

Reseña de la obra de Isabel Caro  
“CÓMO ASUMIR LA INCERTIDUMBRE.  
Una perspectiva psicoterapéutica”  
(Bilbao: Desclée de Brouwer, biblioteca de psicología- Serie Psicoterapias  
cognitivas, 2022):



Realizada por Alejandro Ávila Espada<sup>1</sup>

¿Cómo asumir la incertidumbre? Un buen título para convocar al lector, sea profesional de la psicoterapia o no, a pensar uno de los grandes retos de siempre, pero muy especialmente ahora, cuando casi nada de lo que conocemos permanece. Es muy sugerente la dedicatoria que hace la autora “a mis padres, desde el recuerdo, por sus

<sup>1</sup> Ávila-Espada, A. (2023). Reseña de la obra de Isabel Caro “Como asumir la incertidumbre...” (Bilbao: Desclée de Brouwer, 2022). *Clínica e Investigación Relacional*, 17 (1): 268-271. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info) ] DOI: 10.21110/19882939.2023.170118

certezas". Nos ayuda a evocar un tiempo que cada uno en nuestra generación, hemos vivido. Había (falsas, pero sugerentes) certezas inmutables sobre muchas cosas en el mundo, la cultura y la sociedad en la que crecimos. Para mi madre una de esas certezas es que todo había de hacerse para conservar la paz, ella había vivido dos guerras, la guerra civil española y la segunda guerra mundial, conocía sus desastres, y ella misma se prevenía y acaparaba recursos "por si volvía la guerra". Y las guerras volvieron y vuelven, pero no parecen importarnos mucho realmente (Corea, Vietnam, Balcanes, Oriente Medio, Malvinas, Irak y Afganistán, las numerosas de África, ahora Ucrania...). Nuestras falsas certidumbres se tambalean en un mundo digital e individualista, globalizado, líquido. Un psicoterapeuta tiene que repensarse a sí mismo y a su trabajo en este contexto, y a ello ayuda la propuesta que nos hace Isabel Caro en su nueva obra "Cómo asumir la incertidumbre", recién aparecida en Desclée de Brouwer.

Continuando sus propuestas de obras anteriores (p.e. *El uso del lenguaje en terapia cognitiva*) Caro amplía en esta obra e ilustra clínicamente de manera detallada como la Terapia Lingüística de Evaluación, que es su posición teórico-técnica en la clínica psicológica y está basada en las premisas de la Semántica General de Kozybsky. Recordemos estas premisas: 1) El mapa no es el territorio o la palabra no es el objeto, el sentimiento, la relación; 2) El mapa (o la palabra) no cubre todas las características de lo antedicho; y 3) el mapa (o el lenguaje) es auto-reflexivo, meta-comprensivo. Estas premisas, y el método racional que se deriva de ellas puede ayudar en el trabajo psicoterapéutico con las personas que necesitan controlar o superar su ansiedad y miedo ante la incertidumbre que rodea la vida humana ("aprender a afrontar y sentirse cómodos con la incertidumbre").

Afrontar la incertidumbre es necesario, porque es inherente a la búsqueda de sentido y referencias que caracteriza lo humano. Sentirse cómodo con la incertidumbre entiendo que debe reinterpretarse como la tolerancia y flexibilidad que requiere mantener viva la creatividad y búsqueda, capacidad de resolver problemas a través de la observación y valoración de opciones que es inherente al ser humano y a otras especies inteligentes. Para la psicopatología suele implicar mayor desequilibrio/gravedad el que nos instalemos en certezas inmutables, renunciando a la valoración contextual y al sentido ético de la acción humana, mientras que una flexible y abordable tolerancia a la incertidumbre nos sitúa mejor en un horizonte de salud mental. En el mundo actual, donde la información nos inunda por numerosos canales, y suele ser complejo determinar la certidumbre o falsedad de dicha avalancha de informaciones, la capacidad

para esperar sin calificar y valorar contextualmente cada dato, hecho o experiencia, es esencial.

El enfoque de intervención clínica que nos propone Isabel Caro, y en un sentido más general las Terapias Cognitivas y Constructivistas, se centra en el Lenguaje como vehículo del pensamiento, y a la vez conformador de este. Pensarnos a nosotros, al contexto que nos rodea, otorgar sentido a nuestras acciones, experiencias y afectos, así como a las de los demás con los que nos relacionamos, pensar los pensamientos, en definitiva, mentalizar, término que usamos más en nuestro contexto psicodinámico y relacional, pasa a ser cuestión central. En la clínica podemos acceder a la subjetividad en el contexto de la alteridad a través de la vía privilegiada de la palabra, pero también está la mirada, la conexión emocional y la resonancia empática, todo ello en un contexto de manifestación relacional, que además ha sido el constituyente de nuestra subjetividad. Se que nuestros colegas cognitivos asumen esto, aunque usen como herramienta de trabajo principal la palabra, el lenguaje, como hace la profesora Caro, con la ambición de transformar el pensamiento, un funcionamiento más flexible del mismo en la atribución de significados. Lo que bien nos explica Isabel Caro como el paso de la orientación intensional a lo extensional. Y funciona, en mi experiencia, con aquellas personas que se sienten más seguras de sus pensamientos que de sus afectos. Pero no en todos los casos.

La ansiedad ante la incertidumbre, el miedo a no tener el control, el miedo a la enfermedad que puede sobrevenir y que se intuye en signos ambiguos, la ansiedad por no sentirnos seguros ante lo que pueda suceder, resulta enormemente potenciada por la inseguridad básica sobre uno mismo. No nos sentimos seguros de nosotros mismos, no podemos confiar en la seguridad que nos ofrezca el otro en el vínculo, y los intentos de control a través de las certezas (fáciles de construir como pensamientos intrusivos) lo inundan todo. Pero el déficit que se intenta paliar a través de tales pensamientos es un déficit afectivo. No nos sentimos queridos suficientemente. No nos sentimos reconocidos como sujetos valiosos. Lo que implica un predominio de emociones negativas y pensamientos de auto-desvalorización. Ello se podrá paliar en parte con argumentos racionales que nos expliquen y nos ayuden a interiorizar las premisas de Korzybsky, pero no saciarán nuestras necesidades emocionales básicas, nuestros déficits afectivos, nuestra ansiedad de abandono o nuestra desconexión del mundo. Y como Isabel Caro señala, la tarea de un psicoterapeuta pasa por identificar y ayudar a atender las necesidades psicológicas de sujeto.

Siempre será valioso, muy valioso, que la persona se convierta en un pensador más crítico. Pero ha de ser en el contexto de sentirse sostenido emocionalmente, aceptado,

reconocido como sujeto desde la alteridad interpersonal, perteneciente al mundo relacional que le sea relevante y posible. Un buen psicoterapeuta, cualesquiera que sea la orientación teórica y técnica de su formación o su práctica, lo sabe intuitivamente, y se posicionará en el vínculo de ayuda como un otro significativo en conexión emocional con él o ella, capaz de acompañar y proveer, dentro de la ética de la ayuda, sin limitar el desarrollo autónomo de la persona.

En la obra de Isabel Caro encontraremos, paso a paso, los temas, estrategias, dificultades y posibilidades de trabajar con la tolerancia a la incertidumbre, como evaluarla, como aceptarla, como conseguir evitar la anticipación y poder centrarnos en el aquí y ahora, como cambiar en el seno de la propia terapia y en la vida diaria, y como tolerar constructivamente las dificultades para cambiar, en la persona que es el paciente, y también los límites que el psicoterapeuta encuentre en la aplicación de sus premisas y técnicas. El cambio se construye entre dos, al menos. Uno que esté dispuesto a cambiar, otro que acompaña el cambio. Por eso toda psicoterapia que merezca ese nombre es relacional en alguna medida. Hay un espacio de convergencia entre las estrategias más racional-cognitivas, que trabajan con el lenguaje, con las que trabajan con la emoción y la relación. Seamos capaces de encontrarlo, y asumamos la incertidumbre de que no hay un único camino, supuestamente el "verdadero" para lograr el cambio. Trabajamos juntos, el clínico y la persona que demanda ayuda, un trabajo que solo es posible si hay voluntad de cambio y sintonía emocional. Con frecuencia ese cambio se plasmará en una narrativa (de nuevo el lenguaje en el centro), una narrativa que sostiene tanto la subjetividad como el encuentro y el ser con el otro.

Les deseo una buena lectura, que se transforme en experiencia vivida, que no se quede solo en lo pensado y formulado lingüísticamente, que permanezca porque despierte la emoción del cambio, un cambio hacia un mundo que se pueda vivir reinterpretando cada experiencia sin la falsa seguridad de las certezas precedentes.