

**PIENSO, LUEGO SUFRO**

## PAIDÓS CONTEXTOS

### Últimos títulos publicados:

- J. Baggini, *¿Se creen que somos tontos? 100 formas de detectar las falacias de los políticos, los tertulianos y los medios de comunicación*
- M. Motterlini, *Trampas mentales. Cómo defenderse de los engaños propios y ajenos*
- G. Anders, *Nosotros, los hijos de Eichmann. Carta abierta a Klaus Eichmann*
- R.-P. Droit, *La ética explicada a todo el mundo*
- R. Muchembled, *Una historia de la violencia. Del final de la Edad Media a la actualidad*
- N. Harnoncourt, *La música es más que las palabras. La música romántica: entrevistas y comentarios*
- A. Massarenti, *Instrucciones de cómo tomarse las cosas. Píldoras de filosofía mínima*
- S. Cardús, *Bien educados. Una defensa útil de las convenciones, el civismo y la autoridad*
- L. Ferry y L. Jerphagnon, *La tentación del cristianismo. De secta a religión*
- R. Girard y G. Vattimo, *¿Verdad o fe débil? Diálogo sobre cristianismo y relativismo*
- R.-P. Droit, *Una breve historia de la filosofía*
- P. Picq, *Darwin y la evolución explicados a nuestros nietos*
- J. McConnachie, *En busca del Kamasutra*
- B. Goldacre, *Mala ciencia. No te dejes engañar por curanderos, charlatanes y otros farsantes*
- A. Comte-Sponville, *El placer de vivir*
- S. Lukes, *Relativismo moral*
- G. Nardone, *Los errores de las mujeres (en el amor)*
- P. Gay, *La cultura de Weimar. Una de las épocas más espléndidas de la cultura europea del siglo XX*
- P. Schmitt Pantel, *Dioses y diosas de la Grecia antigua explicados a todo el mundo*
- M. Chebel, *El islam. Historia y modernidad*
- J. M<sup>a</sup> Martínez-Selva, *Tecnoestrés. Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*
- K. Armstrong, *Doce pasos hacia una vida compasiva*
- P. Vernus, *Los dioses egipcios explicados a mi hijo*
- L. Jerphagnon, *¿La estupidez? Veintiocho siglos hablando de ella*
- C. R. Rogers, *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*
- J. Baggini, *La trampa del ego. Qué significa ser tú.*
- V. E. Frankl, *El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*
- A. Demurger, *Caballeros y caballería explicados a mis nietos*
- T. Eagleton, *Razón, fe y revolución*
- S. Blackmore, *El zen y el arte de la conciencia*
- P. Zimbardo, *El efecto Lucifer. El porqué de la maldad*
- J. Muñoz Redon, *El libro de las preguntas desconcertantes. Ser y no ser*
- S. Serrano, *Comprender la comunicación. El libro del sexo, la poesía y la empresa*
- E. Fromm, *El miedo a la libertad*
- R.-P. Droit, *Vivir hoy. Con Sócrates, Epicuro, Séneca y todos los demás*
- A. Zuazua, *Felicidad sostenible. Claves para un nuevo proyecto de vida en el siglo XXI*
- M. Caralt y F. Casal, *La historia del arte explicada a los jóvenes*
- G. Nardone y G. De Santis, *Pienso, luego sufro. Cuando pensar demasiado hace daño*
- N. Rodríguez, *Educar niños y adolescentes en la era digital. El reto de la educación en el siglo XXI*

GIORGIO NARDONE  
Con Giulio De Santis

# PIENSO, LUEGO SUFRO

---

*Cuando pensar demasiado hace daño*

Título original: *Cogito ergo soffro*, de Giorgio Nardone y Giulio De Santis  
Publicado en italiano por Ponte alle Grazie, an imprint of Adriano Salani Editore

Traducción de Pere Salvat

Cubierta de Judit G. Barcina

1.ª edición, mayo 2012

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

© 2011 Adriano Salani Editore S.p.A.

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

© 2012 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S.L.U.,

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

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

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

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

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

ISBN: 978-84-493-2669-1

Depósito legal: B-9793-2012

Impreso en Artes Gráficas Huertas, S. A.

Camino viejo de Getafe, 60 – 28946 Fuenlabrada (Madrid)

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

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



## Sumario

Prólogo .....	11
1. Filosofía de la duda .....	19
2. Psicología de la duda .....	35
Cogitocentrismo: la inseguridad en busca de certeza .....	37
Diálogo interior y disputa del pensamiento .....	39
La duda socializada y la delegación .....	41
Autoengaños cognitivos .....	46
La conciencia que investiga la consciencia .....	50
3. La duda como patología.....	55
La perversión de la razón. <i>Piensa más allá de lo     pensable</i> .....	58
Ejemplo de perversión de la razón: «¿Qué puedo hacer para estar seguro de tener la mente perfectamente sana?».....	59
Hiperracionalización: «Debo estar absolutamente seguro antes de actuar» .....	61
El inquisidor interior. <i>En cualquier caso eres culpable ...</i>	63

El saboteador interior. <i>De todos modos te equivocas</i> .....	65
El perseguidor interior. <i>De todas formas no estás a la altura</i> .....	69
Delegación patológica. <i>De todos modos debes delegar en quien es mejor que tú</i> .....	71
4. Duda terapéutica .....	75
Ejemplo clínico .....	84
Finales terapéuticos .....	90
5. Reflexiones finales: El inteligente da respuestas acertadas, el sabio formula las preguntas adecuadas .....	117
Bibliografía .....	123



## Prólogo

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

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

El hombre me contó que de repente una carcoma comenzó a insinuarse lentamente en sus pensamientos, hasta convertirse en una duda que no podía dejar de responder: «¿Cómo podría estar completamente seguro de que no me traicionará?».

Si analiza el enunciado, el lector comprenderá de inmediato que nadie podría encontrar una respuesta lógica y tranquilizadora: la pregunta es una proposición «indecidible», ya que plantea una condición para la que no existe una respuesta formalmente correcta. Por lo tanto, a través de un procedimiento exclusivamente racional, no podría llegarse a una conclusión reconfortante. Sin embargo, obsesionado por la necesidad de salir de dudas, el hombre comenzó a controlar la vida de su esposa; la mujer, por otra parte, no daba ninguna señal de que su deseo hubiera disminuido ni de que su vínculo con el marido se hubiera deteriorado. El hombre no descubrió ningún lado oscuro en el comportamiento de la amada, y posteriormente verificó su corrección y su conducta impecable. Pero la carcoma mental ya había devorado toda capacidad de sosiego: solo poniendo a prueba a su esposa podría estar seguro de que nunca lo traicionaría. Pensó así en enviarle a la oficina, durante diez días consecutivos, una rosa roja con una tarjeta anónima. La joven mujer quedó tan turbada por el cortejo que decidió confiarse a una compañera, que era a la vez su mejor amiga, manifestándole su preocupación por la posible reacción del marido si llegaba a enterarse de lo que estaba sucediendo. La amiga le sugirió decididamente que no revelara nada para evitar reacciones exasperadas del marido, y la tranquilizó diciéndole que, con toda probabilidad, el cortejo acabaría de forma espontánea, o concluiría en el momento en que el misterioso enamorado diese un paso adelante y recibiese un firme rechazo. Pero no imaginaba que se trataba de una trampa tendida precisamente por su marido: el hombre interpretó su actitud como una primera prueba de infidelidad de la esposa y siguió enviándole flores durante varios días. Después, tras una breve interrupción, le mandó un ramo con trece rosas y una nota en la que indicaba lugar y hora para un primer encuentro. La mujer,

presa de pánico, pidió de nuevo ayuda a la amiga y juntas decidieron acudir a la cita para convencer al pretendiente de que desistiera. Unos minutos antes de la hora indicada, las amigas salieron de la oficina, cogieron el coche y se dirigieron al lugar de la cita con el fin de aclarar la situación y de poner fin a la historia de una vez por todas. Llegadas al destino, la compañera propuso a su amiga que bajase del coche y se presentara a la cita mientras ella iba a aparcar. La mujer bajó y cruzó la plaza en dirección a la fuente: nunca habría podido imaginar que, oculto detrás de unos matorrales, estuviera el marido, que lograba así la prueba definitiva de la infidelidad de su esposa. El hombre vio en el andar vacilante de la mujer el ansia y la excitación por el encuentro y, presa de un arrebato, salió de su escondite y la agredió, declarándole que quería romper la relación. Finalmente llegó también la compañera, que encontró a su amiga en el suelo, herida y llorando e intentó en vano persuadir al marido sobre la verdad de la situación. El hombre, al cabo de pocos días, extraviado por completo en su paranoica convicción, pidió la separación.

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

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

Más allá del ejemplo dramático que acabamos de ver, en la

vida cotidiana de casi todos nosotros el pensar y repensar las cosas y, en particular, en las elecciones que cabe tomar es quizás el problema más frecuente, fuente de ansiedad, sufrimientos y a menudo de incapacidades personales y relacionales. En este sentido, podemos decir que la auténtica patología mental que surge de una duda es solo la culminación extrema de una dificultad mucho más extendida, típica del hombre moderno enfrentado a las decisiones más cruciales o a la ausencia de certezas. Parafraseando el título de la obra más famosa de Freud, podríamos definir el moderno «pienso, luego sufro» como una auténtica «psicopatología de la vida cotidiana».

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

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

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

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

Como escribe Sartre: «No siempre hacemos lo que queremos, pero de todos modos somos responsables de lo que somos» (1932). Más allá de las disputas disciplinarias o ideológicas, el objeto sobre el que recae nuestra atención se convierte en el estudio de los procesos de pensamiento que conducen a las elecciones y las decisiones, así como a las modalidades con las que tales procesos pueden transformarse, por su misma lógica interna, de correctos en incorrectos, de sanos en insanos, de funcionales en disfuncionales respecto de su finalidad. En otras palabras, se tra-

ta de analizar de qué modo nuestra capacidad de razonar y de resolver las dudas puede correr el riesgo de plantear problemas aún más complejos.

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

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

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

Sin embargo, lo que marca la diferencia es la modalidad con la que nos planteamos dudas y preguntas y con la que buscamos las

respuestas. Recordemos, por ejemplo, en la histórica «paradoja de la elección», descrita en la Edad Media por el filósofo Juan de Buridán: un asno, puesto en la circunstancia de tener ante sí dos haces de heno equivalentes y equidistantes y que muere de hambre bloqueado por la incapacidad de elegir uno u otro, representa todavía en nuestros días una modalidad padecida de pensamiento dominado por la duda. Ciertamente en la modernidad, y no se trata de una diferencia de escasa importancia, las posibilidades de elección son cada vez más numerosas. Pensemos, como sugiere el psicólogo Barry Schwartz, en la simple decisión de comprar unos vaqueros: ¿los queremos cómodos, ajustados, finos, clásicos, *vintage*...? Ante tantas posibilidades, la elección resulta laboriosa y más difícil. En este caso la paradoja está representada por el hecho de que, al aumentar las posibilidades de elección, aumenta la dificultad de escoger (Schwartz, 2004). Otro ejemplo es la indecisión sobre cuál es la pareja más idónea cuando se tienen dos a disposición pero que, en realidad, se completan recíprocamente: la elección llega a ser inviable. En el ámbito científico, pensemos en la dificultad de decidir entre teorías diversas pero igualmente válidas en la explicación de un fenómeno. Una variante está representada por la hiperracionalización del razonamiento, hasta la incapacidad de actuar en tiempos adecuados: el análisis demasiado minucioso de los detalles se transforma en una trampa. Es una perversión del razonamiento, basada en el presupuesto según el cual, antes de actuar, es necesario determinar racionalmente la decisión más «justa». Imaginemos luego cuando este proceso se aplica en los casos en los que por principio no es posible obtener conocimientos adecuados y correctos, es decir, cuando, partiendo de preguntas incorrectas, se pretende alcanzar respuestas correctas. No debemos olvidar nunca la advertencia de Kant (1788): «Antes de valorar si una respuesta es exacta debe valorarse si la pregunta es correcta».

A las dudas sobre lo que aún debemos hacer, se añaden aquellas sobre lo que ya hemos hecho, como cuando pensamos: «habría sido mejor hacerlo así, o quizás así», «si lo hubiese hecho de

otro modo...». Aquí la tortura del pensamiento carece, más que nunca, de vía de salida, porque se focaliza en un pasado que ya no puede corregirse.

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

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