

## EL SÍNDROME DE LA RANA COCIDA

Luis de Rivera, MD

Hace algún tiempo leí un macabro experimento cuyos resultados, que no pienso comprobar, me parecen perfectamente plausibles y, ciertamente, de gran valor educativo. Voy a describirlo tal como lo recuerdo, con el ruego de que si algún lector de ánimo más duro que el mío decide repetirlo, me informe de la exactitud de lo que ahora digo. Los elementos necesarios para llevar a cabo el experimento son tres: una rana viva, un recipiente con agua y una fuente de calor de intensidad fácilmente regulable. En una primera prueba, calentamos el agua y, cuando está casi a punto de hervir, dejamos caer en ella a la rana. Como es lógico, tratándose de un animal de vigorosos músculos y gusto por la supervivencia, observaremos que, nada más tocar la superficie ardiente, la rana se contrae vigorosamente y salta fuera del recipiente. Repetimos la prueba una segunda vez, con otra rana, variando ligeramente las condiciones: primero, sumergimos a la rana en el agua fría y esperamos unos minutos para que se confíe. Después, mientras está chapoteando en el recipiente, vamos aumentando muy despacio la temperatura. Veremos cómo, haciendo uso de todas sus capacidades de adaptación térmica, la rana sigue nadando, cada vez más despacio, hasta terminar literalmente cocida viva.

Sobrecogedor, ¿verdad?

“La mayoría de los hombres llevan vidas de tranquila desesperación”, dejó escrito el filósofo Henry David Thoreau, que pasó parte de la suya retirado en la más absoluta soledad. No fue mucho tiempo en realidad, sólo dos años, ni tampoco se fue muy lejos. Su amigo Waldo Emerson le prestó una cabaña en las boscosas orillas del lago Walden en Nueva Inglaterra, donde se dedicó a escribir sobre Naturaleza y sobre Política Social, logrando un cierto impacto en ambas áreas.

Sus ideas me interesaron hace ya tiempo y van a ser importantes para la discusión en la que estamos ahora a punto de embarcarnos. Leí sus dos mejores libros, Walden y Sobre la Obligación de la Desobediencia Civil durante un verano en Sherbrooke, en medio de un paisaje que imagino muy parecido a aquel en el que fueron escritos. Me impresionó la resistencia de Thoreau, por otra parte un ferviente demócrata y patriota, a aceptar sin más los dictados de la mayoría. Como otros intelectuales trascendentalistas de su época (no confundir con fundamentalistas –viene a ser casi lo contrario) Thoreau daba más importancia a

la intuición que al razonamiento lógico, a la conciencia personal que a la autoridad establecida y a la Unidad Final de los Seres Vivos que a las enseñanzas eclesiásticas. Dice mucho a favor de la democracia norteamericana del siglo XIX que no sufriera más persecución que una noche en la cárcel por negarse a pagar un impuesto –en aquella época, decían para qué se recababa cada impuesto y con el fin de éste no estaba de acuerdo– y, más aún, que sus libros hayan sido inmensamente vendidos y leídos, por lo menos en el mundo anglosajón, aunque sin ejercer grandes efectos visibles.

Partiendo de su observación de lo bien que funciona la Naturaleza, no le cabía duda a Thoreau de que lo que los humanos necesitan es más libertad y menos control. “Un gobierno es tanto mejor cuanto menos gobierna”, decía, lo cual, me parece a mí, podrá ser cierto en un sitio en el que todo el mundo tenga una conciencia personal tan honesta y tan claramente organizada como la de Thoreau y sus amigos. Siguiendo sus razonamientos, entendemos cómo la desesperación en la vida viene de la limitación, del control y de la opresión impuestos por las estructuras de poder, que son, además del Estado, las Creencias, las Tradiciones y las Costumbres. Y la tranquilidad con que se vive esa desesperación viene de la vaguedad imperceptible de sus causas, que han estado siempre ahí, que son inevitables, a las que uno tiene necesariamente que acostumbrarse y adaptarse. ¿O no?

He aquí la moraleja que une la rana hervida del primer relato con el hombre tranquilamente desesperado del segundo: la gente sensata, siempre que puede, deja las cosas como están. Sólo nos mueven los grandes cambios, los fuertes impulsos, las grandes tragedias. No apreciamos los cambios mínimos, nos aguantamos con las pequeñas exigencias y, poco a poco, vamos perdiendo el terreno necesario para la supervivencia. Hasta la rana más tonta sabe que hay que huir del agua hirviendo, pero ninguna se da cuenta de los peligros que entraña un baño calentito.

Tercera ley de gestión de la crisis: más vale ruptura a tiempo que adaptación perjudicial. (Hay veces en que la crisis las tenemos que crear nosotros.). Pero, ¿cómo podemos saber cuándo hay que seguir y cuándo hay que romper? Las espantadas y los abandonos inesperados, ¿no son signo de inmadurez? ¿Puede nuestra constancia y responsabilidad ser, a la postre, causa de nuestra ruina? ¿Cuándo es una huida a tiempo una victoria? ¿Cómo saber cuándo perseverar y cuando renunciar?. Preguntas difíciles, en verdad.

Todos queremos acertar en hacer o no hacer lo que más nos convenga, pero ¿cómo saberlo? La persona práctica sólo hace aquello que va con seguridad a reportarle beneficios, pero el futuro es incierto. Las grandes señales las ve todo el mundo, pero ¿quién entiende los pequeños indicadores sutiles, que a la mayoría

de nosotros no nos dicen nada? Voy a responder por partes. Primero, veamos cuál es el problema; después buscaremos un procedimiento para resolverlo.

### **LA SABIDURÍA DE LA RUPTURA**

El problema trata, básicamente, de saber cómo actuar en la vida. Por el momento no en general, sino en una situación muy concreta: aquella en la que se nos plantea la duda sobre si seguir igual que antes o imponer un cambio drástico. Saber que estamos ahí ya es un gran avance, que indica, por lo menos, dos cosas: una, que nos hemos parado a cuestionar el sentido de nuestra vida, es decir, a preguntarnos hacia dónde vamos. Eso está muy bien, a condición de no estar haciéndolo todo el rato.

Otro, aún más importante, es que hemos tomado posesión del momento para plantearnos una decisión. Hemos acotado en nuestra existencia uno de esos instantes sagrados en los que somos libres. Esa es la magia de la decisión: es un oasis instantáneo y perecedero de libertad. Si no nos paramos a decidir, no somos libres, porque estamos forzados por nuestro pasado. En cuanto decidimos, ya no somos libres, porque estamos forzados por nuestra decisión. Sólo en el instante de tomar una decisión es el ser humano realmente creador. Es un momento tan frágil y tan breve que no pienso amargármelo con angustias existencialistas sobre la determinación, el azar y la necesidad. Por lo menos, no ahora. Bástenos con saber que hay una experiencia psicológica que podemos provocar en nosotros mismos a voluntad, que se llama decisión. Como estamos hablando de una decisión entre dos rumbos muy dispares -continuar en una situación que no nos gusta o saltar en el vacío hacia una nueva oportunidad desconocida— diremos que es una decisión crítica.

En definitiva, nuestro problema consiste en decidir entre adaptarse y romper, entre quedarse e irse, entre adocenarse y renovarse. Ahora que lo hemos formulado, vamos a ver cómo resolverlo.

### **EN BUSCA DE UN CRITERIO.**

Siempre que se plantea una duda o una comparación entre opciones dispares, necesitamos un criterio que nos sirva como patrón de medida o árbitro en la discusión. Cada método tiene su criterio, a partir del cual establece sus procedimientos y determina si sus conclusiones son correctas. El criterio de la ciencia es la comprobación, el del arte es la belleza, el de las matemáticas la coherencia y el de la filosofía el sentido. Un criterio sirve también para fijar los objetivos de una actividad y para juzgar cuáles, de todas las consecuencias posibles, son adecuadas a la intención de la acción. En la vida práctica podemos usar criterios científicos o filosóficos, aunque lo normal es que nos sirvamos de otros más terrenales. La mayoría de la gente adopta, sin pensarlo mucho, el

criterio de utilidad, también llamado criterio del éxito: hay que hacer lo que nos dé el mejor beneficio, lo que más nos convenga. Parece razonable pero, como suele ser difícil saber lo que va a pasar, con mucha frecuencia este criterio no resulta eficaz. Por eso hay tanta gente indecisa por el mundo.

Podemos hacer el criterio de utilidad más manejable si lo desvirtuamos y lo rebajamos un poco: si no sabemos cómo tener éxito, minimicemos por lo menos los riesgos, las pérdidas y los esfuerzos. Por ejemplo, hagamos lo que sea más fácil, lo que menos nos cueste. Es el criterio del mínimo esfuerzo. La experiencia demuestra que este enfoque acaba dando la razón a Thoreau, porque quien lo aplica de manera constante suele acabar en la más sosegada de las desesperaciones. Busquemos otros criterios. Se me ocurre, por ejemplo, uno muy popular y sencillo: la deseabilidad social. Hagamos lo que a la gente le parezca que hay que hacer. Ajustemos nuestra vida a la imagen que hay que dar. Como me dijo uno de mis jefes en Canadá cuando llegué a su servicio: “What you are supposed to do...” (lo que se supone que tienes que hacer...). Las actuaciones ya están protocolizadas y han de ser hechas, no importa por quién, todos somos operarios intercambiables. Este criterio es de gran valor social, sobre todo si, como ya ocurre, tenemos amplia información sobre las tendencias más aceptadas y los estándares de los grupos que más nos gustan. Es el criterio princeps cuando uno está en un Programa de Formación como Especialista o en el Ejército, o cuando ingresa en una secta. Pero, para su aplicación a la vida en general, le encuentro varios fallos graves: en primer lugar, la opinión ajena no suele tener mucha consideración por la felicidad de las personas concretas. No tengo muy claro si debo fiarme de un criterio que me tiene poco en cuenta. Además, al estar pendiente de lo que piensan los demás, puede que me quede poco tiempo y energía para saber lo que pienso yo. Esforzarse en mantener las apariencias no nos va a ayudar a entender el significado de nuestros actos, ni a descubrir qué es lo que nuestra naturaleza nos pide. Actuar en función de la imagen nos aleja de la experiencia de la vida y de nosotros mismos. Una manera muy buena de quedarse sin poder personal es tratar de encajar en las expectativas de los demás. Definitivamente, descartaremos el encaje en las expectativas ajenas como criterio fundamental para la vida en general, aunque conviene no perderlo de vista para no terminar en la hoguera.

Voy a proponer un criterio, muy fácil y próximo, que acabo de mencionar de pasada hace un momento: hagamos “lo que nuestra naturaleza nos pide”. Es razonable pensar que, con lo sabiamente contruidos que estamos, probablemente llevamos en nosotros mismos algún tipo de manual de instrucciones. Vamos a mirar el asunto con calma, porque tenemos que dirimir dos cuestiones: qué es la

naturaleza humana y, tomándonoslo a nivel personal, cómo puedo saber lo que “mi naturaleza” me pide.

## LA NATURALEZA HUMANA.

No vamos a meternos en profundas disquisiciones, porque lo que nos interesa en realidad es averiguar pronto qué es lo que nuestra naturaleza nos pide y no necesitamos grandes detalles sobre otras cosas. Así que seamos redundantes y digamos que la naturaleza humana es la manera de ser de los humanos, que son unos animales superiores con aspiraciones a más.

Y, ¿qué es lo que quieren los humanos? En una primera aproximación descubrimos, sin muchos esfuerzos, la Gana, el criterio más vital y profundo que hay, primigenio y algo tenebroso, que en castiza grosería se llama “lo que me sale de los cojones” (con perdón). Hagamos lo que nos dé la gana. El problema es que casi nadie tiene ganas suficientes como para jugarse la vida (o la carrera, o la seguridad, o la familia) por algunas de las barbaridades que se nos ocurren. Pero no cabe duda de que, aunque algo desconsiderado, es un criterio, por lo menos, auténtico y sincero.

Afortunadamente, no acaba ahí nuestra naturaleza. Quedan, por lo menos, dos vísceras más a las que podemos pedir consejo. Una es el corazón y la otra la cabeza. Probemos con el corazón: seguir los sentimientos. Hagamos lo que nos pida el corazón. Es bonito. Sentimental y noble. Puedo apoyar ese criterio, claro que según para qué y en qué condiciones. No conviene dejarse cegar por los sentimientos. Ni tampoco ser demasiado sentimental.

Veamos nuestro tercer órgano: pensemos las cosas con cabeza. Creo que estamos ahora otra vez al principio, porque para pensar necesitamos un criterio. Digamos otra vez que nuestro criterio es “lo que nos pide nuestra naturaleza” y apliquemos nuestro cerebro a pensar sobre ello. Ahora sí. Nuestra naturaleza piensa, siente y palpita. Nuestra naturaleza es, de momento, una tríada. La cabeza, el corazón y el bajo vientre son metáforas de funciones cuya verdadera base anatómica está repartida por el cerebro. En el capítulo 7, que trata de las crisis estructurales, resumo los conocimientos actuales sobre las localizaciones cerebrales precisas del pensamiento, el sentimiento y el instinto. Baste aquí con anticipar que esta división tripartita de la naturaleza humana tiene sólidas bases científicas.

Cada cultura ha tomado posición con respecto a cuál de las tres partes es la más importante. Muchas insisten en que una debe dominar y las otras suprimirse e incluso castigarse. Yo voy a tomar una postura diferente, porque he estudiado el tema y he llegado a la conclusión de que las tres son igualmente necesarias y que no pueden actuar aisladas. Cuando una se sacrifica demasiado, acaba por rebelarse y entorpecer el funcionamiento de todo el conjunto. Como psiquiatra,

he visto sufrir a mucha gente por sus desacuerdos, contradicciones y rigideces internas. Llevarse mal consigo mismo, además de un signo de enfermedad mental, es una tontería.

La tarea más específicamente humana es poner de acuerdo a las tres facciones, para lo que no nos queda más remedio que trabajar intensamente desde niños en conocer, conducir y equilibrar cada una de ellas. Aparece así el criterio humano definitivo. No nacemos con él, se desarrolla por una mezcla aleatoria de autodescubrimiento, educación y pura casualidad. Llamémoslo intuición. Podemos definir la intuición como la percepción integrada de nuestro momento en la vida y de nuestra posición en lo que existe. Cuando lo que pensamos, lo que sentimos y lo que vive nuestro cuerpo coincide, entonces es cuando la intuición es creíble. Si la utilizamos bien, acabamos siendo nosotros mismos, un estado en el que nuestra naturaleza y nuestro yo coinciden. Esto es lo que se llama tener la conciencia unificada o estar de acuerdo consigo mismo, el máximo estado posible en la Evolución Humana. Si lo hacemos mal o tenemos mala suerte, la relativa distancia entre nuestra naturaleza y nuestro yo marca el grado en el que somos ajenos a nosotros mismos, animales desencajados, que han perdido su instinto y no han encontrado su intuición .

Ya sabemos lo que nuestra naturaleza nos pide. No es la gana instintiva, no es el sentimiento irracional, no es la lógica fría, es la integración personal de todas esas dinámicas, en juego dialéctico con las dinámicas del universo. El criterio humano para tomar una decisión crítica es el encaje, primero en nosotros mismos y, a continuación, de nosotros con el resto del mundo. A este encaje lo llamaré el Quinto Criterio, por que integra los tres personales y el criterio social.

Ahora que tenemos formulado el problema y calibrado el instrumento para su resolución, podemos dar el siguiente paso.

### **CONTINUIDADES POCO RECOMENDABLES**

Hasta aquí, hemos considerado sólo las crisis que ocurren por causas ajenas a nuestra voluntad, que nos son impuestas. Se hacen nuestras porque no nos queda más remedio, pero no somos nosotros los que las hemos comenzado, por lo menos, no aposta. En este capítulo estamos considerando la posibilidad de que, de vez en cuando, puede ser una buena idea crear una crisis. No es bueno tomárselo como un hábito, pero hay circunstancias en las que puede ser una buena opción.

Volviendo al principio de este libro, recordaremos que habíamos empezado a aproximarnos al concepto de crisis diciendo que es: “la interrupción de un proceso...” ¿Qué tiene que ocurrir para que tengamos que interrumpir un proceso que, de por sí, tiene todo el aspecto de seguir un curso estable? Pues,

simplemente, que en la sana aplicación de nuestro quinto criterio hayamos llegado a la conclusión de que estamos viviendo una situación cuya continuidad es poco recomendable.

En términos generales, encuentro dos situaciones en las que puede venir bien un cambio radical. En una, porque es perjudicial para la salud. En la otra, porque nos está desviando del encuentro con nosotros mismos, lo que, ya lo he dicho antes, es la más importante de las tareas humanas. Estos son los dos supuestos de continuidades poco recomendables:

1. La sobrecarga psicosocial.
2. El camino equivocado.

**CONTINUA EN:**

**Luis de Rivera, CRISIS EMOCIONALES , ESTRÉS, TRAUMA Y RESILIENCIA, pag. 110**  
<http://amzn.to/1Miugjo>