

Palos en las ruedas

Luis Raimundo Guerra Cid

Palos en las ruedas

Una perspectiva relacional
y social sobre por qué el
trauma nos impide avanzar

Colección Con vivencias

53. Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar

Primera edición: enero de 2018

© Luis Raimundo Guerra Cid

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-17219-14-7

Depósito legal: B. 1205-2018

Cubierta: Tomàs Capdevila

Ilustración de la cubierta: Javier García Mora

Fotografía autor: Cristina Gresa Cabrelles

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Press Line

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Agradecimientos 9

Prólogo 11

Introducción 17

I. Lo que traumatiza 21

II. Dónde cicatriza (o no) el trauma: el self
y su dinámica 33

III. Somos *matrioskas* 45

IV. Cómo se traumatiza: la sombra del tsunami 63

V. Cómo se traumatiza: microtraumas 75

VI. Cómo se traumatiza: complejidad y caos 89

VII. Lo que le ocurrió a Ana 107

VIII. ¿Quiénes traumatizan? 119

IX. Lo que no ayuda: las trampas de la felicidad 141

X. Lo que no ayuda: el refugio y la compensación
en el amor romántico **155**

XI. Lo que no ayuda: de la realidad virtual a la
virtualización de la realidad **167**

XII. Epílogo para pesimistas **189**

Referencias bibliográficas **193**

Sobre el autor **201**

Índice **203**

➤ AGRADECIMIENTOS

Esta obra está dedicada a mis alumnos, discípulos, discentes, asistentes a nuestras clases, o como ellos mismos prefieran denominarse. Sin su empuje y ánimo no habría libro, pues no tendría nada que mostrar «al otro lado».

Este es un texto escrito para los sufrientes, para quienes no desean quedarse con explicaciones sacadas de la dominante tendencia superficial que nos invade. Es para todos aquellos para quienes la expresión de su padecer no ha sido tomada en serio, han sido ninguneados, no se les ha permitido reflexionar ni organizar sus traumas; es para todo aquel que alguna vez se haya sentido desconectado de sí mismo, de todo y de todos.

Quiero agradecer especialmente a la filóloga Isabel Martín Conde su trabajo y aportaciones para la clarificación del texto; sin duda, ha sido fundamental para el enriquecimiento de la obra y para su comprensión.

Gracias a Carlos Rodríguez Sutil, que ha captado de manera precisa el espíritu del libro y lo ha plasmado brillantemente en el prólogo.

También doy las gracias por el apoyo recibido de diversas instituciones durante estos últimos años: la Fundación Cencillo de Pineda, la IARPP internacional y española y el Instituto de Psicoterapia Relacional, entidades siempre abiertas y sin prejuicio a la hora de permitirme que exponga diversos trabajos y que siempre se han hallado en estrecha colaboración con muchos de nuestros proyectos.

Finalmente, agradezco a Silvia Jiménez, directora de formación de IPSA-Levante, su cobertura múltiple y su ánimo para poder hacer efectiva la redacción del presente libro.

PRÓLOGO

Agradezco emocionado a Luis Raimundo Guerra por haberme ofrecido esta gran ocasión de que mi nombre aparezca asociado a su libro, libro que constituye una sustancial aportación a la comprensión del trauma desde el psicoanálisis relacional, así como a la antropología y a la crítica social y sociológica de nuestra cultura contemporánea. Nuestra sociedad goza de unos grandes avances técnicos que, sin embargo, no han ido acompañados del necesario perfeccionamiento en el ámbito moral que permitiera evitar o reducir los riesgos de su mal uso. Ciertamente, la técnica y la ciencia son, en principio y sin meternos ahora en mayores disquisiciones, neutras, pero desde luego no así el empleo que podemos hacer de ellas. Llama la atención que ya desde la introducción una obra dedicada al psicoanálisis y a la clínica del trauma se plantee el asunto tan escabroso –y necesario– de qué es el mal:

¿En qué dirección van el trauma y la maldad? ¿Toda la gente que tiene maldad ha sido traumatizada? ¿Toda la gente traumatizada ha sido objeto de maltrato por alguien a quien podríamos definir como *malo*? ¿Qué es la experiencia traumática y bajo qué mecanismos mentales puede convertirse en algo de lo que nunca nos recuperaremos? ¿Reside la solución ante la maldad y lo traumático en una actitud «positiva», que nos anestesie del dolor ilusoriamente, ante el mundo y el otro, o es mejor tomar una postura cínica y pesimista acerca de lo que nos aguarda?

Esta pregunta ribetea nuestra práctica cotidiana. Está, por ejemplo, el substrato de la definición –inevitablemente ideológica– de lo que es «normal» y de lo que no lo es, y, si bien no se hace de forma explícita en la literatura, es la guía que debe regir nuestras decisiones, incluyendo las en apariencia menos arriesgadas, de la cual nunca nos libraré una supuesta neutralidad o principio de abstinencia, que se ha mostrado en esencia inexistente.

No pretende el autor resolver tarea tan desmesurada como delimitar lo que es el mal de lo que es, «simplemente», patología, pues como bien se deduce de su exposición, no son conceptos excluyentes. Se puede ser malvado y tener un trastorno, algo que ha sido recalcado en el sistema forense norteamericano con la noción de *culpable pero mentalmente enfermo* (GBMI). No obstante, la abigarrada fauna de perversos y malvados modernos que despliega Luis Raimundo en su texto seguramente no gozaría de ningún tipo de eximente que redujera su responsabilidad legal. La cuestión tampoco se resuelve con una actitud «positiva», consistente en trazar las características de la población delincuente, como si solo afectara a determinado grupo de seres humanos; todos podemos ser traumatizadores y lo somos, de hecho, en mayor o menor medida.

Paralelamente, este libro aporta una magnífica introducción al pensamiento relacional contemporáneo, desde el grupo de Boston (Stern, Lyons-Ruth) hasta Mitchell, Stolorow, Orange, Fonagy, Crastnopol y muchos otros, sin olvidar antecesores tan ilustres como Ferenczi, Winnicott o Fairbairn. Al hablar del trauma desde una visión contemporánea tiene el acierto de escarbar con abundancia en los trabajos de Philip Bromberg sobre trauma y disociación, en especial el último (*La Sombra del Tsunami y el Desarrollo de la Mente Relacional*), de reciente aparición en castellano, y, como no podía ser menos, reconoce sus deudas de formación con el gran maestro, Luis Cencillo –cuya concepción sobre el *desfondamiento* es utilizada en los momentos oportunos–, y otros maestros en activo, como Joan Coderch y Alejandro Ávila.

Creo no equivocarme si afirmo que la diferencia básica entre la idea relacional de cómo es la psicoterapia, que todos estos

autores asumen, y el psicoanálisis más clásico de Freud, con el abandono de la teoría de la seducción, es el acento que se pone en los factores ambientales como causa y origen de la psicopatología o, en sentido estricto, de la personalidad –caracterizada, según me gusta subrayar, como el conjunto de patrones relacionales semipermanentes con el que estamos dotados– y, desde luego, del trauma, ya sea abrupto o insidioso, como ocurre en el trauma acumulativo o en los «microtraumas» que describe Crastnopol –cuyo pensamiento es explicado en extensión–. En resumen, para comprender el trauma se debe tener en cuenta «...tanto lo que le ocurrió a la persona como la respuesta que el entorno (*surrounding*) tuvo ante el acontecimiento traumático».

Frente a la desgraciada tendencia, tan habitual hasta hace poco, de negar la palabra a la persona que sufre, aduciendo una supuesta solución que reside en la sugerencia de «tú no hables de ello, lo que tienes que hacer ahora es olvidar», leemos con agrado:

Cualquiera que haya sufrido tiene derecho a recordar y reflexionar acerca de ello, y permitírsele es un compromiso, al menos de quien dice querer a ese sufridor, y un deber cuando el interlocutor es un psicoterapeuta. Es una pena que algunos terapeutas se resistan a elaborar el pasado junto a sus pacientes, sobre todo si lo que pretenden es que este cambie en lo nuclear.

El fruto del trauma es la disociación. El niño, y después el adulto, que no puede hablar de lo que le ha hecho sufrir tampoco puede contárselo a sí mismo, si no quiere enfrentarse con la realidad de un entorno causante del sufrimiento y también negador de este. Bromberg ha estudiado con profundidad este fenómeno de la disociación posterior al trauma. El self es un compuesto de patrones comportamentales tempranos, procedimentales, con un funcionamiento presimbólico, más que de pensamiento reflexivo (memoria narrativa). La conciencia, por su parte, es discontinua, y la mente es un conglomerado de *estados del self* en el que habitamos cada día de nuestra vida. Luis Raimundo Guerra utiliza la feliz metáfora de las *matrioskas* rusas, muñecas encajadas unas en otras, que permiten representar cada uno de

los estados discontinuos del self; cada vez nos enfrentamos a la realidad con una *matrioska* diferente y cada una de ellas desconoce en gran medida las demás.

Uno de los capítulos centrales del libro se ocupa de estudiar con minuciosidad los modos y sistemas de traumatización que existen, una vez superada la idea académica y simplista de que «un hecho traumático genera un síntoma». Aunque no abandonemos el modelo general de causa-efecto, la mejor aproximación teórica, que aquí se nos propone con acierto, es la de la teoría del caos, procedente de la física y las matemáticas, y, en concreto, la de los denominados *sistemas dinámicos no lineales*, modelo que ya ha probado su eficacia en procesos caóticos como la meteorología o los movimientos migratorios y que sugiere analogías o metáforas fecundas en el ámbito de la Psicología; en el estudio, por ejemplo, de la relación madre-hijo o de la que se establece entre terapeuta-paciente –se citan los trabajos de Lyons-Ruth y Seligman–. Una de las claves que se subrayan es que siempre es preciso reservar un espacio a la impredecibilidad o la incertidumbre. Así, como dice el autor:

Si entendemos la relación de una pareja como un sistema de estas características, es porque entre los dos protagonistas hay una enorme diversidad de variables emocionales, comportamentales y motivacionales que influyen sobre el otro, y viceversa.

En ocasiones es inevitable tratar de analizar *a posteriori* cómo se produjo el cambio brusco a partir de una, aparentemente, pequeña variación. Fue la «gota que colmó el vaso» a la que alude el autor, y que yo he oído pronunciada por sujetos que se mueven en el ámbito de las cambiantes personalidades de organización límite, un sector en el que el trauma temprano es especialmente evidente, como viene señalando la Psicología Evolutiva de corte psicoanalítico.

Las diferentes formas de ser traumatizado y de traumatizar son descritas e investigadas convenientemente, además de ilustradas con casos tomados de la clínica, como la extensa viñeta del capítulo VII, «Lo que le ocurrió a Ana», así como con ejemplos

procedentes de la prensa, el cine y la televisión. Me ha resultado impresionante, a la vez que esclarecedora, la dinámica social descrita en series de reciente factura, como *Por trece razones*, una serie que se podría entender como la crónica de un suicidio anunciado tras un linchamiento psicológico, o ejemplos tomados de la magnífica serie británica *Black Mirror*, literalmente «espejo negro», el de la pantalla televisiva o de otro aparato que nos está devolviendo nuestra propia imagen, poco favorecedora como sociedad deshumanizada. Tampoco olvidemos el rico uso que se hace de un clásico de la cinematografía, como es *Luz de Gas*.

Para encuadrar la deshumanización, Luis Raimundo parte del pensamiento del filósofo y sociólogo de origen polaco Zigmunt Bauman, recientemente fallecido, y su concepción del presente como la encarnación de la *sociedad líquida*, ella misma expresión del caos, donde cada persona puede pasar rápidamente de una posición social a otra, y de un país a otro, ya sea como turista, trabajador o refugiado, con la compañía de una pareja u otra, y sumida en unos valores e ideologías continuamente cambiantes. Esta época en la que las redes sociales no son la familia o el vecindario, sino que se llevan en un aparatito en el bolsillo, y que podemos utilizar para grabar el ataque que está sufriendo en este preciso momento el vecino –cuyo nombre desconocemos–. La expresión deshumanizada de la agresividad se hace más fácil en la era de la ciencia y la técnica, como muestra el experimento clásico de Milgram o el posterior de Zimbardo, en los cuales la mayor atrocidad puede llevarse a cabo siempre que esté incluida en el protocolo y la exija alguien con bata blanca. Uno de los mayores riesgos ante la realidad que nos atenaza es el de la trivialización que procede del pensamiento «positivo» de algunos colegas, con el engañoso consejo de «sé tú mismo»:

A tenor de cómo muchas personas lo interpretan, parece que «ser uno mismo» está relacionado con hacer una reivindicación narcisista de apetencias o deseos (independientemente de que se haya trabajado o no para conseguirlo). Observen ustedes los anuncios que se emiten en los medios de comunicación, con eslóganes repetitivos hasta la náusea y que solo cambian en algunas palabras o

matices: «Ahora tú puedes», «Sé tú», «Te lo mereces» o, en su versión megalomaniaca: «Te lo mereces todo», «Te lo has ganado» y, por supuesto, mi favorito: «Lógralo sin esfuerzo».

Era necesario, pues, que esta obra terminara con un *Epílogo para pesimistas*, en el que se intentara ver la luz al final del túnel y se discutiera qué es lo que podemos hacer para llegar a esa luz, pero sin desvirtuar una realidad ya de por sí trastornada y transformada en una realidad virtual.

Con los anteriores comentarios no pretendo haber resumido, en absoluto, un libro tan rico y complejo como el que nos ocupa, sino haber abierto el apetito del lector para enfrentarse a él con el interés que a mí me ha provocado.

CARLOS RODRÍGUEZ SUTIL

INTRODUCCIÓN

Desde hace años, una serie de ideas han estado ocupando tiempo en mi mente. Ya en 2004 publiqué *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras «virtudes» humanas*, un libro sobre cómo las emociones negativas como el odio, la envidia o la venganza generan auténticos dramas personales para quienes las sufren y para los que conviven y comparten el oficio de vivir. Sin embargo, quedaron muchos cabos sueltos que merece la pena tener en cuenta, los cuales se han convertido en cuestiones que muchos nos planteamos, preguntas que a menudo me ha costado responder: ¿existe una maldad humana?, ¿está esta relacionada con lo que los estudiosos de la mente hemos denominado *psicopatología*? y ¿está el trauma asociado a la maldad ocasionada por otros?

El asunto no es algo novedoso, ni mucho menos, y de hecho ha sido estudiado por variedad de disciplinas: Psicología, Psiquiatría, Criminología, Antropología, Filosofía, Sociología y Teología, entre otras. En esta última, la Teología, la maldad con frecuencia ha sido entendida desde el punto de vista de la moral religiosa, precisamente un instrumento de medida que las otras disciplinas han rehuido por entender que contiene matices peyorativos y, en algunos casos, extremadamente fanatizados. Para ello, a menudo los pensadores cercanos a la Psicología se han centrado en un concepto, en principio, menos cargado de ideología: la ética. Aunque esta también ha servido para ser parcial y partidaria.

Volviendo a la clínica de la Psicología y la Psiquiatría, encontramos en la psicopatología la «línea roja» perfecta desde la cual

podríamos categorizar a los «buenos» y a los «malos», por un lado, y a los «malos» y a los «enfermos», por otro. El problema es que precisamente es la experiencia del clínico lo que hace que esta clasificación sea poco menos que una quimera. Cuantos más casos analizamos, más claramente observamos que nuestros pacientes han sido traumatizados (o que traumatizan) tanto por personas que se pueden denominar *psicópatas* como por otras donde más bien se observa negligencia o ignorancia.

El psicólogo social Philip Zimbardo habla del efecto Lucifer, un fenómeno que pone en jaque las clasificaciones tradicionales de buenos y malos, puesto que básicamente demuestra que gente *a priori* normal y sana puede cometer auténticas atrocidades dependiendo de las circunstancias. Si a esto le sumamos la importancia de la motivación inconsciente que el psicoanálisis siempre ha estudiado, la ecuación de la maldad se empieza a complicar exponencialmente.

Y todo esto tiene su contrapartida. Los psicoterapeutas solemos ver en nuestras consultas a personas muy traumatizadas, pacientes que han sufrido abusos de todo tipo: sexuales, psicológicos, físicos, etc. Personas que, en definitiva, han sido maltratadas y manipuladas por diversos personajes que han funcionado como antagonistas en su vida: parejas que en principio estaban a su disposición para cuidarlos pero que, no obstante, han malogrado sus vidas; padres o hermanos que han dañado gravemente sus capacidades desde un estado de terrorismo psicológico haciéndolos débiles, inhibidos e inmaduros.

Mientras escribo esta pequeña introducción tengo muchas preguntas en mente, quizá demasiadas. Aun así, creo que valdrá la pena iniciar este camino para que otros, como el mismo lector, se aproximen más que yo para contestarlas.

¿En qué dirección van el trauma y la maldad? ¿Toda la gente que tiene maldad ha sido traumatizada? ¿Toda la gente traumatizada ha sido objeto de maltrato por alguien a quien podríamos definir como *malo*? ¿Qué es la experiencia traumática y bajo qué mecanismos mentales puede convertirse en algo de lo que nunca nos recuperaremos? ¿Reside la solución ante la maldad y lo traumático en una actitud «positiva», que nos anestesie del dolor

ilusoriamente, ante el mundo y el otro, o es mejor tomar una postura cínica y pesimista acerca de lo que nos aguarda? ¿Podemos calificar como *malos* solo a los psicópatas y seguir pensando que ello se debe simplemente a un problema genético? ¿Cuál es el papel de la cultura y la sociedad en la constitución de una identidad sólida o en su desintegración?

Desde antes de escribir el resto de las líneas que compondrán este libro sé con certeza que solo podré dar explicaciones parciales a todas estas y a otras preguntas que irán surgiendo. Con todo, creo que la empresa merece la pena y que llegaremos a trazar mapas en los cuales sepamos mejor dónde están las fronteras entre el trauma, la maldad y los desajustes de la personalidad.

Para finalizar esta introducción, he de advertir al lector que este libro no va sobre «buenos» y «malos», sino que trata de cómo, intencionadamente o no, el resultado de la interacción tiene en ocasiones consecuencias de alto impacto para la salud mental. No es un libro para afinar la suspicacia, sino para comprendernos de una manera más completa y menos sesgada.

Toronto (Canadá)



SOBRE EL AUTOR

Luis Raimundo Guerra Cid es doctor *cum laude* en Psicología y Premio Extraordinario de Investigación por la Universidad de Salamanca gracias a su tesis realizada sobre el malestar docente y el estudio de los estados de desajuste en el self de los profesores. Asimismo, es licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca (bajo la antigua denominación de Filosofía y Ciencias de la Educación –sección Psicología–); licenciado en Antropología Cultural y Social (UNED); especialista en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud (Universidad de Alcalá y Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica); especialista en Pedagogía, Medicina Preventiva y Dirección Familiar (Universidad de Valencia), y psicólogo especialista en Psicoterapia por la EFPA. Se formó como psicoanalista en los años noventa en diversas entidades de prestigio, como la Fundación Cencillo de Pineda.

Actualmente ejerce como docente en el máster de Psicoterapia Psicoanalítica de Base Antropológica (Universidad de Salamanca) y como psicoterapeuta y docente en Valencia en el Instituto de Psicoterapia de Orientación Psicoanalítica y Antropología (IPSA-Levante), del cual es director.

Discípulo directo del Dr. Luis Cencillo, con quien trabajó varios años, es un destacado docente y divulgador de su método de psicoterapia psicoanalítica (psicodialysis). En los últimos años, su investigación y práctica clínica giran en torno a los modelos de psicoterapia relacional, la neurociencia y el estudio de sistemas

dinámicos no lineales, así como a su aplicación a las relaciones humanas.

Interesado en la integración en psicoterapia, fue presidente de la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia para la Integración (SEPPI). También es miembro de la International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy (IARPP), el Instituto de Psicoterapia Relacional (IPR) y la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica (SEMPYPM).

Asiduo ponente en congresos nacionales e internacionales, ha publicado diversos artículos científicos y doce libros sobre psicoterapia, psicopatología y divulgación, entre los que destacan: *Transferir, contratransferir, regredir* (Amarú, 2000), *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras «virtudes» humanas* (DDB, 2004), *Este no es un libro de autoayuda* (DDB, 2006) o *El clavo ardiendo* (Octaedro, 2013).

Más información en www.ipsalevante.com.

> ÍNDICE

Agradecimientos 9

Introducción 17

Prólogo 11

I. Lo que traumatiza 21

1. Cuestiones básicas para comprender el fenómeno traumático 21
2. Los orígenes del estudio del trauma 24
3. El trauma se genera en la relación (y se restaura en la relación) 26
4. Traumas del desarrollo: Adela o los traumas sin contundencia aparente, pero que tienen el mismo efecto 28

II. Dónde cicatriza (o no) el trauma: el self y su dinámica 33

1. ¿Qué es el self? 33
2. Lo insoportable y su impacto en el self 37
3. ¿Podemos tener una identidad sólida en una sociedad líquida y gaseosa? 40

III. Somos *matrioskas* 45

1. El self y sus estados 45
2. «Levántate desde tus propias botas» 49

3. El self «automático» 52
 4. La policía del pensamiento y el psicoanálisis de lo insoportable 56
- IV. Cómo se traumatiza: la sombra del tsunami 63
1. Lo indestructible en el sufrimiento 63
 2. Cuando el detector de humo no funciona 66
 3. «Check-in Elisa» 69
 4. El contexto y su influencia en la disociación 71
- V. Cómo se traumatiza: microtraumas 75
1. Sumando sufrimiento: el trauma acumulativo 75
 2. Lo que parece no tener importancia pero es fundamental (o de cómo el microproceso reproduce el macroproceso) 77
 - 2.1 Microtraumas intergeneracionales de sesgo positivo 78
 - 2.1.1 Maquillaje 78
 - 2.1.2 Maestría impartida 79
 - 2.1.3 Intimidad inquietante e hiperafecto 80
 - 2.2 Microtraumas intergeneracionales de sesgo negativo 84
 - 2.2.1 Pequeños asesinatos 84
 - 2.2.2 Aislamiento caprichoso 85
- VI. Cómo se traumatiza: complejidad y caos 89
1. El caos (con orden) en el trauma 89
 2. El efecto mariposa: Lorenz, un experimento y un café 92
 3. Lo caótico en el self 94
 4. 99 grados 95
 5. Trece razones o las que sean 98
 6. La complejidad del trauma 102
- VII. Lo que le ocurrió a Ana 107
1. El caso 107
 2. Discusión del caso 112
 - 2.1 Vergüenza 113
 - 2.2 Revictimización 115

- 2.3 Retraumatización 116
- 2.4 Disociación 117
- 2.5 Manipulación del pederasta 118

- VIII. ¿Quiénes traumatizan? 119
 - 1. Buscando sospechosos 119
 - 2. Trauma sobre trauma 120
 - 3. Psicópatas, narcisistas y otros perversos de los cuales cuidarse 122
 - 4. «Adhesivos», «procustos» y otros personajes de los cuales también cuidarse 125
 - 5. Una mirada social de la maldad 129
 - 6. La maldad en la intimidad 134
 - 7. Las múltiples caras de la maldad 136

- IX. Lo que no ayuda: las trampas de la felicidad 141
 - 1. Primera confusión: felicidad y positividad 141
 - 2. Segunda confusión: felicidad y certeza 147
 - 3. Tercera confusión: «Ser uno mismo» 151

- X. Lo que no ayuda: el refugio y la compensación en el amor romántico 155
 - 1. La «ganga» de tener pareja 155
 - 2. Cuando es peor el remedio que la enfermedad 158
 - 3. Carros y carretas 160
 - 4. «Luz de gas» 162
 - 5. La decisiva influencia del apego 164

- XI. Lo que no ayuda: de la realidad virtual a la virtualización de la realidad 167
 - 1. Escenas virtualizadas 167
 - 2. ¿El problema es la tecnología o somos nosotros? 171
 - 3. El espejo negro 175
 - 4. La virtualización de la realidad y sus posibles efectos en la mentalización humana 180
 - 5. Por qué la virtualización de la realidad no ayuda a la estructura narcisista 184

XII. Epílogo para pesimistas **189**

Referencias bibliográficas **193**

Sobre el autor **201**