

C. TERRY WARNER

ATADURAS QUE LIBERAN

UNA GUÍA PARA TRANSFORMAR
NUESTRAS RELACIONES
Y DESCUBRIR EL VERDADERO YO



C. Terry Warner

ATADURAS QUE LIBERAN

*Una guía para transformar nuestras relaciones
y descubrir el verdadero yo*

PALABRA

Título original: *BONDS THAT MAKE US FREE. Healing Our Relationships Coming to Ourselves*

Copyright © 2001 The Arbinger Institute, Incorporated

Spanish translation © 2016 Ediciones Palabra, S.A.

Published under license from Shadow Mountain.

ALL RIGHTS RESERVED. No part of this work may be reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher.

© Ediciones Palabra, S.A., 2016

Paseo de la Castellana, 210 – 28046 MADRID (España)

Telf.: (34) 91 350 77 20 – (34) 91 350 77 39

www.palabra.es

epalsa@palabra.es

© Traducción: Almudena Ligerio Riaño

Diseño de portada: Raúl Ostos

Diseño de ePub: Erick Castillo Avila

ISBN: 978-84-9061-366-5

Todos los derechos reservados

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

*Para Susan,
mi alma gemela ahora y siempre.*

PRÓLOGO

Las personas pueden cambiar de forma decisiva, no solo en su comportamiento externo, sino también en su corazón. He llegado a esta conclusión después de haber vivido desde fuera las experiencias transformadoras de numerosos individuos. Y digo *desde fuera* porque yo tuve muy poco que ver con el cambio que experimentaron esas personas. Cambiaron por sí mismas. Esta ha sido la parte más satisfactoria del trabajo en el que he tenido el placer de participar. La posibilidad de superar problemas muy profundos, tanto personales como interpersonales, reside en la capacidad de cada uno de nosotros.

* * *

Hay mucha gente que cree que esto no es posible. La mayoría está convencida de que nuestra estructura genética y nuestras experiencias vitales determinan el tipo de persona en la que nos convertimos. De ahí que cualquier cambio que suframos siempre será de comportamiento, no emocional ni de actitud. También los libros de autoayuda que nos ofrecen seductoras promesas de una vida transformada suelen centrarse, cuando se los examina cuidadosamente, en lo exterior más que en el interior.

Pero, si somos capaces de cambiar de manera fundamental, ¿por qué no lo hacemos? ¿Por qué seguimos atrapados en la ansiedad, la desconfianza, el recelo o la ira, si todos somos capaces de comportarnos de forma diferente? La respuesta a esta pregunta tan fascinante es que nosotros mismos creamos nuestros propios problemas emocionales y nos quedamos atrapados en ellos *por un motivo*, un motivo que hallamos más importante que nuestra propia felicidad. Y nos engañamos negando esta realidad. Nosotros mismos participamos en la creación de nuestros conflictos emocionales y negamos el hecho de que somos partícipes de ellos. En lo que se refiere a nuestras emociones y actitudes más problemáticas, somos nuestro peor enemigo.

Desde la época a la que se remonta la memoria intelectual de nuestra civilización, las personas más reflexivas han intentado comprender por qué hacemos algo semejante. ¿Qué razón puede haber para que nos neguemos a cambiar, si somos capaces de ello? Esta ha sido la cuestión que más me ha motivado a la hora de escribir este libro. Pienso que, si encontramos una respuesta razonable a esta pregunta, podremos dejar de engañarnos sobre nuestra vida y realizar los cambios necesarios para hallar el bienestar. Aunque mi perspectiva ha sido teórica, mi objetivo final es ayudar a la gente, empezando

por mí mismo.

Así que, con la ayuda de algunas personas que mencionaré en el apartado de Agradecimientos, he ahondado en esta nueva forma de psicología. He dedicado muchos años a mis investigaciones, primero en la Universidad de Brigham Young, así como en el Linacre College de la Universidad de Oxford. En ocasiones sentía que estaba progresando y muchos profesionales me ofrecían su apoyo. Pero mis colaboradores y yo acabamos descubriendo que, examinados detenidamente, cada uno de nuestros «logros teóricos» adolecía del mismo problema que sus predecesores. Finalmente nos dimos cuenta de que eran nuestros propios autoengaños los que dificultaban la comprensión de nuestro objeto de estudio. Entendimos que, al ser una pandilla de engañados, nos costaba entender el mecanismo del autoengaño. No podríamos alcanzar nuestro objetivo a menos que fuéramos más sinceros con nosotros mismos. De manera que nuestra investigación se volvió más personal y ética: discretamente y de forma individual, intentamos ser mejores personas de las que éramos.

* * *

A medida que íbamos aportando soluciones a los problemas teóricos, nos decidimos a crear un método para enseñar a las personas a ver su propia vida de forma clara y honesta. Comenzó como respuesta a las consultas de ciertos psicólogos y directivos de empresas y de otras organizaciones. Aquello nos llevó a formar a individuos y parejas y luego a formar a otras personas para que pudieran también enseñar el método. Nos hicimos llamar el Instituto Arbinger.

Para nuestra sorpresa, descubrimos desde el principio que prácticamente la mayoría de los participantes en nuestras clases experimentaron, en mayor o menor medida, algo parecido a un cambio fundamental, un cambio en el corazón. Sin la guía ni la presión del profesor, sino simplemente por el hecho de reflexionar sobre las historias reales y las explicaciones que compartíamos, los alumnos lograban darse cuenta de su responsabilidad en una relación conflictiva y a menudo se animaban a compartir su experiencia. La honestidad total consigo mismos les permitía percibir hasta qué punto eran responsables de los pensamientos y las emociones que les habían estado torturando. Y, al descubrir la verdad y ser capaces de compartirla, su corazón comenzó a experimentar un cambio.

Tal vez pienses que estudiar un tema como este puede resultar desagradable, pero no es así. Los que escuchaban las historias personales reaccionaban riéndose. No burlonamente, sino con alegría. No se reían *de* las personas que contaban dichas historias, sino *con* ellas. Porque se reconocían en las historias de los demás: cada una de aquellas historias era, salvo por algunos detalles, la suya propia. Al escucharlas, recordaban situaciones de su propia vida sobre las que hasta entonces no habían

reflexionado honestamente. Descubrían, con alivio y alegría, que sus miedos acerca de sí mismos y su recelo con respecto a los demás –es decir, las emociones que les torturaban– desaparecían.

* * *

He intentado abordar la escritura de este libro con el espíritu de las clases del Instituto Arvinger que acabo de describir, incluyendo algunas de las numerosas y enriquecedoras historias que han compartido con nosotros muchas personas a lo largo de casi un cuarto de siglo. Si reflexionas sobre ellas, es muy posible que estas historias reales te resulten más útiles que las explicaciones que las relacionan. (En ocasiones he cambiado los nombres y otros detalles de las historias, incluidos los nombres de los niños, para proteger su privacidad). Y tus propias historias, que acabarán surgiendo por la fuerza de la verdad, serán las más importantes. Es más, el efecto de tus propias historias se intensificará si las pones por escrito: los fragmentos de tu historia personal, escritos con honestidad, pueden obrar milagros terapéuticos. Si eres como los alumnos de nuestras clases y las numerosas personas que han leído los materiales que tengo el placer de compartir contigo, comenzarás a concebir tu propia vida de forma diferente, según vayas reflexionando sobre lo que lees. Y, en el proceso, te darás cuenta de que has cambiado.

Me gustaría añadir algo sobre las explicaciones que se intercalan entre las historias: es lo que diferencia este libro de otros trabajos sobre temas similares. A medida que las personas logran una comprensión profunda y verdadera de sus acciones y actitudes, sus autoengaños desaparecen y pueden discernir con claridad la manera de superar los problemas por sí mismos. Por el contrario, si a esas personas se les dice lo que tienen que hacer, ya no pueden actuar libremente. Solo les queda o bien aceptar ciegamente lo que se les dice, o bien rechazarlo, también ciegamente. Una comprensión correcta de la razón por la que sentimos, pensamos y actuamos como lo hacemos nos ayuda a ser libres. El desarrollo de esa comprensión es el objetivo de mis explicaciones.

Como queremos fomentar esa independencia, tanto mis compañeros como yo preferimos considerarnos profesores al uso más que consejeros. Cuando las personas consiguen desarrollar su propia comprensión de la verdad, son capaces de ir más allá de lo que se les ha enseñado. Dicha comprensión puede ser costosa, pero el profesor que de veras se preocupe por su alumno no pretenderá que parezca fácil.

* * *

Mi corazón se dirige a dos tipos de lectores a los que les resultará particularmente difícil aceptar el contenido de este libro.

En primer lugar están aquellos que intenten abordar este trabajo intelectualmente,

como una forma de acallar su propia voz interior. Este ha sido uno de mis autoengaños más frecuentes: creer que la comprensión de uno mismo se alcanza por medio de la razón en lugar de por la honestidad. Esto me ha tenido sumido en la oscuridad durante mucho tiempo. Muchas veces me he sentido la persona más infeliz del mundo justo cuando más creía que tenía razón. A la hora de presentar en este libro ciertos problemas humanos y las posibilidades de solucionarlos, mi mayor preocupación no ha sido convencer al lector de mis puntos de vista, sino prepararle para que descubra la verdad por sí mismo. Así que, a aquellos que tiendan a intelectualizar las ideas que propongo, les invito a abandonar esa estrategia defensiva y a buscar, como nuestro equipo de investigación, el camino para ser más honestos consigo mismos. La verdad pura y simple sobre nuestra persona tiene más poder terapéutico que cualquier teoría psicológica.

Otro tipo de lectores que me preocupan son aquellos que sufren profundos sentimientos de inadecuación y que están convencidos de que lo que hacen no merece la pena, o que jamás serán aceptados por los demás. Son los que cargan con un sentimiento de culpa que no les corresponde. Para esas almas en pena, hablar de responsabilidad personal en nuestros problemas emocionales les recuerda a esa condena de la que han hecho un hábito y que consiste en fustigarse constantemente. Solo saben que están cansados del enfoque de la «responsabilidad personal» y que anhelan un poco de autoafirmación.

En este libro descubriremos que esa persona de la que dudamos, de la que nos avergonzamos o de la que nos sentimos culpables, que quizá hasta deseamos aniquilar, *no es quien realmente somos*, sino un fantasma fruto de nuestros temores, que no existe en la realidad. Hasta que entendamos esto, puede que los primeros capítulos del libro, en los que hablaremos del origen de dicho fantasma y de la destrucción que este causa, nos desmoralicen. Probablemente nos traerán recuerdos y sentimientos del pasado que aún no hemos sido capaces de superar.

Si te ocurre esto, trata de sobreponerte al desaliento y sigue leyendo. Las dudas sobre ti mismo, si es que las tienes, no tienen nada que ver *contigo*, sino con una concepción errónea de ti mismo, una autoimagen falsa de la que puedes liberarte, siempre que te abras a la verdad y no al miedo.

* * *

Vivimos en una sociedad obsesionada con la conciencia de uno mismo, la autoestima, el placer y otras maneras de centrarse en el individuo. Ten cuidado con esto. Ten cuidado también con esos libros que te invitan a recurrir a profundos valores morales y espirituales, que siempre son más sabios que cualquier método de autoayuda que supuestamente busca desafiarlos y reemplazarlos. Ten cuidado con las recetas vitales que recomiendan el egoísmo y la confrontación, porque se asientan en presunciones

erróneas y conducen al conflicto y al dolor creciente. Ten cuidado con esos gurús que promueven comunidades artificiales y fomentan la revelación pública de los asuntos personales, el contacto físico o la dependencia emocional.

Cuídate también de aquellas personas que están deseando decirte lo que tienes que hacer. En lugar de eso, debes confrontar cuidadosamente cada cosa, incluidas las que se mencionan en este libro, con tu experiencia personal. Si eres honesto a la hora de considerar esa experiencia, esa honestidad te conducirá a la verdad, y ya no tendrás que fiarte de mis opiniones ni de las de nadie más. Ninguna autoproclamada autoridad humana te será de mayor utilidad que tu propio y sincero sentido del bien.

Finalmente, guárdate de cualquier método de autoayuda que promueva una devoción por el *método mismo*. Devoción merecen nuestra familia, nuestras aficiones y las profundas verdades sobre las que se asientan los valores más significativos de nuestro patrimonio cultural. El libro que tienes en tus manos es un intento de resucitar el compromiso con dichas personas y dichos valores.

Las personas que se han comprometido a compartir los materiales que pueden encontrarse en este libro se han hecho llamar Instituto *Arbinger*. Se trata de una variante de la palabra *harbinger*, que significa *heraldo*, *predecesor* o *precursor*, alguien que se adelanta y anuncia o prepara el camino de lo que va a venir. No sería correcto considerar este libro una especie de oráculo que proporciona las verdades sobre las que debemos edificar nuestra vida. En lugar de eso, nos enseña a ponernos en una disposición receptiva, honesta y atenta que nos permitirá, a cualquiera de nosotros, hallar esas verdades por nuestra cuenta.

AGRADECIMIENTOS

Ningún libro ha tenido colaboradores más generosos y entusiastas que este. Me gustaría mencionar en primer lugar a mis compañeros del Grupo de Estudios Morales de la Universidad de Brigham Young y del Instituto Arbinger: el fallecido Arthur Henry King, James Robertson, Duane Boyce, Terry Olson, Lyn Mattoon, Dennis Packard, Richard Williams, Jim Faulconer, Alice Johnson, Jim Ferrell y David Warner, así como mi generoso compañero de Oxford, Rom Harré, y mi asistente de investigación en mi época de Oxford, Glen Cooper. A las intensas discusiones que mantuvimos a lo largo de los años debo el desarrollo de muchas de las ideas expresadas en este libro. Gracias a Lyn Mattoon por su significativa contribución a la estructura y fluidez del manuscrito. Su profundo criterio literario ha conseguido aportarle una claridad de la que yo no habría sido capaz.

Debo su contribución inestimable a mis colaboradores de investigación, a los estudiantes y compañeros de facultad de la Universidad de Brigham Young (sobre todo, a los miembros del Grupo Early Bird), a mis compañeros y alumnos del Instituto Arbinger, a mis socios de la Fundación Anasazi y a numerosos amigos, personales y epistolares. Todos han aportado sus preocupaciones y sus historias personales y me han ofrecido su apoyo incondicional. Aunque forman una lista que es imposible incluir aquí, creo que todos saben que cuentan con mi gratitud. Como ha hecho otras veces con otros libros míos, Kimberly White se ha ocupado de redactar los índices finales con su acostumbrada precisión, meticulosidad y diligencia. Josh Stott, Cherie Loveless, Katie Warner, Jim Murphy y especialmente Kathy Grant me han proporcionado un material inestimable en diversas etapas de la elaboración de este proyecto. Y aparte de las que ya he mencionado, ha habido otras personas que han aportado sugerencias muy valiosas al manuscrito, entre ellas, Jane Birch, Karen Merkley, Alan Melby, Brooke Bentley, Steve Preston, Danny Warner, Jeff Nielsen, Chris Wallace, Don Norton, Cynthia Collier, Leena Pullenin, Giles Florence y Carol Tavis.

Me siento enormemente agradecido hacia mi compañero del Instituto Arbinger Paul Smith, que ha asumido un trabajo ingente para darme la libertad de escribir; y a los numerosos miembros del consejo de administración de la Universidad de Brigham Young, sobre todo, a Robert K. Thomas, Dallin H. Oaks, Dennis Packard, Jim Faulconer, Cody Carter y Dennis Rasmussen, que a lo largo de casi tres décadas han apoyado generosamente mis investigaciones y me han animado en mi trabajo teórico.

Me gustaría mencionar también a los trabajadores de los numerosos departamentos de las editoriales Bookcraft y Shadow Mountain. Gracias a Sheri Dew, Cory Maxwell y Brad Pelo, cuya intrépida insistencia consiguió convencerme para convertir, después de veinte años, mi manuscrito inacabado *Lazos de angustia, lazos de amor* en un libro mucho más honesto. Y quiero agradecer especialmente a mi editora, la simpática e inteligente Emily Watts, y a su colega Jay Parry sus amables y útiles consejos.

Y sobre todo me gustaría dar las gracias a Susan y a nuestros hijos, que ejemplifican la vida a la que aspiro y que han sido mis más fervientes defensores y a la vez mis críticos más severos.

Capítulo 1

LA PÉRDIDA DE LA SERENIDAD

El día que la perdí

Susan y yo llamamos a nuestro hijo *Mathew*, que significa «regalo de Dios». En sus primeros meses de vida me gustaba cantar y bailar alrededor de su cuna. Algunas de las canciones que se me ocurrían mientras daba vueltas me las había enseñado mi madre y una me la cantó mi abuelo hace muchísimos años:

*Mathew, Mathew, era un viejo fetén
que se lavaba la cara en una sartén,
se cepillaba el pelo con la rueda de un vagón
y murió de un dolor de muelas en el talón*[\[1\]](#).

Susan se moría de risa. Éramos felices.

Trece años después, una tarde mi hijo Mathew se plantó en la puerta del baño y me gritó: «¡¿Pero a qué esperas para arreglarlo, papá?!». El aseo del piso de abajo llevaba varios días estropeado y Mathew se veía obligado a usar el baño de arriba, donde yo estaba cambiándole el pañal a mi hijo pequeño.

Cerré los ojos un momento y me tomé unos segundos para percatarme de su presencia. Se me habían calentado un poco las orejas. ¿Cómo se atrevía a hablar así a su propio padre?

No levanté la voz. En lugar de eso, metí el apestoso pañal en la papelera y observé a mi hijo, que estaba muy tieso en el umbral de la puerta, con los brazos cruzados y esperando una respuesta. Le dije con mucha suavidad: «No pienso contestarte hasta que bajes el tono de voz».

«Así que no quieres hablar ni con tu propio hijo, ¿eh?».

No le respondí lo que se me vino a la cabeza, que era: «No pienso hablar con mi hijo hasta que sea capaz de tratarme con respeto». Hasta me pareció que me respondía con un desafiante «¿Ah, sí?» en la mirada. Por un momento, me acordé de sus ojos brillantes y sus alegres movimientos cuando, con nueve años, cantaba *La diligencia* en un espectáculo del colegio. ¿Cómo era posible que aquel niño tan encantador se hubiera convertido en un adolescente al que, por lo menos en aquel momento, habría querido

asesinar?

Armándome de paciencia, durante un segundo consideré la posibilidad de explicarle que había intentado arreglar el aseo aquella misma tarde, pero al final decidí que no se merecía ninguna respuesta. La tensión creciente que provocaba mi silencio comenzó a incomodarlo. «¡Está bien!», exclamó al fin. Se alejó resoplando, salió por la puerta y se dirigió a casa de los Hickman, probablemente para usar su baño.

«¡Ay, Dios!», me escuché decir.

¿Acaso no había reaccionado con un perfecto autocontrol? ¿No sería que Mathew se estaba volviendo cada vez más insolente? ¿Qué más puede hacer un padre cuando su hijo se comporta así? Alcé al bebé y me dije que lo mejor sería olvidar el asunto.

Pero media hora después le escuché hablando con su madre en el cuarto de la lavadora. Se estaba quejando de que su padre había llegado a un punto en que no quería ni hablar con sus propios hijos. Susan no dijo nada, ¡ni siquiera intentó corregirle! Lo único que yo lograba escuchar, aparte de las quejas de Mathew, era el zumbido de la secadora y el sonido de la ropa dando vueltas en su interior. ¿Es que Susan no se daba cuenta de que Mathew la tenía comiendo de su mano?

Me decidí a bajar para comprobar si el aseo estropeado se había inundado. No quería dar a Susan y a Mathew más argumentos en mi contra. En el camino, casi me tropiezo con una pila de ropa que Mathew había dejado tirada en el descansillo. Por un instante sentí deseos de ponerme a gritar: «¡¡¡¿¿¿Pero qué pinta aquí toda esta ropa????!!!».

Pero no lo hice. De pronto, y de forma bastante inesperada, todos mis pensamientos negativos fueron reemplazados por un silencio. Mientras bajaba el siguiente peldaño, me di cuenta por primera vez de lo que estaba haciendo, como si un rayo de luz se hubiera colado por una grieta en el techo de mi mente. ¡Estaba tratando a mi hijo como si fuera mi peor enemigo! ¿Cómo era posible? ¿Cómo podía hallar una satisfacción en pillar a mi hijo en falta? ¿Cómo podía menospreciar a una persona a la que quería tanto?

Conocía la postura tradicional: hay que ser duro con los hijos que te desafían, no hay que permitir que se salgan con la suya, sino darles una buena azotaina y enseñarles quién manda. Pero, si hubiera hecho eso, me habría sentido aún peor. Lo importante no era que él me hubiera tratado mal. Y era posible que lo hubiera hecho, pero no fue aquello lo que me sacó de mis casillas. Lo importante, y la verdad, era que yo le había tratado mal a él.

¿Cómo pudo ocurrir?

Mathew tenía dos años cuando nació su hermana Emily. Mientras Susan estaba en el hospital, él y yo íbamos juntos a todas partes y nos hicimos grandes amigos. Nadie parecía comprenderme mejor que él. Jugábamos después de comer, cuando se suponía que yo debía preparar mis clases, y por la tarde íbamos a hacer recados. Nos tratábamos con respeto y generosidad. A pesar de tener solo dos años, mi hijo parecía entenderlo

todo.

¿Y por qué ahora no me había comportado con respeto y generosidad? ¿Por qué no le había rodeado con el brazo y admitido lo torpe que soy con la fontanería? Podría haberle pedido que me ayudara a reparar el aseo; podríamos haberlo hecho juntos. Podría haberme disculpado por mi comportamiento. Había visto a otras personas apaciguar situaciones tensas de esa manera, y yo mismo lo había hecho en otras ocasiones. ¿Por qué esta vez me había ofendido con tanta rapidez?

Ya no me importaba la ropa de Mathew tirada en el descansillo. Ahora estaba repasando las verdades que yacían esparcidas en mi memoria. Mis palabras y pensamientos en el baño habían sido groseros y mezquinos. Me alegraba de no haber llegado a gritar a mi hijo, pero mi desprecio y mi silencio, ¿acaso no habían sido una forma de menospreciarle, peor aún que una bofetada?

Si le hubiera respondido de otra manera, él me habría contestado de forma diferente, eso estaba claro.

Cuanto más reflexionaba sobre aquel episodio con mi hijo, aquellas verdades me perturbaban y deprimían cada vez más. Me recordaban lo fácil, alegre y sincera que solía ser nuestra relación. Y me mostraban que, en gran medida, había perdido lo que más valoraba en la vida.

Lo único que lograba preguntarme era: ¿cómo he podido llegar a este punto? ¿Cómo es posible que me haya convertido en una persona tan mezquina?

No lograba hallar respuesta. Solo sabía que, de alguna forma, a medida que había ido adquiriendo experiencia en la vida, también fui perdiendo sensibilidad y sabiduría. Y, según podía deducir a partir del episodio del baño, también me había vuelto irascible y mezquino. Al hacerme mayor había perdido madurez. Había llegado a creer que, si alguna vez se arreglaban las cosas entre Mathew y yo, era porque él habría cambiado, no yo. Pero no era así. Era yo el que tenía que cambiar. ¿Cómo era posible que yo, un hombre aparentemente inteligente y estable, tratara mal a mi hijo, al que adoraba, cuando aquello me hacía sentir tan desgraciado? ¿Cómo era posible que la vida que había compartido con mi hijo hubiera perdido toda su armonía y serenidad?

Los recuerdos de nuestras experiencias compartidas hacían aún más desagradable aquel desencuentro. Sabía que yo era capaz de dar mucho más. Y, cuanto más pensaba en todas mis posibilidades, más triste me sentía. No había logrado convertirme en la persona que sabía que era capaz de ser, aquella que soy cuando me siento más pleno, vivo y en mayor armonía conmigo mismo.

No había nada que me hiciera sentir más triste que esa discrepancia, esa distancia entre la persona que soy cuando estoy seguro de comportarme correctamente y aquella en la que me convierto cuando no hago lo que es debido.

Los sentimientos conflictivos.

La aflicción universal

Todos hemos vivido experiencias como la mía con Mathew. Todos nos hemos sentido heridos, irritados o decepcionados por las personas que nos rodean; nos hemos sentido enfadados, por ejemplo, o resentidos, o envidiosos, o intimidados, o asustados, o humillados. O disgustados por algo que nos han hecho. Y a veces somos incapaces de librarnos de esos sentimientos.

Pero uno no puede librarse de esas sensaciones ignorando las supuestas ofensas de los demás o tratando de distraernos para olvidarlas. La injusticia, la indiferencia, la falta de respeto, la mala educación o la crueldad nos perturban profundamente, a veces de forma imperceptible, pero siempre inequívoca. El dolor, que es real, acaba calando en nosotros y contaminando todas las facetas de la vida. La felicidad completa parece algo inalcanzable.

Todo aquel que se haya sentido atrapado alguna vez en dichos pensamientos o sentimientos conflictivos sabe hasta qué punto pueden llegar a perturbarnos. Provocan una alteración emocional que se comporta de forma parecida a los gases en las leyes químicas: «Todo espacio interior, cualquiera que sea su tamaño, se llenará de todo tipo de agitación, por pequeña que sea». Aquellos sentimientos de los que culpamos a los demás, y que parecen perturbarlo todo, se niegan a abandonarnos una vez que se han apoderado de nosotros. Aunque nos retiremos al baño y cerremos la puerta, metafóricamente hablando, nos dormimos aterrorizados, sabiendo que dichos sentimientos siguen vagando por alguna parte de la casa. Las familias que viven situaciones tensas descubren que la impaciencia y la frustración acaban contaminando todas las tareas domésticas, sea cual sea el lugar en que estas tengan lugar: preparar la comida en la cocina, reparar algo en el taller, leer en el dormitorio, incluso tratar de jugar a algo juntos. Es muy común subestimar el poder corrosivo de los sentimientos conflictivos.

Algunos ejemplos

No puedo evitar pensar en personas que conozco y que han luchado para liberarse del peso opresivo de alguna emoción o actitud negativa y conflictiva. Sus problemas alternan entre la infelicidad cotidiana y lo que podrían llamarse patologías mentales. Sin duda, a ti también te vendrán a la mente personas que conoces, o directamente tú mismo. Ten en cuenta que estos problemas son tan comunes como respirar. Todos tenemos que enfrentarnos a pensamientos y sentimientos conflictivos de alguna manera u otra:

- El propietario de una casa que critica constantemente a sus inquilinos.

- Una estudiante celosa de las chicas más guapas de la clase.
- Una administrativa que jamás es ascendida debido a su bajo rendimiento.
- El miembro de una familia que se niega a colaborar en las tareas domésticas y se queja de aquellos que le presionan para que ayude.
- Un profesor que menosprecia a sus alumnos si estos no contestan a sus preguntas como él cree que deberían.
- Una mujer que regaña a su marido.
- Un hombre de negocios preocupado por su apariencia y sus posesiones y obsesionado con impresionar a los demás.

Cuando analizamos a este tipo de personas con más detalle, nos damos cuenta de que muchas de ellas viven con un grado considerable de frustración, dolor o decepción.

Me viene a la mente Mandy, por ejemplo. Su padre, que era jefe de obras, murió de un derrame cerebral cuando ella tenía catorce años. Cuando era niña, su padre solía trabajar hasta tarde, a menudo lejos de casa. En las vacaciones solía llevarse con él a Jeddy, el hermano mayor de Mandy. Su mujer le animaba a hacerlo porque, según ella, el chico necesitaba la influencia de su padre. Cuando Mandy, que era una niña, pedía que la llevaran con ellos, su padre le decía: «El lugar a donde vamos no es para chicas». En verano, su padre solía salir a pescar o a cazar por la noche, a veces con un amigo, pero sobre todo con su hermano. Siempre le decía a Mandy: «Todavía eres muy pequeña» o: «Necesito que Jeddy me ayude a limpiar el pescado». Cuando Mandy tenía ya diez años nació su hermana pequeña, Nessie. A su padre le habían ascendido y ya no tenía que salir a trabajar tan temprano ni quedarse hasta tan tarde. Ahora jugaba con Nessie: la levantaba en el aire, gateaba con ella y siempre le daba un beso antes de irse a dormir. Cuando Mandy se acercaba a darle un beso, él le decía: «Ya estás muy mayor para eso». Según se iba haciendo mayor, Mandy pasaba muchas temporadas deprimida y a menudo se sentía rechazada. Cuando notaba que no le prestaban suficiente atención, trataba de escapar de aquella situación lo más rápido posible. Me contó que, durante mucho tiempo, el rencor por los rechazos que había sufrido en la vida le quemaba como un carbón encendido. Estaba amargada por lo que le había hecho su padre.

* * *

Otra persona que me viene a la mente es Norman, un empresario con una energía e iniciativa increíbles. Norman controlaba los gastos de su empresa y a sus trabajadores con la misma impaciencia. No me sorprendió enterarme de que su vida privada se veía constantemente perturbada por las relaciones conflictivas

con sus trabajadores. A pesar de sus dotes de mando, Norm no terminaba de conseguir que sus empleados se mostraran más comprometidos y colaboradores con la empresa, y el enfado que esto le provocaba se lo llevaba todos los días a casa. «Llevo casi un año sin estar realmente con mi esposa –me dijo–. Cuando nos vamos a la cama, ella lee y yo me limito a yacer junto a ella, mirando el techo y reviviendo todas mis frustraciones».

* * *

Conocí a Ruel al poco tiempo de que consiguiera un trabajo como comercial. Ruel pensaba que había llegado el momento de acabar con una racha de «mala suerte», porque llevaba mucho tiempo sin encontrar un trabajo en el que encajara. Después de completar los cursillos de formación, decidió que no iba a lanzarse a la calle inmediatamente para conseguir ventas. En lugar de eso, se pasaba los días escuchando grabaciones para motivarse, preparándose, se decía a sí mismo, para que le fuera bien una vez que empezara. Aparentemente se mostraba alegre, pero, cuando logré conocerlo más a fondo, descubrí que estaba preocupado y que albergaba pensamientos pesimistas: los clientes no le prestarían atención; el producto era de baja calidad y le iba a costar venderlo... Ni su familia ni sus circunstancias vitales habían logrado prepararle para enfrentarse al mundo con éxito.

* * *

Victoria educó a sus dos hijos, ahora adolescentes, de forma autoritaria y muy controladora. Como consecuencia, los jóvenes se habían vuelto muy susceptibles y agresivos, hasta tal punto, me dijo, que «ya no hacen caso a nada. No logro controlarlos. No sé cómo recuperar la paz en mi familia. Ni siquiera sé cómo dirigirme a ellos». Victoria se sentía completamente paralizada.

Supongo que esto te servirá para hacerte una idea. No me estoy centrando en los problemas emocionales y de comportamiento de personas fuera de lo común, diferentes al resto de nosotros. Estoy hablando de problemas que nos atañen, en diversos grados y en momentos diferentes, a todos nosotros, esos que nos preocupan y de los que hablamos con la familia o con nuestros confidentes, o que nos avergüenzan demasiado para confesarlos.

«Atrapados»

Muchas personas me han contado que han hecho todo lo humanamente posible para cambiar una actitud negativa o salvar una relación echada a perder pero, al fallar una y otra vez, finalmente han claudicado. Esto es para mí lo más triste de verse arrastrado por emociones o actitudes negativas: no sabemos cómo escapar a ellas. Nos sentimos atrapados. Y qué terrible ironía: ser capaz de imaginar cómo sería una vida plena y feliz y no saber cómo alcanzarla.

Es más, ni siquiera somos capaces de encontrar la palabra precisa para definir la condición de sentirse «atrapado» que intento describir. A pesar de tratarse de un tipo de trastorno emocional claramente pernicioso y, en algunos casos, hasta destructivo, carece de un nombre en el uso común que logre expresarlo en todas sus dimensiones. Y ocurre lo mismo con otros aspectos importantes de la condición de sentirse atrapado, incluyendo (como veremos más adelante) sus causas y consecuencias en las relaciones con los demás: no hay palabras adecuadas para expresarlos. Al carecer de conceptos o términos para identificar dichos aspectos en la experiencia cotidiana, permanecemos durante mucho tiempo ajenos a su verdadera condición y, por lo tanto, incapaces de entender qué ocurre cuando las cosas van mal. Ignoramos, por tanto, la naturaleza de nuestras dificultades personales más perturbadoras.

Por esa razón necesitamos encontrar términos para referirnos a la sensación de sentirse atrapado en emociones o actitudes negativas. Esos términos pueden ser sentirse «pesimista», «ofendido», «deprimido», «angustiado» o «preocupado», sabiendo que ninguna de estas palabras consigue expresar todo lo que queremos decir.

Con la expresión «sentirse atrapado» pretendo referirme a lo siguiente: *experimentar que otras personas o circunstancias influyen más en nuestra propia felicidad que nosotros mismos*. Sentimos que dichas personas o circunstancias tienen la capacidad de provocarnos sentimientos conflictivos que no logramos cambiar, por más que lo intentemos. Nos preguntamos si alguna vez podríamos alcanzar la felicidad completa, la paz interior y la plenitud. Pero, obviamente, no lo lograremos mientras sigamos sintiéndonos ofendidos o molestos o heridos, y no podemos dejar de sentirnos así porque no sabemos cómo hacerlo. ¿Es posible escapar a este círculo vicioso una vez que hemos entrado en él?

Recuerdo un problema que llevo sufriendo prácticamente toda mi vida: un picor en la piel tan insoportable que siento como si tuviera debajo un cepillo de alambre de púas ardientes. Rascarme no me proporcionaba ningún alivio, de hecho no hacía más que avivar el picor. Nuestras actitudes, emociones y estados de ánimo conflictivos se parecen a ese picor: no se nos ocurre nada que logre prevenirlos o erradicarlos. Hasta las emociones aparentemente más «poderosas», como la ira o el odio, nos resultan

imposibles de controlar, como si fueran los demás los que realmente las provocan, «haciendo» que nos sintamos enfadados o llenos de odio por lo que nos dicen o nos hacen.

El dilema que intento explicar es tan viejo como el ser humano. No hay ningún problema para el que se hayan dado más consejos y más variados. Todas las enseñanzas éticas o espirituales lo aluden de una forma u otra. También lo hacen aquellas enseñanzas, más superficiales, sobre cómo lograr el éxito en la vida. Algunas de ellas proporcionan estrategias para cultivar la serenidad frente a la aflicción o la adversidad. Otras proclaman que el amor es el camino para librarnos del miedo y la frustración. Otras, desde una perspectiva muy diferente, recomiendan la autoafirmación y la defensa de nuestros derechos para evitar que los demás nos ofendan y se aprovechen de nosotros. Otras nos ofrecen técnicas de negociación para conseguir el respeto, la sumisión o la cooperación de los demás. Y otras recomiendan la desconfianza, el pesimismo o la resignación como tácticas para hacernos menos vulnerables a la ofensa.

En general, dichos consejos para lograr la felicidad no suelen funcionar. Y no lo hacen porque no logran enseñarnos cómo cambiar nuestro corazón, y con la palabra «corazón» me refiero también a esas emociones y actitudes que nos tienen «atrapados». El fracaso puede ser fatal, porque, *si no logramos cambiar el corazón, todo lo que hagamos será un intento claramente manipulador, fruto del egoísmo o del miedo, y los demás se darán cuenta enseguida de nuestras intenciones*. (Los modales «maduros» y «amables» con los que me dirigí a mi hijo Mathew en el baño es un claro ejemplo. En lugar de preocuparme por él, me dediqué a acusarle para quedar yo como el bueno, y él se dio cuenta). El movimiento de autoayuda que comenzó en la segunda mitad del siglo XX adolece especialmente de este fallo, puesto que las habilidades personales e interpersonales que busca cultivar en nosotros están diseñadas para proporcionarnos aquello que creemos necesitar, en lugar de lograr un cambio en nuestro corazón.

La mayoría de los consejos que nos damos unos a otros, como los de los expertos, se basan en diagnósticos equivocados. Dichos consejos confían en la experiencia de aquellos que se sienten «atrapados» para identificar así la causa del problema. Pero, cuando nos sentimos «atrapados», pensamos, erróneamente, que el problema reside en los demás, cuando la verdad es que el problema está en nosotros mismos. Desarrollamos estrategias para liberarnos de esos sentimientos indeseados, en vez de desandar primero el camino que nos llevó a ellos. Al carecer de un diagnóstico adecuado como punto de partida, es muy poco probable que hallemos un buen tratamiento que nos ayude.

Sin embargo, un diagnóstico adecuado puede conducirnos a la curación. Eso fue lo que ocurrió con el picor que sufría. Se agravó durante los dos años en que mi organismo estuvo combatiendo una extraña variante de la hepatitis, una enfermedad que ataca el hígado. Susan, mi mujer, se puso a buscar una solución con su tenacidad característica.

Se enteró de que mi madre y mis hermanas sufrieron un picor parecido en los últimos meses de embarazo debido a una afección llamada colestasis, que consiste en que el hígado no funciona correctamente y libera bilis al flujo sanguíneo. Así cayó en la cuenta de que, al ser pariente de ellas, era posible que tampoco mi hígado funcionara de forma adecuada, especialmente por el estrés añadido de mi otra dolencia. Así que me hizo seguir una dieta muy estricta que he respetado desde entonces. Y... *voilà!* El picor desapareció casi por completo. Al hallar la verdad sobre la causa del problema encontramos el camino a la curación (que en este caso no fue tanto la desaparición del picor como su prevención).

Rendirse a la verdad

Conocer la verdad de una dolencia en nuestro cuerpo físico nos permite tomar medidas para encontrar el remedio adecuado. Como suele decirse, el diagnóstico es la clave para la curación. *Pero, en lo que se refiere a las emociones y las relaciones, la verdad es la curación.* Como iremos descubriendo a lo largo de este libro, en el ámbito de las emociones y las actitudes, un autoconocimiento sincero puede liberarnos de las emociones que nos paralizan.

Por ejemplo, cuando me di cuenta de lo que había hecho con mi hijo Mathew, me sentí aturdido y deprimido, pero eso fue lo que consiguió poner fin a mi actitud castigadora de superioridad moral. Antes no lograba admitir la verdad y me mostraba cada vez más severo con él. Y, aunque no fue sencillo, ese momento de revelación de la verdad que siguió a nuestra discusión en el baño dio comienzo a una mejoría en nuestra relación.

Mandy sufrió el rechazo gran parte de su vida y pensaba que sus problemas se debían a que no se había sentido querida por su padre. Pero al final se dio cuenta, como veremos en el capítulo 13, de hasta qué punto era ella la responsable de sus sentimientos y de lo mucho que estos distorsionaron los recuerdos de su infancia. Y el reconocimiento de la verdad la ayudó a liberarse de sus problemas emocionales.

A Norm, el empresario que quería controlar a sus empleados, le ocurrió algo parecido. Como veremos en el capítulo 14, empezó a considerar la manera en que trataba a sus empleados desde una perspectiva nueva y sincera y de pronto logró entender la razón por la que estos se resistían tanto a sus órdenes. Enseguida empezó a valorar a sus empleados y estos, al percibir el cambio, se decidieron a mostrarse más cooperativos.

Victoria, cuyos hijos adolescentes se mostraban bastante agresivos, logró establecer en su familia algo parecido a lo que consiguió Norm en su empresa, al menos durante un tiempo (ver capítulo 12). Se dio cuenta de que solo admitía una manera de hacer las cosas, la suya, y que reprendía y corregía constantemente a los miembros de la familia que se desviaban de sus normas. Cuando lo entendió, decidió cambiar sus sentimientos y

escuchar a sus hijos en vez de regañarles. Pero volvió a caer en los mismos errores, y de nuevo tuvo que enfrentarse a las mismas emociones conflictivas y a la misma tensión en la relación con sus hijos. Su fracaso a la hora de mantenerse fiel al cambio en su corazón nos resultará tan instructivo como el cambio mismo.

Examinaremos en su momento los detalles de estas y otras muchas historias personales para entender que, a pesar de que nuestras cargas emocionales nos parezcan muy pesadas, lograremos librarnos de ellas y recuperarnos de cualquier tipo de recaída posterior. También aprenderemos la razón por la que tantas personas que desean cambiar no consiguen hacerlo, para que no caigamos en sus errores.

* * *

Como el conocimiento sincero de uno mismo juega un papel fundamental en el cambio de nuestro corazón, al principio evitaré dar soluciones para los problemas emocionales y, en lugar de eso, en los seis primeros capítulos me centraré en las causas y características de dichos problemas. A continuación, del capítulo 7 al 14, me dedicaré a las soluciones. Hasta que lleguemos a una comprensión total de la verdad de nuestro problema, el conocimiento erróneo de nosotros mismos nos llevará a tomar decisiones que solo conseguirán empeorar la situación, como me ocurría a mí cuando me rascaba como un desesperado para acabar con aquel terrible picor.

Cuando era pequeño vivía con mi familia en San Francisco. Un día mi padre me compró un juguete que había adquirido en Chinatown, un tubo de tejido de unos quince centímetros de largo y de una anchura algo superior al dedo índice. Lo llamaba las «esposas chinas». Cuando metías los dedos en cada uno de los extremos del tubo y luego intentabas sacarlos, el tubo se estrechaba. Y cuanto más tirabas para sacarlos, lo que en un principio parecía lo más lógico, más se apretaba. Pero cuando lograbas entender el mecanismo de la trampa, te dabas cuenta de que tirar hacia afuera no era en absoluto lo más lógico, sino lo más ilógico. Lo que había que hacer era presionar los dedos hacia adentro para que las fibras se distendieran; así es como se sacaban los dedos.

De la misma forma, nos vemos atrapados en emociones y actitudes conflictivas porque no hemos sido capaces de comprender el mecanismo de la trampa. Pero, cuando lo entendamos, abandonaremos las estrategias inútiles para escapar de ellas. Nuestra nueva comprensión del problema nos permitirá liberarnos. Y la clave para lograrlo es la honestidad con uno mismo.

Mientras sigamos atrapados en pensamientos y sentimientos conflictivos y necesitemos un alivio a nuestra situación, es posible que los remedios que se ofrecen en este libro nos parezcan ilógicos, de la misma forma que resulta ilógica la forma de escapar de las esposas chinas para aquellos que todavía no han logrado entender su mecanismo. La lectura de este libro puede ayudarnos a resolver este problema. A medida

que vayamos leyendo un capítulo tras otro, la incomprensión de nuestros problemas emocionales irá cediendo y, cuando deje paso a la comprensión, el remedio nos resultará de lo más lógico.

Pero debo advertir al lector de una cosa: cuando logremos el conocimiento de nosotros mismos –y lo sabremos reconocer–, nuestra tarea no habrá acabado. Al contrario, no habrá hecho más que comenzar. Lo bueno es que, una vez llegados a ese punto, nuestra nueva actitud y nuestros nuevos sentimientos nos permitirán avanzar en las siguientes etapas del proceso de crecimiento, suponiendo, por supuesto, que estemos dispuestos a seguir con él. Volveré a tratar este tema al final del libro, cuando hayamos logrado cumplir su objetivo principal, que es conocer la verdad sobre nosotros mismos y sobre los demás para liberarnos.

[1] He traducido de forma más o menos fiel y tratando de conservar la rima de la surrealista canción original, que reproduzco aquí: «*Mathew, Mathew was a fine old man, / washed his face in a frying pan, / combed his hair with a wagon wheel, / and died with a toothache in his heel*» (N. de la T.).

Capítulo 2

VIVIR UNA MENTIRA

¿Cómo nos traicionamos?

Estamos intentando entender el origen de nuestras emociones y actitudes más negativas y problemáticas y la manera en que estas acaban envenenando nuestras relaciones con los demás. He aquí una pista: los momentos en que nos sentimos más desgraciados, ofendidos o enfadados son invariablemente aquellos en que estamos más abstraídos en nosotros mismos y más nerviosos o asustados, o de alguna manera centrados en nuestra persona. ¿A qué se debe esto? ¿Por qué nos centramos tanto en nosotros mismos y estamos siempre dispuestos a ofendernos por el comportamiento de los demás?

La traición de nuestro sentido del bien y del mal

Para responder a estas preguntas, debemos comprender primero algo que todos hemos experimentado alguna vez pero que rara vez percibimos. Se trata de la *autotraición*. Las personas solemos tener un sentido de lo que es correcto hacer y lo que no, por ejemplo, cómo debemos o no debemos tratar a un ser vivo. Solo hay que prestar un poco de atención a las experiencias cotidianas para darnos cuenta de que todos poseemos un sentido de cómo actuar.

Nos sentimos obligados, por ejemplo, a sonreír cuando alguien nos sonríe, a escoger las palabras con cuidado para que los demás puedan entendernos, a ayudar a un niño en dificultad, a no pisar el césped del vecino, a compartir lo que estamos comiendo con otro miembro de la familia, a visitar a alguien que ha sufrido un revés reciente o que simplemente se encuentra solo, a permitir que un coche se incorpore a nuestro carril... Es posible que aquellos que viven en un contexto urbanizado e impersonal hayan perdido la costumbre de tener en cuenta las necesidades y los sentimientos de los demás en los espacios públicos. Pero, si prestamos un poco de atención, incluso en ese tipo de situaciones nos sorprenderemos sopesando lo que debemos hacer.

La autotraición se produce cuando actuamos en contra de esos sentimientos que acabamos de describir, cuando hacemos a los demás lo contrario de lo que sentimos que debemos hacer o cuando no hacemos lo que sentimos que debemos hacer. Por tanto, la autotraición lo es también de nuestro compromiso moral, es una violación del sentido

personal de cómo debemos comportarnos. Por ejemplo:

Nada más entrar en la oficina, una gerente percibe el desánimo en uno de los miembros de su equipo y se da cuenta de que debería acercarse a él y expresarle su aprecio y apoyo. En lugar de eso, decide ocuparse de su trabajo.

* * *

Un hombre muy ocupado que regresa a su casa tarde se da cuenta de que se le está acabando la gasolina del coche. Casi de forma imperceptible, pero inequívoca, siente que debería llenar el depósito para que no tenga que hacerlo su mujer al día siguiente. Pero no lo hace.

* * *

A pesar de las numerosas reprimendas y advertencias de su madre, una adolescente sale de casa dejando su habitación hecha un desastre. La madre, desesperada, siente que, en vez de reprender a su hija otra vez, debería recibirla con amabilidad y escuchar sus problemas. Pero, cuando su hija llega a casa, la mujer se sorprende soltándole la misma regañina de siempre.

* * *

Un profesor acuerda citarse un viernes por la tarde con los padres de una alumna que va algo retrasada con respecto a sus compañeros. Pero unos amigos le invitan a jugar al tenis. Por un instante le asalta la sensación de que debería cumplir su compromiso, pero al final decide llamar para cancelar la cita con los padres.

La conexión vital con los demás

¿De dónde procede nuestro sentido del bien y del mal? Por regla general, de los seres que nos rodean, de las demás personas e incluso de los animales (y, según mis creencias, de Dios, aunque el tema de la fe lo reservaré para el Epílogo). Por ejemplo, de las expresiones faciales de los demás, de su tono de voz, su postura y sus gestos. En ellos encontramos indicaciones de sus necesidades emocionales y sus sentimientos, y esto nos proporciona una idea de cómo debemos tratarlos. Reconocer a un individuo como ser humano, aunque no le veamos la cara ni oigamos su voz, implica saber que debemos tratarlo o tratarla de forma diferente a como trataríamos a un maniquí o a una estatua. No hay ningún misterio en todo esto: la percepción de las pistas o las señales de los demás, que nos permiten saber cómo tratarlos, es básica para cualquier tipo de comportamiento en la vida. Es algo tan común como respirar.

Nuestro sentido del bien y el mal suele llamarse *conciencia*, aunque este término no acaba de expresar del todo cómo surge de nuestra conexión vital con los demás (desarrollaremos este tema en el capítulo 7). Consideremos a la gerente que percibió la oportunidad o necesidad de acercarse a su compañero, o al hombre que, acordándose de su mujer, pensó que esta iba a tener que llenar el depósito a la mañana siguiente. No sería exagerado decir que, en el momento en que percibieron lo que era correcto hacer, cada una de aquellas personas estaba *viva* para otro ser humano, consciente y sensible a su mundo interior y a sus sentimientos. (No estarían menos vivas y conscientes si tanto ella como él resultaran estar equivocados sobre las necesidades de la otra persona en esa ocasión particular, de la misma forma que el hecho de confundir un perro con un gato no implica estar ciego).

Nuestra propia humanidad está íntimamente ligada a la capacidad de percibir las necesidades y los sentimientos de los demás. De ahí que, a la violación de dicha percepción la haya llamado *autotraición*. Puede que no traicionemos a la otra persona cuando nos comportamos mal con ella, pero lo que está claro es que traicionamos la parte más sensible y humana de nuestro ser.

Este sentido vital, en conexión con los demás, de lo correcto y lo equivocado no nos llega necesariamente a través de otras personas, y en este sentido es diferente a cualquier tipo de norma moral. En ocasiones puede que ni siquiera se nos aplique a nosotros mismos.

El bien y el mal que sentimos en nuestra conexión vital con los demás difiere de lo que consideramos habitualmente como el bien y el mal en el uso común. El significado que solemos otorgar a estas palabras está ligado a ciertas normas de comportamiento que hemos aprendido, la mayoría en la infancia, y otras de adultos, en nuestras relaciones sociales y profesionales. Dichas normas expresan el comportamiento que los miembros de una comunidad esperan de los demás. He aquí algunos ejemplos: «No digas mentiras»; «Sé puntual»; «No hables con la boca llena»; «No hables hasta que te pregunten»; «Dirígete a las personas con respeto», etc. En el uso común, *bien* significa de acuerdo a dichas normas; *mal* implica una violación de las mismas.

Sin embargo, estas normas pueden cumplirse de forma hipócrita y esto las diferencia de las pautas sencillas que percibimos cuando miramos, escuchamos o pensamos en los demás. Por ejemplo, puede que digamos la verdad para parecer buenos, que nos comportemos educadamente para esconder nuestras malas intenciones, o incluso que hablemos con amabilidad a otra persona para avergonzarla (algo parecido a eso es lo que hice yo cuando respondí a mi hijo Mathew; ver página 19). Esto se debe a que las normas nos dicen lo que debemos hacer, pero no las razones por las que debemos hacerlo. Sin embargo, nuestro sentido vital de cómo debemos responder a los demás requiere algo más, y ese algo es hacerlo de corazón, con sinceridad y respeto. Implica no

limitarse a *actuar* de forma honesta y amable, sino *ser* honestos y amables. Las normas funcionan como los contratos verbales, que especifican unos mínimos a la hora de comportarse con los demás. Pero las obligaciones personales que sentimos entre nosotros, de alma a alma, nos llevan a entregarnos sin reservas. Todo lo demás, como iremos descubriendo en este libro, es autotraición. Tal vez fuera eso a lo que se refería Baal-Shem Tov, fundador del movimiento religioso judío conocido como jasidismo, cuando definió el pecado como *todo lo que no se hace de corazón*.

Historias de autojustificación

Al ser tan comunes y cotidianas, puede que las auto-traiciones nos parezcan normales y, hasta cierto punto, relativamente inofensivas. Pero en realidad pueden ser muy dañinas. No podemos traicionarnos sin desencadenar todo tipo de problemas emocionales. Para ilustrarlo, mencionaré la experiencia de un joven ejecutivo llamado Marty, que me contó la siguiente historia:

La otra noche, sobre las dos de la madrugada, me despertó el llanto de mi hija. En aquel momento tuve el sentimiento fugaz de que, si me levantaba enseguida, me daría tiempo a calmarla antes de que Carolyn se despertara. Fue un sentimiento que me decía que aquello era lo que realmente debía hacer. Pero no me levanté.

El asunto no termina ahí. Marty no consiguió olvidar enseguida aquel pequeño incidente. Simplemente no *pudo* olvidarlo. Tenemos a un hombre que iba a levantarse porque pensaba que eso beneficiaría a su esposa y que era lo correcto. Y que sin embargo no lo hizo. Tenía que escapar de alguna manera a aquella situación tan vergonzosa. Pero ¿cómo? ¿Cómo podía librarse de hacer algo que sabía que era lo correcto?

Es muy importante entender la respuesta a esta pregunta. De alguna forma, Marty tenía que restar importancia a la obligación de la que se había hecho responsable, o conseguir que le pareciera bien *no* hacer aquello a lo que se sentía obligado. Debía encontrar alguna manera de racionalizar su autotraición.

Marty me siguió contando:

Empezó a irritarme el hecho de que Carolyn no se despertara. No dejaba de pensar que ocuparse de la niña era su obligación. Ella tiene su trabajo y yo tengo el mío, pero el mío es más duro. Tengo que levantarme muy temprano. Ella puede levantarse cuando quiera. Además, nunca he sabido hacerme cargo de la niña.

Me pregunté si Carolyn no estaría haciéndose la dormida para que fuera yo el que se levantara. ¿Por qué me sentía tan culpable que no lograba ni conciliar el sueño? Lo único que quería era llegar a la oficina descansado para hacer bien mi trabajo. ¿Tan egoísta era?

Desde el momento en que decidió no levantarse, Marty quiso aparentar que lo que hacía no era por su culpa. Se acordó de que al día siguiente tenía que hacer una

presentación y que no podía permitirse quedarse sin dormir precisamente aquella noche. Se centró en los elementos más irritantes o difíciles de sus circunstancias, como el hecho de que Carolyn no se despertara. Pensó que tal vez se estaba haciendo la dormida, esperando a que él se levantara y se ocupara de la niña. Aquellos detalles ni siquiera se le habían pasado por la cabeza antes de la autotraición. Pero, de repente, ahora no podía dejar de pensar en ello. Se acordó de detalles que de otra manera habría olvidado completamente, como que a Carolyn se le había olvidado cambiar el pañal a la niña antes de acostarla.

Y esa fue la situación mental que creó para sí mismo: tan solo unos segundos antes, cuando se despertó por el llanto de su hija, se había centrado en las necesidades de la niña y, aunque fugazmente, en la posibilidad de ahorrarle a Carolyn la molestia de levantarse. *Pero ahora se estaba centrando en sí mismo.* Se quedó despierto, molesto y recopilando agravios, como si tuviera que testificar en un juicio por violencia conyugal y abandono infantil. Hacía apenas un momento estaba acostado allí tan tranquilo, y ahora estaba inquieto, racionalizando su conducta y acusando a su mujer. Sin embargo, en su interior, de forma sutil e imperceptible, su autotraición enseguida consiguió engendrar una confusión de sentimientos conflictivos. Como me dijo una vez mi hija de cuatro años, Emily, cuando le pregunté qué era la tentación: «Es cuando sabes lo que está bien y lo que está mal pero te acabas haciendo un lío».

Si Marty no hubiera sentido la urgencia de atender a su hija, no se habría visto atrapado en aquella rumiación mental. Tampoco habría sentido la necesidad de recopilar razones para defenderse. No se le habría ocurrido contarse una historia que justificara o excusara su conducta. Pero, en el momento en que sintió aquella urgencia y se limitó a ignorarla, su mayor preocupación y lo que en adelante centró toda su atención fue buscar excusas para no levantarse. Con aquellas excusas fue tejiendo una historia que, en su mente, demostraba que estaba justificado por no haber hecho lo que sentía que era su deber. Aquella historia le sirvió para librarse de su responsabilidad.

La historia de Marty es parecida a la mía con Mathew, pues yo también me dediqué a recopilar todas las excusas que pude para justificar el haberme negado a comprender a mi hijo y a empatizar con él. También mi historia surgió de una autotraición. Ya he comentado que el aseo del sótano llevaba varios días sin funcionar. Sabía que debía encargarme de eso inmediatamente, pero no lo hice. Así es como me traicioné a mí mismo. Por supuesto, desde mi autotraición inicial hasta que finalmente me decidí a intentar repararlo, me vi atrapado en todo tipo de racionalizaciones: reparar el aseo era solo una de las múltiples tareas que me veía obligado a realizar y que me sobrepasaban, tareas que me puse a repasar mentalmente una y otra vez. ¿Por qué nadie más en la familia se ofrecía a ayudarme? ¿Cómo iba a entender el complejo mecanismo de la cisterna si ya tenía mi trabajo, mi familia y diversas responsabilidades en la comunidad

de las que ocuparme? Estaba seguro de que cualquiera que pudiera contemplar la valentía con la que me estaba enfrentando a aquellas contrariedades acabaría dándome la razón.

Debido a nuestras auto-traiciones, tanto Marty como yo terminamos sumergiéndonos en la tarea de crear una historia que justificara nuestra conducta. Teníamos que conseguir que nuestro comportamiento equivocado pareciera el correcto, o al menos que no fuera responsabilidad nuestra, especialmente a nuestros ojos. Marty culpó a Carolyn, a su jefe y a la niña; yo culpé a Mathew y a Susan y a todo aquel que esperaba algo de mí. Ambos nos sentíamos superados por las responsabilidades y el cansancio. En las historias vitales que creábamos, la responsabilidad o el fracaso a la hora de no cumplir con nuestro deber residían en otra parte, no en nosotros mismos. Nos convencimos de que habíamos hecho todo lo que estaba en nuestra mano.

Todos entendemos lo que es vivir una mentira

Me he dado cuenta de que todo el mundo entiende lo que acabo de explicar. En una ocasión di una clase en un colegio de niños con discapacidad intelectual. Decidí explicarles la idea de la autotraición de la forma más sencilla posible, así como las formas en que racionalizamos nuestra conducta y culpamos a los demás. Un niño de unos doce años dijo en voz alta: «Ah, quieres decir vivir una mentira». Así es. Eso era exactamente lo que quería decir.

Cuando cuento una historia de autojustificación a un grupo con el que acabo de empezar, suelo preguntarles qué creen que le está pasando por la mente a la persona que se auto-traiciona. En ocasiones alguien responde «culpabilidad» (tema que trataré en el capítulo 6). Pero, la mayoría de las veces, la respuesta es «racionalización». Luego les pregunto algunos ejemplos de frases que puede decirse a sí mismo alguien como Marty. He aquí algunas de sus respuestas:

- «Carolyn no está pasando por un mal momento en el trabajo, y yo sí».
- «No sé hacerme cargo de la niña tan bien como ella».
- «Si lo hago esta vez, sentará precedente y esperará que lo haga siempre».
- «Fue ella la que quiso tener hijos».

El término *autojustificación* me parece apropiado para describir esos intentos rocambolescos de conseguir que lo malo parezca bueno, o al menos no responsabilidad nuestra. *Justificación* significa intentar probar algo, hacer que sea justo o ajustarlo: por ejemplo, justificamos el texto que estamos escribiendo cuando le damos al comando que iguala el largo de las líneas. Cuando Marty intentaba justificarse a sí mismo, se esforzaba para que su decisión, que era deshonesto y que iba en contra de su conciencia, pareciera justa. Intentaba que su decisión de quedarse en la cama se ajustara a lo que era correcto.

En algunas ferias ambulantes venden gafas que distorsionan la realidad. La autojustificación, como hemos visto, equivale a ponerse unas gafas para que nuestro comportamiento distorsionado nos parezca normal.

«Para la justificación de los pecados –escribió Tolstoi– existen argumentos falsos, según los cuales hay circunstancias excepcionales que hacen de los pecados algo no solo perdonable, sino hasta necesario. Dichas justificaciones falsas pueden llamarse “trampas”». Se trata de mentiras que nos atrapan y nos aprisionan. Quedamos apresados en nuestras propias trampas cuando queremos mostrarnos justificados o excusados por nuestro comportamiento, cuando en realidad no es así.

Un término muy expresivo para designar el compromiso de Marty con la mentira que estaba viviendo es «autoengaño». «Sin duda es un mal estar lleno de defectos –escribía Pascal en el siglo XVII–, pero es un mal todavía mayor estar lleno de ellos y no querer reconocerlo, porque supone añadir además el de la ilusión voluntaria».

Las emociones y actitudes acusadoras

Los reproches que hacen aquellos que se traicionan cuando quieren desplazar la responsabilidad de lo que va mal a otra persona no son solo simples palabras de racionalización. También implican sentimientos, como los de Marty o los míos, de enfado, humillación, autocompasión, rencor o frustración. Marty, por ejemplo, se justificaba a sí mismo no solo con pensamientos como «le toca a ella» o «no es justo». Su autojustificación le obligaba a adoptar emociones negativas como las que acabo de mencionar y a recrearse en ellas. Sin esas emociones, no habría terminado de convencerse de que se estaban aprovechando de él. Sin esas emociones, su racionalización le resultaría tan poco creíble como un presentador del telediario representando *Hamlet*. Nos mentimos con nuestras emociones y actitudes (e incluso con nuestros estados de ánimo) de la misma forma en que lo hacemos con las palabras.

Las diferentes emociones y actitudes con las que nos engañamos son demasiado numerosas para enumerarlas aquí. No obstante, incluyo a continuación una lista parcial:

Ira	Amargura	Humillación
Autocompasión	Susceptibilidad	Envidia
Irascibilidad	Arrogancia	Dificultad para tomar la iniciativa
Recelo	Aburrimiento	Resentimiento
Miedo	Desánimo	Desprecio
Impaciencia	Abatimiento	Indiferencia («esa persona no se merece que pierda el tiempo con ella»)

Te habrás dado cuenta de que todas estas emociones y actitudes tienen en común un elemento de acusación. Además, la lista no contiene ninguna emoción o actitud que nos una a los demás, sino solo aquellas que nos dividen. No hay ninguna referencia al amor, el placer, la generosidad, la consideración, la simpatía o la amabilidad. Tampoco se incluyen emociones o actitudes de empatía o preocupación por los demás, como el duelo o la tristeza, puesto que son formas de dolor emocional que no implican una acusación.

¿Quién causa dichas emociones y actitudes?

Ya hemos visto que, cuando nos traicionamos y desarrollamos una historia de autojustificación, no solo nos limitamos a *contarnos* una mentira. *Vivimos* esa mentira. Y quedamos totalmente atrapados en esa mentira, y nuestras emociones también.

Podemos observar cómo funciona lo que acabo de decir en el siguiente diálogo entre una hija y su padre:

Louisa: Papá, no me sale este problema de matemáticas.

Howard (*su padre, que está viendo un partido de fútbol pero siente que debería ayudar a Louisa*): Ya verás cómo te acaba saliendo. Lo que pasa es que no lo has pensado bien.

Louisa: Sí que lo he pensado, pero no se me ocurre nada. ¿No podrías...? (*Louisa empieza a llorar con la cabeza hundida en el libro*).

Howard (*con los ojos fijos en la pantalla de televisión*): Lo que pasa es que quieres sacarlo a la primera. Pero no te lo habrían mandado si no te hubieran enseñado a resolverlo. (*Alza el tono de voz mientras se gira para mirar a Louisa*). ¿Por qué tienes que esperar siempre al momento en que estoy viendo el partido? Además, ya deberías estar acostada, jovencita. ¿Por qué tienes que dejar los deberes para el último momento?

Louisa: Pensé que no me iba a llevar mucho tiempo...

Howard: Pues pregúntale a tu hermana. Ella tuvo matemáticas el año pasado y seguro que sabe resolverlo mejor que yo.

Louisa: Pero si lo único que quiero es hacerte una pregunta.

Howard (*cada vez más enfadado*): Louisa, estoy harto de hacerte los deberes. Te he dicho mil veces cómo se hace y no quieres escucharme.

Louisa (*lloriqueando*): Cuando Danny te pregunta algo, siempre le ayudas.

Howard: ¡Lo que faltaba! Si me hicieras caso, estaría encantado de ayudarte. Es muy diferente ayudar a Danny cuando está atascado en algo después de llevar un buen rato dándole vueltas y ayudarte a ti, que no te has esforzado lo más mínimo. Lo único que quieres es que te lo haga yo.

En la autotraición de Howard podemos observar el desarrollo de su mentira, que empieza con el intento de ignorar a Louisa y termina con su enfado ya en pleno apogeo.

Louisa no fue la causa de ese enfado, como creía Howard. Fue su propio comportamiento. Y, a pesar de todo –y esto es algo crucial–, Howard *estaba* enfadado, enfadado de verdad. No se limitaba a fingir aquel enfado, sino que realmente sentía

cómo este se iba apoderando de él. Esto es lo que hizo su mentira tan convincente, porque sus sentimientos de ira eran reales y Howard estaba seguro de la persona a los que estos se dirigían y que los había provocado. Pero no era su hija la causa de dichos sentimientos. Era él mismo.

Cuando nos traicionamos y pretendemos desplazar nuestra responsabilidad a los demás con pensamientos y sentimientos de reproche, creemos, como Howard, que es el hecho de que *los demás* nos traten mal *a nosotros* lo que nos lleva a acusarlos. Esta es la mentira del que se traiciona. La verdad –la profunda y casi perturbadora verdad– es que los acusamos porque somos *nosotros* los que los tratamos mal a *ellos*. Nadie ha expresado mejor esta realidad que el rey Salomón cuando dijo: «La lengua mentirosa odia a sus víctimas»[\[2\]](#).

Mentira

Nuestros sentimientos acusadores y de autojustificación, como el enfado, la frustración, la amargura, la autocompasión y muchos otros son la prueba de que tenemos razón.

Realidad

Dichos sentimientos son la prueba de que estamos equivocados.

A una persona que alberga pensamientos y sentimientos acusadores le resulta increíble todo lo que acabo de decir. «¿Y qué ocurre si mis sentimientos son *reales*? No los estoy fingiendo. ¿Cómo puedes decir que son mentira?».

Como muestra la historia de Howard, los que se traicionan experimentan realmente sentimientos acusadores y de autojustificación. *Pero eso no implica que dichos sentimientos sean auténticos en sí mismos*. Es posible adoptar una actitud falsa tanto con las emociones y las actitudes como con las palabras. En mi discusión con Mathew, por medio de mis sentimientos de enfado estaba expresando que había sufrido una injusticia, cuando era yo el que la había cometido. Mostrarme ofendido era mi manera de decir: «¡Mira lo mal que me has tratado!». Mis sentimientos eran reales, pero no auténticos. No era Mathew el que me había hecho sufrir. Mis sentimientos de enfado no los causaba nadie más que yo mismo.

Mentira

Cuando nos sentimos atrapados en sentimientos conflictivos, creemos que dichos sentimientos son auténticos. Es decir, creemos que, en ese momento, nuestras emociones prueban que estamos juzgando correctamente los hechos. Si estoy enfadado contigo, tú

eres la causa de mi enfado.

Realidad

Aunque alberguemos realmente esos sentimientos, eso no quiere decir que sean auténticos. Lo más probable es que esté enfadado porque soy yo el que te está tratando mal, no porque tú me estés tratando mal a mí.

Vivir en una caja

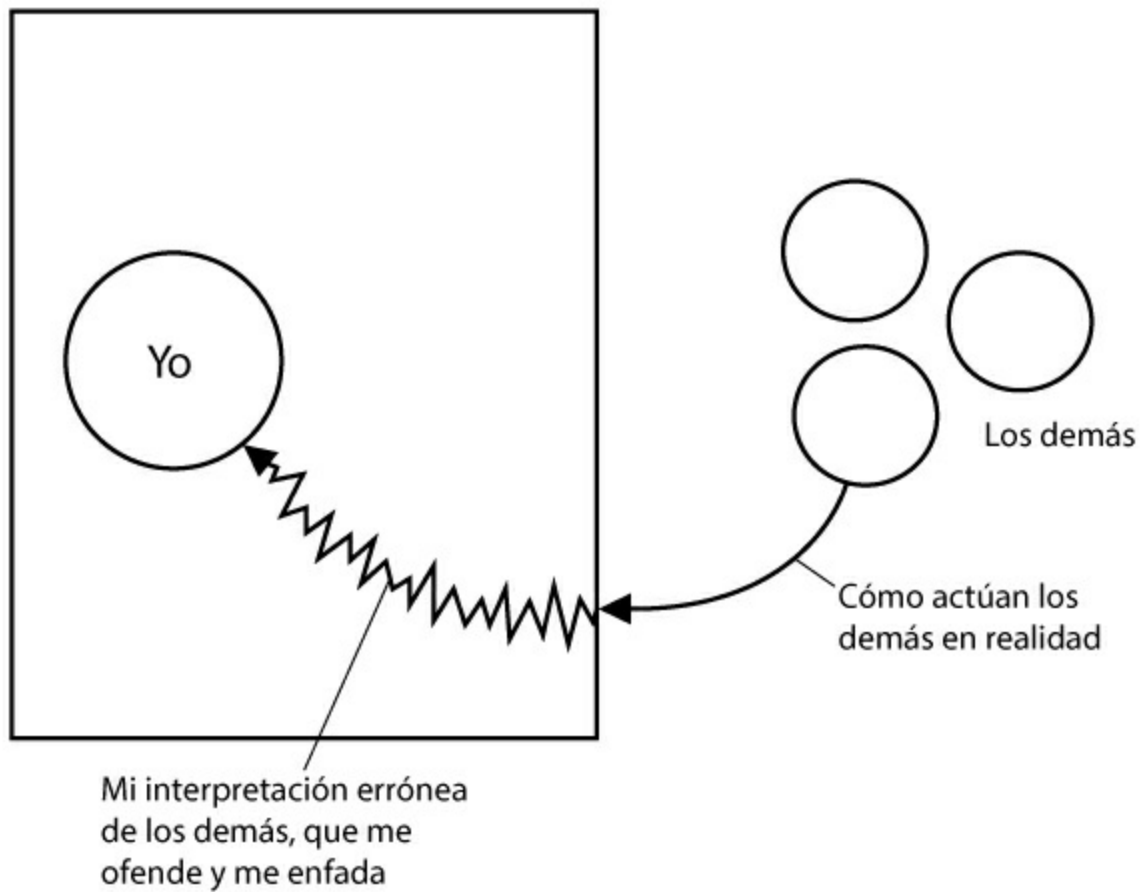
En su desencuentro con Louisa, Howard creó o proyectó una ilusión en la que se veía viviendo con una hija que tenía la curiosa habilidad de enfadarle e irritarle. Y fueron sus sentimientos acusadores los que le permitieron proyectar dicha ilusión. Podríamos comparar la proyección de esa ilusión con la proyección de la imagen de un atardecer en una pantalla. La proyección es real; la imagen del atardecer es real; la pantalla es real; pero el atardecer no lo es. De la misma forma, los sentimientos de Howard y la manera en que retrataba a Louisa por medio de dichos sentimientos era real, y también Louisa era real. *Pero aquella niña con la habilidad de enfadar a su padre no era real.* La pantalla no es el amanecer, y Louisa tampoco es esa persona que siempre termina enfadando a su padre.

Para proyectar la ilusión del amanecer en una pantalla hace falta una tecnología adecuada, de la misma forma que, para crear la ilusión de que son los demás los que nos ofenden y enfadan, hacen falta sentimientos reales.

La proyección de esas interpretaciones de lo que nos rodea se asemeja a vivir en una caja fabricada por uno mismo. Las paredes de la caja en torno a nosotros se parecen a ese atardecer proyectado en la pantalla: son las interpretaciones negativas que proyectamos en los demás. Dichas paredes pueden considerarse una falsificación de la realidad: una forma distorsionada de ver, sentir y pensar en los demás que nos los muestra como seres agresivos o malvados o poco fiables. Recuerda: las personas están realmente ahí pero, debido a la imagen falsa que nos hacemos de ellas, hemos levantado un muro que nos impide ver la verdad.

Reconozco que, cuando nos sentimos sobrepasados por una emoción conflictiva, parece absurdo negar que son las circunstancias las que nos hacen sentirnos así. Pensemos en Mandy, que se pasó años sintiendo un profundo rencor hacia su padre y que estaba segura de que este la rechazó. O en Norm, que estaba harto de la inutilidad y la holgazanería de sus trabajadores. El dolor que le causaban las pérdidas económicas de su empresa no era producto de su imaginación.

Vivir en una caja implica estar convencido de que son las demás personas y las circunstancias las responsables de nuestros sentimientos y de nuestra incapacidad para superarlos.



Lo que no logramos ver cuando estamos dentro de la caja es que el mundo que nos rodea es una proyección y que somos nosotros los que creamos dicha proyección para justificarnos, dentro del proceso de autotraición. No logramos ver que no son las acciones de los demás las que nos ofenden, sino nuestras acusaciones.

¿Cómo puedo mentirme a mí mismo?

La idea de que somos nosotros los que nos engañamos acerca de nuestro mal comportamiento parece oponerse a la experiencia. Por regla general, no somos conscientes de haber pasado por un proceso en el que primero nos negamos a hacer nuestro deber y a continuación nos inventamos una excusa que nos justifique. Por tanto, ¿cómo podemos decir que nos estamos mintiendo?

Ciertamente, no somos conscientes de haber pasado por dicho proceso. Y esto se debe a que *no hemos pasado* por ese proceso. No nos decimos (ni siquiera a un nivel «inconsciente»): «Voy a ocultarme a mí mismo que he obrado mal. Y me voy a convencer de que he cumplido con mi deber».

Pero, si no pasamos por ese proceso, ¿cómo logramos engañarnos sobre nuestro comportamiento?

La respuesta es la siguiente: la violación de nuestro sentido del bien, la acusación a los demás y la distorsión de la realidad son aspectos del mismo acto de autotraición. Ocurren a la vez, no de forma sucesiva. La visión distorsionada de los demás como culpables es la forma de *completar* el acto de autotraición, que no puede realizarse de otra manera. No nos percatamos en primer lugar de la autotraición y después, para taparla, buscamos a alguien al que echarle la culpa y forzamos una emoción para justificarnos. La autotraición trae consigo desde el primer momento los sentimientos acusadores y la distorsión de la realidad.

Tal vez sirva de ayuda una comparación. Lo que ocurre en la autotraición se parece a la fisiología del habla. Cuando hablo, pongo en marcha el sistema nervioso, las cuerdas vocales, la lengua y los labios para que funcionen correctamente, pero no lo hago intencionadamente. Ni siquiera hace falta que tenga conocimiento de dichos órganos o que sea consciente de ellos para hacerlos funcionar. Lo que *intento* hacer es hablar, y la movilización de los elementos adecuados es la manera de conseguirlo. Hablar y ponerlos en funcionamiento forma parte del *mismo acto*: el acto de hablar. Ocurre lo mismo con la autotraición: *traicionarse a uno mismo y culpar a los demás son dos aspectos del mismo acto*. Por eso nunca nos sorprendemos en medio del proceso de mentirnos: porque dicho proceso no existe.

Pero ¿y si mi acusación es cierta?

Otro aspecto complicado de la autotraición es la idea de que, cuando nos justificamos acusando a los demás por habernos tratado mal, siempre es mentira. ¿Qué pasa si realmente nos han tratado mal? ¿Acaso no estamos diciendo la verdad?

Retomemos la escena de mi hijo Mathew gritándome en el baño. Yo estaba seguro de que no me lo estaba inventando. Bajo mi punto de vista, se trataba de un hecho.

¿Cómo podía estar mintiendo, si lo único que hacía era culparle de algo que realmente estaba haciendo?

Aunque admitamos que todo lo que he mencionado sobre el comportamiento de Mathew sea verdad (algo de lo que ya no estoy seguro, pues aquellos que se traicionan no suelen ver las cosas con claridad), sigue habiendo algo que no es cierto. No es cierto que fuera él el que provocó mi enfado. Todos los hechos y las verdades que me conté a mí mismo tenían como único objetivo justificarme por haberle tratado mal. En la novela de Dostoievski *Los demonios*, un personaje llamado Stavrogin expresa a la perfección lo que trato de explicar: «He mentado toda mi vida. Hasta cuando decía la verdad. Porque nunca he hablado por amor a la verdad, sino por amor a mí mismo».

Puede que tengamos razón cuando referimos los hechos, pero no cuando sostenemos que esos hechos nos disculpan o justifican.

¿Y qué ocurre cuando no recuerdo haberme traicionado?

De la misma forma que yo recuerdo mis sentimientos heridos en la discusión con mi hijo, a menudo es posible atribuir una emoción o una actitud acusadora determinada a un acto concreto de autotraición. Sin embargo, a muchas de dichas emociones y actitudes no logramos atribuirles su correspondiente acto de autotraición. ¿Significa eso que, en ese caso, dichas emociones y actitudes *no* fueron causadas por la autotraición? ¿No nos abre esto a la posibilidad de que a veces las personas *realmente* nos ofenden, nos irritan y nos enfadan? ¿De qué otra forma podemos explicar dichos síntomas si no logramos identificar la autotraición que los causa?

Imagínate que te has traicionado en el trabajo porque has tratado a un compañero injustamente y te pasas el día construyendo una ilusión que justifique tu comportamiento. Cuando llegas a casa, sigues enfadado. Y, cuando te encuentras con tus familiares o con tus compañeros de piso, *ya* estás con una actitud acusadora y justificadora. Todos esperan que interactúes con ellos civilizadamente, por ejemplo, que les ayudes a hacer la cena, o que les preguntes cómo les ha ido el día. Sin embargo, y debido a tu estado emocional, sus expectativas te parecen una falta de consideración. ¿Acaso no se dan cuenta de que ya tienes bastantes problemas? ¿Es que no pueden pensar más que en sí mismos?

En esta situación, aunque percibes las expectativas y las necesidades de los demás, te niegas a respetarlas y a atenderlas. Esto es autotraición. Pero a ti no te parece autotraición porque, desde tu perspectiva acusadora, sus expectativas, que en realidad son perfectamente razonables, te parecen absolutamente irracionales, propias de personas muy poco consideradas. De ahí que sientas que no estás haciendo nada malo cuando te niegas a atenderlas; no encuentras que tu comportamiento sea una autotraición. ¿Por qué tienes que sacrificarte por personas que tienen tan poca consideración con tus

sentimientos? Estás harto de vivir la misma situación: las personas que te rodean te exigen más de lo que deben y tú acabas claudicando.

Cuando nos encontramos en un estado mental de autotraición, nuestro sentido del bien y el mal está tan distorsionado que podemos acabar cayendo en sucesivas autotraiciones. De ahí que, cuando recordamos experiencias pasadas, es posible que reconozcamos síntomas de autotraición –como la ofensa, el resentimiento, la envidia, la autocompasión o la ira–, pero no logremos identificar el acto que los provocó. Y esto debe a que no nos dimos cuenta de la autotraición en su momento porque ya estábamos engañados.

Quiénes somos

El sentido *no distorsionado* del bien y el mal nos lleva a tratar bien a los demás y a actuar según los dictados del amor. Somos, fundamentalmente, seres ligados unos a otros por los vínculos del amor. En la autotraición violamos esos vínculos, nos engañamos sobre quiénes somos en realidad, nos acostumbramos a obviar nuestro sentido del bien y vivimos una mentira. La conexión vital con los demás nos lleva a liberarnos de esa mentira, de esas ataduras, y a ser quienes realmente somos.

El sentido del bien que nos proporciona esa conexión vital nos revela qué es lo que realmente importa en la vida. Y no son los deseos y las aspiraciones. Esto es algo que, en nuestro fuero interno, todos sabemos. Por eso, cuando nos traicionamos, atentamos contra nuestro ser más íntimo.

Sin embargo, cuando actuamos con integridad, de acuerdo con lo que realmente sentimos que es correcto, no tenemos necesidad de ocultarnos. Como sentimos que lo que hacemos está bien, no tenemos que esforzarnos en que nos *parezca* bien. Podemos dirigir nuestras energías a lo que hay que hacer, sin preocuparnos de las apariencias ni las excusas. No hace falta que elaboremos una historia de autojustificación, que es el síntoma inequívoco de la autotraición, porque no nos hace falta.

Supongamos que Marty se hubiera levantado para ver qué le pasaba a su hija en vez de quedarse en la cama. Vamos a imaginarlo acercándose de puntillas a la cuna, cubriendo a la niña con una mantita y cantándole una nana para dormirla. ¿Se habría visto obligado a inventarse una historia para racionalizar su comportamiento? ¿Se habría dedicado a justificarse? En absoluto. Solo aquellas personas que han hecho algo contrario a su propio sentido del bien y el mal se ven obligadas a emplear buena parte de su tiempo y sus energías en elaborar una historia para justificarse.

Este libro trata, entre otras cosas, del daño que produce la autotraición en el carácter y la personalidad. Cuando intentamos que nuestro mal comportamiento nos parezca bien, nos esforzamos para que, en la historia personal que vamos creando, resultemos seres merecedores de respeto y aprobación. Pero ese esfuerzo es señal de que ni siquiera nosotros estamos convencidos de lo que hemos hecho. Cuando necesitamos convencernos de algo, es porque realmente no creemos en ello. Por eso distorsionamos nuestra propia imagen de forma tan grotesca, perdemos el sentido de quiénes somos en realidad y terminamos enredados en una intrincada falsificación de nuestra vida. Wang Yang-Ming, maestro chino de sabiduría, escribió: «El hombre inferior... trama miles de intrigas para salvarse, pero acaba atrapado en una desgracia aún mayor, de la que no consigue escapar». Nadie ha descrito mejor a las víctimas de la autotraición.

* * *

Debemos ocuparnos ahora de las formas en que la autotraición envenena nuestra sensibilidad hacia los demás e inhibe nuestra capacidad de amar y ser felices. Nos hace egoístas, insensibles, temerosos y a veces resentidos con los demás.

[\[2\]](#) *Pr 26, 28 (N. del A.).*

Capítulo 3

LA ACTITUD EGOÍSTA

Dos formas de ser

Cuando nos traicionamos, sufrimos una transformación. Al percibir a los demás de forma suspicaz, acusadora o temerosa, nosotros mismos *nos volvemos* suspicaces, acusadores y temerosos. Y, al dejar de verlos con comprensión, alegría y generosidad, *dejamos de ser* comprensivos, alegres y generosos. *Quienes somos no puede separarse de la forma en que interpretamos el mundo que nos rodea.* Como decía el filósofo Gottfried Wilhelm Leibniz, «Adán es el mundo de Adán». *Quienes somos es cómo somos en relación con los demás.*

Tenía unos diez años cuando se me ocurrió por primera vez la idea de que mi carácter –el tipo de persona que era– debía de estar relacionado con lo que pensaba de los demás. Vivía con mi familia en San Francisco. Mis padres y otra pareja salieron una tarde y me dejaron en la casa de los amigos de mis padres a cargo de su hijo recién nacido (algo que hoy en día sería ilegal, pero que en aquella época no lo era). Tomé un libro de una estantería y me puse a leer. Una de las frases que encontré en él me causó tal impresión que aún recuerdo el color y el peso del libro, el nombre de los autores, Harry y Bonaro Overstreet (aunque he olvidado el título), así como el sentimiento que me produjo su lectura. Me pareció que la frase sobresalía unos centímetros de la página y que estaba iluminada por detrás. Estaba seguro de que la habían escrito expresamente para mí. Decía: «Para las personas inmaduras, los demás no existen».

Aquellas palabras me asombraron. Era consciente de que, aparte de mi madre, las demás personas no existían especialmente para mí. Sus sentimientos y sus deseos no me importaban tanto como los míos; y la mayoría de las veces no me importaban en absoluto. No obstante, era lo bastante sensible para verme perturbado por mi insensibilidad. En aquel momento, me pareció extremadamente importante llegar a ser alguien que se preocupara por los demás.

Todos escogemos ser o no ser individuos para los que los demás existen. Pero, como expliqué en el capítulo anterior, no tomamos esa decisión de forma deliberada, como si eligiéramos el color de una prenda que vamos a comprar. En lugar de eso, lo hacemos sutilmente, como parte de un proceso que no puede distinguirse de la vida en sí misma. Y ese proceso consiste en atender o ignorar las necesidades de los demás como sentimos

que debemos hacerlo. *Cuando nos comportamos con los demás como sentimos que es correcto, nos abrimos a su realidad interior, de manera que sus necesidades y aspiraciones nos parecen tan importantes como las nuestras.* Esperamos que sus esperanzas se cumplan y sentimos la necesidad de que sus necesidades se vean satisfechas. Su felicidad nos hace felices y nos duele verlos sufrir. Nos importa lo que les pueda pasar y nos alegramos de que les vaya bien. Es cierto que son pocas las personas que se comportan así de forma constante, pero todavía son menos las que jamás lo han hecho. Casi todos hemos mantenido alguna relación significativa con un niño, un novio o una novia, un familiar querido o un amigo. Vivir para los demás no solo atañe a los santos.

No obstante, algunas personas encarnan este ideal de forma extraordinaria y memorable. Cuando me trasladé a vivir un año a Londres con mi familia, una pareja a la que apenas conocíamos, Julie y Joseph, nos buscaron una casa de alquiler, nos fueron a recoger al aeropuerto, nos ayudaron a establecernos en la ciudad y se hicieron amigos de nuestros hijos. Era evidente que aquello no les parecía un sacrificio: lo hicieron encantados. Y, aunque estaban muy ocupados, se portaban así con todo el mundo. Nos sentíamos tan bien a su lado que nos costó mucho dejar la ciudad. Cuando regresamos a casa, todos mis hijos querían encontrar a una mujer como Julie cuando se hicieran mayores y, mis hijas, a un hombre como Joseph. El que no haya conocido nunca a una persona así, es que sabe muy poco de la humanidad.

Sin embargo, cuando los demás no existen para nosotros, vivimos a la defensiva, aislados e insensibles. Estas palabras sirven para describir una vida embrutecida. Sugieren la parálisis y la ansiedad que sentimos cuando nos traicionamos, como cuando descende la oscuridad en un paisaje y todo se vuelve desolado, tétrico y frío. Nos sumergimos en nosotros mismos y nos dedicamos a repasar las pruebas de nuestra valía, como las amistades que aún conservamos, las posesiones que hemos reunido o la imagen pública que hemos conseguido proyectar. No podemos permitirnos preocuparnos por las esperanzas, los temores y los sentimientos de los demás debido a lo mucho que nos preocupa nuestra propia persona.

Cuando vivimos a la defensiva, solo nos ocupamos de los demás si pueden ayudarnos a obtener lo que queremos o si se ponen de nuestra parte. Y no me refiero solo a la cajera del supermercado, al empleado del banco o al vecino de al lado. También lo hacemos cuando queremos que nuestro hijo o nuestra hija se comporten bien en público, o que nuestra mujer se dé prisa en arreglarse. Mientras los demás nos están hablando, pensamos en lo que vamos a decir a continuación o en lo que tenemos que hacer hoy. Solo nos importa la manera en que los demás pueden ajustarse a nuestros planes e intereses. Nos encerramos en nosotros mismos y nos volvemos suspicaces, desconfiados o temerosos de los demás.

Vivir de una manera abierta, generosa y atenta supone vivir *para los demás*; vivir a la defensiva, concentrado en uno mismo y aislado implica vivir *para uno mismo*. No hay otra forma de vivir. En su famoso libro *Yo y tú*^[3], que se publicó en 1923, Martin Buber intenta explicar esta realidad inventando un vocabulario especial. Utiliza el término Yo-Ello para referirse a la forma de vida egoísta y a la defensiva en la que, como he explicado, acaban cayendo los que se traicionan. Con este término sugiere que, cuando vivimos de esa manera, consideramos que los demás son objetos que existen principalmente para nuestra utilidad. En contraste está la forma de vida sensible y atenta, que él llama Yo-Tú, en la que advertimos la interioridad de los demás y respetamos sus esperanzas y necesidades tanto como las nuestras.

El egoísmo nos impide entregarnos a los demás, a nuestro trabajo, al ocio, a Dios y a la hermosura de la naturaleza. Cuando tenía diecinueve años, una tarde estaba paseando por la avenida Broadway de Nueva York con Suzanne Miller, charlando y mirando escaparates. Conocí a Suzanne en las clases de interpretación de Stella Adler, de la Escuela de Actores Stella, que en aquel momento estaba en la avenida Central Park West. Suzanne poseía una integridad insobornable y una extrema vigilancia ante el autoengaño, algo que me impresionó desde el día en que la conocí. Estas cualidades ejercían una gran influencia sobre mí. Sin embargo, me pilló totalmente desprevenido cuando me preguntó aquella noche: «¿Te amas a ti mismo en el teatro, o al teatro en ti?».

Su pregunta me cogió por sorpresa. Supe que no iba a ser capaz de responder lo que quería. Y ni siquiera tuve que pensar mucho para saberlo. Lo supe de inmediato. O quizá debería decir que *ya* lo sabía, incluso antes de que me lo preguntara. De hecho, yo mismo llevaba toda la vida formulándome esa misma pregunta, pero hasta entonces no había querido reconocerlo. No era una pregunta que se refiriera solo al teatro, sino a las motivaciones de todo lo que venía haciendo hasta ahora. ¿Amaba lo que hacía o me amaba a mí mismo haciéndolo?

En aquel momento discerní con absoluta claridad la decisión que debía tomar. Podía pasarme la vida atendiendo, alimentando y protegiendo esa ficción egoísta, acaparadora y adictiva que llamamos *yo*, o podía negarme a alimentarla y dejarla morir sin remordimientos. Supe que, aunque de alguna forma consiguiera renunciar a la ambición y me abriera a la vida, estaría condenado de por vida al egoísmo y al aislamiento. Me di perfecta cuenta de que el egoísmo es un veneno para el espíritu.

Atados de una forma u otra

Cuando nos relacionamos con los demás como si fueran nuestros rivales o enemigos, alimentamos la falsa creencia de que tanto ellos como nosotros permanecemos independientes. Pero lo cierto es que nos unen a ellos unas ataduras, como cadenas invisibles, y eso se debe a nuestros pensamientos y sentimientos negativos.

Hace años, antes de que se pusiera de moda entre la gente joven llevar la ropa rota y desteñida, una estudiante nueva se presentó al curso de preparación de nuestra universidad con unos vaqueros sucios y una camisa de leñador. Se estiró de manera ostensible en la silla y se puso a leer la magnífica novela *Ulises*, de James Joyce. Se consideraba una «intelectual», muy por encima de nuestros frívolos intentos de socializar. Pero, para demostrarlo, tuvo que venir al lugar donde todos nos habíamos reunido; necesitaba que estuviéramos allí para demostrarnos que no nos necesitaba. Al igual que la preocupación por los demás, la preocupación por uno mismo también es una forma de relacionarse con los demás.

Ya he hecho alusión al componente de manipulación que tiene el Yo-Ello a la hora de relacionarse con otras personas. Solo consideramos la manera en que los demás pueden influir o no en nuestros planes egoístas; bajo nuestro punto de vista, las personas que nos rodean solo existen para que podamos servirnos de ellas. Y, en lo que se refiere a la consecución de nuestros objetivos, los demás solo pueden ser: a) obstáculos en el camino; b) medios para ayudarnos; o c) simplemente irrelevantes. Si los percibimos como obstáculos, tenderemos a reaccionar ante ellos con frustración, enfado, resentimiento, irritación o temor. Si los consideramos medios para conseguir nuestros objetivos, nos haremos sus amigos y satisfaremos sus deseos, con el objetivo de manipularlos; o bien los castigaremos si nos decepcionan. Si los consideramos irrelevantes para conseguir lo que queremos, los trataremos con arrogancia, nos resultarán aburridos o apenas advertiremos su presencia. En cualquier caso, nos convertiremos en unos abusones, unos manipuladores, unos aduladores o unos arrogantes.

Cuando nos relacionamos con los demás, con la naturaleza o con Dios como un Yo con un Tú, el Tú cobra una existencia real a nuestros ojos. Y nos entregamos a esa relación con todo nuestro ser. Pero, cuando nos relacionamos con los demás, con la naturaleza o con Dios como un Yo con un Ello, el Ello es para nosotros un simple objeto, un mero *él* o *ella*, no un ser cuya vida interior nos importe. En este tipo de relación no es posible entregarse por completo. Cuando consideramos a los demás un Ello, nosotros mismos somos diferentes a cuando consideramos a los demás un Tú. Somos diferentes en función de cómo nos dirigimos a los demás, los entendemos, apreciamos y respondemos a ellos. No es posible que los consideremos objetos sin

convertirnos en un Yo-Ello, ni personas reales sin que nos convirtamos en un Yo-Tú. No es posible encontrar insoportables a los demás sin volverse uno mismo insoportable, de la misma forma que no es posible que los demás nos parezcan generosos si antes no somos agradecidos. Nuestra opinión de los demás revela quiénes somos en realidad.

Buber expresa esta idea a la perfección por medio del guión que contienen los términos *Yo-Ello* y *Yo-Tú*. El guión del Yo-Ello hace de este término un solo vocablo y nos muestra que, en cualquier contexto que lo usemos, el Yo no puede separarse de la consideración de los demás como un Ello. Ocurre lo mismo con el guión del Yo-Tú: la forma de percibir a los demás como un Tú es intrínseca a la palabra. Hacer de ambos términos un solo vocablo implica que el ser no puede separarse de la forma en que este percibe a los demás o se siente con respecto a ellos. La identidad personal y las relaciones personales son lo mismo, pero visto desde perspectivas diferentes. La acertada invención léxica de Buber nos ayuda a entender y recordar esta verdad tan importante.

Esto nos revela algo fundamental sobre la profunda transformación personal que estamos intentando entender. *Cuando consigamos percibir a los demás de forma distinta, podremos experimentar un cambio fundamental; un cambio en nuestro ser, en nuestras emociones y actitudes, un cambio en el corazón.*

¿Por qué caemos en el egoísmo?

Es fácil advertir cómo puede caer una persona en esta forma de vida insensible y egoísta. El proceso se muestra perfectamente en la siguiente historia, que me contó una profesora del sur de Estados Unidos llamada Jennifer:

Cuando iban a operar a mi tía, ya viuda, pensé que debía ir a verla al hospital. Sabía que iba a necesitar ayuda, y supuse que iba a ser una de las escasas personas que se dignarían aparecer por allí.

Pero no fui. Una noche estuve a punto de ir, pero estaban poniendo algo interesante en la tele y decidí que me quedaría un rato viéndolo y luego me iría. Mientras miraba la pantalla, empecé a pensar en lo difícil que me iba a resultar hablar con ella. Soy una chica joven y ella es una persona muy mayor, y estaba segura de que no se me ocurriría qué decirle.

En otra ocasión me disponía a ir a verla, pero antes de salir pensé que yo no tenía la culpa de que no tuviéramos nada que decirnos. Mi tía es una persona bastante intratable. Cuando era pequeña, nunca me prestó mucha atención y por eso ahora apenas nos veíamos. Además, sabía que a ella no le parecía bien que estudiara una carrera, y eso era precisamente lo que estaba haciendo.

Así que, ¿por qué tenía que sentirme culpable por no ir a verla? Yo también me sentía sola. Todos mis amigos estaban haciendo el servicio militar. Pensé que lo mejor era que cada una siguiera su camino. La verdad es que no nos teníamos mucho aprecio.

Puedes seguir conmigo el proceso de germinación y crecimiento de las emociones acusadoras de Jennifer y su transformación en algo diferente, un ser Yo-Ello. El primer momento clave es cuando decidió quedarse «un rato» viendo la televisión. El segundo momento tuvo lugar cuando no consiguió levantarse del sillón, coger el abrigo y salir por la puerta. Se trata de autotraiciones, que la llevaron a buscar defectos en su tía y razones que justificaran por qué no había ido a verla.

Una de las razones era que Jennifer y su tía no se conocían bien. Otra razón era que su tía nunca había mostrado interés por ella y que Jennifer se sentía incómoda en su presencia. «Empecé a pensar en lo difícil que me iba a resultar hablar con ella». Por el tono que emplea Jennifer en su historia, es fácil deducir que este pensamiento trajo consigo un sentimiento de enfado y resentimiento: ¿cómo se supone que hay que reaccionar cuando un familiar te trata con tan poca consideración? Cuanto más pensaba Jennifer en su tía, más enfadada se sentía con ella.

De ahí que, en su intento mental de defender su autotraición, Jennifer acabó

envenenando los sentimientos hacia su tía. Prácticamente llegó a reemplazar a la tía real por un personaje de ficción que justificara su propia negativa a ocuparse de ella.

Debemos tener en cuenta que la necesidad urgente y egoísta de Jennifer de justificar lo que estaba haciendo surgió cuando traicionó su sentido del bien en relación con su tía. Y, de esa manera, transformó su actitud y, por tanto, a sí misma. Se trata de un proceso digno de contemplar.

Es posible que este ejemplo nos desanime y nos lleve a pensar que un simple desliz moral puede conducirnos de forma irreversible hacia el mal absoluto. Lejos de eso, debería esperanzarnos. Porque implica que, si renunciamos a la autotraición, dejaremos de sentir la necesidad de justificarnos. Y podremos dejar de pensar solo en nosotros mismos y liberarnos del Yo-Ello.

Muchos se habrán dado cuenta de que la *autotraición*, que es el término que he decidido usar para definir el acto fundamental que nos lleva a decidir inconscientemente nuestro comportamiento, se refiere a lo que, desde un punto de vista más tradicional, se conoce como *pecado*. Para aquellos que conocen su significado –aunque actualmente hay muchas personas que no–, la palabra *pecado* sugiere algo que atañe al ser, mientras que la descripción más superficial que estoy usando en este libro, «no hacer lo correcto», no lo hace. Sin embargo, el acto de pecar o de traicionarse, propiamente entendido, altera nuestro ser. Cuando nos traicionamos o pecamos, no nos limitamos a *actuar* con falsedad; nosotros mismos *somos* falsos, falsos en nuestro *ser* más íntimo.

Puede que esto sirva para explicar por qué hoy en día se utiliza tan poco la palabra pecado: porque sitúa la responsabilidad de habernos convertido en quienes somos directamente en nosotros mismos y, por tanto, nos desafía, sin ningún tipo de tacto ni sutileza, a examinarnos. Puede que esta idea nos resulte aterradora si no logramos comprenderla adecuadamente. A nadie le gusta afrontar el hecho de ser responsable de sus propios problemas y preocupaciones. Sin embargo, se trata de una idea clave para resolver los problemas más profundos a los que debemos enfrentarnos en nuestra vida cotidiana. Si aprendemos a preocuparnos por los demás, lograremos entender esta idea y enseñársela a los que nos rodean.

Así que, para no desanimar al lector de forma innecesaria, he escogido el término *autotraición* para expresar, de una manera más suave, algo que coincide en su significado con la palabra *pecado*. Pero al final hay que decir la verdad. Todo lo que nos preocupa depende de cómo respondamos a la profunda, amable e irreprímible invitación a hacer el bien a los que nos rodean y ante Dios.

Todos conocemos la diferencia

Cuando leí aquella frase del libro de los Overstreet, «para las personas inmaduras, los demás no existen», aquellas palabras me estremecieron tan profundamente que tuve la sensación de recordar algo que en realidad ya sabía. Me recordaban una verdad que llevaba intentando recordar desde pequeño, una verdad que me avergonzaba haber olvidado.

Ahora pienso que todo el mundo conoce esa verdad, por la sencilla razón de que nuestras relaciones con los demás no pueden separarse de nuestra identidad como individuos. Aunque a algunos no se les haya ocurrido nunca o no estén dispuestos a admitirlo, todos intuimos la existencia de dos formas de ser y las diferencias entre ellas.

Cuando trato de enseñar estas ideas, normalmente empiezo explicando por encima las dos formas de ser que existen y luego les pido a los alumnos que digan en voz alta las palabras que se les ocurran para describir a las personas Yo-Ello y Yo-Tú. La siguiente lista es un ejemplo de lo que me dijo un grupo:

Yo-Ello	Yo-Tú
Preocupado por uno mismo	Interesado en los demás
De mente estrecha	De mente abierta
Está resentido por el éxito de los demás	Se alegra del éxito de los demás
Inseguro	Seguro, en paz
Ve a los demás como rivales	Ve a los demás como amigos
Controlador	Confiado
Manipulador	Sincero
Preocupado por la cantidad	Preocupado por la calidad
Egoísta	Generoso
Negativo	Entusiasta
Agresivo	Atento
Desconfiado	Abierto
Nervioso	Tranquilo
Suspicious	Confiado
Temeroso	Sereno
Rígido	Flexible
Centrado en sí mismo	Centrado en los demás
A la defensiva	Complaciente

La mayoría de los alumnos están dispuestos a admitir su deseo de poseer las

cualidades del *Yo-Tú*, aunque no se consideren religiosos ni les preocupe la moral. Es más, cuando les pido que me hablen de la persona que más les ha influido en su vida, escogen invariablemente a alguien bueno y generoso. Porque estas son las cualidades que más apreciamos y valoramos en los demás, lo queramos admitir o no.

Hasta los ejecutivos más agresivos se me echan a llorar algunas veces cuando se dan cuenta de lo duros que han sido con los demás. Uno de ellos, curtido por años de trabajo en el mercado financiero neoyorquino, me confesó al final de una entrevista privada: «A partir de ahora intentaré ser más amable».

Pero se trata de ejemplos de personas que han decidido cambiar. Hay otras que, cuando consideran el tema intelectualmente, se niegan a convertirse en un *Yo-Tú*. No obstante, prefieren rodearse de personas con las cualidades del *Yo-Tú*, aunque sean incapaces de reconocerlo. Hace unos años alojamos en casa a un académico de prestigio y a su segunda mujer, que era muy joven. El matrimonio con ella, que tuvo lugar un año antes, le había rejuvenecido. Antes de llegar a casa nos la describió como una persona cariñosa, sensible, generosa, amable, espontánea, auténtica y alegre. Cuando por fin pudimos tratarla, Susan y yo tuvimos que reconocer que nunca habíamos conocido a una persona más abierta y encantadora.

Mi amigo académico acababa de leer un artículo mío llamado *La ira y similares ilusiones*[\[4\]](#), en el que sostengo que las emociones negativas, como la ira, el resentimiento, la envidia o el odio, no son necesarias, es decir, que podemos vivir sin ellas y que, cuando caemos en ellas, nos engañamos a nosotros mismos. Él se opuso tajantemente a estas ideas. Según él, ignorar dichas emociones equivale a despojarse de la parte más viva y compleja de nuestra personalidad. No lograba ver la contradicción de su argumento. La amable criatura que tenía a su lado era, según él, la persona más humana que había conocido y, a pesar de eso, no contaba con ninguna de las tendencias emocionales que, según su teoría, debía poseer todo ser verdaderamente humano.

Todos conocemos la diferencia entre una persona sensible y otra insensible. Todos sabemos distinguir a una persona abierta, amable, espontánea, generosa y atenta de otra suspicaz, insegura, engreída, temerosa, controladora, manipuladora, arrogante o egocéntrica. Aunque nos mostremos abiertos o duros con los demás, todos somos capaces de reconocer estas características. Sin embargo, cuando estamos sumidos en el egoísmo, somos incapaces de pensar con claridad en lo que ya sabemos.

¿Por qué la vida nos resulta tan insoportable?

La anterior lista de cualidades del Yo-Ello sirve para ilustrar el carácter autodestructivo de la actitud egoísta. Cuando nos vemos atrapados en ella, acusamos a los demás para disculparnos, de ahí que se trate de una forma de ser *juzgadora* o *crítica*. Nos aferramos a las pruebas de que los demás están equivocados y nosotros tenemos razón, por lo que se trata de una forma de ser *comparativa*. Estamos seguros de que, si los demás consiguen lo que quieren, no podremos obtener lo que nosotros queremos, de ahí que sea una forma de ser *competitiva*. Y creemos que nuestros problemas y fracasos son culpa de los demás y que nuestros éxitos los conseguimos a pesar de los demás. Por tanto, se trata de una forma de ser *combativa* y *controladora*.

Mi amigo académico aseguraba estar orgulloso de poseer algunas de las cualidades que acabo de enumerar: un carácter *crítico*, *comparativo*, *competitivo*, *combativo* y *controlador*. Pero, si volvemos a consultar la lista, advertiremos que dichas cualidades están conectadas inevitablemente a otras que nadie desea poseer, como *negatividad*, *inseguridad*, *nerviosismo* y *temor*. Detrás de características como la arrogancia, el arribismo y la manipulación siempre encontraremos una profunda inseguridad que conduce al miedo. Si nos centramos únicamente en la apariencia viril de dichas características, pensaremos que no son tan autodestructivas como realmente son.

De nuevo, se trata del efecto destructivo de la autotraición:

Adoptar una actitud insensible y rencorosa con los demás supone vivir en un mundo resentido, lleno de personas que están contra nosotros y nos amenazan. Nuestra forma de percibir las es un reflejo de lo que *somos*.

El precio de la autotraición es verse obligado a vivir en un mundo resentido, una vida mucho más difícil de lo que realmente es.

Con esto no quiero decir que la vida sea fácil. A menudo la vida es dura, y, en ocasiones, muy dura. Y lo es para todo el mundo. De hecho, para muchos la vida está llena de dolor. Pero, cualquiera que haya contemplado la ausencia de autocompasión de los verdaderamente necesitados, sabrá que el hecho de que la vida sea difícil no implica que sea insoportable.

Durante muchos años, mi esposa estuvo viajando por todo el mundo con una asociación que luchaba por los derechos de los niños. Siempre regresaba a casa profundamente afectada después de visitar los hogares humildes de personas que vivían en la extrema pobreza (en Asia, las islas del Pacífico, Polinesia, América Latina y Europa, incluidos los países del Este que surgieron después de la caída de la Unión Soviética). Muchas de las familias que conoció no lograban satisfacer las necesidades

más básicas. Pero siempre se mostraban amables, alegres, atentas, optimistas, agradecidas por lo que poseían –lo que implica que no eran envidiosas– y solícitas entre ellas. Iba a ayudarlas y al final fueron ellas las que terminaron ayudándole a ella. Iba a enseñarles y terminó transformada por lo que había aprendido.

La felicidad, como le enseñaron a Susan sus amigos internacionales por medio de la dignidad con la que se enfrentaban a sus problemas cotidianos, es más una decisión que una condición. Y es una decisión que puede tomar cualquiera, en cualquier momento. Porque no es el placer de los objetos, ni las actividades, ni las oportunidades lo que nos hace felices o infelices. Por el contrario, es la felicidad, que procede de nuestras relaciones con los demás, la que nos proporciona el placer de los objetos y las actividades. Las cosas, los hechos y las oportunidades no tienen valor en sí mismos; obtienen su valor del papel significativo que juegan en nuestras relaciones fundamentales con los demás.

Por tanto, el hecho de que la vida sea difícil no nos obliga a adoptar una actitud insensible o resentida. La vida puede volverse insoportable si, debido a la autotraición, adoptamos el papel de víctimas porque percibimos a los demás como verdugos y nos colgamos las desgracias como si fueran medallas. La autotraición es, bajo mi punto de vista, una forma sutil de autodestrucción, porque destruye el ser abierto y generoso en el que podríamos y deberíamos convertirnos, y todo a cambio de una estúpida confusión, un sentimiento frágil y provisional de justificación de nuestro mal comportamiento.

¿Qué parte de mí morirá?

Si contemplamos las listas del Yo-Ello y el Yo-Tú, nos daremos cuenta de que las diferencias entre las características de ambos van más allá de manifestaciones superficiales y de comportamiento. Se trata de diferencias interiores y profundas, relacionadas con el corazón. Hay un cambio fundamental en el paso del Yo-Ello al Yo-Tú.

Sin embargo, este es el único cambio que nos permitirá liberarnos de las actitudes y emociones que nos angustian. Cuando nos traicionamos, se pone en marcha una transformación hacia una forma de ser egoísta y aislada. Si no logramos revertir los efectos de dicha transformación, el resultado puede ser fatal.

Hace unos años, Keith, que es el director creativo de una gran empresa de publicidad, me llamó para pedirme consejo. El equipo que lideraba había tenido mucho éxito con una campaña para un cliente al que llamaré X. Como consecuencia, una empresa de publicidad aún más grande y prestigiosa le ofreció a Keith la posibilidad de ser *su* director creativo (lo que implicaba hacerse con uno de los puestos más codiciados en una de las empresas más poderosas de su sector). Keith comunicó a los directivos de la Empresa X su intención de cambiarse de empresa y ellos le respondieron: «Nos cambiaremos contigo» (lo que suponía que cambiarían su cuenta a la agencia que había ofrecido el trabajo a Keith).

Gran error: la empresa en la que Keith trabajaba en aquel momento dependía tanto de la cuenta de la Empresa X, que perderla implicaba verse obligada a cerrar varias oficinas. Los amigos y familiares de Keith insistían en que no debía dejar pasar aquella oportunidad única. Pero él empezó a pensar en todas aquellas personas que se quedarían sin trabajo, personas que él conocía: repartidores, vigilantes, informáticos, muchos de ellos con dificultades económicas y sin perspectivas laborales. ¿Qué debía hacer?

Yo no me atrevía a aconsejarle en aquella decisión tan personal, aunque estaba seguro de lo que opinaba. Pero su tono de voz evocaba una imagen en mi mente que me decidí a describirle: en dicha imagen se veía un valioso álbum fotográfico abierto encima de una mesa. La fotografía de la derecha mostraba a Keith rodeado de admiradores. Él era el centro de atención; la fotografía era de él. La fotografía de la izquierda, en la que él no aparecía por ningún lado, mostraba a todas aquellas personas que le preocupaban.

Después de describirle ambas fotografías hubo un largo silencio. Finalmente, Keith dijo: «Eso es lo más importante que me han dicho nunca».

A continuación hubo otro silencio, aún más largo que el anterior. «Pero es una decisión tan difícil...».

«Tal vez estos versos de los *Cuatro cuartetos* de T. S. Eliot te sirvan de ayuda», le respondí. (En el segundo verso, la palabra *pira* se refiere a una pila de leña para quemar algo o a alguien):

La única esperanza, o de lo contrario desesperación,
radica en la elección de una pira u otra pira (...).
Solo vivimos, solo suspiramos
por el fuego o por el fuego consumidos[5].

«Keith –le dije–, sea cual sea la decisión que tomes, una parte de ti va a morir. La cuestión es cuál».

Finalmente decidió no aceptar la oferta.

[3] Puede consultarse la traducción española: *Yo y tú*, Caparrós, Madrid 1995 (*N. del E.*).

[4] Este artículo ha sido publicado en español en la revista de la Universidad Complutense «CIC. Cuadernos de Información y Comunicación», 14 (2009), pp. 33-63. Puede consultarse en el siguiente enlace: (<http://www.redalyc.org/pdf/935/93512977004.pdf>) (*N. del E.*).

[5] Cfr. T. S. Eliot, *Cuatro cuartetos*, traducción de José Emilio Pacheco, Fondo de Cultura Económica, México 1988 (*N. de la T.*).

Capítulo 4

HACERSE LA VÍCTIMA

El origen de todas las excusas

Carol odiaba los sábados porque su marido se dedicaba a gritar a los niños mientras estos se ocupaban de las tareas domésticas. Decía que esto frustraba sus esperanzas de vivir un día de trabajo en común y armonía familiar. Cuando su marido empezaba a gritar, ella ponía los ojos en blanco y decía en voz baja (y a veces más alto): «¡Ya estamos otra vez con lo mismo!»; o: «Ya está estropeándolo todo, como todos los sábados». Y, como se sentía la víctima de esa especie de tirano doméstico, muchas veces se echaba a llorar.

Al cabo de un tiempo, empezó a darse cuenta de algo que la dejó atónita. Podríamos decir que se le hizo la luz de repente (algo parecido a lo que me ocurrió a mí cuando me di cuenta de lo que le había hecho a mi hijo). Comprendió que la culpa de los problemas de los sábados no era solo de su marido:

Antes creía que era yo la única que intentaba que ese día lo pasáramos bien. Pero lo que en realidad hacía era buscar pruebas que confirmaran que era él el que lo estropeaba todo. Aquello me sorprendió mucho. Normalmente los sábados solía pensar: «¿Cómo voy a ser una buena madre si mi marido se comporta así?». Pero caí en la cuenta de que, irónicamente, mis críticas no solo le herían, sino que le ponían más nervioso y le impacientaban. ¡Criticarle no conseguía más que empeorar las cosas!

La historia de Carol muestra a la perfección que los tres aspectos de la conducta del que se traiciona siempre van juntos:

- Acusar a los demás,
- justificarse y
- hacerse la víctima.

No se pueden buscar muestras del maltrato de los demás, como hacen los que se traicionan, a menos que nos pongamos activamente en el papel de víctimas. Nuestra sensación de estar sufriendo, o al menos de pasarlo mal, prueba a las claras –al menos en

nuestra mente— que acusar a los demás está justificado. Es más, el hecho de adoptar el papel de víctima es lo que nos permite disculpar nuestra propia falta de consideración. No tiene sentido ser generoso con los demás, nos decimos, cuando nos están tratando tan mal.

La siguiente lista ilustra la perfecta correlación entre las típicas acusaciones de los que se traicionan y la sensación resultante de ser la víctima:

Juicio acusatorio	Sensación de ser la víctima
«Ha sido por tu culpa».	«Estoy sufriendo por tu culpa».
«Eres injusto».	«Me están engañando». (O: «Están engañando a alguien y eso me ofende»).
«Los proveedores no son de fiar».	«Los proveedores me impiden cumplir los objetivos».
«No me has dejado claras las instrucciones».	«Me ha salido mal el trabajo por tu culpa».
«Fuiste tú la que quisiste tener el niño».	«Esto va a perjudicar mi carrera profesional».

¿Cómo nos convertimos en víctimas?

Carol acusaba a su marido y se justificaba a sí misma considerándose la víctima y actuando como tal. Esto nos plantea una cuestión que debemos aclarar antes de seguir avanzando. *Hay una gran diferencia entre hacerse la víctima, como hacía Carol, y ser realmente una víctima.* Cuando realmente somos víctimas, no somos responsables de lo malo que nos ocurre, como que nos atraquen por la calle, que caigamos enfermos o que nos discriminen a causa de nuestro sexo, raza o religión. Pero sí *somos* responsables cuando *nos presentamos* como víctimas para disculparnos o justificarnos. Por supuesto que hay víctimas de verdad, pero comportarse como una víctima o sentirse así no nos convierte en auténticas víctimas.

El caso de Carol ilustra a la perfección este aspecto. Sin duda, Carol sufría de veras por la falta de sensibilidad de su marido a la hora de tratar a los niños y, como ella no era responsable de aquello, podríamos considerarla una víctima. Pero también *amplificaba* el aspecto destructivo del comportamiento de su marido, puesto que se mostraba herida, pensaba de forma obsesiva que su marido les estaba destrozando la vida, etc. Cómo se habría sentido si no hubiera hecho esto y hasta qué punto habría cambiado su relación son aspectos que trataremos más adelante. Ahora me limitaré a apuntar que tanto sus sentimientos como su matrimonio habrían cambiado de forma decisiva en ese caso.

Una forma de convertirse en víctima es fracasar en algún aspecto de la vida. Nuestro fracaso «prueba» lo mal que nos han tratado. Todos hemos conocido a alguien como Heather que «estaba segura» de que no iba a encontrar a un hombre que la quisiera. Era bastante atractiva y muchos hombres se interesaban por ella. Pero todo lo que hacían sus parejas (hasta los actos más inocentes), Heather lo interpretaba como una muestra de rechazo, hasta que al final la dejaban por imposible. Sus más allegados decían que una de sus principales aficiones era buscar muestras de rechazo. «¿Ves? No me ha llamado», solía decir. Su compañera de piso, para intentar ayudarla, le explicaba: «Sí que te ha llamado. Ha dejado un mensaje en el contestador y te ha dejado su teléfono». «Si estuviera interesado de verdad, habría seguido llamando hasta dar conmigo». Cuando Heather reaccionaba así, su voz sonaba triunfante, como si, una vez más, hubiera conseguido demostrar su teoría de por qué no le iba bien en la vida. Sus fracasos amorosos la convertían en una pobre mártir, lo cual, en su mente, servía para disculparse por no tratar bien a los hombres, como simples seres humanos.

Un empresario que daba clases de tenis en verano me contó que, después de muchos años asistiendo a torneos, había llegado a una curiosa conclusión: salvo algunas excepciones (normalmente, los jugadores profesionales), en todos los partidos hay un momento (en algunos casos, nada más empezar) en que el perdedor decide que va a perder. Y, después, todo lo que hace tiene como único objetivo proporcionar una

explicación de por qué ha perdido: puede que corra para intentar devolver todos los tiros (para decir que ha hecho todo lo posible ante un rival claramente superior); que discuta los puntos de su rival con el árbitro (para argumentar que le están robando el partido); que se maldiga y tire la raqueta (para decir que estaba en baja forma)... No dirige sus energías a ganar, sino a conseguir una explicación, una disculpa, una justificación por haber perdido.

Aquellos que se hacen las víctimas en la vida cotidiana tienen un comportamiento parecido. Van contra su conciencia y evaden la responsabilidad con el único objetivo de buscar razones para culpar a alguien o a algo de su fracaso. Su principal preocupación no es ganar, divertirse o hacer bien su trabajo, sino buscar una excusa para cuando pierden, para así dejar claro que se les ha arrebatado injustamente lo que les correspondía. No les importa perder o fracasar con tal de obtener pruebas de que *merecían* haber ganado o tenido éxito (y que no lo han hecho porque han tenido mala suerte o les han tratado injustamente).

A veces, este tipo de personas llegan a extremos increíbles. Algunos se colocan en una extrema desventaja y se quedan muy atrás en las luchas económicas o sociales, o hacen sacrificios muy penosos, como suponen que una víctima debe hacer. Otros se ponen en evidencia en público, o pierden el trabajo, o llegan hasta a quitarse la vida con tal de demostrar que son víctimas, como si argumentaran que hay alguien (posiblemente, toda la raza humana, o incluso Dios) que les ha tratado injustamente.

Fracasar en la vida no es la única manera de hacerse la víctima. El victimismo se muestra también entre aquellos que creemos exitosos o poderosos. Los poderosos se perciben como víctimas cuando creen que los demás se están aprovechando de ellos, lo cual les lleva a redoblar sus esfuerzos para triunfar. Adolf Hitler es un buen ejemplo de esa actitud. Tituló su autobiografía *Mein kampf* («mi lucha»). Al principio, Hitler quería que el título se centrara en la idea de un «ajuste de cuentas», pero finalmente dejó esa expresión para el subtítulo. Pretendía que el título expresara las injusticias que había sufrido en la vida y cómo pensaba vengarse de ellas. Hitler es un ejemplo extremo de la actitud de esas personas preocupadas por su propio victimismo, lo que les lleva a hacerse con el poder para «no tener que sufrir abusos nunca más» y así «dar (a los que han abusado de ellos) su merecido».

La peor decisión

El hecho de que usemos el victimismo como instrumento para culpar a los demás tiene implicaciones muy extrañas. Piénsalo: cuando me traiciono, acusar a los demás y disculparme a mí mismo me permite considerar que mi comportamiento es correcto, únicamente porque tengo pruebas de que los demás se han comportado de forma errónea. *La creencia en mi «bondad» depende de mi creencia en la «maldad» de los demás.* ¡Increíble!

Conviene recordar un aspecto fundamental que aprendimos en el capítulo 2: intentamos despreciar a los demás y valorarnos a nosotros mismos no solo debido a las injusticias que *ellos* han cometido contra *nosotros*. El desprecio, la crítica y la crueldad surgen de nuestra propia autotraición, y no, como solemos creer, de la necesidad de defendernos.

En este hecho tan simple reside una de las verdades fundamentales que nos permiten entender la causa de los prejuicios, el odio, la amargura, la venganza y la crueldad: *No se puede hallar una justificación para no hacer el bien a los demás a menos que encontremos, o inventemos, alguna razón por la que se lo merecen* (un defecto o una característica despreciable que nos obligue a ignorarlos, corregirlos, humillarlos o castigarlos).

Pueden encontrarse ejemplos de esta verdad en cualquier institución y en cualquier contexto vital (en las relaciones entre los países, en las relaciones laborales, en el ámbito educativo o en las comunidades de vecinos). Ofreceré solo dos, puesto que todas las historias incluidas en este libro ilustran hasta cierto punto este fenómeno.

Me acuerdo de un hombre que había tenido bastante éxito en la vida y que me hablaba así de un ex compañero de la universidad:

Su simple existencia me irritaba. Conducía un *porsche* y salía con las chicas más guapas del campus. Yo me veía obligado a ir a pie por la nieve porque no tenía coche y no conseguía salir con ninguna chica porque no tenía dinero.

Años después, me trasladé a la misma urbanización en la que él vivía. Era dueño de varios restaurantes y tenía tres coches muy caros. Empecé a hacer una lista de los aspectos negativos de su vida. Su mujer, que era una auténtica belleza, llevaba fundas en los dientes y se había hecho la cirugía estética en varias partes estratégicas del cuerpo. Y solo le interesaba una cosa: gastar dinero. Aquello me complacía profundamente.

Un tiempo después, un vecino me preguntó si le conocía. «¿A quién? ¿Al dueño de los puestos de perritos calientes?», le pregunté en tono de burla. El vecino me contó que se había arruinado. Puse cara de pena y dije: «Pobrecillo»,

pero en mi fuero interno, y me da vergüenza confesarlo, estaba saltando de alegría.

¿Saltando de alegría por la desgracia de otra persona? Sí. Para los que se traicionan, el fracaso de una persona a la que envidian no es más que una muestra de lo indeseable que es. Y es algo que les sirve para justificar mentalmente su propia envidia, mezquindad y crueldad.

Una persona que se alegra de las desgracias y los fracasos de los demás se queda decepcionada cuando los demás triunfan o les va bien.

Podemos encontrar un buen ejemplo de esto en la historia que me contó una joven llamada Lauren:

Iba a asistir a un baile, pero no podía ponerme el vestido que quería llevar. Me lo imaginaba tirado en la habitación de mi hermana, todo sucio y arrugado. Pensaba que estaría así desde que se lo presté hacía dos semanas. Estaba hecha una furia.

De pronto oí que llamaban a la puerta. Era mi hermana. Llevaba en la mano mi vestido recién lavado. ¿Acaso le di las gracias? No. Lo que hice fue echarle la bronca. Quería saber por qué había tardado tanto en devolvérmelo. Le dije que seguramente no habría tenido cuidado y que por eso lo había manchado y había tenido que lavarlo. Mencione también que debería haber tenido en cuenta que a lo mejor lo iba a necesitar.

Obviamente, se puso a la defensiva: «Deberías haberme dicho que lo necesitabas, o que en realidad no querías dejármelo».

«¡No tengo por qué suplicarte que me devuelvas lo que es mío!», le grité.

Ella me tiró el vestido. «¡Toma tu estúpido vestido! ¡No voy a volver a pedírtelo nunca más!». Y salió corriendo.

«¿Ves? –me dije a mí misma–. Encima es una desagradecida».

Cuando nos traicionamos, solemos rechazar la buena suerte y encontrar útil la desgracia, como hizo Lauren. Y lo hacemos porque utilizamos el victimismo para justificarnos y disculparnos. Hacerse la víctima valida la mentira que estamos viviendo, que consiste en que alguien nos está haciendo daño y que nuestro rol es meramente pasivo. La buena suerte, sin embargo, nos priva de dicha validación; y si aquellos a los que acusamos nos tratan bien, carecemos de excusa para tratarlos mal. Cuando nos rendimos al pesimismo, el derrotismo o el desánimo, lo hacemos porque dichas actitudes nos ayudan a evadir la responsabilidad de nuestros actos y validan nuestros esfuerzos para justificar nuestras propias auto-traiciones.

La historia de Lauren nos muestra que, al hacernos las víctimas, exageramos la capacidad destructiva de los demás y nuestra propia impotencia. Los profesionales de la salud mental refieren que sus pacientes suelen describir su situación, o la conducta de los demás, como «horrible», «espantosa» o «destructiva», pero restan importancia a su propia responsabilidad en sus problemas. Estos adjetivos muestran hasta qué punto exageramos las peculiaridades de los demás y los perjuicios que supuestamente nos causan.

Es fácil advertir lo que nos cuesta demostrar nuestra justificación o nuestra valía personal. Antes debemos sentirnos maltratados, humillados o ignorados. Y, cuanto más maltratados y humillados nos sintamos, más seguros estaremos de la bondad de nuestro comportamiento. *Estamos dispuestos a justificarnos a cualquier precio y, normalmente, cuanto más nos cueste, más justificados nos sentiremos.* De ahí que no respondamos favorablemente cuando, de pronto, alguien se ofrece a reducir dicho precio (como la hermana de Lauren, que tomó el vestido prestado y lo devolvió limpio). Percibimos dichos gestos de generosidad como una amenaza que hace tambalear nuestra justificación y, cuando surgen, nos sentimos decepcionados.

La violencia en el corazón

Cuando nos hacemos las víctimas, acusamos a los demás o abusamos de ellos. Los presentamos como unos verdugos desalmados, y *esta* es una manera de victimizarlos. Nos mostramos como unos seres sufrientes sometidos a sus deseos. Y acusarles de que nos están maltratando nos permite ignorar el hecho de que somos nosotros los que estamos maltratándolos a ellos. Aunque nos mueva más el temor que la maldad, no obstante podemos herirlos.

Es fácil advertir la violencia en todo esto. Aunque la violencia no se muestre en los actos y las palabras, está en nuestra mente y nuestro corazón. La violencia es característica de la forma de vida basada en la autotraición.

Sin embargo, puede resultar difícil identificarla. Un hombre que se llamaba Wally me contó esta historia:

En una fiesta de fin de año que celebramos en casa, uno de los invitados, que era profesor de canto, se ofreció a darnos unas lecciones gratis. Cuando me tocó el turno, y a pesar de la insistencia general, me negué a participar. Argumenté que me daba vergüenza. Al poco tiempo, la alegría del ambiente empezó a declinar. Unas cuantas parejas abandonaron la fiesta, y eso que todavía no eran las doce. Tardé un tiempo en darme cuenta de lo que había hecho: al declinar la oferta, lo que transmití a todos los presentes fue que no confiaba en ellos lo suficiente como para cantar delante de ellos y que pensaba que me juzgarían severamente si lo intentaba. Mi crítica silenciosa les hizo sentirse incómodos y por eso prefirieron irse a casa.

Ojalá la violencia de la autotraición fuera siempre tan inofensiva. Desgraciadamente, también puede ser agresiva y cruel. *A menudo somos capaces de cualquier cosa con tal de aferrarnos al victimismo, aunque suponga destruir algo que amamos.* Necesitamos presentar a la persona a la que acusamos de la forma más monstruosa posible.

La siguiente historia nos la contó en clase un hombre al que llamaré Merrill. Le conozco desde hace tiempo y siempre lo he admirado como padre y esposo. Menciono la admiración que le tengo para subrayar que la autotraición no solo es propia de las personas malvadas. Se trata de una trampa en la que podemos caer todos.

A los pocos años de casarnos, mi esposa, Tammy, y yo nos trasladamos a un barrio de caravanas que estaba lleno de familias con niños pequeños. Un día nuestras hijas, Kelly y Kimberly, de tres y dos años, regresaron a casa y descubrieron que todos sus juguetes habían desaparecido. Después de pasarnos

un buen rato buscándolos, una niña de cinco años, que era vecina nuestra, nos confesó que los había cogido ella y nos enseñó dónde los había escondido.

Al principio, ni mi mujer ni yo le dimos importancia al incidente. Tampoco era para tanto. Pero, cuando la madre de la niña se enteró de lo ocurrido, negó que su hija se hubiera llevado los juguetes. Y se empeñó tanto en negarlo que acabó contándole a todo el barrio que mi esposa y yo habíamos expandido un falso rumor para perjudicarle. Hasta intentó enemistarnos con nuestros amigos. Y, a pesar de que su hija admitió que había sido ella, no se dignó pedirnos perdón. Ni siquiera se pasó por nuestra caravana para tratar de arreglar las cosas.

Le dije a mi esposa que sentía lástima por aquella mujer. «Está enferma», le dije. Pero tengo que admitir que estaba bastante enfadado.

A los dos meses, su hija celebró su fiesta de cumpleaños. Invitó a todas las chicas del barrio menos a Kelly y a Kimberly. Me quedé atónito. Invitar a todo el barrio menos a mis hijas, ¡hay que ser mala! ¡Una mujer supuestamente madura vengándose de dos niñas pequeñas!

La mañana de la fiesta me dediqué a plantar flores y a observar cómo se iban reuniendo las niñas en torno a la caravana de aquella mujer. Enseguida se pusieron a jugar. En aquel momento, Kelly y Kimberly salieron de casa y se quedaron mirándolas. Como es natural, corrieron para unirse al grupo. Las observé con el corazón encogido. Temía que ocurriera lo peor.

Y eso fue lo que pasó. Justo cuando llegaron mis hijas, las otras niñas entraron en la caravana y les dieron con la puerta en las narices. Mis hijas se quedaron paradas, esperándolas. Al rato, las niñas volvieron a salir y mis hijas volvieron a unirse al grupo. La madre de la niña empezó a repartir cucuruchos de helado. Me quedé estupefacto cuando vi cómo iba pasándoles uno a cada una, menos a mis hijas. Kelly y Kimberly se quedaron paradas, muy sorprendidas.

Luego la mujer se puso a repartir globos, otra vez a todas las niñas menos a las mías. Todo el grupo bailaba y saltaba alegremente, mientras mis hijas estaban paradas ahí en medio, tristes y solas.

Estaba furioso. Mis hijas eran inocentes y ahí estaban, sin saber qué hacer. ¡Aquella mujer era un monstruo! Estaba utilizando a mis hijas para expiar su culpa y hacerme daño a mí y a mi mujer. Desde luego, aquello fue lo más detestable que he presenciado en mi vida.

Cuando Merrill nos contó esta historia en clase, la presentó como un ejemplo de autotraición, que mostraba a qué extremos pueden llegar ciertas personas para justificarse. A muchos alumnos les impresionó. «Menuda loca», dijo alguien.

Pero luego se oyó una pregunta que atrajo la atención de todos los presentes. Una

mujer dijo: «¿Y por qué te ofendió tanto esa mujer si, como dices, tú eras inocente?».

«Porque, obviamente, trató mal a mis hijas», contestó Merrill.

«Mencionaste que aquella mujer intentó dejarte mal delante de todo el barrio –añadió otra persona–. Pero ¿no intentaste tú hacer lo mismo?».

«¿Qué quieres decir con eso? No te entiendo».

«Bueno, tú mismo has confesado que estabas enfadado con ella».

«Sí, pero...».

«Y mencionaste que no quiso ir a verte para arreglar las cosas. Pero ¿acaso fuiste tú a verla?».

«La verdad es que no, pero...».

«Sé sincero. ¿No sentías ciertos deseos de venganza cuando dijiste que aquella mujer estaba enferma?».

«Mira –dijo Merrill–, ¡aquella mujer me ponía enfermo!».

«¿Y qué hay del día de la fiesta?», preguntó otra persona.

«¿Qué quieres decir?».

«Sabías que tus hijas no estaban invitadas».

«Sí».

«Entonces, ¿por qué las dejaste ir?».

Otra persona intervino: «Ya sé por qué. Estabas enfadado con aquella mujer. Sabías lo que iba a ocurrir. Sabías que tu vecina ignoraría a tus hijas. Pero querías que lo hiciera. Así lograrías demostrar que estabas justificado por llevar tanto tiempo odiándola».

«Utilizaste a tus hijas igual que ella», dijo otro.

«Ella las trató mal, pero tú también. Dejaste que fueran. Las pusiste en aquella situación».

Merrill me dijo que tardó varios días en superar el dolor y la pena que sintió aquella tarde. Más tarde escribió:

Cuando me di cuenta de lo que les había hecho a mis hijas, no me lo podía creer. Las había utilizado. Mientras estaba de pie delante del grupo, tratando de asimilar la verdad por primera vez, me acordé de Kelly y Kim pasándolo mal, en medio de aquellas niñas que jugaban, tan felices. Y todo por mi culpa. En un intento desesperado y egoísta de justificar mis sentimientos hacia aquella mujer, había llegado a maltratar a mis propias hijas.

Aquella fue una experiencia muy dura para mí. Me enseñó lo fácil que es ignorar nuestro mal comportamiento cuando nos dedicamos a señalar el mal comportamiento de los demás. No soy una mala persona. Y no tengo tendencia a la crueldad. Pero, para intentar justificarme, llegué a servirme de todos los

medios disponibles, hasta de mis propias hijas. No me considero una persona cruel, pero mi comportamiento sí lo fue.

¿Acaso soy un monstruo?

¿Por qué razón una persona de la sensibilidad y la generosidad de Merrill haría algo así? ¿Por qué iba a maltratar a sus propias hijas solo para demostrar la inocencia de sus actos? ¿Acaso le merecía la pena sacrificar lo que más quería solo para justificar su insensibilidad hacia aquella mujer? Puede que esto nos resulte incomprensible, y más si pensamos que podía haber puesto fin a aquella situación en cualquier momento. Además, era consciente de lo que estaba haciendo. Su comportamiento no tiene sentido.

Y tampoco lo tiene el hecho de que cualquiera de nosotros pueda caer en este mismo comportamiento destructivo. ¿Por qué no renunciamos a sentirnos enfadados, resentidos, irritados, ruines, malvados, humillados, o lo que sea?, y nos decimos: «¡Vivir así es un asco! ¿Para qué regodearse en el dolor? ¡Se acabó! ¡Me niego a sentirme así! ¡Me estoy destrozando la vida!» ¿Por qué no nos limitamos a parar? ¿Por qué nos empeñamos en llevar una existencia tan desgraciada? ¿Por qué nos esforzamos tanto en amargarnos la vida? Cuando, en otros aspectos de la vida, la situación se vuelve penosa, salimos corriendo. Pero, cuando nos traicionamos, en lugar de huir de la desgracia, nos aferramos a ella, porque necesitamos demostrar nuestra inocencia. De todos los misterios del ser humano, ninguno resulta tan inescrutable como esta autodestrucción sistemática del alma. ¿Por qué razón concedemos más importancia a justificarnos que a liberarnos del profundo dolor emocional que nos aflige?

Lo que hemos aprendido sobre la autovictimización nos ayudará a entender este misterio. *En el momento en que nos traicionamos, acusamos a los demás y nos ponemos en el papel de la víctima, dejamos de percibir las cosas como realmente son.* Bajo nuestro punto de vista, *solo* hay dos opciones: una es que tengamos razón cuando acusamos a los demás, lo que supone que ellos son los culpables de todo el daño que nos están causando y que nosotros somos sus víctimas; la otra es que estemos equivocados y que los demás no sean culpables, lo que implica que *somos nosotros* los culpables y que *ellos* son *nuestras* víctimas.

Deseosos de justificarnos, nos empeñamos en la primera de estas dos posibilidades: las personas a las que acusamos están equivocadas y nosotros tenemos razón. Pero los demás no lo aceptan. Reclaman su inocencia y nos acusan de estar tratándolos injustamente. Y, para defenderse de nosotros, nos echan constantemente en cara que *ellos* no son los monstruos que decimos que son. Y que, por el contrario, somos *nosotros* los monstruos.

Reflexiona sobre lo que significan estas acusaciones contra nosotros. Aquí estamos tratando de creer que nos comportamos lo mejor que podemos a pesar de los demás. El hecho de que estén equivocados es la prueba de que tenemos razón. Pero si resultara que ellos tienen razón y que no son ningunos monstruos, eso implicaría que *tal vez* nosotros

no tengamos razón, que *tal vez no* seamos las personas intachables que pretendemos ser. Que, en lugar de eso, somos efectivamente los monstruos que ellos dicen que somos. Si esto fuera así, nuestra imagen pública de personas justas y merecedoras de respeto resultaría una simple fachada. Y, bajo esa fachada, acecharía una persona malvada e hipócrita, dispuesta a acusar injustamente a los demás, a dejarlos como unos malvados, ¡con el único objetivo de parecer bondadosa! ¿Qué clase de desecho moral, de monstruo estaría dispuesto a hacer algo así?

Es fácil entender entonces por qué razón, cuando nos traicionamos, ni siquiera somos capaces de sospechar que nos estamos haciendo las víctimas, aunque esto implique amargarnos la vida. Porque, según hemos visto, *en el momento en que dejamos de considerarnos la víctima, empezamos a vernos como el verdugo, un verdugo monstruoso e hipócrita*. Es más, ¡un verdugo monstruoso e hipócrita que ha estado acusando a los demás de ser verdugos monstruosos e hipócritas! Si la mujer a la que Merrill acusaba era inocente de todos sus cargos, eso supondría que él envió a sus hijas a su caravana apostada para que esta las ignorara. ¿Cómo podía defenderse de haber hecho algo así? ¿Cómo podía explicar esa absoluta falta de respeto hacia sí mismo? No es de extrañar que se hiciera la víctima de mil maneras. ¡Era la única forma de «demostrar» su inocencia! Era la única forma de ahuyentar la posibilidad de que, bajo su comportamiento público, acechara un monstruo tan despreciable que no se pudiera ni contemplar.

La vida emocionalmente angustiada de la víctima, llena de emociones y actitudes como la ira, el resentimiento, la suspicacia, el miedo, la ansiedad, etc., es el precio que hay que pagar para evitar la autocondena que he descrito. Y algunas personas están dispuestas a pagar un precio muy alto, como cargar con un rencor interminable, negarse a perdonar, alimentar e incluso recrearse en sentimientos de venganza y rencor, o hasta quitarse la vida. Y esto se debe a que, para dichas personas, debido a su condición de autotraición, lo más importante es que los demás estén equivocados para que ellos puedan tener razón.

El sabor amargo del victimismo, con todos los sacrificios y las pérdidas que implica, posee un efecto narcótico. Acabamos cogiéndole gusto al alivio momentáneo de la responsabilidad y la culpabilidad que parece proporcionar. Así no tenemos que afrontar lo que sospechamos que es una horrible verdad sobre nuestro ser. Y ese sabor amargo nos acaba gustando.

Pero ¿quiénes somos?

Y lo más irónico de todo esto es lo siguiente: el monstruo en el que tememos convertirnos si nuestras acusaciones de los demás y nuestras justificaciones resultan ser falsas... ¡ni siquiera existe! Las cualidades despreciables que nos esforzamos en tapar son falsas, tan falsas como las cualidades admirables que intentamos proyectar en público. Merece la pena detenernos un momento para explicar este aspecto crucial.

Creemos la imagen monstruosa de nosotros mismos cuando proyectamos nuestra imagen idealizada. Y ambas imágenes son inseparables, como las dos caras de la misma moneda. Antes de traicionarnos, ninguna de estas dos imágenes existe: todavía no han surgido las dudas sobre nuestra valía ni hemos intentado superar dichas dudas. Pero la autotraición, así como la insistencia en que estamos actuando de manera justa y aceptable, conlleva la sensación de que tal vez no somos como creemos, sino justo al contrario.

Todos hemos conocido a la clásica adolescente guapísima que se ve horrible. O al malote de la clase que intenta demostrar que no es un cobarde. O a la «supermamá» que mantiene a su familia unida gracias a sus infatigables esfuerzos, mientras lucha contra la depresión porque se considera una incompetente. La guapa no pensaría que es horrible si no se hubiera centrado tanto en su apariencia y en querer ser guapa. El malote no dudaría de su fuerza y su valentía si no se hubiese dejado llevar por fantasías en las que se veía fuerte y valiente. La madre que duda de sí misma hasta el punto de caer en una depresión no habría llegado a ese extremo si no se hubiese empeñado tanto en demostrar que es una «supermadre». Si estas personas no se hubieran centrado tanto en demostrar lo buenos que eran, no habrían concebido la posibilidad de ser unos monstruos.

Cuando nos traicionamos, intentamos proyectar la imagen de una persona digna y valiosa y, después, nos esforzamos en demostrar constantemente que estamos a la altura de dicha imagen. Se trata de una tarea difícil y sumamente estresante. Nos vemos obligados a ocultar el monstruo que sospechamos ser para que no nos «descubran». Pero aquello que intentamos tapar cuando nos ocultamos tras esta «falsa fachada» —es decir, la versión pública, idealizada y ficticia de nosotros mismos— no es real. No somos ni el ser despreciable que intentamos ocultar ni el ser tremendamente valioso que buscamos proyectar.

Pero, si no somos la persona ideal que imaginamos ni tampoco la persona insignificante que a veces sospechamos ser, entonces, ¿quiénes somos? La respuesta requiere dos explicaciones.

En primer lugar, *no somos* inherentemente malvados, despreciables, indignos o egoístas. Esta idea es falsa. Pero se trata de una concepción del ser humano ampliamente extendida, porque todos nos traicionamos en algún momento, y parte de la mentira del

que se traiciona consiste en creer dicha ficción. Es cierto que hay muchas personas que actúan con maldad –es más, hay algunas que son esclavas del mal–, pero eso se debe a la autotraición. No se trata de la expresión de una naturaleza malvada que intentamos ocultar y de la que nunca lograremos liberarnos.

En segundo lugar, sí *somos* infinitamente valiosos, pero no porque sea cierta la imagen idealizada de nosotros mismos que proyectamos en público. Por el contrario, nuestro infinito valor, que para mí reside en nuestra bondad innata, tiene que ver con nuestra capacidad para respetar y ayudar a los demás. Pero este es un tema que volveremos a retomar más adelante. No somos conscientes de nuestra valía porque estamos demasiado ocupados tratando de demostrar lo valiosos que somos. A pesar de nuestras infinitas posibilidades, muchos de nosotros, perdidos en medio de la niebla del resentimiento y el miedo, apenas confiamos en nosotros mismos.

Cuando pensamos que el infierno es la solución

Conviene abordar otro aspecto de la manera en que nos hacemos las víctimas cuando caemos en la autotraición. Ya hemos visto cómo nos quedamos atrapados en interpretaciones falsas de los demás y de nosotros mismos. Pensamos que atacar a los demás y protegernos nos salva de alguna manera de la desgracia, cuando lo único que hacemos es hundirnos en el pozo cada vez más. Creemos que solo existen dos soluciones –defendernos si tenemos un conflicto con alguien, o claudicar–, pero dichas soluciones lo único que consiguen es esclavizarnos aún más.

En la obra alegórica *El gran divorcio*^[6] de C. S. Lewis aparecen una serie de «Fantasmas» –espíritus de personas fallecidas– que se niegan a entrar en el cielo. Para ellos, el cielo es un infierno. ¿Y por qué? Porque el cielo no les proporciona ninguna prueba de sus justificaciones a las que ya se han hecho adictos. Nadie les trata allí lo suficientemente mal.

Cuando un Fantasma llega a las puertas del cielo, hay un «Espíritu de luz» encargado de convencerle de que se adentre en los dominios celestiales. Los Espíritus de luz son antiguos Fantasmas que han renunciado al egoísmo y que, consecuentemente, han logrado experimentar el amor y la dicha. Uno de los Fantasmas masculinos se niega a dejarse guiar por su Espíritu, porque sabe que dicho Espíritu llevó en la tierra una existencia mucho más malvada que él. El Fantasma, por tanto, se siente injustamente tratado: no se le está dando lo que le corresponde y se le están negando sus derechos. Está convencido de que su guía consiguió entrar en el cielo gracias a los contactos que estableció en el colegio privado al que fue de pequeño. Así que decide hacerse la víctima y resistirse al trato supuestamente discriminatorio que está sufriendo; se niega a cooperar con el Sistema. Por supuesto, hay un tono de triunfo en su voz amargada cuando anuncia su decisión. Renuncia a la felicidad, convencido no solo de que está defendiéndose de los abusos de los Espíritus, sino de que está luchando contra los demonios del favoritismo.

A un Fantasma femenino le da vergüenza seguir a su Espíritu-guía, porque tanto él como los demás Espíritus irradian un brillo superior al suyo. En vida, era ese tipo de persona que se mortifica por no llevar el vestido más bonito en una fiesta. Su Espíritu-guía le invita a centrarse en otra cosa que no sea ella misma, pero ella piensa que su Espíritu no logra entenderla. «Pero me van a *ver*», protesta ella. «¿Y qué más da?», le pregunta el Espíritu. «Prefiero morirme», responde, sin darse cuenta de que lo que necesita justamente *es* morir, es decir, renunciar al ser ficticio que lleva proyectando toda su vida.

Los Fantasmas de Lewis están atrapados en las redes de la angustia. Haber escapado a sus cuerpos físicos no consigue liberarlos de dichas redes, porque no se trata de redes

físicas, sino emocionales y espirituales. Lo que les ha llevado a enredarse en dichas redes es la preocupación obsesiva por justificarse. Y, como el cielo amenaza con destruir las justificaciones que llevan cultivando tanto tiempo, a ellos les parece el infierno. Cuando los Espíritus de luz les ofrecen su amabilidad, ellos sospechan que albergan intenciones malvadas. Pero los Espíritus no se dejan manipular. Los Fantasmas no pueden intentar con ellos sus antiguas maniobras para halagarlos o provocarlos. Presas de la desesperación, intentan maldecir a sus Espíritus y salir huyendo. Se resisten activamente a la salvación, convencidos de que se están salvando. Pero lo que se esfuerzan tanto en salvar es únicamente la falsa imagen de sí mismos.

Lo que no logran entender los que se traicionan es que deben destruir la falsa imagen de sí mismos. Porque, al intentar salvarse, lo único que consiguen es condenarse. Su imagen falsa debe morir para que ellos, seres humanos sensibles, puedan vivir. Como le dije a Kevin, el creativo del que hablé al final del capítulo 3: «Sea cual sea la decisión que tomes, una parte de ti va a morir. La cuestión es cuál».

El cuento de Lewis, más que una historia sobre la vida después de la muerte, es una alegoría sobre las posibilidades de cualquier persona en *esta* vida. Lo que él llama el cielo son las personas con las que nos encontramos en nuestra vida cotidiana, vistas de forma distorsionada. Lewis quiere que advirtamos que *la dicha infinita (así como la verdadera salvación) consiste en liberarnos del autoengaño y en percibir a los demás y a nosotros mismos como somos en realidad.*

La comprensión nos lleva a la compasión

La idea de la victimización de uno mismo puede llevarnos a engaño. En primer lugar, no significa que las posibles víctimas sean responsables de todo lo que les ocurre. Como ya he mencionado, *existe* la posibilidad, pura y simple, de ser la víctima de un acto en el que no hayamos intervenido de ninguna manera. Pero, dejando de lado ese tipo de abusos, puede que *utilicemos* el hecho de haber sido (o ser) víctimas para justificarnos por no respetar nuestro propio sentido del bien y el mal. Aunque Mathew realmente me gritara en el baño, eso no justifica que yo le ignorara.

Es posible que nos cueste aceptar esta idea. Solemos simpatizar con personas como Mandy, aquella mujer hipersensible al rechazo y proclive a la depresión de la que hablé en el capítulo 1. Ella atribuía sus problemas al hecho de que su padre la hubiera ignorado tanto cuando era niña y hubiera preferido pasar más tiempo con sus otros hijos. Cuando leemos su historia, pensamos que tampoco nosotros habríamos sabido responder mejor a una experiencia como la suya, y en eso tenemos razón. La vida puede ser muy, muy difícil. Nadie logra pasar por ella sin enfrentarse a algunas de las dificultades emocionales que estoy describiendo en este libro. Por esa razón nos cuesta tanto pensar que somos nosotros mismos –y también Mandy– los responsables de nuestros miedos y rencores más profundos.

Pero recuerda –y este es el primero de los dos puntos importantes que quiero subrayar–: decir que Mandy es responsable no implica que le echemos la culpa ni que la despreciemos. Tampoco supone decir que Mandy debería haber crecido sin ningún tipo de rencor. Lo que quiere decir, por el contrario, es que los juicios tan severos que emitía por su actitud resentida sí que eran *asunto suyo*. Dichos juicios consumían todas sus energías y su inteligencia y, por lo tanto, eran su responsabilidad.

Ese es el punto número 1. El número 2 es que el primer punto nos abre a la esperanza. *Precisamente al ser responsable de lo que hacía, Mandy habría podido dejar de hacerlo*. Lo que hiciera su padre era otro tema. Ella no era responsable de eso ni tenía la posibilidad de cambiarlo. Mandy no podía cambiar la forma en la que se portó su padre con ella. Pero sí que *podía* cambiar la actitud rencorosa y derrotista que adoptó después, porque de eso *sí* que era responsable. Estudiaremos este tema más a fondo en el capítulo 13. En él descubriremos que lo más destructivo de su experiencia –lo que hacía su vida tan insoportable– no fue lo que le hizo su padre, sino su forma de interpretar lo que le hizo su padre. En otras palabras, lo que hacía su vida tan insoportable era lo dolida y resentida que se sentía con su padre.

Si entendemos estos dos puntos, lograremos comprender que *los que se traicionan no acusan a los demás y se amargan la vida con mala intención. Hay un miedo real que les motiva a hacer esto; un miedo real hacia algo que no es real*. Luchan

desesperadamente contra lo que consideran amenazas reales. Bajo su punto de vista, actúan en defensa propia.

Si no logramos comprender esta verdad sobre las personas que están atrapadas en la autotraición, pensaremos que son los monstruos malvados que ellos creen ser, ocultos bajo una pública fachada de bondad. Los condenaremos tal como temen ser condenados. Los convertiremos en nuestros enemigos. *Pero, si, por el contrario, entendemos lo amenazante que les parece el mundo a estas personas, lograremos liberarnos de nuestra propia actitud acusadora y crítica.* Nos convertiremos, en cuanto testigos, en personas más abiertas, honradas, consideradas y receptivas hacia ellos.

La comprensión de la autotraición y la auto-victimización puede ayudarnos a suavizar las acusaciones hacia los demás, abrirnos a la aceptación de sus esfuerzos y liberarnos de nuestras actitudes y emociones acusadoras. Los beneficios de esta apertura a la verdad los trataremos más adelante.

[6] Traducción española publicada en Rialp, Madrid 2012 (*N. del E.*).

Capítulo 5

LA FALSEDAD CONJUNTA

Historias conflictivas

¿Cómo se relacionan con los demás las personas acosadas por pensamientos y sentimientos angustiosos y acusadores? ¿Cómo reaccionan los demás hacia ellos? La respuesta es que los demás, al sentirse acusados, no suelen responder positivamente. El resultado es que las relaciones de aquellos que se traicionan se vuelven terriblemente conflictivas. Esto añade una dificultad más a su esfuerzo para escapar de los pensamientos y sentimientos negativos.

Este es el patrón general que sigue la autotraición para acabar convirtiendo las relaciones en una especie de esclavitud emocional de la que no logramos escapar:

1. Adoptamos actitudes y sentimientos acusadores y autojustificadores.
2. Creemos que podemos ocultarlos, pero no lo logramos. Los demás consiguen advertir nuestros verdaderos sentimientos y actitudes hacia ellos. Como decía Friedrich Nietzsche, «sin duda mentimos con la boca, pero con la cara que ponemos al mentir continuamos diciendo la verdad»[\[7\]](#).
3. Al sentirse acusados, los demás casi siempre se ofenden y desarrollan una actitud y unos sentimientos acusadores hacia nosotros.
4. Al percibir su respuesta, nosotros nos sentimos igual de ofendidos. Esto nos lleva a pensar que estamos plenamente justificados a la hora de culparlos.
5. Como estamos tan concentrados en nuestros propios sentimientos, no logramos advertir lo que está ocurriendo. No conseguimos ver que los demás no intentan herirnos, sino que simplemente se sienten maltratados y amenazados. Su respuesta es solo un intento de relacionarse con la persona en la que nos hemos convertido.

Se trata de un buen resumen de esta forma de relacionarse: *nosotros* nos concentramos en *sus* maldades para demostrar que son ellos los que tienen la culpa, no nosotros. Y *ellos* se centran en *nuestras* maldades por la misma razón. Por tanto, tanto ellos como nosotros establecemos, asalto tras asalto, una relación tensa y en ocasiones hostil, en la que cada uno le echa la culpa al otro y se absuelve a sí mismo. La autotraición abre la puerta a la autotraición, que a su vez lleva a más autotraición.

La historia de Glen

La siguiente historia, que, como todas las contenidas en este libro, es verdadera, puede servir para ilustrar lo anterior. Se trata de la relación de unos recién casados a los que llamaré Glen y Becky. Está dividida en dos versiones, la de él y la de ella. Ninguna de las dos versiones contiene la verdad absoluta, puesto que cada uno de los esposos se centra en su propia percepción cerrada de la realidad. Cuando juntemos las dos historias, podremos descubrir verdades sorprendentes sobre las relaciones. La primera versión es la de Glen:

Cuando me casé con Becky, me di cuenta de que rayaba la perfección. De hecho ese era su único defecto: la perfección. Parecía dispuesta a cumplir con todas las supuestas obligaciones de un matrimonio feliz, y no se permitía descansar, ni disfrutar de la vida, ni relajarse hasta que lo conseguía. Y tampoco me dejaba descansar a mí. Enseguida me di cuenta de que sería más feliz y se sentiría menos frustrada si no le preocupara tanto cumplir con esas supuestas obligaciones.

La más difícil de ellas era la Navidad y los enrevesados preparativos que había que hacer para que saliera todo a la perfección. Para Becky, los únicos regalos valiosos eran los que hace uno mismo... prácticamente de la nada. Limitarse a comprarlos era para ella una falta de consideración, porque demostraba que las personas en realidad no te importan. Antes de que nuestros hermanos se casaran cumplí con esa costumbre, pero llegó un momento en que todos empezamos a tener hijos y había que hacer un montón de regalos. Al principio empezábamos en octubre; más tarde, en septiembre; luego, en agosto... ¡Y al final empezábamos en junio! La Navidad parecía un agujero negro que se hacía cada vez más grande y acababa engullendo el resto de año.

Tampoco podíamos comprar las felicitaciones navideñas como todo el mundo. Teníamos que hacerlas nosotros: disfrazábamos a los niños de pastores y al más pequeño, de Niño Jesús, buscábamos paja o heno para el pesebre y nos hacíamos una foto. Si algún día os pasáis por Providence, en Rhode Island, yo soy ese pringado que anda en octubre dando vueltas por el campo en busca de paja o heno. Y, una vez que teníamos la tarjeta impresa, no podíamos limitarnos a firmarla y enviarla. Además, a muchas de las personas a las que se la enviábamos no las veíamos en todo el año. Así que teníamos que escribir una carta para cada tarjeta. Muchas veces me quedaba despierto hasta tarde, cabeceando de sueño, para escribir cartas a personas que apenas recordaba.

Pero lo que más me molestaba era tener que oír a Becky quejándose: «Soy la única persona que se preocupa por la Navidad en esta familia. Si no fuera por mí, todo saldría mal».

Luego empezamos a intercambiarnos regalos con otras familias. No os podéis imaginar el esfuerzo que eso supuso. Las otras familias nos regalaban un libro, un bote de mermelada o una caja de galletas. Nosotros teníamos que hacer yogur de frambuesas con frambuesas que cultivábamos en verano en nuestro propio jardín, y que luego congelábamos, o con muesli de fruta cortada y desecada que hacíamos nosotros mismos (se supone que las bayas, los albaricoques y las ciruelas que se cultivan en casa saben mejor). Y, por supuesto, no podíamos limitarnos a llevar los regalos a la casa de los demás y ya está. Teníamos que cantar villancicos en su puerta. A varias voces, lo que suponía que teníamos que ensayar. Algunos de nuestros hijos habían dado la vuelta al mundo cantando con el coro; otros, sin embargo, odiaban cantar. A veces uno se adelantaba en el canto; otras veces otro se retrasaba al tocar la campana, por lo que estábamos en tensión hasta el último momento. Los demás sonreíamos para disimular las miradas asesinas que nos lanzábamos para que todo el mundo respetara su turno. Como había tantas casas, nuestro pequeño coro tardaba varias noches frías de invierno en transmitir la alegría navideña a toda la ciudad.

No quiero decir que no nos saliera bien. Pero, cuando nos sentábamos en la cocina para ayudar a los niños a decorar las botellas o las cajas de comida que regalábamos, o cuando nos mirábamos al cantar, yo pensaba: aquí estamos, noche tras noche, haciendo los preparativos, cumpliendo con toda la parafernalia, atrapados en la Navidad sin ningún espíritu navideño, cuando según mi mujer eso es lo más importante. Estábamos agotados y de mal humor. A veces pensaba en lo que me estaba costando todo aquello profesionalmente, mientras Becky seguía quejándose de que era la única que se preocupaba por la Navidad. «Parece que os estoy obligando –solía decir–. Si no fuera por mí, nadie se preocuparía de hacer ningún regalo ni de que salieran bien las cosas». A veces me tumbaba en la cama, tan cansado y enfadado que no lograba conciliar el sueño, y me ponía a escribir mentalmente un cuento de gran éxito llamado: *La mujer que destruyó la Navidad*.

Cuando Glen le contó esta historia a un grupo que aún no estaba familiarizado con la idea de la autotraición, todo el mundo simpatizó con él, sobre todo los hombres. Muchos se apresuraron a opinar sobre lo que Glen y/o Becky tenían que hacer: «Glen tenía que haberse plantado»; «ambos tenían que haber llegado a un acuerdo: hacemos esto un año más y luego se acabó». Pero, cuando la gente entendió en qué consiste la autotraición, se percataron del egoísmo y la autojustificación en la historia de Glen. Se dieron cuenta de que las acusaciones de Glen alimentaban su victimismo. Y sospecharon que la versión de Becky sería muy diferente.

La historia de Becky

¿Cómo habrías reaccionado si hubieras sido Becky? ¿Cómo crees que es vivir con un hombre que está convencido de que tus planes familiares le están amargando la vida?

Algunos años antes de acabar con este conflicto navideño —más tarde sabrás cómo—, Glen le pidió a Becky que escribiera sus impresiones sobre aquella época. Para todo aquel que se haya puesto de parte de Glen al leer su historia, he aquí una impresionante revelación:

Cuando me casé, quise seguir cumpliendo con ciertas tradiciones que mantuvieran unida a mi familia, y me parecía que la Navidad era una oportunidad única para conseguirlo. Como la esencia de la Navidad es compartir lo que uno tiene con los demás, pensé que hacer los regalos uno mismo era importante, sobre todo porque en aquella época no teníamos mucho dinero. Además, Glen solía hacer esas cosas con su familia antes de casarse conmigo, y creí que le gustaría seguir con la tradición. Pero enseguida me di cuenta de que iba retrasando los preparativos. Estaba claro que no le apetecía hacerlo. Se notaba que estaba deseando terminar cuanto antes; su trabajo parecía importarle más que la familia. Estaba dispuesto a dejarlo todo para el último momento y a terminar comprando regalos que no significaran nada. Aquello era lo contrario al espíritu navideño.

No me habría importado comprar los regalos, siempre que los escogiéramos con cuidado, pensando en la persona a la que estaban destinados. Eso me parecía bien. Pero no podíamos permitirnos comprar nada caro, así que, para regalar algo valioso, teníamos que hacerlo nosotros mismos. Estaba intentando ahorrar, pero Glen no lo valoraba. Él estaba dispuesto a gastarse todo el dinero a lo tonto. Es muy duro tratar de compartir momentos significativos con tu familia cuando el que se supone que es tu compañero no está dispuesto a hacer ningún esfuerzo y, cuando participa, lo hace dejando patente todo su rencor. Era muy obvio el escaso entusiasmo que mostraba cuando tenía que hacer algo relacionado con la Navidad.

En fin. Luego pensé que, si empezaba antes con los preparativos, Glen se implicaría más. Pero no funcionó. Cuanto más me ocupaba yo, menos se ocupaba él. Las que supuestamente eran sus tareas, como hacer las tarjetas navideñas, las iba retrasando y, en ocasiones, ni las hacía. Y, cuando las hacía, se notaba que le molestaba. Estaba claro que no lo hacía de corazón.

Así que ya veis el éxito que tuve. Para evitar que lo dejara todo para el último momento, empecé a hablar de la Navidad cada vez más pronto, para que Glen se implicara en los preparativos, pero cada año parecía dispuesto a hacer menos. Así

que yo me empeñaba en empezar antes, para poder planearlo todo y que me diera tiempo a hacerlo, y de paso para que él se interesara y se implicara más. Y aquello me frustraba, porque estaba harta de tener que insistirle tanto para que cumpliera con sus tareas. No quería resultar pesada, pero estaba claro que, si no le presionaba, él no estaría dispuesto a hacer nada.

La cooperación mutua en el conflicto

Si escuchamos a Glen y a Becky contar su historia por separado, parece que no viven en la misma casa. ¿Cómo es posible que dos personas puedan vivir la misma experiencia de manera tan distinta? La respuesta es que ambas historias se complementan. Son como las dos caras de la misma moneda.

Para lograr entenderlo, pensemos primero en la perspectiva individual de cada uno del problema. *Según Glen, ¿cuál era el problema?* ¿Que Becky y él no tenían tiempo ni energías suficientes para hacer lo que tenían que hacer? ¿Que no habían llegado a un acuerdo claro sobre la forma de celebrar la Navidad? (¿Tal vez tendrían que haber firmado un acuerdo prematrimonial que abordara el tema?).

El que piense que esta es la opinión de Glen sobre el problema es que no ha prestado suficiente atención a su historia. Si en aquella época le hubiéramos preguntado a Glen cuál era el problema, no habría dudado ni un instante en responder: «Becky. Becky es el problema. Me he casado con una fanática. Yo creo que ha nacido con un cromosoma navideño de más. Sus exigencias insaciables están haciendo que el ambiente familiar se vuelva irrespirable».

Ahora piensa en cómo habría respondido Becky a la misma pregunta. *¿Cómo habría descrito ella el problema?* Tampoco habría dudado en responder: «El problema es Glen. Al ver cómo se comportaba conmigo y con los demás cuando éramos novios, pensé que sería un marido completamente distinto, mucho más comprometido con la vida familiar. Pero no se implica en ningún proyecto. La mayoría de las veces tiene la cabeza en otra parte. Siempre termina estropeándolo todo. Yo creo que no tiene ningún espíritu navideño».

Glen pensaba que el problema era Becky, y ella pensaba que el problema era él. Cada uno le echaba la culpa al otro de los problemas navideños.

La siguiente pregunta es: *Si Glen tuviera la solución al problema, ¿cuál crees que sería? ¿Qué crees que deseaba en su interior?*

Si se le hubieran planteado estas preguntas en aquella época, habría respondido que, para él, la solución ideal era que Becky cambiara. Que fuera más razonable. Que no fuera tan exigente. Y Becky pensaría lo mismo: que era él el que tenía que cambiar. Que debía estar atento a las necesidades de la familia y poner el corazón en lo que hacía.

La solución ideal para cada uno de los dos era que el otro cambiara.

Pero ambas soluciones estaban basadas en la culpa, por eso no podían funcionar. Y, para entenderlo, debemos plantearnos las siguientes preguntas: ¿intentaron Glen y Becky alguna vez implementar sus respectivas soluciones? ¿Acaso se esforzaron en convencer al otro de que cambiara? Por supuesto que sí: a veces, a gritos, pero sobre todo por medio de insinuaciones sutiles en sus comentarios, o con resoplidos que demostraban lo

hartos que estaban. Cada uno tenía su manera particular de transmitir el mismo mensaje: «¡Me lo estás poniendo muy difícil! ¡Tienes que parar!».

¿Alguno de ellos le agradeció al otro que intentara cambiarle? ¿Acaso se dijeron: «Oye, muchas gracias por mostrarme mis defectos. ¿Cómo es posible que haya tardado tanto en adivinar lo que querías de mí? ¡Intentaré hacer lo que me pides!»? ¿Acaso fue esa su reacción?

De ninguna manera. Muy pocas personas reaccionarían así. Normalmente nos sentimos ofendidos cuando nos acusan de algo. Nos sentimos atacados. Nos atrincheramos y nos defendemos. Una vez vi a una niña de seis años montando un escándalo en el supermercado: tiraba las latas de los estantes, se escapaba del carrito y exigía que le compraran chucherías. Su madre, desesperada, la agarró de los hombros y le gritó, muy enfadada: «¡Siéntate!». «Vale –respondió la niña–. ¡Por fuera estaré sentada, pero por dentro me quedará levantada!». Como dijo una vez un sabio: «En un 99% de los casos, las críticas provocan el efecto contrario a lo que pretenden». Intentar modelar a la otra persona a nuestro gusto no suele dar buenos resultados.

Como Glen no consiguió solucionar el problema, ¿cómo logró sobrellevarlo? Digamos que se enfrentó a él y se esforzó en mantener la cordura en la familia. Y, a pesar de la tensión, logró cumplir en el trabajo. Me contó que recordaba perfectamente que una noche, mientras estaba escribiendo las felicitaciones navideñas, tuvo la sensación de estar portándose «como un auténtico héroe». Para él, esa era la mejor manera de enfrentarse a las dificultades que Becky le estaba causando.

De hecho, si en aquel momento alguien le hubiera contado que Becky pensaba que los problemas eran por su culpa, porque no quería esforzarse en los preparativos, Glen no lo habría negado. Al contrario. Habría dicho: «Por supuesto que no me esfuerzo. Tengo que hacerlo, porque es la única manera de pararle los pies. Si no, tendría la Navidad hasta en la sopa».

Glen pensaba que tenía que echarse para atrás, ¿porque, si no, la Navidad iba a acabar con su familia!

¿Y cómo intentó resolver Becky el problema? Intentó vencer o compensar la resistencia de Glen todo lo que pudo para que la familia pudiera disfrutar de unas Navidades agradables. «Empecé a hablar de la Navidad cada vez más pronto... para que él se interesara y se implicara más». Intentó planear todos los preparativos para que no se le olvidara nada y le dejaba caer a Glen algunas insinuaciones o sugerencias para que no se escabullera de sus obligaciones. ¿Qué otra cosa podía hacer con una persona que le daba largas constantemente?

Si alguien le hubiera contado la opinión de su marido sobre los problemas navideños, Becky no habría negado que ella le presionaba. Recordemos sus palabras: «No quería resultar pesada, pero estaba claro que, si no le presionaba, él no estaría dispuesto a hacer

nada». ¿Y por qué le presionaba? ¡Porque Glen se echaba para atrás! Por eso tenía que presionarle tanto.

Becky pensaba que tenía que presionarle, porque, si no, ¡no habría hecho nada!

Así que, mientras Glen se echaba para atrás ante las presiones de Becky, Becky le presionaba para que no se echara para atrás.

La solución de Glen al problema era justamente el problema que Becky intentaba solucionar. Y la solución de Becky al problema era justo el problema que Glen intentaba solucionar.

La solución de Glen = El problema de Becky

La solución de Becky = El problema de Glen

Glen afirmaba que no soportaba las presiones de Becky, pero era su propia actitud y su comportamiento los que llevaban a su mujer a presionarle: esa era la solución *de Becky* a los problemas familiares. Y ella sostenía que no soportaba que su marido se escabullera, sin embargo eran su actitud y su comportamiento los que obligaban a su marido a escabullirse: esa era la solución *de Glen* a los problemas familiares.

Cada uno de ellos intentaba proteger a su familia de los conflictos de los que culpaba al otro. Pero eran ellos mismos los que estaban contribuyendo a crear dichos conflictos.

La culpa genera más culpa

Glen pensaba que, si dejaba de hacer lo que hacía, las cosas irían a peor, y Becky pensaba lo mismo. Es lo que suele ocurrir con las personas que se traicionan y se acusan mutuamente. Ambos están convencidos de que están haciendo lo correcto para que el comportamiento equivocado del otro no se salga fuera de control. Y creen que sus acusaciones consiguen frenar el comportamiento equivocado del otro y que, por lo tanto, están salvando la situación. ¡Pero en realidad están haciendo justamente lo contrario!

Podemos representar gráficamente este fenómeno por medio de un círculo en el que la respuesta de uno alimenta la del otro, y al revés. Y dicho círculo se va intensificando cada vez más. Cuanto más presiona Becky a Glen, más se centra él en otros proyectos en lugar de en la Navidad. Y, cuanto más hace Glen esto último, más teme Becky que no le dé tiempo a preparar bien las fiestas. Esta especie de colaboración puede recordarnos en cierto sentido a una máquina aceleradora, que va abriendo su válvula a medida que va cogiendo velocidad. Y, cuanto más rápido va, más velocidad adquiere, hasta que al final se rompe.

PATRÓN CÍCLICO



Tanto Glen como Becky contribuyen al comportamiento del otro. Él es su cómplice, y ella también. Teniendo en cuenta la dinámica del patrón cíclico, cualquier juez les habría acabado condenando tanto a él como a ella por llevar a la familia a extremos insoportables y por sabotear los proyectos familiares. Porque ninguno de los dos actuaba a solas. Cada uno de ellos contribuía a que el otro hiciera lo que supuestamente odiaba.

Bajo mi punto de vista, este patrón cíclico es sorprendente. ¿Cómo es posible que se den unas circunstancias tan curiosas y, a la vez, tan potencialmente trágicas? Tenemos a dos personas enamoradas, pero que a la vez se guardan rencor; que creen hacer el bien, pero que, sin embargo, cuanto más se esfuerzan en arreglar las cosas, más las estropean. Cada una intenta salvaguardar a la familia de la influencia destructiva de la otra persona, pero, cuanto más se esfuerzan en conseguirlo, más se incrementa la velocidad del círculo.

Lo que amenazaba a la familia no eran los preparativos navideños, sino este círculo

de culpabilidad mutua. Y, al participar en él, tanto Glen como Becky se enrocaban en su posición y envenenaban el ambiente familiar.

Ya hemos visto que, cuando acusamos a los demás, les damos razones para seguir haciendo justamente aquello de lo que les culpamos. Y este hecho posee una implicación aún más sorprendente: *en general, somos responsables de la forma en la que los demás nos tratan*. Si queremos conocer el impacto que tenemos en los otros, solo tenemos que examinar sus reacciones. Y no me refiero al trato que recibimos por parte de personas que aparecen de repente en nuestra vida, como, por ejemplo, un ladrón que asalta nuestra casa o un dictador que limita nuestra libertad con su ejército y sus leyes tiránicas. Me refiero al trato que nos dispensan aquellos con los que convivimos o trabajamos todos los días. En general, cuanto más cercana sea esa persona, más se cumple este principio. *Para saber cómo somos, solo tenemos que observar cómo reaccionan los demás hacia nosotros*.

Por lo tanto, nuestra propia actitud y nuestros propios sentimientos hacia los demás son los que hacen que se sientan provocados y justificados para hacer aquello de lo que les culpamos. Y este principio puede expresarse con la siguiente máxima: *El problema es considerar a los demás un problema*.

¿Cómo llamar a este patrón?

A pesar de tratarse de algo muy común, este patrón cíclico aún no ha recibido un nombre adecuado, como ocurre con la sensación de estar atrapado. ¿Cómo llamarlo?

A algunos, después de centrarse en ciertos aspectos concretos de dicho patrón, se les han ocurrido nombres que han recibido gran aceptación. Uno de ellos es *círculo vicioso*. También se le llama coloquialmente: «La pescadilla que se muerde la cola». En algunos aspectos, este patrón se parece al fenómeno de la *codependencia*. En ocasiones los psiquiatras se refieren a él con el término *feedback amplificador de la desviación*.

Al igual que R. D. Laing y Howard Stein, yo prefiero el término *colusión* (aunque, a diferencia de ellos, no lo uso con el mismo significado; por ejemplo, ellos no creen que la colusión sea producto de la autotraición). Cuando lo utilizo para referirme a este fenómeno, el término *colusión* tiene un sentido metafórico. Porque, en su sentido literal^[8], la palabra *colusión* implica que las partes implicadas son conscientes del engaño en el que participan, pues se comunican, por ejemplo, mediante señales secretas. Por el contrario, los individuos que participan en el patrón de colusión que acabo de describir no son conscientes de ello, pero parecen serlo, de ahí que haya utilizado el término *colusión*. Aprietan las tuercas al otro de una forma tan certera que, al igual que los participantes en una colusión, parece que actúan según un plan preestablecido. Como si hubieran llegado a un acuerdo parecido a este: «Mira, tú justificas mi mal comportamiento tratándome mal y yo haré lo mismo contigo».

Pero, obviamente, dicho plan no existe. No buscan provocar al otro deliberadamente. Como veremos a continuación, es la disposición de cada uno a sentirse ofendido lo que convierte los actos del otro en una ofensa, y a su persona, en un agresor.

La ceguera del corazón

Como has podido comprobar, Glen y Becky se sumergían cada vez más en una actitud defensiva y obsesiva. Glen creía que actuaba en defensa propia, como respuesta al comportamiento ofensivo de su mujer. Pero *no advertía* que, desde el punto de vista de Becky, era *ella* la que estaba actuando en defensa propia y Glen, el que se estaba comportando de forma ofensiva. *No advertía* que Becky no pretendía menospreciarle, sino protegerse a ella misma y a su familia. La actitud defensiva y obsesiva de Glen imponía límites a su realidad, que están representados por los bordes de la caja que aparece a continuación (ver figura 3). Cómo se sentía su mujer, incluyendo sus temores y aspiraciones, quedaba fuera de dichos límites.

Y ocurre lo mismo con Becky. Ella percibía la actitud defensiva de su marido como una actitud ofensiva, lo cual desencadenaba en ella una respuesta defensiva. Por tanto, *tampoco ella lograba advertir* que la intención de su marido no era ocuparse de sus asuntos y negarse a participar en los planes familiares. Becky no lograba empatizar con Glen, de la misma forma que él no lograba empatizar con ella. Las esperanzas, los sentimientos y los temores de su marido quedaban fuera de los límites de su caja. Para entenderlo, echemos un vistazo a la figura 3:



Las cajas que dividen el diagrama circular representan los límites y las distorsiones del entendimiento de Becky y de Glen. Las percepciones que aparecen dentro de los límites de cada caja representan las «malinterpretaciones» de lo que queda fuera de dichos límites. Glen percibe a Becky en función de *sus* propias preocupaciones obsesivas, y por tanto no es capaz de advertir las preocupaciones de su mujer. Y lo mismo le ocurre a ella.

Podemos observar que lo que parece puro egoísmo, malicia, o incluso violencia desde fuera, equivale en el interior a inseguridad, preocupación o un profundo temor. La persona que resulta tan ofensiva en realidad se está comportando a la defensiva, de la forma que considera más correcta. No es de extrañar que Becky y Glen no se pusieran de acuerdo y se enfadaran tanto.

La caja grande que rodea toda la configuración cíclica nos muestra hasta qué punto Glen y Becky estaban atados el uno al otro, a pesar de que se sintieran completamente aislados. Esto puede expresarse con las siguientes palabras: *Cuando estamos encerrados juntos en la caja grande, estamos solos en nuestra caja pequeña.*

En este libro nos limitaremos a analizar solamente dos colusiones de dos personas. En realidad, las colusiones suelen implicar a mucha más gente. A veces, un número determinado de colusiones de varias personas se unen entre sí en cadenas. Abordaremos dichas cadenas en el capítulo 13.

Cuando damos a los demás el poder de controlarnos

Debemos analizar ahora la habilidad de los implicados en una colusión para provocar al otro de forma constante y precisa, como si supieran instintivamente o por experiencia cómo hacerle saltar.

«¿Por qué me miras así?», pregunta alguien, enfadado.

«¿Cómo? Pero si te estaba mirando normal».

«No lo niegues. Sé perfectamente lo que me quieres decir cuando me miras así».

Sabemos que muchas personas son capaces de provocar reacciones así sin poseer una habilidad especial para ofender a los demás y sin ni siquiera proponérselo. Y esto se debe a que *el ofendido está predispuesto a ofenderse desde el primer momento –digamos que está pendiente de cualquier comentario que pueda tomarse como una ofensa– y se ofende activamente siempre que puede.*

Pensemos en Becky. Poseía una extraordinaria habilidad para sacar a Glen de sus casillas porque él buscaba cualquier excusa para validar su victimismo. La regla general es que *solo nos ofenden si estamos dispuestos a ofendernos*. Solo nos pueden insultar, humillar, intimidar, agredir o provocar si interpretamos activamente el comportamiento de los demás como insultante, humillante, intimidatorio, agresivo o provocador.

Este hecho posee implicaciones sorprendentes y aterradoras. Si pensamos en la consistencia y la habilidad con la que una persona como Becky puede provocar a otra como Glen (y viceversa), podemos inclinarnos a decir que dicha persona ejerce un poder sobre el otro. Sus constantes exigencias le amargan la vida. Y, si pensamos lo mismo de Glen, podemos concluir que su relación como pareja consistía en una *lucha de poder*. Pero interpretar así su situación es un error. Es más correcto decir que *Glen se puso en manos de Becky. Propició* que ella se ofendiera precisamente por su disposición a ofenderse por los planes de Becky. En cuanto a ella, se puso en manos *de Glen y propició* que él se ofendiera de la misma forma.

Por lo tanto, los participantes en una colusión *parece* que controlan al otro; pero en realidad son ellos los que otorgan al otro el poder de controlarlos, como cuando uno se presta a ser la marioneta de otro en un juego infantil. *Se sirven individualmente de su «agencia»^[9], es decir, de su capacidad para actuar, no para controlar al otro, sino para permitir que el otro los controle.* ¡Utilizan su capacidad de actuar para ponerse bajo el control de otra persona! Normalmente nos referimos a estas personas con adjetivos como *susceptible, suspicaz o hipersensible*. Yo a veces los llamo *atrapamisiles*.

Este fenómeno nos ofrece una visión bastante lamentable de las relaciones humanas. Vemos a individuos que luchan por dominar o manipular al otro para conseguir lo que quieren, cuando en realidad se ponen bajo el control del otro. Cada uno se ve arrastrado por la habilidad para ofender que atribuye a los demás como por una riada. Nadie está

dispuesto a asumir la responsabilidad del rumbo del grupo, sea este un matrimonio, una familia, una comunidad de vecinos o un equipo de trabajo. Como consecuencia, se produce una escalada de las tensiones y el odio, puesto que cada uno atribuye el problema a la maldad y la perversidad de los demás. Los directivos de una empresa del noroeste de Estados Unidos que se veía afectada por todo tipo de colusiones llamaron a este problema el «sistema monstruo». Otra forma más desagradable de llamarlo es *guerra*.

Por lo tanto, los participantes en una colusión se encierran juntos en un complejo sistema de control en el que cada uno otorga el poder a los demás. Sus destinos están unidos por pesadas cadenas. La fuerza de estas cadenas es para mí uno de los aspectos más sorprendentes de la existencia humana.

Otro detalle que me resulta sorprendente es que las personas mantienen este sistema de control sin ningún esfuerzo deliberado ni aparente. Ninguna de ellas tiene planeado provocar a los demás para demostrar su inocencia. Basta con que se sientan víctimas para que perciban a los demás como verdugos. Juntos se comportan de forma parecida a una colonia de hormigas, en la que cada una de sus integrantes cumple sus tareas individualmente, sin llegar a ser consciente de la estrategia general de la colonia, pero con tal eficiencia y coordinación que *parece* que siguen un plan preestablecido. Los participantes en una colusión pululan asimismo por sus colonias sin ser conscientes de las provocaciones circulares con las que se retroalimentan entre ellos, y lo hacen a la perfección, como si obedecieran las órdenes de un director de orquesta.

Todos estamos atados a los demás de una forma u otra. Y, en ocasiones, por lazos y vínculos de amor. Sin embargo, los participantes en una colusión tienen unas ataduras que se basan en la sospecha, la enemistad y el miedo. Y, cuanto más fuertes son esas ataduras que les vinculan, más separados se sienten: más maltratados, aislados, solos y extraños. Son esclavos de las emociones que les llevan a sentir rencor, miedo y desprecio por el otro. Les unen lazos de angustia, no lazos o vínculos de amor.

[7] F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*, en *Sentencias e interludios*, n. 166, traducción de Andrés Sánchez Pascual, Alianza, Madrid 2015, p. 137 (*N. de la T.*).

[8] Me permito recordar el significado literal de la palabra *colusión* en nuestro idioma, según el DRAE, para aclarar este pasaje: «Pacto ilícito en daño de tercero» (*N. de la T.*).

[9] «Agencia» es un término filosófico que alude a la capacidad de actuar en el mundo. En un principio no posee connotaciones morales y podría relacionarse con el libre albedrío (*N. de la T.*).

Capítulo 6

LA OSCURIDAD DE NUESTROS OJOS

Extraviados

Alce Negro, el chamán de los sioux oglala, dijo una vez: «Es por la oscuridad de sus ojos por lo que los hombres se extravían». Cuando estamos atrapados en un estado emocional conflictivo, nos sentimos incapaces de ver la salida porque creemos que es la oscuridad la que nos impide ver el camino. Sin embargo, llevamos la oscuridad en nosotros mismos.

La enseñanza de Alce Negro se completa y explica con lo que llevamos dicho en este libro. Repasemos lo que hemos aprendido sobre la colusión:

- Cuando albergamos sentimientos acusadores, todos nuestros actos parecen acusar a los demás.
- Por mucho que intentemos ocultarlo, los demás siempre acaban percibiendo cómo nos sentimos por medio de nuestro tono de voz y nuestras expresiones. Y, como hemos visto en el capítulo sobre la colusión, no suelen responder positivamente, sino que nos acusan a su vez.
- Nosotros, por nuestra parte, nos sentimos ofendidos y deducimos, por su respuesta acusadora, que teníamos razón desde el primer momento y que hacíamos bien en acusarlos.
- Por lo tanto, acabamos extraviados, no porque algo malvado se haya interpuesto en nuestro camino y nos impida ver con claridad, sino por nuestra propia maldad hacia los demás. «Es por la oscuridad de sus ojos por lo que los hombres se extravían».

Ahora bien, si la oscuridad estuviera fuera de nosotros en lugar de dentro, el problema no sería tan grave. No nos sentiríamos tan absolutamente incapaces de escapar. Pero, al tener la oscuridad *dentro*, no sabemos cómo librarnos de ella. Por mucho que nos esforcemos en avanzar hacia la luz, la oscuridad nos acompaña. No importa que intentemos comportarnos amable y honestamente, porque lo hacemos de forma acusadora. Lo expresa muy bien el título de un libro de Jon Kabat-Zinn, *Dondequiera que vayas, ahí estás*[\[10\]](#). Somos como esos prisioneros que tratan de escapar de la cárcel haciendo un agujero en la pared y que, cuando consiguen atravesarlo, se encuentran en otra celda. La autotraición, con el autoengaño y las colusiones que conlleva, se parece a una cárcel mental o emocional.

La falsa bondad

Puede que no estemos preparados para afrontar todas las implicaciones que contiene la frase de Alce Negro. Entre otras cosas, significa que, *mientras nuestro corazón esté equivocado, no podremos hacer el bien*. Si somos Yo-Ello, no podemos comportarnos como un Yo-Tú. Nuestros actos no serán más que remedos de generosidad, amabilidad o consideración, puesto que estarán llenos de impaciencia, resentimiento, suspicacia, ansiedad, miedo o cualquier sentimiento acusador que alberguemos. En la condición de Yo-Ello, nos sentimos temporalmente incapaces de responder con verdadera generosidad. Y la oscuridad de nuestros ojos nos impide ver que dicha respuesta es posible.

Un joven llamado Ethan me envió una vez una carta. En ella me contaba que un buen día descubrió que sus actos, que él creía bondadosos, solo lo eran en apariencia. En aquel momento tenía veintiún años y trabajaba en una organización benéfica. He aquí un fragmento de su carta:

Dentro de unos meses ya no trabajaré aquí. He aprendido que mi misión en el mundo es amar, no solo trabajar. Cuando empecé, creía que el trabajo era lo más importante, y todo el mundo pensaba que era una persona muy competente. Tardé mucho tiempo en darme cuenta de que el trabajo era en realidad una excusa, una tapadera.

Me resulta mucho más sencillo trabajar que amar a los demás. En el trabajo, los resultados se corresponden a tus esfuerzos. Y, cuando te vas a dormir por la noche, sientes la satisfacción del deber cumplido. Sabes que has hecho un sacrificio. Hasta hace poco pensaba que el trabajo era la clave. Sin embargo, estaba muy equivocado. Tenía la capacidad de amar a los demás, pero no la ejercitaba.

En otras palabras: sentía una especie de satisfacción física cuando me agotaba trabajando, pero en realidad no me entregaba de verdad. Y me sentía insatisfecho.

Recuerdo que, cuando tenía dieciocho años, mi familia decidió viajar a Escocia. Yo me empeñé en ir a trabajar hasta el día antes de salir. La noche antes hice las maletas de todo el mundo, limpié el coche, cargué el equipaje y preparé los bocadillos para el viaje. Aquel amor por el trabajo me satisfacía, puesto que todo el mundo me alababa. Sin embargo, en el camino de vuelta, cuando paramos en Blackpool, me di cuenta de lo equivocado que estaba. Alguien de mi familia me pidió que hiciera algo, y estallé. Además, tenía la excusa perfecta, puesto que era yo el que me había estado encargando de todo. Notaba la extenuación física que tanto me gustaba, pero sabía que no había hecho nada con verdadero amor.

Me había limitado a trabajar. Y, al no amar, no conocía la dicha verdadera.
Pero ahora estoy empezando a conocerla.

Piensa en todos los actos «bondadosos» de Ethan. Si nos limitamos a enumerarlos de forma superficial, sin mostrar el rencor que escondían, pueden parecernos verdaderamente generosos. Podemos mencionar que hizo las maletas de todos, que limpió el coche, cargó el equipaje y preparó los bocadillos. Pero, por mucho que se esforzara, la bondad de dichos actos no era auténtica. La urgencia que sintió al hacerlos le exigía buena voluntad, pero esa buena voluntad no estuvo presente en ningún momento.

Mentira

Debemos hablar y comportarnos de acuerdo con nuestros sentimientos.

Realidad

Si nuestros sentimientos están equivocados, nuestras palabras y nuestros actos también lo estarán.

Solo nos engañamos a nosotros mismos

No hace falta reflexionar mucho para darse cuenta de lo deformado que ven el mundo las personas que falsifican moralmente sus actos. Pensamos que, al fin y al cabo, estamos haciendo el bien, pero no es así. Creemos que los demás no nos tratan bien, o al menos no con el suficiente respeto, pero puede que no sea cierto. Consideramos que, de alguna manera, su mal comportamiento con nosotros justifica moralmente nuestra conducta. ¿Cómo llamar a este pensamiento irracional? Se llama autoengaño.

Sin embargo, normalmente *los demás no se dejan engañar por nuestros actos engañosos y falsos*. Aquellos que no se dejan llevar por el autoengaño de los pensamientos y los sentimientos interpretarán nuestra actitud como lo que es: un intento inseguro y consciente de demostrar algo; la interpretación sobreactuada de un mal actor. Y los que estén asimismo sumidos en el autoengaño advertirán nuestra actitud acusadora y la interpretarán de la peor manera posible, como ya hemos visto en el apartado referente a la colusión: como una actitud ofensiva en vez de defensiva, lo que les llevará a ofenderse.

Para ilustrar cómo advierten los demás la falsedad de nuestro comportamiento, observemos los esfuerzos de dos personas en una colusión para comunicarse entre ellos. Glen (ver capítulo 5) le pregunta a Becky: «¿Cómo vamos a celebrar la Navidad este año?». Lo dice con la mayor suavidad posible. ¿Acaso piensa Becky que su marido ha

cambiado? En absoluto. A pesar de su tono de voz, sus propósitos acusadores y autojustificadores siguen estando ahí. Becky lo nota, así que piensa: «Ya está otra vez haciéndose el inocente para eludir la responsabilidad».

Becky trata de ocultar sus sospechas. Hace poco ha leído que, para influir en los demás, conviene escucharlos primero: «¿Qué actividades te gustaría hacer?», le pregunta. Pero en realidad está pensando: «Actividades para los niños, Glen, no para ti». ¿Acaso piensa Glen que su mujer ha cambiado? ¿Cree que está dispuesta a llegar a un acuerdo? No. Percibe la suspicacia en su voz. Ella no ha logrado ocultarla. «Nuevas tácticas –piensa–, pero idénticas estrategias». Y se prepara para las exigencias que está seguro que vendrán a continuación.

La «comunicación», por lo tanto, no resuelve nada si es recelosa y suspicaz, y en el caso de aquellos que se traicionan siempre lo es. De hecho, solo sirve para empeorar las cosas. Como vimos en el caso de la colusión, fomenta una escalada de respuestas negativas, cuando supuestamente busca evitarlas. A decir verdad, tampoco puede considerarse comunicación en sentido estricto. Se trata de un acto completamente distinto, que más bien debería llamarse «lucha verbal».

Y lo mismo ocurre con los demás actos de falsa bondad. Solo contribuyen a perpetuar la colusión. Arrastrarnos para obtener la aprobación de los demás no nos hace más tolerantes o agradecidos. Adoptar un cierto lenguaje corporal para que los demás se sientan cómodos puede percibirse como un acto de manipulación. Reclamar nuestros derechos con un espíritu acusador puede ayudarnos a ganar un juicio, pero termina aislándonos.

Freud y sus seguidores consideraban que, a nivel «consciente», no logramos entender por qué nos comportamos de una manera determinada, pero que, a nivel «inconsciente», lo sabemos muy bien. Pero yo no creo que exista ese conocimiento inconsciente; no creo que poseamos una conciencia profunda de la verdad. Lo que sí creo es que nuestra conducta de autotraición queda perfectamente a la vista de los demás, y, siempre que estos estén libres de autotraición, acaban percibiéndola. Somos nosotros los únicos que no logramos advertirla.

También la conciencia se corrompe

Cuando nos engañamos y falsificamos los actos considerados propios del Yo-Tú, estamos en una posición que podría llamarse de *ceguera moral*. Esta posición nos lleva a utilizar palabras como «bueno», «amable» y «honesto» para describir un comportamiento que en realidad no lo es. Nos quedamos, por tanto, sin términos para describir la genuina bondad, amabilidad y honestidad. Y, cuando eso ocurre, ya no logramos advertir la diferencia entre lo verdadero y lo falso; no podemos evitar confundirlos. Nos volvemos incapaces de distinguir el bien y el mal. A esto me refiero cuando hablo de *ceguera moral*.

¿Cómo podemos llegar a cegarnos hasta ese punto? Recuerda que, cuando tenemos un corazón abierto y compasivo, sentimos la urgencia de tratar bien a los demás, como si nos invitaran a hacer algo que nos parece bien y que además estamos deseando hacer. Puede ser una invitación a consolar a un niño, ayudar a un anciano a subir al autobús, animar a un amigo que está triste, o implicarse en los preparativos navideños de nuestra pareja. Conozco perfectamente estas situaciones porque yo también las he vivido. Lo hacemos de muy buen grado, aunque nos resulte difícil física o mentalmente, o incluso económicamente. Esta disposición es una expresión de nuestra bondad y generosidad innatas. Cuando no nos traicionamos, la obligación de tratar bien a los demás nos parece más bien una oportunidad.

Pero, cuando nos traicionamos y acusamos a los demás, la manera en la que sentimos dicha urgencia sufre un cambio cualitativo. Como pensamos que los demás no nos tratan bien, nos molesta tener que cambiar nuestros planes por ellos, y sentimos que nuestra conciencia, ahora distorsionada, nos justifica. Por lo tanto, la autotraición convierte la oportunidad agradable de ayudar a los demás en una tarea rutinaria y pesada, en una carga insoportable. Como aprendimos en el capítulo 3, en el modelo Yo-Tú, ayudar a los demás puede resultarnos difícil; en el modelo Yo-Ello, sin embargo, se vuelve insoportable.

Lograrás entenderlo mejor si te pones en la piel de una persona atrapada en la autotraición: por ejemplo, Jennifer, cuya historia se recoge en el capítulo 3. Sientes la obligación de ir a ver a tu tía, que está ingresada en un hospital. Pero, en vez de salir de inmediato, decides quedarte un rato viendo la televisión. «Solo veré la primera parte del programa –te dices–, luego me voy». Pero te parece que el programa está especialmente interesante, sobre todo porque necesitas una excusa para no ir al hospital. Puede que te asalten remordimientos por lo que estás haciendo. ¿Por qué no te levantas, apagas la tele, te pones el abrigo y sales por la puerta? De pronto piensas que en realidad apenas conoces a tu tía. Te acuerdas del escaso interés que mostró por ti la última vez que la viste. Te preocupa no tener nada que decirle. Y, mientras piensas todo esto, una llamada

persiste en tu conciencia: ¡Ve a ver a tu tía!

Pero ahora esa llamada no surte el mismo efecto. ¿Y por qué? Porque has empezado a advertir, o a inventar, una serie de características en tu tía que no habías notado antes. Características que hacen que te resulte más difícil ir a verla y que, por tanto, justifican que no lo hagas. En consecuencia, ya no sientes la obligación de ir a ver a una persona que necesita tu compañía, sino la de ir a ver a una persona que probablemente será desagradable contigo. Antes estabas prácticamente deseando ir a verla, y ahora te sientes presionado por una obligación absurda que te parece una pérdida de tiempo y de autoestima. «¿Por qué razón –te preguntas– tengo que sacrificarme por alguien que no se lo merece?».

En cuestión de segundos le has dado la vuelta a todo y has distorsionado tu conciencia de tal manera que lo que antes te parecía mal ahora lo encuentras aceptable e incluso bueno. Así te justificas: «¡No es justo que tenga que desperdiciar una tarde yendo a ver a una persona que lo más seguro es que no quiera verme y que además nunca haría lo mismo por mí!».

Cuando hacemos racionalizaciones como esta, distorsionamos nuestra conciencia de tal manera que, por mucho que aprendamos sobre la autotraición, puede que no logremos ser conscientes de la verdad. «Es cierto que me he estado traicionando a mí mismo –he oído decir a más de uno–, ¡porque hasta ahora no quería admitir que mi jefe es un imbécil!». A estas personas hacer el bien les resulta tan costoso –puesto que supone hacerlo con personas que, según ellos, les están tratando mal–, que terminan concluyendo que es algo malo.

Y lo que a ti –en el papel de Jennifer– te habría parecido bien si no te hubieras traicionado –ir a ver a tu tía–, ahora te parece mal. Y lo que antes te parecía mal –quedarte en casa–, ahora te parece no solo aceptable, sino incluso bien. La autotraición y la acusación que la acompaña han corrompido tu conciencia. Ya no consigues ver con claridad la relación con tu tía. En ese aspecto, estás totalmente ciego.

A Glen le ocurrió algo parecido con la Navidad: su conciencia se distorsionó de tal manera en ese aspecto, que acabó corrompida. Su actitud acusadora y resentida terminó contagiando e infectando el bien que se sentía llamado a hacer. Toda su generosidad terminó distorsionada por la animadversión que sentía hacia Becky. Por tanto, tratar con amabilidad a su mujer acabó pareciéndole una carga en vez de una oportunidad. Sus esfuerzos desgastados por cooperar se convirtieron en la expresión del odio que sentía hacia ella, en vez de una muestra de auténtica bondad. Muchas veces pensaba para sus adentros: «Esto es una locura»; o: «Dejarse la vida en los preparativos navideños no puede ser sano».

Y lo mismo puede decirse de Becky. Su actitud permanentemente a la defensiva la cegó moralmente, al igual que a su marido.

En la autotraición, nuestro sentido moral, o conciencia, ya no es fidedigno. Y, al estar sumidos en la oscuridad de nuestros pensamientos y sentimientos egoístas y suspicaces, ya no sabemos cómo escapar a ellos. Pensamos que seremos capaces de aliviar nuestra situación emocional conflictiva, pero no es así. En el siguiente capítulo examinaremos cómo ocurre todo esto, es decir, cómo corrompemos nuestra conciencia con las autotraiciones. También abordaremos si es posible revertir el daño producido.

Mentira

La conciencia nos dice siempre lo que está bien de acuerdo con nuestros valores morales más profundos.

Realidad

Al igual que las percepciones, los recuerdos, las emociones, los estados de ánimo o los impulsos, también la conciencia puede corromperse para justificar la mentira que estamos viviendo. De esta forma, lo que está mal puede parecernos bien y al contrario.

Formas de justificarse

Las formas de falsedad moral son infinitas, pero he aquí algunos ejemplos:

- La integridad, que en una persona de corazón sincero es una cualidad positiva, cuando la falseamos se convierte en superioridad moral o perfeccionismo.
- La sinceridad falseada es falta de tacto, indiscreción e insensibilidad.
- La humildad se convierte en autodesprecio.
- La defensa de nuestros derechos, algo positivo si lo hacemos con consideración y por una causa justa, cuando la falseamos es agresividad.
- La amabilidad falseada es el comportamiento empalagoso del clásico «pelota».

Puede resultarnos útil ahondar en estas cualidades falseadas, a las que llamaremos *formas de autotraición*. A veces, conocer las trampas nos ayuda a evitarlas.

También podemos llamarlas *fantasías de autojustificación*. En ellas nos mostramos justificados o disculpados por la forma en la que hemos elegido vivir. Puede que nuestro comportamiento sea falso, pero en nuestras fantasías de autojustificación nos mostramos como valientes defensores de la justicia, personas moralmente intachables, o luchadores incansables frente a las adversidades y la mala suerte. En otras palabras: completamente justificados.

Muchas de nuestras fantasías de autojustificación enfatizan la integridad. Creemos que cumplimos con nuestro deber *a pesar de* cómo nos tratan los demás. En otras llegamos a admitir que nuestro comportamiento no ha sido del todo intachable, pero que ha sido por culpa de otros. En ambas fantasías, la acusación y el resentimiento juegan un papel fundamental. Culpamos a los demás de dificultarnos cumplir con nuestro deber o bien de impedirnos hacerlo.

Para entender bien estas fantasías de autojustificación conviene que analicemos algunos ejemplos, como los que expongo a continuación.

La autoafirmación

Jennifer, la estudiante universitaria de la que acabamos de hablar, intentó convencerse de que ir a ver a su tía, que probablemente no iba a querer hablar con ella, le iba a resultar muy costoso desde el punto de vista emocional. Pensaba que iban a aprovecharse de ella y que debía mirar por sí misma. «No es justo que tenga que pasarme mi tarde libre cruzándome media ciudad en autobús para ir a ver a una persona que lo más seguro es que no quiera verme», se dijo. Así que transformó algo malo –abandonar a su tía– en algo bueno –cuidar de sí misma–. La autoafirmación falsea la necesidad y la obligación legítimas de cuidar de nosotros mismos.

La superioridad moral, o hacerse el mártir

En lugar de haberse quedado en casa para autoafirmarse, Jennifer podría haber ido a ver a su tía, a pesar del sacrificio personal que eso iba a suponerle. Y, precisamente a causa de las dificultades que eso requería –recordemos sus pensamientos sobre el carácter difícil de su tía y la molestia de tener que ir en autobús–, Jennifer habría acabado felicitándose por haber cumplido su deber, a pesar de todos los obstáculos. Esta forma de justificarse se llama superioridad moral. Consiste en hacer lo que comúnmente se considera el bien, pero con resentimiento y a regañadientes y, por lo tanto, con orgullo.

La superioridad moral se considera una forma de reprimir los sentimientos en lugar de expresarlos. He aquí un ejemplo de superioridad moral: Philip, uno de mis compañeros de investigación, me contó que un día regresó a casa pensando en lo cariñoso que iba a ser con sus hijos aquella noche:

Me imaginaba que iba a cenar con ellos pacíficamente, sin que se pelearan y sin tener que reñirles. Luego nos reuniríamos al calor del fuego, les leería un cuento, les llevaría a la cama y les daría un beso de buenas noches.

Pero mi tren llegó con una hora de retraso. Cuando por fin llegué a casa, entré por la puerta con la determinación de mostrarme alegre y simpático. Pero la cena no estaba en la mesa. Marsha ni siquiera había empezado a prepararla, cuando aquella noche le tocaba a ella. Parecía que estaba esperando a que lo hiciera yo.

En un primer momento pensé que debía ayudarle. Pero luego me enfadé. ¿Cómo puedo ser un buen padre con la casa hecha un asco?

Me dieron ganas de soltar un bufido, pero no lo hice. No es mi estilo. Siempre hago lo que tengo que hacer. Así que colgué el abrigo en el perchero (para que por lo menos hubiera *algo* recogido) y me puse manos a la obra. Lo primero que hice fue duchar a los niños como Dios manda. Luego lavé los platos, recogí las cosas y pasé la aspiradora por toda la casa.

Marsha decía: «¿Quieres parar, por favor?». Estoy seguro de que se sentía culpable al verme trabajar, cuando ella se había pasado toda la tarde perdiendo el tiempo. La gente que no cumple con su deber suele sentirse humillada por las personas que sí lo hacen.

Pero en ningún momento le eché nada en cara. Tal vez le tenía que haber cantado las cuarenta, o no haberla ayudado. Pero no quería rebajarme a su nivel. E intenté no poner mala cara, aunque me costó. No soy un quejica.

No terminé hasta las diez de la noche. Cuando nos fuimos a dormir, Marsha seguía enfadada. Después de todos los años que llevamos juntos, sé que es incapaz de apreciar los esfuerzos de los demás.

En algunos aspectos, *parece* que Philip hizo lo que tenía que hacer y que no hubo autotraición. Se arremangó y se puso manos a la obra. No se puso a protestar, aunque pensaba que tenía razones para hacerlo, y no se paseó por la casa resoplando. Es un firme creyente en la repartición de tareas, así que se puso a ayudar a su mujer...

Pero en realidad no fue así. Su comportamiento no era el propio de una persona que se sumerge en el trabajo porque está deseando ayudar a los demás. Tampoco era ese el comportamiento de Ethan cuando se puso a lavar el coche y a hacer las maletas de todo el mundo. El principal objetivo de la conducta de Philip no era cumplir con su deber y ayudar a su esposa, sino *demostrar* que cumplía con su deber. No limpió la casa por Marsha, sino *a pesar de ella*. *No hizo aquel esfuerzo por ella, sino por él mismo*. Así que recogió la casa sin tener una verdadera intención de ayudar. Se trata de un acto falso, como la implicación de Glen en los preparativos navideños o mi respuesta «madura» y cruel a la pregunta de mi hijo Mathew.

El infantilismo

También podemos imaginarnos a Philip actuando de forma infantil, que es lo contrario a la superioridad moral. Imagina que se hubiera negado a recoger la casa y que, además, se hubiera dedicado a criticar a Marsha. En lugar de reprimir sus sentimientos, los expresa a voces. Tira el abrigo y se pone a patalear y a gritar: «¿Pero es que no sabes que el jueves es mi peor día? Me mato trabajando y vuelvo a casa agotado, en busca de un poco de paz, ¡y me encuentro con esto! ¿Qué has estado haciendo toda la tarde? ¿Ver la tele? ¡Cuando *tú* llegas tarde, te espero con la casa recogida y la cena hecha! ¡Pero, cuando *yo* llego tarde, la casa está hecha un desastre! ¡Además, yo no tengo la culpa de que el tren se haya retrasado!». (Para distinguir la versión infantil de Philip de la de superioridad moral, la llamaré Philip II; abordaremos la versión Yo-Tú de Philip en el siguiente capítulo).

Las diferencias entre la versión infantil y la de superioridad moral son de comportamiento y externas, no de actitud e internas. Porque los pensamientos y sentimientos de los que surgen las dos versiones son prácticamente idénticos. En ambas versiones, Philip se considera la víctima de la falta de consideración de su mujer. Y piensa que la situación le hace muy difícil cumplir con su deber. Las similitudes internas de los dos Philips pueden resultarnos sorprendentes, mientras que las diferencias externas no pueden ser mayores: el Philip infantil protesta y patalea, mientras que el que ostenta la superioridad moral pasa la aspiradora con furia, prepara la cena y restriega la cocina. Pero interiormente, en lo que se refiere a la percepción del mundo y a los sentimientos que este les provoca, ambos Philips son muy parecidos. Difieren en el estilo, pero no sustancialmente.

Por lo tanto, el comportamiento externo del que se traiciona debería considerarse un detalle sin importancia. De hecho, cuando las personas que se consideran moralmente superiores se sienten atrapadas y deciden cambiar, suelen acabar expresando sus sentimientos reprimidos de forma exagerada y, por lo tanto, infantil. Cambian los detalles externos, pero la actitud acusadora permanece. Asimismo, la persona infantil que se da cuenta de que sus ataques de ira están minando sus relaciones suele encontrar una forma de «controlar sus emociones», pero acaba cayendo en la superioridad moral. De nuevo, puede decirse que cambian los detalles de su forma de ser, pero no su esencia acusadora, propia del Yo-Ello.

El perfeccionismo

El perfeccionismo es primo hermano de la superioridad moral. La diferencia esencial es que la superioridad moral es arrogante, teatrera, siempre preocupada por demostrar que está cumpliendo con el deber. El perfeccionismo, por el contrario, se obsesiona con el deber en sí mismo, no tanto en demostrar que se ha cumplido. Los perfeccionistas están más preocupados de convencerse a sí mismos de su propia valía que a los demás.

Imaginemos que Jennifer hubiera sido una persona perfeccionista. No se habría limitado a ir a ver a su tía, sino que habría encontrado muchas más formas de convencerse de su bondad: le habría llevado algún dulce hecho por ella, habría decorado la habitación del hospital o le habría comprado un regalo con una tarjeta perfumada. A los perfeccionistas, el mundo les bombardea con exigencias morales, mientras que ellos, miembros de una especie de ejército moral, desfilan valientemente al ritmo de sus obligaciones, que solo ellos pueden oír. Se desesperan para hacerlo todo lo mejor posible, temerosos de perder la oportunidad de sacrificarse siempre que se presente la ocasión. De ahí que estén permanentemente cansados. Su salud suele resentirse, les cuesta dormir bien y acaban siendo viejos prematuros. Suelen aplazar cualquier oportunidad que surja de descansar. Su conducta parece plantear la siguiente pregunta: ¿qué más se puede esperar de un ser humano?

Sin embargo, no están en paz consigo mismos. Su inconmensurable integridad suele ir acompañada de un igualmente inconmensurable rencor, aunque normalmente se nieguen a admitirlo. Bajo su punto de vista, los demás no suelen estar a su altura. Y se ven obligados a cumplir con su deber porque los otros no lo hacen. Y, cuando los demás se ofrecen a ayudarles, les cuesta mucho aceptar su ayuda: «No te preocupes, ya me las arreglo yo». ¿Y por qué rechazan su ayuda? Porque buscan la aprobación de forma tan desesperada, que no quieren perder ni una sola oportunidad de conseguirla.

Pero la conciencia del perfeccionista no descansa. Cumplir con las exigencias no es suficiente. Y esto se debe a que, por regla general, a las personas perfeccionistas no les preocupa *ser* verdaderamente íntegros, sino demostrar su integridad, y esto les lleva a

exigirse cada vez más, hasta el infinito.

Esto puede ayudarnos a entender qué hay de malo en una excusa que suelo escuchar muy a menudo. Cuando reflexionan sobre la autotraición, muchas personas dicen: «Si me dedicara constantemente a hacer el bien, me volvería loco. No tendría tiempo para nada. ¡No puedo asumir esa responsabilidad!». Sin embargo, cuando *no* nos traicionamos, *no* nos exigimos nada que esté por encima de nuestras posibilidades. Puede que nos encantara hacer mil cosas a la vez, pero no nos fustigamos por no poder hacerlas. Solo nos fustigamos cuando nos traicionamos al estilo perfeccionista, cuando nos vemos obligados a demostrar que hacemos todo lo que está en nuestra mano porque no estamos en paz con nosotros mismos.

«No sirvo para nada»

Debemos analizar una forma más de autojustificación. Le he dedicado un apartado entero porque exige un análisis más profundo que las demás. Suele ser más difícil de identificar, pero no deja de ser otra forma de vivir una mentira.

Ya hemos mencionado tres estilos de autotraición en el caso de Jennifer. En el primero va a ver a su tía al hospital, muy orgullosa porque sabe el sacrificio que le supone. Se trata de la *superioridad moral*. En el segundo se esfuerza todo lo posible para cumplir con su tía y, aun así, se sigue preguntando si ha hecho lo bastante. Este estilo es el *perfeccionismo*. La tercera posibilidad es que se queda en casa, pensando que no es justo que tenga que ir a ver a una persona que encima no le tiene ningún cariño. A este estilo lo llamamos *autoafirmación*.

Existe una cuarta posibilidad, a la que llamaremos *autodesprecio*. Jennifer podría haberse quedado en casa, pero fustigándose por no haber hecho lo que tenía que hacer. Imagínatela pensando en lo malvada que es por no haber ido a ver a un familiar enfermo. Se siente despreciable y se recuerda todas esas veces que ha acabado decepcionando a los demás. Piensa: «Una vez más demuestro que no soy ni valiente ni buena persona, y que no estoy dispuesta a hacer nada por los demás».

Parece que está admitiendo una verdad sobre sí misma, pero no es así. Solo está inventándose una excusa. No hace lo que tiene que hacer porque, según ella, no vale para nada. *Culparse a uno mismo también puede servir de excusa, igual que culpar a los demás*.

Al igual que el resto de las excusas de los que se traicionan, esta supone también una acusación hacia los demás, aunque más sutil. Puedes comprobarlo en la siguiente historia, que recoge un diálogo entre Ardeth y su hija Tiffany, que están sentadas ante un piano.

Ardeth: Las clases de la señora Simpson nos cuestan cuarenta dólares, y tú te niegas a practicar por tu cuenta.

Tiffany: ¡Estoy practicando!

Ardeth: ¡Lo único que te preocupa es la ropa, las tareas que te manda la señora Simpson te dan igual! ¿De qué sirve que nos estemos sacrificando para que tengas una buena profesora si no te esfuerzas?

Tiffany: ¡Siempre con lo mismo! Si no estuvierais encima de mí todo el rato, podría practicar a gusto.

Ardeth: No sirve de nada que practiques si no lo haces en serio. Te estás acostumbrando a tocar mal y luego cuesta mucho quitarte los vicios.

Tiffany: Sé perfectamente lo que me hago. La que estoy recibiendo las clases soy yo, no tú.

Ardeth: Pues, si vas a seguir practicando mal, podrías cambiarte al grupo de la señora Baker, que solo cuesta quince dólares.

Tiffany: Si tanto te preocupa el dinero, ¿por qué no me desapuntas de piano y ya está?

Ardeth: No te pongas así. Si te enfadas tanto, luego no vas a poder concentrarte.

Tiffany: Esta mañana me he levantado y me he puesto a practicar, y lo único que vienes a decirme es que todo lo hago mal. Ni siquiera me apetece tocar el piano. En el tiempo que llevas echándome la bronca, ya podía haberme planchado toda la ropa.

Ardeth: ¿Ves? Lo único que quieres es librarte de practicar, como siempre.

Tiffany: Bueno, ¿y qué? ¡Pues es verdad! ¡No quiero practicar! ¡Quiero *librarme* como siempre! ¡Lo *único* que me interesa es ponerme vestidos bonitos para impresionar a los chicos! Y *no creo* que tocar el piano sea tan especial. ¡Admito que soy una mala persona! ¿Estás contenta?

Ardeth: ¡No pienso aguantarte más, Tiffany Ann Thomas! Intento que no desperdicies tu talento y así es como me lo agradeces. ¡Ponte a practicar ahora mismo, jovencita, o no vuelves a salir con tus amigas en un mes!

Al principio, Tiffany contradecía los argumentos de su madre y defendía que estaba practicando todo lo que podía. Pero de pronto cambió de estrategia y empezó a confesar todo aquello de lo que le acusaba su madre. «¡Admito que soy una mala persona! ¿Estás contenta?». Mediante esta estratagema, volvió las críticas de su madre a su favor e inventó una nueva justificación para lo que estaba haciendo. Y se trataba de una justificación que a su madre le iba a costar más rebatir que los argumentos anteriores. La

nueva excusa de Tiffany era de hecho irrefutable: «¡No puedo evitar hacer lo que hago porque *soy así!*».

Cuando una persona se menosprecia a sí misma, *parece* admitir su culpabilidad. *Parece* aceptar la verdad: «No sirvo para nada». Pero no se trata de una confesión sincera, sino de una estrategia para evadir la responsabilidad por no haber hecho lo que hay que hacer.

Cuando nos sorprenden en medio de la autotraición, «admitir» que no valemos para nada no es más que una estrategia más de nuestro amplio repertorio. Nos proporciona una justificación por nuestro comportamiento irresponsable tan eficaz como acusar a los demás. Nos hallamos, además, ante una maniobra muy poderosa, puesto que confesarse la víctima, aunque sea inventada, de nuestra propia forma de ser es más difícil de rebatir que confesarse la víctima de los demás. (Afirmar que es mentira es como decir que los enfermos terminales exageran sus dolencias).

Hay otra razón por la que esta maniobra es tan poderosa. Nos lleva a creer que estamos siendo honestos, que «por fin estamos admitiendo la verdad». Si antes vivíamos una mentira, entonces ahora está claro, pensamos, que estamos diciendo la verdad. De hecho, podemos admitir que no somos maravillosos, pero que por lo menos ya no somos unos hipócritas. Creemos que por fin hemos reunido el valor suficiente para ser honestos con nosotros mismos. Pero lo cierto es que adoptamos esta posición de forma acusadora y victimista y, por lo tanto, violenta. Provocamos que los demás se sientan culpables por no rescatarnos, o simplemente porque les vaya bien en la vida y, por tanto, los convertimos en rehenes de nuestras propias miserias (recordemos la negativa de Wally a cantar delante de sus amigos, recogida en el capítulo 4).

Todos hemos conocido a alguna persona que está convencida de que no vale para nada y que se fustiga verbal y emocionalmente. Pero esas personas no se limitan a condenarse a sí mismas. En realidad, se trata de una forma más de hacerse la víctima y de alimentar sentimientos de autojustificación. Como escribió Nietzsche: «Cuando nos menospreciamos, amamos al ser menospreciable que decimos ser»^[11].

De ahí que Tiffany dijera a su madre: «Soy una niña mimada y una perezosa. Lo único que quiero es desperdiciar tu dinero e impresionar a los chicos. ¡Admito que soy una mala persona!». De esta forma, no se limitaba a culparse a sí misma de algo de lo que era responsable, sino que también culpaba a su madre. Tiffany acabó degustando el dulce sabor de la autojustificación, que por un momento creyó haber perdido. Aunque no quisiera admitirlo, amaba al ser despreciable que decía ser.

En el caso de Tiffany, nos la imaginamos interpretando el papel de la víctima con poca convicción. Pero, en otros casos, las personas que se menosprecian se consideran inútiles e insoportables de verdad. Saben de primera mano –y tienen razón– que su sufrimiento es real. Están *seguras* de su inutilidad:

Ernie es un teleoperador nuestro que trabaja a comisión. Siempre está deprimido. Además, es de ese tipo de personas que terminan convenciéndose de que no merece la pena hacer las llamadas reglamentarias. Y se echa para atrás ante cualquier oportunidad que surja de cerrar una venta.

Siempre parece estar al borde de las lágrimas debido a su situación desesperada. Muchas veces le oigo decir: «Qué mala suerte tengo»; o: «Todo lo hago mal». Se odia a sí mismo por todos los fallos que comete y, a pesar de eso, los sigue cometiendo.

Ya ha dicho varias veces que va a dejar el trabajo porque solo sirve para desmoralizar a sus compañeros. En una ocasión que estaba revisando sus resultados mensuales, me dijo que no entendía cómo podía soportar tenerle en el equipo.

La autocondena de Ernie es un tipo de autotraición parecida al sistema de prepago: *Si, en tanto culpables, sufrimos lo suficiente, habremos pagado por el derecho a regodearnos en nuestros propios problemas; ya no tendremos que asumir ninguna responsabilidad por ellos.* El desprecio de sí mismo le servía a Ernie de excusa para no cumplir con su trabajo. *No podía* hacerlo mejor porque estaba convencido de que había algo malo en él; pero también había algo malo en aquellos que eran competentes en el trabajo y que, por tanto, le menospreciaban, le rechazaban y le impedían lograr el éxito laboral.

La historia de Ernie nos plantea una cuestión que debemos analizar. Cualquiera de los tipos de autotraición que hemos visto puede llegar a dominar la vida de una persona hasta el punto de definir su carácter y su personalidad. Y el autodesprecio es tan asfixiante y definitivo como cualquiera de las fantasías de autojustificación que hemos tratado hasta ahora, o incluso peor. Ante personas como Ernie, solo nos queda exclamar: «¡Es que el pobre es *así*! No ha podido elegir cómo es. Por tanto es absurdo pensar que puede cambiar».

De hecho, así es como él se siente. Pero, en contra de esta impresión, hay un hecho esperanzador que debemos tener en cuenta, y que podemos deducir a partir de todo lo que hemos aprendido hasta ahora sobre el origen de las actitudes y emociones negativas. Puesto que dichas emociones y actitudes son acusadoras y autojustificadoras, somos responsables de ellas, y, por lo tanto, podemos dejar de regodearnos en ellas. Y, aunque la mayoría piensa que *no podemos* escapar a ellas, lo cierto es *sí que podemos*. Hasta una persona como Eric puede abandonar su fantasía de autojustificación y empezar de nuevo, como un escritor que tira a la basura la novela que estaba escribiendo porque se da cuenta de que no es buena.

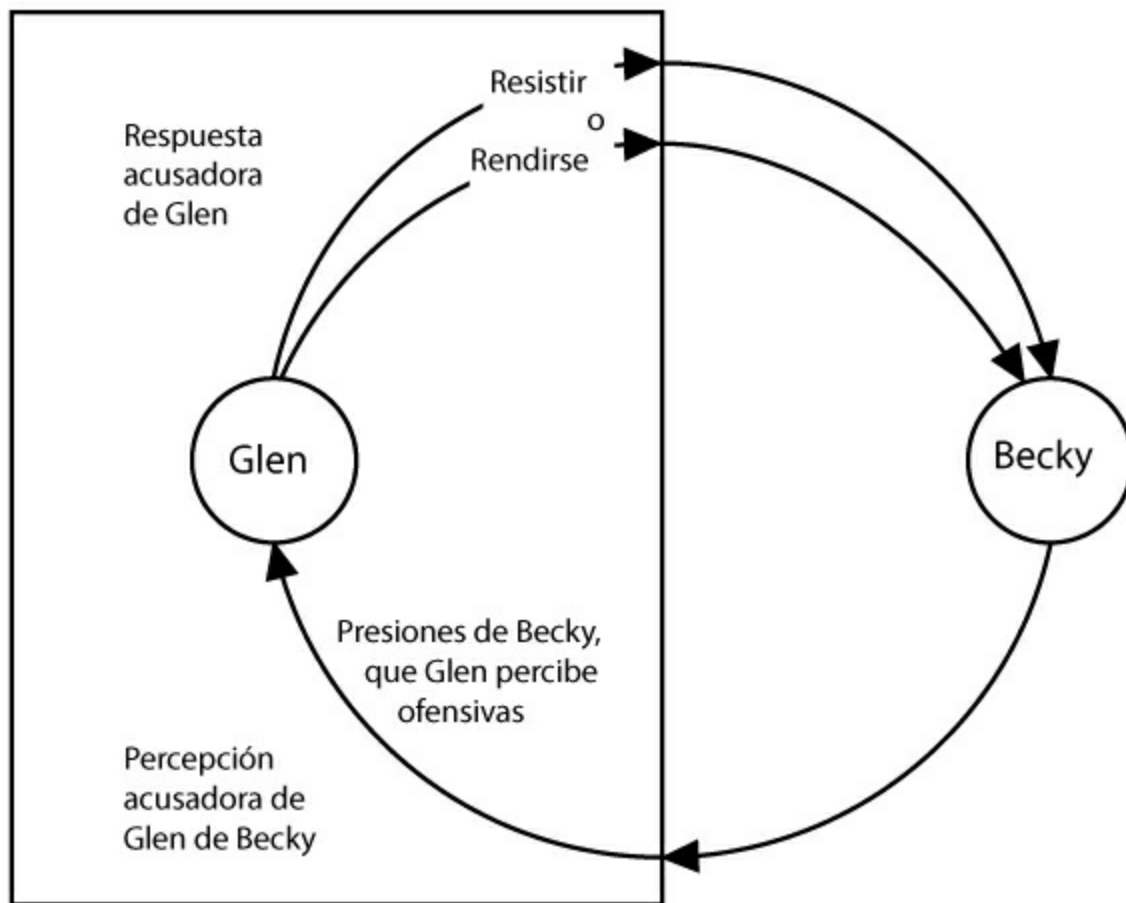
¿Hay salida?

Al estar sumidos en la ceguera moral, nos volvemos incapaces de distinguir los actos falseados de los genuinamente bondadosos y, por tanto, perdemos la oportunidad de hacer el bien verdadero. Y esa oportunidad ha desaparecido de nuestro mundo tal y como lo percibimos por una simple razón: todo lo que intentamos hacer cuando estamos sumidos en la oscuridad es tan falso como lo que evitamos hacer. Nuestros intentos de liberarnos solo sirven para aprisionarnos aún más.

Piensa en Glen, sumido en la colusión navideña con Becky, esquivando sus presiones, preocupado por su trabajo en la oficina e imaginándose el caos en el que acabará sumida su familia si se decide a cumplir todos los planes de Becky. Es incapaz de responder a su mujer como lo hacía antes de la colusión. No logra imaginarse, teniendo en cuenta su frustración y sus sentimientos acusadores, disfrutando en presencia de su mujer, alabando sus ideas, haciéndola feliz, no queriendo separarse de ella o mostrándose alegre y entusiasta. Le resulta imposible amarla a la vez que la juzga y la critica. Podía amar a la Becky de antes, que no era tan exigente, pero a la Becky de ahora, no.

Es fácil advertir la ceguera de Glen. La posibilidad de hacer lo que habría sido verdaderamente atento, generoso y cariñoso estaba oculta a su vista tras su actitud egoísta y defensiva. Aquella posibilidad no existía en el mundo tal como él lo percibía. No tenía cabida en la interpretación de Becky que él proyectaba en su mujer. Era imposible que lograra discernir aquella posibilidad, por mucho que se esforzara en analizar la situación que se presentaba ante él. Esto es lo que significa estar «dentro de la caja»: equivale a estar condenado a la ceguera moral debido a la oscuridad de nuestros ojos.

No es de extrañar, por tanto, que considerara correcto su mal comportamiento o, al menos, excusable. Porque, bajo su punto de vista, solo había dos maneras fundamentales de responder a Becky, y las dos eran acusadoras y defensivas. Podía negarse a colaborar en los preparativos navideños y creer que estaba defendiendo lo que él pensaba que era correcto; o podía rendirse y sacrificar su trabajo y el equilibrio familiar para hacer lo que su esposa le pedía. Estas eran las únicas posibilidades que concebía: darse por vencido y sacrificarse, o bien resistir, reafirmarse y desafiar a su mujer. Pero ambas alternativas son acusadoras; ninguna es generosa, bondadosa o amable.



De manera que, cuando nos traicionamos, el mundo, tal y como lo percibimos dentro de nuestra caja, solo nos ofrece dos posibilidades, ambas egoístas: o bien someterse a la humillación, o bien resistirse de forma desafiante. Pero no nos ofrece la posibilidad de limitarnos a hacer el bien sin preocuparnos de los demás.

* * *

Todo lo que acabamos de describir –la situación de ceguera moral que nos impide distinguir entre la acción correcta y la representación (falsa) de la acción correcta– explica por qué nos sentimos atrapados. Por mucho que examinemos nuestros pensamientos, sentimientos y actos, es imposible que descubramos la falta de honestidad que hay en ellos, porque hemos perdido la capacidad de distinguir los pensamientos, sentimientos y actos verdaderamente honestos de los deshonestos.

Nuestra situación se parece a la del típico personaje de las novelas detectivescas que es víctima de un robo. Los ladrones reemplazan una tiara de diamantes de incalculable valor por una réplica de circonita perfecta, cuya falsedad solo podrían advertir los expertos. Cuando la dueña se dispone a comprobar si su posesión más preciada está a

salvo, la encuentra intacta, y puede que jamás logre descubrir su pérdida. De igual forma, tanto Glen (en los preparativos navideños), como Jennifer (cuando se negó a ir a ver a su tía), como Ethan (cuando hizo las maletas y preparó los bocadillos) creyeron que hacían lo mejor para su familia. Cuando se observaban desde dentro, veían a un individuo haciendo todo lo que estaba en su mano en una situación difícil. Sin embargo, lo que hacían era falso y estaba mal, y tanto sus pensamientos como sus sentimientos eran autoengañosos y falsos.

No lograremos escapar de esta situación hasta que consigamos disipar la oscuridad de nuestros ojos, distinguir el bien sin distorsiones y practicarlo sin falsedades. Esto requiere un cambio en el corazón. Pero ¿cómo podremos cambiar nuestro corazón, si ni siquiera nos damos cuenta de que necesitamos cambiar?

Responder a esta pregunta, al menos en parte, es el objetivo de los siguientes cinco capítulos.

[10] Publicado en español con el título *Mindfulness en la vida cotidiana. Dondequiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona 2009 (N. del E.).

[11] F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*, Sentencias e interludios, 78 (N. del E.).

Capítulo 7

AL FINAL SIEMPRE SE HACE LA LUZ

La armonía de las almas

Las personas percibimos señales constantes de los demás que nos revelan sus necesidades, esperanzas y temores. Martin Buber expresó esta misma idea con las siguientes palabras: «Vivir significa recibir señales». Nos vemos interpelados por la solicitud silenciosa de los que nos rodean, que se expresa en sus gestos y en su tono de voz, de que los tratemos con respeto y consideración.

Recordemos a la madre del capítulo 2, que criticaba constantemente a su hija por ser tan desordenada. Probablemente, el mensaje que creía percibir con respecto a su hija no era: «No la regañes. Escúchala». Sin embargo, lo más probable es que ese fuera precisamente el mensaje que le enviaba su hija: «Mamá, no me regañes. ¡Escúchame!». Vivir en familia o en comunidad implica estar atento a los imperativos silenciosos que recibimos de los demás, como este. Como señalamos en el capítulo 2, la humanidad consiste en gran medida en la capacidad de percibir, respetar y responder a la humanidad de los demás.

Hay que subrayar este punto. La parte de la naturaleza humana que es sensible a la realidad de los demás es la que nos proporciona las mayores penas y las mayores alegrías. Es la que nos permite sintonizar con los demás, alma con alma, y estrechar lazos de amistad, amor o lealtad; o bien la que nos hace enemigos unos de otros y nos encadena a la sospecha y al miedo. En el segundo caso se trata de las cadenas de la ansiedad, la lucha y la impotencia, ataduras que tienen atrapados emocionalmente a los que se traicionan. En el primero hablamos de lazos que nos liberan de la discordia y el egoísmo.

Un verano fui con mi familia de vacaciones a casa de mi amigo Bob Amott, que estaba junto al río Snake, en Idaho. Por el camino íbamos cantando canciones antiguas y sintonías de viejos anuncios de televisión. Cada vez lo hacíamos más alto y con más ganas. Nadie parecía cansarse. Solo dejábamos de cantar cuando alguien decía: «¿Os acordáis de cuando...?». Las anécdotas de Mathew eran siempre las más graciosas, porque recordaba todos los detalles e imitaba a la perfección a todos los implicados. Llevábamos todas las ventanas abiertas porque nuestra camioneta no tenía aire acondicionado, y todos los niños habían sacado los pies para sentir la brisa en los tobillos

y en los dedos. Susan parecía haber olvidado por un momento todas las tareas que quedaban por hacer en casa. Pensé: «Así es como debería ser siempre».

¿Cómo lograr una intimidad emocional como esta? El ingrediente fundamental es que cada individuo despierte a los demás y se esfuerce por responder a ellos de la forma más bondadosa, considerada y servicial posible. Susan se abrió con alegre gratitud a la intimidad que estábamos viviendo, a pesar de que habíamos dejado un macetero sin plantar en medio de las escaleras de la puerta principal. Yo tiré por la borda mis preocupaciones por el trabajo, como si fuera un equipaje muy pesado para el viaje. Andrea olvidó que, esa misma mañana, Cassie había roto su caja de acuarelas. A pesar de sus reticencias y de su cautela habitual, parecía querer a su revoltosa hermana pequeña sin reservas. Y, cuando Tim apoyó la cabeza en el hombro de Emily y, más tarde, acomodó las piernas en su regazo –invasiones de su espacio que en otro momento Emily no habría tolerado–, ella no protestó lo más mínimo, sino que ejerció de madre y se puso a contarle cuentos mientras los demás dormían. Nadie expresó verbalmente lo bien que se sentía –de hecho, creo que fui yo el único que lo pensó–, pero, al menos aquel día, cada uno se preocupó por los demás, en lugar de defender sus derechos individuales o de garantizar su comodidad personal. El sentimiento profundo de conexión que sentimos aquel día de verano no habría sido posible sin la capacidad de cada uno de percibir los anhelos, los temores y el amor de los demás.

La conciencia y la verdad

¿Qué ocurre entonces cuando caemos en la autotraición y rompemos esta armonía de las almas? ¿Qué pasa con las conexiones que establecemos con los demás cuando nos encerramos en nuestras cajas individuales? ¿Perdemos esas conexiones por completo? Y, en caso afirmativo, ¿existe alguna posibilidad de disipar lo que Alce Negro llamaba «la oscuridad de nuestros ojos»? Para responder a estas preguntas, conviene que aprendamos algo más sobre la conciencia y su relación con las señales que nos envían los demás seres.

La luz que proyectan los demás

En el capítulo 2 hablamos de las indicaciones que provienen de los demás y que nos sirven de guía para saber cómo debemos tratarlos. Si estamos atentos, es posible hacerse una idea bastante certera del estado de ánimo de otras personas –si están enfadadas, estresadas o contentas con su situación actual– y esto nos permite saber cómo debemos comportarnos con ellas y qué debemos decirles. Mi hijo Tim se acurrucó en el regazo de mi hija Emily, y la expresión de alegría en su rostro le sirvió a mi hija de guía para saber cómo podía complacerle y tranquilizarle. A Emily no le hizo falta una sabiduría especial para entender cómo le afectaría a su hermano el hecho de pasarle la mano por el pelo o contarle un cuento: era algo que había aprendido por el simple hecho de vivir catorce años junto a los demás.

Debemos encontrar un término para referirnos a las señales que nos envían los demás sin que realicen ningún esfuerzo especial. Podemos hablar de recibir indicaciones para actuar, o de percibir un imperativo o una obligación, o una llamada que nos incita a responder de una manera determinada, o una guía. También puede hablarse de la invitación de los demás a que respondamos. Pero, teniendo en cuenta los propósitos de este libro, me gustaría usar otro término, que en un principio puede resultar chocante. Me referiré a las señales que nos envían los demás con el término *luz*. Se trata de una palabra muy útil, porque sugiere que, al igual que la luz física que ilumina el mundo, estas señales nos muestran también el camino que debemos seguir.

Puede que la conciencia cambie, pero la luz, no

En el capítulo 6 hablamos de la corrupción de la conciencia. Detengámonos un momento para repasar lo que dijimos.

Cuando Jennifer empezó a encontrar defectos en su tía para justificar el hecho de no ir a verla, consiguió que aquella visita le acabara pareciendo un suplicio. ¿Por qué tenía que ir a ver a una persona que no la quería? Lo que en principio le había parecido una invitación y una oportunidad, ahora lo encontraba molesto y humillante.

En el momento en que se produjo lo que podríamos llamar una deformación de su alma —es decir, una vez que se sumió en la ceguera moral—, la conciencia de Jennifer se quedó completamente desorientada. Todos sus actos iban a recibir en adelante la aprobación de su conciencia, puesto que, como recordamos, ya no era capaz de distinguir entre la bondad falsa y la auténtica. Si hubiera ido a ver a su tía, su conciencia le habría dado una palmada en la espalda, porque habría hecho un auténtico sacrificio. Y, si se hubiera quedado en casa, su conciencia la habría felicitado por la misma razón: porque habría hecho lo correcto teniendo en cuenta la dificultad de la situación.

Este ejemplo nos permite comprender que es precisamente nuestra conciencia, que en principio debería protegernos del autoengaño, la que respalda cualquier tipo de mentira que estemos viviendo.

¿Qué ocurre en estos casos? ¿De qué manera perdemos nuestro sentido del bien y del mal? ¿Sigue viva nuestra conciencia a pesar de todo?

Para responder a estas preguntas es necesario que establezcamos una distinción muy clara entre la luz, o la fuente que nos permite discernir el bien del mal, y la conciencia. Dicha luz no se apaga. Sigue fluyendo constantemente hacia nosotros a partir de las expresiones, los gestos y el tono de voz de los demás. «Vivir significa recibir señales». Y, como esa luz no surge de nosotros, sino de la vida interior de los demás, ninguno de nuestros actos puede apagarla. Por otro lado, nuestra conciencia forma parte de nuestro ser; es una de nuestras facultades o habilidades. Cuando nos engañamos, también engañamos a nuestra conciencia. La luz no cambia, pero la conciencia, sí. Y lo hace transformando la percepción de la luz que recibe. Distorsiona la verdad sobre los demás.

Históricamente, la palabra *conciencia* se ha usado para designar algo diferente a nuestro sentido del bien y del mal. Los estudios que abordan la evolución de este término a partir de su origen latino (así como la evolución a partir de su equivalente griego, *suneidesis*) revelan que, antiguamente, *conciencia* significaba simplemente ser consciente de uno mismo, de tus respuestas y actos. Era, literalmente, el conocimiento de uno mismo que se comparte con los demás. Imagínate una especie de sistema de vídeo-vigilancia de nuestro ser desde el que observamos si estamos comportándonos o no de acuerdo con nuestro sentido del bien y del mal, a la vez que nos decimos si estamos haciéndolo bien o no. Por eso, cuando no hemos hecho nada malo, decimos: «Tengo la conciencia limpia». Sin embargo, cuando hemos hecho algo malo, admitimos: «No tengo la conciencia limpia»[\[12\]](#).

De manera que es la conciencia, o el conocimiento de uno mismo, lo que cambia cuando nos traicionamos. Otorga a la luz un significado distorsionado que solo sirve para justificarnos, un significado que no posee en sí misma. Hay que tener cuidado con el dicho: «Déjate guiar por tu conciencia». Se trata de un sabio consejo, pero solo cuando nuestra conciencia no está corrompida. Muchas veces es más adecuado decir: «Deja que

la verdad (sobre las necesidades de los demás, por ejemplo) te guíe». O: «Deja que la luz te guíe».

Ahora bien, es posible que no te guste usar el término *conciencia* para referirte a lo que estamos diciendo. Puede que prefieras reservarlo para describir la fuente del conocimiento del bien y del mal. Por supuesto, puedes utilizar esta palabra de la forma que consideres más adecuada. Lo que importa es que, la utilices como la utilices, sepas distinguir entre los dos elementos que estamos tratando:

1. La realidad de Dios y de las demás criaturas, que nos sirve de guía para saber cómo debemos responderles, a la que hemos llamado *luz*.
2. Nuestra capacidad inherente para controlar lo que estamos haciendo, a la que he llamado *conciencia*.

No tenemos control alguno sobre la luz ni podemos cambiarla; sin embargo, sí que podemos hacer mal uso de la conciencia para distorsionar la percepción de la luz y responder erróneamente a la misma.

La perversión de la sensibilidad

Por tanto, cuando nos traicionamos no dejamos de estar en contacto con la luz. De hecho, estamos profundamente preocupados por ella (en su versión distorsionada, por supuesto). Estamos en un estado de alerta permanente con respecto a los demás, en busca de pruebas que nos permitan justificarnos. Pero, la mayoría de las veces, esas pruebas contra los demás no son más que interpretaciones distorsionadas de sus propias señales, que, si no estuviéramos tan a la defensiva, nos permitirían conocer sus necesidades. Pensemos en Glen. Antes de que llegaran las fiestas, tomaba nota mentalmente de cada uno de los preparativos que había ideado Becky y que iban a requerir su ayuda. Pero los percibía como una coacción para que abandonara sus responsabilidades en el trabajo y se dedicara solamente a cumplir con dichos preparativos. A Becky, por su parte, no se le escapaba la preocupación de su marido por llegar pronto al trabajo, ni sus intentos de desconectar jugando con sus hijos, y los tomaba como una de sus muchas estrategias para eludir la responsabilidad.

Normalmente, pensamos que las personas como Glen o Becky son insensibles a los sentimientos de los demás. Al fin y al cabo, solo los perciben como objetos de los que pueden servirse o como obstáculos en su camino. Pero, lejos de eso, se trata de personas *hipersensibles* a los demás, que están pendientes de cualquier tipo de muestra de falta de consideración o de negligencia. Por eso los consideramos insensibles: no por su falta de atención, sino por su egoísmo. De hecho, su extrema capacidad de atención se parece a la de los soldados que están de guardia, pendientes de cualquier tipo de sombra o sonido. La verdadera sensibilidad, por el contrario, se parece a la de un médico que examina las heridas de un camarada herido en combate. La mejor manera de describir la insensibilidad de los que se traicionan no es la preocupación por uno mismo en lugar de por los demás, sino la preocupación por los demás *en beneficio propio* en lugar de *en su beneficio*.

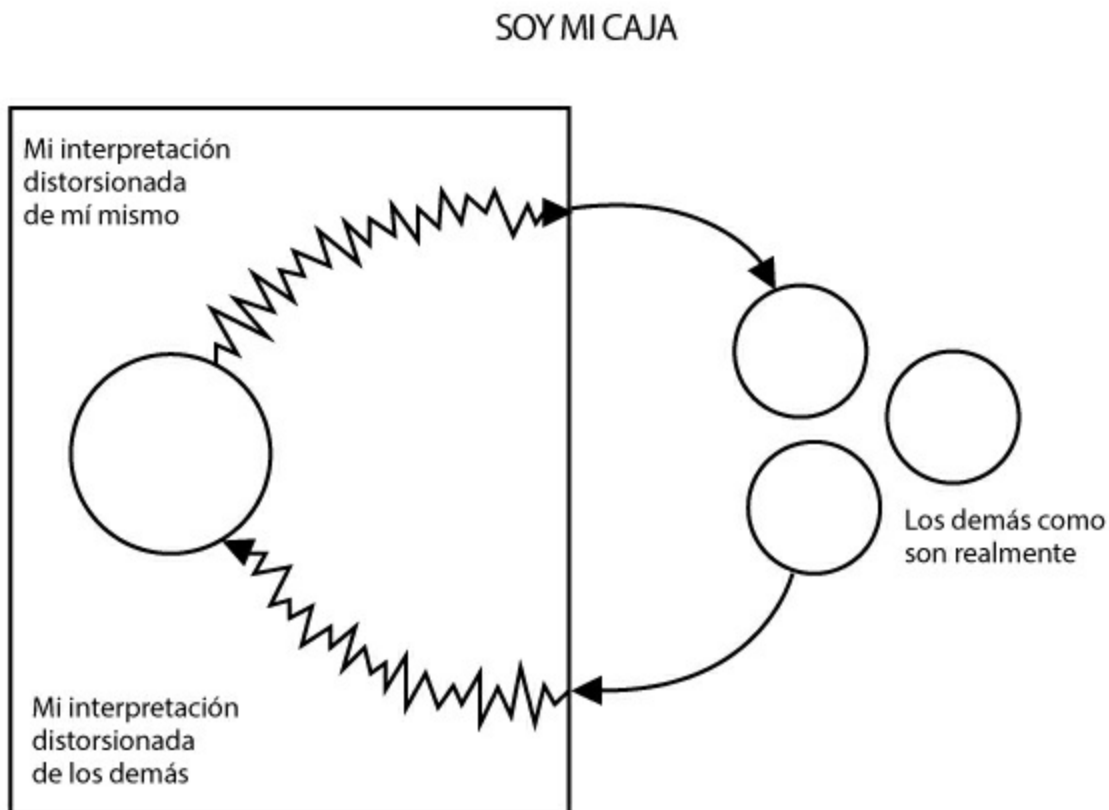
El término *perverso* describe a la perfección esta forma de hipersensibilidad egoísta. *Verso* es el participio de *vertere*, que significa «hacer girar» o «perturbar». Antiguamente, *perversión* significaba modificar las doctrinas o las costumbres sagradas y convertirlas en algo profano o degradado. En inglés, *perverse* también ha adquirido la connotación de *obstinado*[\[13\]](#), y lo utilizamos para referirnos a las personas que se niegan a admitir la verdad aunque la tengan delante de los ojos. Esta palabra captura a la perfección la actitud precavida y recelosa del Yo-Ello, que no es una actitud natural, sino una versión distorsionada, retorcida y deformada de nuestra forma de ser cuando estamos atrapados en la autotraición.

Soy mi «caja»

Lo aprendido en este capítulo puede ayudarnos a entender el significado de la metáfora de la caja, que mencioné por primera vez en el capítulo 2 y retomé en el capítulo 5 para representar los diferentes elementos de la colusión. Las paredes de la caja no nos rodean como las paredes de una habitación. No nos aíslan de los demás. De hecho, dichas paredes son las percepciones distorsionadas que tenemos de los demás. Podemos considerar que la caja es el ser egoísta y a la defensiva en el que nos convertimos cuando nos traicionamos. No estamos aislados *dentro de* la caja. Nosotros mismos *somos* la caja.

También podemos pensar que somos como una televisión estropeada que capta la señal, pero que emite la imagen terriblemente distorsionada. O, por cambiar de metáfora, que somos como un trozo de gelatina turbia comparado con una lámina de cristal inmaculada, sin ningún tipo de irregularidad en la superficie. Las señales de los demás pueden penetrar en nuestra superficie y de hecho lo hacen, pero absolutamente distorsionadas y retorcidas, debido a la textura irregular que deben atravesar.

Podemos representar lo que acabamos de explicar en la figura de la caja:



Lo importante es entender que, en la autotraición, *sí* que prestamos una cuidadosa atención a aquellos de los que desconfiamos. Pero, como supuestamente dijo Leo

Rosten: «No los vemos como *son*, sino como *somos*».

Esta verdad nos sugiere que debemos utilizar también el término de Buber *Yo-Ello* con cautela. Cuando vivimos de acuerdo a esta forma de ser, realmente no consideramos a los demás objetos. Por el contrario, los consideramos sujetos capaces de actuar por su cuenta y de sentirse impresionados, intimidados o manipulados por nuestro comportamiento. En ocasiones parece que tratamos a los demás como si fueran unos simples maniquís, pero, si reflexionamos sobre ello más profundamente, nos daremos cuenta de que en realidad no es así. La historia de la chica «intelectual» que aparece en el capítulo 3 nos muestra que incluso el hecho de ignorar o rechazar a los demás implica reconocer y advertir su vida interior y su capacidad de percibirnos y respondernos; en definitiva, supone reconocer su humanidad.

La misma realidad, pero con diferentes interpretaciones

Hemos aprendido en este capítulo que la luz que podría disipar la oscuridad de nuestros ojos siempre está disponible, brotando hacia nosotros en un haz constante. En esta verdad reside nuestra esperanza.

Nosotros, por nuestra parte, nos apropiamos de dicha luz, pero de una manera perversa, por lo que se acaba convirtiendo en oscuridad. En ningún momento nos apartamos de la luz, pero la malinterpretamos, o no prestamos suficiente atención a la luz que brota de otras relaciones más positivas. Y en esta verdad reside nuestra desgracia.

Por lo tanto, no necesitamos más luz, es decir, una comprensión adicional del bien y el mal. La luz es abundante y siempre está disponible. Tenemos acceso a su ayuda externa. Lo que nos hace falta es recibir esa luz directamente y responder a lo que nos sugiere.

Aparentemente, rendirse a la luz es muy fácil. Recordemos a Philip, el marido impaciente del capítulo 6. Reflexionamos sobre él en su versión de superioridad moral, a la que llamamos Philip I, y en su versión infantil, a la que llamamos Philip II. Imaginemos ahora a Philip III. Al igual que los demás, llega tarde a casa, deseando pasar una tarde agradable con sus hijos, pero se encuentra todo hecho un desastre y tiene que pasarse varias horas limpiando. Al igual que los demás Philips, siente que debe ayudar a su mujer, Marsha, a recoger la casa. Pero, al contrario que aquellos, simplemente lo hace. Sin resentimiento ni aspavientos. Sin el deseo íntimo de tener una cámara escondida en un rincón de la casa que grabe todos sus movimientos. Sin decirse a sí mismo que preferiría hacer otra cosa menos molesta o menos contraria a sus planes. O que le gustaría hacer otra cosa si Marsha no necesitara su ayuda. Pero es que la necesita, de ahí que prefiera ayudarle. No experimenta ninguna sensación de triunfo o de superioridad moral mientras recoge junto a ella. Tampoco se le ocurre echarle la culpa, ni a ella ni a nadie, porque no siente la necesidad de disculparse ni de justificarse por nada.

Philip III tiene los mismos planes para pasar la tarde, se encuentra con la casa exactamente igual de desordenada y tiene que enfrentarse a la misma mujer y a los mismos hijos que en sus versiones de superioridad moral e infantil. Ha recibido la misma luz, se le ha ofrecido la misma guía y ha sentido la misma obligación. Pero no distorsiona dicha luz, porque no le hace falta. ¿Acaso cuesta creer que Philip percibe que Marsha necesita su ayuda? ¿Resulta exagerado afirmar que se alegra de estar en casa para poder ayudarle y que incluso le habría gustado llegar antes? ¿No será que logra percibir exactamente lo que le ocurre a Marsha porque no está preocupado por sí mismo? Así es. Percibe a su esposa con absoluta claridad porque no la está acusando ni ha distorsionado la comprensión de su situación ni de sus sentimientos.

Independientemente de la situación física que le rodea, se ve iluminado por un intenso resplandor.

La conciencia sin estrés

Aquellos que perciben a los demás de forma defensiva o recelosa consideran que las personas como Philip III son ingenuas, o incluso estúpidas, y que todo el mundo se aprovecha de ellas. No logran creer que a una persona le puede ir mejor cuando ve a los demás de forma compasiva y desea ayudarles.

Se trata del escepticismo moral de la conciencia corrupta, que considera que hacer el bien a los demás es una condena, un sacrificio, una forma de anteponer las necesidades de los demás a las nuestras, o incluso un comportamiento hipócrita, propio de santurriones. La conciencia corrupta no logra concebir que hacer el bien pueda resultar sencillo, natural, una oportunidad agradable.

Sin embargo, cuando nos limitamos a cumplir con nuestro deber —cuando nuestra conciencia está limpia—, experimentamos de forma muy diferente las invitaciones a hacer el bien o el mal. Apenas nos damos cuenta de que se nos interpela a hacer algo, o incluso no nos damos cuenta en absoluto. No nos resulta difícil tratar a los demás con consideración porque no tenemos ninguna razón para pensar que no se lo merecen. Nuestras respuestas fluyen sin ningún tipo de restricción, porque nos permitimos ser quienes somos realmente. No percibimos las «incitaciones» que se nos dirigen como pesadas obligaciones. Las consideramos invitaciones u oportunidades más que exigencias.

Por eso, cuando rememoramos el pasado en busca de situaciones en las que hemos «hecho el bien» o «nuestra obligación», es muy posible que no recordemos las invitaciones morales que hemos percibido y obedecido. Y esto se debe a que no nos parecían obligaciones. Cuando somos conscientes de las necesidades de los demás, no nos cuesta cumplir con nuestro deber, porque no estamos apuntándonos tantos en una lista imaginaria. De ahí que no recordemos dichas situaciones como algo extraordinario. Sin embargo, lo más probable es que sí que recordemos las ocasiones en las que en un principio nos hemos resistido a hacer lo correcto y, por tanto, una vez que lo hemos hecho, nos ha parecido difícil y admirable. Nuestro sentido del bien y del mal, o de cómo debemos responder a los demás, es como una corriente por la que nos dejamos llevar: solo la notamos cuando intentamos nadar en sentido contrario.

Por eso es un error desanimarse cuando pensamos en la autotraición. Porque tendemos a recordar solo una parte de nuestro carácter moral: solo nos acordamos de las malas acciones, no de las buenas, porque estas últimas no las advertimos en su momento. Lo más probable es que hayamos protagonizado muchas acciones buenas que no advertimos en su momento y que, por lo tanto, no recordemos. Porque, la mayoría de las

veces, nos limitamos a cumplir con nuestro deber.

El siguiente diálogo, fruto de la intensa imaginación de Jim Robertson, sirve para ilustrar la sensación de fluidez y serenidad de la vida del que se deja guiar por la luz. Antes de leer esta entrevista imaginaria, recuerda: dos personas pueden percibir las mismas señales y las mismas invitaciones e interpretarlas de forma diferente.

Presentador: Blancanieves, se rumorea que fuiste muy feliz en compañía de aquellos enanos. La verdad es que no me lo termino de creer.

Blancanieves: Es que no había ninguna razón para no ser feliz.

Presentador: Pero tú eres una princesa. Antes de encontrarte en aquella terrible situación, toda la corte estaba pendiente de ti. Y de repente te ves obligada a limpiar la casa, hacer la comida y lavar la ropa, ¡y no solo de un hombre, sino de *siete*!

Blancanieves: La verdad es que fueron muy buenos conmigo. No me importaba tener su casita en orden, y lo hacía lo mejor que podía.

Presentador: Supongo que lo hacías para sentirte bien contigo misma... Ya sabes, para no perder la autoestima.

Blancanieves: En absoluto. Lo hacía porque era mi obligación.

Presentador: Pero podías haberlos convertido en tus criados. Al fin y al cabo te adoraban. Además, tú eras una mujer mucho más sofisticada que ellos, con más experiencia...

Blancanieves: Pero es que ellos se pasaban el día trabajando en la mina. Y yo no sabía excavar, pero sí que sabía limpiar, hacer la comida y lavar la ropa. Y eso fue lo que hice.

Presentador: Espero que no te ofendas por lo que te voy a decir, pero me da la sensación de que sufriste el clásico Síndrome de Estocolmo. Te convertiste en la esclava de siete mineros mugrientos, muy por debajo de tu clase social y, a mi parecer, sin un ápice de *sex-appeal*. Es posible que te cueste revelar lo que pasó en aquella casita, pero, si quieres hacerlo, te ofrezco la oportunidad de contar lo que ocurrió en realidad (*Pausa*). Bien, veo que no quieres aclarar las cosas.

Pasemos entonces a nuestra siguiente invitada, Cenicienta, que, al igual que Blancanieves, sufrió un largo período de privaciones y trabajos forzados. Lo que no logro entender, Cenicienta, es cómo podías soportar que tus hermanastras hicieran vida social, que acudieran a bailes y lucieran hermosos vestidos, mientras tú te quedabas en casa.

Cenicienta: Tampoco parecían divertirse demasiado. Yo intentaba animarlas, pero siempre estaban de mal humor.

Presentador: Pero, el día que te dejaron ir al baile, enseguida tuviste que volver a casa a trabajar... Y, como se dice comúnmente, uno se acostumbra rápido a la buena vida. ¿Cómo pudiste volver a ser feliz después de ver cómo vivían los demás?

Cenicienta: Es que yo no creo que la felicidad dependa de lo material. Mis hermanastras sí que lo creen, y la verdad es que me dan pena.

Presentador: Lo que más me sorprende es que no guardes rencor a tu madrastra. ¡Cualquier persona la odiaría!

Cenicienta: Tú no la conoces como yo. En realidad es una persona muy desgraciada.

Presentador: ¡Corten! ¡Esta entrevista no tiene sentido! No os preocupéis, chicas, vosotras no tenéis la culpa. Es que hay gente que no da bien en la televisión, nada más.

El fin de la autotraición

Ya hemos visto que la luz es abundante y está siempre a nuestra disposición, independientemente de cómo tratemos a los demás. Lo que hace falta es que dejemos de distorsionarla y de apartarnos de ella.

¿Pero cómo? ¿Podemos permitirnos aceptar la verdad sobre otra persona o sobre nosotros mismos directamente, sin utilizarla en beneficio propio? ¿Qué hay que hacer para abrir nuestro corazón?

Por supuesto, tenemos que dejar de traicionarnos, pues la autotraición es la raíz del problema que intentamos resolver. Pero ¿cómo vamos a abandonar la autotraición si nuestros intentos de hacer el bien pueden ser falsos?

Una pista importante la encontramos en el término *Yo-Tú* de Buber. Se trata de una sola palabra, no dos. El *Yo* no puede separarse de ver al otro como un *Tú*. *Yo soy la forma en la que veo a la otra persona*.

Esto nos sugiere que solo lograremos transformarnos de un Yo-Ello a un Yo-Tú de forma indirecta, si permitimos que la otra persona nos afecte de manera distinta. Si vemos a esa persona como un Tú, entonces, sin ningún tipo de reflexión, estrategia, habilidad o fuerza de voluntad, nos convertiremos en un Yo-Tú. Solo así lograremos revertir la transformación operada por nuestras autotraiciones. La verdad sobre aquellos a los que antes acusábamos, por el simple hecho de recibirla sin censura, resistencia ni distorsión, nos devolverá a la condición generosa de la infancia. Nos liberará de la prisión formada por nuestros pensamientos y sentimientos acusadores y victimistas, porque dejaremos de proyectar nuestra interpretación amenazante de los demás y de esa forma escaparemos de la «caja». Volveremos a ser quienes somos.

Me gustaría terminar este capítulo con un ejemplo de la transformación liberadora del Yo-Ello al Yo-Tú. Se trata del final de la historia de Glen, en la que se muestra cómo logró poner fin a la colusión con Becky.

Una Navidad, Becky se hizo amiga de una chica más joven que se llamaba Karen. (Su preocupación por los demás y su carácter amistoso han hecho de Becky una especie de madre para mucha gente). Juntas decidieron hacerles los regalos de Navidad a unas mujeres del barrio con ciertas necesidades. Dos de ellas eran inválidas, y la tercera trabajaba en una ONG internacional y disponía de muy poco tiempo libre. Becky y Karen decidieron pegar unas reproducciones de obras de arte muy bonitas en unos trozos de madera con los bordes gastados y luego barnizarlas para que parecieran antiguas. Pensaban que quedarían muy bonitas colgadas en la pared. Me pidieron que cortara la madera y limara los bordes.

Por aquella época ocurrió algo que no logro recordar del todo. Cuando me pongo a pensar en ello, creo que Becky tenía una actitud distinta hacia mí a la que solía tener cuando se aproximaban estas fechas. Y yo también *me sentía* distinto. Yo creo que se ablandó un poco y eso hizo que yo también me ablandara. En cualquier caso, me sentí más enamorado de ella que nunca y me juré que haría lo que me pidiera.

Conviene entender que este juramento no me supuso ningún esfuerzo; no se trataba de supeditar mis deseos para satisfacer a mi mujer. Se parecía más bien al voto de matrimonio de una persona profundamente enamorada; un voto sin ningún tipo de reserva, pronunciado con todo mi ser. Mi determinación no surgió de la voluntad, sino del corazón. Se había producido en mí un cambio fundamental. Lo único que deseaba aquella Navidad era ayudar a esta persona, que era a la vez mi esposa y mi amiga, a conseguir lo que se propusiera.

Así que me puse a preparar las doce piezas de madera lo mejor que pude. Becky se puso muy contenta al ver el resultado y yo me alegré de verla tan feliz. Quedaron tan bien que Becky y Karen decidieron hacer más para otras mujeres que conocían. En total tuve que preparar ochenta piezas de madera. Corté los bordes con la sierra eléctrica y los envejecí con fuego. En ningún momento me arrepentí de lo que estaba haciendo. Lo hacía por Becky.

Obviamente, a mi mujer se le agotaron las reproducciones enseguida. Pero casualmente yo había reunido una colección de reproducciones parecidas de los museos que habíamos ido visitando por todo el mundo. Se trataba de impresiones de calidad de las obras de arte que más me gustaban. (Normalmente, la mejor reproducción de una obra solo puede obtenerse en el museo que la custodia, así que iba a resultarme imposible reemplazarla). Si hubiera seguido pensando como antes, la idea de barnizar mis reproducciones más preciadas me habría parecido un crimen. Pero ya no lo veía así. O quizá debería decir que no tanto como antes. Tengo que admitir que advertí que Karen tenía muy buen gusto, porque escogía las mejores obras. Y, a pesar de eso, me di cuenta de que aquello no me molestaba. Lo hacía para satisfacer a Becky, y eso me importaba más que cualquier colección. Me sentía feliz.

A los dos días Karen se presentó en nuestra casa con dos marcos de puerta muy viejos. Quería que le dejara mi sierra radial para hacerles unas espadas a sus dos hijos gemelos. Le dije que no se preocupara, que las haría yo mismo. Corté las piezas, las limé bien y dejé los bordes romos para que los niños pudieran jugar sin hacerse daño. Luego compré unas piezas pequeñas de madera tallada y las decoré con ellas. No lo hice por Karen, sino por Becky, porque sé que era feliz haciendo este tipo de cosas por los demás.

Más tarde llegó el momento de hacer los yogures de muesli y frambuesa y la fruta escarchada para repartirlos entre los vecinos del barrio y nuestros conocidos. Sorprendentemente, fui yo el que se encargó de todo. Puse a todo el mundo a trabajar y organicé las cosas. Teníamos una montaña de muesli enfriándose en la mesa de la cocina y un montón de fruta desecándose en el horno. Cantábamos villancicos. Era por la tarde y aún teníamos un montón de energía. De repente, Becky dijo algo que me dejó boquiabierto:

«¿Por qué no dejamos de trabajar y nos tiramos en el sofá a charlar un rato?».

Yo respondí: «¿Cómo?».

Ella dijo: «Tampoco pasa nada si no lo terminamos».

Me quedé mirándola fijamente, tratando de averiguar qué quería decir. A continuación añadió: «Me preocupa tu trabajo, Glen. Mañana vete a la oficina y yo me encargaré de terminar todo esto».

No podía creer lo que estaba oyendo.

Y así transcurrieron el resto de las Navidades. Nos esforzamos en los preparativos, pero sin exageraciones. Descansamos y disfrutamos de las vacaciones. Yo pude terminar varios informes pendientes de la oficina. No nos dio tiempo a hacerlo todo, pero a Becky no pareció importarle. Era profundamente feliz.

Aunque he pensado muchas veces en aquellos días tan felices de Navidad, no logro recordar cómo logramos cambiar. Solo recuerdo que un día estaba furioso porque Becky no paraba de presionarme y pensaba que se había vuelto loca y al día siguiente la encontré amable, cariñosa, espontánea y libre de culpa.

¿Cómo es posible que estuviera tan equivocado? ¡Lo cierto es que ahora las Navidades parecían importarle lo mismo que a mí! ¿Cómo puede cambiar tanto un ser humano? Al principio estaba tan sorprendido por la transformación de Becky que tardé en darme cuenta de la relación que tuvo aquello con el cambio radical que se produjo en mí. La miraba con otros ojos y sentía por ella un amor renovado.

No hay ningún misterio en la resolución de esta historia: cuando dejamos de lado el resentimiento, dejamos de vivir en un mundo resentido. Los demás cobran realidad ante nosotros. Percibimos cómo se sienten y qué debemos hacer para satisfacerlos. Y satisfacerlos es precisamente nuestro mayor deseo, porque hemos abandonado el resentimiento. Eso es justamente lo que les ocurrió a Glen y a Becky. Cada uno comenzó a responder al otro con mayor afecto y sensibilidad, mientras sentían crecer en ellos el afecto y la sensibilidad.

En esta consideración mutua, se produce una escalada de sentimientos positivos, al

igual que se produce una escalada de sentimientos negativos en las colusiones. Cada uno descubre la realidad nueva y sorprendente del otro. De ahí que actuar de forma considerada hacia él se convierta en una tarea sencilla e incluso agradable; y el esfuerzo y el tiempo que eso supone deja de importarnos.

* * *

Pero ¿cómo llegar a este punto? ¿Cómo podemos conseguir lo que hicieron Becky y Glen? Si nuestro entendimiento está tan corrompido que no logramos ver el camino a seguir, y todo lo que hacemos solo parece empeorar las cosas, ¿cómo podemos abrirnos a la luz?

Trataré de responder a estas preguntas en los siguientes capítulos. En ellos consideraremos varias formas, muy diferentes y sin embargo bastante relacionadas entre sí, de abordar este problema. Todas ellas buscan rendirse a la luz, es decir, rendirse a la verdad sobre la persona a la que acusamos. Así lograremos abandonar cualquier mentira que estemos viviendo. Abrazar la verdad de corazón es incompatible con vivir una mentira.

[12] El sentido de esta comparación se pierde en parte en la traducción. En inglés se dice: *My conscience is clear* y *My conscience is not clear*, por lo que el símil de la claridad o suciedad de la pantalla queda más claro (*N. de la T.*).

[13] Connotación que no tiene en español, pues en nuestra lengua *perverso* solo significa, además de «corruptor de las buenas costumbres», «sumamente malo». Ver DRAE (*N. de la T.*).

Capítulo 8

ABRIRSE A LOS DEMÁS

Tocados por la verdad

Cuando la persona a la que hemos estado culpando se vuelve real para nosotros, experimentamos un cambio. Nos convertimos en una persona que percibe al otro como algo real. Dejamos de ser recelosos, precavidos y egoístas y nos volvemos abiertos, indulgentes y generosos.

En este capítulo me centraré en tres situaciones diferentes en las que puede darse este cambio y en tres procesos que facilitan que dicho cambio se produzca. *Todos ellos exigen dejarse iluminar por la luz que procede de los demás; en otras palabras: suponen asimilar la verdad sobre los sentimientos de los demás.*

Una situación en la que puede producirse este cambio en el corazón tiene lugar cuando la persona que ha sido objeto de nuestras sospechas, nuestros temores o nuestro resentimiento nos desarma con su manera de respondernos. Tal vez un familiar no se ha enfadado con nosotros tanto como esperábamos. O un amigo parece alegrarse sinceramente de volver a vernos, o se sacrifica para ayudarnos. O nuestro padre nos muestra su cariño a pesar de nuestras equivocaciones. Ese tipo de respuestas consiguen ablandar el corazón más cínico y rencoroso. Hay muchas personas que consiguen desarmar y ablandar a los demás en el día a día, únicamente con su compasión, su amor o su actitud generosa. Y puede que no expresen sus sentimientos verbalmente (los niños y los animales, por ejemplo, nos abren a la vida y nos alegran simplemente con sus muestras de amor y lealtad).

Muchas veces minusvaloramos la influencia beneficiosa de este tipo de personas Yo-Tú en las familias, las comunidades o incluso en los países. Yo creo que el mundo sería insoportable si no existieran este tipo de personas; y es posible que muchos de nosotros podamos contarnos entre ellas. Cuando nos encerramos en nosotros mismos, necesitamos desesperadamente la compañía de este tipo de individuos, para que su forma de tratar y considerar a los demás nos permita abrirnos de nuevo a la vida.

En el siguiente capítulo conoceremos a varias personas así. Ahora voy a centrarme en una historia aparentemente sencilla, que al principio puede pasar desapercibida. No la incluyo aquí porque sea excepcional, sino precisamente porque no lo es. Representa ese tipo de actos fundamentales que muchas veces pasan inadvertidos, incluso en el

momento en que se producen. Y, a pesar de todo, son esos actos de bondad lo que más recuerdo cuando repaso mi vida. Se asemejan a las flores que brotan en medio de la maleza.

En una ocasión conducía por una autopista del sur de California en hora punta. Intentaba incorporarme a la autopista de San Diego desde un carril de salida. De pronto una mujer se detuvo a mi izquierda. Se colocó en una posición que le permitía tener buena visibilidad para incorporarse al tráfico de la autopista. Pero de pronto, cuando hubo ocasión de hacerlo, me hizo una señal para que pasara. Ese era su propósito desde el principio: permitir que me incorporara al tráfico. Todavía me conmuevo cuando pienso en aquella muestra de generosidad. No llegué a verle la cara pero, aunque suene extraño, sentí un profundo amor por ella.

La segunda situación, en la que una persona cambia al abrirse a los demás, difiere de la primera en muchos aspectos. En ella, la persona a la que se culpa sufre una adversidad o una tragedia que la convierte en un ser desamparado, y por tanto consigue que nuestras pequeñas preocupaciones egoístas nos parezcan, en comparación, vergonzosas e insignificantes. La situación de vulnerabilidad de esa persona, que se ve obligada a enfrentarse a terribles dificultades, consigue ablandar nuestro corazón. Esta historia me la contó un ingeniero industrial muy irascible llamado Monte.

El hijo de Monte, al que él consideraba un absoluto irresponsable, le llamó un día para preguntarle si él y su mujer podían instalarse en su casa una temporada. Se habían retrasado en el pago del alquiler y los habían desahuciado. Monte aceptó de mala gana, porque consideraba que su nuera era aún más irresponsable que su hijo.

Llegaron conduciendo una camioneta alquilada y les dijeron que necesitaban un coche, porque el suyo estaba en el taller. Monte consintió en dejarles su coche, aunque no se fiaba de ellos. Así que se fueron en su coche a comprar unas cosas que necesitaban. Aproximadamente una hora después, Monte recibió una llamada que le informaba que habían sufrido un accidente. ¡Y encima era su nuera la que conducía! Monte se puso furioso. Empezó a recorrer la casa como un tigre enjaulado, esperando a que regresaran. (Le habían dicho que, a pesar del golpe, el coche todavía funcionaba).

Cuando oyó que el coche se detenía junto a la casa, se dijo que no podía salir a recibirlos en aquel estado. Así que trató de animarse y puso su mejor sonrisa. (Y le costó mucho, teniendo en cuenta lo que había pasado). Y, con esta disposición de ánimo, Monte bajó las escaleras de la puerta y se acercó al coche. Estaba dispuesto a escuchar su versión, se dijo; no iba a alzar la voz en ningún momento.

De pronto se fijó en su nuera, que estaba sentada en el asiento del conductor. Tenía la cabeza apoyada en el volante, y estaba llorando. Me contó que en aquel momento se le encogió el corazón.

¿Qué fue lo que consiguió ablandar a este hombre? Al fin y al cabo había hecho todo lo que estaba en su mano para comportarse de manera amable y generosa. Lo que le cambió fue la visión de su nuera llorosa y arrepentida. Aquella imagen rompió su coraza egoísta. Hizo tambalear la certeza con la que la juzgaba. Minó la confianza con la que la menospreciaba.

La contemplación de la impotencia y la vulnerabilidad de una persona puede operar estos cambios. Nos permite darnos cuenta de que, bajo una fachada de indiferencia, hostilidad o arrogancia, puede esconderse una persona que tan solo está luchando por encontrar su lugar en el mundo, un lugar que ni siquiera está segura de merecer: esto es lo que hace estallar en pedazos nuestra actitud de superioridad. No fue la fuerza de voluntad la que le permitió a Monte acallar la hostilidad de su corazón, sino la persona misma a la que despreciaba. Hubo algo en *ella* que le impidió seguir guardándole rencor.

Parece que la imagen de su nuera sumida en la adversidad fue para Monte una cura de humildad. Pero esto es verdad solo en parte. *Aquella imagen le transformó solo porque él lo permitió.* Su buena disposición jugó un papel fundamental. Se trata de una verdad universal. Puede haber imágenes que despierten nuestra compasión y que a otras personas no les conmuevan en absoluto o que al menos no parecen conmoverlas. Pensemos en las escenas de los campos de concentración del Holocausto que contemplamos, horrorizados y conmovidos, en los documentales de la televisión. Los soldados nazis que fueron responsables de todo aquello observaban aquellas escenas a diario, en persona, y solo parecían sentir indiferencia y, en algunos casos, satisfacción.

Un montón de oportunidades para cambiar

Hay una tercera situación en la que la verdad sobre la otra persona puede servir para ablandar nuestro corazón. En ella, la persona a la que culpamos, a diferencia de la nuera de Monte, no se muestra vulnerable. Todo lo contrario, puede que nos considere su enemigo y nos trate como tal. En este caso, abrirse a ella supone enfrentarse a la verdad de sus sentimientos y sus temores por un suceso llamativo y extraordinario. Y puede que tengamos que hacer un esfuerzo considerable para descubrirlo.

La siguiente historia la contó un hombre, al que llamaré Hal, a un grupo al que di clases en Minnesota. Trata de su relación con su hijo Robby, un adolescente que se mostraba muy insensible con su familia. La historia es un ejemplo de cómo una persona, a pesar de sus esfuerzos para enmascarar su propia vulnerabilidad, puede terminar ablandando el corazón de otra, siempre que esta lo permita. En el relato de Hal también se produce uno de esos sucesos extraordinarios que he mencionado antes. Se trata del descubrimiento por parte de Hal de una redacción escrita por el hermano mayor de Robby, Tom. En ella se revelan aspectos de Robby que su padre desconocía. Cuando contó su experiencia, Hal leyó una copia de la redacción de Tom al grupo.

Esta es la historia de Hal:

Robby, nuestro sexto hijo, era el niño más adorable que he conocido. Y todos los que le conocían opinaban lo mismo. De pequeño no sabía pronunciar bien las erres y las eles. Con tan solo tres años, una noche se subió a mi cama, me puso su brazo regordete alrededor del cuello y me dijo: «Papá, cuando *da* gente se *acedca* a *nuestra popiedad* quedemos *decid: Fueda* de mi *popiedad*. *Pedo* cuando *decozdamos* que es *da popiedad* de Jesús, debemos *decid: Bienvenidos a nuestra popiedad*».

Aunque era un niño muy fuerte y muy competitivo, Robby nunca llegó a aprender a jugar al béisbol porque, como se juega en verano, para entrenar tenía que atravesar medio vecindario, y se iba deteniendo en las casas de los vecinos, donde siempre encontraba algún animal. No podía evitar detenerse y pasarse un buen rato con cada animal siempre que se presentaba la oportunidad. Todos los días se entretenía jugando con algún vecino o, si no, con un perro, un gato, un conejo o una rata. No le tenía miedo a nada. Con tan solo ocho años, iba caminando un día conmigo y nos encontramos a unos niños de unos nueve o diez años pegando a uno más pequeño. Sin dudar ni un instante, se metió en medio de la pelea y los separó.

Robby admiraba profundamente a su hermano Tom, que tenía cuatro años más que él. Vivía en un mundo idílico, y era tan feliz como puede serlo un niño

de su edad. Pero, cuando cumplió doce años, sucedió algo terrible. Un niño muy carismático y conflictivo que era un año mayor que Robby se instaló en una casa vecina. Con un grupo de niños de su edad, había organizado una banda llamada «Los vándalos». Se convirtieron en una pesadilla para la policía local. Robby era un chico muy simpático y caía muy bien, así que enseguida quisieron reclutarlo. Lo que me sorprendió es que lo consiguieran. De la noche a la mañana, se volvió rabioso y agresivo. Sus nuevos amigos venían a buscarle en plena noche y él se escapaba por la ventana de su habitación para encontrarse con ellos. Mi mujer, Karina, y yo estábamos destrozados. ¿Por qué razón salía con aquellos... llamémosles *amigos*, cuando antes parecía tan contento con su vida, o por lo menos eso creíamos nosotros?

Yo conocía a mi hijo. Sabía que era tan testarudo que cualquier intento de pararle los pies por la fuerza solo iba a conseguir que persistiera aún más en su comportamiento. Así que me esforcé todo lo que pude por mantener viva nuestra relación padre-hijo. Cuando terminaba de hacer su incursión nocturna en la cocina y bajaba las escaleras como una exhalación, yo bajaba a su habitación y le hablaba, a veces durante mucho rato, hasta que al final abría la puerta y se reía un rato conmigo. Cuando salía por la noche, yo iba con el coche a buscarle. Quería que supiera que yo siempre iría a buscarle; pronto dejó de salir tan a menudo.

Intentamos que retomara su relación con los animales. Pensábamos que aquello conseguiría tranquilizarle un poco y alejarle de Los vándalos. Se me ocurrió comprarle un caballo. Pero, como sabía que a Karina no le parecería bien que le compráramos un regalo tan caro cuando se había portado tan mal, planeé con Robby comprárselo a mi mujer. Con la ayuda de un amigo, Robby aprendió a cuidarlo y a domarlo. Aquel verano le conseguí un trabajo en un rancho de Arizona. Enseguida se mostró tan mañoso y cumplidor que el dueño le dejó montar, junto a otros chicos jóvenes que trabajaban allí, a los purasangre. Pero, cuando regresó a casa para retomar el curso escolar, volvió a salir con sus amigos de siempre.

Hice todo lo que estaba en mi mano por Robby, y mi mujer también. De hecho, me parecía ser el padre más amoroso del mundo. Pero a veces me molestaba su falta de consideración y los trastornos que estaba causando en la familia. En aquellas ocasiones me parecía que estaba arruinando, si no nuestra vida, al menos la paz familiar.

Pero una tarde de primavera de 1990 me di cuenta de lo lejos que estaba de entender la verdad sobre mi hijo. Cuando subí a mi despacho, descubrí una redacción en la pantalla de mi ordenador. La había escrito Tom, el hermano de Robby, para un trabajo de la clase de Lengua de la universidad. A mitad de su

lectura, Robby se volvió verdaderamente real para mí. Pude entender desde su perspectiva por qué razón había ocurrido todo aquello. Y mis sentimientos hacia él cambiaron de forma tan radical como mi comprensión. La dureza hacia él desapareció. La corriente de amor que existía entre nosotros se restableció, y mi corazón se llenó de compasión y alegría.

He aquí el ensayo que leí aquella tarde en la pantalla de mi ordenador:

«Nuestro juego favorito es indios y vaqueros. Siempre jugamos solos, Robby y yo. Al principio los dos somos guerreros, pero enseguida yo me convierto en el jefe y Robby, en mi guerrero predilecto. Jugamos todo el día y, por la noche, en la más profunda oscuridad, le digo: “Te quiero”. Y él me dice lo mismo. Es extraño decírselo a un chico, pero quiero mucho a Robby. Nuestros sueños son como las películas: ambos nos escapamos a las montañas y vivimos como los indios de largos cabellos.

Unos mechones de pelo caen en la sábana que llevo colgada alrededor del cuello. Uno de ellos se rompe y se abre como la crin de un caballo; el otro cae entero. En verano llega la época de cortarse el pelo. La sábana vieja con la que me ha envuelto mamá cuelga de mi cuerpo enclenque. No tengo músculos para llenarla. Caen montoncitos de pelo en mi regazo, formando un extraño diseño sobre la mancha de la sábana. A veces mojo la cama. Robby y yo llevamos varios años intentando evitar esto. Nadie más en el barrio tiene que raparse la cabeza en verano, así que ¿por qué nosotros sí? Mamá ha intentado cortárnoslo, pero no ha podido atraparnos. Ha esperado a que papá llegara del trabajo. Papá me ha colocado en la silla alta y se ha sentado a mi lado para asegurarse de que no me mueva. Robby también está llorando. No lo hace porque le importe, sino porque quiere ser como yo.

Robby está sentado en el suelo con las piernas cruzadas como un indio. Su rostro está manchado, como una ventana mal lavada. Las lágrimas han dibujado unos surcos en el polvo veraniego que le cubre la cara. Me mira como un triste perro de aguas, con todo el pelo en los ojos. Yo soy el jefe y él es mi guerrero. Prefiere morir antes que traicionarme. Me he rendido y me están afeitando la cabeza, y él también se ha rendido.

El zumbido de la máquina suena como el ruido de fondo de nuestro tocadiscos. Las manos de mamá siguen movimientos regulares mientras yo permanezco sentado. De pronto el zumbido cesa. Oigo el chasquido de las tijeras. Me quedo sorprendido cuando me veo el pelo en el espejo. No me lo ha rapado del todo. Me bajo de la silla con el pelo al dos. Robby se sube esperando el mismo corte de pelo. Pero baja completamente rapado, como una oveja que ha perdido su preciada lana. Por primera vez somos diferentes, y ambos lo sabemos.

“No importa”, le digo, pero sé que sí.

Ese verano me siento a la mesa y cuento historias cuando Robby ya se ha ido a la cama. Le sorprendo mirándome y escuchando entre los huecos de los escalones. Quiere escuchar mis historias. Pero yo tengo pelo, y él no. A ninguno de mis amigos les han rapado este verano. El 4 de julio salgo con ellos y él me sigue como un perrito. Siempre ha venido conmigo, así que ¿por qué no iba a hacerlo esta vez? Supongo que no sabe qué hacer sin mí. “Vete”, le digo. Todos mis amigos se echan a reír. Pero él continúa siguiéndome. “Te voy a dar una patada en el culo como no dejes de seguirme”. Él se pone a llorar, y las lágrimas vuelven a dibujar surcos en el polvo de sus mejillas. Echo a correr y mis amigos me siguen, riéndose.

Esa noche me acuesto en la cama con los petardos resonando en mis oídos. La puerta se entreabre y una cabeza borrosa asoma por la rendija. “Siento haberte seguido, Tom. Buenas noches. Te quiero”. Yo no digo nada. La puerta se cierra. Enciendo la radio para no tener que pensar en él.

Quiero a Robby. Seguimos siendo los mejores amigos del mundo. En las reuniones familiares siempre vamos juntos. Juego con Robby porque no nos llevamos bien con nuestros primos. Son de otra parte del país. Hablan diferente. En la reunión de este año Robby y yo no tenemos bañador, así que nos quitamos los pantalones. Los calzoncillos inmaculados de la marca Fruit of the Loom resaltan nuestro bronceado. Encontramos un pulverizador para rociar con agua a los niños del parque.

Entre los dos mojamos a todo el mundo. De pronto me vuelvo hacia Robby y le rocío de agua hasta que se queda empapado. No dice nada. Solo me mira, sorprendido. Estoy cansado y termina arrebatándome el pulverizador. De pronto se vuelve hacia mí. El agua hace un zumbido al rozarme la oreja. Quiero que me moje para no sentirme tan capullo. Me acerco a él mientras me bajo los calzoncillos de Fruit of the Loom. “En venganza –le digo–, voy a hacer pis en tu espalda”. Me suplica que no lo haga. Me echo a reír. El líquido amarillo le salpica los omóplatos, baja humeante por el surco formado por su espina dorsal y le moja la tela de los calzoncillos. No se mueve. Christie, mi hermana pequeña, nos ve. “¡Me voy a chivar!”, grita. Salgo corriendo y Robby me sigue porque no se quiere quedar solo.

De todas formas la cena no me gusta. Lo único que comemos en verano es ensalada de calabacín, porque mamá dice que ayuda a crecer. Me gustaría que me dieran permiso para retirarme. Papá mira por encima de su cena a mamá y luego a mí. “¿Has hecho pis encima de Robby hoy?”, me pregunta. Sin ni siquiera mirarle, respondo: “No”. “¡Sí que lo hizo!”, protesta Christie. Papá mira a Robby

y le pregunta si es verdad. Él ni siquiera hace una pausa antes de responder. Ya lo ha decidido. “No, me mojé con el pulverizador”, dice.

Volvemos al colegio. Nos ha crecido el pelo. Volvemos a ser iguales, pero en realidad algo ha cambiado. Es como un cucurucho de helado: una vez que el helado empieza a derretirse ya no queda igual, por mucho que lo lamas. Ahora necesito dinero. Se lo robo a papá. Nunca lo echa en falta, y solo Robby lo sabe. Pero nunca se lo cuenta. Pronto él también necesita dinero. Pero es muy joven y acaban pillándole.

Papá pregunta quién le ha quitado el dinero. “Yo no he sido”, respondo. “De aquí no se mueve nadie hasta que descubra al culpable”, dice papá, haciéndose el duro. Miro a Robby. Confía en mí. “Ha sido Robby”, digo. Él permanece en silencio, como cuando se muere alguien y nadie sabe qué decir.

El jefe ha traicionado a su guerrero.

Habría sido preferible que él me hubiera traicionado a mí. Cuando un jefe traiciona a sus guerreros, estos lo asesinan.

Robby se limita a buscarse nuevos amigos.

Nunca vuelve a seguirme, aunque le gustaría. Sigue diciéndome: “Buenas noches. Te quiero”. Pero yo solo le respondo: “Buenas noches”. En una ocasión me lo dice dos veces, porque desea oírme decir: “Yo también te quiero”. Pero no se lo digo.

Sigo siendo su ídolo. Todo lo que hago, él también lo hace. Me copia la ropa. Mamá deja de comprarnos ropa distinta. Aunque no admite que me está copiando, sé que quiere ser como yo. Me he dejado crecer el pelo a la altura de los hombros y lo llevo recogido en una coleta. Él lo lleva igual. Mamá le dice que no lo puede llevar así. Somos diferentes y ambos lo sabemos.

Paso varios años fuera de casa y, cuando vuelvo, llevo el pelo corto. Él lo lleva largo. Yo nunca lo llevé tan largo como él. Me abraza, pero ya no me dice: “Te quiero”. Por la noche espero a que regrese de su cita. Cuando vuelve, le digo: “Te quiero”. Dos veces. No hay respuesta. No dice nada, pero sé que mi guerrero todavía me quiere».

Esta es la historia de Hal, en la que nos explica cómo terminó abriendo su corazón a su hijo conflictivo. ¿Qué fue lo que le conmovió tanto? ¿No fue sencillamente la humanidad de Robby? ¿No fue el esfuerzo titánico de su hijo para endurecerse por dentro para que nadie pudiera herirle? ¿No fue su desesperada determinación de unirse a su nuevo grupo de amigos? En otras palabras, ¿no fue la verdad, entendida y valorada ahora por primera vez, sobre los sentimientos y los problemas de su hijo lo que cambió a Hal?

Que llamemos a esto la humanidad de Robby o la verdad sobre Robby, en realidad, no importa. El caso es que iluminó la oscuridad interior de Hal. Fue como un regalo caído del cielo que transformó a un hombre que estaba desesperado y que, hasta cierto punto, sentía lástima de sí mismo. Y fue un regalo que le ofreció –y esto debemos tenerlo en cuenta– un chico al que consideraba el destructor de la felicidad familiar. Fue un regalo que le ofreció Robby por el simple hecho de existir.

En la realidad que nos rodea hay multitud de cosas que pueden ablandarnos, darnos una cura de humildad y abrirnos el corazón, aunque estemos sumidos en el miedo y la desconfianza. Pero para que esas realidades surtan efecto en nosotros debemos abrirnos a ellas.

Cómo experimentar esa apertura

El cambio de Hal, al igual que el de Monte, parece depender de un suceso inusual. En el caso de Monte, fue la visión de su nuera llorando. En el de Hal, fue el descubrimiento de la redacción. A pesar de que Monte se frenó e intentó controlarse, no logró acabar con sus sospechas y su ira por un acto de voluntad. Lo mismo le ocurrió a Hal. Aunque había intentado comprender y ayudar a su hijo, no había logrado mirarle de esa otra manera a la que he llamado un cambio en el corazón. Cuando nos damos cuenta de esto, no podemos evitar plantearnos la siguiente pregunta: ¿tenemos que esperar a que le ocurra algo inesperado y desastroso a la persona a la que culpamos para que se produzca ese cambio en nuestro corazón? ¿No podemos hacer algo por nuestra parte, o tomar algún tipo de iniciativa para acelerar ese proceso de cambio?

Debemos recordar un aspecto que señalé en relación con la experiencia de Monte. Lo que ablandó el corazón de ambos hombres no fue la mera recepción de una información nueva. La información solo puede afectarnos si lo permitimos. Ya hemos visto al estudiar la autotraición que es posible recopilar todo tipo de información de forma acusadora y recelosa sin experimentar ningún cambio en nuestra actitud. Para que nos afecte la verdad sobre una persona, tenemos que estar receptivos. Debemos tener los ojos bien abiertos.

Esto no debe desanimarnos en absoluto. Cuando uno busca la comprensión, y lo hace sinceramente, se sitúa en una actitud *receptiva* ante la verdad. Esta actitud es muy diferente a la preocupación por justificarse y defenderse. *En esta actitud de búsqueda nos mueve un deseo, aunque débil, de cambiar. Y lo hacemos con la voluntad, quizá vaga, de utilizar nuestro descubrimiento de forma respetuosa. Aunque nuestra actitud todavía no sea compasiva, es radicalmente distinta a la de la acusación inflexible.* Se ha abierto una grieta en nuestra coraza y por ella penetra un débil rayo de luz. Nos sentimos capaces de concebir una posibilidad que llevamos rechazando mucho tiempo y nos damos la oportunidad de vernos transformados por una verdad que aún no hemos descubierto.

Existen varias maneras de buscar la verdad sobre la realidad interior de otra persona. Cada una de ellas se centra en una forma diferente de replantear nuestra opinión sobre ella.

He aquí un ejemplo, al que llamaré *ejercicio de reconsideración*. El ejercicio va precedido de las siguientes instrucciones:

Imagina que vives en un mundo diferente al de ahora. *Tú* también eres diferente, porque ya no te ofendes. No importa lo que hagan los demás; tú ya no te sientes herido emocional o psicológicamente por ellos. No albergas ningún

tipo de acusación en tu corazón. En esta situación imaginada, te sitúas en una actitud Yo-Tú. Pero esta es la única diferencia entre el mundo imaginado y el mundo presente. En tu mundo imaginado, todos los que te rodean son exactamente iguales a como son ahora.

Ahora, desde tu perspectiva imaginada, piensa en alguien que te haya molestado, enfadado o herido de alguna forma, o que lo esté haciendo en este momento. Piensa en dicho individuo todo el tiempo que quieras pero, en la medida de lo posible, solo desde la perspectiva Yo-Tú.

Después, cuando consideres que estás listo, coge un bolígrafo o un lápiz y *escribe una descripción de ese individuo*.

No intentes que esa persona parezca mejor de lo que es en realidad; no menciones solo las buenas cualidades e ignores las malas. En lugar de eso, descríbela con precisión; describe *todas* sus cualidades: las que ahora consideres malas y las que te parezcan buenas. Asegúrate de describirlas desde tu nuevo punto de vista no ofendido. Si dicha persona vive en la autotraición y está llena de emociones negativas, menciónalo también. Di la verdad.

A los que hacen este ejercicio no les exijo que expresen públicamente lo que han escrito, aunque pueden hacerlo si lo desean. Intento evitar en todo lo posible invadir su intimidad. Pero sí que les invito a compartir las percepciones que hayan ido adquiriendo a partir de su experiencia. Algunos se sienten frustrados porque, al menos en el primer intento, no consiguen imaginarse en una actitud compasiva y, por lo tanto, no tienen nada que decir. Pero hay otros que consiguen llegar a lo que yo considero un grado considerable de comprensión de sí mismos. He aquí algunos ejemplos de perspectivas que he escuchado expresar:

Descubrí que esa persona no es tan mala. Solo se está desahogando conmigo para sentirse mejor consigo misma. Sencillamente soy la persona que tiene más cerca.

* * *

Me sentí lleno de compasión. Experimenté sentimientos de los que no me creía capaz. Su autotraición dejó de ofenderme, solo sentí lástima por él. Espero que logre cambiar.

* * *

Me duele pensar en el daño que le he hecho.

* * *

Al sentirme ofendido, lo único que hacía era alimentar su actitud ofensiva. Solo he contribuido a su propia destrucción.

* * *

Me di cuenta de que me sentía herida. Pero herida en mi orgullo. Llevaba diecinueve años en una relación y estaba resentida. Y ahora me he dado cuenta de que era mi orgullo lo que estaba herido. Y yo no soy mi orgullo.

* * *

Después de hacer este ejercicio, renuncias a contraatacar constantemente. Te liberas.

* * *

Yo mismo he contribuido a que sus defectos me parecieran tan molestos.

* * *

Me di cuenta de que en realidad no le conocía. Simplemente era una persona a la que llevaba odiando mucho tiempo, pero a la que en realidad no conocía en absoluto.

* * *

Cuando dejamos de necesitar que la otra persona valide la mentira que estamos viviendo, dicha persona cobra realidad ante nuestros ojos; se convierte en una persona real, igual que nosotros y con nuestros mismos sentimientos.

* * *

Las mismas cualidades que pueden describirse desde un punto de vista negativo, pueden describirse desde uno compasivo.

La mujer que compartió esta última perspectiva –a la que llamaré Claudia– quiso contarnos cómo era la persona a la que había descrito en el ejercicio. En la clase no mencionó que se trataba de su marido, pero yo lo sabía porque, cuando me llamó para unirse al grupo, me contó sus preocupaciones. Después de clase, me dijo:

Estuve veinte años pensando que este individuo era un soberbio y un engreído. Bajo mi punto de vista, tenía una actitud tal de superioridad, que yo me sentía completamente anulada en su presencia. Otras personas opinaban lo mismo, de ahí que tuviera tantos conflictos personales en el trabajo. Pero, al

hacer este ejercicio, de pronto vi todas las cualidades que me molestaban bajo una luz diferente. Lo vi como un niño temeroso de la vida y de todos los que le rodeaban. Él no había cambiado, pero yo sí. Antes sentía una inmensa compasión por mí misma; ahora solo sentía amor. Y, aunque antes lo encontraba engreído, ahora solo me parecía inseguro, e incluso asustado.

«De pronto vi todas las cualidades que me molestaban bajo una luz diferente». Se trataba de las cualidades de la misma persona a la que no hace tanto acusaba de haberle arruinado la vida. *Lo que facilitó esta nueva comprensión no fue un cambio que se produjo en él, sino en ella.* Cuando él cobró realidad ante ella, ella misma se volvió una persona más «real»: más abierta, receptiva y centrada en otra persona que no fuera ella misma.

Después de la pausa de una clase que estaba impartiendo a unos ejecutivos, un joven muy atractivo que se llamaba André quiso compartir algo con el grupo. En la pausa había llamado a su mujer para decirle que estaba dispuesto a cambiar.

«Me encantaría estar allí», dijo ella.

«No hace falta», le contestó él.

«Pero, así, yo también podría cambiar».

«No, soy yo el que tiene que cambiar –dijo él, mostrando el grado de comprensión que había adquirido—. Con eso bastará».

Aquel hombre lo había comprendido. Comprendió que, gracias al cambio que se había producido en su corazón, iba a poner fin a todas las dificultades que le estaba causando a su esposa. Así, ella tendría la libertad de mostrarse como la persona que él acababa de descubrir que era en realidad. Gracias al ejercicio, logró darse cuenta de que tenía mucha responsabilidad en los problemas entre ellos y que la responsabilidad de su mujer dependía en gran medida de él. Lo que le dijo mostraba que la respetaba y que creía en ella.

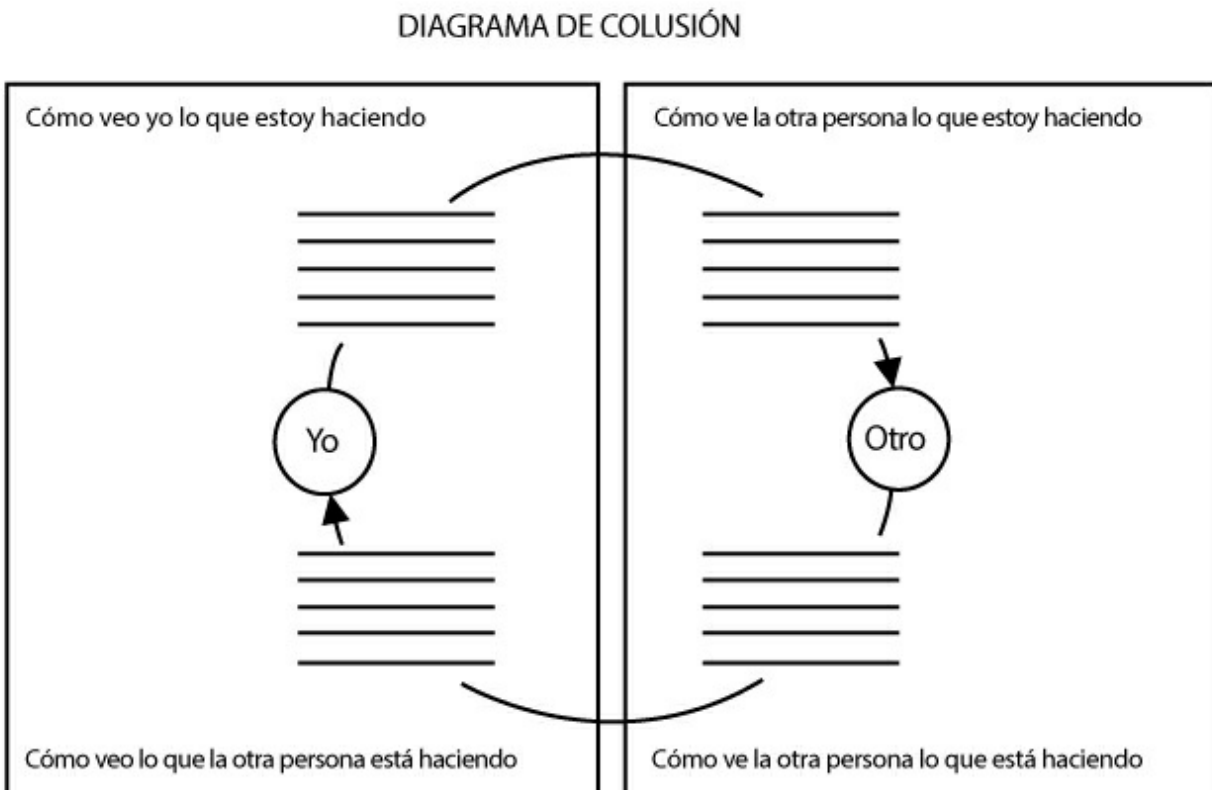
En otra clase, cada uno de los alumnos escribió una historia personal de colusión. Yo les pregunté: «¿Quién es el responsable de la colusión?». Casi al unísono, los alumnos respondieron: «Yo». Se trata del mismo grado de comprensión que mostró André.

A lo largo de veinte años, he visto cambiar a muchas personas por el simple hecho de tomarse en serio este ejercicio. Para hacerlo es necesario adoptar la sensibilidad de una persona Yo-Tú, y eso puede facilitar un cambio en el corazón. Gracias a él se entra en el campo de la reflexión, la meditación, la búsqueda personal o la oración, y esto nos permite renunciar a las distracciones y a los deseos adictivos. Y no solo me refiero al cultivo del silencio, la calma y la quietud, un arte que han perfeccionado especialmente ciertas religiones orientales. Me refiero a replantearnos, con una actitud bondadosa y valiente, nuestros juicios egoístas y nuestras actitudes soberbias.

Dentro de la caja del otro

Las personas a las que no les funciona el ejercicio de reconsideración a la primera – aunque muchas de ellas lo consiguen en el segundo intento, cuando lo hacen más detenidamente– suelen encontrar más fácil un ejercicio que se centra en una colusión que estén viviendo en el momento actual. Simplemente invito a los alumnos a escribir la historia de un ciclo de colusión en el que se hayan visto envueltos.

La mayoría rellena previamente un diagrama de colusión como este:



Suele resultarnos muy fácil escribir nuestra versión de la historia, puesto que hemos pensado en ella muchas veces. Lo que supone un reto es escribir la versión de la otra persona, puesto que requiere reconocer sus sentimientos, y normalmente eso no nos gusta. Pero es fundamental. Hacerlo nos libera de la falsedad de nuestra versión de la historia, porque no es posible ponerse en la piel del otro y a la vez seguir acusándolo. Cuando nos ponemos en el lugar del otro, efectivamente, «rompemos las paredes de nuestra caja», o, en otras palabras, dejamos de proyectar nuestra actitud acusadora en la otra persona y por fin logramos ver las cosas con claridad. *Ponerse en el lugar del otro, aunque sea por un momento, supone admitir que tal vez no es culpable de sus cargos, y, al admitirlo, nuestra acusación, antes inflexible, ahora se desmorona.* Siempre funciona

así: la verdad disipa la mentira.

Escuchar el rostro del otro

Una mujer de California llamada Jenny contó la siguiente historia a un grupo al que estaba dando clase. Sirve para ilustrar lo que ocurre cuando abrimos el corazón a la verdad. He aquí sus palabras:

A mi hija Erin no le importa llevar los deberes sin hacer, y muchas veces mira las soluciones para acabarlos cuanto antes. Como cualquier madre que se preocupa por sus hijos, he intentado hacerme cargo de la situación y le he obligado a hacer los deberes, aunque le lleve horas terminarlos. Ella no para de quejarse y de protestar y yo intento animarla lo más posible, pero no parece servir de nada. Al final me tengo que poner seria y termino gritándole.

Los problemas con mi hija me causan una frustración terrible, porque llevo muchos años dándole lo mejor de mí. Nuestra primera hija, Ashley, era la niña más bonita, agradable y graciosa que podáis imaginar. Pero murió en un accidente de camino a la guardería, hace casi diez años. Erin no era tan encantadora y, como me daba miedo establecer comparaciones con Ashley, que, por otro lado, eran inevitables, decidí mostrarle todo mi cariño físicamente –en forma de abrazos– todos los días de su vida. Lo hice sinceramente, pero aparentemente sin ningún resultado.

En fin, como no mejoraba en el colegio, su profesora me recomendó la semana pasada que repitiera curso. He intentado ayudarle con unas tarjetas didácticas. Pero cuenta con los dedos, intenta adivinar la respuesta y hasta creo que se equivoca adrede, cuando estoy segura de que sabe la respuesta. Es lo más desesperante que he hecho en mi vida. Pienso: «¿Lo hará a propósito? Pero ¿por qué razón? He hecho todo lo que estaba en mi mano para ayudarle. ¡Simplemente se niega a colaborar!».

No me he limitado a proporcionarle un techo. He jugado con ella, le he ayudado con los deberes, le he dado todo mi cariño, y todo lo que recibo a cambio es un jarro de agua fría. Ya no sé qué hacer.

En la tercera clase, Jenny nos contó que, en un momento dado, la historia de la relación con su hija fue objeto de una profunda revisión. Jenny fue capaz de percibir a su hija de forma diferente, o quizá debería decir de forma auténtica. Experimentó un cambio en el corazón. Más tarde me contó lo que pasó en una carta que me tomo la libertad de citar:

Las experiencias de la clase me han ayudado a ver a mi hija y a mí misma de

manera diferente. Lo que he aprendido no lo olvidaré nunca.

Me di cuenta de la gran responsabilidad que tenía en los problemas de Erin, de lo dura que fui con ella en comparación con los demás. Cuando trabajábamos con las tarjetas didácticas, aparentemente la animaba, pero en mi fuero interno desconfiaba de ella, y ella lo notaba. Lloré cuando me di cuenta del precio que había tenido que pagar mi hija por mi incapacidad para amar sin reservas.

Cuando comprendí la verdad, cuando estaba con Erin empecé a comportarme como una persona distinta. Una tarde volvimos a retomar las tarjetas didácticas. Yo creo que ella percibió en mí algo distinto, porque solo falló tres de treinta, cuando antes solo acertaba tres. Y no solo eso, sino que se levantó de la mesa con una sonrisa en vez de llorando.

Las cosas fueron de maravilla los dos primeros días, pero ya he aprendido que el cambio no se produce de la noche a la mañana. El domingo fue un día muy difícil. Erin hizo todo lo posible para enfadarme. Queríamos que el domingo fuera un día familiar, pero ella dijo: «Odio estar en familia. Lo que me gusta es estar con mis amigas». Mi respuesta habitual habría sido: «Erin, no hables así. Vas a quedarte con nosotros y nos vamos a divertir juntos». Pero esta vez la senté en mis rodillas, la miré y sentí un amor por ella tan intenso que parecía fluir entre nosotras. La abracé con fuerza y le dije lo mucho que la quería. Me di cuenta de que, por primera vez en ocho años, le estaba expresando un amor sincero. Antes solía abrazarla, pero el amor no fluía. Pero esta vez lo hizo. Y fue como si estuviera abrazando a mi hija recién nacida por primera vez. Las lágrimas me caían por el rostro y ella me miró y me dijo: «¿Lloras porque me quieres, mamá?». Asentí. Ella me susurró: «Mamá, quiero estar siempre a tu lado».

¿De dónde procedía la luz que disipó la oscuridad de los ojos de Jenny? En parte, de Erin. Fue como si del rostro de Erin, especialmente de sus ojos, hubiera brotado una llamada dirigida a su madre: «Estoy sufriendo. Te necesito. Me muestro dura contigo porque temo la dureza con la que te comportas conmigo. Por favor, no te muestres así. No me dejes fuera de tu vida».

Sin duda, Jenny oyó esta llamada muchas veces. Pero, hasta el día en el que hizo el ejercicio, la interpretaba como rabia o terquedad por parte de su hija. Mientras Jenny siguiera resentida o nerviosa por el papel que le había tocado en la vida, sus ojos permanecerían sumidos en la oscuridad: no le permitirían discernir los miedos de su hija ni su llamada.

Lo que me gustaría sugerir es que, por extraño que parezca, Jenny *escuchó* esta llamada o invitación cuando *miró* a Erin, especialmente cuando la miró a los ojos. Esta idea la sugiere el pensador lituano Emmanuel Levinas en sus escritos. Jenny escuchó la

invitación cuando *empezó a escuchar el rostro de su hija*.

A lo largo de mi vida he encontrado muchas maneras diferentes de describir experiencias como la de Jenny. Jenny cambió cuando dejó de intentar influir en Erin y, en lugar de eso, se dejó influir por ella; cuando dejó de intentar cambiar a su hija para que su propia historia vital fuera como tenía en mente: con ella en el centro de todo, como una heroína. En lugar de eso, *permitió que la historia de su vida, que aún no estaba trazada, se viera determinada por las necesidades de su hija*. Dejó que las necesidades de Erin guiaran sus respuestas. Y fue en el momento en que Jenny dejó de intentar relacionarse con su hija a su manera cuando Erin dejó de empeñarse en hacerlo a *su* manera.

De la expresión facial de cada individuo proviene el imperativo: «Trátame como una persona independiente de ti misma, con mis propias esperanzas y necesidades». O, en palabras del filósofo Emmanuel Kant: «Trátame como un fin, no como un medio». Si prestamos atención a esta llamada y hacemos lo que nos pide, nuestra relación con la otra persona cambiará, siempre que sea necesario dicho cambio. Nos preocuparemos por la otra persona y la entenderemos. Y este cambio se producirá de forma natural, sin necesidad de forzarlo.

Capítulo 9

LA INFLUENCIA

Influir y dejarse influir

Ya hemos visto que una de las maneras de cambiar nuestro corazón consiste en abrirse a los demás y permitir que la verdad sobre sus sentimientos y necesidades nos influya. Esto supone dejar que los demás nos enseñen cosas *sobre* ellos, que sean nuestros profesores. Esto es lo que nos permite cambiar. Logramos abandonar la postura defensiva que hemos adoptado y retomamos una forma de ser más natural, abierta y receptiva: el Yo-Tú.

Estas ideas nos preparan para entender dos puntos importantes que no pueden separarse el uno del otro. Este es el primero:

Permitir que los demás nos influyan no solo nos ayuda a cambiar. También es una manera de influir y ayudar a los demás. Cuando dejamos que los demás nos transformen por medio de su influencia, nos volvemos seres distintos: mucho menos defensivos y acusadores y mucho más comprensivos.

Y, una vez que hemos cambiado, ofrecemos a los demás una persona distinta a la que responder. Y lo hacemos sin intentar manipularlos para que sean como nosotros queramos.

¡Los influimos por el simple hecho de permitir que ellos nos influyan!

Por supuesto, cuando menciono que los demás nos influyen, no quiero decir que dejamos que nos convenzan para comprometer nuestro sentido del bien. Cuando eso ocurre, los estamos utilizando exactamente igual que ellos nos utilizan a nosotros (utilizando su capacidad de persuasión para justificar nuestro mal comportamiento). Cuando digo que los demás nos influyen, quiero decir que dejamos que los demás, o la verdad sobre los demás, nos sirvan de guía para tratarlos como es debido.

Cuando permitimos que los demás nos influyan así, les ofrecemos una persona diferente a la que responder, y esta respuesta por nuestra parte es lo que les influye. Y lo hace en parte al eliminar las razones y excusas que les proporcionábamos para vernos desde un punto de vista acusador. Cuando los demás ya no tienen que dedicarse a defenderse, les damos un «respiro» para que decidan cómo responder a nuestra nueva

respuesta. Y normalmente lo hacen de forma positiva. *No hay mejor manera de facilitar el cambio en el corazón de la otra persona que permitir que nuestro propio corazón cambie.*

Esto puede comprobarse en la historia de Jenny. Cuando Jenny se dejó conmover por las necesidades de Erin, se convirtió en una persona amorosa, un Yo-Tú, y de pronto pudo ofrecer a Erin una madre a la que responder que no era egoísta ni acusadora, que no la juzgaba ni intentaba manipularla. Y Erin pudo por fin responder libremente a la influencia de su madre.

Otro ejemplo de cómo influir a los demás dejándose influir por ellos lo encontramos en la siguiente historia. En ella, la madre de una niña de seis años intenta convencer a su hija de que no intente limpiar la bañera, porque acaba dejándolo todo hecho un desastre.

Le he dicho a mi hija un montón de veces que no limpie la bañera mientras sale el agua porque echa demasiado jabón, y eso era precisamente lo que estaba intentando hacer en esta ocasión. Y, por supuesto, había vuelto a echar muchísimo jabón. Había espuma por todas partes que fluía hacia la puerta, y ella luchaba en vano por controlarla.

Mi reacción habitual habría sido empezar a criticarla de inmediato: «¡Mira lo que has hecho! ¡Has echado demasiado jabón! ¡Ahora voy a tener que pasarme la tarde limpiando por tu culpa!». Y ella me habría dicho que no era por su culpa y habría terminado llorando y quejándose de que soy muy mala, lo cual me enfada especialmente.

Pero esta vez no seguí mi comportamiento habitual. Le dije con mucho cariño: «Cariño, ¿has intentado limpiar la bañera? Muchas gracias».

¿Y sabéis lo que me contestó? Me dijo: «Sí, mamá, pero he echado demasiado jabón».

La influencia recíproca

Creo que ya estamos preparados para asimilar el segundo punto:

Cuando los demás sufren un cambio en el corazón (sea en respuesta a un cambio en el nuestro o no), pueden influirnos y ayudarnos a cambiar. Porque, debido al cambio que han experimentado, *nos* proporcionan una persona diferente a la que responder.

Cuando nos dejamos conmover o afectar por este cambio que han sufrido, nos sentimos incitados a consolidar o profundizar nuestro propio cambio.

Por lo tanto, al permitir que los demás nos influyan en primer lugar, podemos influirlos a su vez para que ellos nos influyan de una forma aún más positiva que

antes, y esto nos permite reforzar el cambio en el corazón.

Recordemos a Claudia, la mujer del capítulo anterior que consideraba a su marido un soberbio y un engreído. Cuando dejó de ofenderse, lo vio bajo una luz totalmente nueva, y le pareció inseguro y asustado. Después de aquello Claudia fue a buscarlo –en aquel momento él vivía en otro apartamento– y le preguntó si quería volver a intentarlo. Él accedió. Claudia no le dijo nada sobre el cambio que había experimentado en sus sentimientos, pero él la notó distinta. Mientras ella le escuchaba con atención, su marido le habló abiertamente de lo que opinaba sobre su relación. Aquel era un hecho novedoso. De hecho, una de las quejas de Claudia era que su marido no se comunicaba lo suficiente.

El cambio que se produjo en su marido le devolvió al hombre del que se había enamorado hacía treinta años. Y, lógicamente, ese despertar en ella conmovió a su marido aún más. A los pocos días volvieron a vivir juntos. Hace unos años volví a tener noticias de ellos y les sigue yendo bien.

Por tanto, el cambio que se produce en nosotros cuando nos abrimos a la influencia de los demás provoca en ellos respuestas que pueden reforzar dicho cambio. Nuestro regalo llama a los regalos de los demás. Recibimos exactamente lo que damos. Al proporcionar a los demás la ocasión de respondernos de forma diferente, muchas veces ellos nos permiten mostrarnos aún más abiertos y generosos con ellos.

Este ciclo de refuerzo mutuo, como puede comprobarse, es el equivalente positivo de la colusión. Se trata del aspecto dinámico de lo que hemos llamado *lazos o vínculos de amor*; nuestras ataduras solo nos liberarán cuando las convirtamos en ese tipo de vínculos.

Al igual que otros aspectos cruciales de la experiencia humana, este ciclo carece de nombre. Así que debemos inventarnos uno, como hicimos con la colusión. Lo llamaremos *relación considerada*, puesto que implica la voluntad recíproca de dos o más personas de mostrarse abiertas y sensibles entre ellas. Se trata de un concepto importante que utilizaremos más adelante para averiguar cómo escapar a las emociones y actitudes conflictivas. En ocasiones hablaré de *una persona que se muestra considerada con el otro*, queriendo decir que dicha persona se deja influir por la verdad sobre el otro. Y otras veces hablaré de una *relación considerada*, refiriéndome a la relación en la que todas las partes implicadas responden a la otra con consideración y, por tanto, se ven influidas positivamente.

Los argumentos que se muestran a continuación en este capítulo a veces se centran más en nuestra influencia en los demás y otras, en la influencia de los demás en nosotros. En cualquier caso, lo que se diga puede aplicarse a todos nosotros; debemos ponernos en *ambas* posiciones. Y la razón para hacerlo acabamos de aprenderla: *Cuando permitimos*

que nos influyan, también nosotros influimos, y esa influencia –en aquellos que se dejan influir– se convierte en una influencia aún mayor para nosotros. En otras palabras: cuando nos ponemos en una posición, en realidad también nos estamos poniendo en la contraria.

Cuando perdonamos la deuda

Consideremos el tremendo contraste entre el «antes»: nuestras relaciones de colusión; y el «después»: cuando cambiamos y nos volvemos considerados con los demás. Antes de cambiar, el mensaje que transmitimos es el siguiente: «Te mereces cualquier trato que te dé. Se tiene que hacer justicia, y eso significa que vas a sufrir». Sin embargo, cuando cambiamos, dejamos de exigir que el otro pague con sangre lo que nos ha hecho. Le perdonamos la deuda porque ya no pensamos que nos deba nada. Retiramos los cargos contra él. En su beneficio, renunciamos alegremente a cualquier tipo de revancha, castigo o venganza. Y lo hacemos sin remordimientos.

La renuncia al castigo no es solo una actitud amorosa, es un *acto* de amor. Hacemos este sacrificio porque es lo correcto, no porque busquemos que los demás hagan algo a cambio.

Una vez vino a verme un hombre llamado Peter, que había leído algunos de mis escritos sobre la autotraición y la colusión. Me contó que, la noche antes, él y su mujer se habían quedado despiertos hasta tarde para discutir sus problemas de pareja. Cada uno de ellos tenía que admitir en qué se había equivocado. «Se instaló un sentimiento de amor entre nosotros –dijo– que llevábamos sin experimentar mucho tiempo».

Luego me contó que, a la mañana siguiente, ocurrió algo también memorable, justamente antes de venir a verme. Penny, su hija de siete años, irrumpió en la cocina y exclamó: «¡Oye! ¡Os noto distintos! ¿Qué ha pasado?». Enseguida apareció Billy, su hijo de diez años, que empezó a molestar a su hermana. «Otros días me habría enfadado e impacientado con él y habría terminado dándole un azote, pero, cuando empecé a sentirme así otra vez, le miré y sentí por él el mismo amor que había sentido por mi mujer la noche antes. Me limité a mirarle y le dije: “Billy, no vamos a volver a hacer esto nunca más”. Él dejó de molestar a su hermana, me rodeó con los brazos, hundió su cabecita en mi pecho y se echó a llorar».

Esta renuncia al castigo a la que he llamado amor da al otro un respiro que le permite bajar la guardia y mostrarse emocionalmente honesto consigo mismo.

Una vez conocí a un hombre que había aprendido a vivir bajo este principio, y había hecho de él un pareado. Si lo adaptamos a la terminología de este libro, el pareado quedaría así:

Cuando criticamos a los demás, su conciencia les consuela.

Cuando los amamos, su conciencia les condena.

«Una persona a la que no podré amar jamás»

Bruce es un inversor de una empresa de Seattle. En las clases me pareció que estaba preparado para el cambio. Pero, en una pausa, me paró y me dijo: «Me parece que ya sé por dónde vas, y me parece bien. Pero quiero que sepas que hay una persona a la que no podré amar jamás, y creo que nadie en mis mismas circunstancias podría hacerlo». Escuché su historia sin intentar convencerle de lo contrario.

Bruce había vendido su casa al individuo al que mencionó en la conversación conmigo. El contrato de venta le exigía dejar en la casa los electrodomésticos más importantes: el horno, la nevera, el congelador, etc. Pero la mujer del comprador le dijo a Bruce que ellos ya tenían sus propios electrodomésticos y que podía llevárselos. Y eso fue lo que hizo. Pero, cuando el comprador vio la casa, se puso hecho una furia. Más tarde descubrió que el aire acondicionado no funcionaba bien y que había un agujero en la alfombra del salón para un enchufe que antes estaba oculto bajo una lámpara. Después de llevar a cabo una inspección exhaustiva, el comprador descubrió muchas otras cosas que estaban en malas condiciones. Y elaboró una lista de reparaciones que iban a costar miles de dólares.

Bruce se sintió como un criminal al que hubieran acusado de fraude. La ausencia de electrodomésticos no era culpa suya; el aire acondicionado funcionaba hasta el último día; en ningún momento pretendió ocultar la existencia del enchufe como si fuera un secreto, etc. Ambas partes insistían en que no era una cuestión de dinero, sino de principios. «Lo único que quiero es que se haga justicia», dijo Bruce. Las acusaciones del comprador le parecían una infamia. Bruce empezaba a darle vueltas al tema nada más levantarse, en cualquier momento del día en el que su mente no estuviera ocupada en otra cosa, y el resto de la tarde. A veces se despertaba por la noche y se ponía a pensar en ello y a planear su próximo movimiento.

Acordaron demandarse mutuamente. Bruce tenía que ir a declarar un día asignado en medio del curso que yo estaba impartiendo. Pero las ideas que estábamos estudiando en clase empezaron a minar su determinación de vengarse. La noche antes de ir a declarar, su corazón cambió. De pronto, lo más importante en su vida no era vengarse de su adversario, sino cumplir con su deber. Así que le llamó por teléfono.

«¿Qué diablos quieres?», le contestó el comprador, muy enfadado.

«Estaba pensando que podríamos dejar esta guerra sin cuartel y ser amigos».

El comprador se mostró reticente, pero al final accedió a reunirse con él.

Cuando se encontraron, el comprador volvió a preguntarle: «¿Qué diablos quieres?», con tanta violencia como la primera vez. Bruce tomó la lista de reparaciones. Desde la primera a la última, fue defendiendo lo que a él le parecía correcto. Por ejemplo, dijo que entendía que un comprador se enfadara al descubrir que se habían llevado las cosas que había comprado, y él, Bruce, se disculpaba por ello: no solo por llevarse los electrodomésticos, sino por haberse enfadado tanto con el comprador. Para cada uno de los artículos, o bien se ofrecía a correr con los gastos, o bien decía que consideraba que aquello no era responsabilidad suya. Su oferta de pagar ciertas cosas no buscaba que el otro dijera: «No, déjalo. No hace falta». Quería cumplir con su deber de verdad.

Cuando Bruce terminó, el comprador permaneció en silencio, con los ojos llenos de lágrimas. «La gente lleva toda la vida aprovechándose de mí. Eres el primer amigo que he tenido». Y, a lo largo de las dos horas siguientes, le contó a Bruce su vida, incluyendo detalles que no le había contado a nadie. Antes de irse, Bruce calculó lo que le debía y empezó a extender un cheque. El comprador le dijo: «Da igual».

«No –dijo Bruce–, quiero hacerlo bien».

«Entonces –le dijo su nuevo amigo–, dame cien dólares y olvidemos el asunto».

Cuando Bruce se citó con el comprador, no tenía ninguna garantía de que aquello iba a conseguir ablandar su corazón en vez de endurecerlo. Y lo mismo ocurría con el niño que molestaba a su hermana, la niña que limpiaba la bañera, o el marido de Claudia. Lo que más me sorprende es la frecuencia con la que la gente responde positivamente, lo a menudo que la reconciliación sucede a una muestra de amor. Hay que ser muy insensible para no conmoverse con la renuncia al castigo de la otra persona.

La influencia de la honestidad

Decimos que vivimos honestamente cuando permitimos que la verdad sobre los otros, incluidas sus necesidades y esperanzas, guíen nuestra forma de tratarlos. Vivir honestamente hacia los demás supone ser considerados con ellos y permitir que la verdad sobre ellos nos influya, ni más ni menos.

Ya hemos visto lo que ocurre cuando los demás nos tratan con honestidad. Nos dejan sin motivos para mostrarnos a la defensiva y para encontrarles defectos. Nos dan un respiro para que podamos reaccionar honestamente a su honestidad. La consideración que nos muestran nos invita a ser considerados con ellos. Nos influyen al dejarse influir por nosotros.

Esto nos abre a una nueva idea. Los demás pueden ejercer en nosotros una influencia igual de poderosa por el hecho de tratar a otra persona, un tercer implicado, de forma honesta y considerada. A esto podemos llamarlo *dar ejemplo*. ¿Por qué razón puede inspirarnos el buen ejemplo de otra persona?

Me gustaría sugerir tres razones que están relacionadas entre sí.

En primer lugar, una persona ejemplar nos muestra la verdad sobre los demás por la manera en la que responde a ellos. La siguiente historia sirve para ilustrar lo que acabo de señalar.

En una ocasión asistí al encuentro anual de una organización de la que era consultor. Me di cuenta de que los directivos solo se juntaban entre ellos, mientras que los gerentes y los supervisores también formaban grupos aislados. Eso suponía que el resto de los trabajadores y los becarios también hablaban solo entre ellos, divididos además por departamentos. Más tarde advertí que un joven directivo se acercaba a un hombre que estaba solo, un hombre que trabajaba en el aparcamiento de la empresa. El joven se presentó y los dos estuvieron hablando un rato. A continuación, el joven presentó a aquel hombre a otras personas, y oí que hizo una breve presentación de cada una de ellas. Pasó por allí una mujer, una recepcionista que al parecer también estaba sola. El directivo la llamó por su nombre y le dijo: «¡Esta gente quiere conocerte!». Y se la presentó al resto del grupo como si la conociera bien. Se notaba que disfrutaba con aquella gente. Cualquiera podía darse cuenta de que se estaba divirtiendo, que aquello no era una mera tarea protocolaria. Y, por supuesto, el resto de la gente parecía encantada.

Al mismo tiempo, se estaba produciendo otro hecho importante: *Yo, como observador externo, estaba percibiendo, a través de los ojos de aquel hombre, el significado intrínseco de cada una de esas personas*. Aquel joven me había

mostrado la riqueza interior de cada una de ellas, una riqueza de la que el resto de los presentes, al estar aislados en su propio grupo, no tenían conciencia. Me sentí atraído hacia aquellas personas a las que él se sentía atraído y me arrepentí de haberme pasado gran parte de la tarde conversando únicamente con quien me interesaba. Gracias a la sensibilidad de aquel hombre bondadoso hacia la verdad de otras personas, yo mismo me mostré sensible a ellas.

He aquí una segunda razón por la que el buen ejemplo puede inspirar nuestro comportamiento con los demás. Las personas ejemplares nos muestran que abrirnos a los demás no es algo que debemos temer, sino que, por el contrario, nos libera de la esclavitud de nuestros propios miedos. La historia del joven directivo sirve para ilustrar este punto. De hecho, lo que logró arrancarme de mi aislamiento fue la audacia y la espontaneidad con la que el hombre se acercó a aquella gente.

Finalmente, hay una tercera razón para explicar el poder del ejemplo. En el momento en el que respondemos al ejemplo de otra persona, establecemos una relación considerada y honesta con ella. Mi relación de observador con aquel joven me abrió rápidamente a él y a aquellos a los que él se había abierto. Aunque me había pasado gran parte de la tarde en la inconsciencia del Yo-Ello, me volví un Yo-Tú gracias a la relación que establecí con él y, a través de él, con las demás personas. La relación silenciosa con él me liberó de la condición Yo-Ello. Las preocupaciones egoístas e insignificantes que tenía en mente desaparecieron: me interesé por algo más allá de mí mismo.

Suelo sagrado

Cuando le conocí, Eli era un ingeniero brillante y dinámico que trabajaba en una multinacional tecnológica. Como premio a sus buenos resultados, le hicieron jefe de sección, lo que le concedía gran autoridad y poder sobre sus empleados. Pero, si la empresa hubiera prestado más atención a las quejas de otros subordinados, jamás le habrían concedido tal responsabilidad. Eli se mostraba agresivo, rencoroso e incluso violento. Lógicamente, su equipo no confiaba en él y muchos le odiaban. También tenía serios problemas en su matrimonio. Debido a las dificultades en ambas facetas de su vida, todos empezaron a opinar, incluso los supervisores –que solían centrarse solo en los resultados–, que se trataba de un caso patológico y que había que hacer algo con él (aunque hasta entonces no habían hecho nada).

En una de mis clases, Eli experimentó un cambio fundamental. Fue cuando el padre de Robby, Hal, nos contó la historia que aparece en el capítulo 8. Cuando acabó de leer la redacción que escribió Tom, el hermano de Robby, Hal añadió algo más. Puede que sus palabras nos ayuden a entender qué fue lo que impresionó tanto a Eli.

Hal dijo: «Descubrí lo que ocurrió entre Robby y Tom hace solo unos años, cuando

Robby ya había cumplido dieciocho. Antes le consideraba una fuerza destructora para la familia. Pero, cuando comprendí la verdad, se me rompió el corazón. Lloré mucho por él. Solo había pensado en él en términos egoístas. Él era el que más había sufrido. Nunca volví a tratarle igual».

Horas después de que Hal contara su historia, Eli dijo que quería compartir algo. Contendiendo las lágrimas lo mejor que pudo, nos habló de su infancia. Tenía sangre india y se había criado con un padre alcohólico. Nos contó que muchas veces tenía que acompañar a su madre a urgencias porque su padre le había roto varios huesos o le había causado heridas muy graves. Cuando Eli aún no había cumplido catorce años, una noche su padre volvió a casa borracho y empezó a pegar a su madre. Eli tomó una pistola, la cargó y fue a enfrentarse a él. Pero su padre le oyó, se montó en su camioneta y se marchó. Cuando Eli salió a la calle, ya estaba fuera de su alcance. Poco después, Eli se fue de casa y se refugió tras una coraza de insensibilidad.

Pero Eli confesó que, al escuchar la historia de Robby, un joven que también se había protegido tras una coraza desde muy niño, empezó a imaginar cómo habría sido la vida de su padre alcohólico. Pensó en todos los abusos que había tenido que soportar por ser indio. Eli dijo que, a lo largo de su vida, aquel hombre violento jamás se había sentido respetado por nadie ni se respetaba a sí mismo. Se acordó del maltrato psicológico al que él mismo le sometió. Se había comportado con él como un enemigo, no como un hijo. Y pensó en la forma en que había tratado a las personas que le rodeaban y en la carga que había supuesto para ellas. Aquello estaba mal. *Era* una mala persona. Y no quería seguir siendo así.

Cuando Eli contó su historia, estaba presente su jefe directo. Fue él el que convenció al equipo directivo de la empresa de que le dieran otra oportunidad. Aunque no terminaban de creerse que una persona como Eli pudiera cambiar, accedieron a condición de que Eli asistiera a dos de mis clases junto a su equipo de trabajo, para ver si lograban llegar a un acuerdo. Al rato de empezar la primera clase, un hombre, conocido en la empresa por sus profundas convicciones religiosas, se levantó. Estaba profundamente ofendido por la crueldad de Eli, al igual que muchos otros. Se acercó a mí y me dijo al oído que lo que iba a decir representaba la opinión de muchas personas: «Nos hemos sentido prácticamente violados por esta persona. Y ahora se nos pide que perdonemos al violador. Y el violador está aquí sentado frente a nosotros, como si nada».

Eli no se puso a la defensiva. Confesó abiertamente lo mal que había tratado a su equipo, en concreto, a los allí presentes, les pidió disculpas de corazón y

prometió que aquello no volvería a ocurrir. Es posible que algunos aceptaran sus disculpas. La mayoría, más escépticos, decidieron esperar a ver qué pasaba.

Se pueden contar muchas historias de lo que ocurrió después. El cambio que experimentó Eli cambió a todos los que trabajaban con él. Por ejemplo, una de las principales representantes del sindicato de la empresa, que tenía fama de agresiva, después de seis meses trabajando con Eli, dijo: «Me he comportado exactamente igual de mal contigo que tú conmigo, pero hasta que has cambiado no he caído en la cuenta».

Muchos otros respondieron de forma similar. Pero tal vez el ejemplo más significativo fue el del hombre que mostró su animadversión hacia Eli y le llamó violador. Unos meses después del cambio de Eli, mantuvimos un encuentro conjunto con el grupo, en el que todos ellos se sentaron en círculo. Aquel hombre levantó la mano para indicar que tenía algo que decir. Se levantó, atravesó el círculo y se detuvo frente a Eli. Luego se quitó los zapatos y se puso de rodillas. «Llevo mucho tiempo ocultando mis pecados bajo mis creencias religiosas – dijo—. Pero ahora me quito los zapatos ante ti, porque el suelo que pisas es sagrado».

La relación de aquel hombre con Eli pasó de ser negativa a positiva, de la colusión a la consideración. Antes era un hombre pendiente de la actitud negativa de Eli hacia él y hacia los demás; después pasó a ser un hombre sensibilizado por el trato honesto y considerado de Eli hacia él, y tal vez aún más por el trato honesto y considerado de Eli hacia los demás. Se sintió vinculado a la verdad sobre los demás *a través de* Eli, y, por tanto, él mismo se volvió honesto, al igual que Eli se sintió vinculado a la verdad de los otros a través de Hal. Y tan honesto se volvió aquel hombre que pudo confesar su propia religiosidad hipócrita de Yo-Ello y dejarla tras él.

Como hemos visto, es posible relacionarse honestamente con alguien que no es honesto: pensemos en las historias de Jenny y Erin y de Hal y Robby. Pero, para la mayoría de nosotros, es mucho más sencillo hacerlo cuando la otra persona es honesta. *Para influir en otra persona para que cambie, conviene que antes cambiemos nosotros.* De esta forma invitamos a los demás a mantener una relación considerada con nosotros en lugar de una relación de colusión.

El amor no es manipulador

Después de escuchar una historia como la de Peter, la de Bruce o la de Eli, puede que nos asalte una irresistible tentación. Tal vez creamos que podemos influir en otra persona de manera deliberada por el simple hecho de imitar el comportamiento ejemplar de otro. Pero esto no suele funcionar. Y en el capítulo 8 vimos por qué. Cuando manipulamos al otro de esta manera, no estamos respondiendo a sus necesidades, sino intentando conseguir nuestro objetivo, que es que el otro cambie. Y, bajo este intento, se esconde una acusación. El mensaje que transmitimos es: «Hay algo malo en ti. Tienes que cambiar». Nuestras motivaciones no son sinceras, por tanto, nuestro comportamiento no es más que un remedo del amor.

Esto puede ayudarnos a apreciar el carácter paradójico, o al menos irónico, de la influencia. Si intentamos influir en los demás en beneficio propio y no en el suyo, probablemente nuestros esfuerzos serán en vano. Aquellos a los que queremos cambiar advertirán nuestras intenciones. Es inútil intentar cambiar a los demás si lo hacemos con espíritu crítico, por mínimo que sea. Normalmente influimos más profundamente en los demás cuando no pretendemos cambiarlos en absoluto, cuando nos limitamos a hacer el bien directamente.

Ya hemos visto varias historias en las que puede advertirse claramente el contraste entre el esfuerzo, aparentemente bienintencionado pero en realidad egoísta, de cambiar al otro y el poder de la actitud verdaderamente amorosa. Una de ellas es la historia de Jenny y Erin; también se muestra en la de Bruce y el hombre al que vendió su casa. Pero ninguna de ellas ejemplifica mejor esta cuestión que la siguiente «historia dentro de otra historia».

Una vez di un discurso en una convención en la que se premiaba a varias personas que habían realizado importantes contribuciones a la educación. En él mencioné una historia que me contó una persona a la que llamaré Marcel. Esto fue lo que me dijo:

El vecino de al lado, que tenía unos cuarenta años, se estaba muriendo de un enfisema pulmonar. A pesar de las advertencias de los médicos, no conseguía dejar de fumar. Fumaba unos 180 cigarrillos al día y decía que disfrutaba «hasta la última calada». Había hecho todo lo posible para dejarlo, pero siempre acababa racionalizando su dependencia. Aunque lo dejaba por unos días, siempre acababa convenciéndose para volver.

Cuando su situación se agravó considerablemente, una tarde decidí ir a verlo. Le dije: «He pensado que, para dejar de fumar, tiene que haber algo que logre convencerte de no hacerlo cuando sientas necesidad de ello. Y ya sé lo que es. Mientras sigas fumando, no voy a comer. Y, cuando lo dejes, volveré a comer».

«No puedes hacer eso. No lo permitiré».

«Pero ¿no te das cuenta de que no puedes hacer nada? No puedes impedírmelo. Y espero que recuerdes que no comeré nada mientras sigas fumando».

Me fui a casa. Me sentía en paz, y seguí sintiéndome así los dos días siguientes. Pero, al tercer día, empecé a preguntarme cuánto sería capaz de aguantar. Perdí la convicción. De forma imperceptible, aquel ayuno había dejado de ser un gesto hacia un amigo y se había convertido en un intento de forzarle a dejar de fumar. Y hay una gran diferencia entre ambas acciones. No me había costado ofrecerme a hacer aquello, pero, a la hora de cumplirlo, me empecé a desesperar. Durante algún tiempo, me pareció que mi ayuno no tenía sentido. Me costó mucho dejar de preocuparme por mi estado de salud y recobrar la paz del principio.

La noche del cuarto día, la esposa de mi amigo se presentó en mi casa con una gran tarta de merengue. Se me cayó el alma a los pies: pensé que mi amigo había olvidado lo que le dije, o lo había ignorado, o se había negado a creerlo. Pero su mujer me dijo que le llamara, y, cuando lo hice, me anunció con gran alegría: «Está bien. Ya puedes comerte la tarta».

Cuando terminé mi discurso, una mujer que había sido premiada se acercó a mí y me dijo: «Su historia me ha parecido muy inspiradora. Mis hijos se niegan a colaborar en las tareas de la casa. Por ejemplo, los domingos, cuando termino de preparar la comida para todos, se escabullen para ocuparse de sus cosas. Tengo que ir detrás de ellos para suplicarles que me ayuden a limpiar, y, cuando consigo reunir a unos, los otros ya se han escapado. Pienso decirles que, mientras que no me ayuden a limpiar, estaré sin comer».

No me sorprendió en absoluto lo que me contó aquella mujer por teléfono a la semana siguiente: «Este método no funciona con mis hijos –dijo–. Mientras comían, me senté y no me eché nada en el plato. Cuando me preguntaron por qué no comía, les dije: “Hasta que me ayudéis a recoger la cocina los domingos, no pienso comer”. ¿Y sabe lo que me contestaron? “Pues vas a pasar mucha hambre, mamá”; “No te va a servir de nada”; y “A lo mejor así adelgazas un poco”. ¡Y todos se echaron a reír!».

Aquella mujer no había entendido en absoluto el sentido de la historia de Marcel. No fue *lo que* hizo lo que consiguió influir a su amigo, sino *cómo* lo hizo, o, en otras palabras, la actitud con la que lo hizo. De hecho, yo creo que, si se hubiera encontrado con su amigo el día que su actitud era más egoísta que generosa, su vecino lo habría notado y probablemente no se habría sentido con ánimos para dejar de fumar.

El poder del amor

Ya hemos visto en el capítulo 5 que, cuando tratamos de ejercer un control o un poder sobre una persona, no podemos evitar otorgar a esa persona el control y el poder sobre nosotros. En los asuntos humanos, la voluntad de dominio, aunque sea por una buena causa, se anula a sí misma. Como decía Tao te Ching, «para cada fuerza hay una contrafuerza».

El amor, sin embargo, es una fuerza invencible, porque otorga a los demás la libertad. Curiosamente, les «obliga» a ser libres. Los demás se ven *obligados* a responder a nuestro amor de una manera u otra. Tienen que o bien aceptarlo y rendirse a él, esto es, a la verdad sobre nosotros, o bien resistirse. Si se rinden, hacen aquello a lo que nuestro amor les invita, que es amarnos. Si se resisten, rechazan nuestra invitación y acaban encontrando alguna manera de considerarnos sus enemigos.

Me gustaría ilustrar el poder del amor con la siguiente historia, que me contó en una ocasión Jane Birch:

Cuando estaba estudiando en una universidad cristiana, dos amigos míos, Carrie y Mark, me pidieron que participara en una broma que querían gastar a unos amigos de Mark, que iban a la misma universidad. Mark había quedado con ellos una tarde para divertirse. El plan consistía en llevarlos en coche por la calle donde vivía la familia de Carrie y fingir que había un problema en el coche. Pensaba detenerse delante de la casa de Carrie y entrar para decirles que llamaran a la grúa. Dentro de la casa estaríamos todos sus amigos. Carrie estaría esperando en la casa como miembro de la familia y yo, como amiga suya.

Una vez que entraran, empezarían a ocurrir cosas extrañas para que los amigos de Mark se sintieran incómodos. Mark se tropezaría y rompería sin querer un jarrón aparentemente carísimo. Luego se disculparía diciendo: «Bueno, da igual. La verdad es que era bastante feo». Carrie y yo nos haríamos pasar por unas intelectuales ateas y sofisticadas que estaban estudiando Psicología en una universidad rival.

Todo transcurrió según nuestros planes, incluido el detalle del jarrón. Cuando los amigos de Mark se sentaron, supuestamente para esperar a la grúa, Carrie y yo empezamos a hacer comentarios sarcásticos sobre la forma de vida anticuada de los estudiantes cristianos. Les preguntamos si no les parecía que, en general, los cristianos eran bastante ingenuos e intolerantes. Nuestros comentarios no fueron maleducados, sino más bien irónicos e ingeniosos, por lo que resultaron bastante creíbles.

Aunque se trataba de una broma, los amigos de Mark se lo creyeron todo. Era

evidente que no les gustábamos pero, como eran unos simples invitados, no se atrevían a irse sin más. Se limitaban a lanzarse miradas furtivas, como diciendo: «¿Pero dónde nos hemos metido?». De vez en cuando alguno intentaba «ayudarnos» a entender mejor sus creencias, pero con escasa convicción. Sus débiles sonrisas no lograban ocultar el disgusto que sentían.

Pero hubo una excepción. Una de las chicas del grupo, Elizabeth, destacaba como una luz brillante en medio de la oscuridad. Parecía sinceramente agradecida por la hospitalidad de la familia, y lo mostraba sin hacer alardes, con discreción. Cuando el jarrón se hizo añicos en el vestíbulo y los demás se quedaron inmóviles y avergonzados, Elizabeth se puso enseguida a buscar una escoba para recogerlo. Aunque no lo había roto ella, fue la primera en pedir disculpas. Me cautivó su sinceridad y me dieron ganas de confesarle que se trataba de una broma.

También me sorprendió su reacción hacia las dos «intelectuales». A los demás se les veía molestos y avergonzados, pero ella irradiaba una calidez que era muy persuasiva. Me resultó cada vez más difícil seguir fingiendo ante sus muestras de respeto y consideración. Nos escuchaba muy atenta y luego trataba de responder lo mejor que podía a nuestras preguntas, que a veces podían resultar algo maleducadas.

Cuando nos hablaba, se notaba que lo hacía de corazón. Me conmovió. Me sentí aceptada, e incluso querida, por aquella absoluta extraña. Si hubiera sido una atea de verdad, ningún otro miembro del grupo habría logrado que cambiara de opinión sobre el cristianismo. Pero Elizabeth, sí. Era distinta, y yo también me sentía distinta en su presencia. No parecía preocuparse en absoluto por sí misma; toda su atención se centraba en los demás.

A lo largo de la semana siguiente, Carrie y yo hablamos varias veces de lo que ocurrió aquella noche. Y ella se llevó la misma impresión que yo. Estuve pensando en Elizabeth mucho tiempo. Un día me la encontré en la facultad de Bellas Artes. En cuanto me vio se le iluminó la cara, y yo volví a sentir la misma calidez de aquella noche. «Esta chica sí que es auténtica», pensé. No parecía tener el menor interés en sí misma, y eso le permitía concentrarse plenamente en mí. Noté que podía hablarle de cualquier cosa sin ofenderla. Me sentí aceptada y comprendida. Aunque no la conocía, sentí que la quería por la manera en que me hacía sentir. No la volví a ver, pero seguí pensando en ella mucho tiempo y en la luz que transmitía.

Gracias a aquella experiencia he aprendido varias cosas que considero muy importantes:

- La primera es que el «yo» es una carga muy pesada. *La preocupación constante*

por el yo es una forma de esclavitud. La libertad nos la otorga el olvido de uno mismo.

- La segunda es que *la persona que puedo llegar a ser es muy distinta a la que soy ahora, y convertirme en esa persona merece cualquier sacrificio.*
- Y la tercera es la siguiente: *Hay personas en cuya presencia empiezo a sentirme esa persona y, por tanto, lo que me aportan es más importante que cualquier objeto material.*

* * *

En el capítulo 8 hablamos de las distintas maneras que hay de dejarse conmover y afectar positivamente por la realidad interior de los otros, que se revela en su tono de voz y en sus gestos. En este capítulo lo hemos llamado *dejarnos influir*. Más tarde descubrimos que dejarse influir por la verdad sobre los demás es la manera más efectiva de influirlos a ellos, y que, si los demás se abren a nuestra influencia, profundizan y enriquecen la influencia que ejercen en nosotros.

Por tanto, las ataduras liberadas, los vínculos del amor fluyen como las aguas de la vida, de manera circular. Respondemos a la respuesta enriquecedora de los demás y a la vez nos enriquecemos. Recibimos lo que damos, e incluso más, cuando los demás se incorporan al círculo de los buenos sentimientos y el respeto mutuo. El gran pensador danés Søren Kierkegaard acuñó una frase para describir este fenómeno (aunque la usaba de forma ligeramente distinta): *Igual por igual*^[14]. La forma en que nos comportamos con los demás es la forma en la que los demás se comportan con nosotros.

^[14] Cfr. S. Kierkegaard, *Las obras del amor*, traducción de Demetrio G. Rivero, Sígueme, Salamanca 2006, p. 448 (*N. de la T.*).

Capítulo 10

LA VERDAD DISIPA LA MENTIRA

«¿Estaré equivocado?»

Cuando al cambio en el corazón lo llamamos «curación», estamos expresando un hecho importante. Al igual que la curación del cuerpo, sucede sin ningún tipo de intervención por nuestra parte. Y tampoco es algo que nos ocurra *a nosotros*. Una manera mejor de describirlo es llamarlo *recuperación, regreso o vuelta a nosotros mismos*. La curación sucede de forma natural, cuando se eliminan las causas de la enfermedad. Se trata de una recuperación que nos devuelve de forma natural a nuestro estado anterior.

Esto significa que la curación del alma no se puede forzar. Podemos pasarnos mucho tiempo intentando dejar de odiar a un enemigo y, aun así, no conseguirlo.

¿Significa esto que no podemos hacer nada para ponernos en disposición de cambiar? No. Podemos hacer muchas cosas. Por ejemplo, en el capítulo 8 mencioné un «ejercicio de reconsideración» para dejarse influir por los demás y, así, pensar en ellos desde un punto de vista Yo-Tú. El esfuerzo y la voluntad no proporcionan por sí mismos un cambio en el corazón, pero eso no implica que no podamos ponernos en buena disposición para que dicho cambio se produzca.

Un primer paso para liberarnos de cualquier tipo de mentira que estemos viviendo es plantearnos muy seriamente la siguiente pregunta: «¿Estaré equivocado?».

¿Qué es lo que hace que esta pregunta sea tan poderosa? La respuesta es muy sencilla. El simple hecho de plantearla, aunque no lleguemos a responderla, supone un cambio de actitud. Es una cura de humildad. Dejamos de centrarnos en los defectos de los demás y nos interesamos por las dificultades que tal vez les estamos causando. Nuestra creencia absoluta en su culpa y en nuestra inocencia se tambalea.

Admitir nuestros errores y debilidades de esta manera puede proporcionarnos fuerza y libertad. Tal vez nos resulte paradójico, porque, habitualmente, enfrentarse a la verdad es lo que nos da más miedo. Sin embargo es cierto. Hay un poder increíblemente transformador en el hecho de reconocer la verdad sobre nuestro mal comportamiento.

Uno de mis socios, al que llamaré Alan, me contó esta historia:

No hace mucho tiempo me regalaron una cartera por el Día del Padre. Pero

no era la cartera que yo quería. La había escogido mi mujer, Shirley. Ahora sé lo que le costó encontrarla, pero en aquel momento lo único que vi era una cartera que no me gustaba. Sin embargo, no quería herir sus sentimientos, o al menos eso fue lo que pensé en aquel momento. Así que le dije: «Vaya, muchas gracias. Me gusta mucho».

Mi mujer me observó y me dijo: «No te gusta».

«No, en serio, sí que me gusta. Me encanta el detalle del cosido en blanco. Y mira la cantidad de compartimentos que tiene para meter las tarjetas de crédito».

«A mí no me engañas. Estoy segura de que no te gusta».

Aquella situación empezó a incomodarme. Me puse rojo. Metí la cartera en la caja con brusquedad, ofendido por la manera en que mi mujer había rechazado mis muestras de gratitud.

A Alan le molestó que le regalaran aquella cartera. Sintió como si Shirley le estuviera humillando delante de sus amigos. Pero no mostró su enfado de forma infantil. En lugar de eso, hizo «lo correcto» –o, para ser más exactos, un remedo de lo correcto–: se lo agradeció muy educadamente. Pero ella se dio cuenta de que no lo hacía de corazón. Como ya vimos en el capítulo 6, hay una enorme diferencia entre agradecer un regalo de verdad y tratar de fingir que lo agradeces. Cuando Alan se dio cuenta de que le habían descubierto, respondió ofendiéndose y metiendo la cartera en la caja.

La historia continúa así:

Shirley regresó a la cocina. Yo reflexioné sobre lo que había ocurrido. Empecé a pensar que, aunque sutilmente, me había comportado como un presumido. Lo único que me preocupaba era qué pensarían mis socios cuando sacara aquella cartera del bolsillo. Me di cuenta de que había sido incapaz de valorar la cartera como lo que era: una muestra de amor y un esfuerzo considerable por parte de mi mujer.

Antes me sentí avergonzado y molesto, pero ahora estaba arrepentido. Y lo que me entristeció no fue lo que le dije. Teniendo en cuenta lo enfadado que estaba, aquello fue lo mejor que le pude decir. Me sentí avergonzado por lo que sentí. Había pensado que mi mujer quería obligarme a llevar aquella cartera para avergonzarme delante de mis amigos. No lograba entender cómo pudo molestarme un acto de genuina bondad como aquel.

Tenía que decirle inmediatamente lo que sentía, y eso fue lo que hice. Y, por la manera en que me miró, supe que me perdonó de corazón.

Cuando Alan se contempló a sí mismo honestamente, vio a un hombre

completamente diferente a la persona amable y considerada que había intentado ser delante de Shirley. Vio a un hombre enfadado y molesto y, por tanto, en absoluto amable ni considerado. Su manera de comportarse no fue sincera. Y, al contrario de lo que él creía, no era la víctima de aquella mujer que se había esforzado tanto en complacerlo. La víctima era ella.

El increíble acto de rendirse a la verdad

Podemos enumerar lo que le ocurrió a Alan cuando admitió sinceramente su mal comportamiento. Para ello he elaborado la lista que se muestra a continuación. Cuando la leas, recuerda que los hechos no ocurrieron de forma sucesiva, sino a la vez. De hecho, resulta más útil concebirlos como un solo hecho. Los puntos que se muestran son los diferentes aspectos del mismo hecho:

1. Alan se dio cuenta de su error.
2. Eso supuso que dejó de considerar a Shirley un problema.
3. Su resentimiento hacia ella se evaporó. Sus sentimientos acusadores y victimistas desaparecieron.
4. Dejó de sentirse incapaz de enfrentarse al problema que consideraba que le estaba causando su mujer, ¡porque ya no pensaba que hubiera ningún problema! Lo que antes consideraba el asunto principal –que ella no hubiera acertado con el regalo– dejó de serlo. El asunto fundamental era su egoísmo, que es el producto inevitable de la autotraición.
5. Pudo contemplar a Shirley con honestidad y apreciar sus sentimientos y necesidades. Y, cuando esto ocurrió, se sintió inundado de amor por ella. «De repente –me dijo– mi esposa cobró el aspecto de una mujer amada». Cuando admitió la verdad y dejó de hacerse el «ofendido» y de culpar a su mujer, ella cambió. La imagen que tenía de ella se volvió más nítida. La vio como era en realidad y la amó.
6. Por primera vez surgió la oportunidad de hacer lo verdaderamente correcto. Y, en aquel momento, lo correcto era confesarle sinceramente lo que había hecho. Si hubiera intentado hacerlo sin haber experimentado antes un cambio en el corazón, su confesión no habría sido sincera.
7. Por fin se sintió capaz de influir a su mujer positivamente. Ella percibió su sinceridad y su pena y le perdonó de corazón.

En esta lista podemos observar los siete aspectos del cambio en el corazón, que es el resultado de rendirse a la verdad.

La verdad y la compasión

Todos los elementos que aparecen en la lista se muestran en la siguiente historia. Le

ocurrió a Cynthia, a la que conocí en una de mis clases.

Tanto mi marido, Shawn, como yo somos escritores. Tenemos una niña pequeña. Shawn siempre insiste en que tenga la casa limpia, que haga la comida, que vaya guapa y bien vestida y, sobre todo, que me asegure de que la niña permanece en silencio mientras él escribe. Yo escribo cuando la niña se está echando la siesta de la tarde y, sobre todo, por la noche y por la mañana temprano.

Si la niña hace algún ruido, Shawn no muestra paciencia alguna. Con tono hiriente, me pregunta si entiendo la importancia de lo que está haciendo para su carrera y nuestro futuro. Hasta hace poco, yo me echaba a llorar por lo severo que se mostraba conmigo. A veces le contestaba que no tenía ningún derecho a tratarme así. Eso daba lugar a una discusión. Pero normalmente aguantaba sus comentarios resentida y en silencio. No podía entender por qué tenía que sufrir tanto cuando no había hecho nada malo.

Una mañana dejé la puerta entornada y la niña salió gateando. Estaba revolviendo las hojas de Shawn cuando él la vio. Empezó a gritarme. Me escupía al hablar. Yo estaba llena de rencor, pero buscaba una manera de responderle con educación. De pronto pensé: «Es mentira. Lo que estoy haciendo es mentira». ¡Estaba haciendo exactamente lo mismo que le achacaba a mi marido! Mi ira se desvaneció. Por primera vez en mucho tiempo, me sentí llena de compasión por él. De hecho, lo único que pensaba era cómo podría ayudarle.

Como parte de la mentira producto de su autotraición, Cynthia percibía que Shawn estaba hiriendo sus sentimientos. Pero, cuando se confesó a sí misma la verdad: «Lo que estoy haciendo es mentira», dejó de creerlo. Logró advertir que el resentimiento y el dolor que sentía, que por fin habían llegado a su fin, eran asunto *suyo*. Por fin se dio cuenta de que su marido no estaba hiriéndola en absoluto. Al único que estaba hiriendo era a sí mismo. Vio a un hombre que se estaba amargando la vida para justificar su rabia contra ella. Estaba haciéndose daño a sí mismo, no a ella.

Al reconocer la verdad sintió compasión, que es la reacción normal cuando vemos que una persona se hace daño a sí misma. El corazón de Cynthia se llenó de amor por su marido. Es lo que nos ocurriría a cualquiera de nosotros si admitiéramos la verdad con la misma franqueza que Cynthia. *La emoción que experimentamos en presencia de la verdad es el amor.*

El error de Alan (culpar a Cynthia cuando fue él el que se comportó mal, ponerse a la defensiva, pensar solo en sí mismo) podemos llamarlo como queramos. En cualquier caso, en el momento en que Alan reconoció su error, ¡este dejó de existir! ¡Increíble!

Cuando nos damos cuenta de nuestro error y lo admitimos sinceramente, ¿nos libramos de él! Solo tenemos que confesarnos la verdad sobre el mal que hemos hecho y, gracias a esa simple confesión, dejamos de hacerlo. ¿Por qué? Porque, cuando nos traicionamos, estamos viviendo una mentira, y la mentira no puede coexistir con el reconocimiento libre y absoluto de la verdad.

Lo que acabamos de describir es el cambio en el corazón de un hombre hacia su mujer. Aunque no se trata de un cambio total de conducta —que requiere tiempo, experiencia y constancia—, podemos considerarlo un buen comienzo. En aquel momento, en aquella situación, Alan empezó a ser un hombre distinto.

La falsa honestidad

Algunos creen que pueden admitir su error y, a pesar de ello, seguir cometiéndolo. Pero la admisión del error que no proporciona un cambio en el corazón es una admisión deshonesta. Lo que esas personas llaman «decir la verdad» es en realidad una especie de juego intelectual en el que uno confiesa los hechos mientras sigue atrapado en emociones acusadoras y autojustificadoras. Recordemos lo que decíamos en el capítulo 2: una persona que se traiciona puede tener razón sobre lo que está ocurriendo y, a pesar de eso, seguir presa de sus emociones acusadoras, que es la mayor mentira de todas. La admisión genuina de la verdad debe realizarse tanto emocional como mentalmente, puesto que podemos mentirnos a pesar de estar ciñendonos a los hechos. Porque no son los hechos en sí mismos los que nos llevan a comportarnos erróneamente o a ofendernos. La verdadera honestidad exige renunciar a los sentimientos acusadores que acompañan a los pensamientos acusadores.

Puedes comprobarlo por ti mismo. Trata de recordar los sentimientos que experimentaste en alguna ocasión en la que te hayas confesado la verdad intelectualmente, pero no emocionalmente. (Imagina, por ejemplo, que alguien te acusa de haber tratado mal a otra persona y tú respondes: «Sí, ya sé que he hecho mal», sin sentirte mal en absoluto). Compara los sentimientos que experimentaste en dicha ocasión con tus sentimientos cuando confieras la verdad con todo tu ser. La diferencia es abrumadora. En el primer caso, no se produce ninguno de los aspectos del cambio en el corazón. En el segundo caso, se dan todos ellos. Te sientes triste, pero también aliviado e incluso alegre de haberte librado por fin de la mentira.

Debemos tener mucho cuidado para no bloquearnos la salida de la caja falseando la admisión de la verdad.

El temor a la salvación

Cuando estamos atrapados en pensamientos y sentimientos acusadores, solemos mostramos reacios a admitir la verdad por temor a que esta nos condene. La admisión sincera de la verdad es como entrar en el cielo, pero a nosotros nos parece peor que el infierno. Recordemos lo que aprendimos con la alegoría de C. S. Lewis: nos aferramos a nuestra condición vengativa y rencorosa, que podría considerarse un auténtico infierno, creyendo que dicha actitud nos conduce a la solución de nuestros problemas.

En el epígrafe anterior aprendimos que, cuando confesamos que estamos equivocados –y no sobre un hecho aislado, sino en nuestra vida en general–, ya no sentimos la necesidad de culpar a los demás y de defendernos de ellos. Nos liberamos de los pensamientos y sentimientos acusadores y angustiosos que nos llevan atormentado tanto tiempo, nos interesamos por las preocupaciones, las aspiraciones y las alegrías de los demás y dejamos de preocuparnos de perfeccionar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Por tanto, lo que debemos dejar atrás es la culpa. *La culpa es una mentira que nos lleva a convencernos de que somos víctimas. Es una mentira que nos roba la serenidad, la generosidad, la confianza y la alegría de vivir.*

Una mujer llamada Virginia compartió la siguiente historia con la clase.

Hace unos meses estaba cenando con mi marido y otras tres parejas. Cuando íbamos por el postre, mi marido me echó la bronca porque le había interrumpido. Reaccioné como si me hubieran abofeteado: me puse pálida y rígida de vergüenza. Mis amigos me dieron la razón, y más tarde se lo contaron a otro conocido: mi marido se había comportado como un auténtico cretino agresivo y yo era la víctima. Uno de mis amigos se enfadó tanto al enterarse del incidente que, cuando me vio algunos días después, me recomendó que le dejara.

La reacción de mi amigo me resultó más alarmante que el hecho en sí mismo. Sus palabras me mostraban como una mujer indefensa, maltratada por su marido. Estuve varios días luchando contra aquella imagen tan horrible. Y, de pronto, ocurrió algo muy extraño. En un momento epifánico, la percepción de mí misma como una víctima se hizo añicos, como si fuera un gran espejo. Vi con absoluta claridad que mi «victimización» no era el resultado de algo que me hubieran hecho, sino una creación propia. Llegué incluso a recordar mis razonamientos la noche de la cena: mi marido estalló, y al principio yo me puse furiosa por haber sido acusada injustamente. Pero luego pensé, en un rincón de mi conciencia: «¿Te he ofendido, cariño? ¡Pues prueba *esto!*!». Y empecé mi representación.

Lo más terrible era la habilidad con la que representaba el papel delante de

los demás. Si hubierais estado presentes, habrías pensado que mi marido era un ogro y yo, una damisela inocente. Pero lo peor era que, mientras siguiera considerándome una víctima, no lograría parar aquello, porque «sabía» que era *verdad*, que yo *tenía razón*, que estaba siendo maltratada.

Aquella revelación me sobrecogió. Era la primera vez que me daba cuenta de que me estaba haciendo la víctima. Mi madre *sí* que se hacía la víctima. Había sacrificado su carrera por su familia y por las presiones sociales de aquella época. Y su única manera de ejercer el poder era decir que le dolía o le asustaba que mi padre o yo hiciéramos esto o aquello. ¡Pero yo jamás me había comportado *así*! Yo era una mujer fuerte, sincera, libre, autosuficiente, con éxito profesional. *No podía* hacerme la víctima.

Luego, entre las sombras de mi psique surgió una certeza: me había limitado a crear un *estilo* distinto al de mi madre, un estilo que había contado con la aprobación de mis amigos. Pero el mecanismo, sin embargo, era idéntico.

Enseguida tuve la oportunidad de comprobar que mi nueva visión era cierta. En el momento en que dejé de comportarme y de percibir las cosas como una víctima, se produjo un cambio increíble en mi matrimonio. Dejé de hacerme la víctima y, *voilà!*, ya no volví a ver a mi marido como el verdugo. De hecho, sus actos e intenciones me parecieron tan distintos, que fue como si le hubiera quitado un disfraz de demonio que yo misma le hubiera puesto. Es más, me di cuenta del efecto dañino que había provocado en él mi papel de víctima. En todas las discusiones, aunque fueran culpa de los dos, él adoptaba el papel del malo. Y, como ambos somos bastante melodramáticos, muchas veces discutíamos en público. Por eso, durante mucho tiempo nuestros amigos me veían como la típica mujer que aguanta todo y a él, como un ogro.

Y esta es la verdad: desde que dejé de hacerme la víctima, salvo por alguna riña ocasional, mi marido y yo dejamos de discutir. Mis amigos no salen de su asombro. Por lo tanto, ¿quién es el que ha tenido el control de la situación, situación que ha hecho tanto daño a nuestro matrimonio y a cada uno de nosotros? ¿Quién era la verdadera víctima?

Mientras siguiera pensando que mi marido era un monstruo –una persona que me impedía alcanzar la plenitud, la alegría, la paz, la creatividad–, no tenía que enfrentarme a aquella parte de mí misma que realmente me impedía conseguir todo aquello. Siempre que hubiera alguien a quien echarle la culpa, no tenía que enfrentarme a mi monstruo interior, ni asumir la responsabilidad de mi propia vida y mi propio destino.

La primera vez que me di cuenta de todo esto me deprimí profundamente. Pensé que, si no podía culpar a nada exterior, la culpa era *mía*.

Sin embargo, llegó un momento en que encontré por fin la última pieza del puzle: *El monstruo era la culpa misma*. Pero el monstruo no podía coexistir con la asunción de la responsabilidad personal.

Así que al final me enfrenté al monstruo. Y, como suele ocurrir, este se fue encogiendo cada vez más, hasta convertirse en un ser diminuto e insignificante.

«El monstruo era la culpa misma». O, mejor dicho, el *acto de culpar*. Porque es el acto de culpar lo que no puede «coexistir con la asunción de la responsabilidad personal» ni con la liberación de la angustia interior y las relaciones conflictivas. Cuando uno deja de culpar a los demás, desaparece el miedo a la honestidad con uno mismo y a la asunción de la responsabilidad por la propia situación emocional y espiritual.

La mentira de la culpa es obra de las tinieblas y desaparece bajo la luz de la verdad.

Más lejos de lo que creíamos

Ya hemos visto el poderoso efecto de plantearse con sinceridad y seriedad la pregunta: «¿Estaré equivocado?». Esto nos conduce a otra cuestión: ¿cómo podemos llegar a plantearnos *esta* pregunta con la suficiente sinceridad y seriedad?

Puede que la respuesta te sorprenda: todo aquel que se haya planteado la segunda cuestión sinceramente, ya ha respondido a la primera pregunta sinceramente. Si nos preguntamos honestamente cómo ser honestos con nosotros mismos, nos situamos de inmediato en una actitud honesta. *Cualquier* asomo de duda sobre si tenemos razón o no es el indicio de un deseo sincero de reconsiderar nuestra postura. Dicha preocupación honesta permite la entrada de una pequeña luz en nuestra mente y, bajo esa luz, empezaremos a ver nuestro comportamiento de forma diferente.

Recordemos a Glen, el hombre que se resistía a las presiones de su mujer, Becky, para no tener que implicarse en los preparativos navideños. Glen se sentía atrapado. Bajo su punto de vista, solo había dos opciones: rendirse como un esclavo a las exigencias de su mujer, renunciando a la posibilidad de llegar a ser alguien en su empresa y de hacer otras cosas con sus hijos; o resistir y pararle los pies a Becky. Glen sentía que era su mujer la que le estaba obligando a elegir. Y, mientras siguiera encerrado en la caja, que era su propia interpretación errónea de Becky, solo cabían esas dos opciones.

Pero imagina que hubiera pasado lo siguiente. Glen se plantea la pregunta crucial: «¿Estaré equivocado?». Luego tiene lugar la siguiente conversación consigo mismo: «Así no se puede vivir –se dice–. Me paso medio año discutiendo con Becky. ¿Tanto me cuesta colaborar de buen grado en los preparativos? ¿Por qué me comporto como si me fuera a morir solo por el hecho de hacer lo que me pide? ¿Por qué estoy a la defensiva? ¿Por qué me empeño tanto en salirme con la mía?».

Al plantearse esas preguntas, Glen se está liberando de la trampa. No está reaccionando de ninguna de las dos maneras que antes consideraba sus únicas opciones. Ni se está sometiendo a Becky, ni la está desafiando. Simplemente está siendo honesto consigo mismo. Y esto le abre a nuevas posibilidades a la hora de responder a su mujer, posibilidades que antes no creía posibles.

¿Y qué posibilidades son esas? Piénsalo. Solo por el hecho de plantearse que *puede* estar equivocado, Glen reconsidera a su mujer. «Al fin y al cabo –piensa–, lo único que quiere Becky es alegrarnos la vida. Todos sus planes están pensados para los niños. ¿Qué necesidad hay de pelearse con ella, si lo que quiere es que todo salga bien?».

Glen ya no está convencido de que Becky sea la causa de todos sus problemas. Ahora puede verla bajo la misma luz verdadera que le reveló tantas cosas sobre sí mismo. Y, al verla de forma diferente, sus sentimientos hacia ella cambian. Se vuelven más considerados. Por primera vez se le abre la posibilidad de tratarla con amabilidad.

Ha permitido que la luz penetre en su alma.

Resulta fascinante pensar que lo que nos abre el camino hacia la luz es el simple hecho de considerar que tal vez estemos equivocados.

Este hecho revela una verdad significativa sobre lo que hemos llamado el *cambio en el corazón*. No avanzamos en nuestro camino hacia la curación por el hecho de esforzarnos en que las cosas salgan como nosotros queramos, intentando manipular a los demás o forzarlos para que se sometan a nuestra voluntad. Obligar a los demás a que nos obedezcan no nos lleva a ninguna parte. Los cambios positivos tienen lugar cuando nos abrimos a la luz de la verdad, que fluye de aquellos que nos rodean, para que esa verdad se grave en nuestra alma.

Ahora que has asimilado el contenido de este apartado, puede que tengas que reconsiderar tus pensamientos sobre ti mismo. Tal vez te preguntes: «¿Cómo voy a replantearme mi comportamiento si estoy inmerso en mis conflictos diarios, si tengo que estar defendiéndome de mis enemigos y luchando para salir victorioso?». Pero, solo por el hecho de plantearte esta pregunta, ya tienes la respuesta. Ya estás replanteándote tu comportamiento. Ya estás respondiendo a esa luz que antes no eras capaz de percibir, porque no estabas abierto a ella. No necesitas averiguar dónde se halla el camino hacia la honestidad con uno mismo, porque ya estás en él. Puede que te quede mucho por recorrer, pero ya estás en camino. Te equivocas si crees que tienes que buscar el camino en otra parte, porque ya lo estás recorriendo.

Relaciones que nos hacen mejores personas

A lo largo de la lectura de este libro, puede que te hayas planteado una pregunta que a mí siempre me ha inquietado mucho. Si cuando estamos en la «caja» vemos a los demás con rencor y distorsionamos las señales que nos envían, ¿cómo es posible que de pronto los percibamos de forma nítida y compasiva? Todos los datos de los que disponemos solo sirven para distorsionar la imagen que tenemos de ellos. Ya hemos visto varias formas de acabar con nuestras falsas interpretaciones. A lo largo de este apartado y en el capítulo siguiente aprenderemos otros recursos que pueden ayudarnos a conseguir el mismo objetivo.

Algunos de los recursos más importantes son esos seres que nos rodean –que pueden ser personas, animales o incluso plantas y, hasta cierto punto, Dios– con los que mantenemos una relación considerada. La relación con ellos no es de colusión. He aquí algunos ejemplos de este tipo de relaciones:

- Relaciones en las que tanto nosotros como los demás implicados mostramos consideración el uno con el otro.
- Relaciones con seres que consideramos un ejemplo que podemos seguir, los conozcamos personalmente o no.
- Relaciones con alguien que no se muestra considerado con nosotros o que simplemente nos ignora, pero al que tenemos en consideración porque le entendemos o le prestamos nuestra ayuda.

En todas estas relaciones nos mostramos de forma distinta a como lo hacemos en las colusiones: menos agresivos, menos a la defensiva, más abiertos y amables. Este tipo de relaciones no colusivas nos proporcionan muchas oportunidades de rendirnos a la verdad y de volvernos más honestos. Nos ayudan a romper las colusiones y a curar la relación con los implicados en ellas.

Los siguientes puntos son fundamentales para lograr ser honestos, abiertos y comprensivos y para acabar con las colusiones:

- Cultivar relaciones en las que seamos capaces de mostrarnos considerados con el otro.
- Así, cuando volvamos a nuestras colusiones, podremos incorporar este nuevo comportamiento considerado con el otro para no ser tan vulnerables a las ofensas ni a las provocaciones.

Cultivar este tipo de relaciones es una manera pacífica de favorecer una «intervención transformadora» de los demás en nuestra forma de ser. Y también de favorecer una potencial intervención transformadora en la vida de los implicados en la

colusión. Porque no les queda más remedio que reaccionar al cambio que se ha producido en nosotros, y lo más probable es que lo hagan positivamente.

Permíteme ilustrar cómo favorecer las intervenciones transformadoras de los demás con la siguiente historia:

Conozco a un adolescente, Paul, que una vez se vio sometido a una tremenda presión para que fumara marihuana. Estaba en una camioneta con un grupo de compañeros de clase y él buscaba su aprobación. Se dirigían a una ciudad vecina. Insistieron tanto en que fumara, que Paul empezó a notar que su cerebro estaba racionalizando los motivos para terminar aceptando. Pero de pronto pensó en su familia, en lo mucho que admiraba a sus padres y en lo cariñosos que eran con él, y en su hermano pequeño y sus dos hermanas, que le admiraban. Los demás se estaban poniendo cada vez más pesados. Así que, cuando la camioneta se detuvo en un semáforo en rojo, Paul saltó por la puerta de atrás y recorrió unos 8 kilómetros a pie para volver a casa.

La forma en la que Paul se comportaba con aquellos chicos –o, en otras palabras, su comportamiento inseguro, que buscaba constantemente su aprobación– le predisponía a aceptar la droga. *Pero esta no era la única relación que mantenía en su vida.* Había estrechado lazos con otras personas –por ejemplo, con los miembros de su familia–, y la relación que mantenía con ellos no era tan egoísta. Al abstraerse de su situación inmediata, pudo retomar el vínculo con su familia. Y este acto mental le devolvió la seguridad en sí mismo. *Fue esto lo que le permitió, con una rapidez que de otra forma resultaría incomprensible, revertir la respuesta a sus compañeros. Como si en aquel momento decisivo se hubiera transformado en un ser completamente distinto.* No respondió a aquellos chicos como alguien vinculado fundamentalmente a ellos, sino como alguien vinculado fundamentalmente a su familia.

¿Te acuerdas de Jenny y de Erin, su hija «conflictiva» de nueve años (capítulo 8)? Cuando Jenny participó en una clase con personas que se mostraban honestas consigo mismas, cambió. En la relación que mantenía con sus compañeros de clase, Jenny se comportaba de una forma totalmente distinta a como lo hacía con su hija. En aquel contexto diferente, la percepción que tenía de sí misma no dependía de cómo se comportara su hija en público. Como ya no estaba concentrada en sí misma, era capaz de percibir su propia mezquindad tal como era, y también de apreciar los esfuerzos de su hija para hacerse un hueco en la familia. Jenny sufrió una transformación al relacionarse con sus compañeros que trasladó a su relación con Erin, transformándola a su vez.

Conviene hacer una pausa para enunciar adecuadamente la verdad que acabamos de ver, puesto que juega un papel fundamental para ayudarnos a recuperar la honestidad con

nosotros mismos y liberarnos de la mentira emocional que estamos viviendo:

La comprensión del bien y el mal está absolutamente arraigada en nosotros porque se asienta en las relaciones sinceras que mantenemos con los demás.

Por tanto, no fue una norma preestablecida lo que empujó a Paul a rechazar las drogas, aunque esto contribuyera en cierto modo. Lo que le llevó a respetar dicha norma fue la conexión vital que mantenía con ciertas personas. En su caso, fue la relación considerada que mantenía con los miembros de su familia lo que le inspiró su deber.

¿Quiénes son esos seres a los que tanto les debemos?

¿Quiénes son esas personas con las que mantenemos unas relaciones tan poderosas? Se trata de seres que pueden estar presentes o no, que pueden ser reales o de ficción, vivos o muertos. Puede que estos seres nos hayan respetado, que hayan creído en nosotros, que nos hayan aconsejado. Tal vez seamos nosotros quienes les hemos ayudado cuando lo necesitaban. Puede que los conozcamos personalmente o que simplemente hayamos leído u oído sobre ellos: por ejemplo, nuestro padre, que falleció cuando éramos niños, o un personaje de una obra literaria al que admiramos. Es posible que no se trate de un adulto o ni siquiera de un ser humano: también los niños y los animales pueden enseñarnos a amar. Tal vez ni siquiera estén a la vista. Sócrates, uno de los mayores sabios de la historia, decía que seguía el consejo de un «espíritu», que le advertía cuando iba a cometer una mala acción. Y gran parte de la tradición judeocristiana habla también de una influencia personal y espiritual que se dirige a nosotros silenciosamente, con un «susurro»[\[15\]](#).

Quienesquiera que sean estos seres, en la relación que mantenemos con ellos no estamos a la defensiva, ni celosos; estamos vinculados a ellos por una suerte de idealismo o de amor. Con ellos nos mostramos espontáneos, libres de autoengaño, plenos. El secreto de su impacto tal vez resida en la comprensión que nos proporcionan o en el ejemplo que ofrecen debido a la importancia que conceden en su vida a la verdad, la integridad y el amor. O puede que resida en la necesidad que tienen de nosotros. Lo importante es que con ellos nos mostramos más como somos, más en sintonía con la luz que nos señala la senda del bien, más centrados en lo que realmente importa, en lugar de en nosotros mismos. Gracias al vínculo que mantenemos con estas personas nos acercamos, al igual que ellas, a una relación apropiada con la verdad y con el bien y descubrimos en nuestro interior un emocionante espíritu de respeto, bondad y gratitud.

Más sobre el Ejemplo y la Verdad

Consideremos el tema del ejemplo. Jenny, que abraza a su hija con verdadero amor; la madre que agradece a su hija que le ayude a limpiar la bañera; el hombre que trata de arreglar las cosas con el comprador que le demandó; la mujer que me ayudó a salir de la autopista... Se trata de personas que han influido en los demás no solo mostrándoles su amor, aunque esto haya contribuido. También lo han hecho con su ejemplo.

Piensa en lo que ocurre cuando los demás experimentan un cambio en el corazón en respuesta al cambio que se ha producido en nosotros. No pasan a ser nuestros discípulos o admiradores; si lo hicieran, solo variarían la forma en la que se relacionan con nosotros, que seguiría siendo colusiva. No. *Independientemente de nosotros*, se convierten en seres devotos de la verdad y capaces de amar y de ser generosos con los

demás, que es el efecto habitual de la verdad. Pensemos en Hal, el padre de Robby. En gran medida, lo que consiguió acabar con su resentimiento fue la tremenda honestidad de su hijo Tom, que tuvo la valentía de reconocer el daño que hizo a su hermano pequeño.

Lo mismo le ocurrió al hombre que odiaba a Eli. A pesar de las numerosas críticas que tuvo que sufrir, Eli se mantuvo firme y no volvió a comportarse de forma violenta. Con el tiempo, su ejemplo acabó ablandando a sus enemigos. Se dieron cuenta de que Eli no estaba representando un papel. No se le ocurrió llamar violadores a los que le criticaban. Su lealtad a la verdad no era una pantomima. Al contemplar su reverencia por la verdad, sus antiguos enemigos acabaron rindiéndose a ella. Cuando vieron el coraje con que Eli abrazaba la verdad, ellos mismos se animaron a abrazarla. Su ejemplo les permitió reconocer la violencia de su propio corazón.

He observado muchas veces la profunda influencia del ejemplo personal en las clases y los seminarios organizados por el Instituto Arvinger. Todas las historias incluidas en este libro pertenecen a esos encuentros. Estos seminarios están pensados para ayudar a los individuos, las familias y las organizaciones a experimentar la transformación que hemos mencionado. El procedimiento que seguimos en las clases es importante. Por ejemplo, el profesor siempre se guarda de dar consejos, puesto que los consejos invitan a la colusión. ¿Por qué? Porque a muchas personas les molesta que piensen por ellas o que les organicen la vida, aunque lo hagan expertos. Y otras están encantadas de que dichos «expertos» asuman la responsabilidad y están dispuestas a hacer todo lo que les manden, pero de forma falsa, por lo que no logran mejorar.

Por tanto, en las clases no analizamos las historias de los alumnos ni les decimos lo que tienen que hacer. Lo que hacemos es compartir historias reales de autotraición, colusión, etc., e invitamos a los alumnos a que escriban sus propias historias. (Solemos mencionar que las historias producto de la observación o la experiencia son mejores que las inventadas. Muchas veces resulta imposible inventar una historia que sea tan increíble como la vida real). Los alumnos pueden compartir sus propias historias si lo desean, pero no es obligatorio. Evitamos invadir su intimidad.

¿Y qué ocurre en este contexto? A la mayoría de la gente, el simple hecho de escuchar las historias de los demás le permite considerar sus propias experiencias bajo una luz nueva. Se dan cuenta —a menudo, de manera instantánea— de que la historia que acaban de escuchar es *su propia historia*, salvo por algunos detalles. Y esta comprensión consigue burlar sus defensas. Hay algo casi irresistible en el hecho de contemplar a una persona que se enfrenta a la verdad y la honra, sin alardes de ningún tipo, sino con valentía, claridad y seguridad. Los demás se ven asimismo invitados, e incluso urgidos, a encarar la verdad con decisión.

Por el simple hecho de abrirnos, aunque solo sea un poquito, al admirable espectáculo de otra persona replanteándose su vida, empezamos a replantearnos la

nuestra.

Cómo valerse de los recursos

Al igual que el amor, la luz que nos sirve de guía o la verdad que nos influye solo existe en forma viva, no en forma de principios, reglas, expectativas o consejos, por mucha aceptación que tengan. (También en el caso de los libros que nos influyen: siempre hay un autor que nos habla, que nos recuerda nuestras relaciones personales o que nos invita a establecer relaciones nuevas). Gracias a las relaciones que mantenemos con personas ejemplares, a nuestro propio ejemplo y, bajo mi punto de vista, a la influencia divina, esa luz extiende su iluminación moral por nuestro mundo. La mayoría de las veces ignoramos su procedencia, aunque guía constantemente nuestras respuestas y nos reprende sutilmente por nuestras fechorías, reclamándonos que revisemos nuestro comportamiento. Nos bendice especialmente cuando estamos afligidos o en conflicto con los demás, puesto que, cuando los demás se introducen en nuestra vida con su ejemplo y su amor, nos invitan a preguntarnos si realmente merece la pena vivir llenos de angustia, suspicacia y recelo. Las personas que no han tenido nunca este tipo de relaciones tienen menos posibilidades de experimentar un cambio en el corazón.

Mis amigos de la Fundación Anasazi, que tratan a jóvenes problemáticos invitándoles al contacto con la naturaleza, dicen que los adolescentes que de niños estuvieron privados de relaciones significativas tienen menos posibilidades de cambiar que aquellos que establecieron vínculos en su niñez con miembros de su familia o con cuidadores con valores firmes. Aunque los miembros de la fundación se han encontrado con notables excepciones, esta regla se mantiene a lo largo de los años y sirve para recordarnos que, aunque la influencia de ciertas personas de nuestro pasado no resulte evidente, juega, sin embargo, un papel fundamental.

No debemos tener un rol pasivo en este tipo de relaciones. Hay que dedicar tiempo y esfuerzo a cultivarlas activamente. (Por supuesto, esto no implica que tengamos que abandonar a los implicados en nuestras colusiones, sobre todo a la familia o a las personas que nos necesitan. El objetivo de adquirir fuerza emocional a partir de este tipo de relaciones es precisamente favorecer la capacidad de ver a nuestros enemigos como amigos). Podemos concentrarnos en estas relaciones motivadoras en las actividades sociales, en la imaginación, la lectura, la meditación o la oración, y adquirir así entereza, generosidad y confianza. A partir de estas relaciones, podemos recuperar nuestra identidad. Así podremos incorporarnos a nuestras colusiones, o establecer colusiones potenciales, más preparados para acoger a los otros y tratarlos con generosidad. Ya no hay motivos para volver a la forma de ser Yo-Ello. Cuantos más lazos de amor estrechemos, menos posibilidades habrá de que nos quedemos atrapados en las ataduras de la angustia y la colusión.

[\[15\]](#) Cfr. *I R* 19, 12 (*N. del E.*).

Capítulo 11

HACER EL BIEN

Hacer el bien porque es nuestro deber

Obviamente, dejar de traicionarnos es la manera más sencilla de escapar a los conflictos psicológicos y emocionales de la autotraición. Al dejar de traicionarnos desaparecen de nuestro corazón las razones para acusar a los demás. Y, cuando la acusación desaparece, podemos ver a los demás como son y amarlos.

Pero dejar de hacer el mal requiere algo más que abstenerse de ciertas acciones, aunque esto último sea esencial. También exige hacer el bien. Si no procuramos hacer el bien cuando sentimos que debemos hacerlo, volvemos a caer en los conflictos emocionales fruto del mal comportamiento. *No hacer el bien cuando sabemos que es nuestro deber equivale a hacer el mal.*

De hecho, una de las mejores estrategias para escapar de los conflictos emocionales que hemos mencionado en este libro es simplemente *hacer lo que percibimos honestamente que hay que hacer.*

Pero ¿cómo es eso posible? ¿No habíamos dicho que, cuando vivimos en la forma de ser Yo-Ello, lo único que podemos hacer es emular las buenas acciones? ¿Cómo podemos realizar acciones genuinamente buenas cuando estamos atrapados en la autotraición?

La historia que voy a compartir me la contó Benson, que es técnico informático en una pequeña empresa de *software*. En el momento en que se desarrolla, Benson tenía únicamente dos intereses en la vida: su trabajo y tocar la batería en un grupo que actuaba unas tres o cuatro veces por semana. Cuando reparaba, limpiaba y tocaba su batería, solo pensaba en nuevas estrategias de programación. De su experiencia vital estaba ausente cualquier tipo de preocupación por las necesidades y los intereses de los demás. Sin embargo, como muestra esta historia, fue capaz de hacer algo bueno de verdad. El hecho de que una persona que lleva mucho tiempo comportándose de forma egoísta logre actuar de acuerdo con su sentido más profundo del deber valida mi idea de que todos somos capaces de hacer algo así, aunque en un principio no estemos dispuestos.

Estábamos trabajando en un proyecto que consistía en conectar el sistema informático de la empresa con los equipos de los comerciales y de las tiendas.

Los beneficios estaban bajando y la empresa quería mejorar así los resultados. Todos dependían de nosotros, los informáticos. Nos habíamos convertido en la gran esperanza de la empresa.

Pero empiezan a surgir los problemas. Eric, el mejor programador del equipo, ha tenido que irse a las cinco de la mañana dos noches seguidas: la primera vez, porque era el cumpleaños de su hijo, lo que me pareció una excusa bastante patética, y la noche siguiente, porque a su mujer la han ingresado en un hospital. ¡Qué casualidad! Estoy bastante cabreado porque llevo mucho tiempo sin dormir y parece que no vamos a terminar nunca.

Eso fue el miércoles. El viernes mi grupo va a tocar en un concierto que no me quiero perder por nada del mundo. El jueves seguimos sin avanzar y a Eric le llaman para decirle que su mujer ha empeorado. Tiene que marcharse. Le oigo preguntar si puede dejar a sus hijos en casa de algún compañero. Cuando se va, parece avergonzado. Dice que vendrá en cuanto pueda, pero que tiene que ir a recoger a sus hijos, darles de cenar y luego ir a ver cómo está su mujer. Me parece que me voy a quedar sin concierto.

A las siete y media de la mañana me voy a dormir un rato. Cuando me despierto, me doy cuenta de lo mal que me he portado con Eric. Necesita que le ayuden, no que se lo pongan más difícil. Me acerco al hospital y le digo: «Mira, ahora tienes que pensar en tu familia, no en el trabajo. Yo me encargo de todo; tú vuelve cuando puedas».

Al día siguiente estoy agobiado y hecho polvo, pero pienso: *Seguro que Eric tiene más problemas que yo*. Así que vuelvo al hospital y, efectivamente, puede que su mujer no salga de esta. Y, aunque es viernes, le digo: «No te preocupes. Iré a recoger a tus hijos al colegio y me ocuparé de ellos». Al decirlo me invade una emoción que no había sentido nunca. Tengo que esforzarme para sobreponerme. Él también se ha emocionado. Dice que soy el único que le ha ayudado de verdad. Me cuenta que su mujer lleva años enferma y que eso le ha causado multitud de problemas.

Mientras está hablando es como si se hubiera convertido en otra persona. Ha pasado de ser alguien que me había decepcionado a alguien que me importa de verdad. Ayudarle me parece ahora más importante que el trabajo, e incluso más que el concierto, que tanta ilusión me hacía. Es como si pudiera ver su alma, como si de repente tuviera que hacer algo verdaderamente importante por primera vez en mi vida.

Está claro que lo que hizo Benson no fue un acto de falsa bondad. Y lo sabemos por su cambio de actitud. Aunque al principio se comporta de forma egoísta, en un momento

dato cobra conciencia de su deber y lo cumple.

¿Y cómo lo consigue? ¿Cómo es capaz de un acto de genuina bondad si Philip I, al limpiar la casa, solo fue capaz de un acto de falsa bondad? ¿Si lo mismo le ocurrió a Glen cuando fingía implicarse en los preparativos navideños? ¿Y qué decir de mí, cuando intenté responder a mi hijo «como un adulto» y solo conseguí simular un acto de generosidad?

Hay dos respuestas a estas preguntas, dos diferencias fundamentales entre Benson y los tres hombres que he mencionado. En primer lugar, aunque en un principio Benson no logró mostrar amor por su compañero porque aún no lo amaba, finalmente *consiguió* comportarse de forma generosa. Hizo el bien simplemente porque ese era su deber, porque sentía que debía hacerlo.

Y eso fue precisamente lo que hizo. Estaba enfadado con Eric. Pero, después de la siesta, se arrepintió. Se dio cuenta de que estaba equivocado. Esta es la otra gran diferencia con Philip I, Glen y yo. Se dijo: «Me he portado mal con Eric. Necesita que le ayuden, no que se lo pongan más difícil». Esta honestidad consigo mismo le permitió darse cuenta de las dificultades de su compañero y le impulsó a ayudarlo. En aquel momento todavía no había experimentado la emoción y el respeto que sintió después, por tanto, no fue eso lo que le movió a ayudarlo. En principio, fue al hospital porque sentía que ese era su deber.

La mayor parte de este capítulo está dedicado al papel fundamental de estas dos acciones de Benson, que le permitieron salir de la caja: hizo el bien porque era su deber y se confesó que, hasta entonces, se había comportado mal. Trataremos ambos factores en este orden.

La integridad nos conduce al amor

Aunque hacer el bien porque es nuestro deber no nos conduzca de forma inmediata al respeto y al amor, como le ocurrió a Benson, lo más probable es que, si persistimos, los alcancemos, incluso en las situaciones más difíciles.

Cuando hacemos el bien porque es nuestro deber, nos liberamos de las razones para culpar a los demás y nos abrimos a la verdad sobre ellos: los vemos como son, entendemos *su propia* interpretación de lo que está ocurriendo. Por tanto, cuando los demás se vuelven más reales e importantes a nuestros ojos, nos preocupamos más por ellos y logramos tratarlos bien, no solo porque sea nuestro deber, sino por amor.

Esto fue exactamente lo que le ocurrió a Benson. Al principio estaba enfadado con Eric. Pero durmió un rato y, en uno de esos increíbles actos de honestidad con uno mismo de los que todos somos capaces, admitió que se había portado mal con él. E hizo lo que tenía que hacer para ayudarlo. Al día siguiente, aunque estaba cansado, fue aún más lejos: se acercó otra vez al hospital. Fue entonces cuando se abrió a la influencia de

la realidad interior de Eric, y sintió amor y respeto por él.

Debemos tener en cuenta que, *cuando despertamos a la realidad de otra alma, nuestros deseos y obligaciones hacia los demás también despiertan*. Nos complace ayudarles. La historia de Benson es un ejemplo. Desde su perspectiva inicial de Yo-Ello, no podía imaginar que acabaría haciendo lo que hizo: lo habría juzgado aburrido, molesto e inoportuno. No lograba imaginar qué ventaja había en seguir los dictados del amor; sin embargo, cuando su corazón cambió, hacer el bien se convirtió en un asunto de extrema importancia.

¿Qué podemos hacer para conseguirlo?

Me gustaría ilustrar el poder de hacer el bien porque es nuestro deber con una historia que difiere de la de Benson en un aspecto crucial y muy instructivo. En este caso, el despertar al alma de la otra persona y el amor y el respeto que eso conlleva no pillaron al protagonista por sorpresa, como le ocurrió a Benson. El autor de la historia ansiaba ese amor pero, a pesar de sus esfuerzos, no lo conseguía. No obstante, al final su constancia tuvo su recompensa.

Como parte de su trabajo en el Instituto Arbinger, varios individuos tenían que prepararse para enseñar algunos de los materiales incluidos en este libro. Y querían estar en la mejor disposición para hacerlo. Como la mayoría de nosotros, pensaban que enseñar implica adoptar el papel, las maneras, la posición social y la máscara del profesor. No les preocupaba tanto ser auténticos ni llegar al corazón de los alumnos. Al igual que muchas personas de otros ámbitos profesionales –administrativos, actores, abogados, artistas y padres–, eran unos perfeccionistas. Aunque tenían la oportunidad de enseñar a sus alumnos, se limitaban a enseñar la asignatura.

Uno de ellos, Doug, estaba agobiado por un conflicto irresoluble. Llevaba varios años intentando reconciliarse con un compañero. Intentó resolver sus diferencias de mil maneras: se comportaba bien con él, le pedía disculpas por cualquier tipo de malentendido, se callaba por temor a ofenderle... Pero no servía de nada. «Seguía habiendo cierta tensión entre nosotros –escribió–, una especie de fuerza que nos repelía no solo a nosotros, sino también a nuestras familias».

Casualmente, en aquella época Doug estaba de mudanza, porque iba a trasladarse a otro Estado. Era consciente de que ya no tendría más oportunidades de reconciliarse con su compañero. Pero, por mucho que lo intentaba, no conseguía descubrir qué había hecho mal. ¿Cómo iba a reparar un mal que no lograba identificar?

El día antes de irse, Doug volvió a intentarlo, aunque aún no sabía qué hacer. Él mismo nos cuenta lo que ocurrió:

Quería escaparme entre reunión y reunión para ir a su casa, pero al final me entretuve y no me dio tiempo. De pronto le vi cruzando el aparcamiento para montarse en su coche. Corté bruscamente la conversación que estaba manteniendo y corrí tras él. Cuando le alcancé, le puse la mano en el hombro por detrás, le volví, le agarré por el antebrazo y me acerqué a él. Cuando uno asalta a alguien de esa forma, es porque tiene algo importante que decirle. ¿Pero qué podía decirle? Todavía no sabía qué pecado había cometido.

Pero, cuando le miré a los ojos, algo que llevaba sin hacer muchos años, me di cuenta. A partir de ese momento dejé de verle a él. ¡Solo me vi a mí mismo

reflejado! Aunque antes no sabía qué decirle, de pronto me descubrí pidiéndole perdón. «¿Por qué?», me preguntó. Me oí responder: «Por no haberte querido lo suficiente. Ese ha sido mi pecado: no haberte querido lo suficiente». Después le dije que le quería y se le llenaron los ojos de lágrimas. Él lo sabía. Lo que le dije después carece de importancia. Mientras me alejaba, me volví a mirarle: allí estaba, en el mismo sitio donde le había dejado. Había agachado la cabeza y sus hombros se sacudían por el llanto.

Doug llevaba años intentando reconciliarse con su compañero. Pero, aunque había hecho todo lo que estaba en su mano, su corazón no había cambiado. Y no corrió a su encuentro para satisfacer su vanidad ni para justificarse. Lo hizo porque sabía que su corazón no estaba en paz. No podía soportar pensar que había ofendido a aquel hombre, aunque no supiera cómo.

No podemos controlar el momento en que se produce el cambio en el corazón. Pero podemos ponernos en buena disposición para que eso ocurra, haciendo el bien porque es nuestro deber. Eso *sí* que lo podemos controlar. Lo que no podemos forzar es el cómo y el cuándo del cambio en el corazón. *Es como la curación física: parece como si nuestro espíritu, al igual que nuestro cuerpo, supiera cómo curarse una vez que se han eliminado todos los obstáculos para la curación.* Nuestra función –en la que la reflexión, la preparación, la voluntad y la constancia juegan un papel importante– consiste en eliminar dichos obstáculos.

Por tanto, cuando se produjo el cambio en el corazón de Doug, se debió en parte a todos sus esfuerzos a lo largo de los años. Imagínate lo distinta que habría resultado la escena en el aparcamiento si Doug hubiera mantenido una actitud crítica y severa con aquel hombre. (De hecho, es muy posible que en ese caso el encuentro no se hubiera producido).

Cómo salir de uno mismo

Las implicaciones prácticas de todo esto son obvias. Ya hemos visto que, cuando estamos atrapados en la forma de ser Yo-Ello, no sabemos cómo pasar a la forma de ser Yo-Tú *directamente*. Sin embargo, siempre podemos hacerlo *indirectamente*. Podemos dar el primer paso haciendo el bien porque consideramos que *es* nuestro deber y persistir en ello. Y esto es todo lo que *podemos* hacer deliberadamente, porque es lo único que podemos controlar.

Pero en realidad ya es mucho, porque nos ayuda a salir de nuestra actitud egoísta y defensiva. Nos permite rendirnos a la verdad, especialmente a la verdad sobre nosotros mismos y sobre lo que está bien. Y, en estas condiciones, ya estamos predispuestos para vernos influidos por la verdad de los demás.

Los problemas de la superación personal

Resulta muy útil comparar el hacer el bien porque es nuestro deber con la idea de la superación personal, que podemos encontrar de una forma u otra en diversos ámbitos de nuestra cultura. Yo mismo, como producto de dicha cultura, me sentí cautivado por esta idea. Cuando tenía veinte años estaba profundamente descontento con mi persona, por lo que hice una lista con todas las reglas o normas de conducta que había leído en diversos libros que admiraba. Me dije que, si cumplía religiosamente cada una de ellas sin excepción, podría liberarme de todo lo que me disgustaba de mi personalidad. Pensaba que no había otra manera de conseguirlo. Ahora me río de mi ingenuidad, pero en aquella época estaba desesperado. No sabía qué hacer con mi vida.

Pero, ya entonces, en mi fuero interno sabía que aquello no iba a funcionar. Lo que más me preocupaba eran los motivos que me impulsaban a seguir aquellas pautas. Si mis motivos seguían siendo los mismos de siempre, ¿aquel cumplimiento escrupuloso de las normas no sería un acto hipócrita? Lo cierto era que seguía inmerso en la duda. ¿Qué podía hacer? *¡Estaba claro que el método para cambiar mi corazón no funcionaría hasta que mi corazón cambiara!* Todavía no había asimilado lo suficiente el principio de hacer el bien porque es nuestro deber, porque creía que iba en contra del orgullo y la autoestima.

Muchos libros de superación personal adolecen de este tipo de confusión. Nos invitan a reinventarnos y a buscar un cambio radical de personalidad. Esto implica imaginar nuestro ser ideal y hacer de él nuestro objetivo. Todos nuestros esfuerzos se ven guiados por esa imagen ideal. Pero, como queremos cambiar a partir de nuestra condición presente, que es egoísta e insegura, nuestra motivación surge de esa misma condición, de ahí que no funcione. Cuando estamos sumidos en el egoísmo, apenas prestamos atención a las esperanzas y necesidades de los demás, a menos que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos de superación. Y esto es así, por mucho que digamos que en realidad queremos ayudarles. Todos nuestros esfuerzos para superarnos acaban hundiéndonos aún más en la condición de la que queremos escapar.

Muchas veces los autores de este tipo de libros, como son conscientes de la necesidad de un cambio en el corazón, nos advierten que debemos seguir sus instrucciones sinceramente, de corazón. Añaden la idea del cambio en el corazón como algo que se presupone, algo sencillo, cuando es justamente lo más difícil. Aparte de advertirnos de que el éxito del método depende de la calidad de nuestros esfuerzos, raramente nos ofrecen pistas sobre cómo alcanzar ese cambio en el corazón.

El papel de la honestidad en las buenas acciones

Ya estamos preparados para reflexionar sobre el segundo factor que permitió a Benson y a Doug hacer el bien de verdad, no de forma falsa. Cuando se preguntaron qué debían hacer, tuvieron que hacerlo sinceramente. ¿Y cómo consiguieron liberarse del egoísmo para alcanzar esta sinceridad? ¿Por qué en esta ocasión el diálogo consigo mismos no fue una autotraición más?

Cuando se preguntó sobre su deber, Benson se preguntó *simultáneamente* si estaría equivocado. Este tipo de honestidad con uno mismo debe estar presente si, partiendo de nuestra condición egoísta, queremos discernir qué debemos hacer. *Si no sospechamos que estamos equivocados, nuestra búsqueda del bien no será del todo sincera.* Cuando se plantea con sinceridad, la pregunta «¿qué debo hacer?» *incluye* la otra pregunta: «¿Estaré equivocado?». Cuando nos planteamos cualquiera de estas preguntas, nos estamos planteando la otra. Nos detenemos y empezamos de nuevo.

He aquí la clave: solo por el hecho de *plantearnos* esta pregunta sinceramente, nuestra forma de ser empieza a cambiar. Empezamos a convertirnos en esa persona capaz de hacer el bien verdadero. Porque plantearse esta pregunta sinceramente implica que nuestra conducta nos preocupa y que dudamos de ella. El primer acto de honestidad con uno mismo ya se ha producido.

¿Cómo saber lo que está bien?

Puede que lo que acabamos de decir resulte demasiado sencillo. Cuando estamos atrapados en la autotraición, nuestro sentido del bien y de la verdad está unido irremediabilmente a otros sentimientos, muchas veces contrapuestos. Obviamente, Doug no estaba seguro de si debía acercarse otra vez a aquel hombre. Debía de estar muy enfadado con él para que la reconciliación le resultara tan difícil, y también desanimado, porque la tensión entre ellos no terminaba de resolverse. ¿Cómo es posible entonces, en una confusión de sentimientos como esa, discernir qué sentimientos son fiables?

Ten en cuenta que, en este caso, es muy fácil confundirse. Cuando tenemos el corazón endurecido, nuestro sentido del bien y el mal puede estar confundido. Recordemos a Jennifer, la chica que no fue a ver a su tía al hospital y que encontró tantos defectos en ella que acabó *sintiendo* que visitarla sería un error. Las personas que se traicionan tienen sentimientos, a veces muy profundos, y muchas veces se equivocan al dejarse llevar por ellos.

¿Cómo discernir los sentimientos fiables?

Una mujer llamada Brenda vino a verme para contarme sus problemas con su marido. Me habló de su desidia, de su mala educación, de sus ataques de ira. Yo

la escuché. Me bombardeó con una lista de razones para dejarle. La escuché. Me dijo lo importante que era tomar esa decisión. Luego me preguntó si hacía bien.

Yo le contesté: «Ya sabes la respuesta».

La mujer se sumió en un profundo silencio, que yo no estaba dispuesto a romper por nada en el mundo. Estaba repasando los argumentos para dejar a su marido. No la convencían del todo. Si la hubieran convencido, no habría dudado de sí misma hasta el punto de venir a verme. Su mirada me recordaba a la de una persona que está a punto de tomar la decisión de su vida, pero que aún no está preparada.

El silencio se prolongó durante mucho tiempo, tal vez unos quince minutos. Esperé. Finalmente habló y dijo: «¿Verdad que soy patética?».

¿Cuál sería la conversación que Brenda mantuvo consigo misma? Obviamente, no hay manera de saberlo pero, por lo que dijo después, sospecho que fue algo así:

«Pero es que no me tiene ningún respeto».

Silencio. «Puede que eso no sea del todo justo. Yo también empecé a criticarle desde el principio de nuestra relación».

«No. No hay excusa para todo el daño que me ha hecho. Puedo aguantar su mala educación, pero eso no se lo voy a perdonar. Porque lo ha hecho a propósito».

Otro silencio y luego: «Pero él *también* ha sufrido mucho, y yo *sigo* criticándole».

«Sí, pero...».

«¿Y qué se supone que debo hacer? ¿Matarlo? Mamá siempre dice que olvido los buenos momentos y que solo me acuerdo de lo malo, y tiene razón. ¿Por qué tengo que centrarme siempre en lo malo? ¿Será una excusa para no volver a intentarlo?».

En el silencio de mi despacho, y sin necesidad de defenderse de nadie, Brenda se permitió *contemplarse* a sí misma, y lo que vio fue una mujer llena de rencor. Y ese rencor inhibía su vitalidad. *Había una gran diferencia entre: (1) sus sentimientos acusadores y autojustificadores y (2) el malestar que le producía ver que tenía esos sentimientos y que los defendía. Y Brenda logró discernir esa diferencia.*

Esa es la clave. Una cosa es albergar sentimientos deshonestos (y con esto me refiero a cualquier tipo de emoción o actitud acusadora y autojustificadora). Y otra muy distinta es observarse a uno mismo albergando este tipo de sentimientos y advertir cómo afectan a los demás. En el primer caso estamos siendo deshonestos; en el segundo caso estamos

siendo honestos con nuestra propia deshonestidad. Como vimos en el capítulo 10, la honestidad acaba con la deshonestidad. Entre el punto de vista deshonesto y el honesto hay una gran diferencia y, al igual que Brenda, todos somos capaces de discernirla.

Lo que le ocurrió a Brenda le pasa a mucha gente. En una ocasión di clase a un grupo de trabajadores de una fábrica. Su único objetivo en la vida era beber y apostar en eventos deportivos. No mostraban ningún compañerismo ni empatía entre ellos. Fingían que los sentimientos de los demás no les importaban lo más mínimo. Uno de ellos, Jimmy, estaba tan estropeado que parecía que tenía ochenta años, cuando en realidad tenía sesenta y cinco. Al final de una clase, Jimmy hundió la cabeza entre las manos y, entre sollozos, confesó lo buena que había sido su mujer con él. «Esta es la primera vez que salgo de la caja», dijo.

¿Te imaginas cuestionarte toda una vida de actitudes desagradables e irresponsables solo porque, en un momento de lucidez, te das cuenta de que estabas equivocado? Jimmy me recordó a aquel chino indefenso que desafió a un tanque en la plaza de Tiananmén. Bajo mi punto de vista, Jimmy mostró un coraje parecido. Se puso de parte de la verdad. Una decisión tan profundamente privada y personal como esta es el comienzo del despertar a la vida.

El ejemplo de Brenda y Jimmy responde a la pregunta: «¿Podemos fiarnos de nuestros sentimientos?». La respuesta es que depende de qué sentimientos. Si se trata de los sentimientos que surgen cuando nos rendimos a la verdad, sí. En caso contrario, pueden llevarnos a la confusión.

Nosotros somos los últimos responsables

Entonces, ¿cómo es posible saber cuándo estamos atrapados en sentimientos deshonestos y cuándo actuamos honestamente? ¿Qué criterio debemos seguir para saberlo?

La respuesta es que no hay ningún criterio. No hay ninguna regla ni truco para establecer la diferencia. No nos puede ayudar ningún juez, ninguna opinión pública. No hay ningún experto que sepa más que nosotros. Sin embargo, la diferencia entre lo auténtico y lo falso es muy clara, tan clara como la luz del día. No podemos recurrir a nada externo para determinarla, pero es que tampoco nos hace falta. Simplemente es algo que los seres humanos sabemos distinguir.

Puede que te plantees: «Entonces, averiguar lo que está bien debe de ser un proceso tremendamente dificultoso y poco fiable. ¡No me extraña que haya tantas opiniones divergentes sobre lo que está bien y lo que no!». Pensar eso es un error. Lo que no es fiable no es nuestra capacidad para discernir el bien del mal, sino la habilidad para formular reglas sobre ello. Ten en cuenta que no se pueden formular reglas para cada uno de nuestros actos cotidianos, como levantar el brazo, poner en funcionamiento las

cuerdas vocales o recordar un nombre. Y esto se debe a su simplicidad. Las reglas son para los actos complejos, que se componen de multitud de pequeños actos para los que no hay reglas. Es absurdo cuestionar una capacidad que ejercitamos constantemente, solo porque no se pueda expresar con palabras.

Por tanto, creo que ya ha llegado el momento de enunciar lo siguiente: a la hora de discernir si estamos siendo engañados por falsos sentimientos sobre el bien y el mal, los últimos responsables somos nosotros. No hay ningún criterio ni ningún método al que podamos recurrir. *Lo único que nos salva de vernos embaucados por nuestra propia deshonestidad es la honestidad.* Nosotros somos los últimos responsables.

Ganar confianza

Curiosamente, cuanto más atención prestemos a buscar el bien y cuanto más sinceramente lo practiquemos, menos influirán en nosotros los sentimientos falsos y más profunda será la aversión que estos nos produzcan. Iremos adquiriendo valor para renunciar a ellos y para seguir los dictados de nuestro corazón. Seremos más capaces de discernir la angustia espiritual y de protegernos del autoengaño.

Después de veinte años de matrimonio, una mujer a la que llamaré Rachael se quedó impactada al averiguar que su marido llevaba mucho tiempo teniendo una aventura. Antes de casarse con él era un mujeriego, pero había intentado cambiar. «Ahora me doy cuenta de que intentó cambiar todo excepto su corazón», escribió Rachael. Su marido rehuía la intimidad, y eso la entristecía. Su historia es un ejemplo del alma absolutamente honesta.

Un día, cansada de llorar, decidí que tenía que seguir viviendo y que no estaba dispuesta a envenenar a mis hijos criticando a su padre. Después de tomar esa decisión, me sentí estupendamente. La gente se sorprendió al ver mi reacción, pero no entiendo qué tiene de sorprendente. Yo solo quiero vivir tranquila, no envenenada por el resentimiento.

La semana pasada me llamaron dos mujeres divorciadas para consolarme. Pero, curiosamente, ninguna de ellas me hizo caso cuando les dije que no necesitaba consuelo. Ambas están convencidas de que estoy amargada, solo porque ellas también lo están. Me dicen que necesito «sacarlo todo fuera». Las dos se ofrecieron a llorar conmigo, a hablar conmigo cuando lo necesitara y a dejarme entrar en el club de las divorciadas resentidas con sus ex maridos. Cuando les conté cómo me sentía –que mi marido está enfermo y débil y que eso me hace sufrir–, me dijeron que estaba reprimiendo la rabia y que esa rabia estaba plenamente justificada. No me quisieron escuchar cuando les dije que lo que quiero es vivir, no cargar con esta amargura el resto de mi vida.

Rachael alcanzó el discernimiento de la luz y la confianza debido a las malas experiencias que había sufrido. Y, cuando le llegó el peor momento de su vida, estaba preparada para afrontarlo. Sabía en qué sentimientos debía confiar. Fue capaz de rechazar numerosas invitaciones a la colusión que, en otra situación, habrían podido seducirla, y se ahorró mucho sufrimiento.

Llamamos *carácter* a la constancia con la que una persona, a lo largo del tiempo, hace lo que honestamente considera su deber. Esta constancia se puede adquirir con el tiempo. Tan solo depende de nosotros. Solo hay que hacer el bien en el momento presente, y luego en el siguiente, y después de eso en el siguiente, y así para siempre.

El momento de decidir

Detrás de la discusión sobre qué se puede hacer para facilitar el cambio en el corazón está la pregunta:

Puesto que no podemos conseguir un cambio en el corazón de forma *directa*, ¿qué es lo que *podemos* hacer directamente para provocar *indirectamente* dicho cambio?

La respuesta es la siguiente: *aunque nos resulte imposible hacer el bien con autenticidad, compasión o amor, siempre podemos hacerlo porque es nuestro deber*. Y elegimos hacerlo en el momento en que tenemos que decidir entre el bien y el mal, en que nos preguntamos si queremos comportarnos bien con una persona. Intentar intervenir en otros momentos de nuestra vida no da resultado.

Muchas personas me han contado que en un momento tomaron la decisión de hacer el bien, pasara lo que pasara, durante un período de tiempo (una tarde, por ejemplo, o un día entero, o una semana). Su plan era hacerlo sin objeciones, sin dudar, costara lo que costara. Este tipo de experimentos siempre salen igual, da igual quién los haga. De pronto la vida se vuelve más sencilla. Las demás personas se relajan y se muestran más cooperadoras. Y estar con ellas se convierte en una experiencia agradable y gratificante. Podemos concentrarnos mejor, porque disminuye la preocupación por uno mismo. Los contratiempos no nos afectan tanto. Estas son las consecuencias de hacer el bien porque es nuestro deber, aunque sea por poco tiempo.

Es importante entender que, *cuando estamos atrapados en sentimientos y pensamientos negativos, no logramos identificar cuál es la disyuntiva*. Esto no significa que tomemos una decisión equivocada, sino que escogemos entre las alternativas equivocadas. *Creemos* que las alternativas consisten en distintas formas de ser y de comportarse (por ejemplo, hablar o quedarse callado, someternos o defendernos, castigar o perdonar, hacer una tarea o negarse a hacerla, etc.). *Pero, si no tenemos la actitud adecuada, da igual qué alternativa escojamos*. Porque será, como mucho, un simulacro de seguridad o felicidad, o, en el peor caso, un remedo hipócrita de integridad.

Puede que creamos que sí existe otra alternativa, especialmente cuando nuestra situación emocional es tan insoportable que necesitamos desesperadamente un cambio en el corazón. Intentamos entonces cambiar nuestros sentimientos, o por lo menos controlarlos. Y descubrimos que es imposible. Tratamos de servirnos de la voluntad para superar el enfado, la envidia, la negatividad, el aburrimiento, la irascibilidad o el recelo. Pero, por mucho que lo intentemos, nos resulta imposible.

Por tanto, la alternativa no es cambiar nuestro comportamiento o nuestros

sentimientos. La primera opción no afecta a nuestra forma de ser, y la segunda, aunque intenta cambiar nuestra forma de ser, es imposible. Ambas estrategias buscan intervenir en un aspecto de nuestra experiencia en el que no podemos intervenir, por mucho que lo intentemos.

Pero sí que podemos decidir en otros aspectos. Por ejemplo, a la hora de rendirnos o no a la verdad sobre nosotros mismos, o sobre los demás, o sobre nuestro deber, y dejarnos guiar por ella.

«En caso de duda, abstenerse». Totalmente

Conviene profundizar más en el intento de controlar nuestras emociones y actitudes. Las personas con actitudes, emociones o estados de ánimo especialmente perturbadores tienden a reprimirlos, porque no encuentran otra opción. Pero, cuanto más lo intentan, peor se sienten. Es como si fueran adictos emocionalmente a ellos. Para estas personas, el comportamiento a elegir es un auténtico dilema. La siguiente historia nos ayudará a entender por qué:

Julian se había convertido en una persona muy pesimista. Siempre encontraba defectos en todos los que le rodeaban, especialmente en su familia y en sus compañeros de trabajo. Se mostraba especialmente crítico con aquellos que recibían algún reconocimiento que él consideraba que le correspondía. Aunque se despreciaba a sí mismo por sus continuas críticas a los demás, no sabía cómo parar. «Estoy haciendo daño a mi familia», me dijo.

Lo que complicaba aún más su situación era que llevaba un tiempo comportándose bien con las personas a las que juzgaba más severamente, pero no parecía servir de mucho. Normalmente no doy consejos, pero en esta ocasión pensé que una pequeña sugerencia serviría para quitarle un gran peso de encima. «Tienes que abstenerte –le dije–. No debes permitirte ni el más pequeño atisbo de crítica, ni tolerar ningún pensamiento sobre los defectos de los demás. En el momento en que surja un pensamiento crítico en tu mente, recházalo. No te dejes seducir por él. San Agustín, que era un auténtico experto a la hora de alejarse de las tentaciones, decía: “En caso de duda, abstenerse”. Este debe ser tu lema a partir de ahora».

«Pero es que la gente tiene muchos defectos. Esa es la verdad».

«Cierto. Pero ¿qué hay de *tus* defectos?».

«Soy demasiado crítico. Y no sé cómo cambiar».

«Estás queriendo decir: “Puede que sea un defecto mío, *pero en realidad no es para tanto. La culpa es de los demás*, que *sacan* al crítico que hay en mí”».

«¿Quieres decir que en realidad me estoy inventando una excusa?».

«Yo no digo nada. Eso lo dices tú».

«¿Y para qué me iba a inventar una excusa?».

«¿Tú qué crees?».

Julian se quedó pensando un buen rato. «Para no ser verdaderamente amable con los demás», dijo.

Puede que esto parezca una deducción lógica, a la que Julian llegó siguiendo el hilo de la conversación. Pero estoy seguro de que no era así. Hasta ese momento, nuestra conversación solo le había llevado a mirarse a sí mismo y a prestar atención a lo que en realidad ya sabía.

Le dije: «Así que, mientras sigas albergando esos sentimientos, no terminarás de creer que eres el responsable de ellos, ¿no?».

«Sí, así es».

«¿Aunque intentes combatirlos?».

Se quedó un rato pensando y luego dijo: «¡Ya lo entiendo! ¡Por mucho que intente controlarlos, sigo aferrado a ellos! ¡Porque me sirven de excusa para no ser verdaderamente amable con los demás!».

«Entonces, ¿cuál será la mejor estrategia? ¿Albergar esos sentimientos y combatirlos? ¿O...?».

«La mejor estrategia es no terminar enredado en ellos».

«Julian, intentar controlar tus sentimientos es imposible. *Tienes que escoger no tenerlos*. Eso sí que lo puedes controlar».

A esas alturas de la conversación, Julian estaba emocionado: «Quieres decir que la única posibilidad de dejar de ser tan crítico y sarcástico es *simplemente parar*. No permitirme albergar esos sentimientos y pensamientos desde el principio. ¡Lo que no se puede hacer es albergar dichos sentimientos y *luego* intentar reprimirlos!».

Seis meses después, Julian me contó con expresión serena: «Al principio me costó. Pero me esforcé en conseguirlo. Cuando empezaba a tener un pensamiento crítico, me alejaba de él. No intentaba reprimirlo, como si estuviera haciendo un sacrificio. Esa era mi antigua estrategia, y no funcionaba. En lugar de eso, me apartaba de él alegremente. Cada vez me resultaba más fácil pensar en los demás con afecto y valorarlos.

»Pero, cuando no cumplía con la abstinencia, empezaba a confundirme y no lograba concentrarme en lo verdaderamente importante. No recordaba todo el daño que me había causado mi adicción. Y me alejaba de mis objetivos.

»Me mantuve firme siendo bastante estricto conmigo mismo, hasta que poco a poco me fui liberando de aquel demonio. Pero tengo que estar alerta, porque es muy fácil volver a caer de nuevo».

La estrategia de la abstinencia que acabamos de mostrar tiene mucho que ver con hacer el bien porque es nuestro deber. De hecho, permite que una persona que ha estado haciendo lo correcto de forma falsa lo haga por fin de forma genuina. Es más, *la abstinencia y hacer el bien porque es nuestro deber son inseparables. Hacer el bien es la forma de abstenernos y abstenernos es la forma de hacer el bien*. Pero no siempre es necesario insistir en la abstinencia. Resulta útil cuando somos adictos a las emociones acusadoras y autojustificadoras.

La estrategia de Julian puede servir también para otros «patrones» de conducta y de sentimientos adictivos: la ira, la autocompasión, la murmuración, la pereza, el menosprecio de uno mismo, el victimismo, el sarcasmo y los cambios de humor. He visto que funciona hasta con el juego y las fantasías sexuales. Funciona con cualquier tipo de patrón de autoindulgencia.

Un ejercicio muy útil es escoger uno de tus hábitos más adictivos y seguir el programa de abstinencia de Julian, que supone juzgar tu «adicción» particular de la forma más crítica posible. Este ejercicio puede usarse como una estrategia principal o suplementaria para tratar cualquier tipo de adicción emocional, aunque la consideremos un defecto de nacimiento. «En caso de duda, abstenerse».

Cuando hacer el bien resulta sencillo

Hay algo especial en hacer el bien porque es nuestro deber, especialmente cuando lo hacemos por amor. No sentimos que estamos haciendo un ejercicio de voluntad ni pretendemos hacerlo a nuestra manera. Pero eso no significa que tengamos un papel pasivo. Significa que no experimentamos ningún tipo de estrés emocional. No tenemos que someternos a algo que no queremos hacer, porque en realidad *queremos* hacerlo. Y, como queremos hacerlo, no nos parece un sacrificio. Tampoco nos preocupa lo que piensen los demás, ni si obtendremos algún beneficio por nuestro comportamiento, ni si estamos perdiendo el tiempo. Nos centramos en nuestra actividad, sea la que sea, y nos sentimos libres y cómodos al hacerla. Puede que lo que hagamos nos parezca una tarea difícil, pero no insufrible. Porque nos permitimos dejarnos guiar por nuestro sentido del bien y del mal y, por tanto, estamos seguros de que lo que hacemos es bueno y merece la pena. No necesitamos escondernos ni justificarnos ni explicarnos.

Cuando era alumna mía, Laura Barksdale escribió la siguiente historia para un trabajo de clase. La tituló: «El sentimiento de unidad».

Estaba dando clases en un instituto para adolescentes con problemas. Ellos me enseñaron el *sentimiento de unidad*.

Había ideado una cosa para enseñarles la autotraición. Consistía en cuatro láminas de colores de plástico opaco grapadas encima de la fotografía de una cara. Según se iban añadiendo las láminas, la cara se veía cada vez peor. Cuando se añadía la última lámina, no se podía distinguir nada. Uno de los alumnos comentó que las láminas de plástico reflejaban las imágenes como un espejo negro. «Es curioso –dijo– que, cuando nos empeñamos en hacer el mal, solo nos veamos a nosotros mismos».

Más tarde pensé que, cuando solo consigo verme a mí misma, es que algo va mal. Es como una señal de peligro, un aviso, un dolor físico que sirve para advertirme que no puedo entender a los demás ni ser una con ellos.

Cuando me acuerdo de todas las veces que he experimentado ese sentimiento de unidad, no recuerdo ningún tipo de conciencia de mí misma. Hace unas dos semanas estaba dando un paseo con dos niños, Daniel y Kristi, de ocho y doce años. Hacía un día precioso. Daniel comentó que ya olía a otoño. Recogimos las pelusas de varios dientes de león y las esparcimos por el aire, creando una lluvia blanca llena de semillas. El sol brillaba en lo alto y el cabello de los niños, que se agitaba por las corrientes de aire, formaba siluetas contra el cielo. Pasamos un buen rato vagando por los campos y charlando. Cuando me acuerdo de ese día, no me viene a la cabeza cómo me sentí *yo*. Porque no estaba pensando en mí

misma.

Me acuerdo de otra vez que estaba hablando con mi madre por teléfono. Me preguntó qué quería para mi cumpleaños. Le dije que me gustaría que pintara algo para mí. Me dijo: «Muy bien. Pintaré la casa la semana que viene». Y lanzó la carcajada más bonita que he oído en mi vida. Normalmente, su comentario me habría molestado. Pero en aquella ocasión no había ningún «yo» que pudiera molestar. Se me dibujó una sonrisa en la cara que no pude borrar. Fue un momento muy emotivo, lleno de sentimiento y de amor.

Uno puede centrarse en el «yo» o ver a los demás a través de él. Pero no se pueden hacer las dos cosas a la vez. Si estoy concentrada en mí misma, no estoy siendo una con los demás. Pero, si miro a través de mí misma –es decir, si utilizo el yo para ver–, puedo pasar un día como el que tuve con Daniel y Kristi. O me preocupo por mí misma, o me permito simplemente ser yo misma. Puedo escoger entre la enfermedad o la cura.

* * *

Hemos estado hablando del despertar a la verdad desde el capítulo 7. Y lo hemos llamado un cambio en nuestra forma de ser, en nuestras emociones y actitudes negativas y en nuestro corazón. Puede que pienses que esta transformación radical es el objetivo final. Pero no es así. Tan solo es el primer paso. Después de haber despertado a la verdad, debemos preguntarnos: «¿Y ahora qué? ¿Cómo vivir esta vida nueva en la que me he embarcado? ¿Cómo conservar esta mirada generosa y amable sobre las cosas? ¿Qué tipo de dificultades me aguardan? ¿Cómo perseverar en mi objetivo? ¿Cómo puedo saber si estoy mejorando?».

Las repuestas a estas preguntas no son sencillas, y tampoco lo es ponerlas en práctica. Trataremos estas cuestiones en los tres últimos capítulos.

Capítulo 12

¿QUÉ VIENE DESPUÉS DEL CAMBIO EN EL CORAZÓN?

Cómo mantener el cambio

En todas las épocas y culturas ha habido personas que han buscado el despertar del que venimos hablando y lo han conseguido. Algunos han logrado este cambio de pensamiento y de corazón después de una profunda búsqueda interior, mientras que otros lo han experimentado como una conversión purificadora y renovadora a un nuevo tipo de vida. Muchos han escrito sobre ello o lo han convertido en el centro de su vida religiosa o comunitaria, celebrándolo y recordándolo. Parece un regalo, y de hecho lo es. Nadie puede conseguirlo a partir de un esfuerzo deliberado.

Pero, aunque sea muy profundo, el cambio de mente y de corazón solo es el principio. Es imposible volverse considerado, desinteresado y generoso de un día para otro. Después de experimentar el cambio en el corazón nos vemos obligados a volver a nuestra vida cotidiana y a enfrentarnos a las mismas situaciones y a las mismas personas que nos enfadaron en el pasado. Volveremos a sentir que nos desafían, que nos acusan, que se aprovechan de nosotros, igual que antes. Descubriremos nuevas muestras de la debilidad que creíamos haber superado. Volveremos a caer en nuestros antiguos patrones de conducta y nos deprimiremos. Aquellos que se preocupan realmente por su bienestar emocional y espiritual se preguntarán: «¿Seré capaz de mantener mi nueva visión de las cosas, pase lo que pase? ¿Podré recuperarme si vuelvo a caer en lo de antes?».

Por lo general, para mantenernos en nuestra nueva condición debemos conservar la misma conducta honesta, abierta e íntegra que nos ha permitido llegar hasta aquí. Siempre que lo hagamos, nuestras propias experiencias nos servirán de guía. Porque, al interpretarlos de forma diferente, el mismo tipo de encuentros y circunstancias que antes reforzaban nuestras actitudes y emociones negativas, ahora nos revelarán la verdad sobre los demás y sobre nosotros mismos. Nuestros maestros serán los desafíos que indefectiblemente nos plantea la vida, acompañados tal vez de ciertos individuos que pueden aparecer o reaparecer en nuestra vida. «Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro». Con el tiempo iremos adquiriendo experiencia, criterio y sabiduría. Adquiriremos fuerza y confianza para avanzar en nuestro camino.

En este capítulo nos centraremos en algunos de los peligros que podemos encontrar

en ese camino y cómo responder a ellos. Por desgracia, en este libro no tienen cabida otros aspectos relevantes de nuestra búsqueda, como la adversidad, el sacrificio, el servicio, el trabajo y la gratitud, que contribuyen a nuestra maduración y a nuestro perfeccionamiento personal.

No hay progreso, sino quietud

Muchos de los que buscamos mantenernos en nuestra nueva forma de ser, más abierta, nos tropezamos con el deseo de determinar nuestros progresos. Queremos saber qué tal vamos. Pero, si nos preocupamos demasiado por este tipo de cosas, es porque seguimos demasiado centrados en nosotros mismos para mantener cualquier tipo de cambio en el corazón. Preocuparse no es lo que hace la gente que se centra en disfrutar, ayudar a los demás, hacer su trabajo, aprender o cultivar la amistad. Preocuparse del progreso personal nos distrae de lo verdaderamente importante.

Debemos recordar lo que dijimos cuando tratamos el tema de la superación personal en el capítulo 11. No hay nada malo en proponerse un objetivo, siempre que lo hagamos para demostrar que somos alguien que no somos. Porque convertir el mantenimiento del cambio en el corazón en una especie de proyecto formado por distintos pasos suele implicar concentrarse profundamente en uno mismo. Y el resultado es un cambio falso. En ese caso, la preocupación por el progreso personal normalmente indica que no estamos progresando en absoluto.

Entonces, ¿en qué debemos centrarnos cuando vivimos de forma desinteresada y generosa, si no es en un objetivo? La respuesta, en parte, es la siguiente: no debemos considerarnos «una fuerza en movimiento» hacia un objetivo importante. Debemos sentirnos, por el contrario, en calma, en profunda quietud.

Pregúntate a ti mismo: ¿qué clase de persona quiero ser? ¿Un ser fruto de un terrible esfuerzo? Sé lo que vas a responder: no, la persona que quiero ser es la que soy ahora o, más concretamente, la que seré cuando deje de intentar mostrarme como alguien valioso y aceptable y, por tanto, como una deformación grotesca de quien soy realmente. Si esta es tu respuesta, intuitivamente estarás de acuerdo con lo siguiente: somos más nosotros mismos, sin distorsiones, cuando abandonamos nuestro esfuerzo titánico para justificarnos y nos permitimos simplemente estar en calma: es decir, renunciar a la autotraición.

La calma y la quietud es lo que debemos buscar.

Te levantas por la mañana para empezar el día y te acuerdas de una amiga que está pasando por un mal momento. No te dedicas a pensar si debes llamarla o no, ni anotas su nombre en tu agenda para llamarla mañana. Te limitas a llamarla. Así de sencillo.

Tu amiga lo agradece. Incluso por teléfono, notas la calidez que hay entre los dos. Mientras estás hablando con ella, te echas a reír varias veces. A pesar de su brevedad, la

conversación te pone de buen humor. El día se presenta más prometedor que otras veces.

Tu mujer todavía no se ha levantado. Le dejas una nota cariñosa y un bombón que compraste al volver del trabajo con ese objetivo. Así de fácil. No te crees un santo por hacer todo esto.

En la oficina, hablas con tus compañeros de intereses comunes. Se comenta que el proyecto al que dedicaste tanto tiempo a lo mejor no se lleva a cabo. Algunos de tus compañeros se llevan las manos a la cabeza. Los amantes de la especulación empiezan a inventar teorías sobre la maldad y la desvergüenza de los jefes. Recuerdan agravios pasados y los exageran. Pero, por alguna razón, tú no te alteras. Tu paz interior no se ve afectada. Piensas que, de una forma u otra, al final todo se arreglará.

¿Debemos llamar *progreso* a esta quietud? Yo creo que no. No has progresado, porque no hay ningún progreso que hacer. *Ser plenamente humano, plenamente tú mismo, no es un logro. Es más bien un regreso.*

Un profesor, cuyos métodos parecían inspirados en este libro, me contó una vez: «Ninguno de los mejores alumnos de mi clase me dice: “Estoy mejorando”. Al contrario, se esfuerzan en afrontar nuevos retos, parecidos a los que acaban de superar. La mayoría de las veces están en paz. Pero tampoco se dan cuenta. Están demasiado absortos en lo que sea que estén haciendo, en las personas con las que lo hacen y en aquellas para las que lo hacen».

Las recaídas

Concentrarse demasiado en el progreso personal es una de las formas de recaer en la actitud egoísta. Antes de estudiar otras, conviene adelantar algunos aspectos generales sobre las recaídas. Nos centraremos en tres de ellos.

En primer lugar, *cuando empezamos a recaer, solemos recaer del todo*.

Volvemos a caer en la suspicacia, la actitud defensiva y la inseguridad, al igual que un alcohólico que termina emborrachándose después de tomar la decisión de tomarse solo una copa. Me gustaría ilustrar esto con la siguiente historia, que presenté en el primer capítulo, sobre una mujer quemada por el comportamiento de los demás miembros de su familia:

Aunque era una mujer muy competente, Victoria estaba sabotando su trabajo de gerente en una empresa por su empeño en hacerlo todo «como es debido», que en realidad quería decir «a su manera». Esta tendencia estaba afectando también a su familia. «Fue un golpe muy duro darme cuenta de que ni Ron (mi marido) ni mis hijos apreciaban nada de lo que hacía por ellos, que era mucho. Cualquier actividad familiar que emprendiéramos (arreglar el jardín, ir de vacaciones o decidir qué ropa comprarles a los niños) tenía que hacerse a mi manera. “O se hace como yo digo o no se hace”: ese es mi lema. Y aquí estoy, con cuarenta y ocho años, creyendo que siempre tengo razón, montando un escándalo cada vez que me llevan la contraria y ciega y sorda ante las opiniones de los demás. ¡He tardado cuarenta y ocho años en darme cuenta de qué clase de persona soy!».

Victoria tiene un hijo de quince años, Rusty, que va muy mal en los estudios y que sale con sus amigos hasta muy tarde. «En cuanto entraba por la puerta, empezaba a perseguirle y a aconsejarle cómo enderezar su vida». Pero, después de su cambio en el corazón, este comportamiento cesó. Un día su hijo regresó a casa y Victoria decidió escucharle. Al igual que Benson, el informático que tocaba la batería, Victoria descubrió que quería escuchar lo que su hijo tenía que decirle. Para su sorpresa, Rusty empezó a volver a casa cada vez más temprano. Algunos días se pasaban hablando más de una hora. Después de varias semanas así, un día su hijo volvió a casa y le preguntó si necesitaba que le ayudara en algo. Victoria no se lo podía creer.

Aquel cambio le hizo albergar esperanzas con respecto a su hijo. «Por fin está entrando en razón», se dijo. Y tuvo la idea lógica, pero desastrosa, de hacer algo para ayudarlo. Llamó al instituto para asegurarse de que todavía podía aprobar si se esforzaba. Y, cuando volvió a ver a Rusty, intentó conducir la conversación

hacia ese tema para animarle, aunque sabía que estaba entrando en terreno peligroso. Minutos después, su hijo se marchó mientras ella seguía hablando. No volvió hasta el día siguiente.

Volvieron a su mente los fantasmas del pasado. También volvió a sentir ira, especialmente hacia Ron, por no haber sabido frenar a su hijo. Entonces se le ocurrió que la causa del problema era que había vuelto a caer en su comportamiento controlador. Decidió hacer un esfuerzo. «Me dije que no debía meterme en la vida de mi hijo. Me acordé de lo bien que había resultado cuando me había limitado a escucharle. Llegué a jurarme que, cuando volviera, no le criticaría ni le daría ningún consejo. Pero, cuando regresó a casa, me encontré diciendo las mismas palabras de advertencia, como si no tuviera control sobre mi boca. Me pasé la noche en vela, preguntándome por qué tengo que estropearlo todo, precisamente cuando parecía que iba a mejor».

La recaída de Victoria la arrastró a la forma de ser Yo-Ello con la misma rapidez que el cambio en el corazón la alejó de ella. Esto es lo primero que me gustaría aclarar: no nos hallamos ante un camino de rosas. Cuando uno empieza a recaer, es muy posible que termine otra vez en el punto de partida.

En segundo lugar, *en lo que recaemos es en nuestros antiguos patrones de respuesta, en nuestras antiguas tendencias y costumbres.*

Lo que hizo Victoria para terminar alejando a su hijo de nuevo fue lo mismo que había hecho antes, aparentemente para probarse a sí misma lo mucho que se estaba sacrificando para ayudarle. Había ido desarrollando este comportamiento a lo largo de su vida y, a la primera recaída en la autotraición, volvió a él.

En tercer lugar, *después de experimentar un cambio en el corazón, de nosotros depende decidir hasta qué punto vamos a permitirnos volver a nuestros antiguos hábitos de acusación y autojustificación.*

El cambio en el corazón no excluye la posibilidad de recaer en nuestros antiguos patrones de conducta, y somos nosotros los que activamos esa posibilidad cuando volvemos a traicionarnos. Una recaída puede ser un hecho sin importancia, a veces instructivo, que forma parte de nuestro propio proceso de crecimiento, pero también puede devolvernos a una condición aún peor que la anterior. Somos nosotros los que decidimos entre estas dos posibilidades a partir de nuestra respuesta. Respuesta que, en realidad, son muchas respuestas a lo largo de los años, y que son tan importantes como el propio cambio en el corazón. La respuesta es la siguiente decisión que debemos tomar si queremos mantener el cambio.

Cuando los demás no responden como esperábamos

Cuando aquellos que nos rodean no aprecian el cambio que hemos experimentado y siguen comportándose igual con nosotros, o incluso peor, ¿cómo responder?

Normalmente seremos capaces de mostrarnos amables con ellos por un tiempo. Sabemos que no lo hacen con mala intención, que están actuando a la defensiva.

Pero es muy fácil volver a ofenderse y caer en nuestros antiguos pensamientos y sentimientos. Tenemos que volver a lidiar con las mismas personas, aguantar sus manías o sacrificar nuestros intereses por ellas. Nos molestan. Nos parece tan evidente la manera en que se traicionan y maltratan a los demás... ¿Cómo es posible que ellos no se den cuenta?

Aun así, intentamos animarnos. Pero resulta difícil, nos decimos, tener que adaptarse a los demás o compensar sus errores. Hemos atisbado cómo sería vivir en paz y en consideración mutua, y nos gustaría que eso ocurriera en beneficio de los demás, así como en el nuestro. Esta fue la trampa en la que cayó Victoria.

Así que, después de un tiempo intentando adaptarnos a los demás, empezamos a preguntarnos por qué ellos no caen en la cuenta de lo que está pasando, por qué no se adaptan a nuestra forma de pensar, por qué tienen que ser tan obtusos (¡tan obtusos como hemos sido nosotros durante tantos años!). Lo más probable es que empecemos a presionarlos para que cambien y, por supuesto, ellos no se lo tomarán nada bien. A esto le seguirá una terrible impaciencia, y así perderemos todo lo que habíamos conseguido.

El problema es que hemos olvidado el papel colusivo que solíamos jugar en su respuesta a nosotros. Antes de experimentar el cambio en el corazón, les proporcionábamos continuas provocaciones y excusas para ofenderse. Y lo hacíamos porque sospechaban nuestras verdaderas intenciones y porque reaccionaban acusándonos. Efectivamente, les «acostumbramos» a responder así. ¡Y, a pesar de eso, esperamos que se den cuenta de nuestro cambio en el corazón, que salten de alegría y que ellos mismos se presten de inmediato a un cambio!

Por supuesto, algunos lo hacen. Enseguida perciben que hemos cambiado y eso les conmueve. Pero muchos otros sospechan que solo se trata de una nueva estratagema para salirnos con la nuestra. Y reaccionan al ser que éramos en el pasado, devolviéndonos la imagen no de quien deseamos ser, sino del que éramos. Por ejemplo, si ya no nos sentimos cómodos haciendo algo que antes solíamos hacer, nos consideran unos «reprimidos».

Y, aunque al final se den cuenta de que nuestro cambio es real, puede que, por un tiempo, sigan comportándose de forma ofensiva hacia nosotros, como si buscaran desenmascarnos o ponernos a prueba para comprobar si nuestra amabilidad es de verdad. Esto no debe sorprendernos. Conmoverse y quitarse la coraza les resulta tan

difícil como nos resultó a nosotros. Tienen que dejar atrás una serie de autotraiciones muy arraigadas.

Debemos tener cuidado cuando esperamos que los demás cambien en respuesta a *nuestro* cambio. Se trata de un error por nuestra parte que nos conduce de nuevo al egoísmo. ¿Y por qué? Porque en el momento en que empezamos a sentir que los demás deben cambiar para poder librarnos de nuestros pensamientos y sentimientos dolorosos y conflictivos, o bien es que hemos perdido la alegría que sentimos cuando experimentamos el cambio en el corazón, o bien es que jamás experimentamos dicho cambio. Volvemos a nuestra condición egoísta, o quizá nunca salimos de ella. Cualquier persona que esté libre de dicha condición disfruta de una libertad emocional que ninguna circunstancia externa puede alterar, ni siquiera la reacción de las demás personas.

Algunos de nosotros sucumbimos a un peligro diferente cuando empezamos a recaer. Y es que utilizamos el vocabulario de este libro, con el que ahora describimos nuestros errores del pasado, para acusar a los demás y absolvernos a nosotros mismos. Si estás leyendo este libro con interés, es posible que hayas empezado a ver autotraiciones, racionalizaciones, emociones acusadoras y colusiones por todas partes. Puede que te recrees en un sentimiento de superioridad y que utilices la debilidad que percibes en los demás como una prueba contra ellos. Como estás prestando gran atención al tema de la autotraición y el autoengaño, crees que estás en poder de la razón. («¿Cómo voy a engañarme a mí mismo –te preguntas, incrédulo–, si soy un miembro experto de la policía de la autotraición?»). Sin darte cuenta, vuelves a tu oscura condición anterior, no a pesar del nuevo vocabulario que has adquirido, ¡sino precisamente gracias a él!

Un hombre que se mostraba especialmente agresivo con su mujer se familiarizó con el material de este libro en una clase y me dijo: «Veo el comportamiento de mi mujer en todo lo que hemos aprendido. Esta clase me ha servido para confirmar que siempre he tenido razón». Me avergüenza escuchar comentarios como este.

Cuando estamos atrapados en la autotraición, nuestra capacidad para abordar cualquier tipo de situación e interpretarla a nuestro favor no conoce límites. Y nuestro nuevo vocabulario sobre la autotraición y la colusión nos permite hacerlo con más astucia que nunca. Un profesor de Psicología que escuchó una de mis conferencias sobre el tema, volvió a casa, señaló a su mujer con el dedo índice y le dijo: «¡No pienso mantener una relación de colusión contigo nunca más!».

A lo largo de los años, es muy frecuente que al principio de una clase escuche afirmaciones como esta: «Ojalá estuviera aquí mi mujer (o mi marido). ¡Qué bien le vendría!».

Podemos resumir los peligros de la recaída en el siguiente principio: *cuando nos damos cuenta de que queremos cambiar a los demás, es porque o bien hemos perdido nuestro espíritu de generosidad, o bien es que nunca llegamos a tenerlo.*

El orgullo tiene mucho que ver

Las recaídas suelen estar relacionadas con el orgullo, que es otro tipo de egoísmo. Después de haber probado las mieles de otro tipo de vida –una vida en la que tratamos a los demás con consideración y ellos nos responden también con consideración–, pensamos que merecemos algún tipo de felicitación por haberlo conseguido. Eso es orgullo. O, como vimos en el epígrafe anterior, puede que nos impacientemos si los demás no responden como esperábamos. Eso también es orgullo, porque nos creemos superiores. O tal vez pensemos que, como nuestros sentimientos ya no son tan conflictivos y nos comportamos mejor con los demás, podemos permitirnos algunos de nuestros antiguos deseos egoístas. También este es un caso de orgullo.

Aprender cómo y por qué ocurre esto puede ayudarnos a evitar algunos resbalones y a recuperarnos de ellos.

La siguiente historia me la contó un hombre al que llamaré Richard. Su experiencia con el material de este libro cambió su vida de forma tan radical que decidió compartirla durante bastante tiempo con otras personas. La relación que he mantenido con él me permite asegurar que no exagera cuando habla de la época idílica en la que sus deseos e impulsos conflictivos desaparecieron temporalmente:

Una vez estuve tres meses y medio sin enfadarme con mi mujer ni con mis hijos. Podía entrar en una habitación en la que mis hijos se estuvieran peleando mientras mi mujer se tiraba de los pelos y no experimentaba ningún sentimiento de incomodidad o irritación. Me sentía capaz de alejarme de los malos sentimientos y de poner paz en las discusiones entre los niños.

Me di cuenta de que aquello estaba llegando a su fin cuando empecé a llevar una especie de seguimiento de mis progresos. Un día, después de tres meses de paz, pensé: «Vaya, la última vez que me enfadé fue en Navidad, y ya estamos en marzo. Parece que lo estoy consiguiendo. Tengo que seguir así». Era la señal de que el final se estaba acercando.

Unas dos semanas después estaba en mi habitación, en el piso de arriba, leyendo un libro muy importante relacionado con mi deseo de compartir con la gente mi nuevo estilo de vida. Joanne, mi mujer, estaba en la planta de abajo, fregando los platos. Mis hijas se estaban bañando. Mi hijo Kevin, que en aquella época tenía unos tres años, ya se había bañado y estaba en pijama, listo para irse a dormir. De pronto escuché unas risas y unos chillidos que procedían del baño. Kevin había vuelto a entrar en el baño en pijama y las niñas le estaban tirando agua. Se lo estaban pasando en grande. Kevin pretendía meterse en la bañera con el pijama puesto.

Empecé a enfadarme y al final me puse hecho una furia. Justo en ese momento, los tres meses y medio de paz se terminaron. Todos mis hijos estaban llorando. Entré como una exhalación en el baño y grité: «¡Kevin, sal ahora mismo! ¡Sabes que no puedes entrar aquí cuando tus hermanas se están bañando!». Luego ordené a mis hijas que salieran de la bañera. «¡Poneos el camisón, limpiad el baño y a la cama!».

Eran cerca de las seis y media de la tarde. Cerré la habitación de mis hijas dando un portazo y recorrí el pasillo a toda velocidad. Cuando volví a abrir el libro y me quedé mirando las letras, solo podía pensar en una cosa: que lo había echado todo a perder.

En el momento en que dudó si debía hacer lo que tenía que hacer, Richard empezó a pensar en la importancia del libro que estaba leyendo (¡un libro que, al fin y al cabo, buscaba ayudar a la gente a encontrar la salud emocional y a llevarse bien entre ellos!) y en la necesidad que tenía de terminarlo. Es posible que pensara en el importante papel que él mismo iba a jugar en la vida de la gente cuando les enseñara lo que estaba estudiando. También era consciente de la eficacia con la que estaba tratando a su familia, de lo mucho que estaba colaborando en casa y del respeto que se le debía por ello. ¡Así que el jaleo que estaban armando sus hijos en el baño estaba interrumpiendo al Hombre

Importante con una Importante Labor! Tal vez pensemos que primero vino el orgullo y que fue eso lo que le impidió hacer lo que sentía que era su deber. Pero no fue así. Cuando se traicionó fue en el momento de decidir; si no se hubiera traicionado, no habría empezado a preocuparse por su imagen ni por su importancia.

Reflexionemos por un momento sobre la relación entre la autotraición y el orgullo. En la autotraición buscamos inevitablemente impresionar –si no a los demás, por lo menos a nosotros mismos–, porque *no encontramos otra manera de mostrarnos como seres valiosos y aceptables, salvo demostrar que al menos merecemos dichas calificaciones. No logramos hacerlo por el simple hecho de ser quienes somos. Nos vemos obligados a representar, a crear una imagen ideal de nosotros mismos, y esto implica tener algo que mostrar, alguna prueba que evidencie lo valiosos que somos.* Cuando nos encontramos en la condición de autotraición, *la forma de mostrarnos* se convierte de forma inevitable en nuestro centro de atención y, erróneamente, la confundimos con *quienes somos en realidad*.

Podemos utilizar cualquier cosa como prueba de nuestra aceptabilidad e importancia, o al menos como prueba de que merecemos ser aceptados y tenidos en cuenta. Podemos servirnos, por ejemplo, de la apariencia, los modales, el esfuerzo (recordemos a Ethan haciendo las maletas y los bocadillos de toda la familia). O de nuestros conocimientos y posesiones (como el académico del capítulo 4). O de la habilidad, el talento, la posición social o la capacidad de liderazgo (por ejemplo, la forma que tenía Jenny de relacionarse con su hija o la incapacidad de Eli para aguantar a sus subordinados). Las muestras de aceptabilidad e importancia que escogió Richard fueron el tipo de libro que estaba leyendo y la labor que estaba realizando, así como todo lo que esto decía de él: qué clase de persona era, su manera de gobernar la casa con absoluta paciencia y su equidad a la hora de dispensar justicia cuando surgían los problemas.

«La caja más grande»

Nuestra dependencia de este tipo de pruebas, que es el orgullo, puede impedir que nos contemplemos con honestidad, pero no siempre ocurre así. Cuando todavía no hemos experimentado el cambio en el corazón, solemos centrarnos, en nuestros momentos de introspección, en nuestra forma de tratar a los demás más que en nuestra propia imagen. Pero una vez que hemos experimentado dicho cambio y volvemos a recaer, el orgullo juega un papel fundamental. Más que nuestras acciones, lo que nos preocupa es qué rasgo de nuestro carácter nos impide avanzar. Nos preguntamos, por ejemplo, por qué nos preocupan más las posesiones, el poder o la reputación que hacer nuestro deber. Nuestro fracaso a la hora de mantener el cambio en el corazón ha desplazado nuestro interés de las cosas que hemos *hecho* a qué clase de personas *somos*.

Pensemos en Victoria, la mujer que retomó su actitud controladora cuando su hijo

Rusty empezó a mejorar. El cambio en el corazón le sobrevino cuando se dio cuenta de lo insensible que había sido con miembros específicos de su familia. Pero, tras la recaída, empezó a examinarse más detenidamente. Y se dio cuenta de lo controladora que había sido, debido a la dependencia que tenía de su imagen de mujer competente y a la vez minusvalorada. Antes tendía a cuestionarse sus sentimientos y acciones con personas concretas: «¿Por qué no escucharé más a Rusty?». Pero ahora, debido a su recaída, empezó a plantearse auténticas preguntas existenciales sobre la razón de aquellos sentimientos y acciones. «¿Por qué tengo que ser así? ¿Por qué siempre tengo que tener razón?». O, en otras palabras: «¿Por qué tengo que ser tan orgullosa y atribuirme siempre todos los méritos? ¿Por qué no puedo dejar que los demás hagan las cosas a su manera?».

Nunca lograremos poner fin a una colusión sin renunciar al orgullo. De hecho, el orgullo es la señal inequívoca de que aún no hemos abandonado del todo nuestro comportamiento de autotraición. Pero lo más preocupante, como muestra la historia de Richard, es que el orgullo nos conduce a sucesivas autotraiciones. El orgullo de Richard le volvió hipersensible, dispuesto a ofenderse por cualquier cosa que hiciera su familia, la misma familia con la que llevaba dos meses y medio sin discutir. El mal comportamiento de sus hijos y la insensibilidad de su mujer hacia sus deseos eran una falta de respeto a la imagen de sí mismo como el Hombre Importante con una Importante Labor, y no estaba dispuesto a tolerarlo. (Todo esto le habría dado igual si se hubiera preocupado más por su familia que por sí mismo). El papel del orgullo en las recaídas es fundamental, porque nos conduce a enfados sucesivos.

Por esa razón llamaremos a la trampa del orgullo, con la dependencia que provoca de la imagen de uno mismo, «la caja más grande». Cuando las colusiones con diferentes personas nos encierran en cajitas pequeñas, buscamos desesperadamente pruebas de justificación y aceptación: pruebas que nuestro grupo social reconocerá inmediatamente. Por tanto, el término «la caja más grande» sirve para describir el orgullo con el que nos aferramos a dichas pruebas.

El hecho de curar algunas relaciones conflictivas concretas solo nos permite salir de la cajita pequeña, pero no de la caja más grande que la encierra. Aunque consigamos escapar de nuestra celda, seguimos encerrados en la prisión que la engloba. Si aceptamos el compromiso que supone nuestro cambio de corazón inicial, debemos estar preparados para lidiar con la imagen de nosotros mismos y con el orgullo. Mientras nos mantengamos fieles a la luz y no tropecemos, podemos estar tranquilos. Pero es muy raro no tropezar. Por tanto, a continuación abordaremos el tema de cómo salvaguardar el cambio en el corazón de los efectos perjudiciales del orgullo.

Cómo salvaguardar el cambio en el corazón

En el momento en que nos traicionamos después de haber experimentado un cambio en el corazón, volvemos a sentirnos inseguros y a ansiar la aceptación y la aprobación de los demás. En esa condición, es muy posible que tendamos a sacrificar los intereses de los demás con tal de mantener nuestra propia imagen. Esto nos sitúa en terreno peligroso, pues es posible que suframos una recaída a gran escala.

La primera muestra de esa necesidad egoísta de aprobación debe considerarse una señal de peligro. El elixir que estamos a punto de beber puede estar envenenado. Al igual que sucede con la primera aparición de una emoción o actitud violenta, es extremadamente importante actuar con la mayor rapidez posible. Es posible que tengamos que estar alerta a este tipo de intrusiones el resto de nuestra vida, pero, cuanto más estrictos nos mostremos con nosotros mismos, menos poderosos e invasivos serán nuestros impulsos orgullosos.

Ya hemos tratado el papel de la acción deliberada, el esfuerzo y la determinación —en definitiva, la fuerza de voluntad— a la hora de conseguir un cambio en el corazón. Conviene hablar ahora de su papel en el mantenimiento de dicho cambio. Dijimos que, a pesar de que el esfuerzo no puede provocar por sí mismo la apertura hacia los demás, sí que puede predisponernos a que eso ocurra. Y también puede jugar un papel indispensable a la hora de evitar las recaídas.

Afortunadamente, la recaída de Richard terminó gracias a este tipo de esfuerzo:

Bajé las escaleras con plena conciencia de lo que había pasado y de lo que tenía que hacer para arreglarlo. Le pregunté a mi mujer: «¿Sabes lo que acabo de hacer?». Y me contestó: «Sí». Así que volví al piso de arriba y me dirigí a la habitación de mis hijas. En casa tenemos una norma: cuando los niños se pelean, los reunimos en su habitación y les obligamos a quedarse allí hasta que se abracen, se den un beso y se digan: «Perdóname» y: «Te quiero». Tienen que perdonarse para poder salir de la habitación.

Me encontré a mis hijas llorando. Les dije: «Sabéis que en esta casa tenemos una norma, pero yo nunca la he cumplido. Cuando me he enfadado con vosotras, nunca he ido a vuestra habitación y me he quedado allí hasta que nos perdonáramos. Y eso no puede ser. Así que me voy a quedar en esta habitación hasta que me perdonéis». Enseguida saltaron de la cama, vinieron a besarme y nos reconciamos.

Aquel día aprendí muchas cosas. Pero, como padre, la más importante es esta: el adulto es el que tiene que arrepentirse primero. Eso es lo que implica ser padre: ser el primero en arrepentirse y poner paz. Mis hijas estaban deseando

perdonarme y reconciliarse conmigo. Pero era yo el que tenía que dar el primer paso.

Para mí, esa es la manera de curar las relaciones. No hay que hacer nada más. Puede que en algunos casos cueste mucho tiempo conseguirlo, pero es tan sencillo como rendir tu corazón a la verdad y decir: «Lo siento».

La pelea que tuvo Richard con sus hijos le ayudó a darse cuenta de su orgullo. Y lo que pasó después sirve para resumir mis sugerencias de cómo salvaguardar el cambio en el corazón: al darse cuenta de su error, Richard se obligó a buscar el perdón lo más rápido posible. Así logró escupir el veneno.

Es la voluntad la que nos permite estar atentos a las muestras de autotraición y orgullo. Es la voluntad la que nos impide pasarlas por alto. Y es la voluntad la que nos lleva a actuar con rapidez y valentía ante el menor atisbo de orgullo, ira o victimismo.

Pero la voluntad no puede suplantar a la verdad, ni nos vuelve receptivos a ella. La voluntad nos permite rechazar con rapidez, contundencia y resolución la tentación de recaer en la oscuridad moral y nos ayuda a fijar la atención en la luz.

El camino del arrepentimiento

Ya hemos visto que, después de experimentar algo parecido a un cambio en el corazón, es muy posible que volvamos a toparnos con emociones y hábitos que creíamos superados. Pero volver a enfrentarse a retos parecidos no implica que hayamos recaído. Es más bien una oportunidad para decidir si queremos seguir creciendo o no.

Y en este caso vuelven a aplicarse los mismos principios. Si respondemos como debemos, no hay razón para justificarse, disculparse o echar la culpa a los demás. Y si nos sorprendemos en medio de la autotraición –criticando, presumiendo, enfadándonos, mintiendo, recreándonos en el sentimiento de culpa, la autocompasión o cualquier tipo de pensamiento negativo–, nos hallamos ante una oportunidad única para decidir si queremos seguir por ese camino o rechazarlo. Podemos hacer lo que hicimos antes. Preguntarnos: «¿Estaré equivocado?»; o: «¿Qué debo hacer?»; o: «¿A qué problemas se estará enfrentando la otra persona?». Y, a continuación, dejar que la verdad guíe nuestras acciones. Hacer esto sinceramente es lo que hace falta para seguir por el buen camino, y está en nuestra mano.

El crecimiento personal no es como adquirir una habilidad. No se producen mejoras observables que puedan cuantificarse y registrarse. De hecho, como ya hemos visto, cuando crecemos en sensibilidad, generosidad y compasión no somos conscientes de ello, porque no estamos pendientes de nosotros mismos. La recuperación de la libertad emocional no es una secuencia controlable de transformaciones. Consiste más bien en un camino en el que vamos descubriendo nuestras sucesivas debilidades e intentamos superarlas.

Nos va bien por un tiempo. Luego tropezamos. Tenemos un mal día. Nos damos cuenta de que últimamente estamos cayendo en nuestros antiguos patrones de conducta. Nos enfrentamos a nuestras debilidades. Decidimos que no queremos vivir así. Pensamos que tenemos que cambiar y, si la oración forma parte de nuestra vida, buscamos ayuda. Puede que hablemos con un amigo de confianza, lo bastante sabio para no decirnos que nos estamos exigiendo demasiado. Hacemos un ejercicio de responsabilidad y nos comportamos como que creemos que es correcto. Y así sucesivamente.

Nuestro tropiezo se convierte en algo temporal gracias a nuestro cambio radical, cuando podía habernos conducido a una situación aún peor que la anterior. De hecho, en algunos casos ese tropiezo puede fortalecernos y aumentar nuestra capacidad de reconocer y corregir los fallos. Es lo que ocurre con las personas que progresan de forma consistente.

Laura (ver capítulo 11) nos contó en su historia el día en el que, en lugar de pensar en sus problemas, se limitó a ser ella misma, primero con sus alumnos, luego con sus dos

jóvenes amigos, Daniel y Kristi, y finalmente con su madre. Le habría gustado que ese día no terminara nunca. Pero, al igual que la mayoría de nosotros, en un momento se topó con un problema. Lo que ocurrió después sirve para ilustrar el tipo de recuperación rápida que he mencionado:

Después de aquel día con Daniel y Kristi tuve una pequeña recaída. Mi sentido del «yo» volvió. Me estaba preparando para volver a casa y escribir el trabajo: «El sentimiento de unidad», cuando me puse a pensar en la naturalidad con la que aquellos niños me mostraban su afecto. De pronto se me vino a la cabeza este pensamiento: «Yo no he hecho nada para merecer su amor». ¡Como si su cariño dependiera de mí, como si fuera mérito mío! ¡Como si su amor dependiera únicamente de mis cualidades! Sentí que, detrás de aquellos pensamientos se escondía una mentira. Me di cuenta de que pretendía controlar mi relación con aquellos niños. Siempre he intentado controlar todas las situaciones; ser la persona responsable de todo, a la que felicitan cuando todo sale bien o recriminan si sale mal. Pero, al percibir la falsedad de mi razonamiento, me dije en voz alta: «Si pretendo ser la responsable de todo, es que me estoy mintiendo». Aquellas palabras me siguieron hasta el coche y en el trayecto a casa.

Cuando llegué y me senté a escribir, las palabras fluyeron por sí solas. Fue como si las ideas hubieran estado esperando a que las expresara. Cuando llegué a la parte en la que hablaba con mi madre por teléfono, noté que tenía ganas de contar el episodio de la autotraición, con el pretexto de que haría un buen contraste con el sentimiento de unidad que sentí al hablar con ella. Pero me di cuenta de que el deseo de contar esos detalles no buscaba más que ensalzar mi arrepentimiento. De nuevo intentaba controlar la situación, asegurarme de la impresión que iba a causar. Al contar cómo había superado yo sola el victimismo, demostraría lo maravillosa que soy. Se trataba de un nuevo intento de controlar. Todo aquello me alejaba de mi madre. Porque empecé a pensar en ella como antes. Y me separaba también del posible lector. Cuando apenas había terminado el primer párrafo, las palabras dejaron de fluir en mi mente.

Aquello me alarmó. Sin pararme a pensar, pulsé la tecla de borrar del ordenador y empecé a eliminar todas las palabras que había escrito, letra a letra. Según iban desapareciendo de la pantalla, una línea tras otra, empecé a sentir el espíritu de amor que volvía a fluir en mi interior. Al principio me costó que el lector pensara que tenía una buena relación con mi madre, sin ningún conflicto. Eso antes no lo habría permitido. Pero, aunque resultara extraño, dejar que todo aquello fluyera de nuevo en la escritura me alivió.

Cuando estaba pasando el corrector ortográfico a la redacción ya terminada, el sistema operativo se bloqueó sin que pudiera guardar el documento. Eran las dos de la mañana y no había nadie despierto para ayudarme. Pensé en dejar el ordenador encendido hasta la mañana siguiente, con la vana esperanza de recuperar mi trabajo. Pero todo aquello era innecesario, porque lo que sentí al escribir todo aquello aún lo conservaba conmigo. Apagué el ordenador, lo reinicié y volví a escribir el trabajo de nuevo. Creo que la segunda versión es prácticamente igual que la primera.

Esta experiencia me aportó una alegría serena que no puedo explicar. Sentí que me quitaba un peso de encima. Me acordé de cuando pensaba que mi madre era una mujer estricta y dominante. Solía enfadarme con ella y pensaba que ser su hija era una desgracia. Ahora me doy cuenta de que la única desgracia fue haberme enfadado tanto con ella.

El objetivo final no es irnos puliendo hasta alcanzar una perfección no humana, sino seguir la luz con la conciencia limpia y con generosidad, y volver a recuperarnos tras las recaídas.

Capítulo 13

CÓMO CAMBIAR LA INFLUENCIA DEL PASADO

La colusión entre generaciones

Los niños que nacen en una familia colusiva maduran no solo aprendiendo el lenguaje y las maneras de sus progenitores, sino entrando también en las colusiones familiares. Así, ellos mismos se convierten en participantes en colusiones desde edad temprana. Hacen suyos los desagradables patrones emocionales de la familia. Y estos patrones terminan arraigando en ellos de tal manera que les resulta imposible erradicarlos.

Recordemos la historia de Mandy del capítulo 1. Como recordarás, en su vida adulta, Mandy se sentía privada de cariño y atención y se deprimía muy a menudo.

Cuando se sentía sola, Mandy recordaba con amargura cuando su padre se llevaba a su hermano de viaje y a ella la dejaba en casa, o cuando su padre jugaba con su hermana pequeña, Nessie, y la besaba, y a ella no. Una noche, poco antes de que su padre muriera, su hermana y ella se intercambiaron las camas por alguna razón y, cuando su padre llegó a casa, Mandy estaba despierta, muy quieta, con la cabeza asomando por encima de las mantas. Su padre entró en la habitación a oscuras y la besó en la frente. Pero, cuando se dio cuenta de que no era Nessie, dijo: «Vaya, lo siento». Cuando Mandy se acordaba de aquellas cosas, incluso de niña, se sentía tan dolida e ignorada, que tenía que esconderse para que no la vieran llorar, porque, cuando la veía llorar, su padre se enfadaba. De más mayor solía andar siempre sola, triste y enfadada, y de vez en cuando castigaba con su lengua viperina al que se atreviera a decir algo que la molestara.

Debemos mencionar otra dimensión de la historia de Mandy.

Mandy se desarrolló muy pronto y, con tan solo once años, era increíblemente atractiva. Los chicos más mayores, e incluso algunos hombres, no le quitaban los ojos de encima. A su padre esto le disgustaba sobremanera y le echaba la culpa a ella. La acusaba de comportarse como una cualquiera.

A su padre le preocupaba mucho la educación de sus hijos. No toleraba que se quedaran atrás en los estudios. A Mandy le encantaban las asignaturas y le gustaba participar en los debates de la clase. Era muy rápida y tenía unas opiniones muy interesantes que compartir con los demás. Pero le costaba mucho ponerlas por escrito en trabajos y muchas veces no se presentaba a los exámenes. Hacer un trabajo le parecía una tarea tan difícil que se quedaba paralizada mentalmente por temor al fracaso. Y, cuando se avecinaba un examen, estaba segura de que no lo aprobaría. Le empezaba a doler la garganta, vomitaba o se deprimía hasta tal punto que se sentía incapaz de estudiar. Los problemas se agravaron con los años. Su expediente académico estaba lleno de anotaciones que indicaban que no se había presentado a los exámenes y que, por lo tanto, debía repetir curso.

Como verás, la relación de Mandy con su padre era un caso grave de colusión. Se trataba de una colusión entre padre e hija, que empezó a una edad tan temprana que acabó jugando un papel decisivo en el desarrollo de la personalidad de Mandy. Su papel en la colusión consistía en magnificar su victimismo y martirizarse por él. Pensaba que la vida le había puesto delante unos obstáculos tan grandes que le resultaba imposible superarlos.

Es muy fácil entender cómo se sentía. Su padre la dejaba en casa cuando se iba con su hermano y la ignoraba cuando jugaba con su hermana. Y, además, la persona a la que más quería complacer en el mundo la acusaba de comportarse «como una cualquiera». Sus profesores, a los que quería agradar e impresionar, se enfadaban con ella porque no entregaba los trabajos, ¡a pesar de que ella no tenía la culpa! ¿Cómo iba a ser feliz? ¿Qué se suponía, que no debía importarle si su padre la quería o no?

Conviene señalar en esta historia los elementos acusadores que estudiamos en el capítulo 4. Si Mandy hubiera dejado de centrarse en las actitudes de su padre y hubiera prestado atención a su propio comportamiento, se habría dado cuenta de que estaba participando activamente en una colusión y que su propio comportamiento era la causa de sus problemas. Al igual que todos los que se traicionan, pero a su manera única, Mandy interpretaba el papel de víctima al considerar que las cosas terribles que le hizo su padre (y en esto no se equivocaba, porque muchas de ellas lo fueron) eran la causa de su infelicidad presente. Al ponerse en el papel de la víctima, enfatizaba la monstruosidad del comportamiento de su padre y así evitaba asumir su propia responsabilidad en sus problemas.

Las tenazas de la colusión

Es fácil imaginar lo que los compañeros y profesores de Mandy pensaban de ella. Mandy intentaba participar en los debates de la clase, pero, cuando sentía que alguien no la aceptaba, se retraía. Su tendencia al desánimo y al rencor alejaba a los demás, lo que le proporcionaba una nueva razón para sentirse rechazada. Su atractivo físico y su agilidad mental atraían a la gente, incluso a sus profesores, pero, tarde o temprano, estos tenían que enfrentarse a su incapacidad para cumplir los compromisos, sus modales a menudo bruscos y su mal humor. Enseguida dejaban de confiar en ella y, en el caso de sus amigos, terminaban encontrando una compañía más agradable. Lo que a su vez le proporcionaba más razones para acusarles y evitarlos.

Por tanto, *las emociones y actitudes que venía arrastrando de la colusión con su difunto padre provocaban que las personas que conocía acabaran reaccionando negativamente hacia ella. Ella interpretaba dichas reacciones como un rechazo, y, por tanto, terminaba estableciendo nuevas colusiones con esas personas.*

A la colusión original de Mandy con su familia podemos llamarla *colusión primaria*. (Solo me he centrado en un aspecto de dicha colusión. También había otros miembros de la familia implicados, pero se trata de una historia demasiado compleja para incluirla aquí). Y a las demás colusiones podemos considerarlas *satélites* de la colusión primaria. La colusión primaria es la que genera otras colusiones satélites y no es satélite de ninguna otra colusión.

Casi de forma inevitable, solemos arrastrar la forma de ser Yo-Ello de la colusión primaria a cualquier otra relación nueva. *Exportamos* dicha actitud o forma de ser de la colusión primaria y la *importamos* a la colusión satélite. Por tanto, las emociones y actitudes que conservamos en nuestro fuero interno acaban adueñándose de todo, como un virus, y enturbian todas nuestras relaciones, actividades e incluso percepciones.

Hemos mencionado antes esta idea de importación, pero en un contexto positivo. Fue en el capítulo 10 en el que tratamos la posibilidad de «activar» relaciones consideradas con los demás, aunque sigamos manteniendo relaciones colusivas en otros ámbitos. Puede que nos acordemos, por ejemplo, del amor y el sacrificio de nuestro padre, del ejemplo de un profesor, de la fidelidad de un amigo o de un animal, de la bondad de Dios o de las necesidades de una persona con problemas, y, al hacerlo, tal vez nos sintamos movidos por la gratitud, la compasión, la pena o la admiración. Si conseguimos centrarnos en este tipo de relaciones, nuestra forma de ser será un Yo-Tú. Luego, en esta condición de apertura y consideración, podremos prestar atención a las personas con las que mantenemos colusiones e importar a dichas relaciones nuestra nueva forma de ser, más comprensiva y generosa.

De la misma forma, tendemos a exportar nuestra forma de ser de las colusiones a las

demás relaciones. Podemos exportar la ira, la autocompasión, el recelo, el miedo, el sarcasmo o cualquier otra actitud o emoción acusadora y crear así una nueva colusión satélite. También es posible convertir antiguas relaciones consideradas en colusiones.

La historia de Mandy demuestra que la colusión de la que exportamos la forma de ser Yo-Ello puede ser la colusión primaria y que esta colusión primaria puede generar numerosas colusiones satélites. También sirve para mostrar el papel decisivo que puede jugar una colusión primaria en el desarrollo de la personalidad. Recordemos a Eli, que seguía arrastrando en su matrimonio y en el trabajo el rencor que le guardaba a su padre, lo que le llevaba a tratar a todo el mundo como un posible enemigo. Cuando hemos tenido una vida tan complicada como la de Mandy o la de Eli, nos convertimos en expresiones andantes de esas relaciones conflictivas. Y las personas con las que mantuvimos esas relaciones no solo jugaron un papel decisivo en el pasado, sino que lo siguen jugando, porque *seguimos* considerándonos sus víctimas.

Arrastrar una colusión primaria es como tener una extremidad de más. Dicha extremidad se compone de emociones y actitudes más que de carne, y tiene la forma de una tenaza. La tenaza es el Yo-Ello, una actitud o mentalidad insegura, una forma de ser acusadora y a la defensiva. De forma sutil o deliberada, aferramos con la tenaza todo lo que hacemos y decimos. Por mucho que lo intentemos, no podemos esconderla, y mucho menos amputarla. La mostramos hasta cuando fingimos que no está. Y, como las demás personas también tienen su propia tenaza colusiva, tarde o temprano advierten la nuestra y reaccionan de la misma forma que ha reaccionado todo el mundo a lo largo de nuestra vida. Nos atenazan, y nosotros a ellos, creando una nueva colusión, un satélite de la colusión primaria que sigue operando secretamente.

«Mi forma de ser»

Fue años antes de que Mandy empezara a darse cuenta de la relación entre el sentimiento de rechazo por parte de su padre y su aparente incapacidad para ser feliz. La forma de ser que mostraba en la relación con su padre se acababa reflejando en prácticamente todo lo que hacía, aunque ella no advirtiera que se comportaba como la víctima de su rechazo. Creía que aquella hipersensibilidad era su «forma de ser». «No soy una persona constante», decía. O: «No aguanto las situaciones de presión». O: «Cuando la gente me rechaza, prefiero quitarme de en medio».

Lo que le ocurría a Mandy le ocurre a todo el mundo. Debido a nuestras colusiones primarias, nos enfrentamos al mundo con ira y ansiedad y no logramos entender por qué. Nos sentimos asaltados por un disgusto inexplicable, deseos egoístas, actitudes críticas, miedos incontrolables, desesperanza, ataques de ira o cualquier otro tipo de estado de ánimo, preocupación o impulso sin que seamos capaces de explicárnoslo. No se nos ocurre que dichas actitudes o sentimientos pueden ser fruto de nuestra responsabilidad. Es como si surgieran de forma inevitable, como una extraña fuerza ajena a nuestra voluntad.

Por eso, solemos pensar que nuestras emociones y actitudes negativas son rasgos de nuestra personalidad, defectos de carácter o incluso trastornos que forman parte de nuestra naturaleza. Y, cuanto más nos empujan dichas emociones y actitudes a pensar y comportarnos de forma indeseable, más decimos: «Es mi forma de ser». Y creemos que es imposible cambiar.

Esa imposibilidad se ve reforzada por la manera en que nuestros antiguos patrones de pensamiento y sentimiento –nuestras tenazas colusivas– tienden a sabotear nuestras relaciones, incluso las nuevas relaciones, en las que queremos empezar de cero, con una nueva actitud. Puede que al principio consigamos disimular. Pero enseguida reaparecen nuestros antiguos miedos, rencores y ansiedades y acabamos convirtiendo cada nueva relación en una repetición de la anterior.

¡Qué deprimente y tristemente predecible nos parece entonces la vida! Estamos convencidos de que hay algo en nosotros que acaba con todos nuestros esfuerzos para ser mejores personas.

Así es como solemos vernos cuando estamos atrapados en una colusión primaria: advertimos en nosotros tendencias, emociones e impulsos conflictivos que pensamos que no son responsabilidad nuestra y que, por tanto, no podemos cambiar. Nos resignamos a creer que, en nuestro caso, el cambio personal se verá limitado a superficialidades, como mejores modales, algunas modificaciones de comportamiento, la creación de una imagen... Nada más que un retoque cosmético externo. Creemos que, en lo que a nosotros se refiere, la idea de un cambio en el corazón es una mera fantasía.

Una recuperación, no un cambio

Esta descripción que acabamos de ofrecer nos habla de cómo *parecen* las cosas. No de cómo *son*. Al contrario de lo que pensamos, nuestros pensamientos y sentimientos acusadores y autojustificadores no surgen de lo más profundo de nuestra naturaleza y, por tanto, no están totalmente más allá de nuestro control. Dichos pensamientos y sentimientos se remontan a nuestras colusiones primarias y a las autotraiciones a ellas asociadas, aunque en un principio nos cueste creerlo. Y esto es una buena noticia. Porque, si nuestras tendencias y nuestros impulsos autodestructivos son el resultado de nuestras autotraiciones y colusiones actuales, eso supone que son responsabilidad nuestra y que, por tanto, podemos eliminarlas. Este es el diagnóstico fundamental de este libro: *El descubrimiento de que somos responsables de nuestros propios problemas no nos condena, sino que nos permite escapar de ellos*.

Para su sorpresa, Glen descubrió que Becky no amaba la Navidad más que a él, y ella descubrió que a Glen no le importaba su trabajo más que ella (ver capítulo 7). La Navidad y las aspiraciones profesionales no eran más que asuntos secundarios. El comportamiento ofensivo de ambos no era la manifestación de unos rasgos de personalidad inalterables ni de defectos de carácter, sino la forma falsa, y afortunadamente temporal, de comportarse con sus respectivas familias de origen y, más tarde, entre ellos mismos.

Todo esto nos sugiere que, cuando escapamos de nuestra condición de autotraición, nuestra naturaleza no experimenta un cambio. La forma de ser Yo-Ello no es parte de nuestra naturaleza. Se trata de una condición temporal en la que nos vemos atrapados debido a nuestras autotraiciones. Así que, en cierto sentido, cuando experimentamos un cambio en el corazón, en realidad, no cambiamos en absoluto. Simplemente dejamos de traicionarnos y de justificarnos. Dejamos de hacernos las víctimas. En definitiva, nos permitimos ser aquellos que seríamos si no estuviéramos intentando demostrar algo con nuestra actitud.

Hemos comparado verse «atrapado» en una condición emocionalmente conflictiva con una enfermedad física. Cuando alguien está enfermo, no pensamos que acabará convirtiéndose en un espécimen físico diferente. Esperamos que vuelva a ser el que era: sano o entero (que, accidentalmente, significan lo mismo). Tiene que «volver a ser él mismo». Como ya aprendimos en el capítulo 11, esa transformación no nos convierte en una criatura diferente, sino que nos devuelve a una condición honesta y no conflictiva que a veces llamamos «volver en sí». El momento del cambio radical del hijo pródigo, tal y como se cuenta en la famosa parábola, se describe con estas mismas palabras: «Volvió en sí»[\[16\]](#).

«Mi infancia no va a condicionar mi vida»

Ya hemos visto que, aunque una colusión primaria no nos impide experimentar el cambio en el corazón, lo más posible es que permanezca latente. Se quedará al acecho, esperando a causarnos problemas. Y, tarde o temprano, se manifestará en forma de impulso, aversión, terquedad, miedo, irritabilidad, desánimo, impaciencia, enfado o cualquier comportamiento similar. Cuando esto ocurre, nos vemos despojados de los sentimientos de consideración hacia los demás que acabamos de adquirir, como les ocurrió a Richard y a Victoria cuando volvieron a su antiguo comportamiento. En ese caso, puede que revivamos una antigua colusión o que creemos una nueva.

Este tipo de recaídas nos sirven para darnos cuenta de que queda mucho por hacer para mantener el cambio en el corazón. Nuestra tarea fundamental debe consistir en remontarnos al origen de dichos hábitos emocionales y de comportamiento y erradicarlos. Se trata de una tarea para toda la vida. *Hasta que nos comprometamos con esta tarea y la llevemos a cabo con éxito, no lograremos resolver las colusiones satélites que nos afligen, porque no podremos librarnos de nuestras tenazas colusivas.*

Cada primavera, me veo obligado a erradicar de mi jardín una planta silvestre invasiva llamada campanilla morada. Crece en forma de enredadera y acaba asfixiando a todas las demás plantas. Aunque elimines los tallos superficiales, las raíces, que son increíblemente profundas, permanecen bajo tierra y al final vuelven a salir. La única forma de acabar con ella es utilizando un potente herbicida que se adentra en la tierra hasta llegar a las raíces más profundas. La absoluta honestidad del alma de la que venimos hablando en este libro puede acabar con la perversidad de la forma de ser Yo-Ello, pero solo si penetra en sus raíces más profundas.

Cómo transformar nuestra «forma de ser»

Creo que ya estamos listos para aprender a acabar con una colusión primaria. Recordemos la historia de Mandy, la mujer que se sentía permanentemente rechazada, porque, como solía recordar demasiado a menudo, su padre pasaba mucho tiempo con su hermano Jeddy o con Nessie, su hermana pequeña, pero no con ella. (Puedes consultar su historia en la página 24).

No mucho tiempo después, ocurrió algo extraordinario. Fue una tarde que mi marido iba a llegar más temprano de lo habitual para que cenáramos juntos. Llevaba un tiempo bastante resentida con él porque pensaba que prestaba más atención a su trabajo y al cuidado del jardín que a mí. No hablábamos mucho, o al menos no como yo quería. Se me ocurrió que, si se lo decía, a lo mejor me entendería y podríamos pasar la tarde hablando de las cosas que en realidad nos

importaban. Le preparé una cena que le gustaba y me lo agradeció, pero luego me dijo que tenía que acercarse a la tienda antes de que cerraran para comprar semillas y tierra.

Aquello me sentó fatal. Había decidido jugármela aquella tarde y prácticamente suplicarle que me diera un poco de cariño, ¡y él tenía cosas más importantes que hacer!

Fui al dormitorio y me eché a llorar. Pero de pronto me acordé de cuando era pequeña, que siempre andaba triste y al borde de las lágrimas. Me acordé de todas las veces en que mi padre estaba muy ocupado, o cuando me decía que no podía acompañarle, o que ya estaba muy mayor para tantos besos y abrazos. Justo en aquel momento me di cuenta de que me estaba comportando con mi marido exactamente igual que con mi padre, cuando se suponía que ya era una mujer hecha y derecha.

Luego me acordé de otras ocasiones en que me sentía herida porque la gente no me prestaba suficiente atención y pensaba que eran muy malas personas y que no quería saber nada de ellas. Me di cuenta de que siempre era yo la que se sentía herida, y de que siempre sospechaba que eran los demás los que querían dejarme de lado. Si no me adulaban, me lo tomaba como un rechazo. Fui repasando un episodio tras otro y de pronto me di cuenta de la terrible verdad: ¡me había pasado la vida rechazando a los demás para que ellos no pudieran rechazarme a mí! Me dio mucha pena. Sentí amor por todas aquellas personas y pensé en cómo podría compensarles.

Pero no podía compensar a mi padre, porque ya no estaba conmigo. Me habría gustado disculparme y pedirle perdón. «Papá –le habría dicho–, no sabía que te estaba haciendo daño».

Salí al jardín. Mi marido lo tenía tan bien cuidado... Por increíble que parezca, aquella fue la primera vez que se me ocurrió que tal vez lo cuidaba por mí.

Luego me asaltaron numerosos recuerdos de momentos pasados con mi padre. Yo le ayudaba a regar el césped y las macetas y, los sábados por la mañana, él solía venir a verme jugar al vóleibol. Me sentí avergonzada y a la vez entusiasmada al acordarme de todo aquello. Debía de cogerle de la mano muy a menudo, porque recuerdo lo áspera que la tenía y de su olor cuando volvía del trabajo: esto último lo recuerdo porque yo entraba en el baño a ver cómo se lavaba las manos, las uñas, los brazos y el cuello antes de cenar. Me dejaba secarle el bigote. Yo le ponía los pelos hacia arriba y él fingía que le dolía. Aquello nos hacía mucha gracia. Luego me acordé de cuando secábamos los platos juntos después de cenar y él me preguntaba por el colegio y por mis

compañeros. También me acordé de las vacaciones, cuando papá estaba más relajado y jugaba conmigo y luego íbamos a la tienda y me compraba algún capricho. ¿Cómo podía haber olvidado todos los buenos momentos?

Los sentimientos acusadores nos absorben de tal manera que terminamos olvidando o minimizando otros hechos, salvo aquellos que los justifican. Si, antes del cambio en el corazón, alguien le hubiera recordado a Mandy la simpatía de su padre y los momentos que pasaron juntos, ella habría dicho que no se acordaba, o que eso no compensaba su falta de atención. Pero, gracias al cambio, Mandy recordó todo lo que su padre había hecho por ella, y le pareció un motivo suficiente para ser feliz.

¿Qué fue lo que ocurrió en su caso? Al fin y al cabo, el pasado, pasado está. Todo el dolor que Mandy tuvo que soportar había desaparecido. ¿Cómo pudo desprenderse de todo aquello?

Aunque no somos responsables de las desgracias que nos ocurren, afortunadamente sí que somos responsables de nuestra manera de enfrentarnos a ellas. No podemos cambiar el pasado, eso es un hecho. Si no somos responsables de esas desgracias, no podemos asumir la responsabilidad de las mismas. Pero sí que *somos* responsables del efecto que tienen en nosotros, es decir, del significado que les damos y de nuestra forma de recordarlas. Podemos aprender mucho de las desgracias y crecer a partir de ellas.

Esta verdad está muy bien expresada en el subtítulo de un libro de Wayne Muller, un escritor que tiene una amplia experiencia con niños víctimas de abusos. Es el siguiente: *Las ventajas espirituales de una infancia dolorosa* [17]. *Que el pasado nos beneficie o nos perjudique depende de nosotros*. En mi trabajo con mujeres maltratadas, y al igual que muchos otros, trato de enseñarles que el primer paso hacia la plenitud es la liberación de todo tipo de resentimiento o rencor. Cuando esas mujeres dejan de comportarse como víctimas, pueden iniciar el camino hacia la recuperación, pero solo entonces. El hecho de que Mandy se acordara de tantos aspectos positivos cuando «volvió en sí» es algo inspirador, pero no esencial. Aquellos que tengan escasos recuerdos positivos, o incluso ninguno, también pueden lograrlo.

Desde los seis años, Jacqueline sufrió abusos sexuales por parte de varios hombres. Pasó su infancia en un gueto de Detroit y su madre, que ejercía la prostitución, la tuvo con solo diecinueve años. Cuando era adolescente, un tío suyo logró rescatarla de aquella situación y, desde entonces, decidió hacer algo con su vida. Cuando la conocí, ocupaba un puesto importante en una de las empresas más poderosas del país. Resultaba fácil entender por qué: era una mujer brillante e incisiva y tenía fama de resolver las tareas más complicadas. Además, todos los que la conocían, incluidos Susan y yo, la encontrábamos amable y generosa. Tenía una empatía instintiva hacia la gente, por eso muchos de sus compañeros, después del trabajo, se acercaban a su despacho a contarle

sus problemas. Había decidido superar su horrible pasado, quedándose con las lecciones más útiles y liberándose de las cargas innecesarias.

Unos seis meses antes de conocernos, Jacqueline llevó a su ex marido a juicio. Hacía tiempo que había descubierto que su ex había estado abusando de sus hijas desde que eran pequeñas. Durante las primeras semanas que trabajó conmigo –estuvo colaborando un tiempo con el Instituto Arbinger–, terminó admitiendo la infancia de abusos que había sufrido su propio ex marido y acabó perdonándole. Junto con sus hijas, logró olvidar el rencor que le tenía, pero no la pena que aquello le había causado. En ocasiones contaba su propia historia en público, siempre en tercera persona, como si estuviera hablando de otra mujer. Al final, solía añadir estas dos frases. La primera era: «La niña de la que os he estado hablando soy yo». Y la segunda: «Desde entonces mi lema es: “Mi infancia no va a condicionar mi vida”».

Arrancar de raíz

La historia de Mandy y la de Jacqueline sirven para ilustrar que somos nosotros los que decidimos si el pasado nos beneficia o nos perjudica. Lo mismo ocurre con la siguiente historia de un hombre llamado Sam:

Desde que era adolescente, Sam mostraba una serie de síntomas que habrían llevado a muchos terapeutas a pensar, antes de que pudiera decir una sola palabra, que fue víctima de abusos en la infancia. Pasaba largos períodos sumido en una profunda depresión, una especie de estado de ánimo sombrío que le incapacitaba enormemente. Sus padres biológicos le dieron en adopción y sus padres adoptivos eran unos individuos bastante disfuncionales, que al parecer no tenían tiempo para educar a su hijo ni para darle cariño. Al igual que les ocurre a muchas otras víctimas, sus primeros contactos con la vida estuvieron llenos de frialdad, rechazo e incomprensión.

Sam cargaba con un peso emocional tan insoportable, que empezó a participar en actividades sexuales que él consideraba despreciables. Ciertos profesionales lo consideraban un adicto. Se pasó media vida acudiendo a distintos psiquiatras que le hacían tomar una medicación muy fuerte, aparentemente sin resultados. Un día se presentó en mi despacho y me pidió ayuda. Estuvimos hablando de varias ideas de este libro y luego le sugerí que hablara de su caso con ciertas personas. A la semana siguiente me contó un hecho significativo.

Aquella misma mañana estuvo dándole vueltas a un sueño recurrente en el que se encontraba en una casa abandonada. Los muebles habían desaparecido. Todas las ventanas estaban tapadas con tablones. Aun así, la luz del crepúsculo se filtraba por ellas. Se dio cuenta de que algo se movía fuera de la casa. Se trataba de vampiros que estaban intentando entrar. Al recordar el sueño, sintió como si lo estuviera reviviendo otra vez, aunque estaba completamente despierto. Se dio cuenta de que era la casa de sus abuelos. En la escena que estaba recordando, salió al porche y allí se encontró con su padre adoptivo, que en el sueño tenía unos treinta años, y que le sonreía.

Ambos se dirigieron al jardín y se sentaron a hablar. Samuel anhelaba profundamente que su padre le mostrara el amor y el apoyo emocional que necesitaba. Mientras estaban allí sentados, su padre apoyó la cabeza en su hombro y a continuación empezó a menguar gradualmente, hasta que fue más pequeño y desvalido que su propio hijo adoptivo, que estaba sentado junto a él. De pronto, Samuel se dio cuenta de que era su padre el que necesitaba su amor.

Por primera vez en su vida, sintió compasión por aquel hombre.

Después de aquella experiencia, y unas horas antes de venir a verme, Samuel estuvo paseando por las montañas. Allí lloró profusamente, porque se sentía liberado de unos sentimientos, a la vez dolorosos y alegres, que llevaba reprimiendo mucho tiempo. «Pensaba que en algún momento pasaría por un proceso que consistiría en perdonar a mi padre por la forma en que me trató –dijo Samuel–, pero eso no fue ni mucho menos lo que ocurrió. Por el contrario, me di cuenta de que él me necesitaba incluso más que yo a él, y que yo le había cerrado mi corazón».

Samuel reconoció que, en realidad, se trataba de algo que siempre había sabido, pero que hasta entonces ni siquiera había sido capaz de verbalizarlo. Ahora podía admitirlo libremente. «En aquel momento me abandonó la convicción de que eran mis padres los culpables de mi situación. Hay que reconocer que no me trataron bien, pero hicieron lo que pudieron. Recordé con mucha pena un episodio que me contaron una vez: como mi padre tartamudeaba de niño, su propio padre le bajó al sótano y le golpeó para que dejara de hacerlo. ¿Cómo podía haber olvidado aquel detalle?».

La historia de Sam es similar a la de Mandy. Ambos recordaron episodios olvidados cuando dejaron de acusar a sus progenitores. Samuel permitió que su padre fuera el hombre que realmente era: alguien falto de amor y maltratado. Antes no lo permitía, porque era él el que se consideraba falto de amor y maltratado. Esto nos permite advertir que lo que subyacía tras la depresión de Sam era el resentimiento hacia su padre; la depresión era su forma de acarrear con aquel resentimiento, al igual que lo eran el sentimiento de Mandy de constante rechazo y sus fracasos académicos. Samuel decía que la depresión «me permitía justificarme a mí mismo por haberme cerrado a mi padre y a sus necesidades». Al permitir que su padre, al que antes guardaba tanto rencor, cobrara realidad ante él, se curó. A esto yo lo llamo *recibir el regalo de la humanidad de su padre*.

Aquel día marcó un antes y un después en la existencia de Samuel. Antes, y por medio de un gran esfuerzo por su parte, había logrado un cierto control sobre su comportamiento sexual. Pero, a partir del día que acabo de describir, su depresión comenzó a remitir y sus deseos adictivos fueron desapareciendo gradualmente.

Las historias de Mandy y de Samuel sirven para ilustrar con absoluta claridad la conexión orgánica entre las colusiones primarias y las colusiones satélites relacionadas con ellas. *La curación de una colusión primaria sirve para arrancar de raíz muchas colusiones satélites*. Cuando atacamos la raíz de una condición emocional conflictiva –y solo entonces–, muere.

Esto no implica, sin embargo, que la única manera de acabar con una colusión satélite sea curar la colusión primaria de la que surge. Cualquier progreso en una colusión satélite, aunque sea parcial, puede predisponernos para acabar con la colusión primaria correspondiente.

Si somos responsables, siempre podemos cambiar

La mayoría de las personas piensan que las heridas emocionales son como las heridas físicas y que, por tanto, escapan a nuestra responsabilidad. De acuerdo con esta teoría, nuestros problemas emocionales actuales son las consecuencias de las heridas emocionales infligidas en los primeros años de nuestra vida. Podemos llamar a esta idea la «teoría causal». Esta teoría considera que los problemas que hacen que la vida resulte tan insoportable tuvieron lugar en el pasado y que fueron causados por algo que hicieron nuestros padres u otras personas y que nos hirió. Pero la verdad es que dichos problemas tienen lugar *ahora mismo*. La conflictividad interior y las emociones compulsivas son nuestra manera de relacionarnos de forma colusiva, *ahora mismo*, con nuestros primeros cuidadores o con otras personas significativas de nuestros primeros años de vida. Se trata de las acusaciones que estamos haciendo *ahora* contra aquellos cuidadores porque en el pasado hicieron algo que nos sigue doliendo.

Así que, propiamente hablando, lo que realmente ocurrió en el pasado ahora carece de importancia; lo verdaderamente significativo ahora mismo son nuestras acusaciones *actuales* contra ellos. *Nuestros problemas emocionales son las acusaciones que hacemos contra otros ahora mismo*. No son cicatrices del pasado, sino acciones del presente. Se trata de acciones que buscan mostrarnos heridos por nuestro pasado.

Todo esto es algo positivo. Cualquier elemento de nuestro sufrimiento emocional y psicológico que estemos soportando ahora mismo –aquellos que hacen que la vida nos resulte tan insoportable–, simplemente podemos dejar de soportarlos. *Somos nosotros los que determinamos las consecuencias de las adversidades en nuestra vida*.

La siguiente historia, que ilustra este principio de forma bastante significativa, nos presenta a una persona que pone fin con valentía a una colusión primaria con alguien que no era un miembro de su familia ni uno de sus primeros cuidadores, sino su violador. Me gustaría sugerir que no conviene sacar conclusiones a partir de esta historia sobre cuánto tiempo tarda uno en curarse de este tipo de situaciones (en este caso, la curación fue rápida; otras personas pueden tardar años en curarse), o qué hay que hacer para iniciar dicha curación (aquí se trata de un acto directo y algo brusco que en otros casos puede resultar contraproducente). Así que esta historia no es un ejemplo de «cómo debe hacerse», sino, al igual que otras muchas historias de este libro, una fuente de esperanza. Su autor se llama Jay.

Después de varios años de matrimonio, mi hermana Barbara vino a mi casa a contarme que quería divorciarse de su marido, Frank. Le habría gustado más pedir consejo a nuestro padre, pero ya había fallecido. Acababa de descubrir que Frank le había sido infiel en diferentes ocasiones, en realidad, bastantes, a lo

largo de los años. Aquello le había roto el corazón. Pensaba que su única opción era dejarle. Yo no podía creerlo. Nunca habría pensado que su marido fuera capaz de una cosa así.

Pensé que debía hablar con él. Cuando le invité a casa, noté que estaba raro, así que empecé a indagarle. ¿Por qué lo había hecho? Barbara no se lo merecía. ¿Acaso mi hermana no le había querido lo suficiente? Mientras hablábamos, descubrí algo que me dejó de piedra. A lo largo de su vida en común, Barbara había rechazado sistemáticamente cualquier tipo de intimidad con él. Por supuesto, enseguida se me vino a la mente la tragedia que le ocurrió cuando fue violada con doce años. Aquello fue brutal. Pero creía, al igual que el resto de la familia, que después de unos años mi hermana volvió a la normalidad y creció sin traumas. Ahora me daba cuenta de que debió de pasar toda su vida marital aterrorizada y prácticamente enclaustrada.

Frank me contó que Barbara justificaba su comportamiento diciéndole que le quería y que la parte física no importaba. Yo estaba atónito.

Lo que le había hecho a su marido era terrible, tanto para él como para ella. Ella conocía su problema cuando se casó con él, ¡y pretendía culparle de todo lo que había ocurrido! Yo sabía que tenía que hacer algo, pero no sabía qué. Sentí tanta pena por mi hermana que no pude soportarlo. Había pasado por todo aquello sola, mientras el resto de la familia intentaba olvidar lo que había ocurrido. Pensé que, si no hacía nada por ella, si no la ayudaba, no lograría superarlo nunca. Si realmente la quería, no podía quedarme de brazos cruzados mientras ella echaba a perder la vida de dos personas por culpa de sus miedos. Mientras conducía a casa de Barbara, me eché a llorar desconsoladamente.

Cuando llegué, ella se puso a llorar y me dijo: «Frank me ha puesto en ridículo. No me queda otro remedio que dejarle, aunque estoy segura de que, en su fuero interno, él ya me ha dejado hace tiempo».

Le dije que me había enterado de que nunca había permitido que su matrimonio se consumara. Mi hermana se puso a la defensiva y lo negó: «¡No! ¡Eso no es cierto!».

Así que intenté explicarle lo que quería decir y me dijo: «Ah, pero eso carece de importancia. Siempre le dejo que se acueste junto a mí y trato de ser cariñosa con él».

Le dije: «Permíteme que te diga una cosa. —hablé con cierta brusquedad, porque tenía el corazón destrozado—. Tú sabías los desafíos a los que te enfrentabas al casarte con Frank. Le has hecho cargar con un peso terrible y le has culpado de algo que te ocurrió hace años. ¡Eso no puede ser! Lo que le has hecho es peor que lo que te ha hecho él a ti, aunque también sea condenable. Te

has comportado de forma mezquina, egoísta, mojigata y miserable. Has sido incapaz de amarle y le has hecho sufrir por eso. Si no vas ahora mismo a casa con tu marido y le amas como es debido, pienso testificar en tu contra en el divorcio. Vete a casa, haz lo que tienes que hacer y vence esto de una vez».

Podéis imaginar su sorpresa y su ira. Cuando me marché, estaba tan enfadada que no podía ni hablar. Pero al día siguiente se presentó en mi casa temprano, antes de que me diera tiempo a salir a trabajar. Me abrazó y las lágrimas le corrían por las mejillas. Me contó que lo que le dije había cambiado su vida para siempre. «Jay, eres la única persona que se ha atrevido a ser sincera conmigo. Todo el mundo me hacía pensar que jamás lo conseguiría. Anoche amé a mi marido con toda la plenitud física y emocional de la que es capaz una persona, y ya no tengo miedo. Y, Jay, aunque cueste creerlo, he dejado de odiar al hombre que me hizo aquello».

Cuando Barbara aceptó de corazón la verdad de lo que su hermano le había dicho, se liberó del odio que sentía hacia el hombre que la violó. Antes, el odio envenenaba todos los pensamientos sobre su marido y su relación. Su incapacidad para amarle completamente era su manera de decirle al mundo: «¡Mirad cómo abusaron de mí hace años! ¿Veis cómo aún no he podido recuperarme?».

Tan concentrada estaba Barbara en hacerse la víctima que no podía –no *quería*– confesarse que se había alejado de su marido y que en realidad lo necesitaba. Pero, al rendirse a la verdad, primero sobre sí misma y luego sobre Frank, dejó de aferrarse al resentimiento contra su violador. Abandonó el odio. Y, al hacerlo, dejó de considerar horrible a su violador, catastrófica su desgracia e irrecuperable su pérdida. *Dejó que aquel episodio fuese lo que era: una experiencia verdaderamente terrible, una de las peores vivencias que puede tener un ser humano. Pero no una excusa.* De esta forma, su alma adquirió experiencia y sabiduría y se llenó de compasión. Salió de su aislamiento, se abrió a la realidad interior de su marido, escapó a la esclavitud del dolor autoinfligido y descubrió lo que es amar a otra persona.

Los episodios más importantes de nuestra historia psicológica no se hallan en el pasado, sino en el presente. Es el relato *actual* que nos contamos sobre el pasado lo que puede esclavizarnos o liberarnos. El propio Sigmund Freud, que inventó el término «escena primaria» para designar las experiencias de la infancia que a su juicio generan un trauma, era consciente de que dichas experiencias no poseen un efecto traumático hasta que *más tarde* el niño otorga un significado a la escena recordada. Freud considera también que es el relato presente sobre el pasado lo que puede destruir la vida individual, no el pasado en sí mismo.

La diferencia entre las ideas recogidas en este libro y la teoría causal es determinante.

Si somos las víctimas de nuestra propia historia, entonces no podemos hacer nada para solucionar nuestros problemas. El pasado ha operado su efecto dañino y no lo podemos cambiar. Puede que consigamos esquivarlo y compensar en cierto modo los sucesos dolorosos del pasado, pero no podremos erradicarlos. Sin embargo, *si no somos las víctimas sino los causantes de nuestros problemas emocionales, y si es ahora mismo cuando los estamos provocando, podremos arrancar de raíz dichos problemas.* Siguiendo los métodos que hemos tratado en este libro, podremos dejar de provocarlos.

La compasión verdadera y la falsa

Algunos consideran que hacer a los individuos responsables de sus propias actitudes y emociones es una muestra de insensibilidad e intransigencia. ¿Cómo se puede ser tan duro con la gente? ¿Acaso no exige la compasión disculpar al otro por su mal comportamiento porque, al fin y al cabo, no es el responsable? A fin de cuentas, las personas vienen al mundo con una herencia genética que no pueden cambiar, y se desarrollan como adultos en respuesta a personas y experiencias que no pueden elegir. Clarence Darrow, el conocido abogado de Chicago, se hizo famoso por defender en el llamado «juicio del mono» de 1925 el derecho de John Scope, un profesor de Tennessee, a enseñar la teoría de la evolución de las especies. Un año antes, Darrow participó en la defensa de los jóvenes asesinos Leopold y Loeb. Su posición en el juicio tiene una estrecha relación con lo que estamos estudiando. La defensa de Darrow se basó en la suposición de que cualquier persona que tuviera el mismo pasado que aquellos jóvenes habría acabado cometiendo el mismo crimen cruel. Transformó el dicho francés: «Comprenderlo todo es entenderlo todo» en: «Comprenderlo todo es justificarlo todo».

Aunque este tipo de creencia forme parte de la corriente intelectual dominante en nuestra época, es falsa, y no solo falsa: es cruel. Porque te dice: «¡No puedes conseguirlo!», en vez de: «¡Tú puedes conseguirlo!». Aunque las personas que sostienen este punto de vista se consideren compasivas y bondadosas, solo son permisivas. Y la permisividad es un remedo punitivo de la caridad. Nos priva de cualquier esperanza de liberarnos de nuestros problemas emocionales. Nos condena a ser los individuos defectuosos que creemos ser, incapaces de hacer frente a la vida que nos ha tocado.

Pero, como somos responsables de la persona en que nos convertimos, aún hay esperanza. Podemos cambiar de forma fundamental. La verdadera compasión consiste en transmitir esta esperanza a los demás, jamás en negársela.

[16] Lc 15, 17 (N. del E.).

[17] Publicado en español con el siguiente título: *Vivir con el corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*, Urano, Barcelona 1997 (N. del E.).

Capítulo 14

EL PERDÓN, LA RENUNCIA Y LA LIBERTAD

El perdón propiamente entendido

El proceso que nos abre a la realidad de los demás y que por tanto opera un profundo cambio personal debe llamarse «perdón». ¿Y por qué?

Hace unos veinte años, una alumna de cierta edad quiso tratar un aspecto del perdón que llevaba preocupándole muchos años. Dijo: «Cuando perdonas a alguien, es como si dijeras: “Esta persona se ha portado mal conmigo y debería culparla por ello, pero soy tan magnánima que prefiero ignorarlo”. Pero es necesario tener en mente lo que esa persona ha hecho mal para poder ignorarlo. Quiero decir que no se puede perdonar y olvidar, ¿verdad? Tienes que acordarte del mal que te han hecho. Y eso no es muy caritativo que digamos. Por eso no entiendo el perdón. Siempre he sido muy desconfiada cuando la gente dice que perdona».

Este comentario muestra un fallo en la forma de considerar el perdón cuando nos traicionamos. Aquella mujer tenía razón cuando dijo que no acusamos, mejor dicho, que no podemos acusar a alguien en nuestro corazón y a la vez olvidar el mal que nos ha hecho. Lo único que podemos hacer, al menos mientras sigamos acusándolo, es fingir que le perdonamos y tratar de no pensar en lo que nos hizo.

Pero ignorar o «pasar por alto» un agravio o una ofensa no equivale a perdonar. El perdón es algo totalmente distinto.

En primer lugar, el perdón responde al asunto principal, a la verdadera razón por la que nos hemos ofendido. Y, como ya sabemos, la verdadera razón no es el mal que nos han hecho los demás, sino el mal que *nosotros* les hacemos a ellos. *El perdón concierne a nuestro mal comportamiento, no al suyo.* Y nuestro mal comportamiento incluye nuestra incapacidad para tratar a los demás como es debido, nuestra manera de culparlos por esa incapacidad nuestra y nuestra negativa a perdonarlos por su supuesta culpa.

En segundo lugar, *el acto de perdonar consiste en arrepentirse de ese mal comportamiento nuestro*, o, en otras palabras, dejar de acusar a aquellos que estamos acusando.

En tercer lugar, *cuando dejamos de acusarlos, ¡dejamos de pensar que hay algo que perdonar!* Ya no encontramos ofensivos a los demás. Nos damos cuenta de que, desde su

punto de vista, también ellos están enfrentándose a lo que interpretan como ofensas y amenazas, exactamente igual que nosotros. Por lo tanto, el perdón implica abrirse a la verdad, permitir que los que nos ofenden cobren realidad ante nosotros y dejar de creer que hay algo que perdonar. Cuando los demás sufren una transformación bajo nuestro nuevo punto de vista generoso, también nosotros nos vemos transformados.

Así debería ser. Mientras sigamos pensando que son los demás los que necesitan nuestro perdón, seguiremos considerándonos sus víctimas y acusándolos. Solo nos liberaremos de la esclavitud de los sentimientos dolorosos y acusadores si dejamos de buscar motivos de ofensa y de ofendernos.

La necesidad del perdón por no haber sido capaz de perdonar

Debemos añadir algo más sobre el perdón verdadero. Antes de perdonar a alguien, solemos encontrarlo ofensivo. Pero, al perdonarlo, nos damos cuenta del carácter ofensivo de nuestro propio comportamiento. ¡Qué agresivos hemos debido de parecerle a la otra persona! El comportamiento de la otra persona, que antes considerábamos ofensivo, ahora lo vemos de otra manera, como le ocurrió a Mandy con su padre. El pasado no es como nosotros creíamos. Hace poco pensábamos que jamás podríamos perdonar a esa persona. Ahora nos preguntamos si él o ella podrá perdonarnos *a nosotros*.

Esta es nuestra nueva actitud frente al hecho de habernos negado antes a perdonar. Deseamos que nos perdonen por ello. *El verdadero perdón implica un deseo de ser perdonado y, si este es sincero, de buscar ese perdón.*

De todas las iniciativas que podemos tomar cuando nos sentimos heridos profundamente, hay una muy efectiva. Consiste en pedir perdón por haberse negado a perdonar. He observado que, cuando los individuos que han sufrido algún tipo de abuso intentan perdonar a la persona responsable, casi nunca lo consiguen. Esto se debe a que el perdón que intentan conseguir es un remedo del perdón verdadero. Y lo es porque siguen creyéndose ofendidos. Pero, cuando esas personas se dan cuenta de que la ofensa ha sido *suya*, consiguen salir de su situación. Si no, es imposible.

Hemos visto varios ejemplos de este tipo de perdón, como el caso de Eli, Mandy y Samuel, así que solo me gustaría añadir dos más. Ambos son intergeneracionales, lo cual me parece bastante instructivo, pues se trata de los casos más difíciles y los que cambian nuestro corazón de forma más radical.

El primero lo protagoniza Ellie, una alegre profesora de música que fue alumna mía.

Cuatro años antes de apuntarse a mi clase, Ellie empezó a acordarse de que su padre abusó sexualmente de ella cuando era muy pequeña. A lo largo de esos cuatro años estuvo acudiendo a un psiquiatra para tratar el tema. Pero, a pesar de

sus esfuerzos, aún no había conseguido ningún tipo de alivio ni curación. «Me siento como si fuera una flauta llena de suciedad. Por mucho que me esfuerzo, no consigo arrancar ni una nota». Le pregunté si había perdonado a su padre. Me dijo que creía que sí, pero que no estaba segura, porque todavía no se sentía en paz consigo misma.

Luego le pregunté: «¿Le has pedido perdón por todos los malos sentimientos que has albergado hacia él en estos cuatro años?». Me dijo que no. Ni siquiera se le había pasado por la cabeza. Le sugerí que el perdón no consiste en olvidar lo ocurrido, sino en arrepentirse del rencor por lo que ha ocurrido y, si es posible, pedir perdón por ello.

A Ellie se le iluminó la cara. Se quedó un rato pensando y luego me dijo: «De acuerdo. Eso haré». Al día siguiente me contó que le había escrito una carta a su padre pidiéndole perdón. Me dijo: «Me di cuenta de que, al echarle la culpa, me estaba negando a perdonarle. No quería admitir que también él ha sufrido mucho y merece mi compasión. Y ahora, que le he pedido perdón, me siento libre por primera vez en mi vida. Esta mañana he sentido que la música fluye a través de mí, y es muy agradable». Desde aquel día, Ellie no ha dejado de mandarme cartas llenas de alegría. En una me hablaba de su padre: «La semana pasada le consulté una cosa y noté que se sorprendió y que se sintió agradecido».

A menudo se dice que hay que perdonar por nuestro propio interés, para liberarnos del rencor. Eso fue lo que intentó hacer Ellie y no lo consiguió. No podemos pedir perdón movidos por el egoísmo. Debemos hacerlo movidos por la verdad, por nuestro sentido del bien y del mal o por la compasión hacia aquellos a los que antes condenábamos, porque nos negábamos a perdonarlos.

La segunda historia la protagoniza una joven de veintinueve años llamada Margaret, que asistía a mis clases.

Margaret llevaba catorce años en terapia psicológica, aquejada de una depresión crónica. No podía realizar prácticamente ninguna actividad. Culpaba de su situación a su madre, aunque aseguraba que pasaba largas temporadas intentando no pensar en ella (lo cual era un sentimiento claramente acusador, pues equivale a decir: «No quiero pensar en ti porque eres un ser despreciable. Me has decepcionado»). De vez en cuando tenía una sola amiga, pero se mostraba tan posesiva con ella que a los pocos meses la amiga le decía que no podía soportarla más y la abandonaba. Cuando hablaba, a Margaret le temblaban los labios y, cuando se quedaba callada, los apretaba. Siempre andaba cabizbaja. Me costaba mucho sentir compasión por ella, porque era obvio que ella ya se

compadecía bastante de sí misma. Me confesó en privado que su madre solía abusar sexualmente de ella cuando era niña, y que aquello le había destrozado la vida.

El curso se suspendía durante las vacaciones de Navidad y Fin de Año. Cuando retomamos las clases el 10 de enero, faltaba Margaret. Comenzamos de todas maneras y, a los veinte minutos, una mujer a la que no reconocí entró en clase y se sentó. Como suelo hacer en situaciones como esta, dejé que los alumnos siguieran debatiendo, porque no me gusta que las interrupciones alteren el ritmo de la clase. Unos minutos después descubrí, muy sorprendido, quién era aquella mujer y le susurré a la persona que se sentaba a mi lado: «Es Margaret». Me di cuenta de que otras personas la habían reconocido a la vez que yo. Margaret tenía la cara relajada y había una dignidad en su comportamiento de la que antes carecía completamente. Y, cuando se decidió a intervenir, ya no le temblaban los labios. No había autocompasión en ella. Me pareció que tenía la cara radiante.

Pidió permiso para hablar y nos contó que, durante las vacaciones, tomó el tren para ir a ver a su madre, a la que por fin había perdonado. Quería que su madre estuviera en paz antes de morir. Le pidió perdón por el odio que había sentido hacia ella durante tantos años. Después de regresar de su viaje, Margaret empezó a sentir afecto por su madre y decidió llamarla y escribirle a menudo.

He tenido noticias de Margaret cada cierto tiempo y, aunque aún no ha conseguido «curarse» del todo, aquella visita a su madre fue un punto de inflexión en su vida. Un año después, parece que la relación con sus compañeros de piso ha ido mejorando y ha dejado de tener miedo a que la traicionen. Por fin ha sido capaz de conservar un trabajo. Cada vez que me escribe, parece que las cosas le van un poco mejor.

El verdadero perdón transforma al que perdona

Cuando perdonamos de verdad, aquellos a los que antes acusábamos cobran realidad ante nosotros. Las experiencias de Eli, Mandy, Samuel, Ellie y Margaret constituyen ejemplos memorables de ello. Percibimos su angustia e inseguridad; nos damos cuenta de que también ellos luchan por mostrarse como seres valiosos y aceptables, aunque temen que lo contrario pueda ser cierto. ¡Cómo se asemejan a nosotros! Una nueva emoción se abre paso en medio de nuestros antiguos miedos y rencores. Sentimos que los queremos, algo que nos habría resultado inconcebible cuando estábamos atrapados en el miedo y el egoísmo.

Se puede decir que el perdón nos transforma en seres sobre los que los demás escriben la verdad sobre sí mismos, y esa verdad despierta nuestra compasión. Somos

como un diapasón que vibra en respuesta a los sonidos que le rodean y produce sus propios sonidos, llenos de belleza. La humanidad que encontramos en los demás se convierte en nuestra propia humanidad. Así es como los seres humanos alcanzan la plenitud del alma. El amor es la sustancia de la que se compone cualquier perdón que merezca ser llamado así.

La afirmación de la libertad de los otros nos libera

Te habrás dado cuenta de que, paradójicamente, tenemos una deuda inmensa con las personas a las que somos capaces de perdonar. Por muy mal que nos hayan tratado, nos han hecho un regalo. Ese regalo es su humanidad. Sin esa humanidad, a la que somos capaces de abrir nuestro ser, es imposible que nos liberemos emocionalmente, por mucho que lo intentemos. No podemos conseguirlo negando o reprimiendo nuestros sentimientos, ni obligándonos a sentirnos de otra manera: los sentimientos están bajo nuestro control indirectamente, no directamente. Solo podemos lograrlo si reconocemos, respetamos y, sí, si veneramos a los demás como son, en la plenitud de su humanidad y vulnerabilidad.

Todo esto guarda relación con un tema que tratamos en el capítulo 3: somos individuos Yo-Tú solamente cuando los demás adquieren total realidad ante nuestros ojos. Necesitamos de ellos para volvernos seres auténticos y verdaderos. Y, como ya aprendimos cuando hablamos del tema de cómo rendirse a la verdad (capítulo 9) y ampliamos en este mismo capítulo, lo hacemos cuando permitimos que su realidad interior –sus miedos, necesidades y aspiraciones– se escriban en nuestro corazón y guíen nuestras respuestas. Esto nos permite estrechar con los demás vínculos que nos liberan de la atadura y del peso del egoísmo.

Conviene añadir algo más sobre el acto respetuoso y considerado que consiste en aceptar ese regalo. En cierto sentido, implica reconocer que las decisiones de los demás no son asunto *nuestro*. Debemos preocuparnos de nuestra propia conducta, no de la de los demás. Debemos centrarnos no en las decisiones de los demás, sino en *nuestras propias* decisiones. «Nosotros solo podemos intentarlo –escribe T. S. Eliot–. Lo demás no es asunto nuestro».

Esto no le resta importancia a la preocupación que debemos tener por los demás. Al contrario, manifiesta el amor más puro hacia ellos. *Nos preocupamos solícitamente de alimentar y proteger su derecho y capacidad de decidir por sí mismos*. Derecho y capacidad a los que yo llamo *agencia*. Y, por tanto, somos conscientes de lo irrespetuoso y desconsiderado que sería ignorar o reprimir su agencia al intentar decidir por ellos. Eso supondría invitarlos a ponerse a la defensiva y a entrar en colusión con nosotros.

Cuando se acercó a su padre para pedirle perdón por lo dura que se había mostrado con él, a Ellie no le preocupaba su reacción. Lo que le preocupaba era que ella había obrado mal. Por lo tanto, no le pidió perdón para que su padre acabara disculpándose con ella. Eso dependía de él. Lo único que le incumbía era su propia disculpa. Había dejado de pensar, por tanto, que su bienestar dependía de lo que hiciera su padre. Dejó de comportarse como si la respuesta de su padre fuera a determinar sus propios sentimientos. Al buscar su perdón, se liberó de aquella dependencia tan insana.

Así, al darle la libertad de responder como quisiera, *ella misma* tuvo la libertad de responder como le pareció. Dejó de otorgar a su padre el control sobre sí misma y su felicidad, como vimos en el capítulo 5.

Y, cuando Ellie respondió libremente, ¿a qué respondió? No respondió al mal comportamiento de su padre, sino a su vulnerabilidad y sus necesidades. No encontró necesario que su padre la entendiera, ni quiso insistir en que ella tenía razón, ni volver la conversación a su favor. Se había liberado de las cadenas de la inseguridad.

Este elemento liberador, al que podemos llamar *el poder del respeto* o *el poder de la compasión*, queda subrayado de forma más significativa en la historia de Margaret, porque la madre de Margaret no se disculpó por lo que le había hecho. Cuando Margaret le pidió perdón, su madre permaneció sentada, muda e impasible. Sin embargo, la liberación que sintió Margaret de sus pensamientos y sentimientos conflictivos no fue menor que la de Ellie. En ambos casos, el acto de liberar a la otra persona de la acusación fue lo que liberó al antiguo acusador de su papel conflictivo.

Ese mismo elemento liberador también está presente en la historia de Mandy y en la de Samuel. Ambos permitieron que sus padres fueran los que eran realmente, en vez de hacer de ellos el chivo expiatorio responsable de todos sus problemas. En efecto, el propio Samuel reconoció que, al insistir en presentarse como el ser falto de amor y maltratado, no permitía que fuera su padre el falto de amor y el maltratado. No permitía que su padre cobrara realidad ante él. Samuel llegó por sí mismo a la conclusión, aunque la ayuda profesional también colaboró, de que la depresión era su manera de controlar el impacto de su padre en su vida. Y también su manera de curtirse ante dicho impacto, en lugar de conmoverse ante él.

Algunas personas consideran que perdonar a los maltratadores supone restar importancia a la ofensa cometida y dejar que dichas personas se salgan con la suya y, por tanto, librarles de pagar el castigo que merecen. Pero no es cierto. Los maltratadores sufren independientemente del rencor que les guardemos. Están llenos de odio y maldad y, si en algún momento admiten lo que han hecho, se ven perseguidos por la culpa y la desgracia. Nuestro rencor no consigue aumentar su tormento; solo sirve para hacernos daño. Es más, puede proporcionarles una razón para creer que en realidad merecíamos lo que nos han hecho.

La aceptación, el respeto y el amor que he llamado «perdón» son los principios básicos de la felicidad. Nos liberan de la ignorancia y del dominio de la mentira que constituyen el universo del Yo-Ello. Es más –y esto ya deberíamos saberlo–, invitan a aquellos a los que aceptamos, respetamos y perdonamos a aceptarnos, respetarnos y perdonarnos a su vez. Nos liberan de las garras de la angustia al cultivar la forma más pura del amor.

La renuncia: la tarea cotidiana de las personas libres

Volvamos por un momento a la historia de Jane Birch, que aparece el final del capítulo 9. En ella nos habla de una chica llamada Elizabeth, que era un destacado ejemplo de abnegación. No sería adecuado llamar *perdón* a la capacidad de Elizabeth para no percibir ofensas en los demás. Y no podemos llamarla perdón porque, en el episodio que contó Jane, Elizabeth no percibió que sus maleducadas compañeras tuvieran que ser perdonadas.

Podemos usar un término para describir las respuestas de Elizabeth que servirá para distinguirlas del perdón. Lo que hizo fue *renunciar* a acusar, no arrepentirse de ello. Mientras el perdón puede considerarse la recuperación de una enfermedad moral y emocional mediante un cambio en el corazón, la *renuncia* implica no caer enfermo moral o emocionalmente desde el primer momento, es decir, no necesitar un cambio en el corazón. Mientras el perdón nos ayuda a recuperarnos de las recaídas, la renuncia evita que dichas recaídas se produzcan. Equivale a la prevención más que al remedio. Es el comportamiento cotidiano de aquellas personas libres que no necesitan pasarse la vida sufriendo y agonizando por sus continuos errores ni arrepentirse de ellos.

He aquí otro ejemplo:

Jeff y Robin forman uno de los mejores matrimonios que conozco. Se respetan mucho, juntos hacen labores de voluntariado y sus hijos, ya mayores, reflejan esa serenidad y salud emocional. Para lograr esta unidad han tenido que recorrer un camino lleno de obstáculos, pero lo han conseguido gracias a la cooperación y la generosidad. Y creo que esto ha tenido un impacto muy positivo en sus hijos.

Sin embargo, al principio su matrimonio no era así. En la universidad, Robin era la chica más deseada, y ella disfrutaba de ese honor. De todos los chicos del campus escogió a Jeff y desplegó todos sus encantos para seducirle, algo que desagradó profundamente a los padres del joven. Una vez casados, quedó claro que Robin no pensaba poner nada de su parte en su matrimonio. Conservaba todo su hedonismo infantil. Dormía hasta muy tarde, se negaba a colaborar en las labores domésticas, se iba de compras por la tarde y por la noche salía a bailar con sus amigas. La familia y los amigos de Jeff estaban muy preocupados por él: se habían cumplido sus peores pronósticos.

Pero Jeff no se lamentaba. No se quejó de Robin ni una sola vez. De hecho, daba a su mujer constantes muestras de gratitud. Se levantaba temprano para dejarle el desayuno preparado para cuando ella se levantara, limpiaba el apartamento por la noche y trataba a Robin con un profundo respeto. Era un

ejemplo infatigable de la renuncia a ofenderse.

Pasó un año, y luego dos. Robin empezó a dar muestras de cansancio de su vida ociosa. Se quejaba del egoísmo de sus amigas y se preguntaba por qué no podían ser como Jeff. Luego empezó a preocuparle la posibilidad de que Jeff la abandonara. Le confesó a su suegra que tenía todo el derecho del mundo a hacerlo. El amor tranquilo y leal de Jeff no encajaba en «el universo de Robin», en el que la gente solo actuaba para complacerse a sí misma. Aquello la confundía. No terminaba de entenderle. ¿Por qué no le decía que estaba harto de ella? Durante un tiempo, aquello la atormentó tanto que estuvo bastante deprimida.

De pronto, un día anunció que estaba dispuesta a aceptar la invitación a cenar el domingo en casa de sus suegros, a lo que hasta entonces se había negado. Algo más tarde empezó a visitar a su suegra para preguntarle detalles sobre su familia y sobre cómo formar un hogar. Finalmente le dijo a Jeff que quería tener hijos y ser una buena madre, y eso fue lo que hizo.

Jeff podía haber llegado a perder el trabajo a causa de su absoluta dedicación a su mujer. Pero eso es algo que nunca podremos saber. En cualquier caso, no parecía preocupado por eso. Ante las circunstancias que le presentaba la vida, se limitó a cumplir con su obligación. Sin autocompasión ni rencor. Esto le dio a Robin la ocasión de cambiar de la forma que ya hemos estudiado en este libro.

En efecto, sin darse cuenta, Jeff ayudó a Robin a superar su colusión primaria, colusión en la que interpretaba el papel de una niña malcriada. En respuesta a aquel hombre tan profundamente considerado y generoso, Robin se convirtió en una persona totalmente distinta: dejó atrás el tipo de persona que había sido en relación con su familia y sus amigas. Cuando consideramos el regalo que hizo Jeff a su mujer y el impacto decisivo que este produjo en ella, en sus hijos y en los hijos de sus hijos (recientemente han tenido nietos), nos damos cuenta de que probablemente esta fue la tarea más importante de su vida, por encima de cualquier otro logro vital. Como vimos en el capítulo 8, *el amor es una fuerza muy poderosa, más que ninguna otra*.

La historia de Jeff nos enseña asimismo uno de los preciosos frutos de la verdadera amistad, sea esta con el cónyuge o con otra persona. Jeff se comportó con Robin con tal consideración que la invitó a relacionarse a su vez con él con consideración, a pesar de su resistencia inicial. Y, cuando Robin lo consiguió, se liberó de la colusión primaria con su propia familia. Jeff la ayudó a conseguirlo. Y lo hizo mediante su renuncia. Aunque los demás culpaban a su mujer, él no lo hacía. La violencia del corazón parecía ajena a su repertorio emocional. Ni siquiera se le pasó por la cabeza que estuviera haciendo un ejercicio de paciencia.

Conviene señalar que el regalo que hizo Jay a su hermana Barbara —leímos su historia en el capítulo 13— no fue menos liberador que el de Jeff. Es posible que algunos piensen que fue muy duro con ella. Pero fue justo al contrario: cuando le dijo a su hermana la verdad, se mostró compasivo y tierno, movido únicamente por el amor. Por eso su comentario la conmovió tanto. Tanto Jay como Jeff, cada uno a su manera, nos muestran que a veces los dictados del amor son incomprensibles. No pueden ajustarse a ninguna fórmula (por ejemplo: «Cuando ocurra esto, haz o di esto o lo otro»). El amor nunca es sensiblero o indulgente, sino compasivo. A veces puede parecer cobarde o injusto cuando, en realidad, es valiente. Tal vez requiera una paciencia infinita o una tenacidad de hierro, pero nunca en beneficio propio. Si entendemos la profunda similitud entre la conducta de Jeff y la de Jay descubriremos el secreto de cómo influir en los demás para que rindan su corazón a la verdad.

No es tan raro como parece

Puede que nos resulte algo difícil asimilar estas ideas. Es posible que te preguntes: ¿qué habría pasado si Robin no hubiera cambiado? ¿Y si todos sus sacrificios no hubieran servido de nada?

Me gustaría responderte entonces con otra pregunta. Si efectivamente Robin no hubiera cambiado, ¿habría sido mejor que Jeff soportara su egoísmo con impaciencia y amargura? ¿Debería haberla abandonado cuando se dio cuenta de que no iba a cambiar? ¿Habría sido más feliz en ese caso?

La mayoría de nosotros solemos responder: Sí, *habría sido* más feliz. Pero debemos recordar que, *si Jeff hubiera reaccionado así a la adversidad, él mismo se habría visto atrapado en el egoísmo, exactamente igual que ella. No se habría vuelto un hombre alegre y resignado, sino irascible, resentido y lleno de autocompasión.*

Aun así, puede que sigamos pensando: ¡pero mira lo que tuvo que aguantar por su culpa! Si esta es tu opinión, es que sigues contemplando la cuestión desde una perspectiva Yo-Ello. Desde la perspectiva Yo-Tú, lo que tuvo que aguantar no fue nada en comparación con su serenidad y felicidad espiritual.

Me gustaría explicar mejor lo que acabo de decir comparando dos situaciones. Imagínate que te levantas una mañana con un montón de cosas que hacer. De pronto te llama una vecina. ¿Podrías ayudarla a arrancar el coche? Sientes que te han interrumpido y eso te hace sentir violento. Te resignas a ayudarla, disimulando lo enfadado que estás por su interrupción pero, aun así, haciéndole saber con pequeños detalles lo mucho que te estás esforzando en disimularlo. ¿Su petición de ayuda fue una interrupción? Sí.

Otro día recibes una llamada distinta, en este caso, de un vecino que ha observado cómo intentabas arrancar el coche en vano y que se ofrece a ayudarte. ¿Otra interrupción? No. ¿Y por qué? Porque ya te has planificado el día en función de tus

propios intereses egoístas, y la oferta de ayuda no hace más que promover dichos intereses (mientras que la llamada de petición de ayuda no lo hacía).

El caso de Jeff equivale a la segunda situación, no a la primera. *Jeff no pensaba que servir a Robin fuera una desviación en su propósito vital, porque su propósito vital era ella.* Permitía que las necesidades de su mujer guiaran su vida. Por eso no se consideró un héroe ni un mártir en sus primeros años de matrimonio y, mientras los demás se compadecían de él, él jamás lo hacía.

La actitud de Jeff hacía acallar las críticas. Mientras los demás decían: «¡Mira a lo que está renunciando!», él decía: «¡Mirad lo que he conseguido!». Y, al final, fue él el que tuvo razón, no ellos. Tuvo razón con respecto a Robin. Ambos han formado un hogar envidiable y han creado una familia extraordinaria que les ha hecho muy felices.

La única forma de empezar de cero

¿Todavía no estás convencido? ¿Sigues pensando que a Jeff le habría ido mejor si hubiera salido huyendo de Robin y se hubiera buscado a alguien menos egoísta? ¿Todavía crees que malgastó los mejores años de su juventud y que se sacrificó demasiado? Si es así, considera las siguientes imágenes memorables, fruto de la mente de un danés muy perspicaz llamado Søren Kierkegaard.

Imaginemos a dos pintores, nos dice Kierkegaard. Uno viaja por el mundo en busca de un modelo digno de su maestría en el arte del retrato. Pero tan altas son sus exigencias y tan severo su juicio, que aún no ha descubierto a una sola persona digna de sus esfuerzos. Cualquier sujeto potencial se ve enturbiado por algún defecto intolerable.

El otro pintor, sin embargo, no muestra una admiración especial por su propia maestría. En consecuencia, nunca se le ocurre salir de su círculo inmediato de vecinos para buscar modelos. Es más, le resulta difícil encontrar un rostro sin un atisbo de belleza, sin algo verdaderamente digno de retratar.

¿No nos indica esto –pregunta Kierkegaard– que el segundo pintor es el verdadero artista? Así es, dice. Porque hay en este hombre «un cierto algo» que le permite encontrar en los demás lo que merece la pena pintar. El otro hombre no lograba encontrar nada valioso que pintar porque no había en él ese «cierto algo».

Y ese algo es el amor, nos dice Kierkegaard. *El amor es una expresión del que ama, no del que es amado.* Aquellos que creen que solo pueden amar a los que prefieren, no aman en absoluto. El amor descubre verdades sobre los individuos –*cualquier individuo*– que los demás no logran ver[18].

Este mismo principio puede aplicarse igualmente a la renuncia. *Renunciar a ofenderse es un logro de aquel que renuncia; él o ella lo extiende a todo lo que le rodea, incluso a los seres más cercanos. No depende de lo que hagan los demás. En caso contrario, no es una auténtica renuncia.*

Las enseñanzas de la parábola de los dos pintores nos ayudan a entender la historia de Jeff. He aquí una de esas enseñanzas:

Hasta que cambiemos nuestro corazón hacia las personas con las que nos llevamos mal *aquí y ahora*, nos veremos condenados a llevarnos mal con cualquiera que nos encontremos.

Da igual que nos casemos con otra persona, que nos cambiemos de trabajo o de país. Seguiremos siendo *los mismos*, seguiremos interpretando el mundo de la misma manera y los demás nos responderán igual que siempre. Puede que cambien ciertos detalles de nuestra vida cotidiana, pero en sustancia todo seguirá igual. «Dondequiera que vayas,

allí estás».

Nada puede cambiar de manera fundamental hasta que cambiemos *nosotros* de manera fundamental. Nunca encontraremos un amado hasta que seamos amantes.

¿Acaso es esta la Mejor Situación Posible?

Otra enseñanza importante de la parábola de Kierkegaard es la siguiente:

Cuando buscamos un cambio en el corazón, debemos partir de nuestra situación actual, con las personas con las que convivimos aquí y ahora. Es con estas personas con las que debemos aprender a renunciar a ofendernos.

A veces llamo a esta enseñanza MSP: en lo que se refiere a la búsqueda y el mantenimiento del cambio en el corazón, nos hallamos en la Mejor Situación Posible. Puede que, alarmado, te preguntes cómo es posible que un principio tan sorprendente, tan ilógico, sea cierto. Si es así, debes saber que no eres el único. Una mujer llamada Melinda me preguntó lo mismo cuando estaba enseñando el principio MSP en una de mis clases. Su marido instaló a su secretaria en un apartamento cercano a su casa, tuvo un hijo con ella, le puso su nombre, se hizo cargo de él ¡y puso un aviso en el periódico para anunciar su nacimiento! Melinda comentó: «Cuando dices que estoy en la mejor situación posible, mi sistema nervioso se vuelve loco y todo mi cuerpo se rebela contra ti».

Debemos reflexionar más profundamente sobre este principio. No quiere decir que tu situación no sea mejorable. Pero hay muchas personas con necesidades muy serias, como falta de alimentación o una salud precaria. Cualquiera que tenga una vida mínimamente cómoda puede beneficiarse de un cambio positivo en sus circunstancias. Lo que este principio quiere decir es que, *en lo que se refiere a la felicidad, vivimos en la mejor situación posible*.

Permíteme que lo explique mejor. Tenemos una obligación especial con aquellas personas con las que hemos mantenido una colusión. Puesto que, con nuestra actitud acusadora, les hemos proporcionado múltiples excusas para que se traicionen, estamos en la mejor situación posible para ayudarles a cambiar, y podemos lograrlo gracias a nuestro cambio en el corazón. Abandonarlos no es más que una manera de *seguir* acusándolos y manteniendo una colusión con ellos, como cuando decimos: «Sería más feliz si pudiera apartarte de mi vida». Esto no quiere decir que no haya otras circunstancias en las que no nos quede más remedio que alejarnos de esas personas, por ejemplo, en el caso de Melinda, que se enfrentaba a un marido infiel sin ninguna intención de reformarse. Pero abandonar a una persona por una fantasía de mejora es muy diferente. Hacerlo por esa razón solo sirve para prolongar la colusión. Equivale a

negarse a perdonar.

No obstante, debes saber que Melinda se tomó muy en serio las implicaciones del principio MSP. Aceptó su situación sin rencor y se centró en lo siguiente: si iba a dejar a su marido porque él no quería comprometerse en el matrimonio y lo hacía sin resentimientos ni recriminaciones, sería capaz de hacerlo libremente y de vivir también libremente. De lo contrario, el rencor la tendría atada a su marido para siempre, aunque este se trasladara al otro extremo del mundo. Finalmente se separaron, porque él siguió empeñándose en tomar las decisiones equivocadas, pero Melinda se liberó totalmente de la autocompasión y vivió feliz. Hizo un máster y se convirtió en *coacher*. Ha realizado importantes contribuciones a la vida de mucha gente.

No podremos liberarnos de los sentimientos conflictivos hacia ciertas personas hasta que perdonemos *a esas mismas personas*; en caso contrario, nuestra tarea de transformación queda incompleta. Porque, dondequiera que vayamos, seguiremos siendo unos individuos llenos de acusaciones y autojustificaciones, que fantasean con la idea de que un cambio de circunstancias supondrá una diferencia fundamental. En lugar de dejar los problemas atrás, iremos cargando con ellos.

En lo que se refiere a la felicidad, la mejor situación posible es la que vivimos ahora, y las personas que nos rodean son las mejores personas de las que podemos rodearnos.

La felicidad sin fantasías

Solemos asumir con demasiada frecuencia que, antes del cambio en el corazón de Robin, a Jeff le debía de parecer muy desagradable su situación, y que aguantó por pura cabezonería. Pero no es así. La situación le habría parecido desagradable a una persona atrapada en la forma de ser Yo-Ello. Pero a Jeff, no. Le pareció difícil, sin duda. Y exigente. Pero no desagradable.

Cuando estamos atrapados en el resentimiento propio del Yo-Ello, rechazamos las oportunidades de ser felices, porque estamos demasiado ocupados haciéndonos las víctimas. Pensamos que, si las cosas fueran de otra manera –si ganáramos más dinero, si cambiáramos de cónyuge o si nos trasladáramos a otro lugar–, lograríamos ser felices. Porque estamos completamente seguros de que la situación en la que *jamás* podremos ser felices es la actual, ¡y eso es justo lo contrario a la verdad!

La historia de Norm, el empresario inflexible del que hablamos en el capítulo 1, sirve para ilustrar estas dos formas de ser: antes del cambio en el corazón era infeliz y fantaseaba con otra situación; después, fue feliz sin necesidad de fantasear con nada. Como recordarás, Norm estaba obsesionado con el éxito económico. Estaba tan absolutamente convencido de que el dinero le daría la felicidad, que estuvo a punto de destruir las relaciones más importantes de su vida.

Su historia ejemplifica asimismo otras ideas importantes de este libro, sobre todo el cambio fundamental que puede producirse cuando una persona emprende una acción decisiva con respecto a su vida. Norm no logró dejar de traicionarse luchando contra sus tendencias agresivas y negativas, sino reconociendo lo que había hecho mal y enmendándolo.

Hasta el día de hoy, sigo pensando que Norm es uno de los hombres más valientes que conozco. Después de dedicarse al boxeo, fundó una empresa en uno de los sectores más complicados que existen. No es el tipo de persona que anda cuestionándose sus reacciones emocionales. Siempre ha ido abriéndose paso en la vida a base de empujones. En la primera clase a la que asistió, conté la historia de Marty, el hombre que se quedó en la cama cuando sabía que su obligación era levantarse y ocuparse de su hija. Norm soltó: «Esa historia no tiene nada que ver conmigo». Mientras sus compañeros debatían sobre el tema, Norm volvió a interrumpir: «Yo le habría dado un empujón a mi mujer y le habría dicho: “¡Oye, que tu hija se ha despertado!”».

En la segunda clase, Norm parecía preocupado. «La verdad es que todo esto tiene sentido –admitió–. Lo veo en mucha gente que conozco, por ejemplo, en mi cuñado, que es un alcohólico, pero en mí no lo veo. No creo que esté metido en

esto de la autotraición, la verdad, aunque supongo que es posible». No es muy corriente que los alumnos se expresen con tanto descaro, pero es que Norm nunca ha sido una persona corriente.

En la tercera clase hablé de un empresario cuyo principal objetivo era ayudar a sus subordinados a crecer como personas y que asumía parte de la responsabilidad e iniciativa en las tareas que les asignaba. Su actitud había hecho aumentar los beneficios de la empresa. No se trataba de un hombre que fuera avasallando a la gente. Antes de que pudiera terminar la historia, Norm me interrumpió con su acostumbrada brusquedad: «Acabas de pillarme. Ahora sí que has descubierto mi punto flaco». Minutos después, mientras otro alumno estaba interviniendo, Norm volvió a hablar, como si estuviera estableciendo un diálogo consigo mismo: «¿Te acuerdas de cuando hablaste de aquel hombre que no se levantó para atender a su hija? ¿Y que yo dije que no tenía nada que ver conmigo? –hizo una pausa y añadió–: ¡Pues sí que tiene que ver! Cuando mis hijos eran pequeños, tenía que haberme levantado a ocuparme de ellos. Siempre lo he sabido». Desde ese momento y hasta el final de la clase, Norm dejó de prestar atención a lo que se debatía. Se limitó a quedarse sentado, mirando al vacío.

«¡Vamos a comer! –exclamó de pronto–. ¡Necesito hablar!». Así que mi compañero Duane Boyce y yo nos sentamos en una mesa frente a él y fuimos testigos de una escena sorprendente: un hombre que se confesaba la verdad sobre sí mismo en el momento mismo de abrirse a ella. Aquello fue verdaderamente memorable. Tanto Duane como yo sentimos que estábamos en presencia de un alma humana completamente desnuda frente a un lugar sagrado.

Norm nos habló de la pobreza de su infancia y de su determinación de ganar dinero. Dijo que el dinero era para él una pasión tan imperiosa que había llegado a maltratar a ciertas personas, a renunciar a tener una relación cordial con aquellos con los que trabajaba todos los días y a perderse gran parte de la infancia de sus hijos. Se decía que trabajaba para ellos, pero ahora se daba cuenta de que aquello no era más que una excusa para no entregarse de lleno a su familia. Como suele ocurrir en estas ocasiones, Norm estaba aceptando la verdad sobre su comportamiento y asumiendo la responsabilidad por él; y, en medio de aquel proceso, el hombre que era antes desapareció.

Esa misma noche, en una cena, Norm reflexionó sobre aquel día. Nada más llegar a mi casa puse sus palabras por escrito:

«Llevo toda la tarde con un sentimiento extraño, un sentimiento al que no estoy acostumbrado. Siento que quiero ayudar a la gente.

En la comida, mientras hablaba, noté que mi cuerpo se relajaba. Tanto que

tuve que sujetarme con los brazos para no escurrirme de la silla.

Llevo veinticinco años con una especie de nudo doloroso en la parte de arriba de la espalda, aquí, justo donde la cabeza se une con los hombros. Son los veinticinco años que llevo con mi negocio. Hoy, mientras comíamos, el dolor desapareció. Siento una especie de calor en esa zona, pero ninguna molestia».

Unas semanas después, el contable de la empresa de Norm nos confirmó que, en lo que se refería al trato con la gente, Norm era el peor empresario que había conocido en su vida, pero que, a las pocas semanas, se había convertido en uno de los mejores. Norm nos confesó que por fin se sentía cómodo hablando en público. Ahora, en las reuniones de trabajo, las palabras parecían fluir de su boca, «como si alguien me dictara lo que tengo que decir». De joven tenía una memoria fotográfica que más tarde perdió. Pero, desde el día en que se confesó la verdad sobre su vida, recuperó aquella antigua habilidad. Llevaba muchos años sin dormir bien debido a la ansiedad y las preocupaciones. Ahora tampoco podía dormir, pero porque «tengo tantas cosas maravillosas en que pensar...».

Sin embargo, lo que más me sorprendió fue que, en lugar de pasarse los fines de semana jugando al golf con sus amigos, ahora se dedicaba a arreglar el jardín con los dos hijos que todavía vivían en casa, o se iba de viaje con todos sus hijos y disfrutaba de ellos por primera vez. Y, mientras antes se quejaba de la incompetencia de sus trabajadores —«no tengo a nadie que sepa asumir las responsabilidades más que yo mismo», decía—, ahora confesaba lo asombrado que estaba de tener a tanta gente brillante trabajando para él. Sus empleados respondían a su cambio tratando de demostrarle que no eran las personas (cuyo comportamiento había provocado el propio Norm) que él creía que eran. «¿Qué voy a hacer con ellos? Están sobrecualificados, y esta empresa es tan pequeña...».

«He descubierto el secreto de la vida —solía decirle a la gente—. Me he topado con un montón de personas que intentaban convencerme de que tenía que asumir todo el mal que hay en mi vida, diciéndome que es natural, que a todo el mundo le pasa lo mismo. Pero no es más que palabrería. No tiene sentido convencerte de que estás bien cuando no es verdad. Lo que hay que hacer es librarse de toda la basura que hay en nuestro interior. Y cualquiera puede conseguirlo. Si sigo sintiéndome como hasta ahora, no pienso volver a comportarme mal por nada del mundo».

Vivir en libertad

Norm se convirtió en un espíritu libre, y lo hizo con las mismas personas con las que antes tenía tantos problemas. Se liberó de forma sustancial de la carga de las emociones, actitudes y costumbres negativas que antes le hacían la vida tan difícil. El valor de la libertad que consiguió es el siguiente: gracias a ella, su vida se convirtió en lo que siempre debía haber sido: algo difícil y exigente, pero también, y a menudo, agradable, alegre y satisfactorio.

Todos nos movemos por algún tipo de ideal de libertad o algo parecido, que pensamos que mejorará nuestra vida. Sin embargo, en la cultura occidental se nos inculca de manera sutil que la libertad consiste en cumplir todos nuestros deseos, y eso es lo que acabamos creyendo. No importa si se trata de deseos egoístas. Pensamos que cualquier tipo de prohibición, constricción u obligación es un obstáculo en nuestro camino o un menoscabo de nuestra libertad y, por tanto, queremos librarnos de ellas. Esta es tal vez la concepción dominante de la libertad.

Otra concepción ampliamente extendida es que la libertad consiste en ser capaz de actuar *en contra de* nuestros deseos egoístas. Según esta idea, desde el momento en que experimentamos una provocación o una tentación hasta que respondemos a ella, se presenta una posibilidad de elegir. Podemos rendirnos a dicha provocación o tentación o resistirnos a ella. Puede que pienses que esta concepción de la libertad es contraria a la anterior, pero no es así. Ambas concepciones dejan prácticamente intacta nuestra condición egoísta. Las dos asumen que somos egoístas por naturaleza y que no podemos cambiar de manera fundamental. Por tanto, ambos tipos de libertad se definen en función de lo que somos capaces de *hacer*. Ninguna aborda quiénes somos capaces de *ser*. Si estas fueran las dos únicas posibilidades de libertad, la felicidad humana sería increíblemente limitada.

En el capítulo 11 hablamos de un tercer tipo de libertad, aquella en la que nuestras esperanzas dependen de la posibilidad de reinventarnos de alguna forma. Ya hemos tratado repetidas veces en este libro las dificultades que plantea esta posibilidad: intentar ser una persona diferente sin haber experimentado un cambio en el corazón solo consigue un cambio aparente. A pesar de los nobles ideales en los que se apoya, este tipo de libertad, al igual que las demás, solo puede proporcionar un cambio de comportamiento, no un cambio en el corazón.

Todas estas nociones de libertad personal se basan en fantasías: fantasías que consisten en pensar que, gracias a nuestra voluntad e inteligencia, es posible aliviar nuestra condición emocional conflictiva, distraer nuestra atención de ella o compensarla. Por eso la mayoría de los consejos vitales no sirven para nada. Porque, por muy religiosamente que los cumplamos, seguimos cargando con la misma condición

conflictiva de la que queremos escapar.

En contraste con estas fantasías, la liberación de esta conflictividad debe surgir de la actitud más realista posible. Ya hemos visto en este mismo capítulo que, cuando nos traicionamos, percibimos el mundo como un lugar amenazante, y fantaseamos con la idea de escapar a una situación diferente en la que creemos que seremos felices. La consecuencia de todo esto es el falso optimismo, que consiste en pensar que podemos ser felices en otra parte; o el falso pesimismo, que nos lleva a pensar en la imposibilidad de ser felices aquí y ahora. El objetivo no es aceptar este mundo falsamente amenazante o tratar de escapar de él, sino cambiarlo. O, en otras palabras, cambiar el significado que este tiene para nosotros. Y esto solo es posible si experimentamos un cambio en nuestra forma de ver el mundo, que equivale a un cambio personal.

El mundo al que respondemos y nuestra forma de responder a él es lo mismo. Al responder de una manera determinada, escogemos si el mundo se dirige a nosotros de forma amable o amenazante. En eso consiste liberarse del miedo, la ansiedad, el cinismo y el egoísmo. No hay nada que pueda herirnos emocionalmente de forma decisiva si permitimos que la verdad, especialmente la verdad sobre el interior de las demás personas y sobre el amor que Dios siente por ellas, se escriba en nuestra alma.

Todo lo que he escrito hasta ahora está incompleto. Falta tu respuesta. En general, me he abstenido de ofrecer instrucciones sobre «cómo conseguirlo», porque es imposible que dichas instrucciones se ajusten exactamente a tus circunstancias. La manera de guiar tu vida surgirá cuando reflexiones sobre las historias y los principios que he tenido el gusto de compartir contigo. A estas alturas, seguramente ya habrás sentido la necesidad de comportarte de determinada manera con la gente que te rodea. Cuento con ello. Este libro solo se completa con tu comprensión. Podríamos decir que tú mismo eres su coautor. Los libros no son más que anotaciones sin vida en hojas de papel, sin embargo, tus relaciones vivas con los demás y con Dios te ofrecerán la verdad viva. Tú eres el que debe decidir los pasos a elegir.

[18] Cfr. S. Kierkegaard, *Works of love*, Harper and Row, Nueva York 1962, pp. 156-157 (trad. española: *Las obras del amor*, Sígueme, Salamanca 2006) (N. del A.).

EPÍLOGO

Cuando estamos atrapados en la autotraición, buscamos o creamos constantemente pruebas de nuestra valía o aceptabilidad. Cualquiera que sea nuestra forma de comportamiento (humilde, servil, arrogante o agresivo), vivimos como los acusados en un juicio. El jurado estaría compuesto por todas las personas cuya opinión nos importa: son ellas a las que tenemos que convencer. Asaltados por nuestras inseguridades, esperamos su veredicto con impaciencia.

Pero los miembros del jurado nunca emiten el veredicto final. Nos mantienen para siempre en la incertidumbre. Cada cierto tiempo, el presidente del jurado exige una prueba más. Así que volvemos a intentar ganarnos el favor del jurado, o al menos resultar aceptables a sus ojos, pero no hay nada que podamos hacer que sirva para convencerlos de una vez por todas.

¿Y por qué? Porque, desde su punto de vista individual, son *ellos* los acusados. Que validemos la imagen de sí mismos les preocupa tanto como a nosotros que validen la nuestra. *Nosotros* formamos parte de *su* jurado. Por tanto, lo que quieren de nosotros no son pruebas que validen nuestra aceptabilidad, sino pruebas que validen su propia aceptabilidad. No pueden darnos su veredicto final, porque tampoco ellos han sido absueltos.

Sin embargo, hacer el bien sin preocuparnos de la opinión de los demás exige fe, una fe de una clase especial. No hace falta fe para confiar en las pruebas externas, o en cualquier otro rasgo visible, de nuestro sentido de la aceptabilidad. Hay que confiar, por el contrario, en cosas que no son ni visibles ni útiles en beneficio propio, como la luz o la guía que nos proporciona nuestra percepción de las necesidades y los sentimientos de los demás. Las señales de esas necesidades fluyen hacia nosotros constantemente y nos invitan a amarlos. Para liberarnos de nuestras inseguridades y adquirir confianza debemos seguir los dictados del amor, en vez de esforzarnos en alimentar una imagen falsa e idealizada de nosotros mismos. La clave consiste en rendirse a la infinita supremacía del amor sobre todas las cosas.

Ya sabemos la razón por la que este tipo de fe funciona tan bien. Porque no calma nuestras inseguridades artificialmente, sino que nos libera de ellas. Muchos creen erróneamente que la fe es para personas inseguras, que no pueden sostenerse por sí mismas y que necesitan un bastón. Aquellos que opinan así no se dan cuenta de lo dependientes que somos unos de otros, positiva o negativamente. Tampoco entienden

que esa es la dependencia más negativa que existe, puesto que se convierte en una esclavitud que se asienta en las comparaciones, las opiniones y la generalmente inconfesada desconfianza. La dependencia de la fe, sin embargo –la fe de personas como Rachael, Eli, Laura, Jeff y Norm–, consiste en una conexión con los demás por medio del amor. Y, como esta fe suele exigir mantenerse firme en contra de la opinión de la mayoría, manifiesta la forma más pura del valor.

* * *

Algunas personas asumen que, puesto que no es combativa, la vida de fe que acabo de describir debe de ser tímida, débil e inútil. Por el contrario, he descubierto que, en las mismas condiciones, las personas egoístas nunca piensan con mayor claridad o actúan con mayor decisión que las personas con la conciencia limpia. Ven amenazas donde no las hay, muchas veces no saben distinguir a sus enemigos de sus amigos y tienden a rodearse de aliados que no les hagan sombra. Sus planes suelen ser tremendamente enrevesados, puesto que, además de perseguir sus objetivos, tienen que asegurarse de llevarse todo el mérito. Sin embargo, provocan la resistencia de las personas que les rodean; no animan a que la gente cumpla con su deber. Se aferran a los fallos de los demás, que ellos mismos contribuyen a provocar, para justificar sus propios fallos. Hablan de eficiencia, pero fomentan la discordia y el despilfarro. Después de muchos años trabajando con organizaciones de todo tipo, desde familias y colegios hasta empresas multinacionales, he llegado a la conclusión de que la forma de vida hipercrítica, competitiva, autoritaria, combativa y controladora acaba destruyéndose a sí misma.

Sin embargo, las personas amables, empáticas y generosas no se echan piedras en su propio tejado. Suelen poseer una habilidad natural para vencer la lógica retorcida y centrarse en lo que realmente importa. Con su comportamiento, su ejemplo y su amor nos invitan a la cooperación y a la creatividad, no a la resistencia. El cambio que provocó Eli en su enemigo, aquel hombre tan creyente, la inflexible pero a la vez cariñosa corrección que le hizo Jay a su hermana Barbara, la paciencia transformadora con la que Jeff sirvió a Robin, o cualquier logro de ese tipo jamás lo podría conseguir una persona egoísta.

Fantasía

Nuestra calidad de vida –el éxito que esperamos de ella– depende en gran medida de conseguir lo que la gente suele llamar *la buena vida*. Con ello nos referimos a competir por determinados aspectos externos, obtenerlos y aferrarse a ellos –por ejemplo, los placeres, el estatus o las posesiones–, aspectos que consideramos valiosos, satisfactorios o indicativos de nuestros méritos.

Realidad

La calidad de vida depende de decidir, en cada momento, hacer lo que sentimos que está bien hacia todos los seres vivos, incluido Dios. Para distinguirlo de la búsqueda de la buena vida, me gustaría llamarlo la búsqueda de una vida buena. Esto es lo que implica la práctica de la fe.

Según mi experiencia, existe una característica personal en torno a la que giran todas las demás: una que nos clarifica, nos simplifica y nos centra, que nos hace más eficientes, aunque no estemos tratando de serlo. No se trata de la inteligencia, ni del ingenio, ni del encanto, ni siquiera de la voluntad más firme, puesto que todas estas cualidades se vuelven negativas cuando se interpretan de forma egoísta. Me refiero a *la disposición constante a rendirse a la verdad en cualquier circunstancia*, sin preocuparse de lo que pueda costarnos. Esto exige, y a la vez mejora, nuestra capacidad para percibir con claridad las preocupaciones íntimas de los demás, incluida su propia percepción de nosotros. Y nos indica cómo debemos tratarlos. Como ya hemos aprendido en este libro, las personas que se muestran sensibles a su posible efecto en los demás (lo que no implica que intenten complacerlos, sino que buscan la mejor manera de ayudarlos) y que se rigen por ese sentido, poseen una influencia enorme en los que les rodean.

Esta cualidad personal, que consiste en la lealtad a la verdad y en la sensibilidad que le acompaña, nos permite ser considerados y verdaderamente generosos con los que nos rodean. Asimismo, invita a los demás a olvidarse de sí mismos y favorece la creatividad, el trabajo y el entretenimiento en grupo, ese que nos lleva a decir, como yo mismo pensé en mis vacaciones en Idaho: «Así es como debería ser siempre».

* * *

En este libro se sugiere que esa influencia fluye de los seres que entran en contacto con nosotros para amarnos y servirnos de ejemplo. Cuando nos relacionamos con ellos, nos enseñan lo que está bien y nos recuerdan nuestra valía. Y lo hacen por medio de su amor, un amor que les lleva a ser justos. Nos aman y aman tanto la verdad que se niegan a colaborar en nuestras mentiras y a dejarnos creer que nos comportamos bien cuando no es verdad. Cuando estamos atrapados en el autoengaño, no podemos imaginar lo mucho que necesitamos esa verdad sólida e inamovible que nos revelan estos seres.

Bajo mi punto de vista, la fuente última de esa influencia es Dios. Sin la intervención constante de su amor perfecto y su justicia amorosa, hace tiempo que nos habríamos perdido por el camino. Nos veríamos condenados a obtener el sustento emocional de otros seres, que a su vez intentarían obtener ese mismo sustento de nosotros. El delicado ecosistema emocional del que todos dependemos hace tiempo que habría colapsado. La amabilidad habría dado lugar a la colusión en todos los ámbitos y el amor se habría

transformado en recriminación y más tarde en odio. (Cualquier persona que haya contemplado la destrucción de una familia sabe de lo que estoy hablando). Nuestra especie ha mantenido una existencia social viable –que ha requerido seguramente una renovación sistemática de amor y esperanza– gracias a una influencia justa y amorosa que ha estado siempre disponible para los que han decidido prestarle atención. La humanidad no podría haberse desarrollado, ni haber sobrevivido, sin esos pequeños empujoncitos que nos animan a seguir y nos alejan de la arrogancia y las distracciones.

Si lo deseas, puedes llamar a esa influencia divina el espíritu de la verdad. Puedes llamarla también la justicia amorosa que gobierna las relaciones que hemos tratado en este libro. La llames como la llames, bajo mi punto de vista se trata de un regalo constante que los organismos inteligentes no pueden producir por sí mismos. Es algo que me asombra y me sirve de cura de humildad, al igual que la liberalidad con la que dicho regalo se nos concede. Se trata de algo disponible en abundancia para cada uno de nosotros, independientemente de si somos conscientes o no de su procedencia. No solo nos vemos beneficiados por más regalos de los que podemos ver, sino por más de los que podemos imaginar.

Por supuesto, esta es una convicción personal y va más allá de los propósitos de este libro. Pero existe un principio muy relacionado con las ideas que estamos tratando en él y que no es personal. Es el siguiente: mientras nos mantengamos receptivos y atentos a la verdad, la vida seguirá instruyéndonos. Nos enseñará todo tipo de cosas nuevas sobre temas que ya creíamos saber. Y esto se debe a que ya no percibiremos dichos temas de forma distorsionada. Estaremos más abiertos a ver las cosas como son realmente, en lugar de cambiarlas a nuestro modo para que validen las mentiras que estamos viviendo. Obtendremos un nuevo significado no solo a partir de la fe, sino también de la bondad, la naturaleza, la belleza, la amistad, la familia, el trabajo y otras muchas dimensiones de la vida.

Tengo una confianza absoluta tanto en tu capacidad como en la mía para asumir las verdades que van más allá de los temas de este libro, siempre que actuemos de acuerdo con nuestro sentido del bien y nos mantengamos firmes en nuestro camino.

GUÍA PARA LA LECTURA INDIVIDUAL O EN GRUPO

La reflexión (R) y discusión (D) sobre los temas planteados pueden servir para enriquecer el estudio individual o en grupo del libro; este texto invita sutilmente al lector a considerar sus relaciones y su propia vida desde una perspectiva nueva, que no puede coexistir con las emociones y actitudes autodestructivas. Al leer, reflexionar y discutir sobre el material propuesto experimentarás un cambio en tu interior, una liberación de los pensamientos y sentimientos de inseguridad, maldad y rencor. Este proceso tendrá lugar cuando reflexiones, discutas o escribas sobre los temas que se proponen a continuación o sobre cualquier otro tema u opinión que te interese.

Para cada uno de los catorce capítulos del libro se proponen una serie de cuestiones. Si vas a abordarlas solo, puedes empezar reflexionando sobre ellas en silencio y luego escribir tus pensamientos en un diario. Si estás en un grupo de discusión, en la mayoría de los casos lo mejor es empezar reflexionando sobre los temas propuestos de forma individual y, a continuación, poner en común vuestras impresiones.

1. La pérdida de la serenidad

(R) Piensa en el contraste que has experimentado en tu vida (y, si es posible, escribe sobre él) entre las veces que te has sentido interiormente agradecido, contento y en paz con tu situación presente (puede que tengas que remontarte a tu niñez para eso) y las veces en que te has sentido inseguro, nervioso, herido, enfadado o simplemente insensible. En este último caso, ¿sentiste que te habías convertido en alguien diferente, alguien que no eras tú?

(D) ¿De qué estrategias solemos servirnos habitualmente para intentar afrontar nuestros sentimientos conflictivos y la causa que les atribuimos? ¿Qué estrategias suelen sugerir los «expertos»? ¿Alguna de estas estrategias consigue provocar un cambio fundamental, profundo y duradero? En caso afirmativo, ¿en qué condiciones? En caso negativo, ¿por qué?

2. Vivir una mentira

(R) De forma individual, escribe una historia de autotraición desde tu propia perspectiva y experiencia. Puedes dividirla en apartados si lo prefieres. ¿Percibes en ella

alguna muestra de autojustificación, racionalización o acusación?

(D) Siempre que te sientas cómodo, comparte tu historia con el grupo. Permite que la discusión se centre en lo que acabas de descubrir sobre la autotraición y sus consecuencias.

3. La actitud egoísta

(R) Recuerda alguna situación en la que te hayas centrado más en ti mismo (Yo-Ello) y otra en que te hayas mostrado más abierto y receptivo con los demás (Yo-Tú). ¿Qué has aprendido al establecer esta comparación?

(D) ¿Cómo es vivir en una caja? ¿Tiene alguna ventaja? ¿Cómo es vivir fuera de la caja? ¿Hay alguna desventaja?

4. Hacerse la víctima

(R) Piensa en alguna historia de autotraición que hayas vivido o que hayas escuchado o leído, y trata de encontrar los aspectos victimistas que hay en ella. ¿Conoces a alguien que haya hecho del victimismo su forma de vida? ¿Percibes algún aspecto de esta tendencia en ti mismo?

(D) ¿Por qué abrazamos nuestras miserias y preocupaciones cuando nos hacemos las víctimas?

Cuando percibimos que una persona se engaña a sí misma y actúa de forma hipócrita, culpando a los demás y magnificando el daño que le hacen, solemos acabar despreciándola y nos cuesta convivir con ella. ¿La comprensión de las causas de su comportamiento transforma de alguna manera tu opinión sobre ese tipo de personas? O, en otras palabras, ¿te transforma? ¿Cómo?

5. La falsedad conjunta

(R) Escribe una historia de colusión fruto de tu propia observación y experiencia. Puedes rellenar un diagrama como el de la página 164. Identifica hasta qué punto cada uno es corresponsable de lo que culpa al otro.

(D) Siempre que te sientas cómodo, comparte con el grupo tus historias de colusión y lo que has aprendido de ellas.

6. La oscuridad de nuestros ojos

(R) Siempre que sea posible, trata de identificar los siguientes puntos y escribe sobre ellos:

- Una experiencia en la que un acto de «bondad» por tu parte fuera en realidad un

acto de falsa bondad.

- Una experiencia en la que se produjo una corrupción de tu conciencia (en la que creíste que lo malo era bueno y al revés). Para hacerlo, puedes consultar la historia de Jennifer de las páginas 59, 116 y 121.
- ¿Cuál es tu tipo de autotraición? Trata de identificarlo imaginando la opinión de las personas que más te conocen.

(D) Comparte alguna de las experiencias que hayas logrado identificar y tu opinión sobre ellas. Permite que la discusión se centre en lo que has aprendido y en los cambios que hayas experimentado en tu actitud y tus emociones.

7. Al final siempre se hace la luz

(R) Intenta recordar el sentimiento que experimentas cuando algo que vas a hacer está bien o mal. ¿Es molesto o agradable? En lo posible, intenta no limitarte a repetir lo que has aprendido sobre este tema o lo que se supone que debes decir. Permítete expresar tu verdadera experiencia.

(D) ¿Qué opinas sobre la posibilidad de vivir de acuerdo con la luz? ¿Cómo crees que podrías mantenerte fiel a ella?

Centra la discusión en cómo sería vivir una experiencia como la de Glen y la de Becky, en la que una relación significativa termina curándose.

8. Abrirse a los demás

(R) Haz el ejercicio de reconsideración de las páginas 159-164.

¿Crees que en tu vida hay, o podría haber, alguien como Robby? ¿Qué crees que deberías hacer en ese caso?

(D) Compartid lo que habéis aprendido al hacer el ejercicio de reconsideración y discutid sobre ello.

9. La influencia

(R) ¿Quién te ha influido más en la vida? Haz una lista de las características fundamentales de dicha persona. ¿Se trata de características Yo-Ello o Yo-Tú?

(D) Comparte tus impresiones sobre el apartado de reflexión de este capítulo.

¿Qué pensáis de las personas que se preocupan más por el bienestar de los demás que por el suyo propio?

10. La verdad disipa la mentira

(R) Cuando reflexionas sobre el efecto de la honestidad con uno mismo sobre las propias autotraiciones y debilidades, ¿a qué conclusiones llegas? Si todavía no has

descubierto ninguna autotraición ni debilidad en tu persona, ¿qué crees que lo impide?
¿Qué se lo impide a los demás?

(D) ¿Qué aporta la honestidad con uno mismo a nuestra calidad de vida?

¿Es posible falsear la honestidad? ¿Cómo somos cuando eso ocurre?

11. Hacer el bien

(R) Después de haber llegado a este capítulo, ¿se te ocurre que deberías hacer algo por alguien en concreto? ¿Algo que hace tiempo que querías hacer pero que hasta ahora no querías reconocerlo? Y, ahora que lo has reconocido, ¿lo has hecho? En caso afirmativo, ¿qué ha ocurrido?

(D) Comparte tus puntos de vista sobre el apartado de reflexión de este capítulo.

¿Alguna vez te has encontrado en una situación como la de Benson? ¿O como la de Doug? ¿O como la de Rachael? ¿Qué hiciste? ¿Qué crees que harías ahora?

12. ¿Qué viene después del cambio en el corazón?

(R) y (D) ¿Qué has aprendido al leer este capítulo y reflexionar sobre él en relación con la madurez emocional? Centra la discusión en los obstáculos que puedes encontrarte a partir de ahora y en el esfuerzo que puede suponerte mantener el cambio en el corazón.

13. Cómo cambiar la influencia del pasado

(R) Si es posible, escribe una historia de colusión intergeneracional desde tu punto de vista, contigo en el papel de niño. ¿Crees que sigues manteniendo esa colusión? ¿Qué emociones te suscita pensar en esa relación?

(D) Siempre que te sientas cómodo, comparte lo que has aprendido en el apartado de reflexión de este capítulo.

14. El perdón, la renuncia y la libertad

(R) Piensa en una situación en la que necesites perdonar a alguien. ¿Ya lo intentaste? ¿Por qué no funcionó? ¿Qué crees que exige el verdadero perdón en este caso? (Ten en cuenta los argumentos del primer epígrafe del capítulo 14).

¿Conoces a alguien que haya puesto en práctica la renuncia, al menos en parte? ¿Cómo crees que se ha sentido? ¿Qué influencia crees que ha tenido en los demás?

(D) Comparte tus impresiones del apartado de reflexión de este capítulo. Centra la discusión en cómo sería vivir en libertad, teniendo en cuenta los sacrificios y las recompensas que eso supone.

Índice

PRÓLOGO

AGRADECIMIENTOS

1. LA PÉRDIDA DE LA SERENIDAD

El día que la perdí

¿Cómo pudo ocurrir?

Los sentimientos conflictivos. La aflicción universal

Algunos ejemplos

«Atrapados»

Rendirse a la verdad

2. VIVIR UNA MENTIRA

¿Cómo nos traicionamos?

La traición de nuestro sentido del bien y del mal

La conexión vital con los demás

Historias de autojustificación

Todos entendemos lo que es vivir una mentira

Las emociones y actitudes acusadoras

¿Quién causa dichas emociones y actitudes?

Vivir en una caja

¿Cómo puedo mentirme a mí mismo?

Pero ¿y si mi acusación es cierta?

¿Y qué ocurre cuando no recuerdo haberme traicionado?

Quiénes somos

3. LA ACTITUD EGOÍSTA

Dos formas de ser

Atados de una forma u otra

¿Por qué caemos en el egoísmo?

Todos conocemos la diferencia

¿Por qué la vida nos resulta tan insoportable?

¿Qué parte de mí morirá?

4. HACERSE LA VÍCTIMA

El origen de todas las excusas

¿Cómo nos convertimos en víctimas?

La peor decisión
La violencia en el corazón
¿Acaso soy un monstruo?
Pero ¿quiénes somos?
Cuando pensamos que el infierno es la solución
La comprensión nos lleva a la compasión

5. LA FALSEDAD CONJUNTA

Historias conflictivas
La historia de Glen
La historia de Becky
La cooperación mutua en el conflicto
La culpa genera más culpa
¿Cómo llamar a este patrón?
La ceguera del corazón
Cuando damos a los demás el poder de controlarnos

6. LA OSCURIDAD DE NUESTROS OJOS

Extraviados
La falsa bondad
Solo nos engañamos a nosotros mismos
También la conciencia se corrompe
Formas de justificarse
La autoafirmación
La superioridad moral, o hacerse el mártir
El infantilismo
El perfeccionismo
«No sirvo para nada»
¿Hay salida?

7. AL FINAL SIEMPRE SE HACE LA LUZ

La armonía de las almas
La conciencia y la verdad
La luz que proyectan los demás
Puede que la conciencia cambie, pero la luz, no
La perversión de la sensibilidad
Soy mi «caja»
La misma realidad, pero con diferentes interpretaciones
La conciencia sin estrés
El fin de la autotraición

8. ABRIRSE A LOS DEMÁS

Tocados por la verdad
Un montón de oportunidades para cambiar
Cómo experimentar esa apertura
Dentro de la caja del otro
Escuchar el rostro del otro

9. LA INFLUENCIA

Influir y dejarse influir
La influencia recíproca
Cuando perdonamos la deuda
«Una persona a la que no podré amar jamás»
La influencia de la honestidad
Suelo sagrado
El amor no es manipulador
El poder del amor

10. LA VERDAD DISIPA LA MENTIRA

«¿Estaré equivocado?»
El increíble acto de rendirse a la verdad
La verdad y la compasión
La falsa honestidad
El temor a la salvación
Más lejos de lo que creíamos
Relaciones que nos hacen mejores personas
¿Quiénes son esos seres a los que tanto les debemos?
Más sobre el Ejemplo y la Verdad
Cómo valerse de los recursos

11. HACER EL BIEN

Hacer el bien porque es nuestro deber
La integridad nos conduce al amor
¿Qué podemos hacer para conseguirlo?
Cómo salir de uno mismo
Los problemas de la superación personal
El papel de la honestidad en las buenas acciones
¿Cómo saber lo que está bien?
¿Cómo discernir los sentimientos fiables?
Nosotros somos los últimos responsables

Ganar confianza
El momento de decidir
«En caso de duda, abstenerse». Totalmente
Cuando hacer el bien resulta sencillo

12. ¿QUÉ VIENE DESPUÉS DEL CAMBIO EN EL CORAZÓN?

Cómo mantener el cambio
No hay progreso, sino quietud
Las recaídas
Cuando los demás no responden como esperábamos
El orgullo tiene mucho que ver
«La caja más grande»
Cómo salvaguardar el cambio en el corazón
El camino del arrepentimiento

13. CÓMO CAMBIAR LA INFLUENCIA DEL PASADO

La colusión entre generaciones
Las tenazas de la colusión
«Mi forma de ser»
Una recuperación, no un cambio
«Mi infancia no va a condicionar mi vida»
Cómo transformar nuestra «forma de ser»
Arrancar de raíz
Si somos responsables, siempre podemos cambiar
La compasión verdadera y la falsa

14. EL PERDÓN, LA RENUNCIA Y LA LIBERTAD

El perdón propiamente entendido
La necesidad del perdón por no haber sido capaz de perdonar
El verdadero perdón transforma al que perdona
La afirmación de la libertad de los otros nos libera
La renuncia: la tarea cotidiana de las personas libres
No es tan raro como parece
La única forma de empezar de cero
¿Acaso es esta la Mejor Situación Posible?
La felicidad sin fantasías
Vivir en libertad

EPÍLOGO

GUÍA PARA LA LECTURA INDIVIDUAL O EN GRUPO

Índice

Prólogo	5
Agradecimientos	10
1. La pérdida de la serenidad	12
El día que la perdí	12
¿Cómo pudo ocurrir?	13
Los sentimientos conflictivos. La aflicción universal	15
Algunos ejemplos	15
«Atrapados»	18
Rendirse a la verdad	20
2. Vivir una mentira	23
¿Cómo nos traicionamos?	23
La traición de nuestro sentido del bien y del mal	23
La conexión vital con los demás	24
Historias de autojustificación	27
Todos entendemos lo que es vivir una mentira	29
Las emociones y actitudes acusadoras	31
¿Quién causa dichas emociones y actitudes?	31
Vivir en una caja	34
¿Cómo puedo mentirme a mí mismo?	36
Pero ¿y si mi acusación es cierta?	36
¿Y qué ocurre cuando no recuerdo haberme traicionado?	37
Quiénes somos	39
3. La actitud egoísta	41
Dos formas de ser	41
Atados de una forma u otra	44
¿Por qué caemos en el egoísmo?	46
Todos conocemos la diferencia	48
¿Por qué la vida nos resulta tan insoportable?	50
¿Qué parte de mí morirá?	52
4. Hacerse la víctima	54
El origen de todas las excusas	54
¿Cómo nos convertimos en víctimas?	56

La peor decisión	58
La violencia en el corazón	61
¿Acaso soy un monstruo?	65
Pero ¿quiénes somos?	67
Cuando pensamos que el infierno es la solución	69
La comprensión nos lleva a la compasión	71
5. La falsedad conjunta	73
Historias conflictivas	73
La historia de Glen	73
La historia de Becky	76
La cooperación mutua en el conflicto	78
La culpa genera más culpa	80
¿Cómo llamar a este patrón?	82
La ceguera del corazón	84
Cuando damos a los demás el poder de controlarnos	87
6. La oscuridad de nuestros ojos	90
Extraviados	90
La falsa bondad	91
Solo nos engañamos a nosotros mismos	92
También la conciencia se corrompe	94
Formas de justificarse	97
La autoafirmación	97
La superioridad moral, o hacerse el mártir	98
El infantilismo	99
El perfeccionismo	100
«No sirvo para nada»	102
¿Hay salida?	106
7. Al final siempre se hace la luz	109
La armonía de las almas	109
La conciencia y la verdad	111
La luz que proyectan los demás	111
Puede que la conciencia cambie, pero la luz, no	111
La perversión de la sensibilidad	114
Soy mi «caja»	114
La misma realidad, pero con diferentes interpretaciones	117

La conciencia sin estrés	118
El fin de la autotraición	121
8. Abrirse a los demás	125
Tocados por la verdad	125
Un montón de oportunidades para cambiar	128
Cómo experimentar esa apertura	134
Dentro de la caja del otro	138
Escuchar el rostro del otro	140
9. La influencia	143
Influir y dejarse influir	143
La influencia recíproca	144
Cuando perdonamos la deuda	147
«Una persona a la que no podré amar jamás»	148
La influencia de la honestidad	150
Suelo sagrado	151
El amor no es manipulador	154
El poder del amor	156
10. La verdad disipa la mentira	159
«¿Estaré equivocado?»	159
El increíble acto de rendirse a la verdad	161
La verdad y la compasión	161
La falsa honestidad	163
El temor a la salvación	164
Más lejos de lo que creíamos	167
Relaciones que nos hacen mejores personas	169
¿Quiénes son esos seres a los que tanto les debemos?	172
Más sobre el Ejemplo y la Verdad	172
Cómo valerse de los recursos	174
11. Hacer el bien	176
Hacer el bien porque es nuestro deber	176
La integridad nos conduce al amor	178
¿Qué podemos hacer para conseguirlo?	180
Cómo salir de uno mismo	181
Los problemas de la superación personal	182
El papel de la honestidad en las buenas acciones	183

¿Cómo saber lo que está bien?	183
¿Cómo discernir los sentimientos fiables?	183
Nosotros somos los últimos responsables	185
Ganar confianza	186
El momento de decidir	188
«En caso de duda, abstenerse». Totalmente	189
Cuando hacer el bien resulta sencillo	192
12. ¿Qué viene después del cambio en el corazón?	194
Cómo mantener el cambio	194
No hay progreso, sino quietud	195
Las recaídas	197
Cuando los demás no responden como esperábamos	199
El orgullo tiene mucho que ver	201
«La caja más grande»	203
Cómo salvaguardar el cambio en el corazón	205
El camino del arrepentimiento	207
13. Cómo cambiar la influencia del pasado	210
La colusión entre generaciones	210
Las tenazas de la colusión	212
«Mi forma de ser»	214
Una recuperación, no un cambio	215
«Mi infancia no va a condicionar mi vida»	216
Cómo transformar nuestra «forma de ser»	216
Arrancar de raíz	220
Si somos responsables, siempre podemos cambiar	223
La compasión verdadera y la falsa	227
14. El perdón, la renuncia y la libertad	228
El perdón propiamente entendido	228
La necesidad del perdón por no haber sido capaz de perdonar	229
El verdadero perdón transforma al que perdona	231
La afirmación de la libertad de los otros nos libera	233
La renuncia: la tarea cotidiana de las personas libres	235
No es tan raro como parece	237
La única forma de empezar de cero	239
¿Acaso es esta la Mejor Situación Posible?	240

La felicidad sin fantasías	242
Vivir en libertad	245
Epílogo	247
Guía para la lectura individual o en grupo	251
Índice	255