Terapia cognitiva / Cómo hacer para "desaprender lo aprendido"

**El amor, al tope de los sufrimientos**

**El psicólogo Walter Riso insta a educar a la mente para que "piense bien", de modo de transformar ese hábito en bienestar**

Sábado 30 de julio de 2011 | **Publicado en edición impresa**

[Comentá (1)](http://ar.mg.mail.yahoo.com/neo/#comentar)



 / Max AguirreVer más fotos

**Loreley Gaffoglio   
LA NACION**

A simple vista, el postulado puede parecer hasta ramplón: "Quien piensa bien, se siente bien. Quien piensa mal, se siente mal". Pero ese epítome de la psicología cognitiva suma cada vez un mayor aval científico y hoy goza de una adhesión inusitada en el país y en hispanoamérica, empujada por su principal divulgador, el psicólogo cognitivo Walter Riso.

El axioma no se refiere a la "imposición" de pensar positivamente o de forma esperanzada, sino a pensar sin distorsiones. Poder comprender cómo la mente procesa la información que recibe para, antes de actuar, sopesarla desde un plafón bien racional, sin por ello marginar a la emoción.

En otras palabras, se trata de abrazar la *metacognición* : pensar sobre lo que pensamos, ya que ello determina el comportamiento y bienestar humanos.

Y pensar sobre lo que pensamos incluye la elección de la pareja. Tanto es así que hoy -según Riso- el amor encabeza el ranking de los sufrimientos.

Así lo explica a LA NACION el especialista en su reciente visita al país. Terapeuta de la disciplina racional-emotiva e investigador del área cognitiva del comportamiento, Riso vive entre Barcelona y Medellín y es, además, un infatigable hacedor de *best sellers* . Lleva publicados más de una veintena de títulos, de divulgación y académicos, vinculados entre sí: el hilo conductor es lo que acuñó como "malestares y adicciones posmodernos" y así indaga en una ristra de comportamientos perjudiciales.

Entre ellos, la dependencia emocional y las conductas compulsivas, el analfabetismo amoroso y los fracasos afectivos seriales, la rigidez mental y la inadaptabilidad a una era de cambios constantes. Además, la prevalencia del combo ansiedad-depresión motivado, en parte, por las distorsiones del pensamiento y por expectativas irracionales, de resultados extraordinarios obtenidos con rapidez ultrasónica.

Esos "desvíos" sumados y anquilosados en la psiquis sumergen hasta a un 30 por ciento de la población en diversos cuadros depresivos y ansiosos, en los cuales la *diátesis* (la predisposición y vulnerabilidad del individuo) es cada vez mayor, según afirma Riso. Pero advierte que las versiones más severas de esas patologías afectan a un porcentaje menor: el 4% de las personas.

"El consultorio es un muestrario implacable de mucho sufrimiento inútil vinculado a sesgos o errores cognitivos que deberían atacarse: las creencias irracionales, los esquemas inconducentes de pensamiento, los falsos apegos, las expectativas desmedidas, la alta propensión al autoengaño, la manipulación, el boicot.

"Si se logra entender cómo funciona lo absurdo, lo inútil y lo peligroso de la mente, se puede decidir si vale la pena intentar modificarla. En mi experiencia, al concientizar cómo funcionamos, podemos desaprender lo aprendido, sin que ello suponga subestimar a la emoción y al afecto. Por ejemplo, la mente siempre intenta autoperpetuarse y, por ello, rechaza, ignora o distorsiona la información que se aleja de sus creencias", explica Riso.

**Contra las deformaciones**

Los tres pilares que propone para corregirla son: impedir que la mente se mienta a sí misma y encaminarse hacia un realismo crudo, aprender a perder y adoptar un sesgo de humildad y discriminar cuándo se justifica actuar y cuándo no para actuar con sentido común y sabiduría.

Riso está convencido de que los especialistas en salud mental deben tener un pie en la academia y otro en la divulgación para promover información científica valiosa que cree prevención en salud mental.

Otro malestar acentuado en la posmodernidad son los diferentes tipos de dependencias que muchas veces pasan inadvertidas por tratarse de adicciones sin droga: a la compra, a Internet, a la alimentación sana, a las relaciones afectivas, al ejercicio físico, a la moda, a la belleza... La incidencia de conductas compulsivas dañinas en la población es alta, afirma. "Si bien todavía no están clasificadas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, el DSM-IV, se trata de claros ejemplos de adicciones comportamentales. Ante ellas, trabajar la moderación resulta extremadamente complejo ya que la sustancia de consumo no es prohibida.

"Pero, de todas, la que muestra una prevalencia altísima, del orden del 15%, es la dependencia afectiva. Y ello abarca casos bien disímiles: van desde sentirse incompleto, a la ilusión de pretender que dos sean uno, y al sometimiento, «porque el amor todo lo soporta o peor es estar solo», repiten los pacientes. Incluso, a permanecer en una relación donde uno de los dos sabe que no es amado, pero se queda allí igual.

"En la dependencia patológica, en cambio, la cuestión está en la cantidad, en la posesión y el afán de control: lo excesivo se suele esparcir a todas las acciones y emerge con nitidez en delirios de celos infundados. Porque aclaro que los celos, cuando están fundamentados, son aceptables y hasta buenos para la pareja", afirma.

La educación en la autonomía, el fortalecimiento de la propia vida interior, la eliminación de ataduras psicológicas, aprender a lidiar con la incertidumbre propia de las relaciones afectivas, junto con saber afrontar el miedo a la pérdida, la soledad o el abandono, conforman el basamento desde el cual la terapia cognitiva trabaja con los apegos desmedidos. "El amor sano siempre es una suma de dos, en la cual nadie pierde", subraya Riso.

**Más razón y menos corazón**

Esos meandros lo zambullen de lleno en la materia de su último libro: *Manual para no morir de amor* . Dice Riso: "No fue mi experiencia de frustración amorosa lo que me empujó a escribir sobre el amor. Fue que el 40 por ciento de las consultas psicológicas se derivan de esa temática. Y aunque hay rupturas que, francamente, deberían festejarse, lo cierto es que la problemática del amor encabeza el ranking de todos los sufrimientos".

Según el terapeuta, parte de ese malestar radica en la equivocación en la elección de pareja, monopolizada-dice- por el idealismo y la sobrevaloración de las razones del corazón. Ahí la injerencia de la razón es poca o nula, enfatiza.

"Creer que el amor es infalible es, además de infantil, una falacia: en los Estados Unidos, por ejemplo, son más las personas separadas que las casadas. Los estudios revelan que hoy los segundos matrimonios funcionan mejor que el primero. Y, en el 80% de las parejas que funcionan bien, sus miembros son similares", dice. Ello se explica en que el amor es la conjunción armoniosa de *eros* (pasión), *philia* (amistad) y *agape* (entrega-cuidado). Y, aunque suene poco romántico, cuando se elige a alguien habría que evaluar también la compatibilidad, la afinidad, los valores compartidos. En síntesis, la conveniencia de unirnos a esa persona.

Intolerante y autoritario, ciegamente apegado a la tradición y en muchos casos maniqueo y hostil, el pensamiento rígido es para Riso una barrera mental, un mal de época, un factor incapacitante y hasta una patología. En sus versiones más exacerbadas cosifica al otro. Y de allí devienen en fundamentalismos.

No obstante, la inflexibilidad mental "alivianada" también es común, asegura, y no sólo afecta la salud emocional del individuo, sino a su entorno, ya que por lo general quien piensa así intenta imponer su forma de ver el mundo y asume como válida sólo a su verdad. Pero lo que es peor, enfatiza Riso, es que propician su propia marginación e inadaptibilidad al cambio, lo que caracteriza a esta era.

"Por oposición, la mente abierta y libre es pluralista, busca actualizarse y acompañar los cambios. Por eso sale enriquecida. No se trata de ser influenciable ante la aparición o la dictadura de lo nuevo. Se trata de ejercer el pensamiento crítico y ser capaz de revisar las propias creencias, incluso, los valores frente a la evidencia de que otro tiene razón o de que existe un argumento irrefutablemente superador al propio. Ello es, además, un determinante del progreso y del éxito individual", afirma Riso.

"Aunque parezca irrisorio, muchos adultos muestran una falencia, para mí letal, en la intimidad del consultorio: no saben- y tampoco se animan- a burlarse de ellos mismos, a decir las veces que sea necesario «no sé», «no tengo idea», y a asumirse, en algún momento, como ignorantes."

"Es por eso que no saben ser asertivos: expresar desacuerdos con cortesía, brindar una opinión contraria sin virulencia o expresar un sentimiento negativo sin degradar o avasallar. Aprenderlo a hacer es un imperativo para poder respetar al otro y autorrespetarse.

**LOS "MALESTARES Y ADICCIONES POSMODERNOS"**

**LAS FRUSTACIONES**   
Cerca del 30% de las personas padece en algún momento un cuadro depresivo o ansioso por causas diversas. El detectar los desvíos del pensamiento, saber gestionar los problemas, aplicar una lógica a las exigencias, aprender a perder y trabajar la humildad propician un equilibrio saludable para la vida.

**LAS DEPENDENCIAS**   
La moderación como medida resulta cada vez más difícil de lograr cuando no median sustancias prohibidas de consumo. Educar la autoafirmación y la autonomía y fortalecer de interioridad, mediante estrategias como un mayor contacto con la naturaleza o un hobbie, por ejemplo, neutraliza los comportamientos compulsivos.

**ELEGIR MAL LA PAREJA**   
La mitad de la población se separa, en parte porque está mal casada: a la pareja no sólo hay que elegirla con el corazón sino también con la razón para que funcione. "Los opuestos se atraen y sirven para procrear pero no para vivir juntos", dice Riso. En el 80% de las uniones que funcionan bien sus miembros son semejantes.

**EL PENSAMIENTO RÍGIDO**   
La rigidez psicológica enferma genera aislamiento, hostilidad y promueve una violencia individual y social significativa. La mente abierta, en cambio, se adapta al cambio -el rasgo característico de esta época-, tiene más probabilidades de progreso y de generar soluciones efectivas por su amplio espectro de recursos mentales.

**WALTER RISO   
Psicólogo clínico**

* **Profesión** : investigador, terapeuta cognitivo y escritor
* **Edad** : 60 años
* **Origen** : Nápoles, Italia
* Graduado en la Universidad de Medellín, estudió filosofía y bioética. Alterna la práctica terapéutica con la investigación en psicología cognitiva. Su próximo libro tratará sobre el desapego.

**DIXIT**

* " Pensar lo que pensamos ayuda a detectar las distorsiones en la percepción "
* " Hoy los segundos matrimonios funcionan mucho mejor que los primeros "

**WALTER RISO**