

1. ¿Qué es una superstición?

Según el Diccionario de la Real Academia es una desviación del sentimiento religioso que nos hace creer en cosas extrañas a la fé y contrarias a la razón. Respeto o miedo excesivo a las cosas desconocidas o misteriosas.

Desde el punto de vista de la psicología, una superstición es una creencia, una idea mágica e irracional, cuyo contenido consiste en asociar determinados hechos u objetos, con seguridad y/o beneficios; o lo contrario, con peligro y/o perjuicios. Pueden ser del tipo: si no llevo o hago ... las cosas me irán mal; o al contrario si llevo o hago ... seguro que las cosas me irán mejor.

Además este tipo de pensamiento va muy unido a una acción ritualista congruente con la idea supersticiosa, por ejemplo: llevar nuestro "boli de la suerte" cada vez que tengamos algo importante que firmar o escribir. Por ello engloba una *ilusión de control*, creada por nosotros mismos al creer y querer controlar un suceso determinado, mediante una conducta no relacionada con los objetivos que pretende promover.

Conductas supersticiosas hay de muchos tipos, tantas como ideas supersticiosas pueden existir: desde llevar y/o tocar objetos determinados (pata de conejo, trébol de 4 hojas, una prenda de ropa determinada, tocar madera, ...), el repetirnos mentalmente una determinada frase o idea (ej.:el estribillo de una canción, o decirnos un número determinado de veces "va a salir bien"), el realizar las cosas en un orden o modo determinado (ej.:al levantarnos poner el pie derecho primero, no poner el bolso en el suelo), acudir a un echador de cartas, leer el horóscopo, no pisar las rayas del suelo (al ir de camino para algo importante), evitar nombrar una palabra, tema, o número que da "mala suerte" (ej.:no hablar de la muerte, del 13), ...

2. ¿Existen alguna distinción sobre el tipo de superstición por ser mujer?

Por nuestra experiencia , diríamos que no. En cualquier caso, cada persona es más susceptible de tener supersticiones sobre aquellas cosas que le importan o preocupan y por tanto relacionadas con su modo de vida. Por ejemplo una ejecutiva que para firmar contratos importantes usa siempre el mismo traje, un futbolista que lleva un mismo colgante para que el partido vaya mejor, un estudiante que se sienta siempre en fila par para que el examen le salga bien, una mamá que para que su niño se cure pone una vela de un color determinado,...

La superstición puede afectar a todo tipo de personas, y aspectos como el sexo o el nivel cultural no parecen influir significativamente en la presencia de este tipo de ideas. Aunque lo cierto es que las culturas más primitivas participan más de este tipo de conductas.

3. ¿ Cómo llegamos a ser supersticiosos?

En ocasiones, pensamos y deducimos cosas de un modo incorrecto, que en muchos casos nos resulta beneficioso para nuestra vida. Algunos de estos sesgos o modos irracionales de pensar son: la tendencia a quedarnos con los datos que confirman nuestras ideas, para reafirmar nuestro criterio; la atribución de los errores a causas externas y los aciertos a internas, para salvaguardar nuestra autoestima, el creer que si algo es como imagino sucederá así (*profecía autocumplida*) y sin darnos cuenta tomamos una actitud predispuesta hacia el cumplimiento de nuestra predicción, lo que refuerza la sensación de control sobre las cosas...

Y es que desde siempre el ser humano necesita una explicación de las cosas, para tener una sensación de control, de seguridad. Y ante ninguna explicación o una mala, preferimos esta última. Por ejemplo, ante algo negativo que nos ha sucedido, como tener un fallo grave en el trabajo, si no le encontramos una explicación que nos satisfaga (y no hacemos un análisis lógico de la situación) podremos buscar la causa en alguna circunstancia aleatoria o casual que se haya dado al mismo tiempo, como por ejemplo llevar algo amarillo (*sesgo de correlación ilusoria*). Aunque de vez en cuando fallemos en nuestras predicciones, el hecho de que en alguna ocasión acertemos, es suficiente para mantener la expectativa respecto al suceso concreto.

Y es que esto ha ocurrido desde la Prehistoria, puesto que el Hombre siempre ha tenido la capacidad de observar correlaciones en el medio, con un fin adaptativo y en muchas ocasiones beneficioso (si vemos nublado, nos pondremos a cubierto para evitar empaparnos). Y siendo algo en general tan positivo, esto hace que si ante cuatro predicciones acierto dos, me merezca la pena, "por si acaso", el seguir manteniendo esta conducta.

En definitiva, la conducta supersticiosa como otras es aprendida a través de una asociación, en este caso accidental o casual entre dos sucesos. Pero a veces no es necesario tener una experiencia directa para aprender algo, basta con que lo veamos o escuchemos de otros (por ejemplo: todos hemos aprendido a no tocar un enchufe con las manos mojadas, pero no necesariamente tenemos que haber sufrido una descarga). Y dado que estas creencias mágicas se encuentran en nuestra cultura, dependerá que nos adscribamos a ellas o no, según el grado de convencimiento que tengamos, respecto de su credibilidad.

En última instancia diremos, que las supersticiones son creencias que han existido desde tiempos ancestrales en la Humanidad. Sabemos que adivinos hubo siempre, eso sí con diferentes métodos para conocer y controlar el futuro (flecha y exámenes del hígado los babilonios y persas, vasos de beber los egipcios, varas de haya los germanos,...). Actualmente nuestra sociedad promueve y acepta cada vez más estos pensamientos mágicos, ya que los medios de comunicación los hacen más presentes en nuestros hogares (en televisión, prensa, radio, o internet: líneas de tarot, programas de brujería, el horóscopo...). Quizás no es que haya más supersticiosos ahora, sino que se difunden más y mejor.

4. ¿Ser supersticioso es algo malo?

En sí mismo no, de hecho es algo normal y todos en algún momento podemos tener una superstición ante algo que nos importe o preocupe. Incluso a lo largo del desarrollo infantil existe un periodo donde se dan pensamientos mágicos o supersticiosos como una parte más de la evolución normal del niño (por ejemplo: miedo a los monstruos y la oscuridad, realizando la conducta de taparse con la manta hasta la cabeza, como si ello fuera un impedimento fuerte a la hora de protegernos).

Nuestra mente es capaz de convivir con ideas irracionales y racionales a la vez sin mayor problema. Eso sí cuando ambas creencias enfrentadas son sobre el mismo hecho, nos encontramos ante un conflicto que sólo podemos resolver eligiendo o decantándonos por una de las dos creencias. Es muy normal y probable, que por ejemplo un matemático (formación por excelencia lógica) tenga una superstición respecto al color de su camisa ante una actividad importante.

Lo realmente relevante para considerarlo un problema, es si esta conducta supersticiosa nos condiciona, limita o influye negativamente en nuestra vida cotidiana. Es decir, es posible que generemos un problema, si dejamos de hacer cosas, o las hacemos de forma diferente por miedo a las consecuencias, que creemos pueden derivarse por actuar al margen de la superstición; ya que estaremos condicionando nuestra vida (o parte de ella) a las ideas mágicas o supersticiosas. Además, en algunos casos, este hecho puede constituir un problema obsesivo, que genera emociones desagradables (ansiedad, preocupación, etc). Por ejemplo: no entramos a una reunión importante, al percatarnos que hemos olvidado nuestro "amuleto de la suerte". Teniendo en cuenta que para que exista problema con este tipo de conductas, han de ser frecuentes y nuestra reacción ante ellas intensa.

Eva M^a Lázaro Ortega.
Psicóloga de Grupo Luria.
Especialista en terapia cognitivo-conductual de adultos