

prolepsis

Revista de Psicología de contenido científico e información colegial



Seguro de **Automóvil**



Porque cuando se queda sin coche,
es cuando más ayuda necesita



Y además,

50%
DESCUENTO

Así funcionan nuestras nuevas coberturas exclusivas:

¿Tiene un problema con el coche y necesita que alguien le acerque al taller?

Nosotros lo hacemos

¿No sabe cómo volver a casa después?

Nosotros le llevamos

Y en caso de siniestro total, ¿cómo va a moverse?

Con el coche de sustitución que A.M.A. pondrá a su disposición

Así de fácil y así de claro.

Confíe en la experiencia de A.M.A. y disfrute del mejor servicio con total tranquilidad.

LA CONFIANZA ES MUTUAL
www.amaseguros.com 902 30 30 10



sumario



notas y noticias del copcyl 2 | RECORDANDO AL DR. CERDA RETUERTO 7 | LA TERAPIA INTEGRAL CONDUCTUAL DE PAREJA (IBCT). DESCRIPCIÓN, TÉCNICAS Y APLICACIÓN 10 | INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA FAMILIAR EN CUIDADOS PALEATIVOS ONCOLÓGICOS: UN CASO HOSPITALARIO 22

en.red.ando: ¿cuándo se nace? cuando las moscas capturan al águila 45
históricos: “examen de ingenios para las ciencias” 58
curiosidades: el pesimismo del siglo XIX 83
psicohumor: 93

Coordinadores de la publicación: Miguel A. González Castañón -tfn.: 659 579 885-, Moisés García Melón y Vicente Martín Pérez. **Responsables de la edición:** Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León. **Consejo de Redacción:** Miguel A. Castañón, Juan Donoso, Luis Melero, Raquel Carracedo, Manuel Andrés y Eduardo Montes. **Consejo editorial:** Eduardo Montes, Francisco Sevillano, Manuel Andrés, M^a Dolores Jiménez, Dionisio López, Vicente Martín, M^a Belén Martínez, M^a Ángeles Pérez, Jesús de Blas, Silvia Mateo, Jesús García y Félix Rodríguez, Carmen Fernández, Esther Prada, M^a Luisa González, Pilar Valbuena, Moises García.

Consejo asesor: Luis Álvarez - Universidad de Oviedo, Manuel Andrés - Fundación Huarte de San Juan, Jesús de Blas - Universidad IE Segovia, Manuel García - Universidad de León, Luis Melero - Universidad de Salamanca, Eduardo Montes - Consejo General de COP, Marino Pérez - Universidad de Oviedo, José Carlos Sánchez - Universidad de Salamanca, Teresa Sánchez - Universidad de Salamanca, Juan Donoso - Universidad de Valladolid, Guillermo Vallejo - Universidad de Oviedo, Carlos J. Álvarez - Universidad de La Laguna, Rafael Moreno - Universidad de Sevilla, Luis Valera - Universidad de Málaga, José M. García-Montes - Universidad de Almería, Alfredo Oliva - Universidad de Sevilla, Javier Urrea - Doctor en Psicología, Ramón Bayes - Universidad autónoma Barcelona.

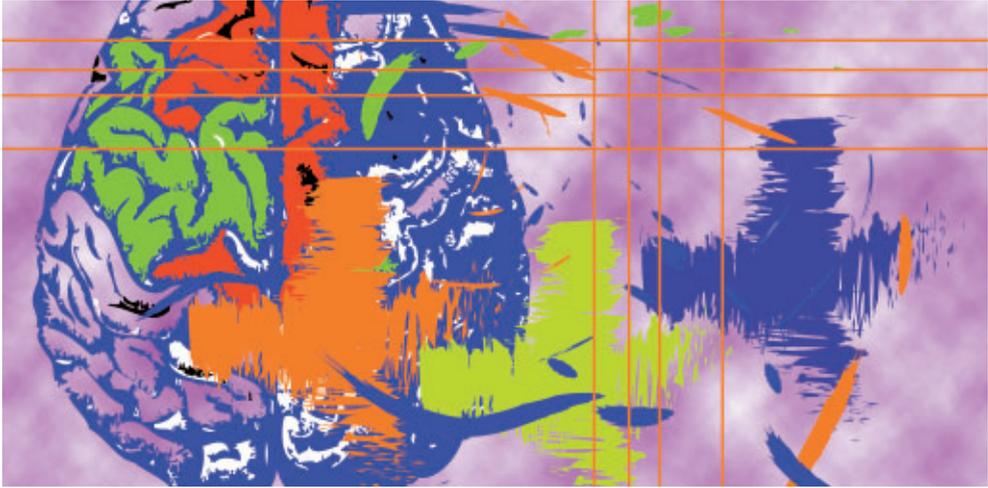
Diseño y maquetación: SERES DESIGN. **Imprime:** Narcea Servicios Gráficos. **Publicidad:** Seres 610 744 220, bego@seresdesign.es

Depósito Legal: LE - 1342 -2008. **ISSN:** 1889-2957

prolepsis

NOTAS Y NOTICIAS del COP

Sumar - sumar para emprendedores creativos



El Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León está participando activamente en el Proyecto Sumar Sumar, cuya Plataforma está auspiciada por colectivos reconocidos socialmente sobre todo de los colegios profesionales, asociaciones de profesionales y profesionales a título personal, estando abierta a la colaboración de cualquiera persona que quiera implicarse.

Sumar+Sumar parte del hecho de que hay personas con talento e inquietudes a las que se pretende enseñar a proponer, debatir, confrontar y consensuar ideas creativas para que, posteriormente, puedan configurarse equipos multidisciplinares capaces de desarrollar esas ideas hasta convertirlas en sólidos proyectos empresariales, siendo asistidos a lo largo de toda la trayectoria por expertos procedentes de los diversos Colegios Profesionales y Asociaciones de Profesionales. Se trata de descubrir y apoyar en sus primeros pasos profesionales a personas creativas, con talento y emprendedoras.

El proyecto persigue que no haya una sola idea viable que se pierda por falta de apoyo, con la finalidad de fijar el talento emprendedor en la Comunidad de Castilla y León, para evitar la emigración de los

profesionales mejor preparados por falta de expectativas. El proyecto está preferentemente dirigido a jóvenes titulados, pero nunca de forma excluyente, ya que el valor que se persigue es la capacidad creativa y la fuerte y decidida voluntad del emprendimiento. Por lo tanto, se pretende generar voluntades focalizadas en la creatividad y agrupadas en torno a su desarrollo y optimización. Serán proyectos empresariales sólidamente concebidos para garantizar su supervivencia a lo largo del tiempo.

La creatividad por tanto es el gran objetivo de la Plataforma Sumar+Sumar. El proyecto quiere incitar, provocar y cultivar la creatividad entre sus miembros, única arma de promoción y progreso colectivo junto al talento de los jóvenes y potenciales emprendedores. El Centro de Trabajo y la metodología de Sumar + Sumar están orientadas a la búsqueda de esa creatividad que permita aflorar las ideas y los proyectos reales de emprendimiento.

El Centro de Trabajo mismo está diseñado para estimular la creatividad y encauzar y tutelar el emprendimiento. Es un lugar donde se dispone de una mesa de trabajo para el ejercicio de la actividad profesional propia de cada miembro. Los puestos de trabajo, salvo excepciones, serán alternativos entre las diversas profesiones que se integren en el Centro, principalmente universitarios y profesionales de distintas áreas de actividad y de cualquier formación básica como arquitectura, ingeniería (industrial, de la edificación, agroalimentaria, telecomunicaciones), economía, derecho, marketing, comunicación, nuevas tecnologías, logística...

Las ideas consideradas de interés serán propuestas para desarrollar un proyecto empresarial, a partir del debate previo sobre sus fortalezas y debilidades, aceptándose aquellos proyectos considerados de interés y que serán desplegados por el equipo elegido por el autor de la propuesta. Definido el proyecto y sometido al examen y valoración del Grupo de Expertos asignados al mismo, se procederá a su rectificación y mejora o a su aprobación definitiva. Los proyectos aprobados serán apoyados y asistidos por expertos procedentes de la Plataforma desde las organizaciones profesionales y empresariales, que lo avalarán y presentarán ante todas y cada una de las instancias por las que deba discurrir el mismo hasta su implementación. Finalizando entonces la intervención de la Plataforma que, a partir de ese momento, se mantendrá exclusivamente como órgano de consulta.

Participación colegial

La participación colegial ha sido especialmente intensa en cuanto a la actividad mantenida por las Secciones, Comisiones y Grupos de Trabajo. Han mantenido reuniones y desarrollado diferentes iniciativas las Secciones de Psicología Educativa, la Sección de la Psicología de la Intervención Social, la Sección de Psicología Jurídica, Sección de Psicología del Trabajo, las Organizaciones y los RR.HH y los Grupos de Trabajo de Psicooncología y Cuidados Paliativos; Psicología Positiva y del Sentido del Humor y Psicología del Envejecimiento.

A través de estos órganos, los colegiados castellanos y leoneses están planteando actuaciones conjuntas y contrastando inquietudes con el objetivo de operativizarlas e ir avanzando en la implantación de la profesión y en la mejora de la calidad en la atención en los diferentes ámbitos de actuación. El diseño de una formación específica así como la revisión de los perfiles profesionales son aspectos que han estado presentes en la mayoría de las reuniones.

NOTA DE PRENSA

A.M.A. obtiene un resultado en el primer semestre de 8,3 millones de euros

El patrimonio propio no comprometido representa 4,2 veces el mínimo exigido

Madrid, 12 de septiembre de 2013

El resultado obtenido por A.M.A., la Mutua de los profesionales sanitarios, en el primer semestre de 2013 ha sido de 8,3 millones de euros, gracias a una gestión eficiente tanto de los gastos como de la siniestralidad. La facturación de la compañía en el mismo periodo ha ascendido a 96,4 millones de euros, en línea con los del primer semestre del año anterior.

La gran solvencia de la Mutua se ha puesto de manifiesto en el primer semestre del ejercicio con el exceso de 125 millones de euros sobre la cuantía mínima del margen de solvencia, lo que representa 4,2 veces el mínimo exigido. A este dato hay que sumarle un exceso de bienes de la Mutua afectos a la cobertura de provisiones técnicas de 112 millones de euros, lo que representa un 46,3% de exceso.

A.M.A. está actualmente inmersa en un ambicioso plan de inversiones tecnológicas que asegurarán la mejora futura de la compañía, lo que redundará en un mejor servicio a sus mutualistas, con la posibilidad de ofrecer unos productos más flexibles y adaptados a las necesidades específicas de los profesionales sanitarios.

Por último, durante 2013 se han seguido ampliando los servicios y coberturas de los productos, con el objetivo de mantener la satisfacción de los mutualistas y la alta fidelización que siempre ha distinguido a la compañía. Asimismo, A.M.A. está estudiando ampliar su actividad aseguradora a otros ramos, a través de posibles adquisiciones de compañías.

150 psicólogos se preparan para intervenir en catástrofes

El Director General de la Agencia de Protección Civil, Fernando Salguero, ha inaugurado en el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León un curso de emergencias en el que participan alrededor de 150 profesionales que estarán preparados para formar parte, ahora o en un futuro próximo, del GRIPDE dependiendo de las necesidades del propio grupo. Las clases serán impartidas por expertos en la materia que han intervenido en algunas de las emergencias más importantes de los últimos años a nivel nacional, como el 11M, el accidente de Spanair o el terremoto de Lorca. Además de las 45 horas de formación, los psicólogos que participan también recibirán clases de primeros auxilios y conocerán de primera mano el funcionamiento del Servicio de Emergencias Castilla y León 112.

La creación del GIPDE ha permitido a la Agencia de Protección Civil, a través de su servicio 112, ofrecer una ayuda integral en las emergencias, ya que además de avisar y coordinar la asistencia de servicios que hasta ahora eran los únicos que se consideraban básicos (policías, bomberos, médicos), se integra también la ayuda psicológica, tanto para las víctimas directas como para sus familiares e incluso los propios intervinientes de la emergencia. Se trata de un modelo que completa la eficacia que se da en las emergencias y por este motivo está siendo copiado por los centros 112 de otras comunidades autónomas.

Grupo de Intervención Psicológica en Desastres y Emergencias

El Grupo de Intervención Psicológica en Desastres y Emergencias está formado por unos 200 psicólogos de las nueve provincias de Castilla y León que se movilizan a cualquier hora los 365 días del año. Su activación se realiza siguiendo los protocolos establecidos por la Agencia de Protección Civil que se centran en actuar en grandes catástrofes y en aquellos incidentes especiales en los que por el número de víctimas implicadas o por las características de los mismos sea necesaria la intervención inmediata de un psicólogo en el lugar.

Hasta la fecha el GRIPDE ha atendido a cerca de 600 personas en unos 200 incidentes, relacionados con accidentes de tráfico, en accidentes laborales, por fallecimientos repentinos o en intentos de suicidios. Concretamente, en 2013 han estado presentes en más de 20

prolepsis



Foto: Fernando Salguero director de la agencia de protección civil de CyL inaugurando el curso de emergencias.



Foto: El presidente del cop de Castilla y León dando la bienvenida a los asistentes al curso .

incidentes y han atendido a unas 80 personas. Cabe destacar el accidente de autobús de Tornadizos, donde atendieron durante varios días a las familias de ocho de las víctimas del accidente o el accidente en el Pozo de los Humos (Salamanca), donde prestaron atención psicológica a todos los familiares del joven que falleció ahogado.

Además de movilizarse en todas aquellas ocasiones en las que es necesaria su presencia, los psicólogos de GIPDE también han colaborado con la Junta de Castilla y León en cursos de formación para policías locales y bomberos, donde se explica cómo poder afrontar determinadas situaciones y emergencias o en simulacros de la Agencia de Protección Civil que tienen como objetivo que todos los organismos estén perfectamente preparados para afrontar todo tipo de situaciones extraordinarias o de emergencia.

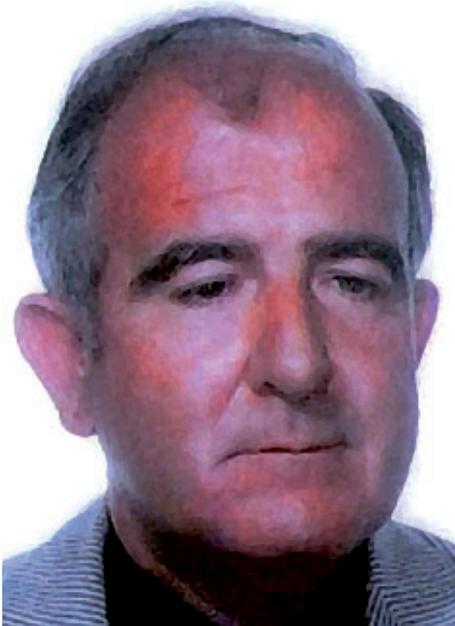
NOTA DE PRENSA



El pasado 15 de octubre 2013, D. Eduardo Montes Velasco, Decano del Colegio oficial de Psicólogos de Castilla y León y varios miembros de su Junta de Gobierno, visitaron el Congreso de los Diputados y fueron recibidos por su Presidente el Excmo. Sr. D. Jesús Posada a quien hicieron entrega de un informe sobre la necesidad de reconocer la Psicología como Profesión Sanitaria.

En el próximo número de Prolepsis ampliaremos información de esta visita.

Recordando al Dr. Cerda Retuerto



Hay algunas personas de las que, sin saber muy bien la causa, se las relega al silencio o se declina reconocer sus méritos siquiera después de fallecidas. En el caso del Dr. Enrique Cerda Retuerto su trayectoria biográfica y profesional bien merece una reseña específica a propósito de su muerte, acaecida el día 2 de julio de 2013, por su destacado papel en el desarrollo de la psicología contemporánea de nuestro país.

“La Vanguardia Española” publicaba, el día 1 de diciembre de 1970, la noticia sobre la constitución de la Sección profesional de psicólogos dentro del Ilustre Colegio Oficial de Doctores y

prolepsis

Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias del Distrito Universitario de Cataluña y Baleares, cuya Comisión Permanente quedó integrada, entre otros, por el doctor don Enrique Cerdá Retuerto (vocal de Psicología Clínica). Esta es, sin duda, una muestra de la función de enlace que cabe atribuir médico-psicólogo entre psiquiatría y psicología y entre los psicólogos de Madrid y Barcelona.

Enrique Cerdá Retuerto, reconocido como autoridad mundial de la psicología, ocupa un lugar destacado en la historia de la psicología española. Su manual de Psicología aplicada (1960) representó un notable esfuerzo de integración y sistematización del campo, alcanzando una gran difusión a través de numerosas ediciones. Y en el campo de las pruebas de personalidad hay que citar el cuestionario de neuroticismo que, junto con el CEP original de J. L. Pinillos, va en la dirección de las técnicas de Eysenk de quien fue discípulo en Londres.

Cerdá estudió Bachillerato en Valladolid en los primeros años de la postguerra, habiendo nacido en Eulate (Navarra, 1928) y se traslada a Barcelona para realizar la carrera de Medicina. Antes de acabar los estudios obtiene, mediante oposición, una plaza de alumno interno en la cátedra de Psiquiatría de Ramón Sarró, en la Universidad de Barcelona, siendo este destacado psiquiatra uno de sus referentes intelectuales lo mismo que el francés Pierre Pichot, también interesado por la psicotecnia, actividad que

ocupa la mayor parte del tiempo que Cerdá ejerce la profesión, a la vez que escribe varios tratados sobre psicología aplicada donde queda patente su relevancia científica como psicólogo. Obtiene el diploma de la Escuela de Psicología y Psicotecnia, de Madrid, con premio extraordinario (1959). Es nombrado Profesor adjunto de Psiquiatría en la universidad barcelonesa (1960), la Sociedad española de Psicología y Psicotecnia le concede el premio Pilar Sangro, dotado con 10.000 pesetas (mayo de 1961) y alcanza el grado de doctor en mayo de 1965.

Herrero y Lafuente, en Revista de Historia de la Psicología (2005, vol. 26 nº 2-3, pp. 54-70) escriben un buen artículo titulado "Enrique Cerdá Retuerto, psicólogo aplicado", en el que sintetizan su vida profesional así: "inicia su andadura profesional en el campo de la psicología clínica, aunque posteriormente ampliará su trabajo a los ámbitos de la psicología escolar e industrial, especialmente a través de la orientación y la selección (...). Pueden destacarse, también, su labor como representante de la psicología catalana, dentro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Psicología, y la docencia universitaria de materias relacionadas con la psicometría".

De entre las publicaciones, la más difundida, como señalamos anteriormente, es Psicología Aplicada, pero cuenta con otras como: Una psicología hoy (1965) y Psicología General (1972), aparte de diversos artículos sobre "Nuestra adaptación española de la

Escala de Wechsler-Bellevue, Forma I" (1957), "Psicología y Ciencia" (1958) y "Validación del Cornell Índice FN2 en sujetos españoles" (1965).

Para concluir este homenaje póstumo al Dr. Enrique Cerdá Retuerto, convendría subrayar que su obra, ampliamente difundida y reconocida en el mundo, constituye una excelente guía de procedimientos y manuales de psicometría gracias a lo cual, probablemente, se aceptó que los conocimientos de la psicología debían contar con una buena base estadística. Por otra parte, la influencia de la psicología francesa, tan importante en la España de los años previos a la guerra civil, había perdido fuerza respecto de la psicología anglosajona que, sin embargo, en Cerdá sigue siendo la preponderante. Una tercera nota sobresaliente en su obra

es la defensa de las tesis psicoanalíticas, en contra de los propagandistas partidarios de la llamada psiquiatría oficial reinante en la época.

Todo ello, hace de este autor un interesante y sugestivo objeto de estudio, tanto para enmarcar adecuadamente la historia de la psicología de la postguerra, como acerca de las líneas o materias de contenido que no habrá que abandonar en mucho tiempo para ser dignos albaceas de la psicología española moderna, de la que es un justo pionero el Dr. D. Enrique Cerdá Retuerto q.e.p.d.

En recuerdo y agradecimiento a Enrique Cerdá Retuerto

*La Junta de Gobierno del Colegio
Oficial de Psicólogos de Castilla y León*



Fundación Huarte de San Juan

para el fomento de la Psicología

prolepsis

La terapia integral conductual de pareja (IBCT). Descripción, técnicas y aplicación

Jorge Barraca Mairal. Universidad Camilo José Cela. jbarraca@ucjc.edu



RESUMEN

La Terapia Integral Conductual de Pareja (IBCT) es una intervención evolucionada desde la terapia conductual de pareja que desarrollaron Jacobson y Margolin en los años setenta. Este nuevo modelo de trabajo se inscribe dentro de las terapias de conducta de tercera generación y, como tal, pone un énfasis especial en el concepto de aceptación, que se desarrolla de forma característica y propia para el entorno de la pareja. La terapia aporta una formulación de los problemas de pareja de gran novedad y utilidad, con independencia de que luego no se lleve a cabo toda la terapia. Incluye nuevas estrategias de intervención (para el fomento de la aceptación y la tolerancia), que se añaden a las ya conocidas de la terapia de pareja conductual (intercambio de reforzadores, entrenamientos en comunicación y resolución de problemas en pareja); e incorpora procedimientos útiles para problemas especialmente difíciles de las parejas (como los casos de infidelidad y las situaciones de mayor conflictividad). En el artículo se presenta una descripción de sus aportaciones, sus técnicas y su curso; además se ofrecen datos de investigación respecto a su utilidad comparada con la terapia de pareja conductual tradicional.

PALABRAS CLAVE

Terapia Integral Conductual de Pareja (IBCT); Terapia de pareja; Eficacia comparada; Terapias de Conducta de Tercera Generación; Técnicas de intervención en pareja; Formulación de casos en pareja.

ABSTRACT

Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) is an intervention evolved from the Behavioral Couple Therapy developed by Jacobson and Margolin in the seventies. This new model of work is part of the third-wave behavioral therapies and as such, places special emphasis on the concept of acceptance, which develops in a particular way for the couple. The therapy provides a formulation of the marital problems of great novelty and utility, even if the couple do not complete the therapy. It includes new intervention strategies (for promoting acceptance and tolerance), which are added to those already known from behavioral marital therapy (behavioral exchange, and couple communication and problem-solving training), and incorporates useful procedures for particularly difficult couples' problems (such as cases of infidelity and high conflict situations). The article put forward a description of their contributions, their techniques and their course. Furthermore, we present research data regarding their usefulness compared to traditional behavioral couple therapy.

KEYWORDS

Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT); Couple Therapy; Comparative effectiveness; Third-Wave Behavior Therapies; Couple Intervention Techniques; Couple Case Formulation..

INTRODUCCIÓN

La publicación del texto de intervención de pareja de Jacobson y Margolin (1979) representó un hito fundamental en la terapia conductual, pues propició la divulgación entre los terapeutas de conducta de un método de tratamiento contrastado y claro en sus principios para el abordaje de las desavenencias maritales. Es cierto que existían ya trabajos previos de otros autores que habían girado sobre aspectos semejantes (Azrin, Naster y Jones, 1973; Vincent, Weiss y Birchler, 1975), pero fue la monografía referida la que, de forma generalizada, abrió el campo a los psicólogos conductuales.

En España, después de su notable expansión durante los años ochenta, decreció el interés por la terapia de pareja conductual y resulta claro que en las últimas décadas ha perdido presencia en los círculos académicos, en las reuniones científicas y en el ámbito de las publicaciones. Por hablar solo de su situación en años recientes, es difícil encontrar ahora cursos de especialización en terapia de pareja conductual (másteres, posgrados, talleres, etc.), asistir a ponencias en congresos donde se discuta su eficacia o contar con manuales actualizados de esta modalidad terapéutica. Sin embargo, es cierto que la investigación e intervención en terapia de pareja en conjunto sí que ha continuado y son numerosos los trabajos - también con base conductual - en que se abordan aspectos específicos de las desavenencias de pareja, como, por ejemplo, los relacionados con la violencia doméstica o los derivados de las disfunciones sexuales.

Pero la falta de atención a la terapia de pareja conductual en su conjunto es una pérdida importante, en especial cuando los divorcios por discusiones de pareja se incrementan año a año y cuando las tensiones con la pareja se hallan tan estrechamente asociadas al sufrimiento emocional y físico (Snyder, Castellani y Whisman, 2006). Puede consultarse una abrumadora literatura científica que evidencia la relación entre malestar con la pareja, afectación de la vida laboral y depresión femenina (O'Donohue y Ferguson, 2006). Y es un dato conocido que las personas en relaciones de pareja problemáticas sufren con mucha más probabilidad ansiedad, depresión y suicidio, abuso de sustancia y conductas de riesgo para la salud (Gurman, 2008); y, a su vez, que muchos trastornos, igualmente en crecimiento en nuestra sociedad (como la agorafobia o el trastorno obsesivo-compulsivo), agravan los problemas previos de la relación de pareja.

La terapia conductual de pareja tradicional tenía como ejes de intervención el intercambio de reforzadores y el entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas (Dimidjian, Martell y Christensen, 2008; Jacobson y Margolin, 1979), a través de los cuales se enfatizaba la importancia de procurar cambios positivos en la dinámica de la pareja. Ambos componentes se sucedían cronológicamente pues se comprobó que las parejas con problemas debían primero mejorar su clima relacional (a través del intercambio de reforzadores) para que luego fuera posible negociar y llegar a acuerdos satisfactorios para los dos miembros (gracias a las habilidades de comunicación y, finalmente, de resolución de problemas). Se trataba de

prolepsis

una intervención breve (de entorno a 20 sesiones) y claramente protocolizada (de acuerdo con el mismo manual de Jacobson y Margolin, 1979). Con objetivos a nivel “micro” (por ejemplo, número de veces que la pareja salía a cenar) o “macro” (por ejemplo, grado de intimidad recuperado), tareas para casa e implementación progresiva a los problemas reales y cotidianos de las habilidades adquiridas en sesión.

Esta intervención ha sido valorada empíricamente en investigaciones rigurosas, donde se ha cuidado con meticulosidad los criterios de inclusión de las parejas, el seguimiento adecuado del protocolo en la intervención por parte de los terapeutas y las medidas empleadas. Se han llevado a cabo hasta veinte ensayos aleatorizados (Jacobson, Christensen, Prince, Cordova y Eldridge, 2000) y los resultados, en conjunto, han sido muy satisfactorios en comparación con el resto de intervenciones diseñadas para los problemas conyugales. Sin embargo, también ha sido evidente que esta terapia ha presentado limitaciones respecto a su capacidad para producir cambios positivos en algunos casos, como en las parejas con problemas especialmente severos (Snyder, Mangrum y Wills, 1993), con cónyuges más mayores (Baucom y Hoffman, 1986; cit. en Cordova, Jacobson y Christensen, 1998), con parejas emocionalmente distanciadas (Hahlweg, Schindler, Revenstorf y Brengelmann, 1984; cit. en Cordova et al. 1998; Johnson y Lebow, 2000), con parejas muy polarizadas respecto a sus roles de género (Jacobson y Addis, 1993; Jacobson, Follette y Pagel, 1986) o en aquellas con objetivos claramente distintos (Jacobson y Christensen, 1998).

Por otro lado, aun siendo la terapia de pareja más efectiva y la única calificada como “intervención eficaz y específica” (Baucom, Shoham, Meuser, Daiuto y Stickle, 1998, p. 58), ha mostrado un número de fracasos importante, tanto en la significación clínica como en la duración de los beneficios de la intervención. De acuerdo con la revisión del mismo Jacobson (Jacobson y Addis, 1993), al menos un tercio de las parejas no consiguieron una mejoría importante durante el tratamiento. Además, entre aquellas que sí mejoraron un 30% no mantuvo las ganancias al cabo de dos años de la finalización de la terapia (Jacobson, Schmalting y Holtzworth-Munroe, 1987). Y, por último, el porcentaje de parejas separadas/divorciadas al cabo de cuatro años de la finalización de la terapia alcanzó un 38% (Snyder, Wills y Grady-Fletcher, 1991).

Adoptando una encomiable actitud auto-crítica y rigurosa con los datos, Neil Jacobson no se conformó con afirmar que su modelo de intervención era, de todos modos, el más eficaz empíricamente, o que tener éxito en una intervención de pareja es algo realmente difícil -tal vez porque las parejas que acuden a consulta han vivido ya un proceso tan aversivo durante tanto tiempo que ha socavado la relación y toman la terapia como “una última oportunidad desesperada”, o van a ella con muchas condiciones (si el otro cambia en tal o cual sentido), o, sencillamente, porque una separación no tendría por qué verse siempre como un fracaso de la terapia-. En vez de ello, inició un proceso de reelaboración de su teoría y una renovación de sus esfuerzos investigadores que -



junto con las aportaciones de Christensen- cuajaron en una nueva modalidad de intervención en pareja que supone no una derogación del anterior modelo, sino una evolución o un crecimiento de este hacia un planteamiento más amplio y comprensivo.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA INTEGRAL CONDUCTUAL DE PAREJA (IBCT)

El primer punto que debe destacarse es que la terapia conductual tradicional postulaba que en las parejas con problemas era imprescindible promover un cambio; sin embargo este énfasis en el cambio no se reveló como lo más adecuado para algunas parejas y ante ciertos problemas (Dimidjian et al., 2008). Así, Christensen, Jacobson y Babcock (1995) plantearon que la clave para obtener un mejor resultado era promover la aceptación emocional de

la pareja y no tanto enfatizar el cambio. Jacobson y Christensen (1998), mencionan que la aceptación era el “eslabón perdido” en las intervenciones de pareja, aunque, en realidad, adoptar una actitud de aceptación haya sido tan evidente en la vida común de la mayoría de las parejas.

Esta idea configuró uno de los aspectos fundamentales de la nueva intervención, denominada a partir de entonces Terapia Integral Conductual de Pareja (IBCT, en sus siglas en inglés: Integrative Behavioral Couple Therapy). El término de “integral” deviene de la integración de los procesos de cambio con los procesos de aceptación, en un equilibrio que se encontraría para cada pareja. Por tanto, y de forma muy sintética, podría afirmarse que la IBCT sugiere que fomentar la aceptación es un paso esencial para la mejoría en las parejas con problemas, mientras que la terapia con-

prolepsis

ductual tradicional postularía que con el intercambio de reforzadores y el desarrollo de habilidades efectivas sería suficiente para contrarrestar las dificultades (Cordova et al., 1998).

Como es conocido, el concepto de la aceptación ha sido clave en el desarrollo de las terapias de conducta de tercera generación (Hayes, 2004) y ha vinculado a la IBCT a esta pujante corriente de la psicología actual. No obstante, su aplicación en el ámbito de la pareja requiere de algunas matizaciones, pues la aceptación de la pareja no significa aquí lo mismo que aceptar un problema individual (la aceptación de la ansiedad, la tristeza, la idea recurrente...) o aceptar lo que el otro haga sea lo que sea (la aceptación no es tanto de una conducta como de las funciones de esta), y las técnicas desarrolladas para lograrla en el seno de la pareja son propias y originales, como más adelante se verá.

Otro elemento importante en la IBCT, derivado de lo anterior, tiene que ver con el receptor de la conducta y su agente. Mientras que el énfasis en la terapia de pareja tradicional se ponía en este último (lo importante es que el emisor de la conducta cambiase sus actuaciones), ahora el foco se desplaza al receptor de esa conducta y su respuesta emocional ante ella (cómo interprete y se tome la conducta del agente). Y esta idea conecta con otra clave de la terapia, que consiste en pasar desde un planteamiento de conducta gobernada por reglas propio de la terapia tradicional (por ejemplo: debes saludarle cuando llega a casa, escucharle de esta determinada manera, etc.) a uno, en la IBCT, moldeado por las contingencias; esto es, en que lo

importante radica en el contacto con los reforzadores naturales de la pareja, de forma que las mejoras no se deban a algo tan artificial como esos intercambios o esfuerzos por ajustarse a "lo adecuado" (la regla) en la relación de pareja, sino a lo que sirve a esta pareja en particular a su vivencia personal (Jacobson y Christensen, 1998; Dimidjian et al., 2008).

Por último, otro elemento que define a la IBCT es la integración entre estrategias para promover cambios con métodos para fomentar la aceptación y la tolerancia (Jacobson y Christensen, 1998). El trabajo con estas técnicas de aceptación es enteramente novedoso y un notable desafío para el terapeuta que debe aprender a manejarlas diestramente al tiempo que evita un juicio apriorístico sobre qué conductas concretas deberían modificar cada uno de los componentes de la pareja o cuáles, invariablemente, deberían aceptar (aunque, por supuesto, se ponen límites lógicos y éticos como la no aceptación de conductas de maltrato o vejación de la pareja).

LA FORMULACIÓN DEL CASO

El énfasis de la IBCT en la conducta moldeada por contingencias no puede sino conducir a un planteamiento de análisis funcional para la formulación del caso. Pero en este contexto, el análisis funcional trata de determinar qué eventos favorecen la aparición del malestar y recalcar la función de las variables que contralan la insatisfacción de la pareja. De cara a favorecer la identificación de esas variables, Jacobson y Christensen (1998) han realizado un esfuerzo de codificación de aspectos relevantes para que cada pareja obtenga una formulación del caso comprensible, com-

prolepsis

partida y útil para su futuro en común (sigan o no la terapia). Los elementos de esa formulación son:

El “tema”: es la temática básica sobre la que gravitan las discusiones de la pareja. Desde un punto de vista de análisis funcional, podría afirmarse que se relaciona con diferentes conductas conflictivas que tienen siempre una misma función. Algunos de los “temas” más habituales son los relativos a las dicotomías ‘proximidad frente distancia deseada’; ‘grado de control frente a responsabilidad de cada miembro’; ‘actitud convencional frente a actitud alternativa’ o ‘actitud artística ante la vida frente a actitud científica’. Así, por ejemplo, en el primero de estos temas una pareja puede discutir porque van de vacaciones solos o con otra pareja amiga, porque hablan poco en el día a día, porque están demasiado en contacto con la familia de origen, o porque uno quiere ir a hacer deporte todos los fines de semana y el otro quiere que pasen más tiempo juntos. En todos los casos, lo que late es un problema respecto al distinto nivel de intimidad que cada miembro considera conveniente en la relación; por consiguiente, ese sería el tema crucial en esa relación de pareja.

El “proceso de polarización”: se refiere al patrón de interacción que se inicia cada vez que aparece el conflicto sobre el “tema”. Es importante entender que Jacobson y Christensen (1998) hacen ver que el malestar no está causado por las diferencias entre los dos (que incluso en un principio pudieron verse como atractivas) o el des acuerdo con la pareja, sino por las formas destructivas de responder a las inevitables incompatibilidades. En el

proceso de polarización las diferencias se llegan a considerar deficiencias del otro y la pareja se polariza en sus posiciones. Asociado a esta polarización está la ‘vili-ficación’ que consiste en que los miembros de la pareja comienzan a analizar sus conflictos y encuentran que la responsabilidad de este recae en el otro miembro, en su forma de ser (así, le acabarán tachando de malo, egoísta, inmaduro, insensible, incompetente, etc. y asociarán estas “cualidades” al origen del conflicto).

La “trampa mutua”: es el resultado del proceso de polarización. Tras este proceso los dos miembros se sienten atrapados, descorazonados y sin esperanzas de que la situación se modifique. Creen, por un lado, que no deben dejar de recriminar al otro sus comportamientos, pero tampoco aceptarlos sin más; no obstante, sienten que, aunque se (---) sigan esforzándose -es más, hagan lo que hagan-, la relación ya no va a mejorar. Esta situación raramente suele comentarse entre los dos.

El “criterio pragmático sobre la verdad”: por último, al formular el caso, el terapeuta adoptará un criterio pragmático, que describa los auténticos problemas de la pareja y que tengan un enfoque utilitario: la formulación no debe ser tanto una supuesta “verdad” (la verdad de uno u otro) como “útil” para avanzar y hacerles sentirse mejor.

FORMATO DE INTERVENCIÓN

La terapia no tiene un protocolo estricto, pero sí una estructura bien definida, sobre todo en las primeras sesiones (Jacobson y Christensen, 1998). De forma esquemática podría presentarse así:

prolepsis

1. Primera sesión conjunta. El primer contacto cara a cara con el terapeuta será en una sesión con los dos miembros de la pareja. Se intentará centrar sobre el contenido de los problemas de la pareja, pero también en las fortalezas que posee su relación. En algunos casos se propone completar en casa determinados cuestionarios, como el DAS: Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976), el FAPBI: Frequency and Acceptability of Partner Behavior Inventory (Christensen y Jacobson, 1997; Doss y Christensen, 2006), el MSI: Marital Status Inventory (Weiss y Cerreto, 1980) o el CTS: Conflict Tactics Scale (Straus, 1979). También se recomienda a la pareja que lean un manual divulgativo de la intervención elaborado por Christensen y Jacobson (2000).



2. Sesiones individuales con cada miembro. Las dos sesiones siguientes son sesiones individuales con cada uno de los miembros de la pareja. Se intentará abordar en ellas el problema presente y la situación actual, pero también la historia y datos de la familia de origen, la historia de la relación de pareja y el nivel de compromiso que existe en la actualidad. Alguno de los cuestionarios mencionados anteriormente puede proponerse ahora.

3. Sesión de feedback. Tras las sesiones con cada miembro por separado el terapeuta invitará a venir de nuevo a los dos miembros y presentará la formulación del caso (de acuerdo a las categorías señaladas en el punto anterior) de una manera comprensible para la pareja, tratará de corroborarlo con ellos, matizarlo con las opiniones de la pareja, explicará el proceso de tratamiento y establecerá los objetivos de la intervención.

4. Sesiones de intervención. A partir de este momento las sesiones tratarán de orientarse hacia la resolución de los conflictos, basándose en la formulación del caso que se presentó en la sesión de feedback. Se organizan a partir de situaciones y discusiones actuales (de los últimos días), que se conectan con los problemas de base encontrados (presentes en la formulación) y, por tanto, se asociarán con el tema, la vilificación, la polarización, etc. En este momento y progresivamente se proponen las técnicas de intervención (de aceptación, de tolerancia o de cambio, comenzando por unas u otras de acuerdo al estado y necesidades de la pareja) para ayudar a superar estas situaciones.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Como se ha comentado, las estrategias de intervención comprenden las ya conocidas de la terapia tradicional (estrategias de cambio) y las nuevas y genuinas de la IBCT (estrategias de aceptación y tolerancia). Esquemáticamente, son las siguientes:

A. Estrategias de aceptación:

- Unión empática
- Separación unificada

B. Estrategias de tolerancia:

- Enfocarse hacia los aspectos positivos de una conducta negativa
- Practicar las conductas negativas en sesión
- Fingir las conductas negativas en casa, entre sesiones
- Promover la tolerancia a través del auto-cuidado

C. Técnicas de cambio:

- Intercambio conductual
- Desarrollo de habilidades de comunicación y de resolución de problemas

Las estrategias de aceptación se emplean como herramientas para manejar las incompatibilidades, las diferencias que parecen irreconciliables o los problemas que no se acaban de resolver. Son, por tanto, un medio para mejorar la relación al alcanzar una aceptación de lo que a primera vista parecía inaceptable, era causa de infelicidad permanente y parecía volver inviable la relación. Desde el marco teórico de la IBCT, los métodos de aceptación se contraponen a los métodos de cambio anteriores: la coerción, la vilificación o la polarización. Por eso, en este contexto, la aceptación no se

entiende como resignación ante la forma de la relación o una rendición ante un determinado status quo, sino como una alternativa ilusionante para las parejas que encararán ahora los problemas que no son manejables con las estrategias de cambio conocidas. La aceptación debe entenderse como un método por el cual las parejas se sirven de los problemas como vehículos para mejorar la intimidad y la proximidad mutuas (Dimidjian et al., 2008). Además, esta aceptación también implica cejar en la lucha para intentar cambiar al otro; lo que implica tanto desprenderse de la idea de que las diferencias mutuas son insoportables, cuanto abandonar la pelea para moldear a la pareja en dirección a la imagen idealiza de marido / mujer.

La primera de las estrategias -la unión empática ("empathic joining")- consiste en que los miembros aprenden a expresar su dolor o molestia de una manera que no incluye la acusación. Un medio para generar esta aceptación es a través de poner en contacto la conducta de un miembro de la pareja con su historia personal. Es decir, lo que se hace es contextualizar el comportamiento que se considera problemático dentro de la formulación que se hizo del problema. Así, la conducta negativa es vista como parte de sus diferencias. De forma más sencilla, la idea sería tener en cuenta esta fórmula: DOLOR + ACUSACION = CONFLICTO, pero DOLOR - ACUSACION = ACEPTACIÓN.

La segunda -la separación unificada ("unified detachment")- se orienta a ayudar a los dos miembros a distanciarse de sus conflictos y discusiones promoviendo una

prolepsis

análisis intelectual del problema y favoreciendo diálogos desapasionados y descriptivos (Dimidjian et al., 2008). A través de ella, se invita a la pareja a que se enfrenten juntos al problema. Es decir, se trataría de que cuando se produce un incidente negativo sean capaces de hablar de él como algo externo a la relación, como si fuera un “ello”. Es unificada porque han de verse los dos juntos (unidos) frente al problema. Por ejemplo: “tenemos un problema con dónde va a vivir tu madre”; o sea, decidir a dónde vive la madre es el problema frente al que está la pareja (los dos juntos).

Por su parte, las estrategias de tolerancia supondrían otro grado distinto al de la aceptación. Se ponen en práctica cuando las estrategias anteriores no han funcionado como se esperaba. El objetivo es hacer que la pareja se recupere lo más rápidamente del conflicto y no se vea tan afectado por este. La idea de las estrategias de tolerancia estriba en que si no se puede llegar a la aceptación al menos toleren lo mejor posible el comportamiento del otro. Las técnicas de esta modalidad son: enfocarse hacia los aspectos positivos de una conducta negativa, practicar las conductas negativas en sesión y también fingirlas en casa, y promover la tolerancia a través del auto-cuidado.

Por último, las estrategias de cambio no difieren de las de la terapia de pareja tradicional de Jacobson y Margolin (1979), así que lo que procuran es que se incremente o decrezca la frecuencia o intensidad de determinados comportamientos, y mejorar la comunicación y toma de decisiones conjunta a través del entrenamiento en destrezas comunicativas y de resolución

de problemas. Eso sí, cuando las parejas llegan con interacciones muy aversivas---- (,) es menos probable que se empiece por el intercambio conductual y el uso de las destrezas comunicativas y de resolución de problemas también coadyudan a incrementar la aceptación.

EVIDENCIAS EMPÍRICAS

Junto con distintos estudios de caso y la aplicación anecdótica de algunas de las estrategias de la IBCT en terapias de pareja, la evidencia empírica realmente sólida de esta terapia se publicó en abril de 2010 en la prestigiosa *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. En ella, Christensen, Atkins, Baucom y Yi (2010) presentaron los resultados de un estudio iniciado cinco años antes con 134 parejas que habían seguido tratamiento bien con la terapia de pareja conducta tradicional, bien con la nueva modalidad de la IBCT. Se trataba de parejas con problemas crónicos y serios (de hecho, se descartaron hasta 100 parejas que no estaban “suficientemente infelices” según las medidas pre-tratamiento que se emplearon). Las parejas tenían entre 40 a 68 años y la mayoría había tenido hijos. Tanto en la modalidad de terapia de pareja tradicional como en la de IBCT las parejas recibieron 26 sesiones de tratamiento. Se recogieron medidas de su satisfacción marital cada tres meses durante la terapia y, después de acabada, cada seis meses durante los cinco años siguientes. Los terapeutas fueron siempre grabados en sus actuaciones y hubo un control muy estricto de los protocolos, las intervenciones y los datos. Los resultados finales demostraron, en primer lugar, que ambas terapias fueron eficaces y que algo más de dos tercios de las parejas mejoró muy sig-

nificativamente. Comparadas ambas modalidades, justo a la finalización de la terapia, ambos grupos mostraban un nivel de satisfacción marital similar, aunque podía observarse una ligera ventaja a favor de la IBCT. Tras dos años de seguimiento el grupo de IBCT estaba significativamente mejor que el de la modalidad tradicional. Finalmente, al cabo de los cinco años, desaparecieron esas diferencias significativas, aunque el grupo de IBCT seguía presentando unos porcentajes algo mayores a los de la terapia tradicional.

Unos resultados en línea con los anteriores han sido presentados recientemente por Perissutti y Barraca (2013), tras llevar a cabo un revisión de la docena de estudios empíricos publicados (la gran mayoría estudios aleatorizados). Tras el análisis de resultados, estos autores concluyen que, a día de hoy, solo puede asignarse una ligera ventaja a la IBCT sobre la terapia de conducta de pareja tradicional (lo cual, no es poco dada la efectividad que presentaba ya la terapia de Jacobson y Margolin), pero también que es evidente que la IBCT sigue un curso de cambio distinto frente a la terapia tradicional: en esta los cambios positivos son algo más rápidos, pero luego la mejoría se estanca; en cambio, las parejas tratadas con IBCT mejoran de manera más gradual pero de forma continua y sin momentos de estancamiento. Este dato, junto con el hecho de que al cabo de dos años las parejas tratadas con IBCT estaban significativamente mejor que las de la terapia tradicional, representa un sólido argumento para decantarse por esta nueva modalidad terapéutica ante los problemas de pareja. Aunque se podría argumentar que el trabajo de Perissutti y Barraca (2013)

no es un meta-análisis, el mismo Christensen (A. Christensen, comunicación personal, 2 de abril, 2013) ha explicado que hay todavía una carencia de investigaciones aleatorizadas independientes como para poder llevar a acabo ese tipo de análisis comparativo.

Por último, debe también señalarse que se ha analizado la eficacia de la IBCT en situaciones especialmente difíciles para las parejas, como las causadas por infidelidades (Atkins, Eldridge, Baucom y Christensen, 2005), donde resultó un enfoque útil. Igualmente, también ha mostrado ser tan eficaz como la terapia cognitiva para el tratamiento de la depresión femenina (Trapp, Pace y Stoltenberg, 1997, cit. en Christensen y Heavey, 1999). Barraca, González-Lozano, Corbí y Perissutti (2013) han presentado también información sobre las líneas de aplicación de la IBCT ante problemas de consumo de sustancias en la pareja, maltrato y dependencia.

CONCLUSIONES

La IBCT es un tratamiento que cuenta ya casi con dos décadas de desarrollo e investigación. En este tiempo ha demostrado una eficacia algo superior al tratamiento de pareja más eficaz conocido, el desarrollado por Jacobson y Margolin (1979). Además, puede considerarse claramente distinto de este -aunque compartan una parte de las técnicas de intervención- por los diferentes cursos de cambio que se observan en uno y otro caso, y, sobre todo, por la orientación de la terapia, que se inclina de forma mucho más definida por el enfoque conductual-funcional e incorpora las aportaciones de las terapias de conducta de tercera generación, en particular el concepto de la aceptación.

prolepsis

De forma muy sintética, y tal y como se ha ido mostrando en este artículo, los rasgos que la delimitan hoy en día podrían resumirse así:

1. La IBCT implica una vuelta al contextualismo; esto es, adopta un enfoque funcional y en el que las explicaciones de la conducta derivan del análisis de las circunstancias y variables que rodean el marco de actuación de la pareja. Por este marco comprensivo, la intervención se apoya siempre -frente a lo que sucedía en la terapia de pareja conductual tradicional- en el paradigma de las conductas moldeadas por contingencias.

2. La IBCT implica un equilibrio entre la aceptación y el cambio en la pareja; y, en coherencia con ello, la integración de distintas estrategias de tratamiento (aunque no, naturalmente, cayendo en eclecticismos teóricos). Para los autores es justo este equilibrio entre estrategias de cambio y de aceptación lo que compensa las limitaciones de la terapia de pareja conductual tradicional.

3. En la IBCT la formulación del caso, con su correspondiente tema, proceso de polarización, trampa mutua y criterio pragmático ante la intervención, es una aportación fundamental, que sirve para orientar el trabajo posterior a lo largo del tiempo de la terapia y supone un cuadro comprensivo de la dinámica gran parte de las relaciones problemáticas que acuden a sesión.

4. La IBCT ha desarrollado estrategias de aceptación originales y novedosas: unión empática, separación unificada y las técnicas para fomentar la tolerancia.

Aunque no se lleve a cabo toda la terapia desde este marco, estas técnicas pueden ser de gran utilidad para muchos terapeutas y mediadores de pareja que tengan que ayudar a contrarrestar fuertes desavenencias de pareja.

5. La estructura de la IBCT, que combina sesiones individuales con conjuntas, aporta también una guía para organizar la intervención. Durante el transcurso de la terapia en sí, el psicólogo muestra una posición activa, pero equilibrada; y, sobre todo, logra una buena combinación entre tener en cuenta problemas anteriores que arrastra la pareja y dificultades que surgen en el día a día, pues el terapeuta se enfoca a los problemas presentes para que conecten con los problemas básicos (temas) de la pareja (expresión de intimidad, capacidad para perdonar, equilibrio en la relación, etc.).

6. Por supuesto, la IBCT muestra su incuestionable deseo de conseguir resultados contrastados experimentalmente de su eficacia. Resultados que en la actualidad aún están obteniéndose.

En suma, la IBCT es un tratamiento aún poco conocido pero de gran potencial y en el que los psicólogos conductuales con interés por la terapia de pareja deben adentrarse si quieren lograr intervenciones eficaces a corto, largo y medio plazo. Sirva este artículo como un medio para impulsar ese interés inicial que luego puede cristalizar en la lectura de los textos originales y en la realización de formación complementaria (cursos, talleres) que ayude a adquirir las competencias necesarias para la práctica de esta terapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atkins, D. C., Eldridge, K., Baucom, D. y Christensen, A. (2005). Infidelity and behavioral couple therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 144-150.
- Azrín, N. H., Naster, B.J. y Jones, R. (1973). Reciprocity counseling: A rapid learning-based procedure for marital counseling. *Behaviour Research and Therapy, 11*, 365-382.
- Barraca, J., González-Lozano, P., Corbí, B. y Perissutti, C. (2013). Guía práctica de intervención en casos de terapia de pareja basada en la Terapia Integral de Pareja. Comunicación presentada en el VI Congreso Internacional y XI Congreso Nacional de Psicología Clínica. Santiago de Compostela, 6-8 de junio de 2013
- Baucom, D. H., Shoham, V., Meuser, K. T., Daiuto, A. D. y Stickle, T. R. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 53-88.
- Christensen, A., Atkins, D. C., Baucom, B. y Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 225-235.
- Christensen, A., y Heavy, C. L. (1999). Interventions for couples. *Annual review of Psychology, 50*, 165-190.
- Christensen, A. y Jacobson, N. S. (1997). *Frequency and Acceptability of Partner Behavior Inventory*. Manuscrito no publicado.
- Christensen, A. y Jacobson, N. S. (2000). *Reconcilable differences*. Nueva York: Guilford Press.
- Christensen, A., Jacobson, N. S. y Babcock, J. C. (1995). Integrative behavioral couple therapy. En N. S. Jacobson y A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of couples therapy* (pp. 31-64). Nueva York: Guilford Press.
- Cordova, J. V., Jacobson, N. S. y Christensen, A. (1998). Acceptance versus change interventions in behavioral couples therapy: Impact on couples' in-session communication. *Journal of Marriage and Family Counseling, 24*, 437-455.
- Dimidjian, S., Martell, C. R. y Christensen, A. (2008). Integrative behavioral couple therapy. En A. S. Gurman (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4th ed., pp. 73-107). Nueva York: Guilford Press.
- Doss, B. D. y Christensen, A. (2006). Acceptance in romantic relationships: The Frequency and Acceptability of Partner Behavior Inventory. *Psychological Assessment, 18*, 289-302.
- Gurman, A. S. (2008). A framework for the comparative study of couple therapy: History, models, and applications. En A. S. Gurman (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4th ed., pp. 1-31). Nueva York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.
- Jacobson, N. S. y Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 85-93.
- Jacobson, N. S. y Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. Nueva York: Norton.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J. y Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy. An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 351-355.
- Jacobson, N. S., Follette, W. C. y Pagel, M. (1986). Predicting who will benefit from behavioral marital therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54* (4), 518-522.
- Jacobson, N. S. y Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Jacobson, N. S., Schmaling, K. B. y Holtzworth-Munroe, A. (1987). Component analysis of behavioral marital therapy: 2-year follow-up and prediction of relapse. *Journal of Marital and Family Therapy, 13*, 187-195.
- Johnson, S. y Lebow, J. (2000). The "coming of age" of couple therapy: A decade review. *Journal of Marital and Family Therapy, 1*, 23-38.
- O'Donohue, W. y Ferguson, K. E. (2006). Evidence-Based Practice in Psychology and Behavior Analysis. *The Behavior Analyst Today, 7*, 335-347.
- Perissutti, C. y Barraca, J. (2013). Integrative Behavioral Couple Therapy vs. Traditional Behavioral Couple Therapy: A theoretical review of the differential effectiveness. *Clinica y Salud, 24*, 11-18.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M. y Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology, 57*, 317-344.
- Snyder, D. K., Mangrum, L. F. y Wills, R. M. (1993). Predicting couples' response to marital therapy: A comparison of short- and long-term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 61-69.
- Snyder, D. K., Wills, R. M. y Grady-Fletcher, A. (1991). Long term effectiveness of behavioral versus insight oriented marital therapy : A 4 year follow-up study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*, 138-141.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*, 15-28.
- Straus, M. A. (1979). Measuring intra family conflict and violence: The Conflict Tactics Scale. *Journal of Marriage and the Family, 41*, 75-88.
- Vincent, J. P., Weiss, R. L. y Birchler, G. R. (1975). A behavioral analysis of problem solving in distressed and nondistressed married and stranger dyads. *Behavior Therapy, 6*, 475-487.
- Weiss, R. L., y Cerreto, M. C. (1980). The Marital Status Inventory: development of a measure of dissolution potential. *The American Journal of Family Therapy, 8*, 80-86.

prolepsis

Intervención psicológica familiar en cuidados paliativos oncológicos: un caso hospitalario

(Family psychological intervention in oncological palliative care: An hospital case)

M^o Patricia Acinas Acinas. Colegiada Asociada CL- 00012 y M-18.445. Psicóloga, Psicooncóloga y experta en Cuidados Paliativos. acinas.patricia@gmail.com

RESUMEN

En el presente artículo se relata la intervención psicológica con el paciente y sus allegados, en un caso clínico desde el ingreso en cuidados paliativos hasta el fallecimiento.

Se trata de un paciente varón de 51 años con un melanoma, que ingresa en cuidados paliativos en un hospital especializado, con una estructura familiar compleja y con diversos factores facilitadores pero también otros que hacían más compleja la actuación psicológica.

En el artículo se relatan las dificultades, las peculiaridades de la intervención- actuación psicológica en cuidados paliativos, objetivos, la metodología empleada, los tipos de intervención psicológica (con el paciente, y diversos familiares, incluyendo niños de la familia) desglosando algunas actuaciones concretas, así como los resultados conseguidos en este caso.

Palabras clave: Intervención psicológica familiar, cuidados paliativos, Psicooncología, melanoma, counseling, afrontamiento.

SUMMARY

In this present article, the psychological intervention with the patient and his relatives is reported; it was a clinical case from the admission in palliative care to the decease.

It is about a male patient, 51 years old, melanoma affected, who is admitted to the palliative care in an specialized hospital, with a complex family structure and some factors to make easier the situation and the others ones to make complicated the psychological action.

The article deal with the difficulties, the peculiarities or the psychological intervention- action in palliative care, targets, used methodology, several types of psychological interventions (with patient, relatives, entourage, including children in the family), detaching some particular actions, as well as the outcomes obtained in this case.

Keywords: Family Psychological intervention, palliative care; psycho-oncology, melanoma, counseling, coping.

*Si podéis curar, curad,
Si no podéis curar, calmad
Si no podéis calmar, consolad
(Augusto Murni)*



INTRODUCCIÓN

Cuando se produce una enfermedad en la familia, se produce una situación que trastoca toda la vida de la persona. La afectación no es sólo en el paciente, sino también en su familia.

Si la enfermedad evoluciona y el pronóstico es infausto, la persona es derivada a una unidad de cuidados paliativos, donde se le van a seguir prestando cuidados pero no se va a curar la enfermedad del paciente porque se considera que la enfermedad está avanzada y no se dispone de medios para garantizar la curación. Este cambio produce otro gran impacto emocional tanto en paciente (cuando es consciente de ello), como de la familia. (Cruzado, 2010).

Según la Comisión Europea (1991), los Cuidados Paliativos (CP) son cuidados totales, activos y continuados, a los pacientes y sus familias, proporcionados por un equipo multiprofesional, cuando la expectativa no es la curación. El objetivo del tratamiento no es prolongar la vida, sino mejorar en lo posible las condiciones presentes del paciente y la familia, cubriendo sus necesidades físicas, psicológicas, sociales, espirituales, y si es necesario, se extiende el apoyo al periodo de duelo.

Es necesario establecer protocolos de actuación coordinados y de colaboración entre profesionales y niveles asistenciales (Salas, Vicente, Miguel, Sanz y Lacasta; 2008)

Al mismo tiempo el personal que trabaja en Cuidados paliativos, se enfrenta dia-

prolepsis

riamente a la muerte y a lo que implica la misma para personas con diversas características, orígenes, expectativas e intereses, lo que requiere gran flexibilidad por parte de los profesionales (Acinas, 2012). Debido a ello y a la dificultad que presenta el trabajar con emociones tan delicadas en estos momentos, es necesario que quienes se dedican a estas tareas sepan qué hacer y cómo hacer. (Arranz, Barbero, Barreto, Bayés, 2003).

Por todo lo anterior, la presencia de un psicólogo especializado, en una unidad de cuidados paliativos cobra una importancia fundamental, para trabajar y ayudar tanto al paciente, como a su familia, como al equipo asistencial en todas sus modalidades (desde el médico, al voluntario).

Este caso se muestra en qué consiste la labor de una psicooncóloga en un caso complejo donde se recogen muchas de las posibles funciones que lleva a cabo cuando está integrada en una unidad de este tipo, siguiendo el modelo fundacional, más útil que el modelo de interconsulta en CP (Sanz y Mondonell, 2004).

CARACTERÍSTICAS DEL CASO: PACIENTE Y SITUACIÓN FAMILIAR.

Se trata de un paciente varón de 50 años con diagnóstico médico de Melanoma frontal izquierdo, estadio IV con Metástasis en Sistema Nervioso Central (SNC), pulmón, hígado, suprarrenal, ganglionar, subcutánea y Amaurosis total. Ingresa en el hospital con deterioro funcional global importante. Es dependiente para las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). Ha recibido los siguientes tratamientos médicos:

Intervención quirúrgica del Melanoma.

Quimioterapia (2 líneas de tratamiento citostático, cada una de ellas con sus ciclos correspondientes; 1ª Temodal, 2ª Carboplatino- Taxol), toxicidad hematológica (neutropenia, trombopenia, anemia).

Radioterapia holocraneal. 30Gy.

En la evolución de la enfermedad aparecen crisis epilépticas generalizadas, se desestima por parte de los oncólogos el tratamiento citostático activo y se opta exclusivamente por un tratamiento sintomático.

Al ingreso en el hospital de cuidados paliativos procede del servicio de Oncología del Hospital General de Referencia, con incremento de la cefalea, somnoliento, con deterioro funcional global importante y sin posibilidad de deambulación por mal estado general (en ocasiones, al principio, consiguió deambular con ayuda al baño), viene a Dieta Absoluta (no puede comer nada).

Está separado, con pareja estable, con quien formaliza más la relación durante la estancia en el hospital. Se aprecia buen apoyo social y familiar. Son varios hermanos. Era un trabajador del régimen de autónomos. El paciente vivía a unos 50 km de la capital, donde estaba situado el hospital.

Se estableció control sintomático del paciente hasta el éxitus. Se facilitó tanto al paciente como a la familia el acompañamiento emocional por parte del personal y especialmente por la Psicóloga. El paciente fallece tras una estancia de dos meses en CP.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS INICIALES DEL CASO

Desde el punto de vista psicológico, durante la estancia hospitalaria el paciente dio muestras de negación adaptativa (conocía diagnóstico y pronóstico), antes del ingreso llevó a cabo actuaciones que indicaban que era consciente de su situación (gestiones de venta de su negocio a su hermano, aspectos legales en relación al final de la vida...); progresivamente va empeorando su estado funcional y psicológico, con lo que la intervención psicológica se hace más compleja con el paciente y con la familia.

El paciente no acude directamente a la consulta del psicólogo, con la demanda de ser atendido por el profesional; se trata de una actuación proactiva de la psicóloga del hospital por progresión de la enfermedad de base.

Se presta atención a las repercusiones psicológicas de la situación de hospitalización en familiares implicados en los cuidados del paciente. De este modo se contempla la necesidad de acompañamiento y asesoramiento psicológico en todo el proceso, desde el mismo momento del ingreso hasta el fallecimiento del paciente.

*Dad palabras al dolor, la pena que no habla,
murmura en el fondo del corazón y le invita a romperse.*
(Shakespeare)

DESCRIPCIÓN DE ACTUACIÓN PSICOLÓGICA REALIZADA:

Se trabajó en tres ámbitos, el paciente ingresado con la enfermedad oncológica,

sus familiares y allegados, y en tercer lugar con el personal del hospital asistencial (sanitario y no sanitario) para poder obtener una actuación integral a varios niveles.

Se establecen un total de 33 actuaciones psicológicas (momentos de intervención) totales, incluyendo paciente y familia, de diversas duraciones.

Paciente (18 intervenciones), cortas muy frecuentes durante los 2 meses que estuvo ingresado.

Familiares: se llevaron a cabo intervenciones con varios familiares. Pareja-Esposa (18 intervenciones) Cuñada (13 intervenciones), y otros familiares, menos intervenciones con otros, que lo requirieron menos. Se atendió en total a unos 8 familiares.

Hubo intervenciones en las que se realizó la actuación con el paciente de manera sucesiva, a uno o varios familiares (de manera individual o colectiva)

Siguiendo la metodología de intervención psicológica de la psicooncóloga responsable (Acinas, Arango, Antón, 2012) se planteó la actuación siguiendo los protocolos hospitalarios de psicología elaborados ad hoc:

Se presta atención psicológica tanto al paciente como a la familia.

La coordinación es constante con todo el equipo asistencial.

Se realizan reuniones periódicas de equipo de coordinación, formales o informales.

prolepsis

El acompañamiento a paciente y/o familia se lleva a cabo hasta el final.

Siguiendo a algunos autores con dilatada experiencia en este ámbito (Die Trill, 2003), se llevaron a cabo las siguientes actuaciones psicológicas del caso:

Entrevistas individuales con paciente y con su familia, para la intervención sobre el paciente.

Intervenciones directas con los familiares que lo requirieron.

Visitas conjuntas (médico- psicóloga) al paciente y/o familia.

Asesoramiento al equipo asistencial sobre actuaciones que deben llevarse a cabo con paciente. Recopilar información que aportan a la historia clínica otros perfiles sanitarios para poder realizar la intervención psicológica con toda la información necesaria y actualizada.

Orientación psicológica y comunicación a menores (hijas del paciente) sobre la situación del mismo.

Se realizó intervención psicológica desde el ingreso (la psicóloga acompañó al médico de guardia de la Unidad de Cuidados Paliativos a hacer la acogida al paciente y familia) hasta después del fallecimiento del paciente (con el inicio duelo familiar).

METODOLOGÍA COMPLEMENTARIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Teniendo en cuenta las características del paciente y su estado psicofuncional,

la afectación familiar, y el marco de intervención hospitalario, no se pudieron aplicar pruebas diagnósticas psicométricas estandarizadas. Se realizó intento de aplicación del MEC (Mini Examen Cognitivo de Lobo y Folstein) pero el paciente no pudo completar la prueba. Se consideró que la aplicación de pruebas podría fatigar al paciente y/o familia; y no cambiaría el enfoque de la actuación psicológica.

Objetivos psicológicos con paciente:
Buscar el confort a todos los niveles (siguiendo la filosofía de los cuidados paliativos).

Manejar reacciones emocionales, preocupaciones y necesidades. (Arranz, Barbero, Barreto y Bayés, 2003).

Investigar e intervenir sobre las necesidades espirituales.

Ayudar a cerrar temas pendientes al ritmo y a la manera del paciente.

Objetivos psicológicos con familiares y allegados del paciente:
Favorecer el intercambio familiar.

Facilitar que la hija biológica de su expareja, pudiera despedirse de su padre.

Prevenir el desgaste familiar por el cuidado del paciente.

Fomentar estrategias para la resolución de conflictos familiares.

Acompañar en el proceso de enfermedad y en los diversos roles y ritmos familiares de elaboración de la situación.

Objetivos con equipo asistencial:
Potenciar el trabajo en equipo.

Favorecer la coordinación en cuidados del paciente, confort y control de síntomas (incluidos los psicológicos)

Según algunos autores (Ibañez, Ávila, Gómez y Díaz, 2008), el equipo interdisciplinar es el pilar en el que se fundamenta el buen hacer dentro de los cuidados paliativos. Esto es más notorio cuanto más se acerca el paciente hacia el final de la vida.

Con el Equipo Asistencial: se realiza reunión semanal y asesoramiento según las circunstancias y/o a demanda de personal, en circunstancias específicas que fue necesario. Asesoramiento al resto del equipo, en relación a manejo de ciertos aspectos emocionales y psicológicos.

Es fundamental tener en cuenta a todos los profesionales que trabajan con el paciente y establecer relaciones de comunicación entre ellos. (Flórez Lozano, 2001). El psicólogo ejerce una labor de bisagra entre las partes implicadas, favoreciendo el manejo emocional. Hay que tener en cuenta la frase de “Los que sufren no son los cuerpos, son las personas” (Eric Cassel)

Influenciado por la estancia hospitalaria, algunas sesiones/intervenciones se hacen en despacho de psicólogo (con familiares), pero otras deben hacerse en la habitación del paciente o en salas de atención a familias del hospital. Los acuerdos de citas y horas se realizaron en casos puntuales (intervención con menores, apoyos psicológicos más exhaustivos a algunos familiares)

Tabla 1: TÉCNICAS PSICOLÓGICAS EMPLEADAS EN EL CASO

PACIENTE HOSPITALIZADO	FAMILIA EN EL HOSPITAL
Counselling Reestructuración cognitiva. Planificación de actividades en hospital. Ventilación emocional con familia Acompañamiento psicológico Manejo de información. Distracción atencional de malestar.	Counselling. Reestructuración cognitiva. Ayuda en CMN (comunicar malas noticias) Preparación para el duelo. Prospección positiva de futuro. Pautas de autocuidado y tiempo libre fuera de cuidado. Higiene de sueño. Respiración diafragmática. Uso de analogías. Biblioterapia.

prolepsis

ESTRUCTURA DE LAS INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS:

Teniendo en cuenta las características del caso y de cómo se actúa en cuidados paliativos, se puede plantear un esbozo general de cómo se realizan las Intervenciones con el paciente y Intervenciones con la familia:



1-Escucha y acogida de preocupaciones. Expresión /contención emocional.

2-Aplicación de técnicas, derivación a recursos, planteamiento de tareas. Cambio de perspectiva, resolución de dudas.

3-Resumen de intervención. Recomendaciones y siguiente visita-intervención.

Se realizaron intervenciones de psicóloga con paciente y/o familia. También se realizaron intervenciones conjuntas médico- psicóloga con paciente y/o familia cuando se consideró necesario.

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS CONCRETAS Y PROCESO PSICOTERAPEUTICO:

Se va a establecer un resumen general de lo que fue el proceso terapéutico global, para luego ir concretando las actuaciones psicoterapéuticas por personas que requirieron la intervención.

GENERAL:

El día del ingreso el paciente y la familia comentaron que se iban a casa al día siguiente (por varias razones, entre ellas mala experiencia en hospital anterior, también les habían dicho que se podía tramitar el alta a casa con cuidados desde nuestro hospital, deseos de cuidarle en familia...), luego decidieron permanecer en el hospital porque consideraron que no podían compararse los cuidados en casa con la calidad de los cuidados que podían recibir en el hospital. Al finalizar el proceso mostraron su agradecimiento a todo el equipo asistencial.

Las intervenciones sirvieron para mejorar la adherencia terapéutica, entre otras cosas.

La actuación de psicología en coordinación con resto del equipo ha permitido normalizar reacciones en la unidad paciente - familia, favorecer que la familia se sintiera parte importante de la actuación, minimizar reacciones emocionales, ayudar en la resolución de conflictos.

La Guía de Cuidados Paliativos de la Comunidad de Madrid (2008), da indicaciones de cómo se debe proceder en los aspectos asistenciales; centrándonos en los de tipo psicológico, vamos a establecer apartados para explicar las actuaciones llevadas a cabo:

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON EL PACIENTE:

Aspectos clínicos definitorios del caso:

En las escalas de valoración funcional que aplica facultativo al ingreso se describen:

Karnofsky: 20% (cuidados y asistencia hospitalaria, requiere tratamiento paliativo activo)

ECOG: 4 (encamado 100% tiempo y ayuda ABVD)

Rankin: 5 (Incapacidad severa, totalmente dependiente, asistencia 24h)

Deterioro funcional global, importante. No deambula por mal estado general.

Desestimación de tratamiento citostático en hospital de origen. Mal pronóstico a corto plazo. Se plantea tratamiento de control sintomático con Analgesia tercer escalón (opioides potentes); tranquilizantes para ansiedad y agitación y control de otros síntomas como estreñimiento, disnea...

Exploración psicológica inicial:

Se realiza durante el acompañamiento a médico de guardia en el ingreso y los primeros días de ingreso. Se le encuentra Consciente, desorientado, colaborador, Lenguaje con algunas incoherencias, hay indicios de muchos planes inacabados que no se iban a poder realizar ni transformar en otros planes alternativos o vicarios. (Estrenar nueva casa de la pareja, boda), llevaba una vida previa activa, deportista y ahora estaba asténico con algunos momentos de agitación psicomotora.

La valoración de necesidades de información indicaba: Blunting (habla de melanomas previos, gestiones del negocio con el hermano, verbalizaciones del tipo "no me han dicho nada", "uno tiene que saber lo que tiene", "no sé si quiero saber todo si es malo").

Se aprecia confusión en fechas y estimar periodos temporales (por las metástasis cerebrales). Aparece algún episodio de somnolencia. Se evidencia miedo a perder el control de la situación, a volverse loco. (frases del tipo "no sé lo que voy a durar", "me gustaría saber dónde vamos a llegar"). Muestra preocupación por no poder ver a hija (está con la expareja y hace más de un mes que no la ve). Prefiere hablar más de los demás que de sí mismo, como mecanismo de defensa ante dolor y sufrimiento.

La intervención psicológica con el paciente en relación a su enfermedad:

Se valoró con la médico tratante la realización de entrevistas conjuntas médico – psicológicas, para manejo conjunto y para obtener información conjugada en una misma entrevista, sin hacer que

prolepsis

paciente o familia tenga que volver a contar lo mismo a varios profesionales. La intervención psicológica con el paciente estaba limitada por su estado psicofuncional y los aspectos sensoriales a nivel visual (amaurosis, diplopía...).

Entrevistas con el paciente conjuntas, con médico tratante. Objetivo: conocer necesidades de información, psicológicas, espirituales..., responder a preguntas sobre enfermedad y manejo presente y futuro. Trabajo individual sobre su situación de enfermedad, tiene dos modelos previos: una persona joven del otro hospital que murió "sufriendo", y su propio padre que murió de enfermedad oncológica pero con control de síntomas.

Dar estrategias para obtener solo la información necesaria. Apuntar dudas en papel. Ayudar a diferenciar deseos y realidades, pasado y futuro.

Acompañamiento psicológico continuado a lo largo del proceso.

La intervención psicológica con el paciente en relación a su familia:

Se sentía arropado por su familia, podía agradecerles la ayuda que le prestaban y la implicación en los cuidados, hasta que la evolución de la enfermedad le hizo disminuir su nivel funcional y neurocognitivo.

Inicialmente no deseaba ver a su hija (que vivía con su exmujer); siempre posponía el verla para cuando se encontrara bien o cuando estuviera en casa (su esperanza de mejorar). A medida que la enfermedad fue avanzando, él solicitó que la niña viniera a verle. Entonces se

establecieron los mecanismos para que esto se pudiera producir.

Se trabaja sobre su relación con la expareja; no hay culpabilidad por el deterioro de la relación pero sí preguntas incesantes sobre qué pudo hacer él mal, para que ella se portara con él de la manera que lo hizo. Reestructuración cognitiva, counselling y manejo emocional.

Se realiza manejo cognitivo y emocional sobre su relación familiar idealizada (su pareja, las dos niñas, todo bien, sin problemas).

Tras una temporada más alegre se produjo un periodo breve de mejoría a nivel físico y psicológico, pero luego empeoró: somnoliento, bradipsíquico, confuso durante la vigilia, desconectado del medio... Posteriormente a medida que avanzaba la enfermedad, se encontraba más bradipsíquico, bradilálico y bradici-nésico, algunos movimientos repetitivos, más somnoliento, con bajo tono de voz; hacía peticiones muy concretas de cuidado, por ejemplo que se quedara su pareja por la noche porque le daba seguridad y tranquilidad. Y al mismo tiempo esquivaba comentarios sobre la enfermedad.

Como resultados generales de la intervención psicológica se puede establecer:

Mejor autopercepción del paciente de su situación (por ejemplo, ante inquietud psicomotora autopercebida pedía calmante él mismo)

Mayor capacidad del paciente para concretar emociones. Disfrute de los cuidados de la familia.

prolepsis

Mayor tranquilidad, disminución de preocupaciones en relación a los primeros días del ingreso (no demandas excesivas de rescates de analgesia o tranquilizantes).

Disminución de planes que no eran posibles en la situación en que se encontraba el paciente.

Menos manifestaciones del proceso franco de negociación adaptativa.

Estabilidad afectiva al final con deterioro neurocognitivo (limitación de espectro de pensamiento).

Valoración verbal más frecuente de la presencia e implicación familiar en los cuidados hospitalarios.

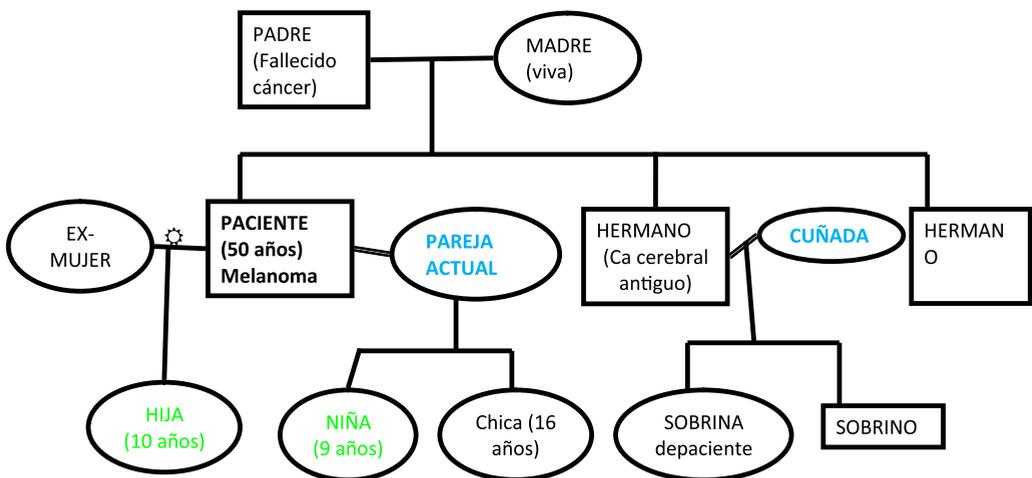
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA FAMILIAR:

La familia era muy colaboradora, e implicada desde el principio del ingreso; esto facilitó considerablemente la actuación de todo el equipo asistencial.

Estaba siempre acompañado, le duchaban periódicamente (aparte del aseo que realizaba el personal auxiliar de planta), hacían turnos para quedarse prácticamente todas las noches (incluyendo a familiares menos allegados).

Eran conocedores de la situación diagnóstica y pronóstica del paciente. Las conversaciones con ellos permitían extraer información de la situación del paciente para poder trabajar con él algunos aspectos psicológicos.

TABLA 1. GENOGRAMA FAMILIAR DEL CASO



prolepsis

Intervención psicológica familiar inicial peri-ingreso:

La familia expresó que iban a permanecer poco tiempo en el hospital, deseaban ir a su domicilio, pero el hospital más cercano al mismo implicaba más de 1h de viaje.

Se realiza entrevista y conversaciones con familia el día del ingreso y al día siguiente por la mañana. Se parte del respeto, la escucha y la derivación e información de los recursos que pueden necesitar.

Tras las intervenciones iniciales, indicaron que se habían sentido acogidos en el hospital y que les había gustado la presencia de psicóloga, personal de planta y médico tratante. (habían tenido mala experiencia y poca información, según indicaron, en el hospital de procedencia). Estuvo allí ingresado solo dos días.

Aproximadamente una semana después de la breve mejoría, el facultativo tratante debe informar a la familia del deterioro progresivo y de la posible situación de últimos días: estertores, apneas, somnolencia, pérdida de comunicación. Todo esto tiene un correlato psicológico en la familia que exige que se deba reenfocar la atención psicológica y atender a nuevas manifestaciones.

Intervención psicológica familiar con el avance de la enfermedad:

Aparecen signos de derrotismo, de lucha asociada al cansancio, diversos ritmos de afrontamiento y comprensión de la enfermedad en los familiares. Esto da lugar a conflictos entre los familiares por sobrecarga y riesgo de claudicación.

Se buscaba favorecer la toma de decisiones sobre aspectos actuales y posponer aspectos futuros que ahora le pueden agobiar más. Se dan pautas familiares

para que supervisen actuaciones del paciente y se minimice riesgo de caída. (dejarle moverse dentro de unos límites, inquietud psicomotora leve)

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON LA PAREJA:

Es de origen latino, más joven que él, es Auxiliar en una residencia, se ha pedido una excedencia para poder cuidarlo. Es bien aceptada por el resto de la familia del paciente.

Desahogo y manejo emocional: tristeza, impotencia, pena, rabia, desesperanza. (a lo largo de la hospitalización se incrementaron las manifestaciones de ansiedad, apareció riesgo de claudicación familiar, mayor irritabilidad).

Validación y counselling. Uso de analogías: montaña rusa

Asesoramiento sobre cómo hablar con su hija de 9 años sobre la situación del paciente (ha mantenido relación fluida y de convivencia con él).

Técnicas de relajación y desconexión-distracción. Respiración diafragmática.

Recomendaciones de autocuidado y realización de actividades fuera de cuidado (por ejemplo, caminar).

Pautas de higiene de sueño y de alimentación adecuada. Derivar a Médico de familia. (le recetó Benzodiacepinas, pero no las tomaba si se quedaba a dormir con el paciente por miedo a no despertarse; se corrigen los errores cognitivos al respecto). Refuerzo de estrategias de actuación empleadas: masaje sensitivo, ventilación emocional con personas cercanas.

Cuando se va acercando el final empieza a manifestar un malestar psicológico importante y se cambió el estilo de acompañamiento psicológico para poder centrarse más en el manejo de las reacciones emocionales y prevenir la claudicación y el derrumbamiento psicológico.

Ajustar planes, ("Y si hubiéramos tenido 5 años más para realizar nuestros sueños"). Etiquetar bien emociones. Normalización de emociones negativas: ira, rabia, odio, impotencia. Y emociones contrapuestas, ambivalencias asociadas, así como anticipación de miedo por el desenlace. Dolor interno.

Fomentar la colocación de recuerdos positivos (y negativos) a nivel psicológico, procurando que los aspectos positivos sean los que le permitan seguir cuidando hasta el final sin ruptura psicológica previa. Refuerzo de algunos aspectos de afrontamiento de cambio posterior.

Iglesia en León. Trabajo sobre creencias espirituales. Biblioterapia: "La rueda de la vida" de Kubler Ross.

Acudir al Médico para ajuste de medicación hipnótica- ansiolítica.

Ayudar a dar una importancia ajustada a algunos aspectos (grabación con móvil del paciente cuando le comunicaba aspectos personales).

Trabajo sobre la confianza en otras personas, elegir a quién le transmite el malestar o le pide ayuda. Diferenciar diversos grados de confianza. Manejo de las preocupaciones asociadas por la situación de las hijas, cuando ocurra el final. Disfrutar de los momentos actuales.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON LA CUÑADA:

Tiene muy buenas habilidades sociales y de comunicación, así como estrategias de cuidado. Fue de los familiares que más pronto se adaptó a la situación de cercanía del desenlace. Muy resolutiva y proactiva. Fue ella quien hizo las gestiones para que la hija del paciente viniera a verle (hablando con la madre, explicándola la situación, haciéndose cargo de la niña).

La intervención psicológica se centró en los siguientes aspectos:

Desahogo emocional sobre la enfermedad. "deterioro con serenidad".

Fomento de la búsqueda de significados a la realidad actual (encontrar aspecto positivo en una situación negativa): comenta que la enfermedad del paciente está sirviéndole para acercarse más, estrechar lazos, hablar más y mejorar la comunicación familiar.

Favorecer la relación con la pareja del paciente en los momentos en que hubo conflicto por la sobrecarga familiar y la prolongación de la hospitalización.

Trabajo sobre los miedos asociados a la revisión del cáncer cerebral de su marido (hermano del paciente), fomentando la capacidad de afrontamiento y los recursos personales. Perseguir la fijación de recuerdos positivos y el que los cuidados están mereciendo la pena (dar sentido y significado a las tareas realizadas).

Preparación de aspectos relacionados con el posible desenlace: preparativos, incineración, esparcir cenizas en dos lugares significativos (en acuerdo con la pareja, y la madre del paciente).

prolepsis

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON LA HIJA DE LA PAREJA DEL PACIENTE: (9 años)

En primer lugar se realizó la intervención psicológica con la niña en el despacho de la psicóloga, acompañada de su madre (la pareja del paciente). Ella ayudaba a explicar algunos aspectos con ejemplos que la niña conocía y la psicóloga hacía de apoyo en algunas cuestiones; el peso técnico de la sesión lo llevaba la psicoterapeuta.

Aclarar conceptos en relación a qué función hace la psicóloga y cómo ayuda a las personas. Partir de casos que ella conocía. Explicar qué tipo de cáncer tiene el paciente y porqué ha tenido los cambios que ha visto últimamente.

Explorar relación de la niña con el paciente y actividades compartidas. Añadir lo que puede pasar con el paciente, evolución, cómo le pueden ver; respondiendo a las preguntas que hizo (varias cuestiones).

Explicación y refuerzo de aspectos informativos en presencia de la madre.

Valorar su comprensión de la muerte y ayudarla a entenderlo. Aclarar diferencias entre enfermedad oncológica y otras dolencias menores. Aclararle que va a seguir teniendo apoyos en figuras de apego (su madre, su tía, cuñada del paciente, otras niñas)

Se realizó intervención psicológica en relación al malestar de la niña (incluida culpabilidad) porque la madre de la otra niña (hija del paciente oncológico) la hacía sentir mal cuando jugaba con su hija.

Finalmente se quedó a disposición de la madre de la niña para comentar reacciones de la niña y nuevas pautas de actuación, si fuera necesario.

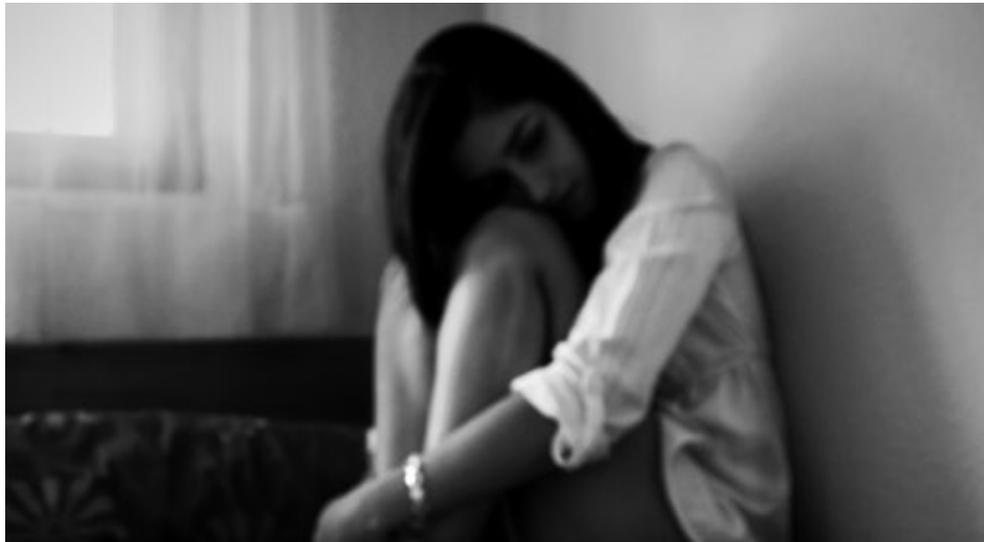
La niña tenía un nivel psicoevolutivo superior a la media de su edad y mostró un nivel de comprensión mejor (más avanzado) que la hija biológica del paciente que tenía un año más.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON LA HIJA DEL PACIENTE: (10 años)

La niña vive en el mismo pueblo que el paciente, pero apenas tiene relación con el padre; la madre la ha educado con cierta animadversión hacia el padre, desprecio a otras cuestiones relacionadas con su padre. La niña imita conductas y actitudes dominantes de la madre, no llama al paciente "papá", sino por su nombre de pila, se encuentra algo desapegada del paciente; cuando no lo veía, no preguntaba por el paciente.

Hay indicios de posible Síndrome de Alienación Parental (SAP). Antes el régimen de visitas era respetado (dos días a la semana y fines de semana alternos). Desde el inicio del proceso se mantuvo coordinación con servicios sociales para valorar posibilidades de la niña pudiera visitar al padre, si él lo deseaba y la madre lo autorizaba.

En primer lugar se realizó la intervención psicológica con la niña en el despacho de la psicóloga, acompañada de la cuñada del paciente, quien la trajo en autobús desde el pueblo. La madre de la niña no vino a acompañarla. La intervención psicológica consistió en:



Preguntar si sabe lo que es una psicóloga y qué hace. Explicarle qué es el cáncer y cómo influye en la salud de las personas (palabras sencillas y respondiendo a sus preguntas). Se usó como punto de partida otras enfermedades menores y la diferencia con otras enfermedades más graves. Ayudó que la niña había sufrido una caída y estaba escayolada y que la prima había tenido un esguince (varios ejemplos para que pudiera comprender mejor, semejanzas y diferencias).

Exponerle qué es lo que le estaba pasando al padre, y la posible evolución. Asegurando comprensión de la niña. Constatar que entiende lo que implica la muerte para el paciente y para ella.

Se responde a sus preguntas; son cuestiones simples para su nivel psicoevolutivo. Transmitiéndole a quién puede preguntar (su mamá, la cuñada del paciente, sus amigas). Ayuda en el manejo emocional de las reacciones de la niña ante la

comunicación de malas noticias de su padre. Explicarle cómo va a ver al paciente (estado psicológico /alerta, posición, tubos, sondas, y para qué sirven...). Acompañamiento a la habitación del padre para ayudar en el proceso y responder a las dudas que surgieran después. No planteó demasiadas preguntas después.

El paciente mostró su afectividad hacia la niña (con besos y abrazos) y finalmente la firmó en la escayola que tenía en el brazo. La niña de la pareja, con la que se había hablado el día anterior, se ofreció a acompañarla en el proceso y ayudarle para explicarle las cosas que no entendiera. Se conversó con la cuñada del paciente que la trajo, para que si en los días posteriores surgía alguna cuestión que requiriera intervención psicológica, lo hiciera saber a la psicóloga.

FINAL DE LA ACTUACIÓN PSICOLÓGICA:

El Paciente falleció, y la familia continuó el proceso de elaboración de duelo (ya

prolepsis

había elaborado algunos aspectos anticipatorios del duelo durante la enfermedad del paciente). Se establecieron con la familia los contactos pertinentes (seguimiento telefónico, envío de carta de condolencias y de folleto de duelo en relación a reacciones posteriores, tras el fallecimiento del paciente).

También se recibió la visita de los familiares en el hospital, para entrevista postfallecimiento, agradecidos por las atenciones llevadas a cabo por el equipo asistencial. Se entrevistaron con otros miembros del equipo ante ausencia casual de la psicóloga el día que ellos eligieron.

DISCUSIÓN DE LA ACTUACIÓN PSICOLÓGICA EN CASOS DE CUIDADOS PALIATIVOS.

El trabajo del psicooncólogo en cuidados paliativos no permite mucha creatividad en los procedimientos generales de actuación, pero sí en la actuación ante las circunstancias concretas que se pueden presentar. Los aspectos que podemos considerar son menos habituales en la atención psicológica en este sentido, son los siguientes:

Atención al paciente y a la familia desde el mismo momento del ingreso hasta después de su estancia en el hospital (llamada de duelo, folleto de duelo).

Modelo fundacional (psicólogo integrado en equipo asistencial) (Sanz y Mondolell, 2004)

Otras Novedades: acompañamiento de la psicóloga al médico de guardia en el ingreso, la realización de visitas conjuntas médico- psicóloga al paciente y/ o familia, la psicóloga acude con médico, cuando es posible, a urgencias de paciente- familia, para acompañamiento o cuando se prevé afectación emocional en paciente o familiares ante la situación que suscita la urgencia médica, que se puede asociar en algunos casos a urgencia (no emergencia) psicológica.

*El mayor de los errores consiste
En no hacer nada
cuando se puede hacer POCO
(Sidney Smith)*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acinas Acinas, M.P.; Arango Pujal, M.O. y Antón Manzanedo, S. (2012). Intervención médico- psicológica con paciente y familiares en un caso de cáncer ginecológico en cuidados paliativos oncológicos. *Psicooncología*; vol 9, nº 1: 183-201. DOI: 10.5209/rev_PSIC.2012.v9.n1.37877.
- Acinas, M.P. (2012) Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de Cuidados Paliativos. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Vol 2. Nº 4. Pag 1-22.
- Arranz, P.; Barbero, J.; Barreño, P. y Bayés, R. (2003) *Intervención Emocional en Cuidados paliativos*. Barcelona. Ariel.
- Comisión de las Comunidades Europeas. Europa contra el Cáncer. Subcomité de Cuidados Paliativos Oncológicos, 1991
- Cruzado, J.A. (2010). Tratamiento psicológico en pacientes con cáncer. Madrid: Síntesis.
- Die Trill, M. (Coord) (2003) *Psicooncología*. Madrid: Ed Ades
- Florez Lozano, J.A. (coord) (2001). Aspectos psicoafectivos del enfermo terminal: atención ética integral. ASTRA ZENECA. Gráficas Campás. Barcelona.
- Ibañez, C.; Ávila, R.; Gómez, M.D.; Díaz, R.; (2008) El equipo interdisciplinar como instrumento básico en Cuidados Paliativos: a propósito de un caso. *Psicooncología*, 5 (2-3):439-457.
- Salas Campo, T; Vicente Sánchez, F.; Miguel Sánchez, C.; Sanz Llorente, B.; Lacasta Reverte, M.A.; (2008) *Guía de cuidados paliativos de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad.
- Sanz, J. Mondolell, E. *Oncología y psicología: un modelo de interacción*. (2004). *Psicooncología* 1 (1): 3-12.

Mindfulness para la tercera edad

Marta Florencia Abril Herrero. Psicóloga Nº col. CL – 3166
Postgrado Violencia de Género.
Servicio Psicología. Centros Residenciales Palencia.



RESUMEN

El crecimiento de la población mayor y la esperanza de vida en nuestro país, trae consigo también un aumento de problemas y trastornos emocionales, suponiendo una limitación en el ciclo vital de esta población, produciendo un aumento de su dependencia y baja calidad de vida. Las terapias basadas en la técnica mindfulness han demostrado eficacia en dichas problemáticas ha sido publicado en diferentes investigaciones. En cambio en la población mayor, aún no hay suficientes datos que estudien dicha relación. En el presente estudio se han observados resultados positivos en población mayor institucionalizada tras dicho programa.

Palabras clave: población mayor, mindfulness, trastornos emocionales, reducción de estrés, fusión a malestar.

ABSTRACT

The largest population growth and life expectancy in our country, also brings increased emotional problems and disorders, assuming a limit on the life cycle of this population, this limit increases dependency and low quality of life. Therapies based on mindfulness technique has demonstrated efficacy in such problems which are published in various investigations. In contrast, in the elderly population, yet there are not enough publications studying this relation. In the present study we have observed positive results in institutionalized elderly population after the program.

Keywords: elderly population, mindfulness, emotional disorders, stress reduction, fusion discomfort.

prolepsis

INTRODUCCIÓN

En las siguientes líneas pretendo desarrollar un programa de intervención a través de la técnica Mindfulness con personas mayores institucionalizadas. Dicho programa se ha llevado a cabo en un Centro de Mayores en la ciudad Palencia, bajo el consentimiento previamente informado de los participantes, con el objetivo de valorar los beneficios de dicha técnica en la presente población. El programa se ha llevado a cabo durante dos meses (16 sesiones. Ocho sesiones destinadas a la impartición del programa propiamente dicho, y las otro ocho sesiones destinadas a la supervisión de la práctica). La muestra ha sido compuesta por 10 sujetos, con edades comprendidas entre los 65 – 75 años, con diferentes características comunes que se detallan más adelante.

La motivación que ha llevado a cabo dicho programa es la siguiente:

- Numerosas publicaciones que avalan la eficacia de las terapias basadas en la técnica mindfulness ante diferentes problemáticas emocionales o en programas de reducción de estrés.
- Aumento de trastornos emocionales en sujetos con edades superiores a 65 años.
- Escasa bibliografía de la eficacia de la practica mindfulness en personas mayores, en este caso institucionalizadas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El aumento de la población mayor y las circunstancias propias del envejecimiento hacen que trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, sean más frecuentes. Estos trastornos repercuten sobre la salud física, la dependencia, el bienestar y la calidad de vida.

Dicha sintomatología supone un límite en la vida del sujeto, fusionándose a su malestar y centrando toda su atención en el mismo (lo cual se observa en continuas demandas y quejas psicósomáticas). Las terapias basadas en Mindfulness han mostrado gran eficacia en este tipo de problemas, así como su repercusión en el bienestar y la calidad de vida.

Sin embargo, su aplicación en la población mayor aún es escasa, o la bibliografía al respecto no es suficiente. Mindfulness o conciencia plena *se define y consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento a momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar ideas o pensamientos o emociones, ni trata de controlar nada en absoluto que no sea focalización y dirección de la atención.*”
Jon Kabat – Zinn.

Practicar mindfulness permite contemplar los pensamientos y las sensaciones que se experimentan como eventos que fluyen de forma continua y que sólo pueden ser observados siendo conscientes de su carácter transitorio y no estable, rompiendo de esta manera el patrón habitual de pensar – sentir y actuar, así como juzgar y evaluar los pensamientos. Los pensamientos se toman como algo con entidad propia, consiste en aprender a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos. Teniendo en cuenta las características de la población dentro de la tercera edad, nos encontramos con un nivel elevado de fusión a sus eventos privados, estamos ante una etapa donde las reminiscencias sobre su experiencia y su

ciclo vital con continuas y constantes. Siendo en muchas ocasiones focos de ansiedad y malestar en el sujeto. Dichos focos de malestar, se traducen en quejas psicósomáticas, cómo son dolores de cabeza, dolores musculares, taquicardias, cabe destacar también procesos psicológicos cómo son las llamadas de atención, comunes en dicha población, siendo éstas más sobresalientes en aquella población institucionalizada.

Jon Kabat Zinn, impulsó el uso de Mindfulness como procedimiento para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos o psicósomáticos. Siendo éste un campo donde se ha desarrollado grandes beneficios. Son muchas las investigaciones que muestran beneficios de la práctica mindfulness.

- Trastornos de ansiedad. El entrenamiento en Mindfulness ha demostrado que reduce significativamente los síntomas de ansiedad, estrés psicológico y depresión secundaria (Kabat-Zinn 1992). Estos cambios se mantienen en el seguimiento a tres años (Millar 1995). En Trastornos depresivos, la Terapia de Activación conductual junto con Mindfulness, está obteniendo significativos cambios. Las habilidades derivadas del entrenamiento en Mindfulness y de la terapia cognitiva han demostrado ser eficientes en reducir significativamente la reincidencia de episodios depresivos en pacientes que habían recibido tratamiento para la depresión (Teasdale 2000).

- Trastorno límite de la personalidad. Terapia dialéctico conductual. Marsha Linehan. Terapia "Empíricamente

Validada" para éste trastorno por la American Psychological Association (APA).

- Fibromialgia. Afrontar del dolor, dirigiendo la atención hacia el mismo, trabajando tolerancia y aumentar el umbral del mismo. El entrenamiento en Mindfulness resultó en una mejora significativamente en las condiciones físicas y psicológicas y el área social (Kaplan 1993, Goldenberg 1994, Weissbecker 2002).

- Dolor crónico. La práctica de Mindfulness ha demostrado que disminuye tanto la experiencia del dolor como así también la inhibición de las actividades diarias por parte de los pacientes. Además se reducen las alteraciones en el humor y los síntomas psicológicos (incluyendo ansiedad y depresión). La utilización de medicación para paliar el dolor es menor, y aumentan los niveles de actividad y de autoestima. Estos resultados marcaron un claro contraste con el grupo control bajo un tratamiento habitual para el dolor, que no mostró ningún cambio en estas dimensiones (Kabat-Zinn 1982-85). Casi todas estas mejorías se mantuvieron en el seguimiento que se realizó a cuatro años (Kabat-Zinn 1987).

- Estrés – programas de reducción de estrés. MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) ha demostrado que mejora significativamente la calidad de vida asociada a la salud. (funcionalidad, bienestar, reducción en síntomas físicos, menor nivel de estrés psicológico) (Reibel 2001).

- Población en tratamiento con quimioterapia. Un estudio randomizado con pacientes con cáncer ha demostrado que

prolepsis

tras una intervención de MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) disminuyeron significativamente el malestar en el estado de ánimo (65%) incluyendo depresión, ansiedad, enfado y confusión, y también se registró un descenso en los síntomas de estrés como la sintomatología cardiovascular y gastrointestinal (Specia 2000). Estos cambios se mantuvieron en un seguimiento a 6 meses (Carlson 2001). La tasa de supervivencia en pacientes con melanoma y cáncer de mama con metástasis ha mejorado notablemente tras un entrenamiento en meditación y relajación (Fawzy 1993, Speigal 1989) y el nivel de estrés psicológico disminuyó en mujeres jóvenes con cáncer de mama en etapa temprana (Bridge 1998). Las náuseas anticipatorias y los vómitos debidos a la quimioterapia también disminuyen significativamente (Green 1991).

- Enfermedad Coronaria. El complemento del entrenamiento en mindfulness en los programas de rehabilitación cardíaca tradicionales ha demostrado disminuir la mortalidad (41% de reducción durante los dos primeros años), la morbilidad, el estrés psicológico y algunos factores de riesgo biológicos (peso, presión sanguínea, nivel de glucosa en sangre) (Linden 1996,

Zammara 1996). La práctica de mindfulness solo ha demostrado que reduce la isquemia de miocardio inducida por ejercicio en pacientes con enfermedad coronaria (Zammara 1996, Ornish 1983).

- Hipertensión. El entrenamiento en mindfulness ha demostrado que reduce la presión sanguínea y otros cambios en el estilo de vida como el descenso de peso, la restricción de sodio y un aumento en la actividad física aeróbica (Schneider 1995, Linden & Chambers 1994, Alexander 1994).

- Diabetes tipo I. El entrenamiento en mindfulness demostró descensos significativos en los niveles de glucosa en pacientes con una diabetes tipo I mal controlada (McGrady 1991).

- Psoriasis. Estudios han demostrado que Mindfulness aumentaba cuatro veces más los rangos de limpieza de las placas de la piel, cuando se utilizaba junto con la fototerapia y la fotoquimioterapia (Kabat-Zinn 1998).

- Cefaleas. Mindfulness, ha demostrado que disminuye el nivel de actividad de las cefaleas (Anastasio, 1987).



- Esclerosis Múltiple. El entrenamiento en Mindfulness en movimiento mejoró en los pacientes un amplio rango de síntomas, inclusive el equilibrio (Mills 2000).

HIPOTESIS Y PRINCIPIOS

Partimos de una hipótesis a través de la cual tratamos de comprobar si a través de un programa terapéutico basado en la técnica mindfulness, la muestra seleccionada lleva a cabo formas diferentes de afrontamiento de su malestar tomando conciencia del momento presente, en la dirección de aceptar el mismo, no llevando a cabo conductas evitativas o soluciones a corto plazo. Se persigue que a través del programa los sujetos de la muestra, se relacionen con sus eventos privados de una forma diferente, en la dirección a la aceptación estableciendo distancia de los mismos a través de la práctica mindfulness.

MUESTRA

- Grupo de intervención, residentes de un centro de mayores situado en la ciudad de Palencia. El número de participantes es de 10 sujetos, con edades comprendidas entre los 65 y 75 años. No presentan ningún tipo de deterioro cognitivo patológico, si no aquel que se deriva fruto del deterioro propio de la edad. Todos los sujetos toman medicación ansiolítica para dormir, utilizando dicho fármaco ante sintomatología ansiosa durante el día. También cabe destacar que dichos sujetos, presentan demandas subjetivas de dolor, teniendo medicación analgésica prescrita para el mismo.

VARIABLES

Se llevaron a cabo un único grupo experimental, donde se llevo a cabo el pro-

grama a través de dieciséis sesiones, ocho de ellas destinadas al programa propiamente dicho, y otras ocho de revisión de la práctica mindfulness. Los cambios se miden a través de las diferentes variables y los siguientes autorregistros:

Variables dependientes:

- Registro de medicación extra de cada residente participante, a parte de la que tiene pautada. (registrado por auxiliar encargada en cada turno).

- Conciliación del sueño. A través de un registro, la auxiliar de enfermería que está en el turno de noche, cada dos horas realiza revisión de los residentes participantes.

- Autorregistro personal de practica individual formal e informal.

- Registro quejas somáticas, malestar subjetivo. (registrado por auxiliar encargada en cada turno).

Variables independientes:

- Programa de intervención.
 - Número de sesiones.
 - Tiempos destinados a la práctica.

Posibles variables extrañas:

- El registro de las variables a medir, no siempre esta realizado por la misma persona. Por lo que puede haber diferencias en la interpretación de cada auxiliar, aunque la conducta a registra estaba previamente operativizada.

PROCEDIMIENTO

Se llevaron a cabo 16 sesiones grupales donde se trabajaron los siguientes aspectos:

prolepsis

Sesión 1

- Concepto envejecimiento saludable.
 - Concepto mindfulness.
- Beneficios y fundamentos de la práctica mindfulness.
- Ejercicio Atención plena respiración.
 - Análisis de experiencias de la práctica.

Sesión 2.

- Fundamentos de la práctica mindfulness.
- Beneficios de la respiración.
- Ejercicio de exploración corporal.
- Análisis de experiencias de la práctica.

Sesión 3.

- Mindfulness y movimiento.
- Tabla ejercicios de psicomotricidad, unido a atención plena respiración.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Sesión 4.

- Atención plena de los sentidos.
- La importancia de saber estar presente.
- Ejercicio atención plena respiración.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Sesión 5.

- Generalización práctica mindfulness. Práctica informal.
- Registro pensamientos favorables.
- Ejercicio atención plena respiración de tres minutos.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Sesión 6.

- Entrenamiento de técnica mindfulness cómo una forma diferente de afrontar malestar.
- Ejercicio atención plena respiración como afrontamiento.
- Registro pensamientos desfavorables.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Sesión 7.

- Sesión destinada al trabajo en valores personales. Fomentar la activación conductual del sujeto en la dirección de los mismos.
- Ejercicio atención plena respiración.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Sesión 8.

- Generalización de la práctica y compromiso con la misma.
- Realización de registros de práctica tanto formal cómo informal.
- Valoración programa.
- Análisis de experiencia de la práctica.

Las ocho sesiones restantes se utilizaron para:

- Reforzar práctica formal. (ejercicio atención plena respiración, ejercicio exploración corporal y ejercicio de tres minutos de afrontamiento).
- Analizar y revisar la práctica individualizada de cada residente. Análisis de la experiencia, reforzando los fundamentos de la práctica mindfulness.
- Revisar los movimientos que realizan los participantes en la dirección de sus valores.

RESULTADOS.

Teniendo en cuenta las diferentes variables dependientes indicadas para valorar el efecto del programa, los resultados y registros obtenidos han sido los siguientes:

- 90% de los sujetos muestra una adherencia al programa, asistiendo a todas las sesiones así como rellenando el autorregistro de la práctica realizada.
- 60% de los sujetos tras las ocho sesiones se observa disminución en la deman-

da de medicación extra, en el registro destinado para tal.

- 70% de los sujetos tras las dieciséis sesiones disminución en la demanda de medicación extra, en el registro destinado para tal.

- 40% de los sujetos tras ocho sesiones, en el registro de control de sueño, se observa mejoría en el patrón de sueño, y disminución de las llamadas durante la noche.

- 60% de los sujetos disminución de conductas demandantes tras las dieciséis sesiones. (en comparación con tasa base preestablecida individual a cada sujeto).

- 80% de los sujetos, verbaliza utilizar ejercicios mindfulness en su día a día, así como utilizarlo ante situaciones que les generan malestar.

- 70% de los sujetos, se produce activación conductual, en la dirección de sus valores personales.

CONCLUSIONES.

Tras los resultados obtenidos, teniendo en cuenta el número reducido de la muestra, así como variables extrañas no controladas. Se puede concluir que tras las dieciséis sesiones realizadas, un programa de entrenamiento en mindfulness en personas mayores institucionalizadas, tiene como consecuencia:

- Aumento de tolerancia al malestar.
- Focalización de la atención en el momento presente.
- Más defusión cognitiva. No se dejan llevar por sus pensamientos, su comportamiento esta menos supereditado al contenido de los mismos.
- Mayores movimientos en la dirección de lo que para ellas es importante, aunque les suponga malestar. Hay que tener en cuenta que el trabajo en valores en esta etapa del ciclo vital, incide de forma directa en su motivación, y se trabaja directamente sobre síntomas emocionales propios de esta edad: anhedonia, apatía, baja autoestima, bajo estado de ánimo, abulia etc.

SUJETO 1

DÍA	HORA	QUEJA SUBJETIVA MALESTAR	MEDICACIÓN EXTRA	NO CONCILIAR SUEÑO
15 - 06 - 2013	22 HORAS	SI	SÍ. PARACETAMOL	
18 - 06 - 2013	04.00		SI. ANSIOLÍTICO.	SI
20 - 06 - 2013	12.00	SI	NO	
22 - 06 - 2013	15.00	SI	SI	
25 - 06 - 2013	03.00		NO	SI
1 - 07 - 2013	19.00	SI	NO	
2 - 07 - 2013	05.00	SI	NO	SI

REGISTRO PRÁCTICA FORMAL E INFORMAL. SEGUNDA SEMANA.

DIA DE LA SEMANA Y MOMENTO DEL DÍA	PRÁCTICA FORMAL - EXPERIENCIA	PRÁCTICA FORMAL - EXPERIENCIA
LUNES POR LA MAÑANA	CENTRAR ATENCIÓN EN RESPIRACIÓN, SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD	
LUNES POR LA NOCHE	CENTRAR LA ATENCIÓN EN RESPIRACIÓN. LOGRO QUEDARME DORMIDA.	
MARTES A MEDIO DÍA.	EJERCICIO DE TRES MINUTOS. ME CENTRO EN MOMENTO PRESENTE.	
JUEVES POR LA MAÑANA		
VIERNES POR LA TARDE		
SÁBADO	POR LA MAÑANA, ME LEVANTO CON TAQUICARDIA Y LOGRO QUE DISMINUYAN PALPITACIONES	
DOMINGO	NO PRACTICO.	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

• MANUALES

"Vivir con plenitud las crisis" Jon Kabat Zinn. Ed. Kairós. 2003.

"Terapia Cognitiva de la depresión basada en la nueva consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de recaídas." Ed. S.A. Editorial Desclee de Brouwer. 2006. Segal, Zindel V. y Willian, J. Mark G. Teasdale, John D.

"Terapia de Aceptación y Compromiso" (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores. Ed. Pirámide. 2002. Wilson, Kelly, G y Luciano Soriano, M. Carmen.

"Cerebro y Mindfulness". Ed. Paidós Transacciones. 2010. Daniel J. Siegel

• ARTÍCULOS Y PUBLICACIONES

Investigación Doctorado llevada a cabo por Carlos Fco. Salgado Pascual, en Hospital Benito Menni (Valladolid), sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso y Mindfulness realizando protocolo con pacientes psicóticos. Publicada 2012. Universidad de Almería.

Mindfulness (Atención Plena). La meditación en psicología clínica. Israel Mañas. Universidad de Almería. (Publicado en: Gaceta de Psicología, Nº. 50, pp. 13 – 29)

Artículo Mindfulness. Miguel Ángel Vallejo Pareja. Facultad de Psicología. UNED. España. (Publicado en: Papeles del psicólogo. Julio , número 2 VOL:27 , 2006. ISSN 0214 - 7823).

Artículo Estrés Laboral: La integración Mindfulness en el trabajo. Lic. María Noel Anchorena. (Publicado en: www.mindfulness-salud.com)

• PÁGINAS WEB:

www.mindfulness-salud.org

www.ucm.com

¿Cuándo se nace? Cuando las moscas capturan al águila

Miguel Ángel Castro Merino Licenciado en Filosofía y Psicología.
Profesor de Secundaria en IES durante quince años, con destino definitivo en el IES Padre Isla de León.



prolepsis

ACERCA DEL DEBATE MAGNÍFICO SOBRE EL «ABORTO» DE LOS XVII ENCUENTROS DE FILOSOFÍA: FINALIDAD Y TELEOLOGÍA

«Sólo que esto nuevo tiene tan poca realidad efectiva perfecta como, justamente, el niño recién nacido; y es esencial no dejar de atender a esto.»

«Si el embrión es, ciertamente, en sí un ser humano, no lo es, sin embargo, para sí: sólo lo es para sí como razón cultivada que ha hecho de sí lo que ella es en sí. Sólo entonces es esto su realidad efectiva.» (Hegel, Fenomenología del Espíritu. Prólogo. Trad. Antonio Gómez Ramos, Abada, 2010.)

En primer lugar, agradecer a la Fundación Gustavo Bueno la potencia de pensamientos y la fortaleza filosófica de sus asistentes y ponentes en los Encuentros de 2012. A continuación quisiera comentar brevemente un aspecto esencial que creemos abre más el debate que lo cierra en torno a la cuestión de lo que se llama inaceptablemente «aborto» y de las diferentes leyes a las que asistimos gobierno tras gobierno en esta Nación tan unida en sus desencuentros.

Parece que en lo tocante al debate sobre el aborto a la luz de la idea de Teleología no quedó muy clara la postura de qué se consideraba como un individuo, con lo que aparece el problema aristotélico de nuevo. Y es que Aristóteles no era Fray Gerundio de Campazas. No era imbécil, queremos decir. Nosotros aquí tampoco tratamos de resolver esa cuestión disputada. Por otra parte, en el diálogo aparecieron posturas que parecían aparentemente como muy diferentes y ello es verdad en ciertas tesis pero no en todas. No es arriesgar mucho el decir que nosotros como filósofos intentamos indagar hasta las últimas consecuencias los hechos que se nos presentan y no creemos que en unos Encuentros, tan breves desafortunadamente, tan productivos, podamos agotar los recursos que nos ofrece el Materialismo Filosófico que siempre está atendiendo al desarrollo del presente en curso y que no puede detenerse por tanto jamás en su estudio.

En este sentido, las partes implicadas en el debate tomaron posturas muy consistentes y argumentadas como la que alude a que un cigoto supone una atención distinta a la que suponemos a espermato-

zoides u óvulos sin conexión en el ambiente propicio; útero, in vitro, etcétera. Claramente se afirmó por parte de todos los ponentes que la postura más racional es la del uso de los anticonceptivos para evitar males mayores. Nosotros compartimos las tesis de Gustavo Bueno, de Ongay, de Tomás García en el tema de que la unión de un espermatozoide con el óvulo supone la puesta en marcha de algo que si se detiene, la falacia de lo que se llama perversamente como «Interrupción del embarazo», significa absolutamente la trituración de un ser individual distinto a los progenitores pero quede claro en este particular que se incurre con esta toma de posición en problemas de gran calado que no son fáciles y distintos como puede serlo la suma de $2+2=4$. No puede serlo. No podemos tampoco despreciar sin más los argumentos diferentes de David Alvargonzález y Laura Nuño, diversos entre sí a su vez.

Nosotros decimos que, en efecto, detener el embarazo supone destruir y triturar a un individuo que no puede ser en su desarrollo más que una persona, (si nace, si es concebido, en una Nación política, &c.) Ahora bien esto es una cosa y otra muy diferente es que, aún así y con todo, uno, o un grupo de millones de hablantes de un Estado, se hagan los tontos por medio de «esa vieja hembra engañadora» y finjan que el nuevo ser no es un individuo, que construya «ad hoc» la ley de plazos, que finja que es distinto matar a un infante recién nacido que a un cigoto, &c. Esto es, que lo afirmamos es que sabemos que de ese cigoto en principio sólo puede gestarse una vida humana individualizada como sabemos que de ese infante que gatea, que no habla en consecuencia aún, si no le pilla un coche, si no se cae por la escalera y muere, etcétera, sólo se desarrollará un niño que en circunstancias apropiadas vivirá en adelante, acaso sin trabajo y sin pensión el día de mañana.

Se considera efectivamente que la postura que dice que no hay niño, que no hay persona o que no hay dios padre es una artimaña muy noble desde el autoengaño y que ésta queda asumida porque nuestra filosofía puede explicar las causas, acaso económicas, morales, &c., del engaño de una sociedad más o menos perversa en su resolución de conflictos. Ningún espermatozoide, hasta donde sabemos, ha generado per se un embrión humano. Tampoco ningún óvulo sin ser fecundado. (No admitimos, porque es imposible, nin-

prolepsis

guna autonomía ni automatismo en la materialidad de los géneros diga lo que diga el más empollón de los biólogos). Nuestro apreciado profesor de Filosofía de Tercero de B.U.P. nos explicaba lo que todo tomista de la época no dejaba de hacer: que de un cigoto humano sólo puede generarse un niño, acariciando la postura aristotélica del paso de la potencia al acto y que en definitiva «jamás germinará una bellota» (sic).

Permítanme los lectores que exprese lo que pienso, lo que se pesa y contrapesa en mí, a saber: En puridad nos importa algo el particular pero no demasiado. No temamos: Es un asesinato sí, pero y ¿qué? ¿No es un delito que un español no tenga como se dice en la Sacratísima Constitución una vivienda?, ¿Alguien ha visto a esos que se llaman socialistas despellejarse el lomo por conseguir una mejora política para sus compatriotas desposeídos en los tiempos de la precariedad realmente existente?, ¿Alguien se extrañará del desierto y abdicación de esos que prometían la infantil y desternillante Alianza de civilizaciones?

No cabe por nuestra parte dejarnos seducir por leyendas celestiales miserables, en ocasiones malignas, y sí el preguntarnos: ¿Para qué traer a una Nación política tan digna como la española a un niño que algún día estará privado de parte de su Nación ante los espectadores pasivos que aceptan que alguien como Mas o Pujol, en breve extintos como todos los demás seres vivos actuales, digan que España ha robado a Cataluña su gran potencial?, ¿Merece un niño esta vida en la que hablando se entiende la gente como dijese Su Majestad, que no la mía- si no es por la fuerza como de hecho lo es- que se haga un reparto de lo que es nuestro bajo la dirección de los nacionalistas expoliadores por poner por caso?, ¿Merece la pena traer a nuestra Nación a un individuo que tendrá que soportar el chantaje político de una banda de terroristas?, ¿Es lo mejor poner en escena a un joven en que sus padres no tienen tiempo ni dedicación para que se eduque en los principios de una racionalidad crítica?

O sea, ¿no será preferible preservarlo de la escena que Calderón y los grandes han llamado el Gran Teatro del Mundo? ¿No nos invita Platón en la Apología de Sócrates a sospechar de tanta pasión por la vida? Muchos contestarán diciendo que hay que traer niños. Nosotros formulamos la pregunta, puesto que somos filósofos, que

no sabios, sí, decimos, queremos saber pues, hasta esto mismo ante lo que tiembla el «misterio» de lo Porvenir. (Al respecto decir que cada vez son menos los que se atreven a decir que son filósofos. Peor para ellos y para el filosofar. Mientras, otros, se llaman a sí mismos arquitectos o ingenieros sin rubor, como debe ser. El filósofo, marxista, estoico u otros, parece que confunden sabio con filósofo).

Pues bien, como hemos tenido la suerte, más bien la necesidad, de participar en los Encuentros vemos qué posibilidades brinda el filósofo triturador de nuestras elucubraciones que en verdad no las tenemos porque queramos, pues no creemos en la libertad. Por eso mismo estamos dispuestos a cambiarlas, si alguien nos proporciona mejores argumentos. Sabemos que si se intenta eliminar algo es por su importancia; ¿por qué destruir algo que no porta nada? Por eso todas las preguntas medievales: ¿a qué hora se hace el individuo? ¿Cuándo se es un organismo? ¿En qué momento se une el alma al cuerpo?, son preguntas de saloncito. (Lo cual no es necesariamente improductivo). Lo que sí sabemos es que tratar de impedir que ese X vaya a más supone asumir que es algo ya efectivo y no sólo en



prolepsis

potencia. El ejemplo absurdo en contra de esto es que de no ser un perturbado nadie intenta en laboratorio o en su casa destruir espermatozoides individuales por temor a que se forme un crío, &c.

Con todo esto se quiere llegar a que el tema del aborto, esto es, de la matanza del cigoto, no es tanto, creemos, médico, ético, como político. Bastaría que un grupo de políticos estuviese en el «Gobierno de España» para que lo blanco, si éste quisiera como reza el precepto jesuítico, fuese negro. Y así es, ha sido y será de hecho.

Nos preguntamos si no se producirá un error categorial en la toma de postura en el debate pues como muy bien dice el Filósofo, nuestro maestro nacido en el 24, y no es la primera vez que lo dice, debido además a su experiencia vital de ochenta y tantos, es imposible entenderse en este asunto. Con lo cual llegamos a rescatar lo que el propio Hegel tanto temiera acerca de los ingenuamente considerados filósofos menores, los escépticos, que con sus tropos nos plantean los mayores retos. Es necesario conocer tales fuentes cargadas de la mayor sabiduría siquiera para superarlas como trata de hacer el Materialismo Filosófico.

Error categorial, como decimos, al creer que los planos con que se trata el tema son de índole médica, ética acaso y no, pese a quien pese, de índole política y entonces nos vemos abocados, sí, abocados, a cambiar el registro, el tono de la polémica, al tener ahora mejor captado cuál es el campo en que hay que moverse que no es, repitamos, el de la ética ni el de la medicina sino el de la política en los tiempos, situémonos, de la democracia sacrosanta, que ni es sacra ni santa ni es idea posible pero que funciona incluso a pesar de que no lo es ni puede serlo. Entonces se observa una cosa muy diferente al investigar como ciertos médicos o ciertos filósofos, ya que Peter Singer aprueba el infanticidio, &c., tratan el asunto.

Así se ve claramente, como cuando la luz de la Luna se ve clara y uno es vidente, que dependerá de los políticos de turno que no saben nada de muchas cosas pero que son votados por jóvenes generaciones de «progresistas», de «innovadores», de gente que no saben que incluso en el líquido preseminal o fluido de Cowper pueden estar contenidos espermatozoides que pueden producir un embarazo, en el que no caben grados de estar más o menos embarazada. Gentes

que no tienen el mínimo autocontrol, y que ahora, en una sociedad como la nuestra, deben tenerlo porque si no lo tienen sencillamente son bestias. Una sociedad como la nuestra en la que se explicará muy bien ese barrido, ese sutil mecanismo de defensa que tiende a negar como el propio Freud intuyera en su trabajo acerca de La Negación, ese engaño de que no es una criatura, no es un individuo, no es un ser humano aún, etcétera.

Así por tanto, ese «lo que sea», pero que, desde luego lo mismo se puede predicar de cualquiera de nosotros, puesto que cada uno es vaya usted a saber qué, es vilmente destruido puesto que todavía no puede defenderse y no puede ver, (como tampoco Viriato viera a sus asesinos, si es verdad que estaba durmiendo). Tampoco pudimos ver nosotros en el seno materno y ahora sí, de no ser ciegos. Pues bien, decimos, que ese mineral que tenemos ante nuestra vista de talco o de sal jamás podrá ver. Cosa que ese «lo que sea» sí lo puede hacer dentro de unos meses.

Como quiera que tampoco y eso está grabado en las sesiones video-gráficas de la Fundación el personal asistente, que no es ignaro, sino todo lo contrario, dice que no sabe qué es un individuo, es prudente entonces afirmar que, si no lo sabe, no conviene en consecuencia triturar al cigoto como si tal cosa. Es más, alguno de ellos dice que sigue sin escuchar argumentos definitivos. La pregunta se repitió más de una vez qué es un organismo y cada uno decía lo que estimaba porque al parecer incluso ciertos biólogos expresan que un óvulo es ya un organismo maduro. ¿Entonces?

En cuanto a la mórula que no tiene identidad somática y sí identidad genética se somete a duda –por parte de algunos– qué cosa sea lo que surgirá más tarde pero en este momento no tiene tal identidad. Entonces por lo mismo, ahora nosotros, en este momento, como no somos ancianos de 90 años y no sabemos si surgirá tal cosa no es necesario mantener el propio organismo por parte de las Autoridades que pueden dudar de nuestra evolución como ancianos de 90 años... Una locura, vamos.

Entonces, por así decir, el argumento victorioso será éste: Que si un bando de un determinado municipio o población, que tenga capacidad de obligar, esto es fuerza coactiva y policial, dice que está prohi-

prolepsis

bido pescar langostas y que ello es delito lo será. O también éste: que si la Inquisición dice que practicar brujería es delito y objeto de condena capital lo será y téngase por seguro que el color tostado que conseguirá el cuerpo del condenado no será la envidia de ningún metrosexual que se quiera poner morenito. O éste también: Que si llegados al poder político gentes «tan preparadas», como las ministras y de frágil recuerdo, otro fallido, y no nos quepa la menor duda de que lo están, al menos en que por tan indigno currículum tienen mayor proyección política que un Doctor en Física Cuántica o un profesor de Secundaria tipo Ongay, Atilana Guerrero, Tresguerres, Insua, y un larguísimo etcétera por no citar a tanta gente apenas conocida pero crítica, dicen que el aborto no es aborto aunque no sepan lo que dicen y no sepan de cigotos ni estén preparadas intelectualmente como sí que lo estaba nuestra compañera en estos temas y en otros, Laura Nuño, se antepondrán «sus planes» al menos hasta que otro gobierno, incluso peor, llegue al Trono.

Entonces se entenderá muy bien El Príncipe de Maquiavelo que algún «santurrón» no alcanzará ni con esto a ver la potencia de la historia de la Filosofía porque cree que la filosofía es «teoría» como si fuera poca cosa la teoría del brillante ex presidente que circula libremente por ahí y que el Maestro Bueno Martínez ha desvelado magistralmente en su obra varia como por ejemplo «... y el pensamiento Alicia». (No lamento haber olvidado el apellido impropio). Bien es verdad que sin nombres propios éste filósofo nos ha despertado, porque lo hemos leído o al menos intentado, con obras despiertatontos como La vuelta a la caverna, El mito de la Izquierda, &c.

En suma, más de una vez hemos podido escuchar del Filósofo español que el que sea tonto que espabile y no es mal consejo. Como profesores de Filosofía de la antigua nación española, puesto que no nos dejan ir al País Vasco, &c., sin tener el título por el que a ellos les pagan y exoneran de trabajo durante dos años para mal aprender la gran lengua euskera, nos vemos en la tesitura de no ser tratados como iguales. La situación es igual de belicosa en Valencia, Cataluña, Galicia, &c. (¡Qué pena que no esté la ministra de Igualdad, para resolver este grave problema!). En verdad por otra parte la complicidad de todos los partidos y sindicatos en este asunto es «casus belli», pese a los pacifistas y tolerantes. Al respecto estúdiese la Teselita acerca de la Mentira política de reciente emisión.

Trasímaco y Calicles no eran degenerados sofistas como se suele pensar. Ellos pueden enseñarnos más que la ingenuidad de Voltaire al pretenderse más allá del bien y del mal. Con esto sin caer en la tristeza antiespinosista nos vemos forzados a tomar nota y a saber que el que manda, manda. Así en todo. Basta que sea un tonto el que se pone a cubierto en la institución que le cobija para que se crea algo el susodicho. El psicologismo impera en el político que piensa que le han elegido porque él lo vale o por su cara bonita cuando no es más que un resultado de instancias que le han conformado a estar donde está más allá de su pequeñita «voluntad».

Pero, cuidado, el psicologismo no es baladí cuando toma el Congreso de los Diputados puesto que puede hacer saltar por los aires una Nación en función de sus ideillas. Psicologismo que no es desdeñable desde el momento que sabemos que las prácticas de condicionamiento operante y clásico no son meras técnicas hipotéticas sino que pueden hacer pensar a las masas en una u otra dirección si no se ejercita constantemente la institución socrática que supone el desmantelamiento de todos los dogmas, fundamentalismos y posiciones acríicas, al menos, in medias res. O sea que una vez que los ciudadanos opinan de todo lo humano y lo divino sin haber leído más que la prensa o escuchado a los grandes opinantes de los medios de comunicación, de los intelectuales del momento, esto es, de los periodistas, ya se creen en el dominio de lo que denominan «verdad». Eso mismo nos tiene que poner sobre aviso al plantear cuál es la función del filosofar que profesamos en el presente que jamás comulgará con ruedas de molino.

Ab-orto precisamente puede significar ser apartado, (ab), de producirse pero para ser apartado de nacer se ha tenido que haber nacido ya en algún instante. Esto es, se da el mal llamado aborto cuando el feto muere pero «tal vez» porque ya estaba vivo. Todo esto nos lleva a problemas mayores en que nos enfrentamos con qué sea la vida o la muerte que, por cierto, aún debe ser pensado por cada viviente mientras que tenga capacidad de hacerlo. A no ser que le interese sólo quién gana la Liga o el Rolland Garros y estas cosas le parezcan cosas nimias. O sea, con esto decimos que lo que se llama aborto, interrupción del embarazo, no son más que eufemismos para salvar las apariencias de lo que es bien real. Llámense asesinato, trituración de lo ya nacido, de

prolepsis

lo producido tras el apareamiento, en que se rompió el condón o que quizá los animalitos «racionales» ni repararon en tales consecuencias materiales. Tal vez, ellos, idealistas románticos.

El mismo Cioran hubiera estado agradecidísimo de haber sido así. Fue para él un gran inconveniente el haber nacido pero es cierto que sin el cigoto constitutivo suyo, el suyo, no se hubiese producido, y la producción es un proceso que desemboca en algo: tal organismo. Por eso no cabe ver inconveniente en haber nacido por imposibilidad de parar el proceso pero si hay posibilidad de no traer a otros a través de, por poner por caso, la cópula. Acaso muchos lo que piensan cuando matan al hijo, al hijo, filium, es en liberarle de lo porvenir, de la ilusión del porvenir y por eso lo asesinan lo cual es muy racional, (¿Qué es lo racional?), por saber que el Mundo, éste, no es muy distinto del que Critilo narra a Andrenio y en consecuencia tal asesinato sea visto a partir de ahora como una liberación de, para y sobre todo.

Si la fracción del Mundo en el que estamos tuviera perdices y codornices ya cocinadas, bebidas deliciosas, calor y protección a raudales, si fuese el cielo coránico, vamos, los hombres y las mujeres traerían criaturas sin cuento. Pero dado que el mundo, la porción telúrica en que vivimos parece cumplir a rajatabla la teoría darwiniana, etcétera, al gentío le da por pensar si es tan bonito poblar la faz de la tierra de organismos humanos que, como los dioses de Anatole France, tienen sed. Se mata porque se atisba un problema futuro no porque los hombres sean malos, otra cosa es que estos sean torpes animales pasionales. El mundo no ofrece caza y pesca abundante ni siquiera para los que están ya en él. ¿Cabe mayor materialismo?

En este sentido nos preguntamos: ¿por qué matan ese «engendro»? (Engendro tomado como tercera acepción del Larousse). Pues porque creen que ese no se sabe qué irá creciendo en el útero muy probablemente y, si no se destruye cuanto antes, ese ser irá creciendo hacia la adultez. Esto es, la contradicción no puede ser mayor puesto que desde el momento en que se tritura el embrión es porque hay algo que amenaza en el futuro a sus padres.

Si se analiza el concepto de Aborto más profundamente que como se ha hecho no es sólo un eufemismo sino que es un sinsentido ya

que *ab ortar* significa separar del nacimiento y esto quiere decir simplemente asesinato, *ab*, separación, del *ortus*, del haber ya nacido. El caso es que por un supuesto mágico se cree que si no se ve ese organismo y se hace en el vientre materno la matanza es menor. Pero como no existe ni el dentro ni el fuera podemos estar seguros de que lo mismo da matar en el período de embarazo que después. *Ab ortus* no es separar del nacimiento como decíamos como si éste --el nacimiento-- se realizase una vez que el bebé atravesase las paredes uterinas. Separar del nacimiento es matar y por eso se hace. Porque ¿para qué hacer tanto esfuerzos para destruir ese ser si éste no fuese un ser que dará problemas?

Nadie destruye un espermatozoide porque de éste nunca saldrá alguien que pida un puesto de trabajo o la herencia. Se mata a un ser que producirá conflicto y ello es tan racional como puede ser no tener más de dos o tres hijos porque de lo contrario el mundo se llenaría de individuos que quieren comer todos los días. Así como la guerra es racional la destrucción de cigotos también lo es. Ocurre que la guerra no se puede evitar pero el asesinato de seres que todavía no han germinado, sí. Y eso se hace en una sociedad, «tan progresista» como la nuestra, cuando la prudencia es observada y practicada por los sujetos operatorios que se llaman personas.

Se dice más, para mayor abundamiento, lo que las distintas acepciones del aborto hasta ahora tenidas en cuenta no han considerado es la definición que mejor cuadra con la propia etimología latina, a saber, *ab ortus* sería la de abstenerse de tener conexiones genitales entre los miembros de una especie, separarse de hacer nacer. Ocurre que en consecuencia los más abortistas y sólo ellos, serán los vírgenes puesto que apartan del nacimiento a otros. En puridad son los curas, las monjas, que cumplan voto, los impotentes o los que se mantienen vírgenes los realmente abortistas porque se apartan de hacer nacer a otros y no como los otros que se juntan con la intención la mayor parte de las ocasiones de no hacer nacer pero que pueden hacerlo si no se toman medidas oportunas.

Pese a quien pese nosotros sólo decimos que el aborto es un concepto oscuro y que los más abortistas serán los que se abstienen de tener conexiones genitales. Un error debe ser corregido ya para siempre:

prolepsis

Confundir el nacimiento con atravesar las paredes de la vagina. Y es un error veterotestamentario. En efecto cuando se dice: «Puer natus est» se confunde con la expresión tradicional: «el niño es fenómeno visible» ya ante los asistentes al parto. Que el niño ha nacido, natus, hoy, se puede muy bien observar con una simple endoscopia en los primeros momentos de la concepción. Entonces denunciemos aquí ese equívoco radical de denominar a ese individuo nasciturus cuando en realidad él ya es natus (est) desde el momento de la concepción. No es posible haber caído ingenuamente en esta expresión. Ser natus significa por tanto ser hecho nacer y en consecuencia ese ser es hecho nacer no autónomamente sino por la mediación imprescindible de otros. No existe la autonomía en ningún elemento material sino la co-determinación.

Todos los argumentos desde los del pueblo hebreo hasta los actuales pasando por la animación retardada, etcétera, presentan, por sus idiosincráticas nematologías, una vuelta de tuerca por no aceptar radicalmente que destruir el natus es destruir un individuo.

Lo más sorprendente es que los que se llaman a sí mismos progresistas no asuman la crueldad de sus actos y hablen eufemísticamente de interrupción o tonterías por el estilo. Es matar. Y se ha dicho que las razones no son baladíes. Son materiales y no pueden ser otra cosa. ¿No hemos descubierto a estos imbéciles hablar de alianza de civilizaciones como a Isaías decir que el lobo habitará con el corde-ro? Y lo que es peor, ¿no hemos visto a estos que son votados por otros millones más que carecen de bastón filosófico a su vez y cuya ideología sólo viene propiciada por Buenafuente, Sardá y las parejitas felices del elogio de la Banca: A. Belén, V. Manuel, Rojas Marcos, &c.? Así de cruel, así de cruda la realidad. Real como Sabina mismo.

Es ridículo por tanto decir que el aborto es una separación del nacimiento puesto que ya ha nacido algo en el momento que va aumentando el tal cigoto de tamaño. Asesinato y no interrupción pero, repitamos, tal vez por el bien de la criatura. El mundo en efecto es un campo de minas y no el paraíso feliz. Si fuera tal paraíso ¿por qué los hombres y mujeres no iban a procurar traer a miles de niños a una tierra en que los frutos crecieran solos y las bebidas fuesen abundantes, en un mundo poético en que no hubiera enfermedad ni dolor?

Resulta que el problema es político porque la política se basa en las riquezas materiales y no en las ideas del amor y la generosidad fraternales que los obispos, que casi ninguno tiene hijos, Adeodato es uno, tanto encomiendan a sus rebaños para que se cumpla el precepto divino del «creced y multiplicaos». Sí, pero, por favor, no mucho.

Es muy curiosa la estampa de todos aquellos que quieren que haya montones de hijos pero que ellos no los traen y que suplican a otros que pueblen el Mundo que Schopenhauer como buen lector de Gracián y de Calderón proscribiera, (y en el que tanto disfrutó también por otra parte).

Hemos visto cómo «las moscas», esos seres raros o «lo que sean», han tomado al Águila, ¿España?, ya hace tiempo y las consecuencias de ello no son fácilmente reparables. Esa mosca canaria independentista, esa mosquita leonesa, aparentemente muerta, que prometía el oro y el moro, esa mosquita que presume de ser muy igualitaria, aunque hace una ley de desigualdad contra sus iguales los hombres, y su salario es diez veces superior al de sus compatriotas femeninas, y masculinos, sin ningún complejo por su parte pero, dicen ellos: «cómo habla y defiende a la Mujer». De ahí el cambio de lema del «Aquila non capit muscas» por el de «Muscae capiunt Aquilam».

Siento ser esta clase de español, esto es, ser barroco, haber sido influido por los autores citados arriba. Lo siento de verdad en el sentido de que lo siento así, así de bien, vamos. No soy libre y trataré de propagar esta filosofía mientras pueda. También mis arreos son mis armas y mi descanso el pelear. No veo incompatibilidad con el Materialismo del Círculo de Oviedo pese a que siempre tiene que haber inquisidores. Es más, debe haberlos. Luego dicen que la filosofía no es transformadora de la realidad, que es mera especulación, y resulta que son las filosofías y sólo ellas las que hacen ejecutar ideas como tener o no tener hijos. ¿Quién está diciendo en sus clases que la filosofía es simple ocio?

En definitiva y para concluir: el que hace la ley hace la trampa. Agreguemos: «con la complicidad del siervo».

prolepsis

“Examen de ingenios para las ciencias”



RESUMEN

Juan Huarte de San Juan (circa 1529 – circa 1588), médico y filósofo de origen navarro, nacido de familia hidalga en San Juan del Pie del Puerto (Saint-Jean-Pied-de-Port), villa de la Baja Navarra, en aquellos tiempos española y actualmente francesa. Es nuestro patrón. Traemos aquí unos capítulos de su obra “Examen de ingenios para las ciencias”.

Con esta obra Huarte se propuso mejorar la sociedad por medio de una adecuada educación y aprovechamiento laboral de sus individuos, según sus aptitudes físicas e intelectuales. A tal fin estudió los diferentes temperamentos humanos (según la consagrada teoría de los humores) e indicó qué oficios o estudios cada uno podría desempeñar mejor. Metodológicamente desarrolló una sistematización enciclopédica y de clasificación de los saberes, formulando en modo precursor estudios neurobiológicos y líneas luego propias de la medicina y psicología médica, la psicopatología y la psicología diferencial, la eugenesia, la psicología general, la psicología del desarrollo, la psicología educativa y psicopedagogía, la orientación escolar, la selección profesional y vocacional, la psicología social, la teoría política, la doctrina del Estado – que habría de organizarse ubicando a cada individuo en base a la determinación de sus capacidades – y (en una breve sección) hasta de la grafología. Méndez Bejarano advierte (p. 248) que, en la perspectiva naturalista de establecer en la materia el principio de toda diversidad de lo real de modo de sujetar en ello lo psíquico a la materia, Huarte de San Juan exagera la doctrina hasta dar ciertos consejos a los padres para que los hijos salgan varones y nazcan ingeniosos.

ABSTRACT

Juan Huarte de San Juan (circa 1529 - circa 1588), physician and philosopher from Navarre, born of noble family in San Juan Puerto foot (Saint-Jean-Pied-de-Port), a town of Lower Navarre, at the time Spanish and French now. It is our patron. We bring here a few chapters of his book "Review of Wits"

Huarte This work aimed to improve society through proper education and labor exploitation of its individuals, according to their physical and mental capacity. To this end he studied the different human temperaments (as enshrined theory of humors) and indicated what offices or studies each could play better. Methodologically developed an encyclopedic and systematic classification of knowledge, formulating precursor mode neurobiological studies then own lines of medicine and medical psychology, psychopathology and differential psychology, eugenics, general psychology, developmental psychology, psychology education and educational psychology, school counseling, professional and vocational selection, social psychology, political theory, the doctrine of State - which was to organize placing each individual based on the determination of their abilities - and (in a brief section) to graphology. Méndez Bejarano warns (p. 248) that in a naturalistic perspective on the subject of establishing the principle of all reality diversity mode the psychic hold it to matter, Huarte de San Juan exaggerates the doctrine to give some advice parents to children born out boys and resourceful.

prolepsis

Capítulo XV [XVII-XXII de 1594]**Donde se trae la manera cómo los padres han de engendrar los hijos sabios y del ingenio que requieren las letras. Es capítulo notable**

Cosa es digna de grande admiración que, siendo Naturaleza tal cual todos sabemos, prudente, mañosa, de grande artificio, saber y poder, y el hombre una obra en quien ella tanto se esmera, y para uno que hace sabio y prudente cría infinitos faltos de ingenio. Del cual efeto buscando su razón y causas naturales, he hallado por mi cuenta que los padres no se llegan al acto de la generación con el orden y concierto que naturaleza estableció, ni saben las condiciones que se han de guardar para que sus hijos salgan prudentes y sabios. Porque por la mesma razón que en cualquier región, templada o destemplada, naciera un hombre muy ingenioso, saldrán otros cien mil, guardando siempre aquel mesmo orden de causas. Si esto pudiésemos remediar con arte, habríamos hecho a la república el mayor beneficio que se le podría hacer.

Pero la dificultad que tiene esta materia es no poderse tratar con términos tan galanos y honestos como pide la vergüenza natural que tienen los hombres; y por la mesma razón que dejáremos de decir y notar alguna diligencia o contemplación necesaria, es cierto que va todo perdido. En tanto, que es opinión de muchos filósofos graves que los hombres sabios engendran ordinariamente hijos muy necios porque en el acto carnal se abstienen, por la honestidad, de algunas diligencias que son importantes para que el hijo saque la sabiduría del padre. Desta vergüenza natural que tienen los

ojos cuando se les ponen delante los instrumentos de la generación, y ofenderse los oídos cuando suenan sus nombres, han procurado algunos filósofos antiguos buscar su razón natural, espantados de ver que hubiese Naturaleza hecho aquellas partes con tanta diligencia y cuidado y para un fin tan importante como es hacer inmortal el linaje humano, y que cuanto un hombre es más sabio y prudente, tanto más se desgracia cuando las mira y las oye nombrar. La vergüenza y honestidad dice Aristóteles que es propia pasión del entendimiento; y cualquiera que no se ofendiere con los nombres y actos de la generación es cierto que carece de esta potencia, como diríamos que no tiene tacto el que, puesta la mano en el fuego, no se quema. Con este indicio descubrió Catón el Mayor que Manilio, varón ilustre, era falto de entendimiento, porque le informaron que besaba a su mujer en presencia de una hija suya que tenía; por la cual razón, le removió del lugar senatorio y no se pudo acabar con el que lo admitiese en el número de los senadores.

Desta contemplación hizo Aristóteles un problema preguntando: *cur homines rem agere veneream cupientes, confiteri se cupere maxime pudet; bibendi aut edenti aut aliquid eiusmodi faciendi desiderio cum teneantur, confaeri non pudet?* Como si dijera: «¿qué es la razón que si un hombre tiene deseo del acto carnal, ha vergüenza de manifestarlo, y si le da gana de comer, o beber, o de cualquier cosa de este género, no tiene empacho de manifestarlo?». Al cual problema responde muy mal diciendo: *an quod rerum plurimarum cupiditates*

prolepsis

necessariae sunt, et nonnullae, nisi expleantur, interimunt; rei autem venereae libido superfluit, et abundantiae index est; como si dijera: «que hay apetito de muchas cosas que son necesarias a la vida del hombre, y algunas tan importantes, que, si no se pusiesen por obra, le matarían; pero el apetito del acto venéreo antes es indicio de abundancia, que de falta». Pero, realmente, el problema es falso, y la respuesta, también. Porque no solamente ha el hombre vergüenza de manifestar el deseo que tiene de allegarse a mujer, pero también de comer y beber y dormir; y si le da gana de expeler algún excremento, no lo osa decir ni hacer sino con empacho y vergüenza, y con esto se va al lugar más secreto donde nadie lo vea. Y vemos hombres tan vergonzosos, que, teniendo grande apetito de orinar, no lo pueden hacer si alguno los está mirando, y dejándolos solos, luego la vejiga da la urina. Y éstos son apetitos de expeler lo que está demasiado en el cuerpo; y si no se pusiese por obra, venía el hombre a morir, y muy más presto que por no comer ni beber; y si alguno lo dice o hace en presencia de otro, dice Hipócrates que no está en su libre juicio.

La misma proporción dice Galeno que tiene la simiente con los vasos seminarios que la urina con la vejiga. Porque de la manera que la mucha urina irrita la vejiga para que la echen de allí, así la mucha simiente molesta los vasos seminarios. Y pensar Aristóteles que el hombre y la mujer no vienen a enfermar y morir por retención de simiente es contra la opinión de todos los médicos, mayormente de Galeno, el cual dice y

afirma que muchas mujeres, quedando mozas y viudas, vinieron a perder el sentido y movimiento, el pulso y la respiración, y tras ello la vida. Y el mismo Aristóteles cuenta muchas enfermedades que padecen los hombres continentales por la misma razón.

La verdadera respuesta del problema no se puede dar en filosofía natural, porque no es de su jurisdicción. Y, así, es menester pasar a otra ciencia superior, que llaman metafísica.

En la cual, dice Aristóteles que el ánima racional es la más ínfima de todas las inteligencias; y por ser de la misma naturaleza genérica que tienen los ángeles, está corrida de verse metida en un cuerpo que tiene comunidad con los brutos animales. Y, así, nota la divina Escritura (como cosa que contenía misterio) que, estando el primer hombre desnudo, no tenía vergüenza; pero viéndose así, luego se cubrió. En el cual tiempo conoció que por su culpa había perdido la inmortalidad, y que su cuerpo era alterable y corruptible, y que aquellos instrumentos y partes se le habían dado porque necesariamente había de morir y dejar otro en su lugar; y que para conservar aquel poco de tiempo que tenía de vida, había menester comer y beber y echar de sí tan malos y hediondos excrementos. Y crecióle más la vergüenza viendo que los ángeles, con quien él frisaba, eran inmortales y que no habían menester comer ni beber ni dormir para conservar la vida, ni tenían instrumentos para engendrarse los unos a los otros, antes fueron criados todos juntos, de ninguna materia y sin miedo de corrom-

proleptis

perse. De todo lo cual salen naturalmente instruidos los ojos y oídos; y así le pesa al ánima racional y se avergüenza que le traigan a la memoria las cosas que dieron al hombre por ser mortal y corruptible. Y que ésta sea la conveniente respuesta parece claramente. Porque, para contentar Dios al ánima después del juicio universal y darle entera gloria, ha de hacer que su cuerpo tenga propiedades de ángel, dándole sutilidad, agilidad, inmortalidad y resplandor. Por la cual razón, no tendrán necesidad de comer ni de beber como los brutos animales. Y estando en el Cielo de esta manera, no ternán vergüenza de verse en carnes, como ahora no la tienen Cristo nuestro redentor ni su Madre, antes gloria accidental en ver que ha cesado ya el uso de aquellas partes que solían ofender el oído y la vista.

Tomando, pues, en cuenta esta honestidad natural del oído, procuré salvar los términos duros y ásperos de esta materia y rodear por algunas maneras blandas de hablar; y donde no se pudiere excusar, habréme de perdonar el honesto lector. Porque reducir a arte perfecta la manera que se ha de tener para que los hombres salgan de ingenio muy delicado es una de las cosas que la república más ha menester. Aliende que por la misma razón nacerán virtuosos, gentiles hombres, sanos y de muy larga vida.

En cuatro partes principales me pareció repartir la materia de este capítulo, para dar claridad a lo que se ha de decir y que el lector no se confunda. La primera es mostrar las calidades y temperamento natural que el hombre y la mujer han de tener para poder engendrar. La segunda,

qué diligencias han de hacer los padres para que sus hijos nazcan varones y no hembras. La tercera, cómo saldrán sabios y no nescios. La cuarta, cómo se han de criar, después de nacidos, para conservarles el ingenio.

[Parte I] [XVII de 1594]

Viniendo, pues, al primer punto, ya hemos dicho de Platón que en la república bien ordenada había de haber casamenteros que con arte supiesen conocer las calidades de las personas que se habían de casar, y dar a cada hombre la mujer que le responde en proporción, y a cada mujer su hombre determinado.

En la cual materia comenzaron Hipócrates y Galeno a trabajar, y dieron algunos preceptos y reglas para conocer qué mujer es fecunda y cuál no puede parir, y qué hombre es inhábil para engendrar y cuál potente y prolífico. Pero de todo dijeron muy poco y no con tanta distinción como convenía, a lo menos al propósito que yo lo he menester. Por donde será necesario comenzar el arte dende sus principios y darle brevemente el orden y concierto que ha menester, para sacar en limpio de qué junta de padres salen los hijos sabios y de cuál nescios y torpes.

Para lo cual es menester saber primero cierta filosofía particular que, aunque es a los peritos del arte muy patente y verdadera, pero el vulgo está en ella muy descuidado, y depende de su conocimiento todo lo que acerca del primer punto se ha de decir. Y es que el hombre, aunque nos parece de la compostura que vemos, no difiere de la mujer, según dice Galeno, más que en tener los miem-

prolepsis

bros genitales fuera del cuerpo. Porque si hacemos anatomía de una doncella hallaremos que tiene dentro de sí dos testículos, dos vasos seminarios, y el útero con la misma compostura que el miembro viril sin faltarle ninguna deligneación.

Y de tal manera es esto verdad, que si acabando Naturaleza de fabricar un hombre perfecto, le quisiese convertir en mujer, no tenía otro trabajo más que tornarle adentro los instrumentos de la generación; y, si hecha mujer, quisiese volverla en varón, con arrojarle el útero y los testículos fuera, no había más que hacer. Esto muchas veces le ha acontecido a Naturaleza, así estando la criatura en el cuerpo como fuera; de lo cual están llenas las historias, sino que algunos han pensado que era fabuloso viendo que los poetas lo traían entre las manos.

Pero realmente pasa así: que muchas veces ha hecho Naturaleza una hembra y lo ha sido uno y dos meses en el vientre de su madre, y sobreviniéndoles a los miembros genitales copia de calor por alguna ocasión, salir afuera y quedar hecho varón. A quien esta transmutación le aconteciere en el vientre de su madre, se conoce después claramente en ciertos movimientos que tiene, indecentes al sexo viril: mujeriles, mariosos, la voz blanda y melosa; son los tales inclinados a hacer obras de mujeres, y caen ordinariamente en el pecado nefando. Por lo contrario, muchas veces tiene Naturaleza hecho un varón, con sus miembros genitales afuera, y sobreviniendo frialdad, se los vuelve adentro; y queda hecha hembra. Conócese después de nacida en que tiene el aire de varón, así en la habla

como en todos sus movimientos y obras. Esto parece que es dificultoso probarlo; pero, considerando lo que muchos historiadores auténticos afirman, es muy fácil de creer. Y que se hayan vuelto mujeres en hombres después de nacidas, ya no se espanta el vulgo de oírlo; porque fuera de lo que cuentan por verdad muchos antiguos, es cosa que ha acontecido en España muy pocos años ha. Y lo que muestra la experiencia no admite disputas ni argumentos.

Pues qué sea la razón y causa de engendrarse los miembros genitales dentro o fuera, o salir hembra y no varón, es cosa muy clara sabiendo que el calor dilata y ensancha todas las cosas, y el frío las detiene y encoge. Y, así, es en conclusión de todos los filósofos y médicos que si la simiente es fría y húmida, que se hace hembra y no varón, y siendo caliente y seca, se engendrará varón y no hembra. De donde se infiere claramente que no hay hombre que se pueda llamar frío respecto de la mujer, ni mujer caliente respecto del hombre.

La mujer, para ser fecunda, dice Aristóteles que ha de ser fría y húmida; porque, si no lo fuese, era imposible venirle la regla ni tener leche para sustentar nueve meses la criatura en el vientre y dos años después de nacida: toda se le gastara y consumiera. La misma proporción dicen todos los filósofos y médicos que tiene el útero con la simiente viril, que tiene la tierra con el trigo o cualquiera otra semilla. Y vemos que si la tierra no está fría y húmida, los labradores no osan sembrar, ni se traba la simiente; y entre las tierras, aquellas son más fecun-

proleptis

das y abundosas en fructificar que tienen más frialdad y humedad, como parece por experiencia considerando los lugares del Norte (Inglaterra, Flandes y Alemania), cuya abundancia en todos los frutos espanta a los que no saben la razón y causa. Y en tales tierras como éstas, ninguna mujer, casándose, jamás dejó de parir, ni saben allá qué cosa es ser estéril: todas son fecundas y prolíficas por la mucha frialdad y humedad. Pero aunque sea verdad que ha de ser fría y húmida la mujer para poder concebir, pero tanto podría ser que ahogase la simiente, como vemos que se pierden los panes con el mucho llover, y no pueden medrar haciendo mucho frío. Por donde se entiende que estas dos calidades han de tener cierta moderación, de la cual, subiendo o bajando, se pierde la fecundidad.

Hipócrates tiene por fecunda la mujer cuyo vientre es templado de tal manera, que el calor no exceda a la frialdad, ni la humedad a la sequedad; y, así, dice que las mujeres que tienen los vientres fríos no conciben, ni las que los tienen muy húmedos, ni muy calientes y secos. Y por la misma razón que la mujer y sus miembros genitales fuesen templados, era imposible poder concebir, ni menos ser mujer; porque si la simiente de que se formó al principio fuera templada, salieran los miembros afuera y quedara hecha varón; y con esto le creciera la barba y no le viniera la regla, antes fuera el más perfecto varón que Naturaleza puede hacer. Tampoco puede ser el útero, ni la mujer, caliente a predominio; porque, si la simiente de que se engendró tuviera esta temperatura, saliera varón y no hembra. Ello es cierto sin falta ninguna, que las

dos calidades que hacen fecunda la mujer son frialdad y humedad. Porque la naturaleza del hombre ha menester mucho nutrimento para poderse engendrar y conservar. Y, así, vemos que a ninguna hembra de cuantas hay entre los brutos animales le viene su costumbre como a la mujer. Por donde fue necesario hacerla toda ella fría y húmida, y en tal punto, que criase mucha sangre flemática y no la pudiese gastar ni consumir. Dije sangre flemática porque ésta es acomodada a la generación de la leche; de la cual dice Galeno, e Hipócrates, que se mantiene la criatura todo el tiempo que está en el vientre. Y si fuera templada, criara mucha sangre inepta a la generación de la leche; y toda la resolviera como lo hace el hombre templado, y así no sobrara nada para mantener la criatura. Por donde tengo por cierto, y es imposible, ninguna mujer ser templada ni caliente: todas son frías y húmedas. Y sino, denme los médicos la razón por que a ninguna mujer le nace la barba y a todas les viene la regla, estando sanas; o por qué causa, siendo la simiente de que se hizo templada o caliente, salió hembra y no varón.

Pero aunque es verdad que todas son frías y húmedas, pero no todas están en un mismo grado de frialdad y humedad: unas están en el primero, otras en el segundo y otras en el tercero. Y en cualquiera dellos se puede empreñar si el hombre le responde en la proporción de calor que adelante diremos. Con qué señales se hayan de conocer estos tres grados de frialdad y humedad en la mujer, y saber cuál está en el primero, y cuál en el segundo, y cuál en el tercero, ningún filósofo ni médico lo ha dicho hasta aquí.

prolepsis

Pero considerando los efectos que hacen estas calidades en las mujeres, podremos partirlas por razón de la intensión, y así será fácil entenderlo. Lo primero, por el ingenio y habilidad de la mujer; lo segundo, por las costumbres y condición; lo tercero, por la voz gruesa o delgada; lo cuarto, por las carnes muchas o pocas; lo quinto, por el color; lo sexto, por el vello; lo séptimo, por la hermosura o fealdad.

Cuanto a lo primero, es de saber que, aunque es verdad (y así lo dejamos probado atrás) que el ingenio y habilidad de la mujer sigue el temperamento del cerebro y no de otro miembro ninguno, pero es tanta fuerza y vigor el útero y sus testículos para alterar todo el cuerpo, que si éstos son calientes y secos, o fríos y húmidos, o de otra cualquier temperatura, las demás partes dice Galeno que llevan el mismo tenor. Pero el miembro que más asido está de las alteraciones del útero, dicen todos los médicos que es el cerebro, aunque no hallan razón en qué fundar tanta correspondencia. Verdad es que, por experiencia, prueba Galeno que, castrando una puerca, luego se amansa y engorda y hace la carne tierna y sabrosa, y con los testículos, es de comer como carne de perro. Por donde se entiende que el útero y sus testículos son de grande eficacia para comunicar a todas las demás partes del cuerpo su temperamento; mayormente al cerebro, por ser frío y húmido como ellos, entre los cuales (por la semejanza) es fácil el tránsito.

Y si nos acordamos que la frialdad y humedad son las calidades que echan a perder la parte racional, y sus contrarios, calor y sequedad, la perfeccionan y

aumentan, hallaremos que la mujer que mostrare mucho ingenio y habilidad, terná frialdad y humedad en el primer grado; y si fuere muy boba, es indicio de estar en el tercero; de los cuales dos extremos participando, arguye el segundo grado. Porque pensar que la mujer puede ser caliente y seca, ni tener el ingenio y habilidad que sigue a estas dos calidades, es muy grande error; porque si la simiente de que se formó fuera caliente y seca a predominio, saliera varón y no hembra; y por ser fría y húmida, nació hembra y no varón.

La verdad desta doctrina parece claramente considerando el ingenio de la primera mujer que hubo en el mundo: que con haberla hecho Dios con sus propias manos, y tan acertada y perfecta en su sexo, es conclusión averiguada que sabía mucho menos que Adán. Lo cual entendido por el demonio, la fue a tentar; y no osó ponerse a razones con el varón, temiendo su mucho ingenio y sabiduría. Pues decir que por su culpa le quitaron a Eva todo aquel saber que le faltaba para igualar con Adán, ninguno lo puede afirmar, porque aún no había pecado.

Luego la razón de tener la primera mujer no tanto ingenio le nació de haberla hecho Dios fría y húmida, que es el temperamento necesario para ser fecunda y paridera, y el que contradice al saber; y si la sacara templada como Adán, fuera sapientísima, pero no pudiera parir ni venirle la regla si no fuera por vía sobrenatural.

En esta naturaleza se fundó san Pablo cuando dijo: *mulier in silentio discat cum omni subiectione; docere autem mulieri*

prolepsis

non permitto neque dominari in virum, sed esse in silentio; como si dijera: «no quiero que la mujer enseñe, sino que calle y aprenda y esté sujeta a su marido». Pero esto se entiende no teniendo la mujer espíritu ni otra gracia más que su disposición natural; pero, si alcanza algún don gratuito, bien puede enseñar y hablar. Pues sabemos que, estando el pueblo de Israel oprimido y cercado por los asirios, envió a llamar Judit, mujer sepientísima, a los sacerdotes de Cabrey y Carmi, y los riñó diciendo: «¿Dónde se sufre que diga Ocías que si dentro de cinco días no le viene socorro, que ha de entregar el pueblo de Israel a los asirios? ¿Vosotros no veis que estas palabras provocan a Dios a ira y no a misericordia? ¿Qué cosa es que pongan los hombres término limitado a la misericordia de Dios y que señalen a su antojo el día en que les puede socorrer y librar?». Y en acabándolos de reñir, les mostró de qué manera habían de aplacar a Dios y alcanzar de Él lo que pedían. También Débora, mujer no menos sabia, enseñaba al pueblo de Israel la manera como habían de dar gracias a Dios por la grande victoria que contra sus enemigos habían alcanzado. Pero, quedando la mujer en su disposición natural, todo género de letras y sabiduría es repugnante a su ingenio. Por donde la Iglesia católica con gran razón tiene prohibido que ninguna mujer pueda predicar ni confesar ni enseñar; porque su sexo no admite prudencia ni disciplina.

También por las costumbres de la mujer y por su condición se descubre en qué grado de frialdad y humedad está su temperamento. Porque si con el ingenio agudo es arisca, áspera y desabrida, está

en el primer grado de frialdad y humedad. Siendo verdad (lo que atrás dejamos probado) que la mala condición anda siempre asida de la buena imaginativa, ninguna cosa pasa por alto la que tiene este punto de frialdad y humedad; todo lo nota y riñe, y así no se puede sufrir. Suelen ser las tales de buena conversación, y no se espantan de ver hombres, ni tienen por mal criado al que les dice un requiebro. Por lo contrario, ser la mujer de buena condición, el no darle pena ninguna cosa, el reírse de cualquier ocasión, el pasar por todo y dormir muy bien, descubre el tercer grado de frialdad y humedad. Porque la mucha blandura en el ánimo anda ordinariamente acompañada del poco saber. La que participe de estos dos extremos estará en el segundo grado.

La voz abultada, gruesa y áspera, dice Galeno que es indicio de mucho calor y sequedad; y también lo probamos atrás de opinión de Aristóteles. Por donde entenderemos que si la mujer tuviere la voz como hombre, que es fría y húmeda en el primer grado; y si muy delicada, está en el tercero; y participando de ambos extremos, terná una voz natural de mujer y estará en el segundo grado. Cuánto dependa la habla del temperamento de los testículos lo probaremos luego, tratando de las señales del hombre.

También las muchas carnes en la mujer es argumento de mucha frialdad y humedad, porque la pringue y grosura dicen los médicos que se engendra en los animales por esta razón. Y por lo contrario, ser enjuta y seca es indicio de poca frialdad y humedad. Y tener moderadas car-

prolepsis



nes, ni pocas ni muchas, es evidente señal que la mujer está en el segundo grado de frialdad y humedad. También la blandura y aspereza de ellas muestra los grados destas dos calidades: la mucha humedad pone las carnes blandas; y la poca, ásperas y duras; y la moderada, las hace de buena manera.

El color del rostro y de las demás partes del cuerpo descubre también la intensidad y remisión destas dos calidades.

Ser la mujer muy blanca, dice Galeno, que es indicio de mucha frialdad y humedad; y por lo contrario, la que es morena y verdi-

negra está en el primer grado de frialdad y humedad; de los cuales dos extremos se hace el segundo grado, y conócese en que juntamente es blanda y colorada.

Tener mucho vello y un poco de barba es evidente señal para conocer el primer grado de frialdad y humedad. Porque, sabida la generación de los pelos y barba, todos los médicos dicen que es de calor y sequedad; y si son negros, arguye mucho calor y sequedad. La contraria temperatura se colige siendo la mujer muy lampiña, sin bozo ni vello. La que está en el segundo grado de frialdad y humedad tiene un poco de vello, pero rubio y dorado.

proleptis

La fealdad y hermosura ayudan también a conocer los grados que la mujer tiene de frialdad y humedad. En el primer grado, por maravilla sale la mujer hermosa; porque, estando seca la simiente de que se formó, fue impedimento para que no saliese bien figurada. El barro ha de tener humedad conviniente para que el ollero lo pueda formar y hacer de él lo que quisiere, y estando duro y seco, saca los vasos feos y mal tallados.

También por la mucha frialdad y humedad dice Aristóteles que hace Naturaleza las mujeres feas, porque si la simiente es fría y muy aguanosa, no se puede bien figurar por no tener consistencia; como del barro muy blando vemos que se hacen los vasos mal figurados. En el segundo grado de frialdad y humedad, sale la mujer muy hermosa, por haberse hecho de materia bien sazónada y obediente a Naturaleza. La cual señal, sólo por sí, es evidente argumento de ser la mujer fecunda; porque es cierto que Naturaleza la acertó a hacer, y de creer es que le daría el temperamento y compostura que era necesaria para parir. Y, así, a casi todos los hombres responde en proporción y todos la apetecen. Ninguna potencia hay en el hombre que no tenga indicios y señales para descubrir la bondad o malicia de su objeto. El estómago conoce los alimentos por el gusto, por el olfato y por la vista; y, así, dice la divina Escritura que Eva puso los ojos en el árbol vedado y le pareció que era suave para comer. La facultad generativa tiene por indicio de fecundidad la hermosura de la mujer; y, en siendo fea, la aborresce, entendiendo por este indicio que Naturaleza la erró y que no le daría el temperamento que era conveniente para parir.

[XVIII de 1594]

CON QUÉ SEÑALES SE CONOCE EN QUÉ GRADO DE CALOR Y SEQUEDAD ESTÁ CADA HOMBRE

El hombre no tiene tan limitado su temperamento como la mujer; porque puede ser caliente y seco (y esta temperatura piensa Aristóteles, y Galeno, que es la que más conviene a este sexo), y caliente y húmido, y templado. Pero frío y húmido, y frío y seco, no se puede admitir (estando el hombre sano y sin ninguna lesión); porque por la misma razón que no hay mujer caliente y seca, ni caliente y húmida, ni templada, así no hay hombres fríos y húmidos, ni fríos y secos en comparación de las mujeres, si no es de la manera que luego diré.

El hombre caliente y seco, y caliente y húmido, y templado, tiene los mismos tres grados en su temperamento que la mujer en la frialdad y humedad; y, así, es menester tener indicios para conocer qué hombre en qué grado está, para darle la mujer que le responde en proporción. Y, por tanto, es de saber que de los mismos principios que coligimos el temperamento de la mujer y el grado que tenía de frialdad y humedad, de esos propios nos habemos de aprovechar para entender qué hombre es caliente y seco, y en qué grado.

Y porque dijimos que del ingenio y costumbres del hombre se colige el temperamento de los testículos, es menester advertir en una cosa notable que dice Galeno; y es que, para dar a entender la gran virtud que tienen los testículos del hombre en dar firmeza y temperamento

prolepsis

a todas las partes del cuerpo, afirma que son más principales que el corazón. Y da la razón diciendo que este miembro es principio de vivir y no más; pero los testículos son principio de vivir bien y sin achaques.

Cuánto daño haga al hombre privarle de estas partes, aunque pequeñas, no serán menester muchas razones para probarlo. Pues vemos por experiencia que luego se le cae el vello y la barba; y la voz gruesa y abultada se le vuelve delgada; y con esto pierde las fuerzas y el calor natural, y queda de peor condición y más mísera que si fuera mujer. Pero lo que más conviene notar es que, si antes que capasen al hombre, tenía mucho ingenio y habilidad, después de cortados los testículos lo viene a perder como si en el mismo cerebro hubiera recibido alguna notable lesión. Lo cual es evidente argumento que los testículos dan y quitan el temperamento a todas las partes del cuerpo. Y si no, consideremos, como yo muchas veces lo he hecho, que de mil capones que se dan a letras ninguno sale con ellas; y en la música, que es su profesión ordinaria, se echa más claro de ver cuán rudos son; y es la causa que la música es obra de la imaginativa, y esta potencia pide mucho calor, y ellos son fríos y húmidos. Luego cierto está que por el ingenio y habilidad sacaremos el temperamento de los testículos. Y, por tanto, el hombre que se mostrare agudo en las obras de la imaginativa terná calor y sequedad en el tercer grado; y si el hombre no supiere mucho, es señal que con el calor se ha juntado humedad, la cual echa siempre a perder la parte racional; y confirmarse ha más si tiene mucha memoria.

Las costumbres ordinarias de los hombres calientes y secos en el tercer grado son ánimo, soberbia, liberalidad, desvergüenza, y hollarse con muy buena gracia y donaire; y en caso de mujeres, no tienen rienda ni moderación. Los calientes y húmidos son alegres, risueños, amigos de pasatiempos; son sencillos de condición y muy afables; son vergonzosos y no mucho dados a mujeres.

La voz y habla descubre mucho el temperamento de los testículos: la que fuere abultada y un poco áspera es indicio de ser el hombre caliente y seco en el tercer grado, y si es blanda y amorosa y muy delicada es señal de poco calor y mucha humedad, como parece en los hombres capados. El hombre que con el calor juntare humedad la terná abultada, pero blanda y sonora.

El hombre que es caliente y seco en el tercer grado tiene muy pocas carnes, duras y ásperas, hechas de nervios y murecillos, y las venas muy anchas; y por el contrario, tener muchas carnes, lisas y blandas, es indicio de haber humedad, por razón de la cual el calor natural todo lo dilata y ensancha.

También el color del cuero, si es moreno, tostado, verdinegro y cenizoso, es indicio de estar el hombre en el tercer grado de calor y sequedad; y si tiene las carnes blancas y coloradas, arguye poco calor y más humedad.

El vello y la barba es la señal en que más se ha de mirar, porque estas dos cosas andan muy asidas del temperamento de los testículos. Y si el vello es mucho,

prolepsis

negro y grueso, especialmente desde los muslos hasta el ombligo, es indicio infalible de tener los testículos mucho calor y sequedad; y si tiene algunas cerdas en los hombros, se confirman mucho más. Pero cuando el cabello y la barba y el vello es castaño, blando, delicado y no mucho, no arguye tanto calor ni sequedad en los testículos.

Los hombres muy calientes y secos por maravilla aciertan a salir muy hermosos, antes feos y mal tallados; porque el calor y la sequedad, como dice Aristóteles de los de Etiopía, hace torcer las facciones del rostro, y así salen de mala figura. Por lo contrario, ser bien sacado y gracioso arguye moderado calor y humedad, por la cual razón está la materia obediente a lo que Naturaleza quiere hacer; y así es cierto que la mucha hermosura en el hombre no arguye mucho calor.

De las señales del hombre templado hemos tratado bien por extenso en el capítulo pasado; por donde no será necesario tornarlas a referir. Sólo conviene notar que, así como los médicos ponen en cada grado de calor tres escalones de intensión, de la misma manera en el hombre templado se ha de poner latitud y anchura de otros tres; y el que estuviere en el tercero hacia frialdad y humedad, se reputará ya por frío y húmido, porque cuando un grado de media, a otro semeja. Y que esto sea verdad, parece claramente; porque las señales que trae Galeno para conocer el hombre frío y húmido son las mismas del hombre templado un poco más remisas; y así es sabio, de buena manera, virtuoso; tiene clara habla, melosa; es blanco, de buenas carnes y blandas,

y sin vello, y si alguno tiene es poco y dorado. Son los tales muy rubios, y hermosos de rostro. Pero su simiente dice Galeno que es aguanosa e inhábil para engendrar. Éstos no son muy amigos de las mujeres, ni las mujeres de ellos.

[XIX de 1594]

Qué mujer con qué hombre se ha de casar para que pueda concebir En la mujer que no pare estando casada, manda hacer Hipócrates dos diligencias para conocer si es por falta suya o porque la simiente de su marido es inhábil para engendrar. La primera es sahumarse con encienso o estoraque, ciñiéndose bien la ropa y que las sayas arrastren por el suelo, de manera que ningún vapor ni humo pueda salir; y si dende a un rato sintiese el sabor del encienso en la boca, es cierta señal que no es por falta suya el no parir, pues el humo halló los caminos del útero abiertos, por donde penetró hasta las narices y la boca. La otra es tomar una cabeza de ajos mondada hasta lo vivo y ponerla dentro del útero al tiempo que la mujer se quiere dormir; y si otro día sintiere en la boca el sabor de los ajos, ella es fecunda sin falta ninguna. Pero estas dos pruebas, puesto caso que hiciesen el efecto que dice Hipócrates, que es penetrar el vapor por la parte de dentro hasta la boca, no arguye esterilidad absoluta del marido ni fecundidad entera de la mujer, sino mala correspondencia de ambos a dos. Y, así, tan estéril es ella para él como él para ella; lo cual vemos cada día por experiencia, que, casándose él con otra, viene a tener hijos. Y lo que más espanta a los que no saben esta filosofía natural es que, apartándose dos con título de impotencia, y casándose

prolepsis



se él con otra y ella con otro, han venido ambos a tener generación. Y es la causa que hay hombres cuya facultad generativa es inhábil y no alterable para una mujer, y para otra es potente y prolífica; como lo vemos por experiencia en el estómago, que para un alimento tiene el hombre grande apetito, y para otro, aunque sea mejor, está como muerto. Cuál sea la correspondencia que han de tener el hombre y la mujer para que haya generación, dícelo Hipócrates de esta manera: *nisi calidum frigido et siccum humido, modo et aequabilitate respondeat nihil generabitur*; como si dijera: «si no se juntaren dos simientes en el útero de la mujer, la una caliente y la otra fría, o la una húmida y la otra seca, en igual

grado de intensidad, ninguna cosa se engendrará». Porque una obra tan maravillosa como es la formación del hombre, ha menester una templanza, donde el calor no exceda a la frialdad, ni la humedad a la sequedad; por donde, siendo la simiente del varón caliente y también la de la mujer, no se hará generación.

Supuesta esta doctrina, concertemos ahora, por vía de ejemplo, a la mujer fría y húmida en el primer grado, cuyas señales dijimos que eran ser avisada, de mala condición, con voz abultada, de pocas carnes, verdinegra, vellosa y fea. Ésta se empreñará fácilmente de un hombre nescio, bien acondicionado, que tuviere la voz blanda y melosa, muchas carnes,

proleptis

blancas y blandas, con poco vello, y fuere rubio y hermoso de rostro. Ésta también se puede casar con un hombre templado, cuya simiente dijimos, de opinión de Galeno, que es fecundísima y correspondiente a cualquier mujer; entiéndese estando sana, y de edad conviniente. Pero, con todo eso, es muy mala de empreñar; y si concibe, dice Hipócrates que dentro de dos meses viene a mover, por no tener sangre con que mantenerse a ella y a la criatura nueve meses. Aunque esto se puede remediar fácilmente bañándose la mujer muchas veces antes que se allegue al acto de la generación; y ha de ser el baño de agua dulce y caliente, del cual dice Hipócrates que hace la verdadera temperatura de la mujer relajándose las carnes y humedeciéndolas (que es la templanza que ha de tener la tierra para que el grano de trigo eche raíces y se trabe); y hace otro efecto mayor, que es aumentar la gana de comer; y prohíbe la resolución y hace que el calor natural sea en mayor cantidad; por donde se adquiere gran copia de sangre flemática con que pueda mantener nueve meses la criatura.

De la mujer que es fría y húmida en el tercer grado son sus señales ser boba, bien acondicionada; tiene la voz muy delicada; muchas carnes, blandas y blancas; no tiene vello ni bozo, ni es muy hermosa. Ésta se ha de casar con un hombre caliente y seco en el tercer grado, porque su simiente es de tanta furia y hervor, que ha menester caer en un lugar de mucha frialdad y humedad para que prenda y eche raíces: ésta tiene la calidad de los berros, que si no es dentro en el agua no pueden nacer. Y si tuviere

menos calor y sequedad, no sería más caer en este útero tan frío y húmido, que sembrar trigo en una laguna. Tal mujer como ésta, aconseja Hipócrates, que la adelgacen y gasten las carnes y pringue antes que se case. Pero entonces no conviene juntarla con hombre tan caliente y seco, porque no hará buena templanza ni se empreñará.

La mujer que fuere fría y húmida en el segundo grado tiene moderación en la señales que hemos dicho, salvo en la hermosura, que es por extremo. Y, así, es evidente indicio de ser fecunda y paridera salir de buena gracia y donaire. Ésta responde en proporción a casi todos los hombres: primeramente al caliente y seco en el segundo grado, y después al templado, y tras él al caliente y húmido.

De todas estas combinaciones y juntas de hombres y mujeres que hemos dicho pueden salir los hijos sabios, pero de la primera son más ordinarios. Porque, puesto caso que la simiente del varón inclina a frialdad y humedad, pero la continua sequedad de la madre y darle tan poco alimento corrige y enmienda la falta del padre.

Por no haber salido a luz esta manera de filosofar, no han podido todos los filósofos naturales responder a este problema que dice: *cur plerique stulti liberos prudentissimos procreant?* Como si dijera: «¿qué es la causa que los más de los hombres necios engendran hijos sapientísimos?». A lo cual responden que los hombres necios se aplican muy de veras en el acto carnal y no se distraen a otra ninguna contemplación; lo contrario de lo cual hacen

prolepsis

los hombres muy sabios, que aun en el acto carnal se ponen a imaginar cosas ajenas de lo que están haciendo, por donde debilitan la simiente y hacen los hijos faltos, así en las potencias racionales como en las naturales. Pero esta respuesta es de hombres que saben poca filosofía natural. En las demás juntas, es menester aguardar que la mujer se enjuge y deseque con la perfecta edad, y no casarla muchacha. Porque en esto está salir los hijos necios y de poco saber: la simiente de los padres muy mozos es humidísima por haber poco que nacieron; y haciéndose el hombre de materia que tiene humedad excesiva, por fuerza ha de salir torpe de ingenio.

[PARTE II] [XX DE 1594]

QUÉ DILIGENCIAS SE HAN DE HACER PARA QUE SALGAN VARONES Y NO HEMBRAS

Los padres que quisiesen gozar de hijos sabios y que tengan habilidad para letras han de procurar que nazcan varones; porque las hembras, por razón de la frialdad y humedad de su sexo, no pueden alcanzar ingenio profundo. Sólo vemos que hablan con alguna apariencia de habilidad en materias livianas y fáciles, con términos comunes y muy estudiados; pero, metidas en letras, no pueden aprender más que un poco latín, y esto por ser obra de la memoria. De la cual rudeza no tienen ellas la culpa; sino que la frialdad y humedad que las hizo hembras, esas mismas calidades hemos probado atrás que contradicen al ingenio y habilidad.

Considerando Salomón la gran falta que hay de hombres prudentes, y cómo ninguna mujer nace con ingenio y saber, dijo de esta manera: *virum unum de*

mille reperi, mulierem ex omnibus non inveni; como si dijera: «entre mil varones hallé uno que fuese prudente, pero de todas las mujeres ninguna me ocurrió con sabiduría». Por tanto, se debe huir deste sexo y procurar que el hijo nazca varón, pues en él solo se halla el ingenio que requieren las letras. Para lo cual, es menester considerar primero qué instrumentos ordenó Naturaleza en el cuerpo humano a este propósito, y qué orden de causas se han de guardar para que se pueda conseguir el fin que llevamos.

Y, así, es de saber que entre muchos excrementos y humores que hay en el cuerpo humano, de sólo uno dice Galeno que se aprovecha Naturaleza para hacer que el linaje de los hombres no se acabe. Éste es cierto excremento que se llama suero o sangre serosa, cuya generación se hace en el hígado y venas, al tiempo que los cuatro humores (sangre, flema, cólera y melancolía) alcanzan la forma y sustancia que han de tener. De tal licor como éste usa Naturaleza para desleír el alimento y hacerle que pase por las venas y caminos angostos para llevar el sustento a todas las partes del cuerpo. Cuya obra acabada, proveyó la misma Naturaleza de dos riñones cuyo oficio no fuese otro más que traer a sí este suero y echarlo por sus caminos a la vejiga y de allí fuera del cuerpo, y esto para librar al hombre de la ofensa que tal excremento le podía causar. Pero, viendo que tenía ciertas calidades convenientes a la generación, proveyó de dos venas que llevasen parte de él a los testículos y vasos seminarios, con algún poco de sangre de la cual se hiciese la simiente tal cual convenía a la especie humana. Y,

proleptis

así, plantó una vena en el riñón derecho, y de ella misma se hace el vaso seminario derecho. La otra vena sale del riñón izquierdo y se remata en el testículo izquierdo, y de manera se hace el vaso seminario izquierdo.

Qué calidades tenga este excremento, por las cuales sea conveniente a la generación de la simiente, dice el mismo Galeno que son cierta acrimonia y mordacidad que nace de ser salado, con las cuales irrita los vasos seminarios y mueve al animal para que procure la generación y no se descuide; por donde los hombres muy lujuriosos se llaman en lengua latina *salaces*, que quiere decir hombres que tienen mucha sal en la simiente.

Con esto, hizo Naturaleza otra cosa digna de gran consideración; y es que al riñón derecho y al testículo derecho les dio mucho calor y sequedad, y al riñón izquierdo y al testículo izquierdo mucha frialdad y humedad. Por donde la simiente que se labra en el testículo derecho sale caliente y seca, y la del testículo izquierdo fría y húmida.

Qué pretenda Naturaleza con esta variedad de temperamento, así en los riñones como en los testículos y vasos seminarios, es cosa muy clara sabiendo por historias muy verdaderas que al principio del mundo, y muchos años después, parían siempre las mujeres dos hijos de un vientre, y el uno nacía varón y el otro hembra; cuyo fin era que para cada hombre hubiese su mujer y para cada mujer su varón, para aumentar presto la especie humana. Por tanto, proveyó que el riñón derecho diese materia caliente y seca al testículo

derecho, y que éste, con su gran calor y sequedad, hiciese la simiente caliente y seca para la generación del varón. Lo contrario de esto ordenó para la formación de la hembra, que el riñón izquierdo enviase el suero frío y húmido al testículo izquierdo, y que éste, con su frialdad y humedad, hiciese la simiente fría y húmida, de la cual forzosamente se ha de engendrar hembra y no varón.

Pero, después que la tierra se ha llenado de hombres, parece que se ha desbaratado este orden y concierto de naturaleza y desdoblado la generación; y lo que peor es, que para un varón que se engendra nacen ordinariamente seis o siete mujeres. Por donde se entiende, o que Naturaleza está ya cansada, o que hay algún error de por medio que le estorba el obrar como quería. Cuál sea éste, un poco adelante lo diremos, trayendo las condiciones que se han de guardar para que sin errar el hijo nazca varón.

Y, así, digo que se han de hacer seis diligencias con mucho cuidado si los padres quieren conseguir este fin. Una de las cuales es comer alimentos calientes y secos; la segunda, procurar que se cuezgan bien en el estómago; la tercera, hacer mucho ejercicio; la cuarta, no llegarse al acto de la generación hasta que la simiente esté cocida y bien sazónada; la quinta, tener cuenta con su mujer cuatro o cinco días antes que le venga la regla; la sexta, procurar que la simiente caiga en el lado derecho del útero. Las cuales guardadas como diremos, es imposible engendrarse mujer.

Cuanto a la primera condición, es de saber que, puesto caso que el buen estó-

prolepsis

mago cuece y altera el manjar y le desnuda de las cualidades que antes tenía, pero jamás le priva totalmente de ellas. Porque si comemos lechugas, cuyas cualidades son frialdad y humedad, la sangre que de ellas se engendrarse será fría y húmida, y el suero frío y húmido, y la simiente fría y húmida; y si es miel, cuyas cualidades son calor y sequedad, la sangre que de ella se hiciere será caliente y seca, y el suero caliente y seco, y la simiente caliente y seca; porque es imposible, dice Galeno, dejar de saber los humores al modo de sustancia y cualidades que el manjar tenía antes que se comiese.

Luego, si es verdad que el sexo viril consiste en que la simiente sea caliente y seca al tiempo de la formación, cierto es que conviene usar los padres de manjares calientes y secos para hacer el hijo varón.

Verdad es que hay un peligro muy grande en esta manera de generación; y es que, siendo la simiente muy caliente y seca, hemos dicho muchas veces atrás que por fuerza se ha de engendrar un varón maligno, astuto, caviloso y con inclinación a muchos vicios y males. Y tales hombres como éstos, si no se van a la mano, son peligrosos en la república; y, por tanto, sería mejor que no se formasen. Pero, con todo eso, no faltarán padres que digan «nazca mi hijo varón y sea ladrón»; porque *melior est iniquitas viri quam mulier bene faciens*. Aunque esto se puede remediar fácilmente usando de alimentos templados y que declinen un poco a calor y sequedad, o por la preparación o añadiéndoles algunas especias. Estos dice Galeno que son gallinas, perdices, tórtolas, francolines, palo-

mas, zorzales, mérulas y cabrito; los cuales dice Hipócrates que se han de comer asados para calentar y desecar la simiente. El pan con que se comiere ha de ser candial, hecho de la flor de la harina, masado con sal y anís; porque el rubial es frío y húmido, como adelante probaremos, y para el ingenio muy perjudicial. La bebida ha de ser vino blanco, aguado en la proporción que el estómago lo approve; y el agua con que se ha de templar, conviene que sea dulce y muy delicada.

La segunda diligencia que dijimos era comer estos manjares en tan moderada cantidad, que el estómago los pudiese vencer. Porque, aunque los alimentos sean calientes y secos de su propia naturaleza, se hacen fríos y húmidos si el calor natural no los puede cocer; por donde, aunque los padres coman miel y beban vino blanco, harán la simiente fría de estos manjares, y de ella se engendrará hembra y no varón.

Por esta razón, la mayor parte de la gente noble y rica padece este trabajo de tener muchas más hijas que los hombres; porque comen y beben lo que su estómago no puede gastar, y aunque los manjares sean calientes y secos, cargados de especias, azúcar y miel, por ser en mucha cantidad los encrudecen y no los pueden vencer. Pero la crudeza que más daño hace a la generación es la del vino, porque este licor, por ser tan vaporable y sutil, hace que él y los demás alimentos vayan crudos a los vasos seminarios y que la simiente irrite falsamente al hombre sin estar cocida y sazónada. Y, por tanto, loa Platón una ley que halló en la república de los cartagineses por la cual

proleptis

prohibían que el hombre casado, ni su mujer, no bebiesen vino el día que se pensaban llegar al acto de la generación, entendiendo que este licor hacía mucho daño a la salud corporal del niño y que era bastante causa para que saliese vicioso y de malas costumbres. Pero si se bebe con moderación, de ningún manjar se hace tan buena simiente (para el fin que llevamos) como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilidad, que es lo que más pretendemos.

La tercera diligencia que dijimos era hacer ejercicio más que moderado; porque éste gasta y consume la demasiada humedad de la simiente, y la caliente y deseca. Por esta razón se hace el hombre fecundísimo y potente para engendrar; y por lo contrario, el holgar y no ejercitar las carnes es una de las cosas que más enfría y humedece la simiente. Por donde la gente rica y holgada cargan de más hijas que los pobres trabajadores.

Y, así, cuenta Hipócrates que los hombres principales de Escitia eran muy muy afeeminados, mujeriles, mariosos, inclinados a hacer obras de mujeres como son barrer, fregar y amasar. Y, con esto, eran impotentes para engendrar; y si algún hijo varón les nacía, o salía eunuco o hermafrodita. De lo cual corridos y afrentados, determinaron hacer a Dios grandes sacrificios y ofrecerle muchos dones, suplicándole que no los tratase así, o que les remediase aquella falta, pues podría. Pero Hipócrates se burlaba de ellos, diciendo que ningún efeto aconteces que no sea maravilloso y divino si por aquella vía se ha de considerar; porque, reduciendo cualquiera de ellos en sus

causas naturales, últimamente venimos a parar en Dios, en cuya virtud obran todos los agentes del mundo; pero hay efetos que inmediatamente se han de reducir a Dios (que son aquellos que van fuera de la orden natural) y otros mediatamente, contando primero las causas intermedias que están ordenadas para aquel fin. La región que los escitas habitaban dice Hipócrates que está debajo del Septentrión, fría y húmida sobremanera, donde, por las muchas nieblas, por maravilla se descubre el sol. Andan los hombres ricos siempre a caballo, no hacen ejercicio ninguno, comen y beben más de lo que su calor natural puede gastar; todo lo cual hace la simiente fría y húmida. Y por esta razón, engendran muchas hembras. Y si algún varón les nacía, salía de la condición que habemos dicho. «El remedio (les dijo Hipócrates) sabed que no es hacer a Dios sacrificios y no más, sino juntamente con esto andar a pie, comer poco y beber menos, y no estar siempre holgando. Y, para que lo entendáis claramente, tened cuenta con la gente pobre de esta región y con vuestros propios esclavos, los cuales, no solamente no hacen a Dios sacrificios ni le ofrecen dones por no tener de qué, pero blasfeman su nombre bendito y le dicen infinitas injurias porque les dio tan baja fortuna. Y, con ser tan malos y blasfemos, son potentísimos para engendrar; y de sus hijos, los más salen varones y robustos, no mariosos, eunucos ni hermafroditas como los vuestros. Y es la causa que comen poco, y hacen mucho ejercicio, y no andan a caballo como vosotros, por las cuales razones hacen la simiente caliente y seca, y de esta tal se engendrará varón y no hembra».

prolepsis

Esta filosofía no entendió Faraón, ni los de su Consejo; pues dijo de esta manera: *venite, sapienter opprimamus eum ne forte multiplicetur, et si ingruerit contra nos bellum, addatur inimicis nostris*. Y el remedio que tomó para prohibir que el pueblo de Israel no creciese tanto, o a lo menos que no naciesen muchos varones que era lo que él más temía, fue oprimirle con muchos trabajos corporales, y darles a comer puerros, ajos y cebollas; con el cual remedio le iba tan mal, que dice el Texto divino: *quantoque opprimebant eos tanto magis multiplicabantur et crescebant. Y tornándole a parecer que éste era el mejor remedio que se podía hallar, les vino a doblar el trabajo corporal; y aprovechábale tan poco, como si para matar un gran fuego echara en él mucho aceite o manteca. Pero si él supiera filosofía natural, o alguno de los de su Consejo, les había de dar a comer pan de cebada, lechugas, melones, calabazas y pepinos, y tenerlos en grande ociosidad bien comidos y bebidos, y no dejarlos trabajar. Porque desta manera hicieran la simiente fría y húmeda, y della se engendrarán más hembras que varones, y en poco tiempo les abreviara la vida si quisiera. Pero dándoles a comer mucha carne cocida con muchos ajos, puerros y cebollas, y haciéndoles trabajar de aquella manera, hacían la simiente caliente y seca, con las cuales dos calidades se irritaban más a la generación y siempre engendraban varones.*

En confirmación de esta verdad, hace Aristóteles un problema preguntando: *cur genitura in somnis iis profluere solet qui aut labore lassescunt aut tabe consumuntur?* Como si dijera: «¿qué es la

causa que los trabajadores y los héticos padecen durmiendo muchas poluciones?». Al cual problema, cierto, no sabe responder, porque dice muchas cosas y ninguna de ellas da en el blanco. La razón es que el trabajo corporal y la calentura hética calientan y desecan la simiente, y estas dos calidades la hacen acre y mordaz; y como en el sueño se fortifican todas las obras naturales, acontece lo que dice el problema. Cuán fecunda y mordaz sea la simiente caliente y seca, nóvalo Galeno diciendo: *et fecundissima est, ac celeriter ab initio protinus ad coitum excitat animal: petulca est et ad libidinem prona*.

La cuarta condición era no llegar al acto de la generación hasta que la simiente esté reposada, cocida y bien sazónada. Porque, aunque hayan precedido las tres diligencias pasadas, aún no sabemos si ha venido a la perfección que ha de tener; mayormente, que conviene usar primero, siete u ocho días arreo, de los manjares que dijimos, para que haya lugar que los testículos gasten en su nutrición la simiente que hasta allí se había hecho de otros alimentos, y suceda lo que vamos calificando.

Las mismas diligencias se han de hacer con la simiente humana, para que sea fecunda y prolífica, que hacen los hortelanos con las semillas que quieren guardar: que esperan que se maduren y se enjuguen y desequen, porque si las quitan del árbol antes que tengan la sazón y punto que conviene, echándolas otro año en la tierra no pueden fructificar. Por esta razón, tengo notado que en los lugares donde se usa mucho el acto car-

proleptis

nal, hay menos generación que donde hay más continencia; y las mujeres públicas, por no aguardar que su simiente se cueza y madure, jamás se hacen preñadas. Luego, conviene aguardar algunos días que la simiente se repose, se cueza y madure y tenga buena razón; porque antes gana por esta vía calor y sequedad y buena sustancia, que la pierde. Pero ¿cómo sabremos que la simiente está tal cual conviene, pues es cosa que tanto importa? Esto se deja entender fácilmente: habiendo días que el hombre no tuvo cuenta con su mujer, y por la continua irritación y gran deseo que tiene del acto carnal; todo lo cual nace de estar ya la simiente fecunda y prolífica.

La quinta condición fue llegarse el hombre al acto carnal seis o siete días antes que a la mujer la venga la regla, porque el varón ha menester luego mucho alimento para nutrirse. Y es la razón que el calor y sequedad de su temperamento gasta y consume, no solamente la buena sangre de la madre, pero también los excrementos; y, así, dice Hipócrates «que la mujer que ha concebido varón está de buen color y hermosa»; y es que el niño con su mucho calor le come todos aquellos excrementos que suelen afean el rostro y llenarlo de paño. Y por ser tan voraz, es bien que haya aquella represa de sangre con que se pueda nutrir. Lo cual muestra claramente la experiencia: que por maravilla se engendra varón que no sea a los postreros días del mes.

Al revés acontece siendo el preñado de hembra, que, por la mucha frialdad y humedad de su sexo, come muy poco y hace muchos excrementos. Y, así, la

mujer que ha concebido hembra está fea y pañosa, y se le antojan mil suciedades, y en el parto ha de gastar doblados días en mundificarse, que si pariera varón. En la cual naturaleza se fundó Dios cuando mandó a Moisés: «que la mujer que pariese varón fuese sanguinolenta una semana y no entrase en el templo hasta pasados treinta y tres días, y pariendo hembra fuese inmunda dos semanas y no entrase en el templo hasta que se cumpliesen sesenta y seis días»; de manera que dobló el tiempo de la purgación siendo el parto de hembra. Y es la causa que, en nueve meses que estuvo en el vientre, por la mucha frialdad y humedad de su temperamento, hizo doblados excrementos que el varón y de muy maligna sustancia y calidades; y, así, nota Hipócrates por cosa muy peligrosa detenerse la purgación a la mujer que ha parido hembra.

Todo esto he dicho a propósito de que conviene mucho aguardar a los postreros días del mes, para que la simiente halle mucho alimento que comer; porque, si el acto de la generación se hace luego en acabando la purgación, por falta de sangre no asirá. Pero han de estar advertidos los padres que, si no se juntan ambas simientes (la del varón y la de la hembra) en un mismo tiempo, ninguna generación (dice Galeno) se hará, aunque la del marido sea muy prolífica. La razón desto daremos después a otro propósito. Y, así, es cierto que todas las diligencias que hemos contado las ha de hacer también la mujer, so pena que su simiente, mal labrada, desbaratará la generación. Por donde conviene que el uno al otro se vayan aguardando para que en un mismo acto se junten ambas simientes.

prolepsis

Y esto importa mucho la primera vez, porque el testículo derecho y su vaso seminario, dice Galeno que se irrita primero y da la simiente antes que el izquierdo; y si de la primera vez no se hace la generación, en la segunda está ya el peligro en la mano de engendrarse hembra y no varón.

Conócense estas dos simientes: lo uno en el calor y frialdad; y lo otro en la cantidad, de ser mucha o poca; y lo tercero en salir presto o tarde. La simiente del testículo derecho sale hirviendo, y tan caliente, que abraza el útero de la mujer, no es mucha la cantidad y desciende presto. Por el contrario, la simiente del izquierdo sale más templada, mucha en cantidad, y por ser fría y gruesa tarda mucho en salir.

La última condición fue procurar que ambas simientes, la del marido y la de la mujer, caigan en el lado derecho del útero. Porque en aquel lugar dice Hipócrates que se hacen los varones, y en el izquierdo las hembras. La razón trae Galeno diciendo que el lado derecho del útero es muy caliente por la vecindad que tiene con el hígado y con el riñón derecho y con el vaso seminario derecho, de los cuales miembros hemos dicho y probado que son calidísimos. Y pues toda la razón de salir el hijo varón consiste en que haya mucho calor al tiempo de la formación, cierto es que importa mucho poner la simiente en este lugar. Lo cual hará la mujer fácilmente recostándose sobre el lado derecho después de pasado el acto de la generación, la cabeza baja y los pies puestos en alto. Pero ha de estar un día o dos en la cama; porque el útero no luego abraza la simiente, hasta pasadas algunas horas.

Las señales con que se conocerá si la mujer queda preñada o no, son a todos muy manifiestas y claras. Porque si, puesta en pie, cayere luego la simiente, es cierto (dice Galeno) que no ha concebido. Aunque en esto hay una cosa que considerar: que no toda la simiente es fecunda y prolífica. Porque hay una parte de ella que es muy aguanosa, cuyo oficio es adelgazar la simiente principal para que pueda pasar por los caminos angostos; y ésta expelle Naturaleza y se queda con la parte prolífica cuando ha concebido. Conócense en que es como agua y poca en cantidad.

El ponerse luego en pie la mujer, pasado el acto de la generación, es muy peligroso; y, así, aconseja Aristóteles que haga primero evacuación de los excrementos y urina, porque no haya ocasión de levantarse.

La segunda señal en que se conoce es que luego a otro día siente la mujer el vientre vacío, especialmente en derredor del ombligo. Y es la razón que el útero, cuando desea concebir, está muy ancho y dilatado, porque realmente padece la misma hinchazón y tumescencia que el miembro viril, y estando de esta manera ocupa mucho lugar; pero en el punto que concibe dice Hipócrates que luego se encoge y se hace un ovillo para recoger la simiente y no dejarla salir, y así deja muchos lugares vacíos. Lo cual explican las mujeres diciendo «que no les han quedado tripas», según se han puesto cenceñas.

Juntamente con esto, aborrescen luego el acto carnal y las blanduras del marido, por tener ya el útero lo que quería. Pero

prolepsis

la señal más cierta dice Hipócrates que es no acudirles la regla, y crecerles los pechos, y tener hastío de los manjares.

[PARTE III] [XXI DE 1594]

QUÉ DILIGENCIAS SE HAN DE HACER PARA QUE LOS HIJOS SALGAN INGENIOSOS Y SABIOS

Si no se sabe primero la razón y causa de donde proviene engendrarse un hombre de grande ingenio y habilidad, es imposible poderse hacer arte para ello, porque de juntar y ordenar sus principios y causas se viene a conseguir este fin, y no de otra manera.

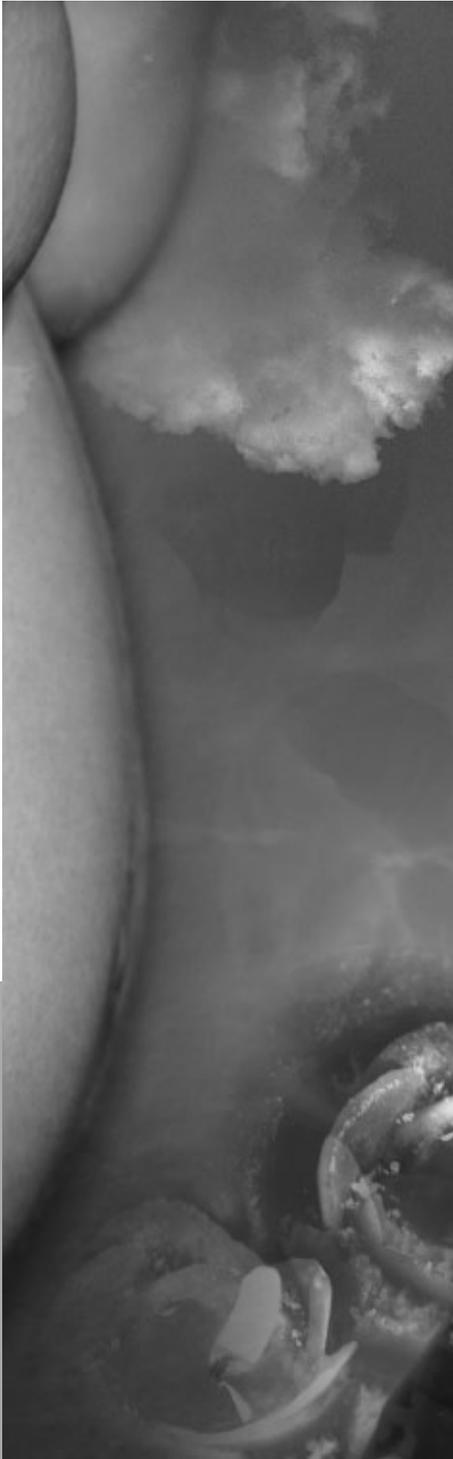
Los astrólogos tienen entendido que por nacer el muchacho debajo de tal influencia de estrellas viene a ser discreto, ingenioso, de buenas o malas costumbres, dichosos, y con otras condiciones y propiedades que vemos y consideramos cada día en los hombres. Lo cual, si fuera verdad, no era posible constituirse arte ninguna; porque esto fuera caso fortuito y no puesto en elección de los hombres. Los filósofos naturales, como son Hipócrates, Platón, Aristóteles y Galeno, tienen entendido que al tiempo de la formación recibe el hombre las costumbres del ánima, y no al punto que viene a nacer. Porque entonces alteran las estrellas superficialmente al niño, dándole calor, frialdad, humedad y sequedad, pero no sustancia en que restriben toda la vida, como lo hacen los cuatro elementos, fuego, tierra, aire y agua; los cuales no solamente dan al compuesto calor, frialdad, humedad y sequedad, pero también sustancia que le guarde y conserve estas mismas calidades todo el discurso de la vida. Y, así, lo que más importa en la generación de los niños es procurar que

los elementos de que se componen tengan las calidades que se requieren para el ingenio; porque éstos, en el peso y medida que entraren en la composición, en esa misma han de durar para siempre en el mixto; y no las alteraciones del cielo.

Qué elementos sean éstos y de qué manera entren en el útero de la mujer a formar la criatura dice Galeno que son los mismos que componen las demás cosas naturales; pero que la tierra viene disimulada en los manjares sólidos que comemos (como son el pan, la carne, los pescados y frutas); el agua en los licores que bebemos; el aire y fuego dice que andan mezclados por orden de naturaleza y que entran en el cuerpo por el pulso y la respiración. De estos cuatro elementos, mezclados y cocidos con nuestro calor natural, se hacen los dos principios necesarios de la generación del niño, que son simiente y sangre menstrea. Pero de los que más caudal se ha de hacer, para el fin que llevamos, es de los manjares sólidos que comemos; porque éstos encierran en sí todos los cuatro elementos, y de éstos toma la simiente más corpulencia y calidades que del agua que bebemos y del fuego y aire que respiramos.

Y, así, dijo Galeno que los padres que quieren engendrar hijos sabios, que leyesen tres libros que escribió de *alimento-rum facultatibus*, que allí hallarían manjares con que lo pudiesen hacer; y no hizo mención de las aguas ni de los demás elementos, como materiales de poco momento. Pero no tuvo razón, porque el agua altera mucho más el cuerpo que el aire, y muy poco menos que los manjares sólidos que comemos; y para lo

prolepsis



que toca a la generación de la simiente es tan importante como todos juntos los demás elementos. La razón es (como lo dice el mismo Galeno) que los testículos traen de las venas para su nutrición la parte serosa de la sangre, y la mayor parte del suero la reciben las venas del agua que bebemos. Y que el agua haga mayor alteración en el cuerpo que el aire, pruébalo Aristóteles preguntando «qué es la causa que mudar las aguas hace en la salud tanta alteración, y si respiramos aires contrarios no lo sentimos tanto». A lo cual responde que el agua da alimento al cuerpo, y el aire no. Pero no tuvo razón en responder de esta manera; porque el aire, en opinión de Hipócrates, también da alimento y sustancia como el agua. Y, así, buscó Aristóteles otra respuesta mejor diciendo que ningún lugar ni región tiene aire propio. Porque el que está hoy en Flandes, corriendo Cierzo, en dos o tres días pasa en África; y el que está en África, corriendo Mediodía, lo vuelve al Septentrión; y el que está hoy en Jerusalén, corriendo Levante, lo echa en las Indias de Poniente. Lo cual no puede acontecer en las aguas por no salir de un mismo territorio, y así cada pueblo tiene su agua particular conforme al minero de tierra de donde nace y por donde pasa. Y, estando el hombre acostumbrado a una manera de agua, bebiendo otra se altera más que con nuevos manjares ni aires. De suerte que los padres que quisieren engendrar hijos muy sabios han de beber aguas delicadas, dulces y de buen temperamento, so pena que errarán la generación.

Del Ábrego dice Aristóteles que nos guardemos al tiempo de la generación,

prolepsis

porque es grueso y humedece mucho la simiente, y hace que se engendre hembra y no varón. Pero el Poniente nunca acaba de loarle y ponerle nombres y epítetos honrosos; llámale «templado», «empreñador de la tierra» y «que viene de los Campos Elíseos». Pero, aunque es verdad que importa mucho respirar aires muy delicados y de buen temperamento, y beber aguas tales, pero mucho más hace al caso usar de manjares sutiles y de la temperatura que requiere el ingenio; porque destos se engendra la sangre, y de la sangre la simiente, y de la simiente la criatura. Y si los alimentos son delicados y de buen temperamento, tal se hace la sangre, y de tal sangre, tal simiente, y de tal simiente, tal cerebro. Y siendo este miembro templado y compuesto de sustancia sutil y delicada, el ingenio dice Galeno que será tal; porque nuestra ánima racional, aunque es incorruptible, anda siempre asida de las disposiciones del cerebro, las cuales, si no son tales cuales son menester para discurrir y filosofar, dice y hace mil disparates.

Los manjares, pues, que los padres han de comer para engendrar hijos de grande entendimiento (que es el ingenio más ordinario en España) son, lo primero, el pan candial, hecho de la flor de la harina y masado con sal: éste es frío y seco, y de partes sutiles y muy delicadas. Otro se hace (dice Galeno) de trigo rubial o trujillo, el cual, aunque mantiene mucho y hace a los hombres membrudos y de muchas fuerzas corporales, pero por ser húmido y de partes muy gruesas echa a perder el entendimiento. Dije masado con sal, porque ningún alimento de cuantos usan los hombres hace tan buen

entendimiento como este mineral. Él es frío y con la mayor sequedad que hay en las cosas; y si nos acordamos de la sentencia de Heráclito, dijo de esta manera: *splendor siccus, animus sapientissimus*; por la cual nos quiso dar a entender que la sequedad del cuerpo hace al ánima sapientísima. Y pues la sal tiene tanta sequedad y es tan apropiada para el ingenio, con razón la divina Escritura la llama con este nombre de «prudencia» y «sabiduría». Las perdices y francolines tienen la misma sustancia y temperamento que el pan candial, el cabrito y el vino moscatel; de los cuales manjares usando los padres (de la manera que atrás dejamos notado) harán los hijos de grande *entendimiento*.

Y si quisieren tener algún hijo de grande *memoria*, coman, ocho o nueve días antes de que se lleguen al acto de la generación, truchas, salmones, lampreas, besugos y anguilas; de los cuales manjares harán la simiente húmida y muy glutinosa.

Estas dos calidades dijimos atrás que hacían la memoria fácil para recibir, y muy tenaz para conservar la figura mucho tiempo.

De palomas, cabrito, ajos, cebollas, puerros, rábanos, pimienta, vinagre, vino blanco, miel, y de todo género de especias, se hace la simiente caliente y seca y de partes muy delicadas. El hijo que de estos alimentos se engendrase será de grande *imaginativa*; pero falto de entendimiento, por el mucho calor, y falto de memoria, por la mucha sequedad. Éstos suelen ser muy perjudiciales a la república, porque el calor los inclina a muchos vicios y males, y les da

prolepsis

ingenio y ánimo para poderlo ejecutar; aunque, si se van a la mano, más servicios recibe de la imaginativa de éstos que del entendimiento y memoria.

Las gallinas, capones, ternera, *carnero castrado de España*, son de moderada sustancia; porque ni son manjares delicados ni gruesos. Dije carnero castrado de España, porque Galeno, sin hacer distinción, dice que es de mala y gruesa sustancia; y no tiene razón. Porque, puesto caso que en Italia, donde él escribió, es la más ruin carne de todas, pero en esta nuestra región, por la bondad de los pastos, se ha de contar entre los manjares de moderada sustancia. Los hijos que destos alimentos se engendraren tendrán razonable entendimiento, razonable memoria y razonable imaginativa; por donde no ahondarán mucho en las ciencias ni inventarán cosa de nuevo. De éstos dijimos atrás que eran blandos y fáciles de imprimir en ellos todas las reglas y consideraciones del arte, claras, oscuras, fáciles y dificultosas; pero la doctrina, el argumento, la respuesta, la duda y distinción, todo se lo han de dar hecho y levantado.

De vaca, macho, tocino, migas, pan trujillo, queso, aceitunas, vino tinto y agua salobre, se hará una simiente gruesa y de mal temperamento. El hijo que desta se engendrare terná tantas fuerzas como un toro, pero será furioso y de ingenio bestial. De aquí proviene que entre los hombres del campo por maravilla salen hijos agudos ni con habilidad para las letras: todos nacen torpes y rudos por haberse hecho de alimentos de gruesa sustancia. Lo cual acontece al revés entre los ciudadanos, cuyos hijos vemos que tienen más ingenio y habilidad.

Pero si los padres quisiesen de veras engendrar un hijo gentil hombre, sabio y de buenas costumbres, han de comer, seis días antes de la generación, mucha leche de cabras; porque este alimento, en opinión de todos los médicos, es el mejor y más delicado de cuantos usan los hombres; entiéndese, estando sanos y que les responda en proporción. Pero dice Galeno que se ha de comer cocida con miel, sin la cual es peligrosa y fácil de corromper. La razón dello es que la leche no tiene más que tres elementos en su composición: queso, suero y manteca. El queso responde a la tierra, el suero al agua, y la manteca al aire. El fuego que mezclaba los demás elementos y los conservaba en la mixtión, en saliendo de las tetas, se exhaló, por ser muy delicado. Pero añadiéndole un poco de miel, que es caliente y seca como el fuego, queda la leche con cuatro elementos, los cuales mezclados y cocidos con la obra de nuestro calor natural, se hace una simiente muy delicada y de buen temperamento. El hijo que de ella se engendrare será, por lo menos, de grande entendimiento, y no falto de memoria ni de imaginativa. Por no estar Aristóteles en esta doctrina, no respondió a un problema que hace preguntando: «¿qué es la causa que los hijos de los brutos animales (por la mayor parte) sacan las propiedades y condiciones de sus padres, y los hijos del hombre no?». Lo cual vemos por experiencia ser así; porque de padres sabios salen hijos muy nescios, y de padres nescios, hijos muy avisados; y de padres virtuosos, hijos malos y viciosos; y de padres viciosos, hijos virtuosos; y de padres feos, hijos hermosos; y de padres hermosos, hijos feos; y de padres blancos, hijos morenos; y de padres morenos, hijos blancos y colorados.

prolepsis

C U R I O S I D A D E S

prolepsis

El pesimismo del siglo XIX

ERASMO MARÍA CARO

RESUMEN

Nacido en Poitiers (1826-1887), fue profesor de la Sorbona. Influído por Victor Cousin, Caro defendió el espiritualismo y el teísmo cristiano contra las que estimaban influencias nocivas del positivismo y del ateísmo, especialmente de autores como Vacherot, Taine y Renan. Caro vio en el pesimismo del siglo XIX una sana reacción contra el racionalismo ilustrado, pero estimó a la vez que el pesimismo sólo podía conducir a una nueva fase de descreimiento. Caro influyó sobre todo desde su puesto central docente en la Sorbona.

ABSTRACT

Born in Poitiers (1826-1887), was professor at the Sorbonne. Influenced by Victor Cousin, Caro defended spiritualism and Christian theism against which estimated adverse effects of positivism and atheism, especially authors like Vacherot, Taine and Renan. Caro was in the nineteenth century pessimism a healthy reaction against Enlightenment rationalism, but felt at once that pessimism could only lead to a new phase of disbelief. Caro influenced everything from its central position teaching at the Sorbonne.



LA ESCUELA PESIMISTA EN ALEMANIA, SU INFLUENCIA, SU PORVENIR

¿Cuál es el porvenir reservado al pesimismo? Para contestar a esta pregunta no basta hacer notar la violenta exageración de las tesis que sostiene, el estupor del simple buen sentido ante una doctrina que quiere persuadir a la humanidad de que debe concluirse lo más pronto posible con la vida, y al mundo mismo de que debe cesar esa broma lúgubre que se permite al continuar existiendo. No basta repetir lo que Pascal decía del pirronismo: «La naturaleza sostiene a la razón impotente y la impide extraviarse hasta este punto.» –¿A qué concurso de circunstancias esta filosofía extraña debe su éxito y el ardiente proselitismo de que es objeto? ¿Durarán estas circunstancias? ¿Hay motivos para creer que esta fortuna de un sistema tan contrario a la naturaleza se detenga, y que esta [propaganda insensata se agote por la indiferencia de los unos o la resistencia de los otros?

M. James Sully, en el último capítulo de su libro, ha tratado de definir y clasificar todos los orígenes de esta filosofía. Expone lo que llama con una frase muy en boga «la génesis del pesimismo»; enumera, con gran lujo de divisiones y subdivisiones, «os elementos y los factores externos o internos.» según él, es preciso considerar la concepción optimista y la concepción pesimista de la vida, como efecto de una multitud de causas más o menos ocultas en la constitución íntima de cada uno de nosotros. El pesimismo es a la vez un fenómeno patológico y un fenómeno mental. Cuando se lleva a la exageración, revela una alteración grave en el sistema nervioso; llega a ser una verdadera enfermedad. El optimismo y el pesimismo, son pues, ante todo, una consecuencia del temperamento, herencia morbosa, humor y nervios. Es necesario también tener en cuenta la parte del carácter propiamente dicho, bien que el temperamento entre ya en él como un elemento esencial del ejercicio y del desenvolvimiento de la voluntad, más o menos dispuesta a entrar en lucha con lo de fuera, a sufrir la pena, a mirarlo frente a frente y sin temor. Así se ve que hay temperamentos optimistas y temperamentos pesimistas, caracteres felices y caracteres desgraciados, sensibilidades más o menos tímidas y doloridas, naturalezas, en fin, dispuestas a apreciaciones completamente contrarias a propósito de los mismos hechos.

Los acontecimientos y las situaciones de la vida revisten dos aspectos muy diferentes, toman dos tintes opuestos, según que se presentan a los unos o los otros, a los unos preparados de antemano a interpretaciones favorables, a los otros inclinados a encontrarlo siempre todo defectuoso, los hombres y la vida (*Fault finding*).

Hay aquí un número de observaciones acertadas y finas. Uniría de buena gana la de un ilustre químico, con el cual hablábamos de esta cuestión del pesimismo y que la resumía de este modo, reduciéndola a términos muy sencillos: según él esta filosofía, con sus tristes visiones, era la filosofía natural de los pueblos que no beben mas que cerveza. «No hay peligro, añadía, en que se aclimate nunca en los países vinícolas y sobre todo en Francia; el vino de Burdeos esclarece las ideas y el vino de Borgoña arroja los malos sueños.»

«Esta es la solución química de la cuestión al lado de la solución fisiológica de M. James Sully.»

Estas son explicaciones que tienen su valor; pero aún quedan muchas partes oscuras en la cuestión. En todo tiempo ha habido temperamentos tristes, caracteres desgraciados, ha habido también siempre bebedores de cerveza; lo que no ha existido en todo tiempo son sistemas pesimistas, es esta vega inaudita de una filosofía desesperada. Yo dudo, por otra parte, que este género de explicación sea suficiente, tratándose de las poblaciones innumerables del extremo Oriente, que piensan o que sueñan, según la doctrina de Buda; sería menester modificar mucho las fórmulas para que fuesen aplicables aquí. Pero quedémonos en el Occidente, y tratemos de no embrollar más una cuestión ya muy compleja. Concedo toda la atención que debo a las observaciones del anatómico Henle en sus *Lecciones de antropología* publicadas recientemente, cuando trata de investigar las causas del temperamento melancólico. Este temperamento resulta, según él, de una desproporción entre la fuerza de las emociones y la de movimientos voluntarios, siendo las impresiones muy vivas, muy numerosas; se acumulan se capitalizan, por decirlo así, en el sistema nervioso, por no poder traducirse al exterior y gastarse de un modo conveniente.

También escucho con curiosidad a Sully cuando nos dice, que allí donde se encuentra un sistema refinado para el mal de la vida con una imaginación ardiente para los bienes ideales, y al mismo tiempo, una debilidad relativa de los impulsos activos y del sentido práctico, hay grandes probabilidades para que el defecto de equilibrio se traduzca por una concepción pesimista de la vida. Igualmente me interesa el curioso estudio de Seidlitz sobre *Schopenhauer bajo el punto de vista médico*, y contemplo bien claro, de qué manera ha llegado a ser Schopenhauer el primer humorista terrible que hemos visto, misántropo y misó-

gamo. Aprovecho esta masa de observaciones de detalles arrojadas a la corriente de la ciencia.

Hago notar solamente quede este modo se explica bien el pesimismo objetivo e individual, pero no el pesimismo objetivo e impersonal, aquel que se expresa por un sistema de filosofía y se traduce por la popularidad del sistema. Este es el hecho que se trata de comprender en su contraste con los instintos más enérgicos de la naturaleza humana que quiere vivir, que se adhiere a la vida que se irrita por ella hasta el punto de exclamar, si no escuchara más que a sí misma: «¡Tomadlo todo, pero dejadme la vida!» Se recoge más de una explicación plausible cuando se aborda el aspecto etnológico y social del problema, las afinidades y los temperamentos de las razas, los medios en los cuales se desenvuelven, las grandes corrientes que modifican la vida intelectual y moral de los pueblos. M. James Sully hubiera podido, a nuestro juicio, extenderse mucho más de lo que lo ha hecho sobre este aspecto de la cuestión. Ha indicado demasiado rápidamente puntos de vista muy interesantes, de los cuales cada uno hubiera merecido un estudio profundo. Las causas morales y sociológicas, como se dice hoy, de esta fortuna del pesimismo son múltiples: desde luego es el efecto natural de una reacción «contra el optimismo vacío del siglo pasado»; en segundo lugar, la depresión que se produce, por efecto de una ley tan verdadera en la historia como en la fisiología, después de un período de tensión extraordinaria en los sentimientos y de confianza exaltada en los fines ideales de los que varios nos han engañado.

Ha habido en Alemania, en estos últimos veinte años, como un estado de postración en los espíritus, que resultó de la bancarrota de las grandes esperanzas, de la quiebra de un ideal social y político, del hundimiento de las ambiciones extravagantes de ciertas escuelas estéticas y filosóficas. El ideal militar que ha brillado a los ojos de la Alemania no es ni con mucho el que ella había soñado: lo que la prometía la filosofía de la historia, construida para su gloria y uso, era la conquista del mundo por las ideas más bien que por las armas. Unid a esto la destrucción gradual por la crítica de las tradiciones y de las creencias religiosas, que al retirarse parecen arrastrar consigo todo lo que constituye la belleza y el valor de la vida. La ciencia es verdad que se halla en completo florecimiento y sus progresos deberían consolar al hombre; pero no ha proporcionado todavía a la masa del género humano una nueva fuente de inspiración, nuevas formas que puedan traducir

sus emociones. La ausencia de todo calor y de toda renovación en el arte, una especie de agotamiento que es probablemente más que un fenómeno pasajero, deja sin satisfacción alguna la necesidad de entusiasmo que en nosotros existe. El solo arte que parece conservar una vitalidad suficiente y alguna fecundidad interna es la música, que por las vías particulares por donde camina, tiende ella misma a ser la expresión del temperamento pesimista, como lo prueban las relaciones secretas, casi místicas que ligan a Wagner y a la música del porvenir con la escuela de Schopenhauer.

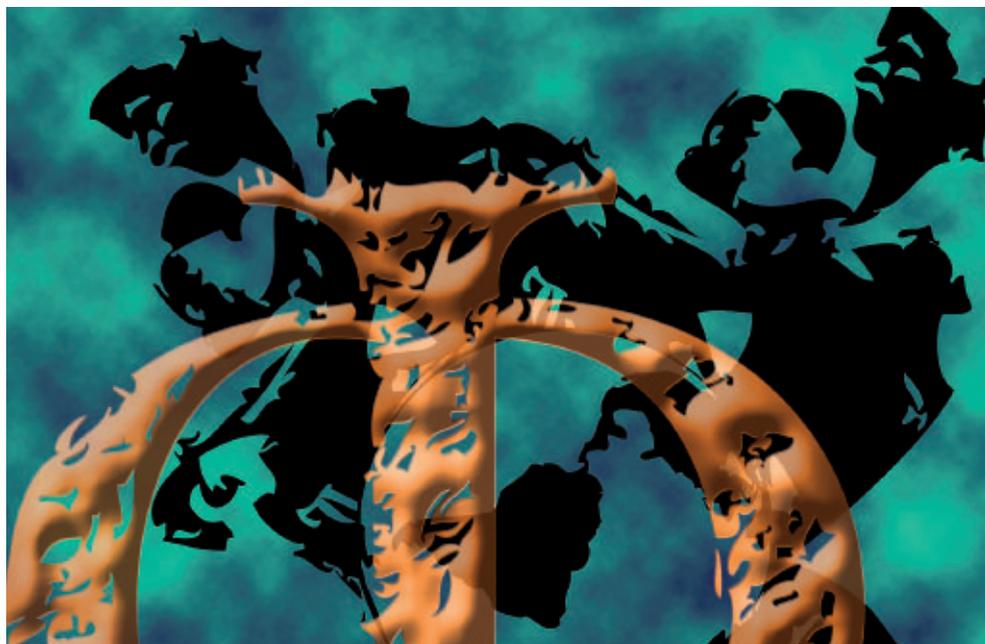
Es preciso tener en cuenta también un elemento literario que tiene su importancia, el brillo de las cualidades que tan vivamente han llamado la atención de la Alemania sobre el nombre de Schopenhauer, desde que un rayo de luz se ha posado sobre él, esa vena de escritor humorístico, esa crítica sangrienta de los filósofos de Universidad, esas brillantes diatribas contra Hegel y su escuela, esa sátira de las costumbres pedantescas y del sentimentalismo, esa justicia vengadora más divertida que terrible ejercida contra las mujeres, instrumentos del amor que maldice, agentes secretos del genio de la especie que condena. Y después, el antiguo fondo de romanticismo germánico se ha despertado a la voz de los pesimistas. Existe cierto secreto orgullo en tomar la actitud de un mártir de lo absoluto, en sentirse encadenado sin esperanza por la naturaleza misma de las cosas y en gozar con el ruido de sus propias cadenas. «En realidad, dice graciosamente M. Sully, el pesimismo adula al hombre presentándole un retrato de sí mismo, en que aparece cual otro Prometeo, un Prometeo vencido, torturado por la mamó implacable de un nuevo Júpiter, el universo que nos ha engendrado y que nos contiene, al universo que nos abate y que no puede concluir con nuestra resistencia ni responder a nuestro orgulloso reto. El pesimismo coloca a su sectario sobre el pedestal de una divinidad ultrajada y dolorida, y lo presenta a su propia admiración falta de espectadores que lo rodeen.»

Una de las causas más eficaces del éxito de esta filosofía, es que presta una impresión, una voz a los disgustos sordos, a los rencores o a las reivindicaciones de toda clase, que agitan a la sociedad alemana bajo su superficie disciplinada oficial y militar. La masa del pueblo, y aún algunas partes de las clases directoras, aprenden en la escuela y bajo el pretexto del pesimismo, a preguntar muy alto si las desigualdades monstruosas en las condiciones del bienestar entran como un elemento eterno y necesario de la naturaleza. Se maldice la vida tal como está

ordenada; siempre lo mismo, esperando cambiarla, cuando se llegue a ser más fuerte. Parece que los síntomas de un desencanto casi universal se han multiplicado en una proporción considerable de seis años a esta parte. M. Karl Hillebrand, en un artículo reciente de la *National-Zeitung* hace constar el hecho, escribiendo estas líneas características: «Nuestros soldados, y nuestros soldados son la nación, se han hallado en contacto, durante su estancia en Francia, con una civilización más antigua y más rica; han vuelto a su casa con necesidades y aspiraciones que recuerdan de un modo sorprendente las necesidades y aspiraciones que las legiones romanas trajeron del Oriente.»

Sea de esto lo que quiera, la burguesía alemana parece cuidarse un poco menos de la gloria desde que comprende que la ha pagado muy cara, a cambio de los impuestos siempre crecientes y del rudo sistema de milicia nacional, al cual está sujeta; y en cuanto a las clases obreras, –se ha podido verlo en las últimas elecciones verificadas en Berlín– están bastante teñidas de socialismo[28].

Más de una vez nos hemos sorprendido de que la filosofía del nirvana, resucitada por la ciencia moderna, haya tenido un renacimiento inesperado en pleno siglo XIX en el pueblo alemán, en el momento mismo en que este pueblo descendía



de lo alto de un sueño para poner el pié sobre la tierra, y cuando extiende sobre la realidad terrestre una mano activa y dura. En el fondo vemos ahora cómo se explica este fenómeno: es una especie de reacción de ciertos instintos de esta raza, oprimidos y contrariados por el militarismo exagerado que ha creado su gloria, y por la vida de cuartel que esta misma gloria la impone. El antiguo idealismo alemán, sujeto rudamente a una disciplina de hierro, a una batalla sin tregua que ha reemplazado a los idilios de otro tiempo y a las epopeyas metafísicas, se refugia en una filosofía amarga que protesta contra la dura ley de la lucha por la existencia, que condena el esfuerzo, que maldice la vida, que compara la vanidad de la gloria con la fatiga que cuesta, con la sangre que hace derramar, con la pobreza de los resultados; o conquistar, o mantener por la fuerza. El pesimismo es la inversa del triunfo en un pueblo que no es belicoso por naturaleza, que lo ha llegado a ser por necesidad y por política, que se le obliga a desempeñar el papel de conquistador a su pesar, y que a través de su triunfo se le aparece su vida tranquila de otro tiempo y tiene la nostalgia del reposo. Ya que no puede descansar, aspira a la nada. Se dirá que estos no son más que actos y crisis; convenido; pero es preciso tenerlas en cuenta.

Entre todas estas influencias más o menos activas, la más importante de todas, la más decisiva, la que siempre se olvida, aquella de que M. James Sully hace mal en no ocuparse bastante, es la evolución que se ha llevado a cabo durante estos treinta o cuarenta últimos años, el progreso constante de la filosofía crítica que ha destruido los ídolos *metafísicos* con la misma mano hábil y segura con que había minado «los ídolos religiosos.» La metafísica gobierna al mundo, sin disputa, por una acción de presencia o de ausencia. No puede desaparecer momentáneamente o sufrir un eclipse sin que una turbación profunda se produzca en el espíritu humano. Indiquemos con un rasgo las negaciones y las supresiones que se han hecho en la filosofía, o si se quiere, las simplificaciones radicales que la han reducido a su más simple expresión, y veremos, a medida que estas supresiones se operan, disminuir el precio de la vida hasta que llega a cero; después, por debajo de cero, hasta que no pueda apreciarse más que por cantidades negativas como hace el pesimismo.

El cristiano, el deísta, el discípulo de Kant encuentran razones para vivir, aunque la vida sea desgraciada. Tiene en sí misma su valor absoluto, que determinan la idea de la experiencia, la educación de la persona humana por el obstáculo y el

prolepsis

C U R I O S I D A D E S

sufrimiento, la certidumbre de un orden trascendente. Empobrecamos la vida suprimiendo estas ideas. Queda el deber, que bastará al estoico para soportar la vida: trabaja en este fin ideal del universo que concibe, aun separado de toda idea de sanción. Cree en lo absoluto bajo la forma del bien: esto es lo bastante para que él viva, es lo bastante para que muera satisfecho de una existencia que no habrá sido inútil, fijos el pensamiento y la mirada sobre ese bien abstracto que honra sin acertar a definirlo. Pero la crítica continúa su obra, juzga que el deber no tiene más que un valor completamente relativo, a bien como se nos dice, «es da simple forma de las relaciones de los fenómenos», o bien es una astucia para hacernos obedecer a expensas nuestras las inspiraciones de la especie que tiene necesidad de nuestro sacrificio. Otra ilusión destruida: cuando la astucia queda desenmascarada, nos hacemos indiferentes o nos sublevamos. El progreso queda por lo menos como una razón suficiente para vivir. Pero no; la ciencia demuestra que no hace otra cosa que desenvolver nuestra miseria, y que el infortunio humano aumenta en todo lo que el hombre conquista sobre el tiempo, sobre el espacio, sobre las fuerzas de la naturaleza.

No resta más como objeto que pueda asignarse a esta pobre existencia, despojada sucesivamente de todos sus móviles y de todos sus fines que la ciencia misma; mas la ciencia estará siempre al alcance de muy pocos, y estos pocos, ¿encontrarán en ella un valor absoluto? La ciencia es *un medio*, ya para desenvolver la conciencia, ya para mejorar la suerte de los hombres sobre la tierra; mas si estos fines se declaran quiméricos, el medio cae con ellos y ya no tiene valor.

¿Las afecciones? Pero estas no son en la vida tal cual se la pinta más que ocasiones de sufrir o por la traición que nos las arrebató o por la muerte que nos separa de ellas. ¿El placer? ¿Pero quién puede dudar de que es pagar demasiado caras, al cambio de tantas angustias y penas de todo género, algunas sensaciones recogidas al pasar y casi al mismo tiempo desvanecidas? ¿A qué debemos unirnos, pues, a través de esta peregrinación dolorosa de la vida, de esta multiplicidad de trabajos que la abruma y de disgustos que envenenan su curso? ¿A nosotros mismos, al yo humano? Pero se nos hace ver, con el último progreso de la filosofía, que la idea del yo, «no es más que una apariencia producida en el cerebro, no hay en ella más verdad que en la idea del honor y en la de derecho, por ejemplo. La sola realidad que responde a la idea que yo me hago de la causa interior de mi actividad es la del ser que no es un individuo, el Uno-Todo inconsciente. Esta rea-

C U R I O S I D A D E S



lidad se encuentra lo mismo en el fondo de la idea que Pedro tiene de su yo, como en la que Pablo tiene del suyo{29}.» Nada queda, pues, más que este principio único, absoluto, anónimo, este Inconsciente lúgubre que encontramos en el término y en el fondo de todo, un principio ciego que es impulsado a vivir, pero que sufre con este movimiento que se imprime, con esta actividad que se impone, y que tiene como vergüenza y miedo de sí mismo; cuando se encuentra frente a frente consigo mismo en la conciencia, se horroriza de lo que ve y torna atrás hacia la nada, de donde ha salido no se sabe cómo, de donde nunca debió haber salido para darse este triste espectáculo, y para imponer al mundo esta tortura sin razón, sin objeto y sin fin. En este punto, el pesimismo nos parece como el último término de un movimiento filosófico que lo ha destruido todo: la realidad de Dios, la realidad del deber, la realidad del yo, la moralidad de la ciencia, el progreso, y por lo mismo el esfuerzo, el trabajo, cuyas fuentes quedan secas por una filosofía que proclama su inutilidad.

prolepsis

C U R I O S I D A D E S

Pero los excesos mismos de estas negaciones y de estas destrucciones, nos aseguran de que la influencia de esta filosofía será artificial y momentánea. Podrá aparecer de vez en cuando en la historia del mundo como un síntoma de la fatiga de un pueblo agotado por el esfuerzo industrial o militar, de una miseria que sufre y se agita sin haber encontrado ni su fórmula económica ni el remedio, como una confesión de desaliento individual a peculiar a una clase en las civilizaciones decrepitas, una enfermedad de la decadencia. Pero todo eso no dura: es la actividad útil y necesaria; es el deber de todos los días, es el trabajo el que salvará siempre a la humanidad de estas tentaciones pasajeras y disipará estos malos sueños. Si lo que es imposible, existiese alguna vez un pueblo atacado del contagio, la necesidad de vivir, que estas vanas teorías no suprimen, le sacaría de este enervamiento y le encaminaría de nuevo hacia el fin invisible pero cierto. Aquellos estados son un devaneo de ociosos o una crisis demasiado violenta para ser larga. Este carácter del pesimismo nos revela su porvenir: es una filosofía de excepción y de transición. En el orden político es, como en Alemania, la expresión, ya de una fatiga excesiva o ya de graves sufrimientos que se agitan en la oscuridad, traduce una especie de socialismo vago e indefinido, que no espera más que una hora favorable para estallar, y que, esperando, aplaude con todas sus fuerzas estos anatemas románticos contra el mundo y contra la vida. –En el orden filosófico, representa el estado del espíritu como suspendido por encima del vacío infinito entre sus antiguas creencias, que han sido destruidas una a una y el positivismo que se resigna a la vida y al mundo tales como son. también aquí es una crisis y esto es todo. El espíritu humano no se mantendrá mucho tiempo en esta actitud trágica. Renunciará a esta situación violenta de campeón desesperado; cansado de insultar a los dioses ausentes o al destino sordo a sus gritos teatrales, bajará su frente herida hacia la tierra y volverá sencillamente a la conducta de Cándido desengañado, que le aconseja cultivar su jardín. O bien, esforzándose por volver a la luz, irá por sí mismo al antiguo ideal abandonado por ilusorias promesas, a aquel que el positivismo ha destruido sin poder reemplazarlo y que renacerá de sus cenizas un día, más fuerte, más vivo, más libre que nunca, en la conciencia del hombre.

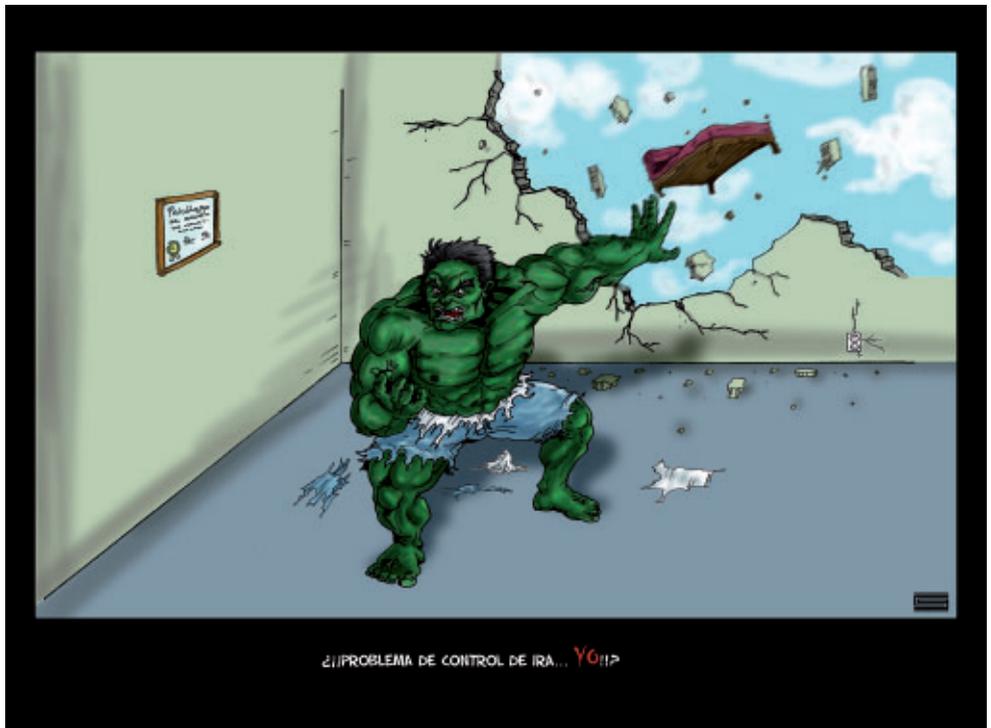
FIN

{28} James Sully, *Pesimismo*, pág. 450.

{29} *Filosofía de lo Inconsciente*, 2º v., pág. 458.

prolepsis

psicohumor



Carlos Gunera Reyes.

1. A la revista de Psicología Prolepsis podrán enviarse trabajos inéditos desarrollados en el ámbito general de la psicología, tanto en su vertiente teórica como aplicada. La revista aceptará revisiones actualizadas, informes de investigación, experiencias e intervenciones profesionales y reseñas, tanto de libros como de congresos y jornadas científicas y/o profesionales. (Ver normas específicas para la publicación de estos últimos tipos de informaciones en el apartado 13).

2. Los trabajos se dirigirán a Prolepsis, Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León, c/ Divina Pastora, 6 – Entreplanta. 47004 Valladolid. Con la recepción del trabajo la redacción de Prolepsis acusará recibo del mismo. Los trabajos que no cumplan las presentes normas serán devueltos a sus autores.

3. Los trabajos tendrán una extensión máxima de 20 folios mecanografiados a doble espacio (equivalente a 40.000 caracteres). Se presentarán usando procesador de textos Word y adjuntando un CD en el que se especifique el título del/los archivo/s. De cada trabajo deberán enviarse original y tres copias escritas.

4. En información aparte deberá figurar: a) Título del artículo en castellano y en inglés; b) Nombre, apellidos, titulación de cada autor (en esta información podrá incluirse categorías profesionales, Universidades u otras instituciones de pertenencia...); c) Nombre, teléfono y dirección del autor al que debe dirigirse la correspondencia sobre el manuscrito. En su caso, podrá indicarse una dirección de correo electrónico.

5. Al comienzo del trabajo deberá aparecer un resumen del mismo (150 palabras como máximo) en español e inglés. También se incluirá, en ambos idiomas, un listado de palabras clave (máximo 10).

6. Deberán presentarse originales de calidad de todas las ilustraciones (dibujos, figuras y gráficos); no se aceptarán fotocopias. Las ilustracio-

nes vendrán separadas del texto y numeradas correlativamente, indicándose con claridad en el propio texto el lugar que ocuparía cada figura y acompañados del texto de pie correspondiente.

7. Las notas a pie de página, cuando sean imprescindibles, se señalarán con claridad en el texto.

8. Los trabajos empíricos o informes de investigación, deberán presentarse conforme a los apartados de introducción, método, resultados y discusión o conclusiones. En los restantes trabajos ha de procurarse una presentación clara, estructurada y organizada en diferentes apartados, debiéndose cuidar especialmente la sintaxis y redacción de los mismos.

9. Las citas bibliográficas se intercalarán en el texto con el apellido del autor y el año de la edición del original entre paréntesis. En el caso de reproducirse alguna cita textual, habrá de especificarse necesariamente el número de la página del texto en que se encuentra. Todos los trabajos deberán ir acompañados de la correspondiente lista de referencias bibliográficas.

Todas las referencias citadas en el texto deben aparecer en la lista y viceversa. Las referencias, presentadas por orden alfabético, se ajustarán a los formatos siguientes:

a) Libros: Apellido/s, inicial/es del o los nombres. Año de publicación entre paréntesis. Título de la obra en cursivas.. Lugar de publicación: Nombre de la editorial. Ejemplo: Rodrigo, M.J. y Amay, 1. (Comps.) (1997). La construcción del conocimiento escolar. Barcelona: Paidós.

En el caso de que el libro referenciado sea una traducción, debe indicarse, tras la inicial del nombre del autor y entre paréntesis, el año de publicación original, apareciendo al final de la referencia el año de publicación de la traducción. Ejemplo: Karmiloff-Smith, A. (1992). Más allá de la modularidad: la ciencia cognitiva desde la perspectiva del desarrollo. Madrid: Alianza Ed., 1994.

b) Referencias extraídas de artículos de revista: Apellido/s, inicial/es del o de los nombres. Año de publicación entre paréntesis. Título del artículo. Nombre completo de la revista en cursivas, número del tomo en cursivas, y, entre paréntesis, número del volumen en cursivas, números completos de la primera y última página del artículo. Ejemplo: Moreno Rodríguez, M.C. (1996). La persona en desarrollo: una reflexión acerca de la continuidad y el cambio en la definición de las trayectorias de vida. *Apuntes de Psicología*, 47, 5-44.

c) Capítulos de libros: Apellido/s, inicial/es del o de los nombres. Año de publicación entre paréntesis. Título del capítulo, iniciales y apellido/s del editor o recopilador. Título del libro en cursivas. Números de primera y última páginas del capítulo. Lugar de publicación: Nombre de la editorial. Ejemplo: De la Mata, M.L. (1993) Estrategias y acciones de memoria. En J.1. Navarro (Coord.). *Aprendizaje y memoria humana*. (pp.277-301) Madrid: McGraw-Hill.

Cuando sean varios los autores de un trabajo, deben aparecer referenciados los apellidos e iniciales de los nombres de todos ellos.

10. Los trabajos que cumplan las normas expuestas hasta el punto 9, serán enviados de manera anónima a, como mínimo, dos revisores de la especialidad correspondiente de entre los que componen el Consejo Editorial de *Prolepsis*. Los comentarios realizados por los revisores servirán de directriz para la aceptación, rechazo, o sugerencias de modificación de un trabajo. Los autores de trabajos que requieran alguna modificación para ser publicados, recibirán por correo las oportunas sugerencias.

11. Por cada trabajo publicado, *Prolepsis* entregará al primer autor 2 ejemplares del correspondiente número de la revista así como 1 ejemplar a cada uno del resto de los firmantes del artículo.

12. Reseñas bibliográficas. Indicar título de la obra en el idioma original, lugar de publicación, editorial y fecha. En caso de tratarse de una traducción al español, además de los datos anteriores, indicar título en castellano, lugar de publicación, editorial, fecha y nombre del traductor de la versión española. Es optativo del autor de la reseña dar un título general a su información sobre la obra revisada. La extensión aproximada de la reseña será de cinco folios mecanografiados a doble espacio. Indicar nombre y apellidos, domicilio, teléfono/s de contacto y lugar de trabajo del autor de la reseña.

13. Información sobre encuentros profesionales y científicos. La extensión aproximada será de dos folios mecanografiados a doble espacio. Reseñar nombre de la convocatoria en español e inglés, lugar y fecha de celebración y entidades o instituciones organizadoras. Enumerar las conferencias, mesas redondas, etc., más relevantes y los nombres de sus ponentes. En su lugar, resaltar la asistencia de personalidades de prestigio científico y/o profesional que hayan participado. Resumir brevemente aquellos aspectos del contenido que, a juicio del autor de la información, se consideran más importantes. Si el encuentro es de ámbito internacional, insertar un breve análisis estadístico de la participación española y, si es de carácter nacional, de la participación andaluza. Conclusiones generales y perspectivas de futuro. Nombre y apellidos, domicilio, teléfono y lugar de trabajo del autor de la información.

14. La redacción de *Prolepsis* se reserva el derecho de publicación de un artículo en el número de la revista que considere oportuno.

15. *Prolepsis* no acepta ninguna responsabilidad sobre los puntos de vista y datos de los autores en los trabajos publicados.

FE DE ERRATAS: *en el pasado número de prolepsis publicamos que se habían dado dos conferencias en la de "Psicología hoy" de Ponferrada por un error ageno a nuestra voluntad se omitio a uno de los ponenetes, concretamente a: Enrinque Cabanela Aranda.*

prolepsis



SUSCRIPCIÓN ANUAL
NACIONAL 30 euros

Remitir en sobre a:
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE
CASTILLA Y LEÓN.
C./ Divina Pastora, 6 - Entreplanta
47004 VALLADOLID.

Tfno.: 983 21 03 29
dcleon@correo.cop.es

nombre y apellidos

nif

dirección

código postal y población

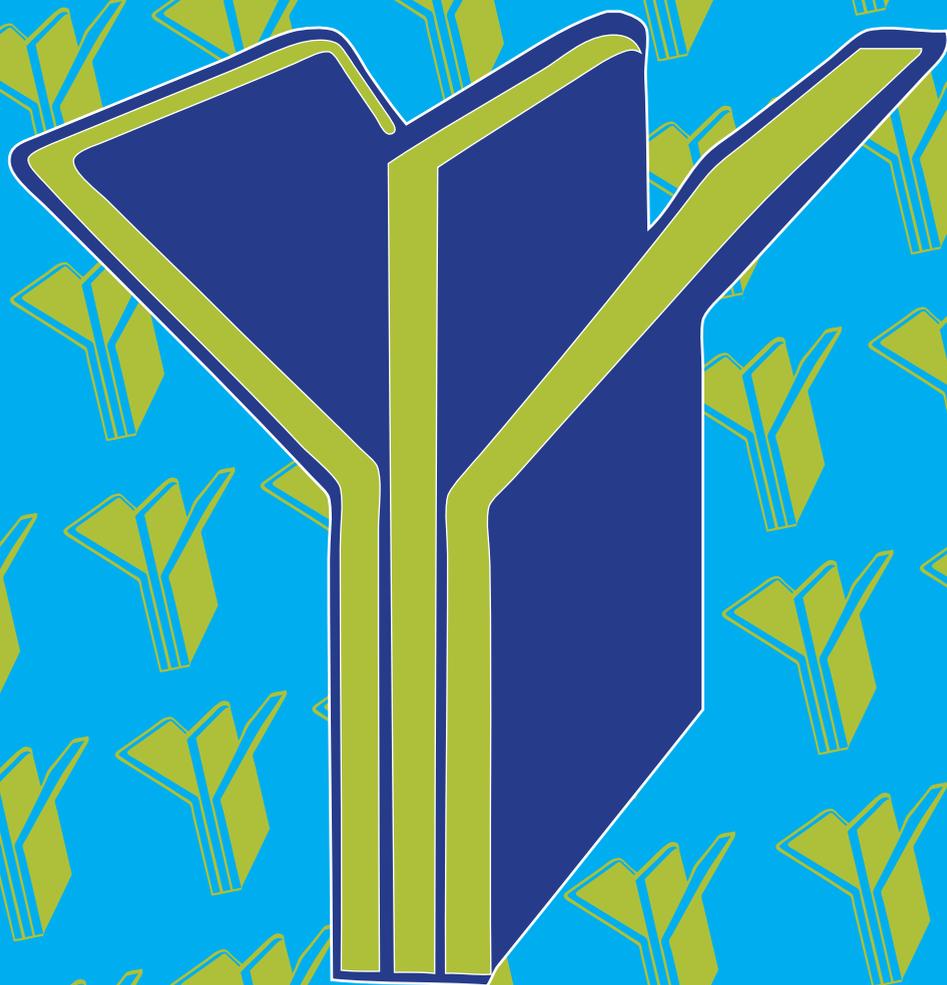
forma de pago/ domiciliación
bancaria banco/caja

nº de cuenta

nombre del titular

deseo factura

firma:



Colegio Oficial de Psicólogos

CASTILLA Y LEÓN

Apuesta por tu futuro, apuesta por especializarte en ISEP

Área de Psicología Clínica

Másters

- Psicología Clínica y de la Salud
- Psicología Clínica Infantojuvenil
- Psicología Forense
- Sexología Clínica y Terapia de Parejas
- Alto Rendimiento y Coaching Deportivo

Área de Neurociencias

Másters y posgrados

- Neuropsicología Clínica
- Neuropsicología Infantil (Nuevo)
- Neurorehabilitación
- Rehabilitación Cognitiva

Área de Educación

Másters

- Intervención en Dificultades del Aprendizaje
- Trastornos del Espectro Autista
- Musicoterapia
- Internacional en Psicomotricidad: intervención educativa y terapéutica
- Terapias Artísticas y Creativas
- Atención Temprana: prevención, diagnóstico y tratamiento

¿Por qué con ISEP?

- Formación especializada diseñada para tener una visión práctica de la profesión.
- Aprendizaje cooperativo basado en proyectos y resolución de casos clínicos.
- Profesorado en activo y con más de 10 años de experiencia.
- Oferta formativa en diferentes modalidades: presencial, semipresencial y e-Learning.
- Los másters en Psicología Clínica y de la Salud, Psicología Clínica Infantojuvenil y Sexología Clínica y Terapia de Parejas, cumplen con los requisitos de la Ley de Salud Pública para acceder a la apertura de centros y prestación de servicios sanitarios.



29 años de experiencia
formando profesionales



Programas intensivos de
formación continua



Más de 400 profesores y
expertos docentes



Clases en fin de semana



ISEP Clinic la mayor red de
gabinetes multidisciplinares
de España

ISEP MADRID

Raimundo Lulio, 3, 4ª planta
28010 Madrid

91 539 90 00

