

¿Qué es el insight?¹

Grazia Vittigni²

El término inglés *insight* significa literalmente “ver dentro” y en el lenguaje psicológico italiano el término que más se le aproxima es “intuición”, “toma de consciencia”.

Es difícil dar una definición precisa y completa de este concepto. El término existe como término unitario sólo en las lenguas pertenecientes a la rama germánica. En las latinas (francés, español, portugués, italiano...) puede asumir muchas traducciones según el contexto en el que es utilizado. Para la traducción en latín de la expresión alemana *Einsicht*, los hermanos Grimm proponen los términos *intelligentia* y *judicium*. El Diccionario Oxford indica que el término inglés *insight* proviene de *internal sight*, o sea mirada interior, mirar con los ojos de la mente, penetrar con los ojos de la inteligencia en el carácter interior o escondido de las cosas, tener una mirada que va más allá de la superficie, aprehender la naturaleza profunda de algo. En cualquier de los casos, la metáfora subyacente, ligada a la mirada, es siempre la misma.

Novedad en la mirada

Para comenzar a introducirnos en la cuestión, podríamos empezar a considerar el *insight*, como una mirada nueva sobre la realidad que llega de repente. Se trata de una mirada que logra reconocer, captar casi improvisamente relaciones entre aspectos de la realidad que antes no se lograban ver. La realidad que antes aparecía fragmentada y problemática es captada de modo más unitario y global. Por ejemplo, un problema que desde hace tiempo estaba siendo debatido encuentra una nueva salida porque se lo ve bajo una luz nueva.

Esta es una experiencia que a todos nos puede ocurrir en la vida cotidiana: a lo mejor después de repetidas reflexiones sobre cierta situación, de forma imprevista logramos verla de un modo diferente, y esta nueva comprensión nos permite actuar de una forma más adecuada a la situación misma, frente a la cual antes nos sentíamos como bloqueados. O bien, de vez en cuando hay un

1 VITTIGNI, Grazia, «Ma cosa e' l'insight?» en *Tredimensioni* 7 (2010) 279-285. Traducción: N. Suárez, por gentileza de M.A. Crovara, para el Curso de Supervisión, Acompañamiento Psico-Espiritual (UCUDAL). Montevideo, 2011.

2 Docente en el Instituto Superior para Formadores y Psicóloga del Centro de Acompañamiento Vocacional de Milán.

pensamiento nuevo, una sensación que aflora, un estado de ánimo que atraviesa nuestra mente... luego desaparece... luego reaparece nuevamente... hasta que algo nuevo se focaliza y nos hace exclamar «¡ahora entiendo lo que quería decir!», «ahora sí veo ese tema en un nivel diferente, que no sé explicar», «es la primera vez que me doy cuenta realmente de esto...».

A diferencia de la vida cotidiana donde estas intuiciones no llegan tan a menudo y generalmente ocurren un poco por casualidad, el coloquio formativo es un espacio privilegiado donde estas intuiciones, estos *insight*, pueden ocurrir de modo más sistemático. Podríamos decir que el coloquio formativo (con sus verificaciones sobre lo que se es y se hace) debería ser un tipo de laboratorio en el cual poder, de algún modo, producir muchos *insight* que permitan mirar la realidad en forma diferente, desde otro punto de vista, y eventualmente acelerar un cambio de vida.

***Insight* como adquisición de consciencia**

El *insight*, siendo una nueva comprensión de la realidad, amplía el espacio de la consciencia. Pero esta nueva luz no debe ser entendida como si fuera una nueva y bonita idea. Es, más que nada, un nuevo sentir³. Hay personas que no son dotadas con gran capacidad de abstracción, pero sin embargo están siempre prontas para captar lo que está ocurriendo dentro y fuera de ellas (lo importante es que no sean defensivas).

En efecto, podemos distinguir entre un *insight* intelectual y un *insight* emotivo. Por *insight* intelectual se entiende un tipo de conocimiento y de comprensión que ocurre a nivel intelectual, mediante la reflexión y el juicio (conocimiento por descripción). En cambio, el *insight* emotivo toca las emociones (conocimiento por familiaridad): el sujeto ve algo que antes no lograba ver y siente algo a nivel afectivo, y todo ello no por inferencia lógica, sino por experiencia directa. Es la diferencia que existe entre saber cómo es un cierto tipo de torta porque se la ha probado, y saber cómo es porque conocemos los ingredientes de la mezcla y el procedimiento para prepararla; o bien, es la diferencia que hay entre el conocimiento que podemos tener de un país extranjero porque hemos estudiado sus características y su historia, y el conocimiento que podemos tener de él después de haber vivido un tiempo en ese país⁴.

3 A diferencia del léxico psicológico, en el psiquiátrico el término *insight* indica el grado de comprensión por parte del paciente, tanto del tipo como de la gravedad de sus síntomas (como por ejemplo, darse cuenta de que su enfermedad es mental), lo que también representa una real y verdadera pieza en el mosaico de la propia representación del Yo.

4 En psicología también se hace la distinción entre *insight* longitudinal (o genético) e *insight* dinámico (o transversal). Por *insight* dinámico o transversal se entiende el conocimiento (intelectual o afectivo) de las dinámicas que mueven a la persona en la actualidad: cuáles necesidades, cuáles defensas, cuáles mecanismos son responsables de su actual funcionamiento. Por *insight* longitudinal o genético se entiende el conocimiento de los orígenes de estas fuerzas. A veces, una persona puede saber que ciertos eventos han sido traumáticos o significativos, pero puede no ser consciente de los efectos que estos eventos tienen en el presente. Cuando se adquiere esta consciencia, se habla de *insight* genético. Cfr. sobre este

Conocer no significa cambiar, sentir quizás sí

Es una noción generalmente consolidada y compartida que lo que puede estimular concretamente un cambio efectivo en la vida corriente es el *insight* emotivo: no son las ideas las que cambian la vida.

Sin embargo, no se trata de una regla absoluta. Si bien por una parte hace falta vigilar para que la mayor consciencia de sí mismo no quede sólo en el plano intelectual y se quede en el tipo de “conocer sin conocer” que difícilmente logra producir un cambio, por otra parte también hace falta evitar el extremo opuesto. Un contacto demasiado cálido y cargado afectivamente puede oscurecer la comprensión intelectual del significado atribuido a lo “cálido”. El *insight* emotivo requiere una integración equilibrada entre sentir y comprender, de modo que se forme una experiencia total del significado de la experiencia en curso. Además hay que considerar que la persona puede tener un buen *insight* en una dimensión (por ejemplo en la de los afectos, del sentimiento social...) y menos en otra (por ejemplo en la de las ideas, de la espiritualidad...).

“Soy un continuo volcán en erupción. Es más, soy como un hilo eléctrico de alta tensión: si alguien se acerca queda fulminado.”

Así se describe una chica de 25 años, registrando sentir innumerables episodios en los que, con cierta dosis de exhibicionismo y dominación, se pone siempre en una actitud de ataque hacia la vida, incluso antes de ver qué ocurre realmente. También sabe que usa muchas modalidades para iniciar el ataque: 1) muy frecuentemente mediante manifestaciones de inconfundible y exagerada agresividad (similares a episodios maníacos reales); 2) a veces en la dominación seductora y exhibicionista que aspira a detener preventivamente el contraataque ajeno; 3) frecuentemente en la autonomía que se vale de la desvalorización constante y continua de los otros con maneras de actuar pendencieras y enjuiciantes; 4) otras veces, en el aislamiento rencoroso. Siendo modalidades bastante diferentes e imprevisibles, ella sabe bien que es – y también que es considerada – una mujer un poco complicada e imprevisible.

Conoce ya estas cuatro modalidades y generalmente logra preverlas incluso antes de que se sucedan. Pero desde hace poco y con la ayuda de un buen formador empieza a interesarse por las causas de estas reacciones. Antes encontraba motivo en el padre arrogante, con el estribillo “no trata de entenderme”, “no escucha mis razones”, “no le va bien nada”, “me impide hacer lo que quiero”, “va recto como un tren sin considerarme”, luego en la universidad que no enseña, después en los amigos que no se muestran como amigos, después, después, después... Hasta aquí nada nuevo, sino sólo el usual tema del ataque y de sus motivos.

Sin embargo, a medida que avanza en la lista, el tono continúa siendo bastante irritado, pero los silencios se hacen más prolongados y los ojos dejan filtrar una insatisfacción creciente. Estas razones la contentan cada vez menos: “Siento que no dan en el blanco. No hacen cuadrar las cosas. No me

tema P.A. Dewald, *The supportive and active psychotherapies: a dynamic approach*, Jason Aronson, Northvale, 1994².

calman...”.

Casi de repente y dirigiéndose hacia un 'quizás una razón pueda también estar en mí misma', sonríe, los ojos se le iluminan y dice: “El problema es que no me dan el OK”. ¿Qué quiso decir? No lo sabe bien tampoco ella, pero decirlo así la hace sentir que ha acertado en algo importante, y sobre la estela de este sentimiento fructuoso llega a decir que a menudo le ocurre que no siente que se respeten sus derechos: “Siento que injustamente no me dan el certificado para vivir como quiero” y con tal de obtener este certificado a veces se pone una máscara con la que se convierte en el payaso de turno, capaz de suscitar en los otros compasión y ternura. Ella misma se asombra de esta otra cara de sí misma, la que no cuestiona, sino que suplica. Mientras habla de esta nueva consciencia de sí misma, se seca una lágrima incluso antes de que se la pueda ver salir de su párpado. He aquí el *insight*: la mujer del ataque se revela también como la mujer de la súplica.

Insight y encontrar sentido

Como muestra el ejemplo, cada uno tiene el derecho a llegar por sí mismo al conocimiento de sí y el *insight* no puede ser algo que el formador puede simplemente dar al interesado. También él hace algo, como el químico que tiene un poco la función de crear las condiciones justas para que ocurran determinadas reacciones. En cambio, en lo que respecta al directo interesado, podemos preguntarnos qué ocurre en el mundo interior de una persona cuando se dice que ha tenido un *insight*. Para hacer esto es útil preguntarnos cómo era su mundo antes y cómo cambia después de la interpretación.

Antes del *insight* el discurso está constituido por observaciones, sensaciones, percepciones y experiencias a menudo no relacionadas entre sí. No se trata de un discurso “sin ton ni son”, sino de un discurso desconectado: cada parte es referida y comentada (incluso con precisión), pero como si fuera una realidad en sí que después se cierra luego dejando espacio a lo que sigue. En el caso mencionado, la chica precisó muy bien cuatro momentos de su vida (sus modalidades de ataque). Después del *insight* los episodios son revistos como vinculados entre sí en esquemas comprensibles, detrás de los cuales se intuye la existencia de una trama y un rostro ulterior con respecto a lo que se quería explicar. En el ejemplo citado, detrás de las muchas modalidades de ataque, no hay solamente una estrategia defensiva sino una mujer que no se siente reconocida en su dignidad.

Tener un *insight* significa pues asignar un sentido más completo. No se trata tanto de encontrar “el” significado objetivamente justo o correcto, sino de atribuir un significado que tenga sentido para la persona, es decir que le sepa hablar de una parte de su mundo interior en el cual mirarse y allí reconocerse, que sepa acercarla más a sí misma. En nuestro ejemplo, un significado que le hable no sólo de su ataque furioso, sino del significado suplicante de su modo de actuar, para poder extraerlo en forma menos compartimentado.

Los efectos de dicha operación pueden ser probados en términos de reducción de la ansiedad y de producción de nuevas informaciones de sí

anteriormente reprimidas, gracias a la atenuación de las defensas, en particular de la represión. A veces el *insight* aumenta o crea ansiedad (la lágrima de nuestro ejemplo); pero es una ansiedad en un estadio sucesivo del desarrollo: aquella ansiedad que empuja a la incomodidad, pero también a la libertad de darse nuevas respuestas a búsquedas ahora mejor focalizadas.

Podemos decir que dar un sentido significa conectar, poner juntas las partes, llegar a una mirada de conjunto, capaz de captar lo que va más allá del aspecto puramente concreto, gracias a la capacidad de ver también lo que antes estuvo inconsciente o al menos pre-inconsciente. De este modo, la capacidad de *insight* permite al sujeto tener una mirada sobre su psicodinámica, sobre lo que podemos llamar la interioridad subjetiva.

El camino no termina aquí: el *insight* debería llegar a descubrir en el fenómeno el principio universal, analizable, sintiendo cada vez más el fenómeno, en el que por principio universal se entiende la común humanidad universal que cada persona ha subjetivado en la forma de su interioridad⁵. Refiriéndonos aún a la chica de nuestro ejemplo, el ataque, el rechazo del reconocimiento por parte de los otros, los pedidos de respeto, las súplicas... podrán ahondarse quizás en las preguntas de todos y de siempre: ¿Qué hacer cuando alguien decepciona? ¿Qué significa aceptar, perdonar, protestar? ¿Cómo defenderse sin cerrarse?... En este punto, las grandes temáticas de la vida ya no se reservan solamente a los libros de biblioteca, sino que se *sienten* recorrer la crónica cotidiana, y si esta chica encontrará otras personas que atacan o suplican, sabrá decir palabras menos convencionales y decirlas con más parsimonia porque – antes – las habrá sentido en su propia piel.

Características de la persona capaz de *insight*

El *insight* no es sólo el fruto de cierto proceso (el surgir de una consciencia nueva), sino que es un proceso en sí mismo (el camino gradual hacia la consciencia). En realidad, la fatídica “intuición genial” es el resultado de un proceso complejo, que depende de las operaciones integradas y secuenciales de muchas funciones del Yo, que son: capacidad de auto-observación objetiva y distanciada, capacidad de retroceder de manera controlada, capacidad de tolerar y controlar el aflorar de nuevos afectos, capacidad de integración.

¿Qué quiere decir? Quiere decir que la auto-observación es una cosa diferente de la reflexión. En la reflexión la persona afina sus facultades críticas, se *concentra*, por lo cual se focaliza lo más que puede sobre el objeto de investigación, fórmula juicios, hace callar ciertos pensamientos o afectos que pueden distraer la atención. En la auto-observación, en cambio, se trata justo de suspender las facultades críticas: la persona se *dilata*, suspende los vínculos lógicos y morales (por ejemplo se pregunta: “pero, ¿es realmente verdadero que esto tiene que ser descartado?”, “¿y si fuera lo contrario?”), deja que emerja lo que emerge, se permite tener encuentros aún embarazosos consigo misma, de manera que pueda experimentar directamente algo que es suyo, pero que

5 A. Manenti, *Il pensare psicologico*, EDB, Bolonia 1996, pp. 46 ss.

todavía no ha encontrado. Esto lleva consigo efectos a menudo desagradables que deben ser tolerados sin censurarlos enseguida ("¡No!, así no queda bien"), o sin ser arrollados o destruidos ("odio, he sido avergonzado"). Sólo en un segundo momento, el Yo observador mirará al todo de modo más distanciado para dotarlo con sentido.

En todos estos pasos el formador desempeña un papel importante porque cada una de estas funciones del Yo puede ser alterada por razones dinámicas: la auto-observación puede precipitar actitudes narcisísticamente 'intelectualoides' o agresivas, la regresión podría llevar a situaciones depresivas, el aflorar de afectos desagradables podría llevar a episodios de *acting-out*...

Mientras que tener un buen *insight* no necesariamente significa crecer y cambiar, no tenerlo parece vincularse mayormente con el "no crecimiento". En otras palabras, quien no tiene un *insight* fácilmente tiene lo contrario - una actitud defensiva hacia la vida - por lo cual es difícil que cambie. Al mismo tiempo, no es dicho que lo haga quien tiene una mejor consciencia de lo que está ocurriendo. Este último está más favorecido, pero, más allá del *insight*, es necesario el deseo y la decisión de "hacerse cargo".