

## HABITAR LA INCERTIDUMBRE: DE LO BINARIO A LO COMPLEJO

Ps. Sebastián Correa Duval<sup>1</sup>

La condición humana implica ser parte de múltiples incertidumbres. Desde una perspectiva existencial, podemos asumir que vivimos sumergidos en preocupaciones intrínsecas que forman parte de la existencia del ser humano. Por ejemplo, existe un misterio universal que compartimos todas las personas: ¿qué es la vida? ¿hay algo antes y después de la vida? ¿por qué existe algo y no nada? etc. Además, desde una mirada más psicológica, también podemos afirmar que cada uno de nosotros posee misterios personales: ¿por qué tengo ciertos miedos? ¿por qué hay cosas que me motivan más que otras? ¿por qué sueño lo que sueño? ¿por qué me enamoro o me desenamoro? ¿cuánto influye la historia en mis comportamientos? ¿qué me depara el futuro? etc.

Si aceptamos estas premisas, debemos asumir que la incertidumbre es una condición ineludible del ser humano, ya que hay muchas preguntas que jamás tendrán respuesta, y parte de vivir consiste en aprender a lidiar con cierto grado de incertidumbre.

Sin embargo, la incertidumbre no es cómoda. Por eso, como seres humanos, hemos desarrollado diversos paradigmas y métodos que nos han permitido enfrentarla, negarla o habitarla. En el siguiente escrito, hablaremos de dos formas de abordar esta incertidumbre: el pensamiento binario y el paradigma de la complejidad.

### ***Pensamiento Binario***

En 2019 Juan José Millas publicó en el diario “El País” de España una columna titulada “Los Contrarios”, que introduce de manera muy clara el pensamiento binario:

*“Leo a mi nieto un libro infantil titulado Los contrarios. A medida que avanzo, me doy cuenta de que estoy introduciendo en su cabeza el pensamiento binario que tanto nos ha hecho sufrir a lo largo de la Historia. Digamos que le parto el corazón sin que él se dé cuenta. Yo mismo no reparo en ello hasta la página catorce o quince. Ahí estamos los dos, en fin, cada uno en su papel, dóciles y obedientes como ovejas que pastan tras la valla. ‘Cerca/lejos. Dentro/fuera. Arriba/abajo. Delante/detrás. Grande/pequeño. Largo/corto. Ancho/estrecho. Seco/mojado. Caliente/frío. Duro/blando. Lento/rápido’. Las ilustraciones no dejan lugar a dudas sobre la existencia de los contrarios, pero resulta imposible averiguar dónde termina lo pequeño y comienza lo grande, por ejemplo, pues no están dibujados sus límites. La frontera es un lugar confuso para el pensamiento infantil, incluso para el adulto (...). Cuando cerramos el cuento, el crío salta de mis rodillas con el corsé de la cultura un poco más ceñido en su mente*

---

<sup>1</sup> Psicólogo clínico en Unidad de Psiquiatría Integrativa ([www.upsint.cl](http://www.upsint.cl)). Cofundador de Fundación Edupoisis ([www.edupoisis.org](http://www.edupoisis.org)) y Escuela poética (@escuela\_poetica). Docente en Universidad Alberto Hurtado.

*de lo que lo estaba cuando se subió. Más apretado. Su capacidad de deducción le conducirá con el tiempo a la creación de nuevas dicotomías culturales. Joven/viejo. Hombre/mujer. Nacional/extranjero. Blanco/negro. Rico/pobre. Sabio/ignorante. Le ayudarán en la construcción de este pensamiento disociado los libros de texto, los periódicos, la tele, la radio, las revistas. El mundo, en su cabeza, se conformará como un juego de oposiciones, no como una posibilidad de encuentros. Aunque tal vez un día, de mayor, revisando los textos de su abuelo muerto (muerto/vivo), dé con esta columna y se detenga a meditar unos instantes."*

Sin lugar a dudas, el pensamiento binario nos ha gobernado durante los últimos siglos. Este hábito mental y actitudinal divide, separa y sentencia. La mayoría de nosotros hemos sido educados en un sistema educativo basado en lo binario y lo lineal, lo cual nos ha condicionado profundamente: respuestas buenas o malas, causa-efecto, aprobar-reprobar, asignaturas estrictamente definidas y divididas en horarios de Lenguaje, Matemáticas, Historia, Arte, entre otras. Las relaciones y las interacciones entre personas están mayormente asentadas en este modo de configuración de las representaciones sociales y los modelos mentales. El pensamiento binario se sustenta en el deseo de dominar la realidad incierta, de intentar definirla con claridad, y el mecanismo psicológico que lo permite es la *escisión*, que nos hace sentir separados de lo otro, como algo distinto al yo y, por tanto, nos impulsa a dominar o definir aquello que percibimos como externo.

El pensamiento binario nos lleva a dibujar fronteras rígidas entre conceptos opuestos, clasificando personas y situaciones sin matices. Felicidad o tristeza, fortaleza o debilidad, salud o enfermedad, bondad o maldad, ganar o perder, seguridad o inseguridad se convierten en polos opuestos irreconciliables. Estas polaridades llevan a separar tajantemente el "yo" del "otro", las "emociones positivas" de las "negativas", lo que puede ser expresado de lo que debe ser reprimido. Esta dicotomía nos priva de la riqueza de los matices y nos limita en nuestras posibilidades de conexión y comprensión profunda.

Lo binario, en algunos casos, nos ayuda a tener certezas en tiempos en los cuales las necesitamos para sentirnos seguros, y la ciencia, desde lo binario, nos ha permitido avanzar en algunos ámbitos en la búsqueda de respuestas. Pero generalmente los intentos de certezas son permeados por la incertidumbre y tienen el riesgo de rigidizarnos y hacer que choquemos con una realidad cambiante y confusa.

### **Del pensamiento binario al paradigma de la complejidad**

Respondiendo a los tiempos actuales, donde la incertidumbre es parte de nuestra cultura, es necesario transitar del pensamiento binario al pensamiento complejo. Este último se basa en la conexión, los vínculos, la búsqueda de matices y en entender las fronteras como lugares de encuentro y no de división. En biología, existe el concepto de "ecotono", que describe el lugar donde dos ecosistemas distintos se encuentran, y es precisamente donde más biodiversidad existe. Por ejemplo, donde un río se junta con el bosque o donde el desierto se encuentra con el mar es donde hay más biodiversidad coexistiendo.

Así como la escisión es el mecanismo de entrada al pensamiento binario, en el caso de la complejidad es el asombro, la apertura o la afectación frente a la realidad, lo que nos permite entrar en la incertidumbre desde una lógica del habitarla y aceptar que nos afecta, lo que implica soltar la pretensión de dominio o control y comprender que las aproximaciones a un entendimiento de la realidad son multicausales y que probablemente nunca llegaremos a conocer del todo.

Desde lo humano, los vínculos fortalecidos por los encuentros y conversaciones entre personas comprenden el núcleo de la complejidad. Entendemos la conversación como un "clímax" de la complejidad. Maturana (1996) llama el "lenguajear" a la coordinación de acciones y emociones consensuales que surgen en la convivencia de hecho y no por negociaciones o acuerdos programados. Es en la conversación donde nos enredamos humanamente unos con otros, donde se produce el entrelazamiento entre el lenguajear y el emocionar. Las ideas se enriquecen mutuamente y se entremezclan, alejándose de las dinámicas de debate para convencer (Propio de lo binario). Los seres humanos somos seres culturales que existimos en redes de conversaciones o redes de coordinaciones de acciones y emociones y habitar la complejidad también puede suponer la importancia de cuidar los vínculos.

### **Recomponer la complejidad**

En el paradigma de la complejidad, la colaboración emerge en un ecosistema presidido por el vínculo, donde todo está conectado. En este ecosistema, el pensamiento se torna complejo. La complejidad no hace referencia a lo complicado o a lo que resulta difícil de comprender. *Complexus* significa "lo que está tejido junto". Si pensamos en nuestra historia como un telar que entreteje experiencias, el tapiz de la vida es el resultado de una complejidad de hilos y fibras frágiles entrelazadas. La complejidad nos da cuenta de una realidad interconectada e interdependiente que no puede separarse. *"Hay un tejido interdependiente e interactivo entre el objeto de conocimiento y su contexto, las partes y el todo, el todo y las partes y las partes entre sí"*, afirma Edgar Morin.

Abrazar la complejidad implica habitar la realidad sin pretender dominarla, reconociendo que siempre habrá aspectos que escapan a nuestro conocimiento y control. Esta invitación nos impulsa a reconciliarnos con la incertidumbre, estableciendo un vínculo cordial con ella, es aprender a vivir en la duda, reconociéndola como motor de nuevos conocimientos, inquietudes y experiencias enriquecedoras. El poeta Rainer Maria Rilke nos invita a habitar las preguntas, amándolas sin obsesionarnos por encontrar respuestas, liberándonos de la ansiedad por la certeza. Y tranquilamente, con el paso del tiempo, pueden surgir indicios que nos permitan formular nuevas preguntas, entendiendo que la búsqueda de respuestas es un proceso continuo, sin un final definitivo. Este modo de habitar la realidad nos invita a sumergirnos en sus matices, explorando la lógica del "entre". Buscando aquello que conecta las cosas, ideas o personas, deteniéndose en esos espacios intermedios para aprender a bucear en la búsqueda de conexiones que amplían nuestra comprensión de la realidad..

## **Paradigma de la complejidad en las ciencias, filosofía y educación.**

El paradigma de la complejidad ha transformado el campo de la **ciencia**. En disciplinas como la física cuántica y la biología de sistemas, el enfoque reduccionista ha dado paso a una visión más integrada del mundo natural. En la física cuántica, por ejemplo, los fenómenos no pueden ser comprendidos únicamente en términos de causa y efecto lineales. Las partículas subatómicas no tienen una posición o velocidad definida hasta que son observadas, lo que pone en duda la noción de una realidad objetiva separada del observador. Esto refleja la idea central del pensamiento complejo: que el conocimiento y la realidad están entrelazados, y que la comprensión surge de las interacciones entre las partes, más que de su análisis aislado.

En la **biología**, la teoría de la evolución también ha adoptado un enfoque más complejo. Lejos de ser un proceso lineal y predecible, la evolución es el resultado de múltiples factores interactuando en diferentes niveles: la genética, el ambiente, la cultura y el azar. Las relaciones entre organismos no son únicamente competitivas, como lo sugieren algunos enfoques reduccionistas, sino también cooperativas. La simbiosis, la mutualidad y otras formas de interdependencia son claves para la supervivencia y la adaptación en muchos ecosistemas.

Desde la **filosofía**, la complejidad ha abierto nuevas vías para pensar el ser y el conocimiento. La ontología tradicional, que se basa en el principio de identidad y no contradicción, ha sido desafiada por enfoques que reconocen la multiplicidad y la contradicción como elementos fundamentales de la realidad. En lugar de buscar una verdad única y universal, el pensamiento complejo nos invita a aceptar que la realidad es múltiple y que la verdad es siempre parcial y contextual.

La filosofía de Gilles Deleuze y Félix Guattari, por ejemplo, ofrece una metáfora interesante para este enfoque: el "rizoma". A diferencia de las estructuras jerárquicas y lineales, un rizoma es una red de conexiones que no tiene un centro fijo ni un principio ni un final. Esta imagen nos invita a pensar la realidad no como una estructura ordenada y predecible, sino como un proceso dinámico y abierto, donde cada elemento está conectado con todos los demás de manera impredecible. Ejemplos de esto son Internet, la cultura, el cerebro o los movimientos sociales.

El paradigma de la complejidad ofrece una visión profunda y transformadora en el **ámbito educativo** al desafiar las formas tradicionales y lineales de enseñanza, que suelen basarse en la fragmentación del conocimiento y la separación estricta entre disciplinas. La educación convencional muchas veces se organiza en torno a modelos de causa-efecto y dicotomías (correcto/incorrecto, aprobado/reprobado), lo que limita las posibilidades de explorar la realidad en su diversidad y riqueza. El paradigma de la complejidad, por el contrario, invita a reconocer que la realidad es un tejido de relaciones interdependientes donde las fronteras entre las disciplinas se desdibujan, fomentando un aprendizaje más integrador y holístico. En este sentido, el estudiante deja de ser un receptor pasivo de conocimientos para convertirse en un agente activo, capaz de establecer conexiones entre diversas áreas del saber y enfrentarse a la incertidumbre con flexibilidad y creatividad.

En la **práctica educativa**, adoptar la complejidad implica fomentar una pedagogía del diálogo y la colaboración, donde el error no se vea como un fracaso, sino como parte del proceso de aprendizaje. Esto incluye desarrollar habilidades para gestionar la ambigüedad, el pensamiento crítico y la adaptabilidad, todas ellas esenciales en un mundo interconectado y en constante cambio. Además, el paradigma de la complejidad resalta la importancia de los vínculos humanos en la educación, promoviendo el aprendizaje en red, donde el conocimiento se construye colectivamente a través de la interacción y el intercambio. De este modo, la educación bajo este enfoque no solo prepara a los estudiantes para adquirir conocimientos técnicos, sino que también los capacita para enfrentar los desafíos complejos y multidimensionales de la vida contemporánea.

### **Algunas conexiones de la complejidad con lo psicológico**

La **psicología**, entendida desde lo vincular, promueve modos de inteligencia emocional capaces de hacerse cargo de la complejidad de lo real, no para explicarlo todo, sino para situarse humildemente en ese entramado de relaciones complejas y multicausales.

Desde lo **emocional**, la complejidad nos invita a comprender las emociones a través de su interconexión y vínculos. Así, podemos entender que la tristeza y la alegría pueden coexistir, o reconocer que la rabia a menudo está muy conectada con la pena. Se trata de pasar de la lógica del "o" (contento o triste) a la lógica del "y" (contento y triste). Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido que sufría en su última etapa de vida, podemos sentir alivio por su descanso y tristeza por su ausencia. Validar la coexistencia de diversas emociones se desprende de una lógica compleja y no binaria.

Además, en el terreno emocional, es crucial comprender que pocas veces opera una lógica causa-efecto única a la hora de analizar las emociones o los trastornos. Generalmente las emociones son resultado de múltiples causas (como estar tristes por cambiar de ciudad y extrañar los lugares, el clima, los amigos, el proyecto de vida, etc.) y su significado y manifestación, como la depresión por ejemplo, suele estar influenciada por diversos factores que escapan al control o a una explicación lineal, como la historia relacional, aspectos biológicos, estilo de crianza, traumas asociados, patrones culturales, personalidad, vínculos significativos, la etapa vital en la que nos encontramos, entre otros.

La **psicoterapia** moderna busca acompañar a las personas en su tránsito hacia una mayor flexibilidad mental y emocional, promoviendo la construcción de vidas más auténticas y alineadas con sus deseos. En este proceso, cuestionar mandatos y rigideces heredadas juega un papel crucial. Abordar estos procesos desde la perspectiva de la complejidad puede resultar muy beneficioso, ya que permite identificar y visibilizar las limitaciones impuestas por el pensamiento binario, entendiéndolas como creencias limitantes. Integrar esta mirada compleja en la terapia facilita una visión más amplia y flexible de la realidad, permitiendo una comprensión más profunda y abierta de los procesos vitales.

Desde la perspectiva de la salud mental, la '**Medicina de Estilo de Vida**' (MEV) ofrece un enfoque interesante, ya que en lugar de prescribir una receta única para el bienestar, reconoce que existe una serie de factores que, combinados de acuerdo con la vivencia particular de cada persona, pueden contribuir a una vida más saludable tanto física como mentalmente. La MEV concibe el cuerpo como un

sistema interconectado e interdependiente, y se fundamenta en la integración de seis elementos o hábitos: alimentación, buen dormir, relaciones sociales, ejercicio, manejo del estrés y no consumo de drogas. Existe suficiente evidencia científica que respalda que estos hábitos benefician a todos los seres humanos. El desafío para cada individuo radica en cómo integrar gradualmente estos hábitos en su vida, considerando sus propias posibilidades e historia personal, y comprendiendo que el estilo de vida está profundamente vinculado a nuestro bienestar, tanto objetivo como subjetivo.

Por otra parte, los procesos de **duelo** resultan especialmente interesantes de abordar desde la perspectiva de la complejidad, ya que un duelo es la constatación de que no podemos controlar la vida. El duelo introduce una incertidumbre no deseada, que generalmente llega de manera intempestiva y nos hace perder algunas de nuestras coordenadas vitales. En particular, el duelo por la muerte nos enfrenta al misterio, o nos confronta con las consecuencias de vivir en un enigma que nos sobrepasa. Frente a la muerte, siempre quedarán preguntas sin respuesta, las cuales debemos enfrentar desde la aceptación de la imposibilidad de certezas. En su lugar, es crucial adoptar una perspectiva que nos permita reconocer otros matices de la vida y valorar las aperturas que genera la conciencia de la muerte.

Todo proceso de duelo implica **dolor**, que también es una manifestación de la aceptación de la incertidumbre, no solo a nivel emocional sino también corporal. El cuerpo mismo resiente la pérdida, experimentando la ausencia y obligándonos a enfrentar el misterio de la vida en su forma más cruda y tangible. Este dolor, a veces desgarrador, nos conecta con nuestra humanidad compartida, permitiéndonos empatizar y conectar con los demás desde nuestra fragilidad y, en última instancia, impulsándonos a encontrar nuevas formas de significado en la vida. Así, en el corazón del duelo, se encuentra la posibilidad de un crecimiento interior y relacional que, aunque difícil de ver en los momentos más oscuros, puede llevarnos a una comprensión más rica y matizada de la existencia.

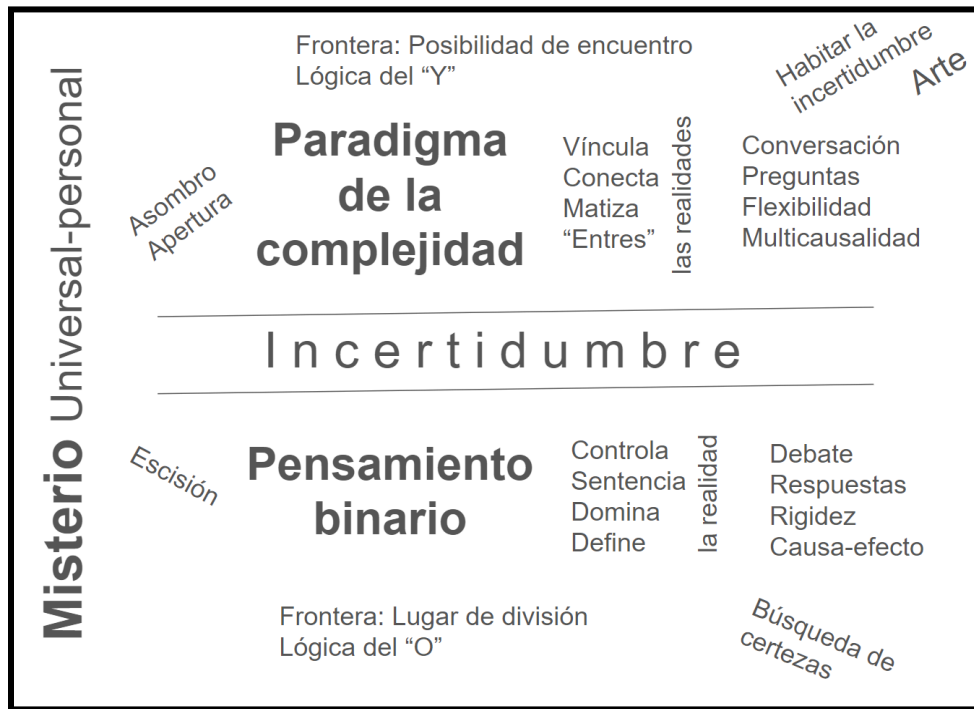
El artista Claudio Di Girolamo sostiene que el misterio es la materia prima del **arte**, y por ello, el artista siempre sale derrotado en su intento de capturarlo. El arte, en sus diversas manifestaciones como la pintura, la escultura, la poesía, la música, la fotografía y la danza, es un ejemplo claro de este enfoque complejo, ya que no pretende explicar o dominar la realidad, sino agregarle nuevos matices y conexiones, se sumerge en la lógica del "entre", enriqueciendo así nuestra experiencia del mundo. Un buen poema, por ejemplo, no busca definir lo que son el dolor, el amor o la pérdida, sino que añade un matiz a la vivencia de estas experiencias. Para apreciar el arte, es esencial abordarlo con apertura y flexibilidad; si nos acercamos con rigidez o con el afán de entenderlo de manera puramente racional, es probable que nos frustremos y choquemos con la obra, en lugar de dejarnos llevar por lo que esta nos ofrece.

Un ejemplo de la aplicabilidad de la complejidad en lo artístico es el trabajo que hemos estado desarrollando en los últimos años con el lenguaje y las palabras. Junto a amigos de la Escuela Poética y Proyecto Diccionario, creamos ejercicios de resignificación poética de palabras, rebelándonos contra la idea de la definición única que propone el diccionario. 'Definir', en su etimología, significa 'dar fin', precisamente lo que la complejidad intenta evitar. Desde la perspectiva de explorar nuevos matices en las palabras, entendemos que dentro de cada palabra habita un infinito de posibilidades. Por ello,

hablamos de la importancia de buscar nuevas significaciones o 'infiniciones' para las palabras. En este ejercicio, surgió la resignificación de la palabra 'complejidad', que ahora entendemos como 'relación amorosa entre los matices de las cosas, ideas o personas.'

Para concluir, hay una frase que puede condensar muchas de las ideas expuestas en este texto: *"Lo contrario de la incertidumbre no es la certeza, es el encuentro, la comunidad, son los vínculos"* Esta frase rompe con la lógica binaria, invita a las conexiones, y sugiere que es muy distinto vivir la incertidumbre en soledad que vivirla acompañados.

**Cuadro resumen:**



**Bibliografía:**

\*Millas, Juan José (2019) Los Contrarios. Diario El País, España.

Aranguren Gonzalo, Luis (2020) El paradigma del cuidado como desafío educativo. Edit SM, España.

Berardi, Franco (2020) Fenomenología del fin. Caja negra. Buenos Aires, Argentina.

Maturana, Humberto (1996) El sentido de lo Humano. Ed. Dolmen. Santiago de Chile.

Morin, Edgar (2008) Introducción al pensamiento complejo. Gedisa, Barcelona, España.

Yalom, Irvin (2010) Psicoterapia existencial. Herder. Barcelona, España.

Texto "Paradigma de la complejidad para educadores". Fundación Edupoiesis. Chile.