

LIBROS >

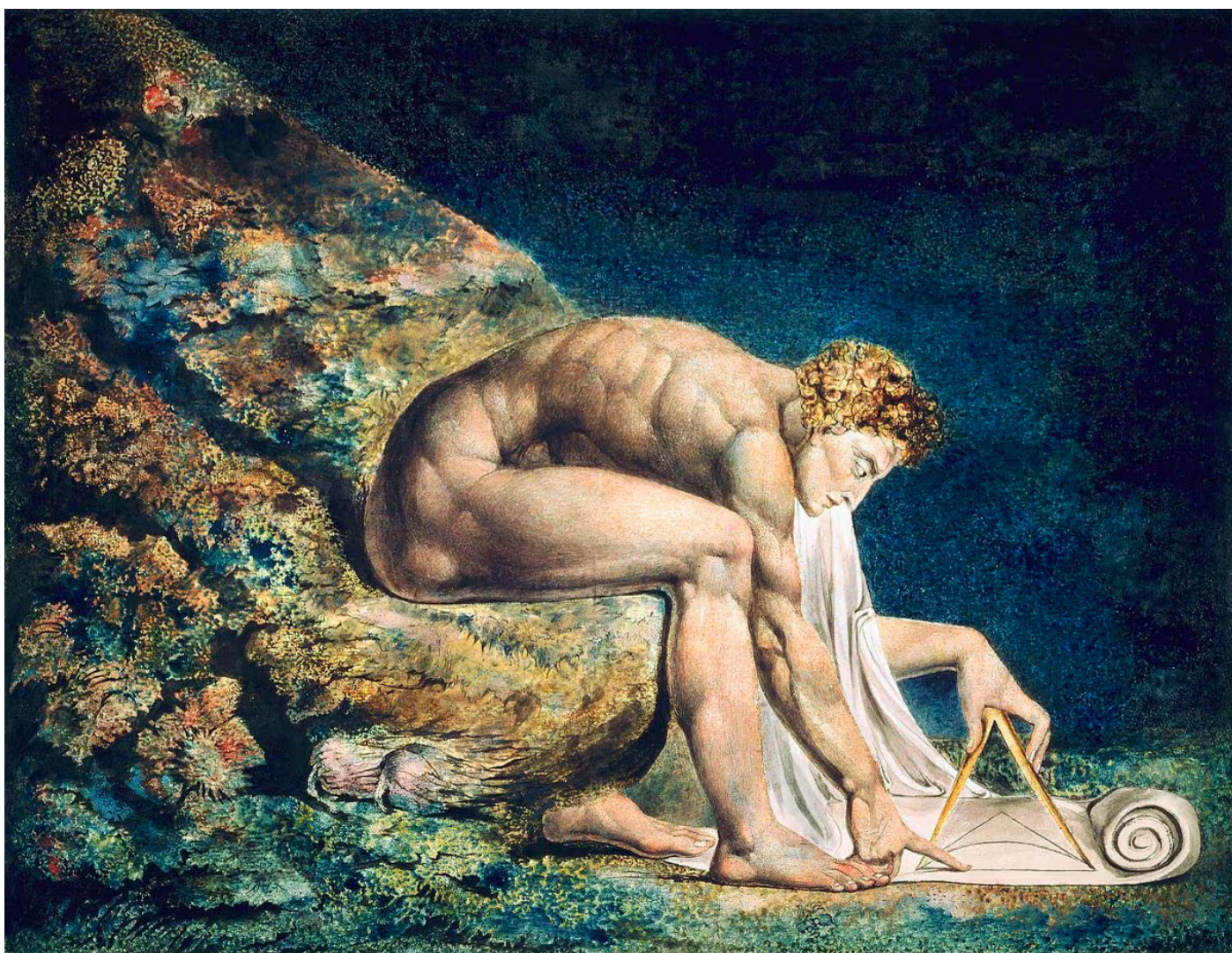
Valentía, perseverancia, acción: claves para ser una persona que sabe solucionar problemas

El miedo es uno de los virus emocionales que más daña nuestra capacidad de actuar, sostiene el filósofo José Antonio Marina en su nuevo libro, dedicado a la historia universal de las soluciones



JOSÉ ANTONIO MARINA

13 FEB 2024 - 05:30CET



Isaac Newton representado en 1804 por el grabador William Blake.

Aprovechando el conocimiento que nos proporcionan la psicología personal y social, la sociología y la evolución de las culturas, podemos dibujar un mapa de las características de la inteligencia solucionadora. Son las mismas que definen la actividad creadora, como era de esperar. Al fin y al cabo, la creatividad es una parte de la heurística: [la que se encarga de resolver problemas nuevos o viejos de forma novedosa](#). La originalidad es solo un componente de la creatividad: la eficiencia en resolver problemas y la envergadura de estos es el otro. (...). [El talento creador](#) (o heurístico) es una competencia que penetra la personalidad entera, en esa urdimbre fascinante que forman el temperamento innato, el carácter construido por los hábitos, y el proyecto vital elegido y trabajado. Pero es también un conjunto de actividades aprendidas que permiten resolver problemas concretos. (...)

Julius Kuhl, de la Universidad de Osnabrück, ha señalado la diferencia entre “personalidades orientadas a la acción” y “personalidades estilizadas”. Estas últimas son [las que prefieren permanecer en la situación en que están](#), aunque sea desagradable, mientras que las primeras son las que se enfrentan a la situación, las que son proclives a adoptar una actitud solucionadora, heurística. Estos son algunos de sus rasgos:

MÁS INFORMACIÓN

David Eagleman, el investigador de los secretos de nuestro cerebro

Rasgo n.º 1: la actividad. Sea cual sea el tipo de problemas, la búsqueda de soluciones y su puesta en práctica exige actividad, que tiene que estar precedida por la decisión de enfrentarse. [Las personas que están desmotivadas o deprimidas](#) no disponen de la energía suficiente para actuar o para hacerlo con la tenacidad necesaria. (...) Como ocurre con muchas patologías mentales, son conductas normales llevadas a un límite que las hace invivibles. Hablé de las apatías, de las abulias, de la incapacidad de percibir ningún premio, [de la procrastinación](#). Cada vez que nos preguntamos desganados “¿y para qué voy a hacer esto?”, estamos negando la visibilidad de algún aliciente. Cuando sentenciamos “no vale la pena el esfuerzo”, acusamos al mundo de no ofrecernos nada que valga la pena, incluida la pena de vivir. El aburrimiento es una aniquilación cotidiana y no

dramática del valor del universo. Graham Greene dice en su autobiografía que de joven sentía tal tedio que acabó yendo al dentista para que le sacara un diente sano, con tal de salir del aburrimiento. [Simone de Beauvoir](#) cuenta que Giacometti, el escultor, se rompió un brazo, y la saludó alborozado gritando: “¡Por fin me ha pasado algo!”. La desdichada Virginia Woolf lo expresó en una frase desoladora: “Lo que la gente quiere es sentir, sea lo que sea”.

Platón, en el *Menón*, ya habló de “razón perezosa” refiriéndose a aquellos que piensan que no sirve de nada pensar porque todo está ya decidido. [Cicerón, en el tratado *Sobre el destino*](#), lo llama “razonamiento ocioso” porque lleva a la inacción. (...) La “inteligencia perezosa” conduce al fanatismo, los prejuicios, el pensamiento tribal, el dogmatismo, la credulidad, la superstición, la irracionalidad y otros frutos amargos. Es posible que las nuevas tecnologías la estén fomentando. Ya en 2011, Betsy Sparrow y sus colegas publicaron un artículo en *Science* titulado [Efecto Google sobre la memoria: consecuencias cognitivas de tener la información en la punta de los dedos](#). La inteligencia resuelta es su antídoto.

Rasgo n.º 2: el sentimiento de la propia eficacia. [Martin Seligman estudió la “indefensión aprendida”](#), es decir, el proceso por el que una persona llega al convencimiento de que es incapaz de cambiar la situación, de resolver nada. (...) El método de Seligman para fomentar el optimismo se basa en el cambio de creencias, que es el centro de todas las terapias cognitivas. El estudioso más brillante de este tema es Aaron Beck. Es interesante su comentario acerca de cómo se dio cuenta del poder de las creencias. A su consulta acudían mujeres que habían sufrido un fracaso amoroso, en el que habían sido víctimas, y que padecían [una depresión acentuada por sentimientos de culpabilidad](#). A Beck le extrañó este fenómeno — ¿por qué se sienten culpables si son víctimas?— y decidió seguir investigando. Llegó a la conclusión de que en esas mujeres actuaba una creencia adquirida posiblemente en tiempos lejanos, de la que no eran conscientes y que podía resumirse así: “Quien da amor recibe amor”, “si eres lo suficientemente atractiva, generosa, amorosa y buena, te querrán”. Cuando la realidad les decía que no eran queridas, la conclusión era evidente: “Soy culpable. Algo habré hecho mal”. El descubrimiento de Beck fue comprender que la solución del problema no consistía en intentar eliminar su sentimiento de culpa, sino en erradicar las falsas creencias que lo estaban alimentando.

Una de las creencias que influyen más en la actitud heurística es la idea que el sujeto tiene de su propia capacidad para enfrentarse con la dificultad. [La](#)

[inseguridad, la falta de autoestima, vampiriza sus capacidades reales](#). Un buen educador sabe que nada anima tanto a un niño como tener la experiencia de éxito merecido. Poder decir “he sido capaz” es un enorme incentivo. [Por eso, el educador debe seleccionar las tareas del niño para que pueda tener esa experiencia](#): que no sean tan fáciles que no supongan un triunfo, y que no sean tan difíciles que las probabilidades de fracaso sean demasiado altas. Los psicoterapeutas hacen lo mismo con los adultos. La competencia heurística se va perfilando.

Rasgo n.º 3: la valentía. [El miedo es uno de los virus emocionales que más profundamente destruye nuestra capacidad de respuesta](#). Paraliza, altera la percepción de la realidad, produce una visión en túnel incapaz de ampliar la mirada. “No me sostienen las piernas” es una metáfora física de la debilidad que el miedo produce. Una persona puede saber cuál es la solución a su problema — por ejemplo, una humillante situación en el trabajo, una situación de violencia familiar, una amenaza, etcétera— y no atreverse a enfrentarla. El cambio, además, puede asustar. En la naturaleza, el miedo produce cuatro tipos de respuesta: la huida, el ataque, la inmovilidad y la sumisión. Estas dos últimas impiden enfrentarse a la situación. En ese caso, la competencia heurística se desploma. Pensemos en el bloqueo de un niño que sufre acoso escolar. [Se encuentra en una situación de desesperación profunda](#). No ve ninguna salida, no encuentra ninguna solución. Lo mismo ocurre en los casos de violencia doméstica. La desesperación heurística le incapacita para actuar.

La inteligencia resuelta es una inteligencia valiente y por eso he dedicado mucho esfuerzo a investigar si es posible el aprendizaje de la valentía. En ella influyen las creencias de las que hablé antes — la confianza en uno mismo y en la capacidad para enfrentarse—, pero cambiar las ideas no basta: es necesario cambiar la conducta, lo que es extremadamente difícil. Los terapeutas se han percatado de que, para luchar contra el miedo, no bastan las terapias cognitivas. Son necesarias las terapias conductuales, un entrenamiento para aumentar la resistencia y la energía. Crear es un hábito, y la competencia heurística también.

Rasgo n.º 4: la perseverancia. En una de las cartas a su hermano Theo, [Van Gogh](#) le dice: “Tengo la paciencia de un buey, ¡he ahí una verdadera frase de artista!”. Por su parte, Rilke escribió: “En mí tengo paciencia para siglos”. Los problemas tienen que madurar, como madura la fruta. Hay que darles muchas vueltas, conocer sus posibilidades y sus trampas, aumentar nuestras capacidades en esa misma brega. Cuando le preguntaron [a Newton cómo](#)

[conseguía resolver los problemas](#), respondió: *Noche dieque incubando* (pensando en ellos día y noche).

José Antonio Marina (Toledo, 1939) es filósofo y pedagogo. Este extracto es un adelanto de *Historia universal de las soluciones. En busca del talento político*, de la editorial Ariel, que lo publica el próximo 14 de febrero.