oriente y la filosofía antigua lo atestiguan. Por ejemplo, el guía espiritual Bhagwan Shree Rajneesh⁴⁸ menciona el curioso caso de un místico japonés llamado Hotei que fue apodado como «el Buda que ríe»:

«En Japón, un gran místico, Hotei, fue llamado «el Buda que ríe». Fue uno de los místicos más amados en Japón y nunca pronunció una sola palabra. Cuando se iluminó comenzó a reírse, y siempre que alguien le preguntaba: “¿de qué te ríes?”, él reía más. Iba de pueblo en pueblo riéndose...” (p. 106)

Y, en otro pasaje, agrega:

«En toda su vida, después de su iluminación, cerca de cuarenta y cinco años, sólo hizo una cosa: y fue reírse. Ése era su mensaje, su evangelio, su sagrada escritura.» (p. 107)

Las personas que conocían a Hotei no podían parar de reír y no tenían idea de por qué lo hacían. En realidad, se reían sin una razón, algo que no entra en la cabeza de una persona rígida. Ésa es una de las cualidades más significativas de la risa. Se extiende como la pólvora; se expande como una ola de júbilo que envuelve y revuelca a quien la escucha.

En *El mito de la libertad* el maestro Chogyam Trungpa⁴⁹ sostiene de manera jocosa que la creencia de que el yo es un ente sólido no es otra cosa que un «chiste cósmico». Un *swami* me dijo en cierta ocasión: «Lo que me resulta realmente divertido, y espero que no lo vaya a tomar a mal, es que usted cree que existe.» Recuerdo que su frase, aunque no me produjo una crisis de identidad, me dejó pensando varios días. No saber quién soy tiene un pase, ¿pero dudar de mi existencia? En todo caso, por ahora todavía sigo creyendo que soy un ser real, aunque produzca sonrisas compasivas en mis amigos budistas.

El hombre sabio mantiene un constante espíritu festivo frente la vida. Y no me refiero a un optimismo relamido, sino a que puede ver más allá de los sistemas de clasificación y la lógica de línea dura. El pensamiento crítico no es incompatible con el ingenio, la agudeza y la hilaridad. El sabio se revisa a sí mismo y se enriquece con otras perspectivas; sin embargo, también es capaz de sacarle provecho al absurdo. Más aún, la faceta chispeante del buen humor posee

la curiosa capacidad de unir los polos opuestos en una dimensión paradójica inesperada y producir una sensación de ligereza y relajamiento. Veamos tres ejemplos:

1. Una cita de Montaigne:

«Mi vida ha estado repleta de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.»

Catástrofe y bienestar en el mismo saco. Humor concentrado que puede llegar a trastornar a más de un sesudo analista.

2. Un párrafo del acto tercero de la obra de teatro *Un marido ideal*, de Oscar Wilde:

—Cosa extraordinaria la que sucede con las clases bajas en Inglaterra. A cada rato se les muere algún pariente.

—¡Sí, milord! A ese respecto son extremadamente afortunados.

Humor negro y sarcástico, y, aun así, refrescante porque nos sorprende un pensamiento lateral inesperado.

3. Dos anotaciones de Groucho Marx, en las que el sinsentido y la semántica adquieren un significado inesperado:

«Partiendo de la nada hemos alcanzado las más altas cotas de miseria.»

«Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor amigo del hombre. Y dentro del perro probablemente está demasiado oscuro para leer.»

Alguien dijo que la vida es muy importante para tomársela en serio. Y lo mismo ocurre con la propia autopercepción. Si no sufres de endiosamiento ni tienes aires de grandeza, deberías aprender a tomarte el pelo a ti mismo de tanto en tanto, como un ejercicio de sincera modestia y libertad mental.

Muchas personas temen dar la impresión de ser un payaso si se vuelven demasiado alegres, y prefieren adoptar la actitud del sepulturero. Para ellos va este relato de Anthony de Mello, del libro *Un minuto para el absurdo*:

El maestro era cualquier cosa,
menos ampuloso. Siempre que hablaba

provocaba enormes y alegres
carcajadas, para consternación de
quienes se tomaban demasiado en serio
la espiritualidad... y a sí mismos.
Al observarlo, un visitante comentó
decepcionado: «¡Este hombre es un payaso!»
«Nada de eso», le replicó un
discípulo: «No ha comprendido usted
ni una palabra: un payaso hace que te
rías de él, un maestro hace que te
rías de ti mismo.»

Una persona mentalmente sana crea humor, lo inventa y lo incorpora a su vida de manera inesperada. Reconoce el sentido lúdico de las cosas y lo busca activamente, y es capaz de suavizar la percepción de las situaciones adversas tratando de mantener un mejor estado de ánimo. El ingenio nos ayuda a fluir; el mal genio produce estancamiento mental.

Humor y salud

El *Diccionario ideológico de la lengua española* define la palabra *humorismo* como: «Manera de enjuiciar, afrontar y comentar las situaciones con cierto distanciamiento ingenioso, burlón y, aunque sea en apariencia, ligero.»
Aclaremos:

Ingenio: sutileza, perspicacia, chispa, inspiración, mente despejada y libre, no atada a condiciones previas asfixiantes.

Distanciamiento: alejarse de uno mismo, alejarse del yo y sus inseguridades, del ego y su vanidad; poner la lógica entre paréntesis y tomar lo paradójico y lo incomprensible como punto de partida para crear humor en cantidad.

Ingenio + capacidad de distanciamiento cognitivo = salud mental

El sentido del humor no es una emoción o un estado; es un rasgo o, si se quiere, una variable de personalidad que influye directamente sobre nuestro comportamiento, emociones y pensamientos.⁵⁰ Los efectos del buen humor y la

risa sobre la salud física y mental están bastante documentados en la literatura científica y cada vez son más investigados.⁵¹ Sólo a modo de ejemplo: la risa y el sentido del humor reducen el estrés y la ansiedad, mejoran la calidad de vida, ayudan a eliminar la depresión y permiten sobrellevar mejor una enfermedad y el dolor relacionado.⁵² También activan el sistema inmunológico y mejoran el sistema cardiovascular y las relaciones sociales (especialmente la conquista y la seducción).⁵³ Algunos han comparado el goce que produce la risa con el orgasmo sexual, debido a las sustancias que libera y a que el tiempo psicológico deja de existir, porque la risa nos sitúa de manera categórica en el aquí y el ahora. Sexo y carcajada: juntos son dinamita.

Por otra parte, muchos terapeutas cognitivos utilizan en sus consultas fábulas, cuentos, alegorías y parábolas que causan alegría para que el paciente logre cierto distanciamiento del problema y se sienta mejor.⁵⁴ Repito: en casi todos los protocolos de intervención y evaluación clínica psicológicos, el buen humor está considerado un indicador de salud mental porque no sólo contribuye al disfrute de la vida personal y a la de nuestros semejantes sino porque nos purifica el cuerpo y la mente.⁵⁵ No digo que tengamos que ir por la vida riéndonos todo el día como hacía el maestro Hotei, porque la mayoría de nosotros no somos iluminados, pero tampoco se trata de asumir la actitud amargada y solemne de las mentes rígidas, quienes encumbradas en el engreimiento se sienten tan especiales que el humor no les toca ni de cerca.

Para ser flexible

- Hay que tomar conciencia de que sin humor no hay salud completa, y que un estilo de vida amargado enferma y disminuye la calidad de vida.
- Una mente flexible es más sana porque aunque transita por los términos medios no desconoce los extremos y es capaz de jugar conceptualmente con ellos sin lastimarse ni lastimar a otros.
- La gente flexible no se toma en serio a sí misma, porque sabe que esa solemnidad es prima hermana de la soberbia y el orgullo. Y allí se gesta la salud mental, en ese reducto en el que, pese a estar mal, poseemos la capacidad de aproximarnos a la adversidad con la mirada refrescante del buen humor (no importa su color), y con esa pizca de alegría mezclada con optimismo que nos permite volver a empezar.

¿Reír o llorar?: Heráclito «versus» Demócrito

La vida puede ser vista como un teatro donde interpretamos distintos papeles.

Podemos actuar en una tragedia o en una comedia. La forma de afrontar la existencia te ubica en un género o en otro: reír o llorar, optimismo o pesimismo, satisfacción o melancolía, ilusión o desesperanza, burla o seriedad, informalidad o gravedad. La mayoría de nosotros fluctuamos entre un polo y otro, aunque es posible establecer una preferencia. Para aclarar este punto, consideremos un ejemplo que nos llega de la historia de la filosofía.

Un número considerable de pensadores han señalado a dos filósofos de la Antigüedad como representantes fidedignos de los extremos citados: Heráclito (desgarrado y quejica) y Demócrito (risueño y burlón).⁵⁶ En su *Ensayo I*, Montaigne⁵⁷ se refiere a ellos de la siguiente manera:

«Demócrito y Heráclito fueron dos filósofos, el primero de los cuales, estimando vana y ridícula la condición humana, no salía en público sino con semblante burlón y sonriente. Heráclito, sintiendo piedad y compasión de esa misma condición nuestra, tenía el semblante apenado continuamente y los ojos llenos de lágrimas.» (p. 371)

Heráclito representaba el lado trágico y melancólico de la vida. Demócrito era optimista y animado (algunos dicen que juerguista), dispuesto a reír y a bromear. Heráclito era un ermitaño que evitaba a la gente, a la que criticaba y subestimaba. Lo apodaban el «oscuro» porque sus escritos a veces eran ininteligibles y parecían inspirados por un oráculo. Demócrito destacaba por su hablar festivo y amigable y por su estruendosa carcajada, que era famosa y también criticada entre los filósofos *serios* de la época.⁵⁸ Ambos nacieron en familias acaudaladas, crecieron en la abundancia y renunciaron a la riqueza que les correspondía para buscar un destino personal; sin embargo, diferían en su modo de ser. Uno vivía en el desconsuelo y el otro, en el goce. En uno destacaban los ojos acuosos de la desesperación existencial y en el otro, el gesto agradable de la sonrisa. No pretendo, por supuesto, quitarle méritos al genio de Heráclito pero, como Séneca, pienso que es mejor seguir a Demócrito si se quiere una buena calidad de vida. Mejor el buen humor, mejor reír que llorar. El culto al sufrimiento es una enfermedad psicológica y social llamada «masoquismo». Aunque la depresión en ocasiones nos puede llevar a niveles de creatividad inesperados, siempre estará acompañada de un profundo sentimiento de tristeza y de minusvalía, aunque el narcisismo y la vanidad intenten a veces ocultarlo.

Un fragmento de Demócrito en el que se exalta el entusiasmo:

«No puede haber un buen poeta sin un enardecimiento de su espíritu y sin cierto soplo como de locura.»

Un fragmento de Heráclito en el que se resalta la impotencia y el vacío existencial:

«Es difícil luchar contra el ánimo de uno, pues aquello que se desea le cuesta a uno el alma.»

Conozco infinidad de *heráclitos* que se desplazan por la vida llevando una carga de amargura y pesimismo, obviamente sin la genialidad de aquél, y también bastantes *demócritos* que, aunque no son sabios, tratan de ponerle al mal tiempo buena cara ¿Qué es mejor? Sin duda, la luminosidad del humor, la carcajada que aunque sea improcedente a veces, nunca es ofensiva. Si tuviéramos que definir un término medio entre la angustia esencial de algunas mentes atormentadas y la manía alborotada de los que se han salido de madre, éste sería el buen humor. Heráclito era un extremo; Demócrito transitaba alegremente el camino del medio.

Para ser flexible

- La falsa paradoja «idiota feliz o sabio infeliz» queda resuelta. Hay una tercera —y mejor— opción: sabio feliz (aunque sea redundante, porque no existe sabiduría sin alegría).
- La existencia siempre nos deja un espacio para ubicarnos más cerca de un lado que del otro. Las mentes flexibles se levantan con un pie en el buen humor y otro en el realismo. Ven lo triste sin contagiarse necesariamente, reflexionan sin ínfulas y ejercen la psicología sin adoptar la pose del típico pensador ensimismado.
- Ser flexible es asumir la actitud de los demócritos, la ironía sana y mordaz, congratularse con el sinsentido y la incertidumbre y aceptar el absurdo como una manifestación simpática del universo.
- Si te preocupa mucho salirte de las convenciones sociales y quieres imitar a los heráclitos, te recuerdo que puedes ser profundo sin ser sombrío, inteligente sin ser amargado. No existe una sabiduría lúgubre, porque nadie aprende a vivir con el peso de la negatividad auestas. Las mentes rígidas confunden saber vivir y la «vida buena» con saber sufrir. Y eso es otra cosa. Se llama «autocastigo».

Personalidades encapsuladas

Las personalidades encapsuladas son víctimas de un control excesivo de sí mismas y de un temor a dejar salir el otro yo y sus emociones. La necesidad de control emocional es la creencia de que si no tengo bajo control todas mis emociones deberé considerarme una persona débil, inadecuada o irracional. Los que poseen esta idea, piensan que la represión de los afectos y pensamientos es una muestra de su grado de *fortaleza*, mientras que la liberación de las emociones es vista como un exabrupto o un signo de estupidez o de mal gusto. Su filosofía es «no demostrar lo que siento y pienso», aunque me asfixie en el intento.

Judith era una mujer de mediana edad que había sido remitida a mi consulta porque presentaba un trastorno de ansiedad generalizada. Rápidamente me di cuenta de que estaba ante una personalidad encapsulada. Cada movimiento suyo estaba calculado fríamente y cada palabra, pensada y repensada. El recato y la formalidad que manifestaba eran tales que uno terminaba inconscientemente comportándose de manera similar para no incomodarla. Expresaba muy pocas emociones y se sentía muy molesta si las personas eran simpáticas y afectuosas con ella (esposo e hijos incluidos). Consecuentemente, el humor o cualquier otra manifestación de alegría no tenían cabida en su vida.

En cierta ocasión recordé un chiste del gran humorista uruguayo Verdaguer, y se lo comenté con el ánimo de ver su reacción: «Los dientes de mi mujer son como las perlas... escasos.» Y luego esboqué una sonrisa cómplice, como diciendo: «Buen chiste, ¿no?» Ella se quedó en silencio, analizando la cuestión, mientras la expectativa iba en aumento. Yo esperaba al menos una risita, pero después de unos segundos me dijo con preocupación: «¡Ese señor no respetaba a su esposa!»

¿Hay algo más ridículo que tener que explicarle un chiste a alguien? Además, ¿cómo hacerlo, si el receptor ha bloqueado su capacidad de procesar este tipo de información? Sin embargo, no me di por vencido y, durante varias consultas, la inundé de fábulas, parábolas y cuentos graciosos de todo tipo, pero el resultado fue el mismo. Sólo uno de los llamados «chistes malos» le produjo unas cuantas carcajadas:

«Una bella niña está sentada en el banco de una plaza leyendo un libro. Un hombre, atraído por su belleza, se sienta a su lado con ánimo de conquistarla y le dice en tono jovial: “Hola, me llamo Juan. ¿Y tu?” Ella lo mira fijamente, esboza una sonrisa amable y le responde: “Yo, no”, y vuelve a la lectura.»

Fue la única vez que la vi reír. Cuando la terapia se orientó a vencer su necesidad de control y a tratar de mejorar su expresión de afecto, desertó. Pudieron más el miedo, la conformidad y la «estrategia» del avestruz. Para las personas encapsuladas y rígidas es muy difícil relajarse y contactar plenamente consigo mismas y con las demás.

¿Qué motiva a las personalidades encapsuladas? Mantenerse en sus cabales todo el tiempo y a cualquier precio para no darse a conocer. Una virtud mal entendida, porque una cosa es la templanza y el dominio de uno mismo y otra el autocastigo de eliminar el humor.

¿Cuál es el coste de una personalidad encapsulada? La pérdida de la capacidad de exploración y del asombro. La autoobservación es importante, pero si se exagera y se vuelve obsesiva pierde sus atributos positivos e inhibe la curiosidad. No permitirse jamás un desliz, no perder nunca el control y negar toda expresión de sentimientos son las estrategias en las que se ampara una mente estrecha y solemne. Ser amargado, tedioso, monótono y prolijo al extremo no es un valor a imitar, sino más bien un defecto que hay que erradicar si se quiere vivir sana y alegremente. Una personalidad encapsulada es presa de sí misma, y por eso no puede ser creativa y juguetona. Por el contrario, una mente libre y alegre es de forma natural creativa.^{59,60}

Quizá la formalidad sea un requisito para los que trabajan de cara al público; pero incluso para ellos, un chiste oportuno relaja a todo el mundo así como la tensión de estar todo el tiempo pendiente de qué se dice y cómo se dice. Las personalidades encapsuladas no saben romper el hielo y por eso viven congeladas. Hay un poso de mediocridad en los que carecen de humor. Citemos a José Ingenieros:⁶¹

«[Los mediocres] tiemblan ante los que pueden jugar con las ideas y producir esa suprema gracia del espíritu que es la paradoja. La mediocridad intelectual hace al hombre solemne, modesto, incoloro y obtuso. Esas cualidades le hacen temer el asombro y eludir el peligro.» (p. 59)

Para ser flexible

- La mente rígida es esclava de sí misma; no puede avanzar mucho porque teme la sorpresa. El asombro la descompensa y la expresión libre de sentimientos y pensamientos le hace perder la tan amada compostura. La mente flexible posee muchos grados de libertad y elige.
- ¿Cómo sentir pasión y entusiasmo si hacemos del hermetismo y el autodomínio compulsivo un valor? ¿Cómo gozar de la vida si no nos está permitido *expresar demasiado*? Conozco a gente que se disculpa por reírse. ¿Habría algo más estúpido?:

«Perdón, pero estoy muy feliz y por eso me carcajeo.» Otros se tapan la boca cuando se ríen como si tuvieran algún problema en la dentadura.

- Elimina el hipercontrol. Si no reconoces tus sentimientos, no podrás contactar jamás con la alegría y su principal derivado: el sentido del humor.

Perfeccionismo (o la angustia de ser falible)

Las mentes rígidas se obsesionan por hacer las cosas de manera impecable. Su funcionamiento cotidiano está contaminado de grandes cantidades de perfeccionismo, lo que impide que disfruten.⁶² La creencia de que existe una solución perfecta para las cosas, y que si esa solución no se obtiene sobreviene la catástrofe, no sólo es irracional sino que, paradójicamente, incrementa la probabilidad de cometer errores, puesto que a más miedo más bloqueo de las propias capacidades.⁶³ En la estructura perfeccionista no hay cabida para el humor, porque ante lo paradójico, lo ingenioso o la simple broma, las reglas y la metodología se desvanecen. Si la meta personal es no equivocarse nunca, el pensamiento lúdico será visto como el principal enemigo.

Puedes jugar para divertirte o para *ganar* y puedes hacer actividades relajadas para pasarlo bien o para hacerlas muy *bien*. La diferencia entre un estilo y otro es evidente: en uno manda la alegría y en el otro, el deber alcanzar las metas. Por ejemplo, la incertidumbre puede producir risa (como en el caso de los budistas) o podría afectar a tu sistema digestivo (como en el caso de alguien muy preocupado con su éxito profesional). No estoy diciendo que porque somos inherentemente falibles hagamos de la irresponsabilidad un motivo de vida y de risa. Lo que sostengo es que, dependiendo de las circunstancias, habrá momentos en que es necesario ser perfeccionistas (por ejemplo, un cirujano plástico en plena intervención, un ministro de asuntos exteriores cuando escribe una nota diplomática debido a un incidente crítico, el piloto de un avión cuando los radares fallan), y habrá situaciones en las que el perfeccionismo es un verdadero estorbo (por ejemplo, al apreciar un paisaje, hacer el amor o tener una conversación entre amigos). ¿Cuál es la premisa para no irse a un extremo y hacer uso de un pensamiento flexible en el tema de la solemnidad?

Es bueno tomar algunas cosas en serio, pero no todas. Es conveniente que los proyectos de vida sean importantes, pero no sagrados e inamovibles. El perfeccionismo nos quita energía, nos pone tan alerta que no hay espacio para el disfrute.

Para ser flexible

- Buscar la perfección en cada acto de nuestras vidas es fomentar la angustia, porque aunque los fanáticos de la excelencia insistan en lo contrario, por fortuna somos imperfectos. ¿Cómo llevar una vida alegre y despreocupada (no irresponsable) si nuestra motivación principal es no cometer errores? ¿Cómo estar relajados si pensamos que la felicidad es directamente proporcional al número de aciertos o a la velocidad de ejecución?
- La mente flexible sabe que ser falible es natural y que el humor ocurre y se desarrolla precisamente al ver el lado cómico de nuestra imperfección (sin lastimar ni burlarse de nadie). El buen humor y la risa implican sacudirse de los «debería» y de las imposiciones irracionales.
- Las mentes rígidas prefieren hacerlo bien a pasarlo bien, incluso en situaciones en las que el perfeccionismo sobra y nos impide fluir. ¿Harías el amor con alguien que evalúa el rendimiento de cada orgasmo mediante observaciones sistemáticas y tiempos de reacción?

El búnker defensivo de las mentes solemnes: la subestimación del buen humor

El humor es subversivo para una mente rígida. En su búnker defensivo, las mentes solemnes y amargadas no sólo se defienden de la alegría, lo que ya es bastante enfermizo, sino que pretenden imponer su estilo a los demás. Y eso tiene un nombre: intolerancia. Señalaré algunos de los mecanismos cognitivos por medio de los cuales las mentes rígidas intentan mantener e imponer su régimen de amargura: inferencia arbitraria: «Los que ríen demasiado son frívolos»; catalogar: «La gente espontánea es ridícula y peligrosa»; y maximización pesimista: «Vivir es sufrir.»

INFERENCIA ARBITRARIA: «LOS QUE RÍEN DEMASIADO SON FRÍVOLOS»

En cierta ocasión di una conferencia sobre mi libro *¿Amar o depender?* Por distintas razones, la exposición tomó, gracias a la complicidad del público, un giro hacia el humor negro y la risa. Entre todos logramos mostrar el lado jocoso y tragicómico del enamoramiento y sus estragos. En realidad, todos los asistentes y yo terminamos riéndonos de nosotros mismos. Al terminar la conferencia se me acercó un colega bastante molesto por lo que había presenciado. Su queja fue que la conferencia había sido muy poco profesional

porque «tanta risa era sospechosa». Ése es un mito intelectual: si las conferencias son serias, lentas, inescrutables, pesadas y ceremoniosas pensamos que lo que está diciendo el conferenciante debe de ser muy pero muy profundo. De acuerdo con este criterio, el Dalai Lama sería «superficial», y ni qué decir de la mayoría de los maestros espirituales y de muchos filósofos de la Antigüedad. He estado en reuniones en las que algunos de los presentes se retiran porque se están contando «demasiados chistes verdes». Y hay otros, más desubicados, que en plena parranda quieren debatir las condiciones políticas del país. Es evidente que hay un momento para cada cosa, pero los que han sido *infectados* por el virus del humor, antes o después y estén donde estén, mostrarán su lado gracioso. Prohibir la risa, el humor o cualquier expresión lúdica sólo se le puede ocurrir a una mente amargada.

El estereotipo que maneja nuestra cultura es que un intelectual debe adoptar una actitud grave y circunspecta y hacer uso de un lenguaje hermético e incomprensible. Recuerdo que en mis años de juventud asistí a una conferencia del famoso Jacques Lacan, un médico psicoanalista nada fácil de comprender. A la salida, uno de los psicólogos con los que había asistido hizo este comentario: «¡No entendí nada, pero es genial!» Yo solté una carcajada porque pensé que era un chiste, pero al ver la expresión adusta de varios de los asistentes ¡me di cuenta de que la afirmación iba en serio! Su explicación sobre por qué la incomprensión de Lacan era parte de su genialidad duró hasta altas horas de la noche. Todavía no entiendo qué dijo.

La humorofobia es la táctica que utilizan las mentes rígidas para evitar las «imprudencias» de la alegría descontrolada. Y aunque el método es represivo y poco saludable, hay que reconocer que a veces la risa sí es abiertamente atrevida. ¿Nunca has tenido un ataque de risa en situaciones sociales muy serias, como, por ejemplo, un velatorio, un concierto o un discurso? La risa puede dispararse en cualquier sitio porque a la mente le gusta jugar con la imaginación, aunque no queramos. Recuerdo que en la ceremonia de mi graduación de bachillerato, cuando el rector del colegio estaba dando el discurso, de pronto me lo imaginé haciendo el amor disfrazado de bombero y me dio un ataque de risa que casi no pude controlar. Yo sé que se trataba de un momento importante, pero, al cabo de los años, lo que más y mejor recuerdo de esa noche no fue el diploma ni los detalles del acto protocolario sino la escena *pornograca* que mi mente inventó y el esfuerzo por contener la carcajada. Hoy lo pienso y todavía sonrío.

El pensamiento juguetón y despreocupado requiere de cierto espacio informacional para sobrevivir y desarrollarse. Un antiguo relato zen enseña lo siguiente:⁶⁴

«Cuenta una vieja leyenda que un famoso guerrero fue de visita a la casa de un no menos conocido maestro zen. Al llegar, se presentó ante el anciano y le explicó todos los títulos que había obtenido en años de sacrificados y largos estudios.

Después de tan erudita presentación, le contó al maestro que había ido a visitarle para que le explicara con todo detalle los secretos para poder adentrarse en el conocimiento zen.

Después del despliegue de tanta arrogancia, el maestro se limitó a invitar al visitante a tomar asiento y le ofreció una taza de té. Aparentemente distraído, sin dar muestras de mayor preocupación, el maestro comenzó a verter el té en la taza del guerrero y continuó haciéndolo aun después de que la taza estuviera completamente llena. Consternado, el guerrero advirtió al maestro de que la taza ya estaba llena y que el té estaba comenzando a derramarse lentamente sobre la mesa.

El maestro le respondió con toda la tranquilidad del mundo:

—Exactamente, señor. Usted ya viene con la taza llena, ¿cómo podría aprender algo?

Ante la expresión incrédula del guerrero, el maestro enfatizó:

—A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada.»

Si la mente está llena de información y de pretendida sabiduría, no habrá lugar para el humor. Pero si el buen humor logra colarse por algún lado, el ego y la vanidad comienzan a tambalearse. Sencillamente porque son incompatibles: ¿acaso puede un rígido reírse de sí mismo y seguir siendo rígido?

CATALOGAR: «LA GENTE ESPONTÁNEA ES RIDÍCULA Y PELIGROSA»

Para las personas inflexibles, demasiada sinceridad es un acto reprochable y de mal gusto, porque la gente franca hace y dice lo que no se quiere ver ni oír. Como el cuento del rey que andaba desnudo y nadie se atrevía a decirle que no llevaba ropa. El humor y el chiste recuerdan al niño que lo señala: «¡Allí va, y no lleva ropa!». Es la bella indiscreción del inocente, libre de malicia, que incomoda y resquebraja la pomposidad. No digo que haya que ser irrespetuoso, sino que la expresión franca de sentimientos, la asertividad y la libertad emocional son imprescindibles para la salud mental. La espontaneidad no es impulsividad descontrolada ni agresiva, sino soltura de espíritu, desenvoltura, facilidad de comunicación con uno mismo y con los demás, desparpajo, agilidad de ánimo. En la espontaneidad, el pensamiento se repliega para que el yo real haga su aparición sin tanta parafernalia.

¿Dónde queda la imprudencia? Es un riesgo y una diferencia. Los espontáneos nos confrontan con nuestra rigidez; los imprudentes nos lastiman. Nadie duda de que exista una línea delgada entre ambos ni de que ésta puede cruzarse fácilmente si uno se descuida; sin embargo, esto no justifica la restricción o la represión emocional. El espontáneo responsable no busca herir a nadie, simplemente, pone sobre la mesa su verdadera esencia.

¿Qué le impide a la gente ser espontánea? Entre otras cosas, el miedo al ridículo y su concomitante necesidad de aprobación. Un paciente bastante rígido y normativo me comentó que él no soportaba a las personas muy extrovertidas porque siempre terminaban haciendo el ridículo o siendo insensatos. Por ejemplo, sentía «vergüenza ajena» cuando veía a alguien hacer payasadas en público. Su pensamiento era: «La personas inteligentes no hacen el ridículo.» Esta idea, como es natural, actuaba como un freno mental que le impedía ser espontáneo y expresar sus sentimientos con tranquilidad. Un día, en plena consulta, siguiendo las propuestas del psicólogo Albert Ellis decidí crear en mi paciente una discrepancia informacional, es decir, una contradicción entre los hechos y sus pensamientos. Le pregunté si me consideraba un terapeuta serio y eficiente, a lo cual respondió afirmativamente, y agregó que se sentía muy bien en las consultas. En ese momento, sin mediar palabra, me bajé del asiento y comencé a desplazarme en cuclillas. Di la vuelta a su silla, lo olfateé, como haría un perro, y me volví a sentar como si nada hubiera pasado. El hombre se puso pálido; no sabía qué decir ni qué hacer. Reproduzco parte del diálogo que sostuvimos luego:

Terapeuta: ¿Qué opina?

Paciente: No sé... Estoy sorprendido... ¿Por qué ha hecho algo así?

Terapeuta: Usted dijo que yo le parecía una persona centrada e inteligente. ¿Sigue pensando igual?

Paciente: Sí, creo que sí...

Terapeuta: ¿Está seguro?

Paciente: Bueno, sí... Sigo pensando lo mismo de usted.

Terapeuta: ¿Pero mi comportamiento de *perrito* no le hizo sentir vergüenza ajena?

Paciente: No quiero ofenderlo, pero así es...

Terapeuta: Entonces su afirmación: «La personas inteligentes no hacen el ridículo» acaba de enfrentarse a una excepción.

Paciente: Creo que sí, pero usted no siempre actúa así.

Terapeuta: Es verdad, pero a veces hago cosas por el estilo. ¿Qué pasaría si usted deliberadamente intenta hacer el ridículo? La técnica consiste en llevar a cabo ejercicios contra la vergüenza, ¿sería capaz?

Paciente: ¿Y qué lograríamos con ello?

Terapeuta: Perder el miedo, soltarse, estar menos encapsulado, adquirir más libertad emocional y hacer que la mente sea más flexible.

El paciente aceptó el reto y llevamos a cabo una cantidad considerable de actividades absurdas, grotescas y risibles, como, por ejemplo, recitar en público, entrar en una carnicería a comprar zapatos, aullarle a la Luna delante de otras personas, y cosas por el estilo. Con el tiempo, el miedo al ridículo fue desapareciendo y su visión estricta del mundo fue haciéndose menos dura y más maleable. Psicólogos clínicos como Victor Frankl⁶⁵ y Albert Ellis⁶⁶ han utilizado este método, llamado «intención paradójica», que consiste en que el paciente, bajo la supervisión de un terapeuta experimentado, ejecute deliberadamente comportamientos que le producen emociones negativas (especialmente vergüenza) para que pueda reevaluar y revisar las consecuencias desde una nueva perspectiva.

MAXIMIZACIÓN PESIMISTA: «VIVIR ES SUFRIR»

Esta distorsión tiene algo de cierto. Tal como dijo Buda, la vida está impregnada de sufrimiento: indefectiblemente enfermaremos, envejeceremos y moriremos. Sin embargo, una cosa es aceptar el sufrimiento como parte de la naturaleza humana y otra hacer una apología al dolor. Es verdad que en ocasiones el sufrimiento puede ser un camino que nos obligue a conocernos a nosotros mismos y a crecer, pero no es el único. Exaltar la depresión como una forma de sabiduría es, además de irracional, desconocer la faceta gozosa de la vida. No hablo de evitar la realidad y regodearse en el autoengaño, sino de saber llevar la existencia personal por buen camino.

Para los rígidos de línea dura, el optimismo es una peligrosa enfermedad que hay que erradicar de raíz. El paquete desesperanzador está constituido por una serie de sesgos: descalificar lo positivo, magnificar lo negativo y estar preparado siempre *para lo peor*. Como resulta obvio, la aplicación de este estilo preventivo hará que la vida pierda su encanto. Si el mundo es un campo de batalla y el futuro es negro, el humor será imposible de digerir.

El fatalismo mata la risa y la esperanza razonable. Insisto: no digo que debamos adoptar la sonrisa bobalicona de los que habitan el *mundo feliz* de Huxley, y negar los peligros y los inconvenientes del vivir cotidiano (la esperanza llevada al extremo puede ser un mecanismo de escape al igual que el optimismo irracional). Lo que sostengo es que el pesimista termina haciendo que su profecías negativas se cumplan. ¿Cómo escuchar sus pronósticos catastróficos, sus interminables quejas, la sombría expresión del desaliento y no sentir rechazo? ¿Cómo soportar el alud de pensamientos destructivos que los caracteriza y no dejarse influir? El pesimismo es contagioso y crea aversión y ganas de linchar.

Una mujer me comentó con preocupación: «Me estoy sintiendo demasiado bien; seguro que pasará algo malo.» Ser pesimista es ser desgraciado. Es hacerle trampas al azar, cargar los dados y apostar por la desventura; es el ritual del perdedor, aunque se disfrace de filosofía. El pesimista pierde antes de empezar porque se vuelve víctima de su propio invento. El círculo vicioso es como sigue: como piensa que todo va a salir mal, baja la guardia, no persevera y se abandona; entonces, al asumir una posición pasiva y entregada, no trata de modificar el rumbo de los acontecimientos, lo que hará que el desenlace dañino ocurra inevitablemente. La profecía autorrealizada perfecta: «Como todo va a salir mal, mejor no hago nada.» Conozco personas que viven todo el tiempo a la defensiva, preparándose para lo peor. El problema de esta perspectiva trágica surge cuando la providencia les sonríe: se idiotizan y no saben qué hacer. Están listos para el invierno y no para la primavera; están aprovisionados para la guerra y no para la paz. Tienen los valores invertidos (al buen tiempo, mala cara), y la percepción del mundo se hace cada vez más pequeña y sombría.

El poder del pensamiento lúdico

Sin el pensamiento lúdico viviríamos atrapados en la desdicha. El humor obra como un agente de cambio de alto poder porque nos permite satirizar la vida y ver el lado tragicómico de nuestra existencia. Se opone a la solemnidad, la amargura, lo sombrío, lo sesudo, lo aburrido, lo circunspecto, lo encapsulado, lo perfeccionista, lo monótono, lo severo, es decir, a cualquier estilo de vida basado en la formalidad extrema. El pensamiento lúdico es una virtud alegre que siempre acompaña a la sabiduría.

El pensamiento lúdico te permite:

- No tomarte tan en serio a ti mismo y ser menos engreído.
- Vivir más, potenciar tu salud y mejorar tu calidad de vida.
- No caer en la amargura y la monotonía.
- Fomentar tus procesos creativos.
- Incrementar tu curiosidad.
- Disminuir los «debería» y cualquier otra palabra que denote obligación y que te impida vivir alegremente.
- Aprender a tomar distancia de tus problemas personales para verlos desde una nueva perspectiva.
- Ser más optimista y dejar a un lado el pesimismo crónico.
- Vencer el perfeccionismo y superar el miedo a equivocarte.
- Ser más espontáneo y darte permiso para que tu yo se fortalezca.
- Hacer del humor un estilo de vida más libre y satisfactorio.
- Discriminar cuándo algo es verdaderamente importante y cuándo no lo es.

CAPÍTULO 4

«MÁS VALE MALO CONOCIDO» DE UN PENSAMIENTO NORMATIVO A UN PENSAMIENTO INCONFORMISTA

«La persistencia de una costumbre está ordinariamente en relación directa con lo absurdo de ella.»

MARCEL PROUST

En una reconocida *boutique* de ropa femenina, oí esta conversación entre una cliente y la vendedora:

Cliente (probándose una camisa que evidentemente no era de su talla, y de un color que no le favorecía): No sé, me parece que me queda muy apretada... Apenas me cierran los botones.

Vendedora: A ver, respire hondo. ¿Ve como sí puede? Le queda preciosa...

Cliente (tratando de esconder sus «michelines»): ¿No se me ve gorda?

Vendedora: ¡Se ve espectacular!

Cliente: Pero se me notan demasiado los senos; parece que tengo silicona.

Vendedora: Dichosa usted que puede decir eso; lo que se busca hoy es resaltar los encantos (risas).

Cliente: Pero este color verde limón no me queda bien; soy demasiado blanca.

Vendedora: ¡Pero es lo que está de moda!

Cliente: ¿En serio? No lo sabía.

Vendedora: Los colores ácidos son lo último. Además, no me quedan más blusas como ésta; se han vendido todas.

Cliente: Sí, puede que tenga razón. Tal vez soy un poco conservadora en mis gustos... ¿Y se lleva así de ajustada?

Vendedora: Absolutamente, los materiales de licra son la última tendencia.

Cliente (mirándose al espejo con complacencia): Me la llevo.

¿Quién dijo que la moda no incomoda? El lavado cerebral hecho a medida. Los argumentos más demoledores de la vendedora fueron aquellos relacionados con el gusto de los demás: «Está de moda» y «las he vendido todas». La señora salió feliz, con una blusa dos tallas por debajo de la suya y de un color que la hacía parecer una lechuga pálida. Es muy probable que cuando salga del estado hipnótico del proceso de compra y venta se arrepienta y maldiga a la empleada y a la moda. ¿Por qué hay que seguir modas? Si nos vestimos como nos da la gana es posible que no nos dejen entrar en ciertos lugares y que algunas personas rebosantes de «buen gusto» nos critiquen, pero la ropa será una elección personal, será *nuestro* gusto. No sigas modas, ¡invéntalas! (El riesgo es que probablemente tendrás un séquito de admiradores y fanáticos que tratarán de imitarte.)

Las mentes rígidas ven en la *normatividad* (el apego ciego a normas, reglas, costumbres y hábitos) una fuente de seguridad y de orgullo: «Mantenerse firmes y no torcer el rumbo pase lo que pase.» Pero ser coherente es una cosa (el que es coherente no pierde la capacidad de adaptación) y ser testarudo, otra (el testarudo usa anteojeras y se repite a sí mismo que siempre ha de ser igual): ¡Hay tantas estupideces que repetimos sistemáticamente sin preguntarnos por qué lo hacemos! En el libro *Aplicate el cuento*, Jaume Soler y Mercè Conangla⁶⁷ reseñan un relato («¿Reflexión o tradición?») que reproduzco aquí con la debida autorización:

«Se cuenta que en medio del patio de un cuartel militar situado junto a un pueblecito cuyo nombre no recuerdo, había un banco de madera. Era un banco sencillo, humilde y blanco.

Junto a ese banco, las veinticuatro horas del día, los soldados se alternaban en una guardia constante, tanto nocturna como diurna. Nadie sabía por qué. Pero lo cierto es que la guardia se hacía. Se hacía noche y día, durante todas las noches y todos los días, y de generación en generación; todos los oficiales transmitían la orden y los soldados la obedecían.

Nadie dudó nunca, nadie preguntó nunca. La tradición es algo sagrado que no se cuestiona ni se ataca: se acata. Si así se había hecho siempre, por algo sería. Así se hacía, así siempre se había hecho y así se haría.

Y así siguió haciéndose hasta que un día alguien (no se sabe con certeza quién, quizá un general o un coronel curioso) quiso ver la orden original. Hizo falta revolver a fondo los archivos; y después de mucho hurgar se encontró. ¡Hacía treinta y un años, dos meses y cuatro días que un oficial había

mandado montar guardia junto al banco, que estaba recién pintado, para que a nadie se le ocurriera sentarse sobre la pintura fresca!»

Cuando alguien rompe los moldes convencionales o cuestiona la tradición, a las mentes rígidas les entra el pánico y se sienten profundamente heridas, ofendidas o amenazadas: «¿Cómo te atreves a decir que la Tierra es redonda?», «¿quién crees que eres para afirmar que el Sol es el centro de la galaxia?», «¿cómo se te ocurre pensar que el hombre desciende del mono?». Los grandes hombres y mujeres de la historia han adoptado posturas inconformistas, que han generado ira profunda, repudio, persecución y muerte en las personas y en grupos de fanáticos. ¡Por favor, no cambien nada! Prefiero el solaz de la ignorancia a la incomodidad del saber.

En cada uno de nosotros reposa un rebelde en potencia, que liberado de los lastres del conformismo puede hacer y deshacer a su antojo. Uno de mis pacientes estudiaba derecho porque todos los varones de su familia lo habían hecho. Un buen día resolvió romper la continuidad histórica y, llevado por su verdadera vocación, optó por estudiar veterinaria. Debido a esta decisión, y tras varias asambleas familiares, su padre lo desheredó y sus tíos y hermanos le relegaron a un segundo plano. Sólo las mujeres de la familia lo recibieron con el mismo afecto de siempre. En una de las consultas me dijo, emocionado: «Nunca en mi vida he sido tan feliz... Estoy haciendo lo que me gusta. Ya no tengo que ir a esas reuniones aburridas, ni oír hablar de leyes y política a mi abuelo. Es como volver a nacer. Sé que hay un coste, pero también hay una ganancia: soy lo que quiero ser.» Muchas veces, hacer lo que se espera que hagamos nos da seguridad; sin embargo, la experiencia nos enseña que los momentos más intensos y excitantes de la vida ocurren cuando somos honestos con nosotros mismos y actuamos en consecuencia.

Evidentemente, la idea no es convertirse en un rebelde sin causa. En mi caso personal soy capaz de acomodarme a infinidad de tradiciones por respeto a quienes las practican: puedo quitarme los zapatos en un templo musulmán, no levantar mi cabeza por encima de la cabeza de un emperador japonés y escuchar en silencio una misa completa, sin que eso me afecte especialmente. Pero no estoy dispuesto a acatar, sin más y sólo porque la convención lo manda, normas que puedan ser destructivas para mí, para la gente que amo o para el mundo que habito. En esos casos intentaré siempre resistir y sentar un precedente de inconformidad.

En defensa de la individualidad: similares, pero no iguales

La gente se asusta cuando alguien hace algo que se sale del patrón tradicional. Haz la prueba de salir a la calle descalzo o intenta comer en un restaurante con las manos, a ver qué pasa. Es probable que en el primer caso te miren con extrañeza y en el segundo te echen del lugar, aunque utilices tus dedos con *glamour* y sofisticación.

El conformismo, o la adecuación absoluta a los cánones sociales y culturales, se llama «normatividad»: la creencia de que las normas deben ser respetadas y acatadas, no importa su grado de irracionalidad o de desajuste con la realidad.⁶⁸ La gente normativa o conformista no es capaz de tomar decisiones por sí misma y tiene dificultades para ensayar comportamientos nuevos que no estén autorizados por las *buenas costumbres*. En muchas ocasiones, mientras que en público decimos sí a todo, en privado despotricamos y planeamos imaginariamente grandes cambios.⁶⁹ Recuerdo que cuando era columnista de una revista de amplia difusión, escribí un artículo titulado: «Los derechos de los padres.» Por la temática (pensar más en los padres que en los hijos) yo esperaba una lluvia de críticas. Pero no fue así. Mi correo electrónico se llenó de mensajes que apoyaban la idea y que expresaban abiertamente la queja del «peso de ser padres». En público aceptamos gustosos nuestro papel de mártires educadores y en la intimidad decimos que es una carga de amor, pero carga al fin.

En el fondo, los sujetos inconformistas desean defender su individualismo y reafirmar su identidad personal. No obstante, hay que tener claro que si estamos dispuestos a decir lo que pensamos habrá costes: el rechazo, la culpa, la pérdida de imagen o estatus, la burla... En fin, la mayoría te recordará que no vas por el camino que deberías ir de acuerdo con las rutinas del lugar y la época.

En una de sus poesías (*La mala reputación*), el poeta y cantante popular francés George Brassens nos dice:

Yo sé bien que en la población
tengo mala reputación.
Haga lo que haga es igual,
todos lo consideran mal.
Pero yo jamás hice ningún daño,
sólo quiero estar fuera del rebaño.
Por qué no quiere la gente
que uno sea diferente.

Por qué causa molestia a la gente
que uno sea diferente.

(...)

Ése debe ser mi mayor pecado
el de no seguir al abanderado.

Y es verdad: no seguir al abanderado trae problemas. Me pregunto: ¿No será que a veces la «mala reputación», en el sentido que le da Brassens al término, es mejor que una «reputación distinguida»? Jesús tuvo mala reputación, al igual que Giordano Bruno, Galileo, Malcom X y Mandela. Y qué decir de Sócrates, Epicuro y otros grandes filósofos de la Antigüedad clásica. ¿La «mala reputación» es tan indigna como la quieren pintar?

Para ser flexible

- El coste del pensamiento inconformista es que las mentes rígidas te señalen y te sancionen por no acatar todas las reglas al pie de la letra. En la vida te enfrentas a dos resistencias: la resistencia a la influencia social (no seguir la corriente) y la resistencia al cambio (quedar apegado a lo viejo). Ésa es la tensión natural del que quiere transformarse.
- El pensamiento flexible lo resuelve a favor de un cambio inteligente y sopesado: «No todas las normas son aceptables». Por lo tanto, el cambio es una necesidad vital sin la cual entraremos inexorablemente en el museo de los prescindibles.
- ¿Qué necesitas?: Claridad conceptual (saber por qué no vas a aceptar tal o cual cosa, sopesar pros y contras, tener claros tus principios); y valentía (independencia del qué dirán, ser atrevido o atrevida, defender tu individualidad sin ser egoísta).
- ¿No sientes a veces el deseo de romper con toda tradición y hacer lo que te venga en gana? Los griegos llamados «cínicos», con Diógenes a la cabeza, lo hacían descaradamente. Lo curioso era que, aunque producían escozor en las clases dominantes, los admiraban por ser sabios. ¿Sabes quiénes eran los modelos de Diógenes? ¡Un ratón y un perro! ¿Sabes quién era un admirador de Diógenes? Alejandro Magno.
- Juégatela por tus ideas. ¿Qué puedes perder? Prefiero que no me quieran por ser como soy, a que *me quieran* porque sigo mansamente a las mayorías. Ser flexible en el tema de la normatividad es ser uno mismo de manera inteligente. El flexible no se acopla radicalmente, sólo lo hace hasta donde la propia esencia y conciencia le permitan.

Cuando el pasado nos condena

Krishnamurti⁷⁰ decía que el «pensamiento nuevo» sólo puede alcanzarse cuando nos salimos del mundo conocido, es decir, cuando rompemos las ataduras al pasado aunque sea de vez en cuando. De lo rígido y esquemático sólo surgen pequeñas variaciones sobre el mismo tema, porque ni lo insólito ni lo distinto tienen cabida. Alguien dijo una vez: «No hay nada más peligroso que una idea cuando es la única que se tiene.» Si el pasado nos guía de manera radical y absoluta, nuestras decisiones no serán otra cosa que una triste imitación. Esto no significa que debamos exaltar la amnesia como una forma de conocimiento; más bien la premisa es: debemos aprender del pasado sin convertirlo en dogma de fe. Una tradición amable, enmarcada en un contexto de crecimiento y respeto a la memoria de los antepasados, no tiene por qué ser un problema si sirve para permitirnos evolucionar como seres humanos. Por ejemplo, algunos ritos antiguos de los indios americanos les permiten alcanzar estados de conciencia que redundan en un mayor autoconocimiento. Hay tradiciones que asfixian y otras que liberan. El pasado nos condena solamente si lo dejamos actuar en su faceta negativa, activando aquellos aspectos destructivos que se enquistan en el cerebro.

Quizá no haya un camino recto y predeterminado, quizá no haya quien nos diga exactamente por dónde debemos transitar. Siguiendo con los poetas franceses, Jacques Prévert hace una bella alusión a lo que decíamos anteriormente en la siguiente poesía de su libro *Palabras*:

EL CAMINO RECTO

A cada kilómetro
cada año
viejos muy limitados
señalan a los niños el camino
con un gesto de cemento armado.

Para ser flexible

- Tres malas influencias del pasado: el *arrepentimiento* («Lo que podría haber sido y no fue»), la *culpa* («Lo que no debería haber hecho»), el *mandato* («Lo que debemos seguir haciendo por siempre»).
- Tres respuestas: «Lo pasado, pisado», «lo hecho, hecho está», «mi presente es el pasado de mañana; por lo tanto, si cambio hoy cambiaré mi futuro».

- Si le rindes culto a la tradición, no podrás ver el mundo y la vida con nuevos ojos. Todo será como una misma película que se repite una y otra vez. Ser flexible es reinventar el pasado a cada instante. No digo que niegues tu historia personal ni la de tus ancestros, sino que los integres racionalmente en lo que eres hoy y no en lo que fuiste ayer o en lo que deberías haber sido. El presente es la tradición de los iluminados.

El búnker defensivo de la normatividad: el conformismo como estilo de vida

Para los individuos ultrarrígidos, aceptar ciegamente las normas y no incomodar a nadie (personas, grupos o instituciones) es casi un ideal de vida. Aun así, hay veces en que la irracionalidad de las normas es tal que no tenemos más remedio que actuar en defensa de nuestros derechos.

Hace unos meses fui a pagar una cuenta que debía por el alquiler de unas películas. Eran las diez de la mañana de un sábado, y cuando extraje el número que indicaba mi turno me di cuenta de que era el 117. Me impresionó la cantidad de personas que esperaban ser atendidas. Una señora se sentó a mi lado y comentamos que era una locura tener que esperar todo ese tiempo para efectuar un pago (no tratábamos de obtener un préstamo ni estábamos buscando empleo: ¡sólo queríamos pagar!). A la conversación se sumaron otros dos vecinos de asiento y el problema de la lentitud en la atención quedó claro: había solamente dos cajas habilitadas, de nueve disponibles. Al cabo de media hora, el grupo «disidente» fue haciéndose cada vez más grande, y las protestas también. De repente la señora que estaba a mi lado se puso sobre la silla e invitó, con voz de político en campaña electoral, a la protesta activa. Un guardia de seguridad quiso hacerla callar, pero los gritos de los demás asustaron al hombre, que se limitó a decir que él solamente cumplía órdenes. Y así empezaron las consignas y las arengas pidiendo la presencia del gerente, que estaba dentro «atendiendo una llamada internacional». Finalmente, entre tembloroso y envalentonado, hizo su aparición el mandamás ante los silbidos de los afectados. La señora y otro hombre hicieron de portavoces y solicitaron que pusieran a funcionar las otras cajas. El gerente dio una explicación ridícula que incrementó aún más la indignación de la gente: «No es costumbre de la empresa que los sábados se habiliten más de dos cajas de pago.» Alguien, con voz pausada, dijo: «Lo siento, pero van a tener que cambiar esa costumbre.» Los otros guardias de seguridad, que ya se sentían integrantes de los cuerpos especiales, se relajaron ante la nueva respuesta del hombre: «Esperen a ver qué se puede hacer.» A los quince minutos,

cuatro flamantes y activos cajeros entraron en servicio. La gente empezó a circular como el agua y hasta se oyeron aplausos de satisfacción. No quiero sugerir con esto que debemos iniciar una insurrección armada cada vez que una norma nos perjudique. Lo que sostengo es que cuando determinadas reglas son inaceptables porque atentan contra las personas, la protesta no violenta por sus derechos es adecuada. Aquella mañana, hubo todo tipo de gente en la revuelta improvisada. En aquel momento todos tuvimos algo en común que defender y una «política» que tumbar.

El pensamiento normativo se alimenta de una serie de mandatos aparentemente irrevocables (y se esconde detrás de ellos) para justificar su conformismo y evitar la entrada de lo nuevo en escena. Señalaré tres de estas distorsiones que fomentan la resistencia al cambio: resignación normativa: «Nada va a cambiar»; fatalismo conformista: «El cambio no es conveniente»; y baja autoeficacia: «No seré capaz de enfrentarme a lo que viene.»

RESIGNACIÓN NORMATIVA: «NADA VA A CAMBIAR»

La resignación normativa tiene que ver con un pesimismo de línea dura frente al cambio: «Si todo va a seguir igual, ¿para qué intentar modificar lo inmodificable?» Los resignados normativos no mueven un dedo ni colaboran, y utilizan tácticas pasivoagresivas para reafirmar su resistencia al cambio. Pero si el cambio que, supuestamente, no podía ocurrir empieza a concretarse, no saben cómo reaccionar. Algunos hacen mutis por el foro y unos pocos, a regañadientes, aceptan que la modificación ha sido posible. Duela a quien duela: las personas cambian (no todas, pero sí muchas), las organizaciones cambian (lo hacen o desaparecen), los gobiernos cambian (o los cambian), los gustos cambian, los amores sufren mutaciones o se agotan, el sexo se transforma (aunque algunos siguen ensayando la misma posición, a la misma hora, en el mismo lugar y luego preguntan qué estará fallando en la relación), el paisaje se altera, la piel cambia. En fin, la vida misma es un movimiento profundamente variable; y en esa variación constante ella nos enseña que nada permanece igual, tal como afirmaba Buda.

Uno de mis tíos hacía el mejor *pasta e fagiolli* (frijoles con pasta corta) que podía cocinarse. Entre otros muchos ingredientes, la receta napolitana original lleva abundante tocino y albahaca fresca. Es un plato con muchas calorías, porque se sazona con bastante pimienta y se acompaña con cebollas crudas por

encima. Por distintas razones, yo empecé a utilizar panceta ahumada y albahaca seca. Cuando mi tío se enteró de los cambios que yo había introducido en su receta, no le hizo ninguna gracia. Sus razones eran dos: la afrenta moral (faltarle al respeto a una de las más importantes tradiciones napolitanas) y la estrictamente culinaria (el plato perdería el gusto típico que lo caracteriza). Cualquier intento de modificar la receta original era poco menos que un atentado al pudor y una burda imitación: «*Non e lo steso*» (no es lo mismo), me decía en tono solemne. En resumidas cuentas, la suerte estaba echada: era imposible mejorar la «perfección» lograda por años y años de disciplina gastronómica.

Un día de invierno que había nevado vino a almorzar a mi casa, y aproveché para servirle de contrabando mi «falsificación». Le serví una buena cantidad y le dije que no se preocupara, que el plato estaba hecho a la vieja usanza. Devoró dos enormes porciones y se chupó los dedos: «¡Buenísimo!». Sin embargo no fui capaz de sostener la mentira y al rato le confesé la verdad: «Panceta ahumada y albahaca seca.» Él, que era un hombre inteligente, comprendió que la evidencia no podía refutarse y, entre bromas, reconoció que, en realidad, aunque no alcanzaban el nivel óptimo, eran «casi» iguales a los auténticos *pasta e fagioli*. Con el tiempo, su visto bueno avaló la variación en la receta, que fue aceptada por la familia y por otros napolitanos de la comunidad.

FATALISMO CONFORMISTA: «EL CAMBIO NO ES CONVENIENTE»

Estas personas no niegan que el cambio sea imposible, lo que piensan es que «las cosas empeorarán si se producen cambios». Los fatalistas normativos son un estorbo para los progresistas porque ven nubarrones donde no los hay. Expertos en detectar fracasos, actúan como aves de mal agüero tratando de desmoralizar a los que sí quieren la renovación. Su estrategia preferida es el terrorismo psicológico: «¡No te muevas!», «¡no lo intentes!», «¡cuidado!», «¿y si el cambio es negativo?». Puro miedo al fracaso, a lo desconocido, a los imponderables.

Como vimos, todo cambio tiene costes y siempre habrá un balance ajuste / desajuste que es necesario manejar. Sin duda reacomodar los viejos elementos, e incorporar a la base de datos la nueva información, genera estrés e incomodidad. No obstante, la crisis que acompaña al cambio suele traer más beneficios que contratiempos.

En cierta ocasión, le pedí a un paciente fatalistanormativo que me hiciera una lista de bondades e inconvenientes de un nuevo procedimiento de sistematización de datos. La lista de los aspectos favorables solamente incluyó cuatro puntos, pero la de los posibles aspectos negativos del cambio ocupaba dos páginas en las que se anticipaban todo tipo de catástrofes, incluso algunas que nada tenían que ver con la implantación de un nuevo *software*. De las cuarenta y ocho predicciones negativas, sólo se cumplieron dos (que se solucionaron de inmediato). Por lo demás, las consecuencias positivas fueron muchas más de las que había predicho. En realidad, el nuevo procedimiento fue un éxito total. Cuando le pedí que evaluara sus predicciones respecto a los resultados reales, me respondió: «Sí, sí, es verdad; las cosas no fueron tan horribles. Debo reconocer que tuvieron *mucha suerte*...»

BAJA AUTOEFICACIA: «NO SERÉ CAPAZ DE ENFRENTARME A LO QUE VIENE»

Aquí el problema es más personal. La dificultad no está tanto en el cambio en sí, sino en la incapacidad percibida para hacerle frente: «¿Seré capaz de adaptarme?» Si dudo de mi potencial, mi inteligencia y mi disposición para acoplarme a los imponderables, los cambios venideros serán vistos como una cuestión de vida o muerte y no como una oportunidad para crecer.

Lo que desconocen las personas con baja autoeficacia es que la adaptación requiere tiempo y que durante este proceso de adaptación es normal que cometamos errores. No existen transformaciones cómodas e indoloras; todas duelen. El cambio —es decir, pasar de un estado a otro— así sea positivo, siempre produce algún tipo de crisis: es la mente que se actualiza a sí misma. El miedo a no ser capaz, a equivocarse y a quedar relegado son los temores más incapacitantes, porque bloquean la mayoría de las funciones psicológicas e incrementan la resistencia al cambio. Al dudar de uno mismo, ya no habrá un punto de referencia en el que confiar. La dificultad se multiplica y el yo entra en estado de hibernación. El sociólogo Bauman⁷¹ sostiene que, en la actualidad, el miedo a quedar rezagados aparece cuando nos enfrentamos a los avances de la tecnología y a una posmodernidad que exige, cada vez más, respuestas inteligentes y adaptativas:

«Para librarnos del bochorno de quedar rezagados, de cargar con algo con lo que nadie más querría verse, de que nos sorprendan desprevenidos, de perder el tren del progreso en lugar de subirnos a él, debemos recordar que la naturaleza de las cosas nos pide vigilancia, no lealtad.» (p. 19)

Te subes al tren o te quedas en el andén mirando cómo se aleja el futuro.

El miedo se vence enfrentándose a él: «¡Bienvenida, novedad; aunque me asustes un poco! Eres un reto, una posibilidad que me da la vida para actualizar mis recursos; eres una opción para rejuvenecer.» ¿Que duele un poco? No importa: los beneficios superan de lejos a las incomodidades.

El poder del pensamiento inconformista

Una cultura basada en el conformismo está condenada al atraso. El progreso implica la ruptura de algunas viejas reglas y la aceptación de otras nuevas. Lo que nos mueve es la apertura al cambio.⁷² Como ya dije antes, no me refiero al rebelde sin causa que protesta por protestar, sino a la capacidad razonada y razonable de inducir y promover transformaciones cuando sea necesario; y lo es cuando el bienestar de las personas se ve afectado o cuando un sistema de funcionamiento (organizacional o social) empieza a ser obsoleto. La actitud inconformista tiene que ver con mantener vivo un espíritu de sana oposición y sensato que ve en la renovación un factor de crecimiento. El pensamiento inconformista implica una mente abierta, antidogmática y flexible, lejos de los imperativos rígidos y más cerca de un cuestionamiento inteligente ¿Su peor enemiga? La resistencia al cambio.

El pensamiento inconformista te permite:

- Superar la necesidad de aprobación.
- Tener más claros tus propios gustos y preferencias.
- Salvaguardar tu independencia psicológica y afectiva.
- Aprender a discriminar cuándo una norma debe ser acatada y cuándo no.
- Respetar el pasado sin rendirle culto.
- Disminuir la resistencia al cambio.
- Afrontar el cambio con optimismo.
- Comprender que las crisis son necesarias para que cualquier transformación se lleve a cabo.
- Vencer los temores que se oponen al cambio: miedo a cometer errores, a envejecer o a caducar, a lo desconocido, a fracasar, etc.

CAPÍTULO 5

«EL ENEMIGO ACECHA» DE UN PENSAMIENTO PREJUICIOSO A UN PENSAMIENTO IMPARCIAL / EQUILIBRADO

«Prejuicio es el hijo de la ignorancia.»

WILLIAM HAZLITT

El prejuicio es una actitud negativa hacia determinadas personas o grupos sociales específicos, y hacia sus actividades, creencias y / o costumbres. Deriva del término latino *praejudicium*, que en el sentido etimológico significa la acción de juzgar algo antes de que suceda y sin tener bases suficientes. El prejuicio y la rigidez están íntimamente relacionados y se alimentan mutuamente.⁷³ Por ejemplo, los investigadores han encontrado que las personas antisemitas (que atacan la religión, el pensamiento y las costumbres del pueblo judío) y las etnocéntricas (creer que la propia cultura es superior y está por encima de las demás) vienen de familias en las que la disciplina ha sido exageradamente rígida.⁷⁴ Las emociones negativas que acompañan al prejuicio están relacionadas con sentimientos de frustración, resentimiento, odio, ira desplazada e intolerancia, entre otros.⁷⁵

En cierta ocasión un paciente me trasladó su preocupación por su alto grado de agresividad y hostilidad hacia los demás. Además de otros factores, pude detectar en él una cantidad enorme de prejuicios. Subestimaba permanentemente a la gente que lo rodeaba; detestaba su empresa; aborrecía el barrio y la ciudad donde vivía, y se peleaba con todo el mundo. La estrategia principal de intervención que decidí fue que tuviera contacto con los de *abajo*, los *malos*, los *ineficientes*, los de *mal gusto*, los *perezosos* y los de *dudosa procedencia*. Pretendí que pudiera establecer algún tipo de nexo con los grupos y las personas

a las que excluía y que, a partir de esa experiencia, intentara evaluarlos desde una óptica más realista. Al principio no fue fácil porque temía exponerse al escarnio de los supuestos *enemigos*; sin embargo, gracias a esas aproximaciones descubrió que, al no atacar a los demás, la gente era más amable con él y que, al calibrar sus juicios, sufría menos. Consecuentemente con lo anterior, mejoró su trastorno de sueño, la irritabilidad y la ansiedad anticipatoria.

Cuando decidió darle una oportunidad a la gente que no soportaba, a los grupos que subestimaba y al mundo que odiaba, el pensamiento rígido y prejuicioso fue haciéndose poco a poco más flexible y tolerante. Otras técnicas también ayudaron a que el paciente evolucionara favorablemente, pero la clave, lo que de verdad produjo una transformación sustancial en su filosofía de vida, fue la eliminación de los prejuicios.

El prejuicio: un monstruo de tres cabezas

Supongamos que un estudiante universitario muestra una evidente hostilidad contra los jóvenes de la *subcultura gótica* (aclaro que no tengo nada contra ellos y que sólo es un ejemplo). No los quiere, le molesta profundamente verlos o encontrárselos en la calle y además piensa que son peligrosos, agresivos y unos degenerados (rechaza su vestimenta negra, su palidez, su música «oscura», su gusto por la literatura y el cine de terror y su jerga). También, aunque no lo dice, está convencido de que deberían vivir en guetos o en áreas suburbanas delimitadas por muros y alambradas. Las instrucciones familiares que orientaban su educación eran: «No te juntes con ellos», «cuidado que son peligrosos», «son gente muy rara», «son viciosos», «practican magia negra», «son satánicos» y cosas por el estilo. Con el tiempo, nuestro personaje ha creado tres estructuras mentales o esquemas interactuantes que conforman su prejuicio:

1. Un estereotipo infundado: «Los góticos son potencialmente peligrosos; todos son drogadictos y altamente violentos.» Una creencia irracional que no tiene más fundamento que las habladurías. Vale la pena destacar que no todos los estereotipos son simplificaciones arbitrarias; algunos son válidos y nos sirven para agilizar la toma de decisión (por ejemplo, los japoneses son ceremoniales, los intelectuales son buenos lectores, los introvertidos evitan la estimulación intensa). El problema ocurre cuando se nos va la mano y extendemos más allá de lo razonable algunos rasgos

y sobregeneralizamos (por ejemplo, los viejos son débiles, los jóvenes son irresponsables, los negros son violentos, las mujeres no saben conducir). Existe toda una batería de argumentos discriminatorios creada por la cultura, y que transmitimos en los procesos educativos.

2. Un sentimiento de miedo y hostilidad contra ellos: «Debo estar alerta», «los odio», «no los soporto». Este sentimiento de fastidio y antipatía está íntimamente relacionado con la creencia que define el estereotipo y no puede desligarse de él.
3. Un comportamiento discriminatorio: «No tienen los mismos derechos que los demás.» Implica negarle a una persona, o a un determinado grupo, un trato justo e igualitario, obviando los derechos humanos fundamentales. En nuestro ejemplo, la persona en cuestión daría menos privilegios a la gente que asumiera un estilo de vida gótico. Por ejemplo: «No debemos otorgarles permisos para conducir», «no debe permitírseles la entrada a determinados sitios», «deben ser registrados permanentemente por los policías» y atropellos por el estilo.

Pues bien, nuestro cuadro ha sido completado. Las creencias sobregeneralizadas (estereotipos), los sentimientos (hostilidad / ira) y los comportamientos (discriminación) han confluído y se han fusionado en una actitud altamente negativa y potencialmente violenta: el prejuicio a la subcultura gótica.

Para ser flexible

- La mejor forma de atacar un prejuicio es contrastar el estereotipo (la creencia) con la realidad. Te sorprenderás al ver que no todos son como te imaginas y que, por el contrario, la gran mayoría de las personas no reúnen los requisitos para ser considerados «enemigos». La clave: «Voy a darme la oportunidad de conocer seriamente a las personas a las que acuso o estigmatizo».
- Ser flexible es no dejarse llevar sólo por las impresiones o por una educación excluyente y enfermiza. Consigue la Declaración Universal de los Derechos Humanos, léela, estúdiala y trata de ponerla en práctica. Que sea una de tus lecturas de cabecera.
- La mente flexible no etiqueta ni categoriza a las personas; siempre deja un espacio para que la información correcta pueda entrar en el sistema. Pregúntate: ¿estoy libre de prejuicios? Si la respuesta es afirmativa, intenta identificarlos.
- Y si eres víctima de una discriminación por parte de otros, no te resignes. Protesta y señala el error o la mala intención. No dejes que las etiquetas que te cuelgan definan tu esencia.

Algunos «ismos» tristemente célebres

1. Racismo (prejuicio racial): cualquier teoría que defienda la superioridad biológica o intelectual de unas razas sobre otras. Además de los cuestionamientos éticos y políticos, desde el punto de vista científico se plantean dos cuestiones básicas contra el racismo: según la óptica biológica evolucionista no existen razas puras (aunque resulte molesto para algunos, tenemos el mismo origen genético); y todos los datos disponibles muestran que no existen diferencias significativas entre los cocientes de inteligencia de distintos grupos étnicos. Basta viajar por los diversos países y regiones del mundo moderno para darse cuenta de la variedad multiétnica que ha creado la globalización cultural y el intercambio racial. Como dice el psicólogo social Myers sobre el famoso golfista Tiger Woods: «Somos nosotros, no la naturaleza, los que denominamos a Tiger Woods “afroamericano” (su padre es 25 por ciento africano) o “asiático-americano” (también es 25 por ciento tailandés y 25 por ciento chino) o incluso “nativo-americano” u “holandés” (tiene una octava parte de cada uno).» ¿Hasta dónde nos influye todavía la pigmentación de la piel? ¿En qué medida somos conscientes de ello? ¿El prejuicio racial podría llegar a influir en algunas de nuestras decisiones laborales, afectivas o sociales?
2. Sexismo (prejuicio de género): cualquier teoría o discurso que defienda la superioridad (por ejemplo, biológica, intelectual o social) de un sexo sobre otro. El feminismo ha mostrado hasta la saciedad que la discriminación femenina estaba fundamentada en prejuicios pseudocientíficos y políticos. En el *Diccionario de la tolerancia*,⁷⁶ Collo y Sessi citan a un científico del siglo XIX, Paul Julius Moebius, quien escribió un tratado de psiquiatría en el que sostenía, sin dudar, la teoría de la inferioridad mental de la mujer. La consideraba como: «... biológicamente deficiente; la naturaleza la quiere subordinada, sometida, esclava.» Esto no fue en la Edad Media, sino hace apenas cien años, hacia la misma época de Freud, quien tampoco era muy amigo de las mujeres (recordemos, entre otras muchas cosas, el complejo de castración). ¿Hasta dónde nos afecta todavía el género de las personas? ¿En qué medida somos conscientes de ello? ¿El prejuicio sexista podría llegar a influir en algunas de nuestras decisiones laborales, afectivas o sociales?

3. Clasismo (prejuicio de clase social): conjunto de ideas y actitudes que defiende la superioridad de cierto grupo social sobre los demás. Es muy común encontrarse con personas con delirios aristocráticos que sacan a relucir sus apellidos como si fueran cartas de recomendación, o con personas para quienes las diferencias «geográficas» de la ciudad donde viven determinan el valor intrínseco de los demás. El clasista se niega rotundamente a que se establezcan relaciones estrechas entre individuos de diferentes clases sociales. ¿Hasta dónde nos predispone todavía la extracción social de las personas que nos rodean? ¿En qué medida somos conscientes de ello? ¿El prejuicio clasista podría llegar a influir en algunas de nuestras decisiones laborales, afectivas o sociales?

Para ser flexible

- ¿Cuán libre eres de los «ismos»? Recuerda que los «ismos» relacionados con los prejuicios son distorsiones creadas por la mente humana que trata de separar en vez de integrar.
- Krishnamurti decía que la creencia divide a la humanidad, y creo que tenía razón. El problema es que los «ismos» te llevan a ser injusto y poco solidario. Te inflan el ego y hacen que te den ínfulas de superioridad. Lo siento, pero no eres ni más ni menos que otros, no importa tu color de piel, tus ideas religiosas o políticas, tu género o tu clase social.
- Los «ismos» te engañan y te ubican en un trono ficticio. Montaigne afirmaba sin recato que «no importa cuán alto sea tu trono; siempre estarás sentado sobre tu culo». Un buen recordatorio de nuestra doble naturaleza: animal y humana, biológica y cultural. ¿O acaso tú no envejeces, no enfermas y no morirás?
- La persona flexible ha eliminado de su vocabulario las palabras racismo, sexismo, clasismo o cualquier otro «ismo» que la empuje, subrepticia o abiertamente, a la discriminación. El ser humano es una totalidad que no puede ser fragmentada.

Los prejuicios sutiles o *ingenuos*

El jurista y filósofo Norberto Bobbio decía: «Quien esté libre de prejuicios que tire la primera piedra.» Muchos prejuicios permanecen latentes u ocultos hasta que algún hecho los saca a la superficie.

En una investigación que se llevó a cabo en la Universidad de California-Irvine,⁷⁷ se le pidió a un grupo de estudiantes blancos que vieran un vídeo donde se podían ver diferentes situaciones en las que un hombre empujaba levemente a otro durante una discusión. Cuando un hombre blanco empujaba a un negro, la

gran mayoría de los estudiantes interpretaban la conducta como «no violenta» o como un «juego»; pero si el que empujaba a un blanco era un negro, los indicadores se invertían y la gran mayoría de ellos evaluaban el empujón como un acto claramente «violento». Cabe señalar que los estudiantes elegidos para el experimento social no tenían, supuestamente, prejuicios raciales. Estos datos se han extrapolado de muchas otras investigaciones posteriores con distintos tipos de prejuicios (por ejemplo, de edad, de sexo, de raza o de clase social), y han mostrado que existen disparadores que sacan a flote, de manera inconsciente, aprensiones, recelos y escrúpulos que nuestra mente consciente no conoce o no quiere aceptar.⁷⁸

Insisto: nadie está libre. «Yo no soy clasista», me decía una paciente angustiada por su futuro yerno. «Mientras eran novios no me importaba que él trabajara en un taller mecánico, aunque mi hija fuera ingeniera y viviéramos en un barrio mejor. Pero ahora que se van a casar, ya no sé... La familia no me gustó. Son, cómo decirle... un poco ordinarios. La verdad es que no me los imagino alternando con nuestros amigos.» Todo iba bien, hasta que el «mecánico» mostró intenciones de entrar a formar parte de su familia. No importaba que fuera una buena persona, que tratara bien a su hija y que la amara. Lo que le pesaba a la señora era la «clase social» de su futuro yerno. Sin embargo, en su vida cotidiana la mujer no manifestaba posiciones clasistas; por el contrario, se mostraba como una persona aparentemente abierta y no excluyente con la gente humilde. Aun así, cuando le pulsaron el interruptor, el prejuicio saltó como una fiera agazapada.

Todo parece indicar que las posiciones segregacionistas extremas y descaradas de antaño han sido reemplazadas por formas más implícitas de discriminación.^{79,80} Pensemos por un momento en la actitud que se tiene en la actualidad hacia las personas obesas. Aparentemente, nadie las discrimina (aunque la ropa sea cada vez más pequeña); no obstante, los estudios de la última década muestran que las personas con sobrepeso se casan con menos frecuencia, son las que ocupan los peores empleos y tienen menos dinero que la gente delgada. Además, son vistas como menos atractivas, menos inteligentes, más infelices, menos disciplinadas y poco exitosas.⁸¹ Nadie puede negar que la obesidad está estigmatizada. Una mujer joven y bastante atractiva, que trabaja en una compañía de informática, me hizo el siguiente comentario: «En la empresa donde trabajo todos son “guapos”. Al dueño le parece poco conveniente que haya gente fea o gorda... No tengo nada contra ellos, pero la imagen de la empresa mejora si sus empleados son bien parecidos. No es una cuestión de

discriminación, sino de estética. ¿Me entiendes?» La afirmación no le produjo el mínimo rubor. Para ella era lógico y natural que en su trabajo los «bellos» fueran los privilegiados. Anoté el nombre de la empresa y me prometí que jamás compraría un producto de esa marca. Yo sé que mi decisión no va a eliminar los prejuicios del mundo, pero me hace sentir mejor. Cada vez que compro tinta para mi impresora, pienso: «Este dinero no va para ustedes.»

En ocasiones, el prejuicio que aparece en la guerra de las diferencias impide a las personas o a las empresas crecer en lo que hacen. Recuerdo el caso de un amigo que trabajaba en una importante fábrica de gaseosas y se prohibía a sí mismo probar otras marcas como una forma de lealtad empresarial. Para él, *ningún* refresco de la competencia estaba a la altura; más aún, cuando se le pedía que le hiciera una crítica a *su* empresa, inmediatamente señalaba los defectos de las otras. En cierta ocasión le dije: «¿Cómo hacen para mejorar el producto si magnifican lo propio y minimizan lo ajeno? ¿No deberían ser más autocríticos?» Su respuesta fue tajante: «¡Esto no se trata de autocritica, sino de fidelidad!» ¿Fidelidad a quién? A la empresa, a los patrocinadores, a la junta de accionistas, al logotipo o cualquier otro símbolo que identifique la agrupación financiera a la cual *pertenecía*. Como si la amistad o la adherencia a una colectividad implicara una curiosa forma de ceguera parcial. Yo pienso que debería ser similar a lo que hacemos con nuestros hijos: los criticamos porque los queremos, no importa que sean parte de nosotros.

El etnólogo italiano Vittorio Lanternari⁸² relata dos antiguos mitos en los que el prejuicio aparece de manera clara y explícita. El primero corresponde a los indios cheroqui de Norteamérica, quienes cuentan que el Gran Espíritu creador del universo, queriendo crear a los humanos, fabricó tres estatuas y las puso en el horno para que se cocieran. La que se sacó muy rápido era blanca y estaba mal cocida; de ella procede el hombre blanco. La segunda estaba cocida al punto, era de color rojizo y de ella descienden los indios americanos. Y la tercera, por olvido del Gran Espíritu se pasó de cocción y quedó negra; de ella deriva el hombre negro. De las tres razas que fueron creadas en América, queda claro que para los cheroquis la más dotada y agraciada es su estirpe india.

Algo similar explica el mito de los *manus* de Europa Central, quienes cuentan por qué los gitanos tienen el privilegio de la piel morena respecto a los demás pueblos. De manera similar al mito cheroqui, Dios utilizó figuras de arcilla, y hubo tiempos de cocción. La que fue extraída demasiado pronto dio

origen al hombre blanco; la que se dejó cocer demasiado engendró al hombre negro y, de la que se mantuvo el tiempo adecuado de cocido, nacieron los gitanos, justos y perfectos.

Para ser flexible

- Te invito a que te observes y que trates de descubrir las ideas ocultas que tienes de otros individuos o grupos. Busca y explora en tus intereses personales, trata de sacar a flote tus *miniprejuicios*. Identificarlos te permitirá no lastimar a nadie y vivir en paz contigo mismo. ¡Cuestiona esas discriminaciones, confróntalas, somételas a la lógica!
- En cierta ocasión viajé con un amigo a la selva del Chocó, en Colombia, para estar unos días con los indios cholos. De regreso, mi amigo me hizo el siguiente comentario: «¿Te has dado cuenta de que ellos piensan como nosotros?» Y no lo decía peyorativamente. En realidad, casi siempre pensamos en los demás como distintos. Es decir, que no piensan, no sienten y no sufren igual que uno. Pero no es así; nos sorprenderían las similitudes. Por ejemplo, la muerte de un hijo produce exactamente el mismo dolor para los padres, no importa de dónde sean, a excepción de unas pocas culturas.
- Ser flexible es detectar y resolver los prejuicios sutiles y entender que intoxican de manera profunda nuestra mente.

El búnker defensivo de los prejuiciosos: cómo justificar el odio y la discriminación

Un prejuicio instalado en la base de datos de una persona es como un Caballo de Troya que se mimetiza con toda su información. Y afecta a los demás, quienes deben desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento para sobrevivir al rechazo.⁸³ Los prejuicios echan raíces y se aferran a las estructuras psicológicas creando un mundo subterráneo altamente resistente al cambio. De la mano de la rigidez, el pensamiento que prejuzga organiza la forma de perpetuar los estereotipos, los sentimientos de hostilidad y la discriminación. Siguiendo los modelos recientes en terapia cognitiva,⁸⁴ podemos identificar, al menos, cuatro sesgos o distorsiones que terminan alimentando al monstruo y haciéndolo cada vez menos poderoso: catalogar o etiquetar a las personas; polarización caprichosa: «Los otros son todos iguales»; sobregeneralización; y siempre alerta (o la paranoia del fanático).

CATALOGAR O ETIQUETAR A LAS PERSONAS

¡Es tan fácil etiquetar a alguien! Además, ¿quién no lo hace? El problema es que las etiquetas siempre están acompañadas de un paquete informacional que va más allá de la descripción.

Tomemos la frase: «Él es conservador.» Esta afirmación trae aparejada un mundo de significaciones ocultas, muchas de las cuales no son necesariamente ciertas. De manera contraria a lo que piensan muchos, las investigaciones muestran que las correlaciones entre conservadurismo y rigidez son pobres. Es decir: no todo conservador es rígido en sus actuaciones y su manera de pensar ni cumple los requisitos para ser considerado un fanático. Muchas veces excluimos a las personas por la etiqueta que les ponemos, y, al hacerlo, nos perdemos la posibilidad de que el prejuicio se revierta. Obviamente, no estoy diciendo que debamos invitar a Drácula a las campañas de donación de sangre o a un asesino en serie al cumpleaños de nuestro hijo pequeño. Lo que sostengo es que, en más de un caso, las decisiones que tomamos respecto a alguien no se corresponden a la realidad sino a la «psicología del rumor».

Por ejemplo: «Él es sacerdote; mejor no lo invitemos al grupo de ética porque ya sabemos lo que va decir.» ¿Por qué? ¿Quién dijo que todos los sacerdotes se agarran a una ética medieval o ultrarreligiosa? Conozco algunos muy progresistas que harían temblar a más de un eticista liberal.

Otro caso: «Él es ateo; debe de ser una persona interesada sólo por cuestiones materialistas y poco trascendentes.» Hace unos años, durante las fiestas de fin de año, época navideña, tuve una confrontación amable con el director de un colegio, que reproduzco en lo sustancial apelando a mi memoria:

—No creo que debamos invitar al señor Pedro a la fiesta de los niños pobres del barrio, porque es ateo —me dijo el director.

—¿Y eso qué tiene que ver? —respondí con sorpresa—. Yo lo conozco y sé que a él le gustaría mucho asistir y colaborar.

—Sí, pero usted ya sabe... Esa gente no es muy dada a este tipo de actividades. Además, él manifiesta abiertamente su ateísmo.

—Bueno, al menos no es hipócrita. ¿Usted piensa que por pensar lo que piensa debe de ser alguien con poca sensibilidad social?

—Pues qué quiere que le diga. La ausencia de Dios... —me susurró en tono confesional.

—Para serle sincero, no estoy de acuerdo —objeté—. La caridad o la compasión no son patrimonio de las religiones; tampoco pienso que creer en Dios sea el único vehículo para acceder a una conducta ética.

—Quizá tenga usted razón, pero creo que no debemos mezclar cosas que no son compatibles. A esa reunión irá gente piadosa, que cree en Dios; habrá actividades religiosas y una ceremonia. Podría ser incómodo...

—Si le parece, él no participaría en las actividades religiosas, si eso es lo que le preocupa... ¿Realmente cree que a los niños les importan mucho las creencias religiosas de las personas que les brindan amor? ¿Por qué no se da la oportunidad de conocerlo para comprobar que es una buena persona?

—Prefiero no invitarlo; creo que así todos estaremos mejor.

Y no lo invitó. Dogma y prejuicio van de la mano. Por eso es tan fácil encontrar el sectarismo en ambientes dogmáticos y exclusivistas, encabezados por algún líder carismático con aires de divinidad.

La etiqueta intenta *definir* a alguien sin conocerlo y sin darle la oportunidad de mostrarse como es. De esta manera, el prejuicio se pone en marcha y se instala con toda su fuerza. Ya está todo dicho: tu origen, tu ideología, tu sexo, tu religión o lo que sea te definen de una vez para siempre. El prejuicio nos cuelga un cartel y nos ubica, por lo general, en el grupo de los indeseables.

POLARIZACIÓN CAPRICHOSA: «LOS OTROS SON TODOS IGUALES»

El pensamiento dicotómico o polarizado atraviesa todo el trasfondo de la mente rígida. En el caso del prejuicio, eliminar la posibilidad de los términos medios y los grises conduce a reafirmar las opiniones radicales. Si digo: «Las lesbianas lo *único* que quieren es sexo», fortalezo el prejuicio porque elimino de manera radical los matices «a veces», «en ocasiones» o «algunas lesbianas». Lo *único* significa «nada más». O una probabilidad cero para cualquier otra opción. Por ejemplo, si afirmo que los adolescentes «siempre» buscan el placer por el placer y me creo realmente tal afirmación, interpretaré que todas las conductas de los jóvenes están guiadas por el hedonismo y el desenfreno.

Cuando generamos un prejuicio hacia alguna persona o grupo, nos negamos a ver las excepciones, porque de hacerlo el prejuicio empezaría a perder fuerza. Si pienso irracionalmente que los afrodescendientes son agresivos y me reafirmo, obstinado, en esa idea, reconocer que algunos de ellos son pacíficos generaría en mi mente un caos informacional. Tendría que crear varias subrutinas, remover la información de base y revisar esquemas relacionados para adaptarme a la nueva realidad. La existencia de individuos afrodescendientes

pacíficos sería la prueba viviente de que el prejuicio carece de fundamento, es decir, de que la generalización no es verdadera y que, por lo tanto, el estereotipo debe revisarse.

En la película *La lista de Schindler* se muestra una manera más salvaje de «resolver» las contradicciones que ponen en riesgo la creencia prejuiciosa, en este caso la antisemita. Una prisionera del campo de concentración le llama la atención al coronel alemán de turno sobre un error que se está cometiendo en una construcción. El nazi le pregunta por qué sabe tanto sobre el tema y ella responde que es ingeniera. El coronel le agradece la ayuda e inmediatamente manda que la maten. Y agrega: «No podemos dejar que ellos tengan razón; es mejor eliminar a los inteligentes... Pero hagamos lo que ella sugirió.»

Enfrentarse a los prejuicios, tal como ocurre con cualquier creencia muy arraigada, produce altísimos niveles de estrés en las personas que los poseen. En palabras del psiquiatra García de Haro:⁸⁵

«Por ello, los cambios de creencias suelen ir precedidos de una crisis vital, porque todo se transforma, incluso la esencia de sí mismo, y la gente siente moverse bajo sus pies el mundo en el que ha creído vivir. Cuando se cambian las creencias, se muere y se renace, según la expresión religiosa.» (p. 24)

SOBREGENERALIZACIÓN

Se generaliza el hecho aislado pensando que si ocurrió una vez seguirá ocurriendo indefectiblemente. Es el origen del cliché. Se simplifica la realidad por extensión. Por ejemplo: si llegaste tarde una vez, eres impuntual. Si una vez te vestiste mal, tienes mal gusto. Si conoces un escritor con ínfulas de sabelotodo, concluyes que los escritores no pueden con su ego. Si un soviético se emborracha en un hotel, la deducción es que *todos* los rusos consumen mucho alcohol.

La generalización excesiva puede ser de comportamientos o de personas: «Mi pronóstico es que tu comportamiento se mantendrá *per secula seculorum*» o «La conducta de tu amiga me demuestra claramente que las divorciadas son un mal ejemplo para las mujeres casadas.» Los estereotipos son producto de generalizaciones desmedidas, que se sustentan y alimentan de éstas.

SIEMPRE ALERTA (O LA PARANOIA DEL FANÁTICO)

Toda guerra se basa en el miedo. Si los otros son mis enemigos, deberé estar a la defensiva para anticiparme al ataque o a la invasión. ¿Invadir qué? Mi territorio, mis costumbres, mis símbolos, mis valores; en fin, mi estilo de vida. Si el paranoide y el fanático tienen razón, la vida equivaldría a un holocausto anticipado. Ésta es la *cruz* que deben soportar los que han hecho del prejuicio una forma de vida. Miedo a todo y a todos.

En cierta ocasión fui de camping con varios amigos. Cuando empezamos a montar las tiendas, uno de ellos comenzó a deshacer la mochila y a mostrar las cosas que había traído, a la vez que explicaba su uso e importancia para la supervivencia en lugares inhóspitos. En ese momento, vinieron a mi mente dos antiguas reminiscencias cinematográficas: *Fin de semana trágico* (una película de unas personas que van a acampar y que son acosadas por unos montañistas) y la clásica *Desembarco en Normadía*. Lo único que le faltó a mi amigo fue llevar granadas de fabricación casera. Por orden de aparición, el ajuar estaba compuesto de: dos cuchillos de cacería tipo Rambo, un rifle de copas o balines, un revólver 22 corto, dos navajas suizas, tres cantimploras de guerra, un traje de camuflaje, dos tipos de mosquiteros electrónicos, tres móviles, una radio de onda corta y un botiquín de primeros auxilios que habría despertado la envidia de la Cruz Roja Internacional. El hombre no se había preparado para estar *con* la naturaleza sino *contra* ella.

Una mente rígida impregnada de prejuicios es como una bomba que puede estallar en cualquier momento y en cualquier sitio, incluso en las propias manos de su fabricante. Recordemos la maravillosa frase de Santayana: «El fanatismo consiste en redoblar el esfuerzo una vez que se ha olvidado el propósito.» ¿Habrá mayor irracionalidad?, ¿una manera más ridícula de perder el norte?

El poder del pensamiento imparcial / equilibrado

Los prejuicios son distorsiones de la mente, formas inadecuadas de procesar la información, según las cuales se juzga negativamente a personas o grupos. Su consecuencia es destructiva para todos, ya que del prejuicio a la violencia manifiesta hay un paso. Su esencia es el odio, la animadversión o la aversión esencial a otros seres humanos. Por eso, los individuos imparciales y equilibrados en sus juicios tienden a nivelar el sesgo. Ver lo bueno y lo malo, lo

que me gusta y lo que no, es darle una oportunidad a la mente para que reconsidere los hechos. Sólo un pensamiento ecuánime y ajustado a la realidad pondrá a temblar el búnker del fanatismo.

El pensamiento imparcial / equilibrado te permite:

- Ver las cosas como son y no distorsionar la información.
- Aprender a manejar el resentimiento.
- No caer en los «ismos» y no permitir que te etiqueten en alguno de ellos.
- No excluir a las personas que son distintas.
- No sentirte superior (ver la viga en el propio ojo).
- Comprender que las personas no son necesariamente lo que aparentan.
- No aceptar el uso de clichés para definir a alguien.
- Confiar más en la gente.
- Ser más pacífico y menos agresivo.

CAPÍTULO 6

«¿PARA QUÉ PROFUNDIZAR?» DE UN PENSAMIENTO SIMPLISTA A UN PENSAMIENTO COMPLEJO

«No hay mayor pecado que el de la estupidez.»

OSCAR WILDE

Hace poco tuve la posibilidad de conversar con un experto en neurociencia, que en sus treinta años de práctica profesional ha realizado infinidad de investigaciones y estudios sobre el funcionamiento profundo del cerebro y su estructura interna. La charla no fue muy fluida que digamos, porque en todos los temas que tocamos el hombre terminaba reduciéndolo todo al funcionamiento de las neuronas. Desde su punto de vista, el arte, la guerra o el amor no son otra cosa que el resultado de conexiones bioquímicas. El siguiente diálogo reproduce la parte final de nuestra conversación, cuando yo le pregunté sobre la ética y la influencia de la cultura:

- ¿No cree que la cultura es la principal responsable de la ética o la moral?
- No habría cultura sin cerebro.
- Bueno, pero hay animales que tienen cerebro y no poseen una sociedad en el sentido amplio del término.
- El cerebro está más desarrollado en el ser humano.
- Pero estará de acuerdo conmigo en que «cerebro» y «cultura» interaccionan permanentemente, ¿o no?
- No puede haber nada sin cerebro.

—Sí, claro, y tampoco sin átomos ni moléculas, pero no creo que sea correcto explicar la maravilla de la Capilla Sixtina, sólo por poner un ejemplo, como un resultado de los postulados de la física cuántica... El arte requiere de un nivel de análisis distinto. El cerebro está allí; es una condición necesaria pero no suficiente para explicar el fenómeno de la vida humana.

—Usted toca temas que no son mi especialidad. Le dejo el arte a los artistas; la psicología, si es que existe, a los psicólogos, y la economía, a los políticos. Yo estudio el cerebro...

—¿Y los valores?, ¿la mente?

—Los valores son la suma de procesos químicos y la mente es un invento de los que no han entendido el funcionamiento del cerebro.

—¿Y la espiritualidad?

—Se sabe que la manía es el resultado de alteraciones neuroquímicas de fondo.

—¿No cree que restringir la espiritualidad a una enfermedad mental es exagerado?

—Lo siento, pero no soy religioso; ésa no es mi área.

Nuestra despedida se redujo a un lacónico «hasta pronto» y un consejo que me dio con actitud paternal: «Le recomiendo acercarse al estudio de la neurociencia.» Temas como el altruismo, la amistad, la felicidad, el sentido de la vida y otros eran vistos por el catedrático como el resultado de un órgano. No era capaz de salirse de su esquema y reconocer la existencia de otras perspectivas complementarias. Nadie niega que el cerebro cumple un papel fundamental en la conformación del comportamiento humano, pero hay otras ciencias del hombre, como la antropología, la filosofía, la sociología o la psicología, que también tienen algo importante que decir al respecto.

Lo que quiero mostrar con este relato, más allá de las cuestiones técnicas, es la actitud simplista de una persona muy ducha en *un tema*, pero incapaz de completar y ampliar sus conocimientos con otras ciencias afines. Una de las dificultades de la mente rígida, como veremos a continuación, está en la incapacidad de integrar distintas perspectivas para llegar a conclusiones más totalizadoras. (Aclaro que no tengo nada contra la neurociencia y que la gran mayoría de las personas que conozco de esa área hacen uso de una inteligencia abierta y flexible.)

Mentes simples «versus» mentes complejas

Existe un poso de mediocridad en la mentalidad rígida, aunque a veces se intente ocultar tras cierta erudición. José Ingenieros afirmaba que la Torre de Pisa podía generar tres actitudes posibles, dependiendo de la persona que la mire: escapar, porque se va a caer (hombre mediocre); preguntarse por qué no se cae y generar explicaciones probables (hombre talentoso); o entrar en ella y arrojar dos elementos de distinto peso para ver cuál cae primero (Galileo, hombre genial). La consecuencia lógica de usar anteojeras y no mirar a los lados es que los errores se incrementan y la creatividad decae sustancialmente.

Podría hacerse otra analogía con la actitud que asumimos frente a un paisaje. Hay personas que lo miran de lejos, otros se adentran en él rápidamente y hay quienes se quedan en la periferia. Ninguno de ellos establece un «contacto íntimo» con los elementos del paisaje y, por lo tanto, no lo conocen plenamente. Por otro lado, están los individuos que deciden explorar el lugar a fondo, en muchas direcciones y sentidos: tocan, huelen, exploran e investigan con la intención de recabar más experiencias y de ampliar sus enfoques. Mientras que unos se han quedado en la epidermis, en las afueras, las mentes inquietas han palpado el paisaje con profundidad.

Esta actitud vivencial y comprometida la he experimentado en *mi relación* con los bosques. Siguiendo un poco la mitología céltica, y en un sentido metafórico, siempre he pensado que los árboles son *mágicos*. Me producen paz; por eso los acaricio, me recuesto a su sombra, los observo desde abajo y trato de implicarme en el movimiento de sus hojas. Cuando estoy en un bosque me *asocio* a él, me dejo llevar por la intriga que me genera y mi mayor placer es husmear en cada rincón de su territorio. En este juego de explorador / explorado ha habido momentos en que la compenetración con el bosque me ha permitido sentirme parte de él, no en la acepción mística del término sino en un sentido racional / emotivo: te conozco y te degusto.

La flexibilidad cognitiva nos permite acercarnos a la realidad desde múltiples perspectivas que intentaremos integrar en un todo dinámico y coherente. Si cada vez que entramos en el bosque lo hacemos por el mismo lado, transitamos el mismo sendero y nunca nos aventuramos a ir más allá de lo conocido, será difícil hacernos una idea real y completa del lugar. Podremos describir los altibajos del camino con precisión matemática, pero nunca podremos apropiarnos de su verdadera riqueza. Algo similar ocurre cuando

queremos comprender un tema complejo o cuando intentamos resolver un problema importante: si sólo miramos en una dirección, no obtendremos respuestas adecuadas.

La mente flexible no se conforma con una sola aproximación. Vuelve a los mismos sitios en momentos diferentes, con intenciones renovadas y nuevas miradas. Se renueva y crece en cada nueva incursión. El pensamiento flexible es un pensamiento totalizador.

Revisar el material disponible y jugar con la información, combinarla, deshacerla, confrontarla y ponerla a funcionar en otros contextos son las características principales de una mente *cognitivamente compleja*.⁸⁶ Aclaro que aquí el término «complejo» no debe asociarse a «complicado», «enredado», «confuso» o «difícil», sino a la capacidad de integrar información proveniente de distintas fuentes para no quedarse en lo superficial.

¿Cómo piensa una persona simple? No avanza más allá de lo evidente. No es capaz de diferenciar e integrar la información a un mismo tiempo y comprender que puede haber más de una verdad, un camino o una solución. Por lo general, sus explicaciones son meras descripciones elementales o lugares comunes. Veamos algunos ejemplos de la vida diaria con los que me he topado.

Respuestas simplistas a preguntas complejas

Ejemplo 1:

- ¿Por qué la Luna no se cae, papi?
- Porque así lo quiso Dios.

Ejemplo 2:

- ¿Por qué la gente se muere, mamá?
- Porque la vida no es eterna.

Un argumento circular simplista que suelen utilizar algunas mentes rígidas

- Este libro es sagrado —afirma el líder espiritual.
- ¿Cómo lo sabe, maestro? —pregunta el discípulo.
- Porque lo escribió el profeta.
- ¿Y cómo sabe que era un profeta?
- Porque escribió el libro sagrado.

Dos respuestas simplistas egocéntricas

Ejemplo 1:

—¡Este modelo de rentas definitivamente es el mejor! —dice el gerente de ventas.

—¿Cómo lo sabe? —pregunta alguien.

—¿No ha visto los resultados?

—¿Pero cómo sabe que es mejor?, ¿ha ensayado otros?

—No hace falta; éste me gusta.

Ejemplo 2:

—Necesitas que te lean el Tarot —recomienda una señora a su amiga, que está deprimida.

—No creo en eso —responde la amiga.

—No deberías ser tan cerrada.

—No sé, no veo cómo unas cartas pueden decidir sobre mi vida.

—Es que ellas esconden una sabiduría milenaria.

—¿Cómo sabes eso?

—Porque a mí, me han sido útiles.

Hace poco, en un curso que dicté en la Universidad, me referí al increíble fenómeno de los agujeros negros para mostrar la complejidad de la vida y del universo. Cuando terminé la exposición, les pregunté a dos estudiantes qué pensaban sobre lo que habían escuchado. El primero se limitó a levantar los hombros y decir: «No sé, eso es muy extraño.» El segundo quedó evidentemente asombrado ante la idea de que algo así pudiera existir. Una semana después llegó con unos cuantos libros sobre el tema y me dijo que había encontrado una curiosa asociación entre los mitos de un grupo indígena y la idea de que el cosmos se devorara a sí mismo. No digo que todos debamos profundizar sobre todo lo que se nos cruce en el camino, pero está claro que un buen antídoto contra la superficialidad y el simplismo es la exploración y la capacidad de maravillarse.

El pensamiento totalizador, que define la flexibilidad y la complejidad cognitiva, tiene una serie de ventajas. Sólo a modo de ejemplo: consolida y refuerza el aprendizaje,⁸⁷ ayuda a establecer relaciones interpersonales tolerantes y empáticas,⁸⁸ amplía el autoconcepto y el autoconocimiento,⁸⁹ fortalece las estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles,⁹⁰ disminuye la resistencia al cambio,⁹¹ mejora las estrategias de resolución de problemas⁹² y aumenta la comunicación y la colaboración entre las personas.⁹³

Para ser flexible

- Si eres de las personas que han reducido su capacidad de percepción al mínimo, que no sienten curiosidad ni motivación por saber y conocer más, habrás entrado en el apagado mundo de las mentes simples. Te habrás conformado con una visión superficial de la vida. No te dejes llevar por el discreto encanto de la frivolidad.
- Hay más de un punto de vista, aunque quieras evitarlo. Existe un mundo de opiniones para que entres en él e investigues. Sin exploración no hay crecimiento, no hay fortalecimiento del yo; sólo una vida rutinaria y repetitiva.
- Si tu vida ya es predecible, si te has convertido en alguien superficial y si, además, pavoneas con orgullo tu ignorancia, necesitas ayuda. Pero si la curiosidad te pellizca de tanto en tanto, si has decidido ir más allá de lo evidente y acercarte a la complejidad del universo, estarás muy cerca de tener una mente flexible.
- La flexibilidad implica adoptar un punto de vista móvil y variable, e incluir las diversas perspectivas en cada análisis. No quiero decir que debas desconocer tu núcleo central, porque siempre hay un reducto de convicciones y creencias que configuran nuestra esencia. Pero lo que persigue la mente flexible no es que te niegues a ti mismo sino que tengas un núcleo central móvil en permanente revisión y un panorama complejo y dinámico del mundo.

La simpleza no es sencillez

Cuando hablo de «simpleza» (bobería, superficialidad) no me refiero a la «sencillez» (virtud, sabiduría). El monje budista Matthieu Ricard⁹⁴ afirma: «Tener una mente sencilla no es ser simple.» Y luego agrega:

«Al contrario, la sencillez de la mente va acompañada de lucidez. Como el agua clara que permite ver el fondo del lago, la sencillez permite ver la naturaleza de la mente detrás de los velos de los pensamientos errabundos.» (p.161)

Y en el mismo sentido, el filósofo Comte-Sponville⁹⁵ concluye:

«La sencillez no es inconciencia; la sencillez no es estupidez. El hombre sencillo no es un simple. La sencillez constituye más bien el antídoto de la reflexividad y de la inteligencia, porque le impide acrecentarse...» (p. 160)

Desde mi punto de vista, lo *sencillo* se diferencia de lo *simple* al menos en cuatro aspectos:

- Lo simple es insípido; lo sencillo rebosa de gusto y belleza intrínseca.
- Lo simple es la ignorancia de uno mismo sin tener conciencia de ello; la sencillez es el olvido de uno mismo tras conocerse.

- Lo simple es pesado, torpe y disfuncional; lo sencillo es ligero, ágil y funcional.
- El simple es peligrosamente estúpido; el sencillo es maravillosamente sabio.

Cuanto más sencilla es una mente, más se ilumina, más crece. Cuanto más simple es una mente, más se cierra sobre sí misma.

Los datos muestran que cuanto mayor es el grado de simpleza mental, mayor es la tendencia al fundamentalismo, al autoritarismo y al dogmatismo.⁹⁶ Y a más simpleza cognitiva, más identificación y necesidad de ídolos o celebridades externas (menos identidad personal), lo cual explicaría la adhesión a ciertos fanatismos.⁹⁷ Podría establecerse un continuo y ubicar en un extremo las mentes *simples*, cerradas, defensivas y fundamentalistas y en el otro extremo las mentes *complejas*, abiertas, tolerantes y críticas.

La siguiente frase del ensayista inglés William Hazlitt explica bellamente lo que intento decir: «La sencillez de carácter es el resultado natural del pensamiento profundo.»

Para ser flexible

- Ya has visto que para ser flexible no se necesita ser elemental y vivir en lugares comunes. Más bien, te invito a que conviertas los lugares comunes en oportunidades para seguir avanzando hacia la integración que el pensamiento complejo te propone.
- Por ejemplo, el sabio dice: «Lucha por lo que está bajo tu control, descarta lo que escapa a tu control» (estoicismo). Esta premisa no es simple, porque no responde a argumentos superficiales, ligeros y triviales. Más bien se desprende de la observación sistemática de cómo se relaciona el hombre con el futuro, de la virtud de aprender a perder y de reconocer que uno no lo puede todo (humildad).
- El simple no es sencillo, porque sus premisas, sus antecedentes y sus elucubraciones surgen de un análisis insustancial que nada tiene que ver con el pensamiento complejo.

Pensamiento divergente y creatividad

Para salirse del molde y romper esquemas, el creativo también necesita un pensamiento divergente⁹⁸ además de sentirse profundamente implicado en la tarea (lo que se denomina «experiencia óptima» o «fluir»⁹⁹) y, quizá, tener una «chispa» de locura genial.

Mientras el pensamiento *convergente* busca establecer acuerdos basados en la razón, el pensamiento *divergente* lo que busca es jugar con las ideas y crear nuevos esquemas. Supone la capacidad de cambiar de perspectiva sin caer en el pánico y generar una buena cantidad de ideas e impresiones, siendo original y práctico a la hora de elegir las y conectarlas. El pensamiento divergente funciona saltando de un extremo al otro, tratando de comprender los opuestos.

Uno de mis pacientes era exageradamente perfeccionista y ordenado en su vida diaria. Cualquier cosa que no estaba en su sitio le producía malestar e irritabilidad. Debido al estrés que le generaba el desorden, le sugerí que viviera como una persona de - sor de na da deliberadamente para que sintiera la ansiedad y que, además, tratara de descubrir, a partir de esa experiencia extrema, posibles soluciones para la vida diaria (son las técnicas que se conocen con el nombre de la *intención paradójica* y el *rol fijo*). La idea era que esa vivencia le permitiera observar las ventajas y desventajas del estilo obsesivo. Aunque al principio le fue muy difícil, al cabo de la primera semana la «alteración del hábitat» se hizo más soportable. En términos más concretos, le sugerí lo siguiente: «A partir de esta experiencia, trate de buscar alternativas creativas que sean beneficiosas para usted y su familia. Intente elaborar acuerdos sobre el “orden” que no sean nocivos para nadie.» Después de estar hundido casi un mes en el desorden, el hombre propuso, en una extensa y polémica asamblea hogareña en la que intervinieron hijos, esposa, empleada doméstica y psicólogo, una serie de soluciones, muchas de las cuales fueron aceptadas por el grupo. Por ejemplo: que en determinados lugares «muy personales» solamente él se haría cargo de la limpieza; que algunos objetos decorativos de la casa sí podrían moverse de sitio o de posición (un sistema «decorativo rotatorio»); que cuando algún tipo de desorden le molestara, en vez de ir con la típica regañina, dejaría plasmada su queja por escrito en una pizarra ubicada en la biblioteca, y en la que se podía leer: «Quejas justas de un hombre obsesivo»; que su hija revisara una vez por semana la limpieza general de la casa de acuerdo al criterio de ella (antes, él pasaba revista cuatro o cinco veces al día) y, por último, que el hijo fuera el encargado de controlar la gasolina del automóvil.

En fin, la experiencia de estar inmerso en un mundo anárquico y desarreglado (ubicarse *realmente* en el extremo que le preocupaba) y utilizar un pensamiento divergente (revisar exhaustivamente qué significaba en realidad aquello que tanto temía) logró despertar en mi paciente un número considerable de buenas ideas, que a la larga redundaron, junto con otros elementos de la terapia, en una mejor calidad de vida. El pensamiento creativo no sólo es para las

grandes empresas o para algunos departamentos de publicidad y de marketing. Podemos generar infinidad de opciones y alternativas de vida, si nos salimos de lo convencional y dejamos que aparezcan *ideas locas*.

Si retomamos las tres mentes descritas al comienzo del libro con relación al tema de la creatividad, podríamos señalar lo siguiente:

- Las *mentes líquidas* tienen una creatividad muy pobre debido a que les falta el entusiasmo y la pasión de quien ama lo que hace: no hay compromiso.
- Las *mentes rígidas* están atadas a un extremo y desconocen o rechazan el otro extremo; por lo tanto, se mueven en un solo esquema. Lo único que pueden lograr son variaciones sobre el mismo tema: la repetición de una perspectiva y muy pocos o ningún cambio profundo.
- Las *mentes flexibles* utilizan dos pensamientos simultáneos: el pensamiento divergente, para producir soluciones no convenidas o más audaces, y el pensamiento convergente, para mantener los pies en la tierra y refrendar mediante la lógica o la evidencia sus descubrimientos. El análisis lógico no conduce a crear nada, pero sí a verificar si estás muy lejos de la verdad. Razón, inspiración, sudor, locura y pensamiento complejo: la ecuación básica de la creatividad.

Para ser flexible

- Los creativos son flexibles porque utilizan el pensamiento divergente sin miedo al cambio y la novedad. A las mentes rígidas les pasa como al bobo al que le muestran la Luna y se queda mirando el dedo.
- La creatividad es juego, inversión de energía e imaginación. Volar de un extremo al otro sin quedarse con ninguno de los extremos. ¿Cómo podrías usar tu imaginación si tienes prohibiciones internas? ¿Cómo ser creativo si tienes que pedir permiso a «los que saben»?
- Además, las mentes flexibles son creativas porque son rebeldes y les encanta desacomodarse y desacomodar. ¿Cómo ser flexible y creativo sin ser irreverente?, ¿sin coquetear con cierto desequilibrio que se equilibra a sí mismo, con cierto caos que se organiza sin presiones y libremente?
- Para ser creativo hay que sacudirse de encima la tradición que frena y los cerrojos mentales. Insubordinación y pensamiento divergente: ¿habrá una combinación más explosiva para una mente en crecimiento?

El búnker defensivo de la simplicidad: trivialidad e infantilismo

Señalaré tres modos cognitivos que emplean las mentes simples para reafirmar su insoportable levedad: atribuciones incompletas o infantilismo mental; la vida en blanco y negro; y «mejor cambiemos de tema» o «ya es suficiente».

ATRIBUCIONES INCOMPLETAS O INFANTILISMO MENTAL

Las mentes rígidas y simples parecen haberse quedado ancladas en ciertas etapas iniciales del desarrollo infantil. Como señalan algunos autores, las personas que muestran simplicidad mental se encuentran en una etapa de desarrollo preoperacional. Esta etapa, bautizada así por el psicólogo suizo Jean Piaget,^{100,101} está caracterizada, entre otras cosas, por un pensamiento inmaduro, un razonamiento con escaso nivel de abstracción y esquemas rígidos o primitivos.¹⁰²

¿Mentes infantiles en cuerpos adultos? Eso parece. Mentes que cuando están en situaciones estresantes o difíciles procesan la información como niños y recurren a explicaciones fragmentarias o superficiales. Un ejemplo típico lo encontramos en el moralismo infantil, que hace referencia a cómo las personas evalúan lo bueno y lo malo tanto en ellas mismas como en los demás.¹⁰³ Veamos dos casos típicos de atribuciones incompletas: realismo moral y justicia inminente.

Realismo moral

La idea es que podemos calificar la maldad de una persona *exclusivamente por sus acciones*, sin tener en cuenta las intenciones que la mueven a actuar. Pero no es lo mismo atropellar con el coche a un peatón sin querer, que hacerlo a propósito. Una moral cruda o extremadamente realista nunca tendrá en cuenta los atenuantes. Si robó, es un ladrón, y punto.

En cierta ocasión, presencié cómo un niño de la calle robaba unas manzanas. El comerciante afectado y un policía que se sumó al «operativo de búsqueda» salieron corriendo tras él. Los gritos alentaban a los perseguidores: «¡Deténganlo!», «¡deténganlo!», «¡ahí va!», «¡no lo dejen escapar!». No digo que hubieran tenido que dejarlo ir, pero no es lo mismo perseguir a un niño que ha robado unas frutas que a un vendedor de drogas. Ambas acciones son delitos,

pero las causas son distintas. En el caso del muchacho existen muchas variables que inducen al robo: el hambre, el abandono de los padres, el no tener hogar..., en fin. Cuando lo atraparon, el dueño de la verdulería no podía disimular su satisfacción: «Si todos actuáramos así, se acabaría la inseguridad en este país», y muchos asintieron complacidos. Una mujer dijo con preocupación: «¡Pero si sólo es un niño!». «Mejor —replicó el damnificado—: Es más fácil agarrarlos ahora que cuando crezcan.»

La conclusión moral de los «vigilantes» quedó clara: hay gente que es inherentemente mala, y sus delitos no tienen ninguna otra explicación que esa maldad que traen de fábrica. No había atenuantes. El código moral de una mente rígida simplista es: «Si en alguna ocasión te comportas mal, eres malo.»

Justicia inminente

«Si piensas mal, eres malo.» No se necesitan argumentos ni análisis de ningún tipo: «Si comprobamos que piensas mal, serás considerado culpable de inmediato.» Mientras que, según el recién explicado realismo moral, «eres lo que haces»; según la justicia inminente «eres lo que piensas». Si fuera cierto que los malos pensamientos sólo los tiene la gente mala, nadie pasaría el examen. Éticamente hablando todos seríamos inmorales.

Una vez me trajeron a la consulta a un niño de diez años porque tenía «malos pensamientos». En realidad, lo que el muchacho presentaba era un trastorno obsesivo compulsivo. Le venían a la cabeza pensamientos intrusivos contra Dios (básicamente insultos), y la culpa no le dejaba en paz. Para sentirse mejor y sobrellevar la culpa, el niño había desarrollado un ritual que consistía en levantar las manos hacia el cielo y pensar en su difunta abuela sentada en una mecedora en una habitación de la casa de campo. Entonces, cada vez que no podía contenerse y mentalmente insultaba a Dios, de inmediato recurría a la imagen de su abuelita para «limpiar» lo que había hecho. Después de unas consultas, se les comentó a los padres qué tipo de alteración presentaba el niño y el posible tratamiento. Una vez que escucharon el diagnóstico, el padre del niño manifestó una preocupación «moral»: «No sé por qué es así... Acepto que es una enfermedad, pero no que fuera contra Dios ni que él tuviera esa tendencia. Es como si tuviera el diablo dentro.» Las inquietudes del padre y de la madre eran

congruentes con sus creencias: «El que insulta a Dios está contra Dios. Y los que están contra Dios son los satánicos o los ateos. Por lo tanto, es probable que mi hijo sea una semilla de maldad.»

Este pensamiento rígido y simplista les impedía tener en cuenta las otras causas posibles del supuesto «mal encarnado». De todas maneras, ya habían catalogado a su hijo como un «enfermo moral» y también lo habían enjuiciado, porque según me confesaron luego ya no lo amaban tanto. Ése era el castigo: «Si piensas mal, eres malo.» En el tratamiento incluí activamente la presencia de los padres, quienes tuvieron que flexibilizar, revisar y actualizar sus creencias religiosas con la ayuda de un pastor.

Una vez más, las atribuciones incompletas se refieren a una distorsión del pensamiento que lleva a conclusiones simplistas e inacabadas, porque en el estudio de las causas de un hecho no se considera toda la información disponible.

LA VIDA EN BLANCO Y NEGRO

Es considerar las cosas en categorías absolutas: o blanco o negro. Es más «económico» y menos complejo para una mente simple decir «sí» o «no». Como hemos visto, el todo o nada adopta diferentes formas en la mentalidad rígida. Aquí, el pensamiento dicotómico está al servicio de la simplificación o de evitar ampliar y revisar las posturas asumidas.

Para una mente que busca afanosamente la certeza, los términos medios son fuente de estrés. Entre otras cosas, porque los grises requieren muchas veces un cálculo de probabilidades que el estilo rígido rechaza con tozudez. Por ejemplo, afirmar que «todas las personas de derechas son autoritarias y fundamentalistas» es un claro error cognitivo, ya que no sólo las investigaciones muestran que no es así sino que la experiencia cotidiana no lo avala: hay personas de derechas que no son autoritarias ni dogmáticas. Por lo tanto, deberíamos cambiar la palabra «todas» por «algunas», flexibilizar la afirmación y hacerla menos categórica. Con todo, es posible que el ajuste no sea del agrado de un político de izquierdas obstinado, porque implicaría aceptar que no toda persona de derechas es fascista.

Lo mismo ocurriría con la afirmación: «Todas las personas de izquierdas son autoritarias y fundamentalistas.» Un político de ultraderecha no aceptaría cambiar «todas» por «algunas», porque implicaría aceptar que existen personas

de izquierdas con un pensamiento democrático. Pero es evidente que hay personas de izquierdas que no son autoritarias ni fundamentalistas. En política, la rigidez afecta tanto a los de derechas como a los de izquierdas. Las mentes totalitarias se hallan tanto en un bando como en el otro.

Veamos dos ejemplos de dicotomía simplista:

Ejemplo 1:

- La gente que fuma marihuana es drogadicta.
- No estoy de acuerdo. Hay consumidores sociales que no tienen dependencia.
- No es así, *todas* las personas que consumen marihuana son drogodependientes.

Pero no es así. No todos los que consumen marihuana cumplen con las características de una persona que tiene una adicción. Si lo hacen de forma ocasional, no sufren del síndrome de abstinencia (entrar en crisis cuando no se consume) y no son compulsivos. Están fuera de los parámetros del diagnóstico de drogodependencia aceptados a nivel internacional. Con esto no estoy invitando a cultivar marihuana en el balcón de casa. Lo que estoy señalando es una *excepción a la regla* y reemplazando «todas» por «algunas». Obviamente, es menos trabajoso para la mente simple quedarse con la generalización que con la excepción.

Ejemplo 2:

- No quiero aceptar responsabilidades. Me siento inseguro.
- ¿Por qué? Yo he visto que haces las cosas bien.
- No, no, yo *siempre* me equivoco... *Nunca* dejaré de ser mediocre.

La simplicidad también puede estar dirigida a uno mismo. A veces no queremos profundizar en nuestro comportamiento ni ver cómo es en realidad. Es más fácil y menos arduo utilizar el «siempre» y el «nunca». La última afirmación del diálogo anterior es errónea porque es obvio que *habrá veces* en que esa persona no se equivoque y es muy probable que *algún día* dejará de ser mediocre, si es que lo es. Es decir: ni *siempre* ni *nunca*.

«MEJOR CAMBIEMOS DE TEMA» O «YA ES SUFICIENTE»

Evitar el tema le sirve a las mentes simples para no seguir ahondando en algo que no les gusta o no les conviene. Cuando ven que sus argumentos empiezan a ser insuficientes, deciden evitar la discusión por puro miedo a la contradicción.

Una madre se negaba a hablar sobre sexo con su hija de doce años porque pensaba que podía crear en la niña «necesidades» que aún no tenía. Cuando le pregunté de dónde había sacado esa idea, me respondió: «Eso está más que comprobado... La sexualidad no es un juego de niños.» Entonces volví a preguntar: «¿Tiene alguna revista o algún dato que pueda facilitarme o la fuente de esas comprobaciones? Me interesaría leerlas...» A lo que ella replicó con firmeza: «¡Pero si eso es de sentido común!»

Es decir: una decisión tan importante para ella, como era la educación sexual de su hija, la dejaba a expensas de un rumor en vez de investigar el tema seriamente. Se podría pensar que la mujer no quería acercarse a otro tipo de información porque temía que la hicieran cambiar de parecer, pero no. En las siguientes consultas me di cuenta de que estaba realmente a gusto con la teoría que se había montado junto a unas amigas: «Ya es suficiente.» Lo que «sé» me basta y me sobra, aunque esté equivocado.

El poder del pensamiento complejo

Las personas que hacen uso de un pensamiento complejo son investigadores de la vida. Aproximarse a la verdad desde diversas perspectivas e integrarlas en un todo dinámico es la meta de una mente flexible. Existe una actitud saludable en aquellos que emplean el pensamiento complejo, que es rastrear en el conocimiento disponible; un ir y venir, en momentos diferentes, de la misma información con el objeto de sacarle el mayor provecho posible. Una mente compleja no se conforma con lo aparente.

El pensamiento complejo te permite:

- Totalizar la información y ampliar tu perspectiva.
- Profundizar en las temáticas y enriquecer tu mente para tomar las mejores decisiones.
- Ser más lúcido y aproximarte a la sabiduría a través de la virtud de la sencillez.
- Cultivar la autoobservación no sólo para conocerte a ti mismo sino para involucrarte en tu entorno.

- Acercarte a otros puntos de vista para descubrir qué tienes en común con ellos y en qué te diferencias.
- No perder tu capacidad de asombro ante lo desconocido.
- Afrontar la controversia y no subestimar el valor de otros argumentos simplemente porque no son los tuyos.
- Ser más creativo y desarrollar tu inventiva.

CAPÍTULO 7

«YO MANDO AQUÍ Y EN TODAS PARTES» DE UN PENSAMIENTO AUTORITARIO A UN PENSAMIENTO PLURALISTA

«No trates de imponer la autoridad donde sólo se trata de la razón.»

VOLTAIRE

¿Quién dijo que toda autoridad es buena y respetable? La autoridad en manos de un delirante termina convirtiéndose en una secta; y en manos de un estúpido, en vientos de guerra. El arte de ejercer el poder democráticamente es un don que no todos ostentan. ¿Quién no ha sentido alguna vez el impulso de decirle al jefe de turno que no es merecedor del mando o del poder que tiene? Creo que nadie está en contra de la sana autoridad o del buen dirigente que organiza eficiente y humanamente los recursos disponibles. El poder está para usarlo bien.

Durante una consulta, una niña de seis años que asistía a un parvulario posmoderno, manejado por profesoras posmodernas con un criterio educativo posmoderno, le reclamaba a su madre en tono airado: «¡Tú no eres igual a las otras mamás! ¡Tú no sabes mandar!» Al oír esto, la señora me miró pidiendo ayuda. Entonces le dije: «Intentemos educar a su hija con algo más de autoridad y disciplina, ¿le parece?», mientras la niña asentía con la cabeza y esbozaba una sonrisa de oreja a oreja. A veces no ejercer el poder cuando se dispone de él es tan contraproducente como abusar del mismo.

Erich Fromm¹⁰⁴ hacía una diferenciación interesante entre autoridad racional (legítima, genuina) y autoridad irracional (autoritarismo). Respecto de la primera decía:

«La autoridad racional no solamente permite constantes escrutinios y críticas por parte de los individuos a ella sujetos sino que requiere de ellos; es siempre de carácter temporal y la aceptación depende de su funcionamiento.» (p. 21)

Sobre el despotismo de la autoridad irracional, afirmaba:

«Tal sistema no se basa en la razón y en la sabiduría, sino en el temor a la autoridad y en el sentimiento de debilidad y dependencia del sujeto.» (p. 22)

Un buen ejemplo de autoridad racional lo encontramos en la película *El club de los poetas muertos*, en la que los alumnos respetaban y admiraban al maestro por su manera de ser. Los mejores líderes no hablan tanto. Impacta más la coherencia de sus actos que el discurso. Recordemos una de las máximas de François de la Rochefoucauld:¹⁰⁵

«Es característico de los grandes ingenios dejar entender muchas cosas con pocas palabras; las mentes estrechas, al contrario, tienen el don de hablar demasiado sin decir nada.» (p. 77)

Entre el silencio autista del indiferente y la verborrea del orador compulsivo que ansía buscar adeptos, hay un término medio saludable: hablar lo necesario y en decibelios moderados.

Cuentan que, después de pronunciar un encendido discurso en un mitin político, un discípulo le preguntó a su maestro espiritual qué le había parecido el discurso. El maestro respondió: «Si lo que ha dicho es verdad, ¿qué necesidad tenía de gritar tanto?»

El discreto encanto del autoritarismo

No es fácil aceptar y funcionar adecuadamente bajo la dirección de una persona autoritaria, porque el miedo y la rabia van echando raíces: el primero inmoviliza y el segundo produce indignación.

Recuerdo que cuando estudiaba ingeniería, para pagarme los estudios trabajaba de dibujante proyectista de ascensores. Mi jefe era un hombre exigente y autoritario y sus normas, extremadamente rígidas: no podíamos dejarnos el pelo largo o tenerlo caído sobre la frente, los zapatos tenían que coincidir con el color del cinturón, pasaba revista para ver si las batas tenían alguna mancha de tinta y establecer turnos para que limpiáramos la oficina. A mí me tocaba los

jueves: había que barrer, fregar suelos y paredes, desempolvar los tableros de dibujo y hacer el café, entre otras tareas. Pero lo más insoportable era la ironía y la manera humillante de mostrar su desagrado. Cuando un trabajo no le gustaba, simplemente rasgaba la hoja, hacía una bola con el papel y la tiraba a la basura. Después nos decía, entre sarcástico y furioso: «¡Míreme, míreme a los ojos, inútil! ¿Usted piensa que soy estúpido o qué? ¡O lo hace bien o se larga!» Lo perverso era que no nos decía qué hacíamos mal. Así que cuando iniciábamos un nuevo plano, la incertidumbre nos producía verdaderos ataques de ansiedad. Además, en ese régimen fascista no podía existir la mínima conversación, murmullo o comentario. Había que levantar la mano para todo, mientras él se paseaba entre los tableros como un verdugo hambriento. Todo esto era soportado por unos treinta dibujantes que necesitábamos el trabajo y que nos moríamos de miedo.

Un día, ya hartos del maltrato y animándonos unos a otros, decidimos protestar. Entonces, tras la hora del almuerzo decidimos no entrar en nuestro lugar de trabajo y acordamos quedarnos en la parte de abajo de la fábrica, ante la mirada sorprendida y solidaria de la mayoría de los obreros. Nada más enterarse, el jefe se puso hecho un energúmeno, y bajó acompañado por algunas personas de seguridad. Nos gritó, nos amenazó e incluso empujó a unos cuantos, pero, aunque asustados, resistimos valientemente la provocación. Nunca olvidaré la expresión de furia e impotencia de aquel hombre. La indignación era tal, que se le hinchaban las venas de la frente y los labios se le ponían morados. Parecía un toro furioso dispuesto a embestirnos. Pero nosotros, animados no sé por qué, seguíamos firmes en nuestra consigna: «¡Queremos hablar con el gerente!» Finalmente, nos recibieron los altos mandos e hicimos una catarsis con todo lujo de detalles. Al oír el relato, el gerente nos pidió que le diéramos otra oportunidad al «pequeño Mussolini» (así lo llamábamos a sus espaldas), pero la mayoría no quería saber nada. Uno de mis compañeros se animó a decir lo esencial: «Ya no le creemos... No lo respetamos como jefe. Necesitamos a alguien que nos trate bien y al que no le tengamos miedo.»

Y es verdad, la agresión y la violencia no se borran de un plumazo. Tras deliberar unos minutos, la directiva llegó a la conclusión de que apoyaba al jefe y nos dijeron que los que no estuviéramos de acuerdo podíamos presentar la renuncia, cosa que hicimos unos cuantos. No quiero imaginarme las consecuencias para los que no pudieron o no quisieron retirarse.

Ahora, al cabo de los años, me reafirmo en aquella juvenil intuición: le obedecíamos por miedo y no por convicción. El don de mando no nace de la dominación y la subyugación. Es un arte o una virtud que permite la comunicación entre las personas. Del mismo modo que no podemos forzar el amor o a que la gente piense de cierta manera, no puede existir una buena autoridad si no hay admiración o respeto hacia las cualidades de quien dirige.

Autoritarismo y rigidez mental casi siempre van juntas.¹⁰⁶ Sólo a modo de ejemplo: las personas autoritarias muestran más prejuicios,¹⁰⁷ generan pocas habilidades de afrontamiento¹⁰⁸ y son marcadamente etnocentristas, antidemocráticas y fundamentalistas.^{109,110} Una verdadera amenaza pública, aunque mucha gente disimule y se resigne. Algunos autores sostienen que la educación de una mente autoritaria puede desembocar en una personalidad sádico / agresiva, caracterizada por asperezas en las relaciones interpersonales, dogmatismo, intolerancia, alta motivación por el poder y hostilidad indiscriminada y permanente.¹¹¹ Una legión de supermonstruos en un solo personaje.

Para ser flexible

- Queda claro que la personalidad autoritaria es una enfermedad psicológica o una calamidad social.
- El verdadero líder no se impone. Si te gusta mandar, hazlo con decoro. Busca amigos y no prisioneros. No subestimes a la gente; ellos nunca te aceptarán si violas sus derechos. No te confundas: a un autoritario no lo aman ni siquiera los esclavos.
- Ser flexible es comprender que el buen ejercicio del poder es una virtud que nace de la aceptación del otro como ser humano. Además, hoy mandas tú y mañana será otra persona. ¿Te gustaría quedar bajo las órdenes de un autoritario?

El tirano que llevamos dentro

La premisa es: *si acorralas a un dogmático, se volverá autoritario*. O dicho de otra forma: una persona rígida, cuando se siente presionada, sacará a relucir al tirano que lleva dentro.^{112, 113}

Hace unos años, en una prestigiosa Universidad privada hubo un incidente entre un grupo de estudiantes que asistían a una carrera técnica. Fui invitado por el vicerrector al comité disciplinario para analizar los hechos y aportar el punto de vista psicológico. El problema fue el siguiente: En la cafetería de la

Universidad, a una hora de máxima asistencia, uno de los estudiantes (al cual llamaré Juan) agredió físicamente a dos de sus compañeros y les causó lesiones menores. El altercado se debió a una discusión entre un pequeño grupo «progresista» y el estudiante agresor, debido a que este último era miembro activo del Opus Dei y hacía abierto proselitismo de sus ideas. Durante los últimos dos años, había sido blanco de críticas y burlas por varios de sus compañeros y estudiantes de otros cursos. Ese día en especial, el «grupo disidente» rayó sus cuadernos, abrió su mochila y rompió unos pasquines en los que se promocionaba la imagen del líder de la organización. Uno de ellos le empujó, otro le pegó un coscorrón y finalmente Juan, que era un joven bastante corpulento, pegó a ambos. De inmediato, la gente intervino tratando de apaciguar los ánimos, hasta que las autoridades universitarias se hicieron cargo del asunto.

El vicerrector era un hombre joven, amable y bastante exitoso en su gestión. Tenía fama de ser inflexible y algo dogmático en sus ideas, pero también de ser justo y recto en sus decisiones. En la primera reunión del comité disciplinario, todo el mundo tuvo una disposición flexible y abierta. Los asistentes fueron: un profesor, una trabajadora social, el jefe de estudios, el vicerrector y yo mismo. Sin embargo, en el segundo encuentro el ambiente cambió debido a una diferencia de criterios entre el vicerrector, por un lado, y el profesor y yo por otro. El desacuerdo fue a causa del tipo de sanción propuesta por la Universidad (la directiva quería expulsar a todos los implicados). La opinión del profesor y la mía era que la expulsión era una medida exagerada y que, de alguna manera, se estaban dejando a un lado los atenuantes que podían explicar y hacer más comprensiva la reacción de Juan. Él había sido víctima de discriminación por sus ideas religiosas, independientemente de que las compartiéramos o no. ¿Había que evaluar a todos con el mismo rasero?

El tema estaba abierto, y cada uno de los asistentes comenzó a esgrimir sus opiniones, a excepción del vicerrector, que iba adoptando, poco a poco, una posición cada vez más intransigente y agresiva frente a los que cuestionábamos la posible sanción. Tras una hora de discusión, para sorpresa de todos, y posiblemente por la incapacidad de mostrar argumentos sólidos a favor de la expulsión, el hombre explotó, golpeó la mesa con ambas manos y vociferó: «¡La decisión está tomada! ¡No aceptaremos ningún tipo de violencia! ¡Aquí no hay atenuantes ni excepciones que valgan!» Cuando el profesor y yo le respondimos que para qué nos había invitado a debatir el tema si ya tenía la decisión tomada, salió furioso y golpeó la puerta.

Más allá de las razones ético psicológicas que planteó el problema, lo que quiero mostrar es la transformación que ocurrió en el interior del hombre cuando dos personas del grupo no estuvieron de acuerdo con él y osaron cuestionar su autoridad de manera insistente. Quizá fue mucha oposición para su mente rígida, o posiblemente pensó que nadie tenía derecho a contradecirlo. Pero lo que podemos decir con certeza es que su actitud, en apariencia pluralista, se transformó en el más burdo autoritarismo. No sólo se negó a tener en cuenta otras opiniones sobre el altercado e impuso su opinión a la fuerza, sino que además tomó represalias contra los que habíamos intentado «subvertir» el orden establecido. Al terminar el semestre, el contrato del profesor y el mío fueron rescindidos sin previo aviso ni explicación alguna. La filosofía autoritaria se mueve según un mandato altamente peligroso: «Quien no está conmigo está contra mí.»

Para ser flexible

- No te confíes demasiado. Dentro de cada ser humano puede permanecer oculto un tirano dispuesto a imponer su voluntad. Una manera de evitar caer en el autoritarismo es identificar en uno mismo la actitud dogmática y comprender que es una vulnerabilidad que se activará cuando la rigidez no te deje pensar.
- Si tratas de doblar un riel de acero no cederá un milímetro; y si lo hace, se romperá. Esa misma incapacidad la tiene la mente rígida. Si alguien sacara a relucir alguna contradicción profunda en tu manera de pensar, ¿qué harías si tuvieras el poder? ¿Aceptarías el dilema o el error con humildad? ¿Lo enmendarías tranquilamente o harías uso del poder para arrinconar al otro y hacerle callar?
- Los buenos líderes no necesitan la imposición o el castigo para defender sus ideas: la fuerza de los argumentos es suficiente. No seguirte en una idea no implica estar contra ti, sino manifestar un desacuerdo. ¿Por qué te ofendes entonces? ¿Acaso no eres mucho más que tus creencias, tus reglas o tu supuesto saber? ¿No te parece estúpido molestarse tanto porque alguien no piensa igual que tú? El tirano que llevamos dentro es como un Mr. Hyde que desplaza al bueno del Dr. Jekyll, especialmente cuando la rigidez nos trastorna. Darle a un dogmático el poder total es como activar una bomba. Antes o después explotará. ¿La solución? Flexibilidad y aprender a perder. O mejor, autocontrol para valientes: «Entrego el poder porque haré mal uso de él; existe “otro yo” en mí, que es mejor dejarlo quieto.»

¿Obedecer o desobedecer? La lección de Antígona

La tragedia *Antígona*, de Sófocles,¹¹⁴ permite que nos cuestionemos en profundidad la controversia obediencia / rebeldía. La obra trata sobre una mujer que decide sepultar a su hermano y rendirle honras fúnebres contraviniendo una orden proferida por el rey Creonte, tío de Antígona. La historia se centra en una profunda reflexión del derecho a la desobediencia cuando la dignidad de las personas se ve afectada. La heroína le responde a Creonte que no podía encontrar «más gloriosa gloria que enterrando a mi hermano» (aunque viole la prohibición), y luego agrega:

«Todos éstos te dirían que mi acción les agrada, si el miedo no les tuviera cerrada la boca; pero la tiranía tiene, entre otras muchas ventajas, la de poder hacer y decir lo que le venga en gana.» (p. 93)

Creonte actúa como un dictador cruel al prohibir la sepultura del finado, pues conocía el sentido que daban los griegos al acto funerario. Para Antígona, simplemente era inaceptable aunque le costara la vida. Pero el rey no da su brazo a torcer. Su hijo Hemón, prometido de Antígona, increpa y apela a la razón de su padre tratando de salvar a su amada:

«Para un hombre que sea prudente, no es nada vergonzoso si no se mostrase en exceso intransigente; mira en invierno, a la orilla de los torrentes acrecentados por la lluvia invernal, cuántos árboles ceden para salvar su ramaje; en cambio, el que se opone sin ceder acaba desaguado. [...] Por lo tanto, no me extremes tu rigor y admite el cambio.» (p. 100)

Pero el rey hace oídos sordos y provoca la muerte de Antígona e, indirectamente, la de su propio hijo, quien luego se suicida. La intransigencia de los dictadores no tiene límites porque para ellos el cambio de parecer es síntoma de debilidad o inferioridad. Es mejor morir con las botas puestas.

La buena autoridad, la que es flexible y dialogante, respeta la autonomía y los derechos de los demás. La mala autoridad, la que es rígida e impositiva, la que es incapaz de revisarse a sí misma y crear excepciones a las reglas, restringirá al extremo la autonomía de los demás. No estoy diciendo que debamos pasarnos los semáforos en rojo cada vez que nos venga en gana para defender el «desarrollo libre de la personalidad». Lo que propongo es moverse entre estas dos preguntas existenciales: ¿Cómo he de vivir? (ética) y ¿qué debo hacer? (moral). La primera es más personal; la segunda, más social: derechos y deberes. Sin reglas de convivencia, el mundo sería un caos, pero si no pudiéramos elegir o decidir con libertad, el mundo sería una experiencia psicológicamente aterradora.

Tanto en la Declaración de los Derechos del Hombre y el Ciudadano (París, 1789) como en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Nueva York, 1948) se resalta explícitamente el «derecho a rebelarse contra la tiranía y a resistir a la opresión». Este derecho a la resistencia (el que ejerce Antígona) encuentra su mejor manifestación en el concepto de «desobediencia civil o legítima», que consiste en negarse a cumplir una ley cuando se piensa que hay suficientes razones morales para abolirla. Una vez agotados los recursos legales tradicionales para inhabilitar la norma jurídica en cuestión, queda el camino que utilizaron personas no violentas como Ghandi o Martin Luther King, entre muchos otros.

Por tanto, ¿a quién o a qué obedecer?, ¿a los profetas, a los viejos, a Internet, a los programas de radio o televisión, a los consejeros, a la publicidad, al psiquiatra, a los *yupis*? Aquí la autonomía enseña lo siguiente: obedece a tu propia conciencia.

EN BUSCA DE LA AUTONOMÍA Y EL PLURALISMO

Los griegos utilizaban la palabra «autarquía» para definir la capacidad de hacerse cargo de uno mismo. Según Aristóteles, gobernarse a sí mismo mediante leyes morales o políticas conformes con la racionalidad era el ideal de felicidad. Cuando digo «bastarse a sí mismo» o «ser eficiente» no estoy exaltando un mundo esquizoide donde perdamos contacto con los otros o nos enemistemos con el prójimo; sino que me refiero a la posibilidad de actuar en consonancia con lo que considero justo, valioso o necesario. Epicuro,¹¹⁵ uno de los mayores defensores de la autoarquía, decía en dos de sus escritos:

«El fruto más importante de la autarquía es la libertad.» (Sentencias Vaticanas, 77)

«La autarquía la tenemos como un gran bien, no porque debamos siempre conformarnos con poco sino para que, si no tenemos mucho, con este poco nos baste, pues estamos convencidos de que de la abundancia gozan con mayor dulzura aquellos que mínimamente la necesitan...» (Cartas a Meneceo, 130)

La autonomía nos permite poner en funcionamiento nuestros planes de vida y activar aquellas metas que nos permitan desarrollar nuestras fortalezas. Si no eres autónomo, pudiendo serlo, eres esclavo de algo o de alguien. Es el atributo

más fundamental del ser humano. Es la libertad de realizar cualquier conducta que no perjudique a terceros. La autonomía, por definición, se opone a toda forma de autoritarismo.

¿Qué caracteriza a una persona autónoma y no autoritaria? El pensamiento pluralista. Si uno no acepta que la gente sea *independiente* (autárquica), si le disgusta el *intercambio libre de ideas* y si no permite que los demás participen en las decisiones y puedan criticarlo a él o a su grupo (*democracia*), estamos ante un dictador en potencia. Es mejor mantenerse lejos y, obviamente, no obedecerle.

¿Qué persigue el autoritarismo? Al igual que el totalitarismo (o como una expresión de él), lo que persigue es el dominio total. En *Los orígenes del totalitarismo*, Hannah Arendt lo pone en estos términos:¹¹⁶

«La dominación total, que aspira a organizar la infinita pluralidad y la diferenciación de los seres humanos como si la Humanidad fuese justamente un individuo, sólo es posible si todas y cada una de las personas pudieran ser reducidas a una identidad nunca cambiante de reacciones, de forma tal que pudieran intercambiarse al azar...» (p. 533)

Para ser flexible

- Entre el abuso del poder que ejerce el autoritarismo y el abuso de la libertad que predica el libertinaje, están los derechos humanos.
- Las personas flexibles no siguen ciegamente a los maestros de turno o a los expertos. Primero piensan; luego, se confrontan a sí mismas, y finalmente deciden qué hacer. Por eso irritan tanto a los autoritarios.
- ¿Obedecer y seguir instrucciones? Siempre y cuando no se atente contra tu libertad. Si la racionalidad está presente, la convivencia no se ve amenazada y la dignidad sale bien librada. En otras palabras: respetar lo que sea respetable. ¿Recuerdas a la señora afrodescendiente que un buen día se sentó en un transporte público en Estados Unidos, cuando la gente como ella tenía prohibido hacerlo? ¿Recuerdas el impacto que tuvo ese simple hecho de desobediencia legítima en el movimiento por la defensa de los derechos de los afroamericanos? Una mariposa bate las alas en Nueva Zelanda y al cabo de unas semanas puede haber un huracán en Latinoamérica.
- Si aceptas el pluralismo debes empezar a convivir con las diferencias, sin eliminarlas por decreto y sin caer en la seducción del autoritarismo.

El búnker defensivo del autoritarismo: «Mis deseos son órdenes»

Las personas autoritarias se atrincheran en una compleja fortaleza cognitiva para mantener el poder y rechazar a los que pudieran ponerlo en duda, posiblemente debido a su inseguridad y para tratar de salvaguardar un autoconcepto endeble. Como si se tratara de un campo de batalla, los autoritarios despliegan todo tipo de estrategias de supervivencia, tratando de defender su posición y sus pensamientos de grandiosidad. Primitivo y peligroso a la vez. El gusto por el poder es una de las características principales de las mentes depredadoras.

Esta *guerra psicológica* por tener el control e imponer la soberanía personal a cualquier coste se sustenta en cuatro esquemas altamente nocivos y disfuncionales: inculpación: «Muerte al vil villano»; prerrogativa: «Debes tratarme siempre como yo quiero»; *Argumentum ad hominem*; y el arte de convencer al súbdito.

INCULPACIÓN: «MUERTE AL VIL VILLANO»

Las personas autoritarias ven adversarios por todas partes. Una noción acomodaticia del bien («lo bueno es lo que me conviene») los lleva a descalificar y censurar cualquier contradicción. Es una mezcla entre egocentrismo e infantilismo moral: «El que no me apoya es culpable de conspiración.» Ver la supuesta perversidad ajena y no la propia es la esencia de la inculpación. La creencia que la sustenta es que cierta clase de gente es vil, malvada o infame y, por lo tanto, debe ser seriamente culpabilizada y castigada por su maldad.¹¹⁷

Recuerdo a un señor que parecía salido de la película *La letra escarlata*: especialmente cerrado en los temas morales y un fustigador implacable de la gente que consumía droga. Los últimos cinco años de su vida los había pasado señalando e incriminando a los drogodependientes y pidiendo castigos para todo el mundo. Eso le había dado fama de «hombre de hierro» que de manera implacable «luchaba contra el vicio». Obviamente, su autoritarismo crecía como la espuma cada vez que lo invitaban a dar una conferencia o cuando salía por televisión. Sin embargo, la vida le tenía preparada una triste sorpresa: después de la muerte de su esposa, su hijo menor se volvió adicto a la cocaína. A partir de ahí, sus críticas a los adictos se suavizaron y empezó a proponer criterios más comprensivos y moderados para ayudar a los drogodependientes, que ya no eran «viciosos» sino «enfermos». Inculpar al prójimo sin ver la viga atravesada en la propia mente es uno de los mayores síntomas del autoritarismo.

PRERROGATIVA: «DEBES TRATARME SIEMPRE COMO YO QUIERO»

Este esquema responde a la actividad de un yo desproporcionado que quiere ser el centro del universo intelectual y afectivo. No hay excusa: mis deseos son órdenes. Si respetas mi «rango», deberás adelantarte a mis deseos y complacerme en todo. A los tiranos hay que satisfacerlos a cualquier precio. Exigen discípulos que sean soplones, guardaespaldas, nodrizas o ayudantes multilingües. El sueño de los individuos autoritarios es poseer un ejército de colaboradores complacientes que se ufanen por estar a sus pies y compitan entre sí para saber quién es más capaz de anticipar mejor los deseos de su mandamás. Obviamente hay una diferencia clara entre contentar y actuar como un siervo.

La prerrogativa autoritaria busca que siempre tenga la razón quien ostente el poder, no importa qué diga o haga. La prerrogativa parte de la siguiente creencia: «Debes tratarme siempre como yo quiero», lo que se apuntala a su vez en uno de los pensamientos típicos del narcisismo: «Soy especial.»

ARGUMENTUM AD HOMINEN

Esta falacia o distorsión de la información consiste en negar la fuerza lógica de un argumento injuriando a quien lo expone para que la conducta del opositor, o su manera de ser, desvirtúe sus ideas.

Cuando era estudiante, le comenté a un profesor que no creía en la validez de una de sus teorías psicológicas y le expliqué por qué pensaba de ese modo. El hombre se indignó muchísimo. Su respuesta se tiñó con el *argumentum ad hominem*: no se molestó en discutir *mis opiniones* sino en hacer interpretaciones sobre *mi persona*: «Usted se resiste... Habría que analizar su pasado para ver qué le ocurrió realmente en la infancia para que ahora muestre semejante negación...» En otras palabras, no estar de acuerdo con tal o cual teoría me ubicaba automáticamente del lado de los traumatizados o los enfermos.

La premisa autoritaria es en definitiva irracional: «Si me caes mal o pones en peligro alguno de mis privilegios o valores, todo lo que digas será considerado estúpido o peligroso. Pero si me caes bien, si no eres amenazante para mi statu quo o mis creencias, todo lo que digas será tomado positivamente.» En conclusión, cuando se rechaza una tesis no por lo *que* se dice sino por *quién* lo dice, estamos siendo dogmáticos y autoritarios.

EL ARTE DE CONVENCER AL SÚBDITO

No es más que un lavado de cerebro. De tanto oír que somos imbéciles podemos creernos el cuento y satisfacer a nuestros evaluadores. Ya no se trata de la obligación que genera la pirámide de mando, sino de un Disneyworld personalizado donde los subalternos son felices al asumir el papel que les asigna el poderoso. El sujeto autoritario busca que la ley del gallinero haga feliz a los de abajo, no importa cuántos excrementos reciban en honor a la causa. Dos premisas que se incrustan en el cerebro: «Te he elegido entre muchos» y «tienes el privilegio de servirme y de estar en mi equipo.» Es decir, ¡tienes la suerte de estar bajo mi mando!

Una de las estrategias preferidas de las personas autoritarias es la aplicación de la gota malaya, que consiste en aplastar el yo de sus subordinados de manera lenta y sistemática, hasta que se convenzan de que no pueden aspirar a más. Destruir la autoestima y aniquilar la voluntad. Es la táctica de idiotizar a las multitudes o a las personas para consolidarse en el poder y seguir allí bajo los auspicios de aquellos que ya no ejercen el derecho de pensar libremente.

El poder del pensamiento pluralista

El autoritarismo, en cualquiera de sus formas, es una lacra psicológica y social. La mejor manera de oponerse a él es dejar que otras personas que no comparten nuestros puntos de vista se acerquen e intercambien ideas y costumbres con una crítica constructiva. De esta manera, al dar cabida a la diferencia, la democracia hará su aparición, y con ella, la destrucción de la mente totalitaria. ¿Un camino para vencer el abuso del poder? Vivir de acuerdo con los derechos humanos, ejercitarlos y defenderlos.

El pensamiento pluralista te permite:

- No depender de la autoridad irracional en ninguna de sus formas.
- Repartir democráticamente el poder, si lo tuvieras.
- No seguir a nadie por obligación, sino por convicción.
- Trabajar en equipo sin explotar ni atropellar a tus compañeros o colaboradores.
- Comprender que las personas que te contradicen te ayudan a crecer y que, por lo tanto, no necesitas excluirlos de tu vida.

- Discutir sin ofenderte y sin herir a las personas que no están de acuerdo contigo.
- No ver el mundo como un espacio de competencia desleal donde debes ganar o perder, sino como un lugar para llevar a cabo tus metas personales.
- Ejercer el derecho a la desobediencia legítima o civil cuando tu conciencia así lo reclame.

COMENTARIOS FINALES

LA MENTE FLEXIBLE Y EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO

El funcionamiento óptimo es el perfeccionamiento constante de la mente humana por desarrollar sus fortalezas básicas. Entre otras cosas, implica pasar de un estado desorganizado a uno organizado, de un nivel simple a uno complejo, de una escasa autoobservación a una mejor autorreflexión, de una mente estática y rígida a una mente más plástica y menos egocéntrica. Una mente que funcione bien estará siempre activa y comprometida con una transformación profunda del yo. Así como existe una evolución de la especie a nivel global, también existe un mejoramiento o crecimiento individual que hace que nuestras estructuras psicológicas adquieran mayor flexibilidad y mayores posibilidades de adaptarse a situaciones nuevas. El funcionamiento óptimo implica escasa o nula resistencia al cambio y una profunda capacidad de autocorrección.

Como hemos visto a lo largo del libro, la propuesta básica es mover el dial hacia puntos de funcionamiento intermedios, tratando de no quedarse en los extremos nocivos que presenta la mentalidad rígida. En este sentido, ubicamos seis zonas básicas de flexibilidad mental.

Zona 1:

Alejarse del dogmatismo (creencias inamovibles) y adoptar convicciones racionales y abiertas a la crítica y a la revisión, sin caer en el «todo vale». A esto lo llamamos: pensamiento crítico.

Zona 2:

Alejarse de las actitudes de solemnidad / amargura (tomarse demasiado en serio a uno mismo) y adoptar el buen humor y la disposición a la risa como forma de vida, sin caer en la estupidez risueña de la frivolidad. A esto lo llamamos: pensamiento lúdico.

Zona 3:

Alejarse de la normatividad (aceptación ciega de las normas) y adoptar una actitud inconformista inteligente y fundamentada (rebelde con causa), evitando caer en la filosofía del «dejar hacer» (*laissez faire*), según la cual la norma es vista como un tabú. A esto lo llamamos: pensamiento inconformista

Zona 4:

Alejarse de toda forma de prejuicio y fanatismo y tratar de ser ecuanímes y justos en cada acto de la vida, dejando a un lado la inferencia arbitraria y la mala costumbre de catalogar a la gente. A esto lo llamamos: pensamiento imparcial / equilibrado.

Zona 5:

Alejarse de la visión simplista del mundo (infantilismo / trivialidad) y adoptar una actitud acorde con la complejidad cognitiva o, si se quiere, una *sencillez compleja* (profunda, que no oscura), que no se contenta con lo superficial pero que tampoco pretende ser insondable. A esto lo llamamos: pensamiento complejo.

Zona 6:

Alejarse de toda forma de autoritarismo y abuso del poder y adoptar una posición democrática, pluralista y participativa, abierta al diálogo y a la diferencia. A esto lo llamamos: pensamiento pluralista.

La flexibilidad mental toma forma en la conjunción de las seis zonas mencionadas, donde cada una de ellas completa a la otra, como si se tratara de un mosaico móvil y dinámico. El pensamiento flexible fluye cómodamente por todas las zonas tratando de evitar las polaridades inútiles, absurdas o peligrosas para la salud personal o social.

El poder del pensamiento flexible radica en su tremenda fuerza adaptativa y en su capacidad de autorregulación y crecimiento interno. Mantener fuera el dogmatismo, la solemnidad, la normatividad, el prejuicio, el simplismo y el autoritarismo permite fortalecer sus opuestos. Una persona que ha desarrollado una actitud crítica, lúdica, rebelde, justa, integradora y pluralista ha creado un estilo de vida abierto y altamente saludable. No sólo ella vivirá mejor, sino que contribuirá al bienestar de su comunidad: una mente flexible genera menos

estrés, más felicidad y menos violencia. Siguiendo a Nietzsche, la mente flexible se identifica con: «Querer llegar a ser lo que somos, seres humanos nuevos, únicos, incomparables, que se dan a sí mismos leyes, que se crean a sí mismos.»

APÉNDICE A

PERFIL DE LA MENTE RÍGIDA

- A. Creencias o esquemas centrales no adaptativos de la mente cerrada y absolutista:
- La verdad es una y yo soy el que la posee.
 - Mi verdad es LA VERDAD, y debo defenderla por todos los medios.
 - El cambio, la duda y la revisión son procesos peligrosos.
 - Debo tenerlo todo bajo control.
- B. Pensamientos irracionales que actúan como cerrojos e impiden la apertura mental:
- El cambio es debilidad (confunden autocrítica con flojera).
 - Es mejor evitar los hechos, si éstos están en desacuerdo con uno (confunden cobardía con astucia).
 - Hay que insistir en lo que uno piensa, siente o hace, aunque la evidencia muestre lo contrario (confunden empeño con obstinación).
- C. Distorsiones cognitivas, o errores en el procesamiento de la información, que refuerzan la mentalidad rígida:
- Pensamiento dicotómico (no tener en cuenta los matices).
 - Filtro mental (seleccionar sólo lo que está acorde con sus creencias e ignorar la información que las contradice).
 - Inferencia arbitraria (sacar conclusiones apresuradas o sin contar con la suficiente información).
 - Razonamiento emocional (creer más al sentimiento que a la evidencia).
 - «*Debería*» o «*tengo que*» (pensar que se está obligado a actuar, imperiosamente, en un sentido determinado).
- D. Miedos que impiden una actitud dispuesta al cambio:

- Miedo a estar equivocado o a descubrir que la vida personal se había sustentado en una falsa creencia (culto a la certeza).
- Miedo a perder el estatus y la autoestima. O, dicho de otra forma, a perder la señal de seguridad que implica sentirse el ungido, el bueno, el salvador, el líder, el sabio, el lúcido... (culto al ego).
- Miedo a no ser capaz o a no estar preparado para afrontar las exigencias que conlleva el cambio y caducar ante lo nuevo. Este miedo siempre va de la mano del miedo a lo desconocido (culto a la estabilidad o a lo viejo).

E. Estrategias de mantenimiento y autoengaño que más utilizan las personas para defender sus esquemas rígidos:

- La evitación (no profundicemos, no escuchemos a los opositores, ¡cuidado con exagerar la democracia!).
- El contraataque (los que no están conmigo, están en mi contra, ¡es un hereje!, su moral deja mucho que desear, ¡qué se puede esperar de una persona poco inteligente!).

APENDICE B

PERFIL DE LA MENTE FLEXIBLE

A. Creencias o esquemas centrales no adaptativos de la mente abierta y flexible:

- No soy dueño de la verdad.
- Puedo estar equivocado o equivocada en mi manera de pensar.
- El cambio justificado y la duda metódica son saludables.
- No puedo tenerlo todo bajo control.

B. Pensamientos racionales que facilitan la apertura mental:

- Abandonar una idea no es necesariamente síntoma de debilidad.
- Es mejor enfrentarse a los hechos como son, aunque uno no esté de acuerdo con ellos.
- La novedad es un reto.
- La autocrítica constructiva es el motor del crecimiento y un antídoto contra el dogmatismo, el autoritarismo y la testarudez mental.

C. Convicciones y actitudes antimiedo que favorecen una buena disposición al cambio:

- La convicción de que los errores son parte natural del proceso de aprendizaje (se opone al miedo a equivocarse).
- La convicción de que el apego a las creencias no da estatus ni incrementa la autoestima de manera saludable (se opone al miedo a no sentirse importante).
- La convicción de que uno es capaz de adaptarse a las situaciones nuevas (se opone al miedo a ser caduco o estar pasado de moda).

D. Estrategias prácticas a favor de la flexibilidad:

- Explorar la realidad.
- Mantenerse actualizado.
- Investigar y profundizar en diversos temas.

- Tener experiencias nuevas.
- Escuchar a la gente que se opone a uno.
- Discutir con argumentos y no atacar a las personas.
- Promover actitudes democráticas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Metzl, E. S. (2009). «The role of creative thinking in resilience after hurricane Katrina.» *Psychology of Aesthetica, Creativity and the Arts*, 3, 112-123.
2. Lapierre S.; Dubé, M.; Bouffard, L. y Alain, M. (2007). «Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals.» (2007). *Crisis*, 28, 16-25.
3. Rothermund, K.; Voss, A. y Wentura, D. (2008). «Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation.» *Emotion*, 8, 34-46.
4. Ahn, A. J.; Kim, B. S. K. y Park, Y. S. (2009). «Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies and parental-child conflicts among Korean Americans.» *Asian American Journal of Psychology*, 1, 29-44.
5. Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona: Paidós.
6. Chuang-Tzu (1993). *Pensamiento filosófico*. Caracas: Monte Ávila Editores.
7. Kendall, P. C. (1992). «Healthy thinking.» *Behavior Therapy*, 23, 1-11.
8. Harvey, R. y Garton, A. F. (2003). «Peer status: A factor influencing skill change subsequent to exposure to collaborative problem-solving?» *Australian Journal of Psychology*, 55, 184-185.
9. Hollenstein, T.; Granic, I.; Stoolmiller, M. y Snyder, J. (2004). «Rigidity in parent-child interactions and the development of externalizing and internalizing behaviour in early childhood.» *Journal of abnormal Child Psychology*, 32, 595, 607.
10. Sullivan, E. V.; Mathatton, D. H.; Zipuersky, R. B.; Kersteen-Tucker, Z., Kihht, R. T. y Pfefferbaum, A. (1993). «Factors of the Wisconsin Card Sorting Test as measures of frontal lobe functio in schizophrenia and chronic alcoholism.» *Psychiatry Research*, 46, 175-199.
11. Hatashita-wong, M.; Smith, T. E.; Silverstein, S. M., Hull, J. W. y Wilson, D. F. (2002). «Cognitive functioning and social problems-solving skills in schizophrenia.» *Cognitive Neuropsychiatry*, 2002, 7, 81, 95.
12. Halmi, K. A. (2005). «Obsessive-Compulsive personality disorder and eating disorders.» *Eating Disorders*, 13, 85-92.
13. Tchanturia, K.; Campbell, Morris, R. y Treasure, J. (2005). «Neuropsychological studies in anorexia nervosa.» *International Journal of Eating Disorders*, 37, 572-576.
14. Fresco, D. M.; Heimberg, R. G., Abramowitz, A. y Bertram, T. L. (2006). «The effect of a negative mood priming challenge on dysfunctional attitudes, explanatory style, and explanatory flexibility.» *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 167-183.
15. Davis, R. N. y Nolen-Hoeksama, S. (2000). «Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators.» *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
16. Marzuk, P. M.; Hartwell, N., Leon, A. C. y Portera, I. (2005). «Executive functioning in depressed patients with suicidal ideation.» *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 112, 229-301.
17. Comte-Sponville, A. (2003). *Diccionario filosófico*. Barcelona: Paidós.
18. Onetto, F. (1998). *Ética para los que no son héroes*. Buenos Aires: Bonum.
19. Lucrecio (2002). *De la naturaleza de las cosas*. Barcelona: Ediciones Folio.
20. Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character, Strengths and Virtues*. Nueva York: Oxford University Press.
21. Küng, H. (2005). *¿Existe Dios?* Madrid: Trotta.
22. Pascal, B. (2001). *Pensamientos*. Madrid: Valdemar.

23. Coomaraswamy, A. K. (2002). *Buda y el evangelio del budismo*. Barcelona: RBA.
24. Confucio (1998). *Analectas*. Madrid: Edaf.
25. Lao-Tse (1990). *El libro del sendero y de la línea recta (TaoTe-King)*. Buenos Aires: Kier.
26. Santo Tomás de Aquino (2003). *Antología filosófica*. Madrid: Tecnos.
27. Ágnes, H. (1998). *Aristóteles y el mundo antiguo*. Barcelona: Península.
28. Aristóteles (1998). *Ética nicomáquea. Ética eudemia*. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos.
29. Schultz, P. W. y Searleman, A. (2002). *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 128, 165-207.
30. Oreg, S. (2003). «Resistance to change: Developing an individual differences measure.» *Journal of Applied Psychology*, 88, 680-693.
31. Vess, M.; Arnt, J.; Cox, C. R., Routledge, y Goldenberg, J. L. (2009). «Exploring the existential function of religion: The effect of religious fundamentalism and morality salience on faith-based medical refusals.» *Journal of Personality and Social*, 97, 334-350.
32. Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
33. Riso, W. (2005). «De la mente egocéntrica a la mente bioética.» En Maldonado, C. y Sanchez, A. I. (Comps.). *Bioética y educación*. Bogotá: Ediciones: Rosaristas.
34. Elkind, D. (1981). *Children and adolescents: Interactive essays on Jean Piaget*. Nueva York: McGraw-Hill.
35. Heráclito (2000). *Los filósofos presocráticos*. Madrid: Gredos.
36. Spinoza (1995). *Ética*. Madrid: Alianza.
37. Burns, D. D. (2006). *Adiós, ansiedad*. Barcelona: Paidós.
38. De Mello, A. (1993). *Un minuto para el absurdo*. España: Sal Terrae.
39. Schopenhauer, A. (2006). *El arte de tener razón*. Madrid: Alianza Editorial.
40. Sexto Empírico (1993). *Esbozos Pirrónicos*. Madrid: Gredos.
41. Schleichert, H. (2004). *Cómo discutir con un fundamentalista sin perder la razón*. Madrid: Siglo Veintiuno.
42. Zajonc, R. B. (1980). «Feeling and thinking: Preferences need no inferences.» *American Psychologist*, 35, 151-175.
43. Cortina, A. (1999). *Los ciudadanos como protagonistas*. Barcelona: Galaxia Gutenberg.
44. Epícteto (1993). *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos.
45. Séneca (1996). *La constancia del sabio. La tranquilidad del alma. El ocio*. Bogotá: Norma.
46. Blackburn, P. (2006). *La ética: fundamentos y problema contemporáneos*. México: Fondo de Cultura Económica.
47. Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Javier Vergara Editores.
48. Bhagwan, S. R. (1995). *Vida. Amor. Risa*. Medellín: Editorial Endymion.
49. Trungpa, C. (1990). *El mito de la libertad*. Colombia: Karma Thegsum Choling.
50. Neenan, M. y Dryden W. (2004). *Cognitive therapy*. Nueva York: Brunner-Routledge.
51. Holden, R. (1999). *La risa, la mejor medicina. El poder curativo del buen humor y la felicidad*. Barcelona: Oniro.
52. Zwyer, N. A., Velker, B. y Rech, W. (2004). «Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance? A FACS study.» *International Journal of Humor Research*, 17, 1-2.
53. Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). «Emociones positivas: Humor positivo.» *Papeles del Psicólogo*, 1, 1-14.
54. Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera*. Barcelona: Paidós.
55. Brown, S. (2004). «El humor y el proceso de recuperación en 12 pasos.» En Fry, W. y Salameh, W. A. (Eds.). *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Bilbao: DDB.
56. Osorio, A. E. (2001). *Introducción a la filosofía presocrática*. Colombia: Editorial Universidad de Caldas.
57. De Montaigne, M. (2001). *Ensayos I*. Madrid: Cátedra.
58. De Crescenzo, L. (1995). *Historia de la filosofía griega*. Barcelona: Seix Barral.

59. Hirt, E. R.; Devers, E. E. y McCrea S. M. (2008). «I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 214-230.
60. De Dreu, C. K. W.; Baas, M. y Nijstad, B. A. (2008). «Hedonic tone and activation level in the mood creativity link: Toward a dual pathway to creativity model.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 739-756.
61. Ingenieros, J. (2004). *El hombre mediocre*. Buenos Aires: Longseller.
62. Ferrari, J. R. y Mautz, W. T. (1997). «Predicting perfectionism: Applying test of rigidity.» *Journal of Clinical Psychology*, 53, 1-6.
63. Ellis, A. y Harper, R. A. (2003). *Una nueva guía para una vida racional*. Barcelona: Obelisco.
64. Bielba, A. y Zabaleta, I. (2005). *El culto zen, el poder de la simplicidad*. Madrid: Edimat Libros.
65. Frankl, V. (1994). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
66. Ellis, A. y Abrahms, E. (2001). *Terapia racional emotiva*. Colombia: Alfaomega.
67. Soler, J. y Conangla, M. M. (2004). *Aplicate el cuento*. Barcelona: Amat Editores.
68. Riso, W. (2006). *Los límites del amor*. Bogotá: Norma.
69. Cialdini, R. B. y Trost, M. R. (1997). «Influence social norms, conformity and compliance.» En Gilbert, D. T. Fiske, S. T. y Lindzey, G. (Eds.). *Handbook of social psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
70. Krishnamurti, J. (2006). *El arte de aprender juntos*. Barcelona: Sirio.
71. Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona: Paidós.
72. Gardner, H. (2004). *Mentes flexibles*. Barcelona: Paidós.
73. Grim, L. R.; Markman, A. B.; Maddox, W. T. y Baldwin, G. C. (2009). «Stereotype threat reinterpreted as regulatory mismatch.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 288-304.
74. Worchel, S.; Cooper, J.; Goethaals, G. R. y Olson, J. M. (2002). *Psicología social*. México: Thomson.
75. Myers, D. G. (2000). *Psicología social*. Nueva York: McGraw-Hill.
76. Collo, P. y Sessi, F. (2001). *Diccionario de la tolerancia*. Colombia: Norma.
77. Duncan, B. J. (1976). «Differential social perception and attribution of intergroup violence: testing the lower limits of stereotyping of blacks.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 590-598.
78. Greenwald, A. G.; Banaji, M. R.; Rudman, L. A.; Farnham, S. D., Nosek, B. A. y Rosier, M. (2000). «Prologue to a unified theory of attitudes, stereotypes, and self-concept.» En Forgas, J. P. (Ed.). *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition and behaviour*. Nueva York: Cambridge University Press.
79. Baron, R. A. y Byrne, D. (1998). *Psicología social*. Madrid: Prentice Hall.
80. Kinder, D. R. y Sears, D. O. (1985). «Public opinion and political action.» En Lindzey G. y Arosen E. (Eds.). *The handbook of social psychology*. Nueva York: Random House.
81. Hebl, M. R. y Heatherson, T. F. (1998). «The stigma of obesity in woman: The difference in black and with.» *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 417-426.
82. Lanternari, V. (1983). *L'incivilimento dei barbiri*. Bari: Dedalo.
83. Yankhnich, L. y Ben-Zur Hasida. (2008). «Personal resources, appraisal and coping in the adaptation process of immigrants from the former Soviet Union.» *American Journal Orthopsychiatric*, 78, 152-162.
84. Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva*. Bogotá: Norma Vitral.
85. García de Haro, F. (2006). *El secuestro de la mente*. Madrid: Espasa.
86. Burleson, B. R. y Caplan, S. E. (1998). «Cognitive complexity.» En McCroskey, J. C.; Daly, J. A.; Martin, M. M. y Beatly, M. J. (Eds.). *Communication and personality: Trait perspectives*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
87. Spiro, R., Feltovich, P.L. y Coulson, R. (1991). «Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: Random acces instruction for advanced knowledge acquisition in III Structured Domains.» *Educational Technology*, 31, 24-33.
88. Medvene, L., Grosch, K. y Swing, N. (2006). «Interpersonal complexity: A cognitive component of

- personal-cantered care.» *The Gerontologist*, 46, 220-227.
89. McMahon, P. D.; Showers, C. J.; Rieder, S. L., Abramson, L. Y. y Hogan, M. E. (2003). «Integrative thinking and flexibility organization of self-knowledge.» *Cognitive Therapy and Research*, 27, 167-184.
 90. Dempsey, D. J. (2002). *Cognitive-complexity and doping style: The impact of cognitive complexity on attributional style and doping behaviors*. Colorado State University: AAT 3063983.
 91. William, D. C. y Radmilla, P. (2006). «Attitudes and persuasión.» *Anual Review of Psychology*, 57, 345-375.
 92. Cañas, J. J.; Quesada, J. F., Antoli, A. y Fajardo, I. (2003). «Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving task.» *Ergonomic*, 46, 482.501.
 93. Dunleavy, K. N. y Martín, M. M. (2006). «A convergent validity study of the decision-making collaboration scale.» *North American Journal of Psychology*, 8, 339-343.
 94. Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano.
 95. Comte-Sponville, A. (2005). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Barcelona: Paidós.
 96. Heiser, D. M. (2005). «A study of fundamentalism and cognitive complexity among undergraduate students at a fundamentalist college.» *Adler School of Professional Psychology*: AAE 3166445.
 97. Nartub M. M.; Cayanus, J., McCutcheon. y Maltby, J. (2003). «Celebrity worship and cognitive flexibility.» *North American Journal of Psychology*, 5, 75-80.
 98. Csikszentmihalyi, M (1998b). *Creatividad*. Barcelona: Paidós.
 99. Csikszentmihalyi, M. (1998a). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: DDB.
 100. Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. Nueva York: Basic Book.
 101. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. Nueva York: International Universities Press.
 102. Leahy, R. L. (2001). *Resistance in cognitive therapy*. Nueva York: The Guilford Press.
 103. Piaget, J. (1934). *The moral judgment of the child*. Nueva York: Free Press.
 104. Fromm, E. (1997). *Ética y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
 105. La Rochefoucauld, F. duc de (2006). *Máximas*. Medellín: Universidad Eafit.
 106. Wesley, S. O.; William, S. y Richard, C. (1997). «Authoritarianism and mental rigidity: The Einstellung problem revisited.» *Personality and Social Psychology*, 23, 3-7.
 107. Altemeyer, B. (2004). «Highly dominating, highly authoritarian personality.» *The Journal of Social Psychology*, 144, 421-448.
 108. Oesterreich, D. (2005). «Flight into security: A New approach and measure of the authoritarian personality.» *Political Psychology*, 26, 275-283.
 109. Adorno, T. W.; Frenkel- Brunswik, E.; Levinson, D. J. y Sanford, R. N. (1965). *La personalidad autoritaria*. Buenos Aires: Editorial Proyección.
 110. Altemeyer, B. y Hunsberg, B. (2005). «Fundamentalism and authoritarianism.» En Paloutzian, R. F. y Park, C. L. (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Nueva York: The Guilford Press.
 111. Millon, T. (1999). *Trastornos de la personalidad*. Barcelona: Masson.
 112. Christie, R. (1993). «Some experimental approaches to authoritarianism: A retrospective perspective on the Einstellung (rigidity?) paradigm.» En Stone, W. F.; Lederer, G. y Christie, R. (Eds.). *Strength and weakness: The authoritarian personality today*. Nueva York: Springer-Verlag.
 113. Dean, D. (2004). «A faustian pact? Political marketing and the authoritarian personality.» *Journal of Public Affairs*, 256-268.
 114. Sófocles (1975). *Ajax, Antígona, Edipo Rey*. Buenos Aires: Salvat.
 115. Epicuro (2004). *Obras*. Madrid: Tecnos.
 116. Arendt, H. (2001). *Los orígenes del totalitarismo*. Madrid: Taurus.
 117. Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: DDB.

El arte de ser flexible

Walter Riso

ISBN edición en papel: 978-84-08-08011-4

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)

© Walter Riso, 2010

© Editorial Planeta, S. A., 2010

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

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2010

ISBN: 978-84-08-08037-4 (epub)

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

www.newcomlab.com