

LA CIENCIA Y LA TERAPIA DEL “COMO SI”

Profesor Urbano Alonso del Campo

Universidad de Granada (Facultad de Psicología)

Soy eco más que palabra de lo que voy a decir. Asumo la palabra, pero soy su transmisor. El maestro lo es en cuanto se considera discípulo. La “ciencia”, como la conducta son algo dinámico, en evolución, cambio y sentido.

Ya el terapeuta Paul Watzlawick nos está dando, desde hace tiempo, una gran lección de realismo que nos llega con la sensación de frescor mañanero, de tempranos amaneceres -ante tanto crepúsculo polvoriento y opaco-, con la verdad sencilla de las pequeñas y calladas cosas que se convierten en realidades que hace la vida menos exhibicionista y majestuosa, menos dramática también, pero más cercana, sencilla y humana ante tanta tensión ideológica, social, política, incluso sin las pesadas cargas de la autosuficiencia “científica” que tampoco falta por nuestras lares y latitudes.

Este autor hace una dura crítica a las motivaciones irresistibles que estructuran el modelo de pensamiento y de la investigación científica lineal -según la cual el conocimiento del origen y del desarrollo de un problema en el pasado es la condición previa para su solución en el presente-; un modelo al que cabe atribuir el vertiginoso progreso de la ciencia en los últimos 3010 años. Hasta mediados del siglo XX eran relativamente pocos, puntualiza Watzlawick, quienes ponían en duda la presunta validez definitiva de una concepción científica del mundo basada en la casualidad estrictamente determinista y lineal.

Pero la evolución en el campo de las ciencias y en el de la terapia en particular, normalmente con un retraso de unos cincuenta años, no ha llegado, en modo alguno, a comprobar esta afirmación científica del mundo. Innumerables horas de discusiones “científica” (en ocasiones presuntamente tales), y decenas de miles de páginas de libros y publicaciones se han malgastado constantemente para demostrar que considerando el modo propio de ver la realidad como el único justo y verdadero, todo aquel que vea la realidad de otro modo ha de estar necesariamente equivocado.

Hay algo más, tanto en el campo de la ciencia en general, como en el de la función de terapeuta en particular, que no debemos olvidar: el presupuesto dogmático de que el descubrimiento de las causas reales del problema actual es una conditio sine qua non para cambiar, da origen a lo que Karl Popper ha llamado un enunciado que se autoinmuniza; es decir, una hipótesis que se legitima tanto en su cumplimiento como en su fracaso, convirtiéndose por lo mismo en un enunciado no falsable.

Una consecuencia correlativa a la convicción de poseer la verdad última es la facilidad con la que, quien lo cree así, puede refutar toda evidencia en contrario. El mecanismo que ello implica es bien conocido por los filósofos de la ciencia, pero no generalmente por los clínicos. Se tiene la sensación de que tal vez parece más importante salvar la teoría antes que al paciente, y vuelve a la mente el dicho de Hegel: “Si los hechos no se adecuan a la teoría, tanto peor para ellos”. (Hegel era una mente excepcional para no hacer una afirmación de este género más que en tono irónico, aunque el marxismo hegeliano en verdad lo tomó trágicamente en serio).

Tampoco podemos olvidar y de permanecer ciegos a otro posible error epistemológico, como lo habría llamado Gregory Bateson. Con demasiada frecuencia descubrimos que las limitaciones inherentes a una hipótesis dada son atribuibles al fenómeno que la hipótesis, se supone, debería aclarar. Por ejemplo, en el seno de la estructura de la teoría psicodinámica, la remoción del síntoma debería llevar necesariamente a la sustitución y al agravamiento del sistema mismo, no porque esta complicación sea inherente a la naturaleza de la mente humana, sino porque se impone lógica y necesariamente a partir de las premisas de aquella teoría. Podemos pensar que muchas veces la ciencia aplicada ha sido presa de fantasías desconcertantes. Tenemos abundantes ejemplos en el campo de las ciencias aplicadas, del arte o de la literatura. Véase a modo de ejemplo la relación que Alexander y French (1946) hacen del famoso relato de Víctor Hugo sobre Jean Valien en *Los Miserables*.

No podemos pretender en unas breves reflexiones tratar el problema de fondo de lo que es la "realidad y "como se construye". Lo que si quiero resaltar, como una derivación de complejos y discutidos problemas teóricos, que la gran mayoría de los problemas que pretendemos resolver mediante el cambio, no son problemas relacionados con las propiedades de los objetos o de las situaciones sino únicamente relacionados con el significado, con el sentido y el valor que atribuimos a estos objetos o situaciones. Ya Epicteto escribió hace 1900 años "no son las cosas en si las que nos preocupan, sino las opiniones que tenemos de las cosas". Desde este punto de vista se puede decir que toda la terapia consiste en operar cambios en aquellas modalidades por cuyo medio las personas han construido "su" realidad, respecto de la cual están totalmente convencidos de que es la única verdadera.

En la terapia tradicional -y más aún en la interpretación clásica del proceso científico- se intenta llegar a este resultado mediante el uso del lenguaje indicativo, es decir, el lenguaje de la descripción, la explicación causal, la confrontación, la interpretación. Este es el lenguaje de la ciencia clásica y de la causalidad lineal de la que venimos hablando. No obstante, este lenguaje no se presta muy bien a la descripción de los fenómenos lineales, sistémico (como por ejemplo las relaciones humanas). Y aún se presta menos a la comunicación de nuevas experiencias y percepciones para los que el pasado no proporciona gran posibilidad de comprensión y que se encuentran más allá de la construcción de la realidad de una persona determinada.

El compórtate "como si" -retrotravéndonos incluso a la época de Pascal, que en su pan-sée 223 desarrolló aquella argumentación que hoy se conoce como la apuesta de Pascal- relacionado con la fe y la creencia- muestran claramente la naturaleza "ficticia" de los planteamientos a nivel de la ciencia y de los presupuestos de la terapia estratégica.

El filósofo alemán Hans Vaihinger ya en 1911 en su obra "La filosofía de tal como si" presenta una asombrosa cantidad de ejemplos sacados de las diversas ramas del saber y también de la vida cotidiana que ponen de manifiesto que obramos siempre según presupuestos no probados y no probables que, no obstante, llevan a resultados concretos y prácticos.

No parece ser que exista sociedad, cultura o civilización antigua o presente, en la que los hombres no se conduzcan como si éste fuera el caso, porque sin dicho supuesto práctico ficticio resultaría imposible el mismo orden social. La idea positiva de este mundo de ficción nos la da el propio Watzlawick, recogiénola del mundo matemático. En efecto,

la raíz cuadrada de -1 es totalmente ficticia. No solo es intelectualmente inimaginable, sino que viola también los principios fundamentales de la aritmética; y sin embargo, matemáticos, físicos, ingenieros y programadores de ordenadores aceptan, sin excesiva preocupación, esta ficción en sus ecuaciones llegando a resultados muy concretos como la moderna electrónica.

Las reglas o modelos de interacción que en un terapeuta de familia o de sistemas cree que observa, mas el bien son leídos por él en los fenómenos que observa, no son verdaderamente presentes. Y, sin embargo, poner en práctica la terapia como si estos modelos existiesen puede llevar a resultados concretos y rápidos.

Quizá nos hallamos más cerca, al menos teóricamente, del declinar de los dogmatismos. Y aunque así lo fuese, parece que este posible modo de introducir la pobreza intelectual del “como si” en los diferentes campos del saber humano y de su aplicación a los problemas del hombre, de la sociedad y de la cultura, debe merecer una mayor atención y acogida del que ha existido hasta ahora. No podemos olvidar lo que Kart Popper ha llamado la política de los pequeños pasos, tan inaceptable para los idealistas y los ideólogos. Y sin embargo la historia nos muestra invariablemente que las peores atrocidades han sido resultado directo de grandiosos intentos de mejorar el mundo. Los cesarismos, las aspiraciones faraónicas de los poderes absolutos, aparte de poner en evidencia el hinchamiento narcisista y el frágil sustrato de inseguridades inconfesadas, adolecen de las inseguridades del coloso con los pies de barro. Recordemos el aforismo que citaba el menudo Gregory Bateson: “Quien quiera hacer el bien debe de hacerlo en los pequeños detalles. El bien general es la coartada de los patriotas, los políticos y los bribones”. Heinz von Foerster definió la función del terapeuta en su imperativo ético: “Obra siempre de modo que aumentes el número de posibilidades de elección”.

P. Watzlawick finaliza uno de sus trabajos con su historia que explica su tesis mejor que cualquier otro razonamiento y que no renuncio a reproducir: “Hace muchos siglos esta misma manera de ver las cosas fue puesta de manifiesto en un fascinante relato: tras su muerte el sufí Abu Bakú Shibli apareció en sueños a uno de sus amigos. “¿Cómo te ha tratado Dios?” preguntó el amigo. El sufí respondió: “Apenas estuve ante su trono me pregunto: “¿sabes por qué te perdono?” y dije: “¿por mis buenas acciones?” pero Dios dijo: “no por tus buenas acciones”. Pregunté entonces yo: “¿por mi adoración sincera?” pero Dios dijo: “No”. Entonces dije yo: “¿por causa de mis peregrinaciones y de mis viajes para alcanzar conocimientos e iluminar a los demás?” y Dios respondió de nuevo: “No, por nada de eso”. De modo que pregunté: “Señor, entonces ¿por qué me habéis perdonado?” y respondió Dios: “Te acuerdas de un gélido día de invierno mientras paseabas por las calles de Bagdad viste un gatito hambriento que desesperadamente buscaba ponerse a cubierto del viento helado y tú tuviste piedad de él, lo recogiste y lo pusiste bajo tu abrigo de pieles y lo llevaste a tu casa” “si-dije- Señor, lo recuerdo” y dijo Dios: “Porque trataste bien a aquél gato, Abu Bakr por eso te he perdonado”.

Hace casi veinte siglos, Jesús de Nazaret, desde la sencillez y cálida acogida del ser necesitado y menesteroso y hablando de algo tan importante como que Dios es Padre de todos y su reino es un reino de amor y de fraternidad, dijo: “Que nadie se engañe: nadie puede amar a Dios si no ama al hermano. Y si alguien dice que ama a Dios y no ama a su hermano miente y la verdad de Dios no está en él. Y descendiendo a una realidad más cotidiana y tangible dijo: “Venid, benditos de mi Padre: heredad el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve

sed y me disteis de beber, fui extranjero y me recogisteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, estuve en la cárcel y fuisteis a verme". Entonces los justos le replicarán: "Señor, ¿cuándo te vimos con hambre y te dimos de comer o desnudo y te vestimos? ¿Cuándo estuviste enfermo o en la cárcel y fuimos a verte?" y el rey contestará: "Os lo aseguro: cada vez que lo hicisteis con un hermano mío de esos, más humildes, lo hicisteis conmigo" (Mt 25, 34-40).

Dos textos que creemos van en la dirección de nuestras reflexiones:

J. Ohn Nemiah ha escrito: "Sería mucho más fácil si pudiéramos prescindir del paciente a medida que exploramos el reino de la psicopatología: sería mucho más simple si pudiéramos limitarnos a examinar la química y la filosofía de su cerebro, y tratar los acontecimientos (comportamientos) mentales como objetos ajenos a nuestra experiencia inmediata, o como meras variables de fórmulas estadísticas impersonales. Pero si bien estos abordajes son muy importantes para entender el comportamiento humano, no pueden por sí solos explicar o descubrir todos los hechos relevantes. Para saber que ocurre en la mente del otro, debemos conservar la imagen visual de sus asociaciones y sentimientos: debemos ser nosotros mismos el instrumento que interpreta la melodía personal del paciente".

William James afirmó. "Cuando dos personas se encuentran, en realidad hay seis personas presentes. Está cada hombre como se ve a sí mismo, cada hombre como lo ve la persona y cada hombre como realmente es".