

## RECENSIÓN DE LIBROS | REVIEW OF BOOK

### CÓMO ASUMIR LA INCERTIDUMBRE: UNA PERSPECTIVA PSICOTERAPÉUTICA

#### How to Assume Uncertainty: A Therapeutic Perspective

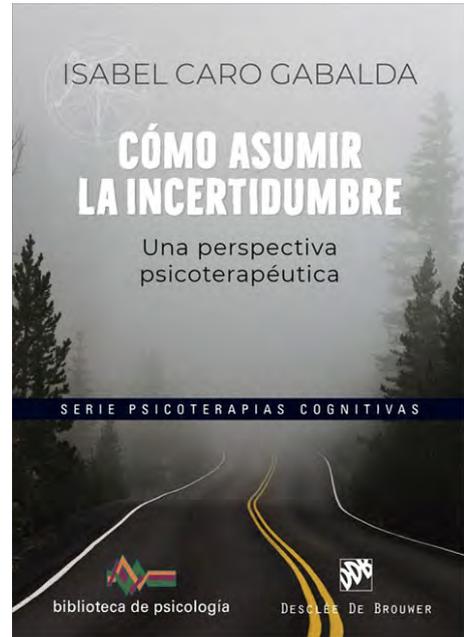
**Isabel Caro Gabalda**

Editorial DDB

Páginas: 304

ISBN: 9788433032065

Año de publicación 2022



**Dr. Manuel Ramos Gascón**  
Director y fundador del Instituto de Terapia  
Gestaltg de Valencia. España

Aquellos que defienden la certeza no son creíbles.  
—Charkes Handy

En el mundo actual, en el que, como muy bien nos señalan, la autora: “*La incertidumbre forma parte de nuestras vidas*”, y el firmante del prólogo, Manuel Villegas: “*Muchas son las fuentes de incertidumbre e inseguridad para el ser humano*”, es de agradecer encontrar textos sobre el tema en los que resulten patentes la congruencia y la precisión, tanto en la exposición como en las ideas que las sustentan. En este libro ambos requisitos están presentes de forma manifiesta a lo



largo de sus páginas.

Estamos ante un texto coherentemente cognitivista. En sus planteamientos, quienes lo lean, tanto profesionales como interesados en la existencia humana, van a encontrar un conjunto de planteamientos que, a partir de la Terapia Lingüística de Evaluación (TLE) (Caro, 1994), elaborada por la autora, nos enfocan al objetivo que ya, expresamente aparece en el título: “*Cómo asumir la incertidumbre*”.

Este texto es un antídoto para lo que tan claramente nos señalan D’Souza y Renner (2014): “*Las situaciones ambiguas o inciertas nos hacen sentir incompetentes, violentos y avergonzados*”. Propone la autora, de muy diversas maneras y con una gran amplitud de ejemplos, modos y métodos para recuperar la sensación de capacidad de navegar por la duda y la incertidumbre eludiendo el peligro de naufragar en el bloqueo cognitivo y vital.

La autora nos proporciona una sólida base para seguir nuestra trayectoria vital e integrar la advertencia de Gina Badenoch que escribe: “*Cuando te adentras en lo desconocido, lo peor que puedes hacer es aferrarte a tu ego para controlar lo que no puedes controlar*”.

Por medio de enunciados teóricos y de transcripciones de sesiones en las que se nos muestra, de forma práctica, la utilización de este instrumento terapéutico, la (TLE), el lector puede seguir el **cómo** acompañar en el descubrimiento del modo en el que la persona, con sus cogniciones y formas de pensar construye el sufrimiento que comporta el rechazo o la no aceptación de la incertidumbre. Podemos comprobar, guiados por la autora que: *Cuanto más nos aferramos a nuestras creencias, más difícil es abandonarlas o reconocer que no son correctas* (D’Souza y Renner, 2014). Por eso, la duda y la focalización en el presente, acompañados de los mecanismos extensionales son propuestas como las claves para poder asumir la incertidumbre.

La forma que la Dra. Caro tiene de mostrar las intervenciones con pacientes y los principios teóricos en que éstas se fundamentan, hacen de este texto un recurso de inestimable valor para aquellos profesionales que sean conscientes del impacto que el lenguaje humano tiene en la construcción de los conflictos y dificultades para un vivir saludable. Nos señala que en contextos complejos, y la vida humana lo es, los resultados de nuestras acciones son imprevisibles, y las consecuencias no se pueden conocer completamente por adelantado.

Con una insistencia digna de todo encomio, podemos ver cómo el presente y nuestra conexión con el “aquí y ahora”, se convierten en la piedra angular para afrontar la incertidumbre. Haciendo consciente y constatando lo que nos plantean D’Souza, Steven y Renner (2014): “*Cuando llegamos al límite de nuestro conocimiento, nuestras respuestas básicas consisten en aferrarse al conocimiento actual, dar soluciones rápidas o evitar por completo las situación*”.

Partiendo del carácter determinante que para la autora tiene toda la elaboración que a nivel de pensamiento y de diálogo interno representa la estructura y proceso de elaboración de creencias y conclusiones, podemos observar el modo que cada paciente tiene de construir las dificultades que le llevan a terapia. Encontrando a

continuación modos en el proceso psicoterapéutico que han resultado útiles a los diferentes pacientes.

La autora nos señala lo profundamente instaurada que tenemos los seres humanos la tendencia a querer estar seguros y controlar todo cuanto nos pueda acontecer en el futuro, y precisamente enfoca su saber hacer y comprensión teórica para poder superar el peligro que nos apuntan D'Souza y Renner, (2014): "*Nuestra necesidad de certeza, de saber lo que está pasando, de resolver las cosas está tan arraigada en nosotros que ni siquiera somos conscientes de la presión que ejerce en nuestras vidas, en cómo se manifiesta y cuál es su efecto*" que les priva de su capacidad para vivir la vida de un modo saludable. Como acertadamente señala Glasser (1979): "*En el esfuerzo por satisfacer sus necesidades, (...) los pacientes manifiestan una característica común: niegan la realidad del mundo que les rodea*" (p. 30).

Podemos comprobar de forma ejemplificada con las transcripciones y de forma teorizada con los argumentos, cómo un recurso terapéutico que puede considerarse válido para prácticamente todos los enfoque psicoterapéuticos, la TLE, dado que la Psicoterapia siempre ha utilizado la palabra como vía e instrumento para su puesta en práctica, se centra en un tema concreto, el de cómo asumir la incertidumbre, y en ese ámbito despliega todo su potencial.

La incertidumbre ha sido vivida desde los albores de la Humanidad como algo que recogía de forma anticipada todos los temores y preocupaciones del ser humano. En sus aportaciones, el texto de Caro nos confirma lo que sugiere Glasser (1979): "*La satisfacción de las necesidades esenciales forma parte de la vida presente; nada tiene que ver con el pasado*". (p. 39)

Este libro hace realidad la posibilidad de que la Psicoterapia sea un instrumento de mejora de la calidad de vida de los pacientes cuando ponen en práctica los planteamientos que tan didácticamente se nos muestran. En el texto podemos comprobar cómo se plasma en la práctica lo que Glasser propone: "*La terapia es una clase especial de enseñanza o aprendizaje que pretende realizar en un periodo intenso y relativamente breve lo que debiera haberse realizado a lo largo de un crecimiento normal*" (p. 49).

Detenerse en cada uno de los apartados en los que las transcripciones sustentan los planteamientos teóricos, hace posible que se produzca lo que Bronson Alcott afirmaba: "*Es un buen libro aquel que se abre con expectación y se cierra con provecho*".

## Referencias

- Caro, I. (1994). *La práctica de la terapia lingüística de evaluación*. Amarú Ediciones.
- D'Souza, S. y Renner D. (2014). *Not knowing (No saber). El arte de transformar la incertidumbre en una oportunidad*. LID.
- Glasser, W. (1979). *La 'reality therapy'. Un nuevo camino para la psiquiatría*. Narcea Ediciones.