
ESTADOS DE INCERTIDUMBRE
Y CELOS.
HACIA UNA
PROPUESTA TERAPÉUTICA

JOSÉ DE JESÚS PADUA

ABSTRACT. UNCERTAINTY STATES AND JEALOUSY.
TOWARDS A THERAPEUTICAL PROPOSAL

The concept of Uncertainty State (IS) is proposed, taking jealousy as an example. An IS constitute a set of simultaneously organized processes that make the subjects suffer by imagining decontextualized scenarios, which threaten their own notion of identity provoking a constant anguish, and are apparently immune to rational argumentation. There is a complex game of amnesia and memory in which they daily forget and then remember the same questions and scenarios they obsessively and compulsively imagine, making their world uncertain. It is explained how contextualizing these IS can be a therapeutical intervention.

KEY WORDS. Jealousy, Uncertainty State, identity, obsession, therapeutical intervention, psychotherapy.

La psicología es una disciplina que estudia cómo se conoce el mundo a través de procesos como la percepción, la memoria, la inteligencia y el razonamiento. Asimismo, investiga cómo los afectos pueden influir en estas cogniciones. En todo esto, se parte de una suposición básica gratuita: las personas buscan certezas como un estado deseable.

Si bien esta apreciación implícita parece correcta, hay estados que hacen que la persona permanezca en una incertidumbre continua. ¿Cómo una persona sostiene la incertidumbre durante años? ¿Cómo se construyen estos procesos? ¿Cómo se evita la claridad? El presente texto trata de responder a estas preguntas tomando como ejemplo un estado de incertidumbre específico: el que generan los celos.

Hay ciertos estados que mantienen al individuo en un estado de incertidumbre, como si el sujeto buscara sostener una duda permanente. Es el caso de los ya mencionados celos, que también se da en los ataques de pánico, la hipocondría y los accesos de ira en los que se dispara la violencia.

Posgrado en Filosofía de la Ciencia, Instituto de Investigaciones Filosóficas, Universidad Nacional Autónoma de México. / josepadua@mac.com

En este artículo definiré el estado de incertidumbre tomando como caso los celos patológicos y haré algunas menciones superficiales a mi forma de intervención terapéutica.

La presente conjetura deriva de la hipótesis de los estados mentales funcionales. Ésta supone que dichos estados determinan toda la actividad mental de una persona. La persona, durante el estado mental funcional del sueño, piensa, siente, percibe, activa su memoria y se relaciona con el ambiente de acuerdo con la fase en la que se encuentre. La vigilia es otro estado mental funcional que determina toda la actividad mental del sujeto (Padua J., 2005).

Vamos a definir estado de incertidumbre como un conjunto de procesos que ocurren durante la vigilia y en los que el sujeto imagina escenarios sin el contexto adecuado. Esto se da de manera obsesiva y compulsiva, en donde las conclusiones son impermeables a la evidencia, a la discusión racional y a los escenarios lógicos.

Los estados de incertidumbre (EI), poseen una intensidad emocional que brinda una enorme certeza subjetiva a lo que es temido y van incrementándose, pudiendo llegar a paralizar la vida de la persona en cuestión.

Estos estados disminuyen notablemente los grados de libertad de los comportamientos y alteran la concepción de diferentes posibilidades de acción; incluso, el sujeto es incapaz de considerar distintas opciones.

En el caso de los celos, no se trata de la certeza del engaño de la persona, sino solamente de una posibilidad, la no deseada. Se está en conflicto y por eso existe incertidumbre.

Es importante aclarar que los procesos obsesivos y compulsivos en los EI tienen las siguientes características. En el caso de los celos, no se trata de la repetición de una misma idea, sino de preguntarse a sí mismo y al otro si le ha sido fiel; de imaginar escenarios, comportamientos e intenciones de otras personas que se las arreglan para engañar al celoso. Son compulsivos porque la persona no puede dejar de sentir emociones como enojo, tristeza y reaccionar intensamente ante dichos escenarios.

...

Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.

Michel de Montaigne

Esta oración, atribuida a Michel de Montaigne, capta de manera excelente la cualidad emocional con la que hacemos creíbles los escenarios que imaginamos. De las continuas tragedias que figuramos, pocas son las que en efecto se realizan y normalmente ocurren de una manera distinta a la imaginada. Lo que hace que estos escenarios sean creíbles y tomados en

cuenta son las emociones intensas que nos despiertan la posible realización de las posibilidades pensadas.

La terapia cognitivo conductual (Wilson & Branch, 2010) explica la relación formada por el pensamiento, la acción (comportamiento) y la emoción. Dicha teoría sostiene que los pensamientos provocan acciones y emociones, también las acciones provocan pensamientos y emociones y, a su vez, las emociones provocan acciones y pensamientos.

Esta múltiple determinación se expresa en la siguiente figura:



FIGURA. Relación entre pensamiento, acción y emoción.

Esta triada constituye un excelente ejemplo para simplificar la creación de los escenarios en los que añado un par de elementos cruciales: la identidad y la situación.

Muestra de que es incompleta la triada de la terapia cognitivo conductual es que una película de terror nos puede hacer pensar, sentir emociones y comportarnos de una manera, pero al no sentir amenazada nuestra identidad, no trasciende más allá del momento, o de la situación en la que se percibe la amenaza. Por ello es menester hablar de escenarios ¹.

Hablar de identidad siempre es complejo, ya que se torna casi imposible la definición exacta y correcta de esta concepción. El concepto de identidad es un complejo formado por la perspectiva desde donde se mira una experiencia, la opinión y emociones que la misma genera acerca de uno mismo y cómo se le integra en una narración. Siempre una narración incompleta e inconsistente que genera más que la triada antes mencionada. Las emociones y los pensamientos que califican las emociones, los pensamientos y los comportamientos tienen relación con la definición de nuestra identidad. "Si me eres infiel, soy un idiota, y no vas a jugar conmigo". Este es un pensamiento acerca de un pensamiento. Si alguien

se enoja porque su pareja llegó tarde y la explicación que dio no satisfizo al celoso, éste puede pensar que su emoción está justificada porque: “A mí no me engañas: ¿quién te crees que soy?”

Los celos serían incomprensibles sin que afectaran a la persona que cela, que siente que su identidad definida en los aspectos de: ¿quién soy yo para tí? y ¿quién eres tú para mí? Es lastimada al imaginar la situación del engaño ².

Aunque hay desde luego muchas variaciones de celos, todas incluyen la propia definición que la persona hace de sí misma. Las emociones afectan a alguien que posee una identidad. Hay varias formas de celos pero todas se encuentran amenazando la narración de la identidad de la persona.

Por mencionar sólo un ejemplo, hablemos de “los celos del pasado”, en los que la persona está celosa de una expareja de su pareja; aquí la identidad está amenazada porque merece ser pareja de alguien que no tenga ese pasado sexual. El que esto le resulte importante tiene que ver con la definición de sí mismo y qué tanto emocionalmente involucra su identidad en el comportamiento sexual de la pareja.

De hecho, muchas infidelidades no tienen que ver con la persona engañada y, aún así, la mayoría de las veces la infidelidad se vive como una afrenta personal. Algo que puede avergonzar en ocasiones a ambas personas.

Muchas veces el sujeto no sólo se imagina la infidelidad de la persona amada, sino que imagina a una o varias personas calificando la infidelidad imaginada de su pareja. Esta persona puede ser un hermano, tío, padre, algún amigo, cuya opinión representa alguien importante para la propia evaluación de sí mismo.

No todos los celosos declaran tener esta condición, pero muchos sí. Una variación de esta condición es que cuando hay tres personas en una relación, digamos dos mujeres que comparten a un hombre sin así desearlo, ambas suelen pensar mucho tiempo en la otra, aun y cuando no se conozcan, pues están compitiendo por la persona.

En los escenarios de incertidumbre diariamente se piensa lo mismo y a diario se olvida. Hay un juego de recuerdo y amnesia que hace más compleja la noción de escenario que la triada de la terapia cognitivo conductual. La persona puede pensar en seis o siete contenidos y al día siguiente pensarlos como si fuera la por primera vez. Es como si se fuera a ver una película de terror y cada día por haberse olvidado se volviera a asustar de la misma escena ³.

Las emociones son muy intensas: puede existir un enorme montante de coraje, tristeza, decepción. Es conveniente que el terapeuta evite la discusión en momentos en los que la persona esté con un montante alto de emoción, pues suele estar poco receptivo. En ese caso, se puede modificar

la emoción de la persona a través de una sorpresa, con el humor, con la jerarquía, o con una amenaza a ser visto comportándose de esa manera.

Una definición operacional de la identidad puede establecerse desde dónde se genera una imagen mental. Al menos hay dos claras maneras de imaginar o de recordar una situación, que puede ser definida desde fuera o desde dentro, que Kross y Ayduk definen como *self immersed perspective* y *self distance perspective*.

We then cue them to analyze their feelings from either a self-immersed (e.g., visualize the experience through your own eyes... try to understand your feelings) or a self-distanced (e.g., visualize the experience from the perspective of a fly on the wall... try to understand your "distant self's" feelings) perspective... (Kross & Ayduk, 2011, p. 188).

Estos autores han hecho experimentación clínica para observar los efectos terapéuticos que tiene la perspectiva en el recuerdo visual de experiencias negativas, y encontraron que los efectos en la perspectiva distanciada tienen fuerte impacto terapéutico y mejora con el tiempo. Lo cual se demuestra en una menor rumia de los aspectos negativos de una experiencia y en la reducción de la actividad en redes de las regiones corticales de la línea media, incluyendo la corteza cingulada, frecuentemente muy activa en sujetos deprimidos ⁴ (Kross & Ayduk, 2011).

Esta intervención terapéutica se utiliza para que la persona pueda describir sus episodios celosos desde una tercera persona. Se le pide que dibuje su relación como si se tratara de un *comic*, en el cual mira a los dos miembros de la pareja desde una perspectiva distanciada de sí mismo. Finalmente, se le pregunta si quiere ser esa persona. Normalmente hay un rechazo. Esta intervención es útil debido a que la persona ve su propia conducta desde esa perspectiva, cuando normalmente sólo describe el comportamiento de la otra persona desde las oscuras intenciones del supuesto infiel.

Así, se define identidad como la opinión que la persona genera de sí misma por sus comportamientos, emociones y pensamientos, los recuerdos y anécdotas acerca de sí mismo y la perspectiva desde donde se mira una situación.

En los ataques de celos, el sujeto siente cambios importantes en el cuerpo, como el aumento de la temperatura corporal que puede llegar incluso a la sudoración, puede haber taquicardia, angustia, tener alteraciones sensoriales y hasta en la memoria al tratar de recordar ciertos pasajes del episodio de celos.

...

Temed, señor, los celos. Son una serpiente lúgubre, lúvida, ciega que se emponzoña a sí misma con su veneno. Una llaga viva que desgarró el pecho.

Verdi, 1976, 44:39 – 45:18

Los celos se alimentan de la duda. ¿Cómo participa la persona celada en fomentar los celos? Muchas ocasiones, al sentir placer por provocarlos y los provoca incluso de manera inconsciente. En otras circunstancias, al dar demasiadas explicaciones. Las explicaciones abundantes tienen el efecto paradójico de fomentar cada vez más dudas, cada vez más explicaciones y así sucesivamente. A este fenómeno le apodó la *explicaditis aguda*. Es por demás decir que la persona celada se siente cada vez más atrapada y, por tanto, puede mentir no para engañarle sexualmente, sino para no dar tantas explicaciones y justificaciones a su conducta.

Los escenarios que se imaginan siempre expresan una posibilidad abierta, sin el contexto adecuado, de manera que cualquier contexto podría quedar. Esta condición hace que la posibilidad no pueda ser negada. Por ello, parece que ni la evidencia ni la discusión racional permean al celoso. Siempre existe la posibilidad de “pudo haber sido así”, o “puede llegar a ser así”.

Como si el celoso dijera: “¿Existe la posibilidad de que nieve en el centro de la Ciudad de México?” La respuesta es necesariamente que sí. El celoso parte de la suposición de que su pareja puede ser infiel. ¿Existe la posibilidad de que mi pareja me sea infiel? La respuesta es necesariamente afirmativa. Cualquiera otra respuesta será discutida por el celoso y, por ende, descalificada, por lo que es un contrasentido discutir esto.

En este terreno que llamo “lógico” es menester acotar las posibilidades en tiempos y lugares específicos. En el ejemplo de la posibilidad de que nieve en la Ciudad de México, se debe preguntar: ¿Nevará hoy?, ¿crees que nieve mañana?, ¿será por la tarde o será por la mañana?

La contextualización de escenarios mediante su acotación espacio-temporal es una de las intervenciones terapéuticas de los celos. Yo propongo preguntas como las siguientes, y expongo también las respuestas más frecuentes:

- “¿Te es infiel en este momento?”
- “No lo creo”.
- “¿Te será infiel mañana por la noche?”
- “No lo creo”.

Debido a que en cualquier escenario puede ocurrir una infidelidad, propongo una contextualización enmarcando los temores de la persona en escenarios reales. Por ejemplo, un paciente me decía:

— “Ardo en celos porque mi novia invitó a mi amigo y a su novia a mi departamento a cenar. Seguramente me quiere ser infiel con él”.

—“Claro que tu novia te quiere ser infiel en tu cama, mientras tú le ofreces una copa de vino a la novia de tu amigo”. Él se rió de mi respuesta.

A esta intervención terapéutica se le conoce como intención paradójica (Frankl, 2003) o simplemente paradoja en la terapia familiar (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1981). Mediante ella se hace evidente el absurdo de la posición. En este caso se aplica como una forma de cerrar las posibilidades contextualizando la situación.

También es necesario diferenciar lo que es en acto y aquello que es en potencia. Explico la diferencia mediante la pregunta:

—“¿Has desayunado huevos en alguna ocasión en tu vida?”

—“Sí”.

—“Gallinas en potencia. No todo lo que es en potencia se convierte en acto. Yo mismo soy en potencia astronauta, corredor de cien metros planos y campeón olímpico, pero en realidad, sólo soy un psicólogo dedicado a dar terapia”.

La posibilidad abierta no garantiza la fidelidad de la pareja. Ante esta imposible garantía de fidelidad es necesario hacerle ver que todos estamos en la misma incertidumbre.

—“¿Me podrías garantizar tú que en este momento mi esposa me es fiel?”

—“No”.

—“Pues claro que no. Nadie puede garantizar nada, salvo la muerte”.

La discusión racional también es infructuosa debido a que, si bien la pareja no le fue infiel esa ocasión, lo podría hacer cualquiera otro día. Mientras la posibilidad sea abierta no hay forma de discutirlo. Por otro lado, es ingenuo pensar que los celos pueden curarse apelando sólo a la razón. Los escenarios imaginarios suelen ser poco probables y en ocasiones son muy improbables.

En cierta ocasión un paciente me envió el siguiente comentario:

—“Hola te mando saludos desde Reikiavik. El viaje ha sido increíble hasta ahora, pero aquí me vino un mal sabor de celos y después de un día que no disfruté en la noche lo escupí... Me liberé, pero no sé si hice mal. Le dije que en el contexto de que a veces le intento dar un beso en la boca y me pone el cachete, siento su evasión y hasta hueva por estar conmigo, pero en este día le hacía fiesta de todo al guía, lo procuraba más a él que a mí eso me enrabió y no pude disimular mi descontento conociendo que ella es tan seria e incluso conmigo, con otras personas no es así.”

Yo le respondí:

—“Claro, se fugará con el guía. Es el viejo truco”.

Es improbable, aunque posible, que en una luna de miel la persona se enamore del guía de turistas al que conoce hace dos horas.

Los celos son siempre el instrumento certero que destruye la libertad interior y elimina en la compañía toda la felicidad posible.

Gregorio Marañón (Proverbia.net, 2015)

Los celos son una ceguera que arruina los corazones; quejarse y querellarse no representa signos de afecto sino de locura y malestar.

Gasparo Gozzi (Proverbia.net, 2015)

No está claro el origen de los celos. De hecho, pueden tener varios orígenes. Uno está anclado en experiencias de engaño de o hacia la propia persona. Otro de los orígenes es un engaño de los padres del hoy celoso. En otras ocasiones no parece haber un origen claro y fácilmente detectable.

En los casos en los que el origen tiene una experiencia o una serie de experiencias en la vida del propio sujeto, puede manifestarse a través de una sensación poco clara que no puede asociarse con ninguna experiencia concreta. En este caso, es necesario utilizar la asociación libre acotada a esta experiencia para que la persona pueda recordar la escena.

Cuando se use este procedimiento, será necesario revisar si la siguiente sesión provoca la misma emoción. En caso de que el procedimiento haya sido exitoso, la emoción y la opinión que la persona tenía del recuerdo será diferente (Parra, 2013).

Lo curioso es que en muchos casos los celos provienen de una identificación con un personaje construido culturalmente que requiere, por ejemplo, que las personas se casen con una mujer virgen, lo que identifica la virginidad como sinónimo de virtud femenina, o la idea de que el compartir la experiencia del orgasmo fuera una especie de escritura de propiedad de la persona. De hecho, en la propia cultura se habla de: “esa mujer ya fue mía”; “me di a esa persona”.

Esta identidad cultural o situacional se asocia a la noción de identidad individual. Cada vez es menos la exigencia de la virginidad de la mujer para que se case y por ende, cada vez hay menos celos del pasado en este sentido. Cuando yo comencé mi práctica profesional tuve un paciente que llegó a sacar a su esposa del hogar compartido en un acceso de coraje por haber tenido una experiencia sexual con un hombre antes de conocerlo a él. Otro paciente reclamó el no llegar virgen al matrimonio, a pesar de que él había sido el único compañero sexual de la mujer. Estos casos son cada vez menos frecuentes.

Cuando se dice en la definición que los grados de libertad se reducen, me refiero a que la persona celosa, al tener puesta su atención en la posible infidelidad, se torna incapaz de disfrutar o de ver con claridad la conducta y el amor de la otra persona. Es el caso ya mencionado en que el marido devaluaba a su esposa por una experiencia sexual antes de conocerlo.

Es necesario llevar una bitácora en terapia de las interpretaciones acerca de la conducta de la persona celada que hace el celoso. “Ella va a cenar

conmigo sólo porque la llevo a buenos lugares”, “sólo tuvo hijos para que yo le dé dinero después de nuestro divorcio”.

En estos casos, es menester realizar una secuencia de interpretaciones diversas, que tengan coherencia con la conducta interpretada y que permitan predicciones alternas y acertadas del comportamiento de la persona celada.

COMENTARIOS FINALES

Se ha dicho que un estado de incertidumbre es la repetición de escenarios que implica una posibilidad abierta de manera obsesiva compulsiva que amenazan la identidad narrada de la persona. Este complejo se basa en la posibilidad abierta y descontextualizada de un evento temido que se considera desastroso, como el engaño de un ser amado. Es necesario cerrar las posibilidades, contextualizarlas. Los escenarios crean grandes emociones al sujeto que le hacen sentir que el evento temido ocurrirá sin duda. La discusión racional y la evidencia no siempre son útiles, debido a que las posibilidades abiertas no pueden ser negadas por eventos aislados.

NOTAS

- 1 La situación influye notablemente, puede ser más poderosa si la película se ve en un rancho oscuro, aislado, y con leyendas en su historia. Puede ser aterrador si se cree que quien ve la película será un condenado, etc.
- 2 Desde luego que hay conducta celosa en los animales, pero estos conceptos se aplican sólo a los seres humanos, ya que no se conocen narraciones en otros animales, lo que hace, según yo, cualitativamente distinta la experiencia.
- 3 Todo ser humano olvida muchos de sus pensamientos rutinarios y los piensa al día siguiente como si fuera la primera vez que los piensa. En el estado de incertidumbre estos pensamientos son aterradores, es decir, la posibilidad temida.
- 4 Parece que la identificación de las perspectivas de la imagen visual no es correcta a las lingüísticas, ya que Kosslyn (Kosslyn, y otros, 2007), demostraron que no son activadas las mismas zonas del cerebro cuando se realiza el proceso de modo verbal que cuando se realiza de manera visual, como cabría esperarse si fuera exactamente el mismo proceso

BIBLIOGRAFÍA

- Damasio, A. (2000), *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Santiago de Chile, Chile: Andrés Bello.
- Damasio, A. (2004), *El error de Descartes* (3a ed.), Barcelona: Crítica. Biblioteca de bolsillo.
- Darwin, C. (1984), *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Editorial.
- Frankl, V. (2003), *El hombre en busca de sentido* (22va. ed.), Barcelona: Herder.
- Freud, S. (1972), *Obras completas*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Grinder, J., & Bandler, R. (2002), *La estructura de la magia* (6ta. ed., vol. II: Cambio y Congruencia), Chile: Cuatro Vientos.
- Haley, J. (1980), *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Kroger, W. S. (1977), *Clinical and Experimental Hypnosis. In Medicine, Dentistry, and Psychology* (2nda. ed.), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011), "Making Meaning out of Negative Experiences". *Current Directions in Psychological Science*, 20, 187 - 190. Obtenido de <http://cdp.sagepub.com>
- Lazarus, N. (2000). *Estrés y emoción*. Bilbao, España: Desclée Brower.
- Luce, G. (1981). *El sueño*. México, D.F. México: Siglo XXI.
- Marañón, G. (2015), *Proverbia.net*. (novixar.com, Productor) Recuperado el 25 de Febrero de 2017, de Proverbia.net: <http://www.proverbia.net/buscarfrases.asp?Texto=celos&Submit=Buscar&page=3>
- Montaigne, M. d. (2017), *Akifrases*. (Akifrases, Productor) Recuperado el 24 de Febrero de 2017, de Akifrases: <http://akifrases.com/frase/138625>
- Nicol, E. (1963), *Psicología de las situaciones vitales* (2ª. ed.), México: FCE.
- Padua, J. (2004), *La mente y el narrador o la invención de la experiencia*. México: Padua.
- Padua, J. (2005), "La mente: Una instancia integradora. Hacia una descripción basada en la conjunción de variables no jerarquizadas no linealmente". *Ludus Vitalis*, XII(23), 117-129.
- Röttger-Rössler, G., & Markowitsch (2009), "Introduction". En B. Röttger-Rössler, & Markowitsch (Edits.), *Emotions as Bio-cultural Processes*. Nueva York: Springer Science + Bussines Media.
- Rosen, S. (1989), *Mi voz irá contigo. Los cuentos didáctico de Milton Erickson*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Verdi, G. (1976), *Verdi Otello*. (RAL Editor, & Scala di Milan) Recuperado el 25 de febrero de 2017, de Youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=_BdTrzHENYs
- Watzlawick, P., Beavin, & Jackson (1981), *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Wilson, R., & Branch, R. (2010), *Cognitive Behavioral Therapy For Dummies Audiobook* (/Users/josepadua/Music/iTunes/iTunes Media/Audiobooks/Rob Willson, Rhena Branch/Cognitive Behavioural Therapy For Dummies Audiobook.aax ed.), (o. W. Ltd, & (. J. Ltd, Edits.) USA: John Wiley & Sons Ltd.